



Planinarenje i ekološke aktivnosti na otvorenom

Program sportske aktivnosti

1. Naziv aktivnosti

Naziv aktivnosti:	Planinarenje i ekološke aktivnosti na otvorenom
Datum:	[datum aktivnosti]
Trajanje:	[satnica aktivnosti]
Mesto:	[lokacija organizovanja aktivnosti]
Organizator:	[ime organizatora]

2. Ciljevi događaja

Ekološka aktivnost na otvorenom kombinuje aktivnosti *plogging* i *green gymkhana* i kako bi se stvorilo dinamično i kolaborativno iskustvo. Učesnici učestvuju u *plogging*-u sakupljajući otpad duž slikovite staze u prirodnom rezervatu, čime se promovišu fizička aktivnost i ekološka svest. Nakon toga, u okviru aktivnosti *green gymkhana*, učesnici dobijaju zadatak da identifikuju i fotografišu lokalne biljke sa unapred pripremljene liste, što podstiče timski rad, veštine posmatranja i istraživanje prirode. Kroz zajedničke zadatke, učesnici razvijaju ključne kompetencije za rad u timu, unapređuju saradnju i komunikaciju, dok istovremeno jačaju osećaj povezanosti kako sa zajednicom, tako i sa okruženjem.

3. Učesnici

Ciljna grupa:	Mladi od 16–25 godina, posebno oni sa manje mogućnosti
Broj učesnika:	20 mladih iz ciljne grupe
Treneri:	2
Omladinski radnici:	2

Volonteri	Nekoliko volontera
-----------	--------------------

4. Program aktivnosti	
Vreme početka i registracija:	● 10:00: Dolazak učesnika, registracija i transfer do početne tačke ● Prijava i podela sportskih materijala
Uvodni brifing	● 11:00: Dobrodošlica i bezbednosni brifing ● Pozdravna reč organizatora ● Predstavljanje supervizor, omladinskih radnika i volontera ● Pregled sportsko-rekreativne aktivnosti i ciljeva ● Podela opreme (kese za otpad i rukavice) ● Podela u timove
Aktivnost 1:	● 11:30 – 13:00: Plogging ● Opis: Tokom odlaska učesnici će učestvovati u aktivnosti „plogging“ – kombinaciji trčanja ili šetnje sa sakupljanjem otpada. Aktivnost potiče iz Švedske, a naziv nastaje spajanjem reči „jogging“ i švedske „plocka upp“, što znači „pokupiti“. Učesnici nose rukavice i kese za prikupljanje otpada duž rute, pomažući očuvanju okoline dok ostaju fizički aktivni. Aktivnost je ekološka, korisna za zdravlje i društveno korisna, pogodna za sve, bez obzira na fizičku spremnost. ● Osnovna pravila: - <i>Bezbednost na prvom mestu:</i> Učesnici treba da nose udobnu, vremenski prilagođenu odeću i čvrstu obuću. Rukavice i kese za otpad biće obezbeđene. - <i>Poštovanje prirode:</i> Ne uznemiravati životinje niti oštećivati biljke prilikom sakupljanja otpada. - <i>Razvrstavanje otpada:</i> Na kraju aktivnosti otpad će biti razvrstan na reciklažni i nereciklažni.

	- <i>Hidratacija i pauze</i>: Preporučuje se nošenje flaša za vodu za višekratnu upotrebu. Tokom aktivnosti predviđene su pauze. ● Ciljevi: - <i>Izgradnja društvenih veza</i>: Jačanje odnosa između mladih iz sistema brige i lokalnih mladih kroz timski rad i zajedničko iskustvo. - <i>Promovisanje zdravih navika</i>: Podsticanje fizičke aktivnosti i ekološki osvešćenog ponašanja. - <i>Razvijanje osećaja pripadnosti zajednici</i>: Upoznavanje lokalnih prirodnih prostora i jačanje povezanosti sa lokalnim okruženjem. ● Trener: <u>[ime trenera]</u>
Pauza za ručak:	● 13:00 – 14:30: Pauza za ručak ● Piknik na predviđenoj lokaciji za odmor ● Prilika za druženje i uživanje u prirodi
Aktivnost 2:	● 14:30 – 16:00: Green Gymkhana ● Opis: U povratku učesnici će učestvovati u aktivnosti zvanj <i>Green Gymkhana</i> – zabavnoj i edukativnoj aktivnosti u kojoj identifikuju i fotografišu biljke duž zadate rute. Uz listu lokalne flore, rade u timovima ili individualno, skupljajući poene za svaku tačno identifikovanu biljku. Aktivnost podstiče posmatranje, timski rad i povezivanje s prirodom kroz otkrivanje biodiverziteta okoline. ● Osnovna pravila: - <i>Samo fotografisanje</i>: Biljke se ne smeju brati niti oštećivati – dokumentovati ih isključivo fotografijama. - <i>Timski rad</i>: Raditi individualno ili u manjim timovima kako bi se podstakla saradnja i prijateljsko nadmetanje. ● Ciljevi:

	- <i>Podsticanje ekološke svesti</i>: Promovisanje poštovanja i uvažavanja lokalne biodiverzitetske raznolikosti. - <i>Razvoj timskog duha i veštine posmatranja</i>: Kroz zabavne aktivnosti razvijati pažnju i međusobnu saradnju. • Trener: <u>[ime trenera]</u>
Završna sesija:	• 16:00 – 17: 00: Zatvaranje događaja, sumiranje i povratne informacije • Prikupljanje povratnih informacija od učesnika putem evaluacionog upitnika • Grupna fotografija i podela sertifikata o učešću • Zahvalnica i završna reč organizatora • Povratak do kancelarije za one kojima je potreban prevoz

5. Potrebni resursi	
Sportska oprema	• Patike za trčanje/šetnju: udobna i stabilna obuća prilagođena terenu • Sportska odeća: lagana, prozirna i fleksibilna odeća koja omogućava slobodno kretanje • Mali rančevi: lagane torbe za nošenje vode i ličnih stvari
Osoblje	• 2 trenera/facilitatora • 2 eksterno angažovana omladinska radnika • Nekoliko volontera
Bezbednost i prva pomoć	• Set prve pomoći mora biti obezbeđen • Stanice za hidrataciju i odmor • U slučaju ekstremnih vremenskih uslova (vrućina, kiša, oluja), aktivnost će biti odložena ili prilagođena radi bezbednosti učesnika

6. Saradnici
[lista saradnika]

--

7. Kontakt informacije	
Kontakt osoba:	[ime kontakt osobe]
Broj telefona:	[broj telefona kontakt osobe]
E-mail adresa:	[e-mail adresa kontakt osobe]

Dodatne napomene
• Osigurati da su svi učesnici upoznati sa lokacijom događaja i rasporedom aktivnosti. • Osigurati da su svi učesnici informisani o vremenskoj prognozi i da su adekvatno pripremljeni. • Učesnici treba da nose odgovarajuću odeću (udobne planinarske cipele i sportsku garderobu). • Volonteri treba da budu unapred informisani o svojim ulogama i odgovornostima tokom događaja. • Tokom događaja biće angažovan fotograf – biće zatražena saglasnost za korišćenje fotografija u promotivne svrhe.