



Planinarenje i igre na otvorenom

Program sportske aktivnosti

1. Naziv aktivnosti

Naziv aktivnosti:	Planinarenje i igre na otvorenom
Datum:	[datum aktivnosti]
Trajanje:	7 sati [satnica aktivnosti]
Mesto:	[lokacija aktivnosti]
Organizator:	[ime organizatora]

2. Ciljevi događaja

- **Promovisati socijalnu inkluziju kroz rekreativnu i edukativnu aktivnost u kontaktu s prirodom.**
- **Razvijati fizičke, lične i emocionalne veštine** kao što su otpornost, timski rad, poverenje i komunikacija, dok učesnici istovremeno uživaju u prirodnim lepotama koje ih okružuju.
Na primer:
Kroz istraživanje prirodnog okruženja, cilj je da učesnici razviju emocionalnu otpornost savladavanjem izazova poput neravnog terena i prepreka na stazi. Planinarenje predstavlja i priliku za unapređenje timskog rada i jačanje osećaja pripadnosti zajednici, budući da će mladi morati da sarađuju i međusobno se podržavaju tokom šetnje. Očekuje se da mladi reflektuju o svom iskustvu, čime se dodatno jačaju njihovo samopouzdanje i osećaj lične vrednosti.
- **Podsticati fizičko i emocionalno blagostanje u prirodnom okruženju na bezbedan način.**
- **Ohrabriti povezivanje sa prirodom i podizati svest učesnika o značaju zaštite životne sredine i negovanju zdravih životnih navika.**

3. Učesnici	
Ciljna grupa:	Mladi od 16–25 godina, posebno oni sa manje mogućnosti
Broj učesnika:	20 mladih iz ciljne grupe (aktivnost će se sprovoditi u malim grupama, najviše 5 osoba po grupi, i kroz više sesija)
Treneri:	2 (najmanje 1 na svakih 10 učesnika)
Omladinski radnici:	2 (najmanje 1 iz svake partnerske organizacije)
Volonteri	Nekoliko volontera

4. Program aktivnosti	
Vreme početka i registracija:	● 09:00 - 10:00: Dolazak učesnika, registracija ● Prijava učesnika
Uvodni brifing	● 09:15 - 09:45: Dobrodošlica i organizacija grupa Pozdravna reč organizatora Učesnici će biti dočekani i organizovani u male timove radi lakšeg nadgledanja. Predstavljanje instruktora, omladinskih radnika i volontera. Pregled rekreativne/sportske aktivnosti i njenih ciljeva. Pravila: ● Tačnost ● Poštovanje uputstava instruktora
Aktivnost 1:	● 10:00 – 13:30: Planinarenje ● Opis: Aktivnost se sastoji od planinarenja u dužini od 7 km duž prirodne staze, tokom koje će mladi iz različitih sredina, omladinski lideri, eksterni omladinski radnici i volonteri zajedno pešačiti.

	● Biodiverzitet: Tokom šetnje biće davana objašnjenja o biodiverzitetu područja, sa posebnim fokusom na endemske biljne vrste. ● Kulturno nasleđe: Učesnicima će biti predstavljene informacije o arhitektonskim, etnografskim i arheološkim elementima koji se mogu pronaći u odabranom okruženju. ● Integracione dinamike: Tokom planinarenja biće predlagane aktivnosti i igre koje podstiču upoznavanje okruženja, izgradnju poverenja i timski rad – na primer formiranje reči na različitim jezicima ili rešavanje zagonetki u grupi. Učesnici, edukatori i volonteri takođe mogu predlagati druge aktivnosti. ● Primer aktivnosti – “Lančane priče” Opis: Igra počinje tako što vođa grupe ispriča početak priče, u kojoj integriše elemente iz određene kulture. Zatim svaki mladi učesnik, redom, dodaje deo priče uključujući elemente iz svoje kulture ili ličnog iskustva. Priča se nastavlja sve dok svi učesnici ne uzmu učešće. ● Osnovna pravila: - Poštovati redosled ljudi koji govore, uključiti kulturni ili lični element, ne prekidati i ne kritikovati druge učesnike. ● Cilj: - Podstaci interkulturalni dijalog i timski rad dok mladi dele svoja porekla i životna iskustva. Stvoriti atmosferu poverenja i zajedništva u kojoj se učesnici bolje upoznaju. Volonteri će facilitirati dinamiku, vodeći računa da svi učesnici imaju jednaku priliku da učestvuju. Na kraju će se organizovati piknik tokom kojeg će učesnici podeliti svoja iskustva i refleksije o danu, čime se dodatno jačaju osećaj zajedništva i međusobnog razumevanja. ● Trener: <i>[ime trenera]</i>
Pauza za ručak:	● 13:30 - 15:00: Ručak, odmor i čišćenje

	• Opis: Piknik na lokaciji predviđenoj za odmor • Prilika za učesnike da se druže i uživaju u okruženju. Vreme za odmor u hladu i razmenu iskustava. • Biće organizovana aktivnost čišćenja lokacije za odmor, kako bi se kod mladih podstakla svest o značaju očuvanja ekosistema. Volonteri će pomoći u realizaciji čišćenja.
Završna sesija:	• 13:15– 14: 00: Zatvaranje događaja, sumiranje i komentari • Opis: Grupna refleksija i deljenje iskustava: • Grupna refleksija o aktivnosti: Šta smo naučili? Kako smo se osećali? Učesnici će podeliti svoja saznanja i osećanja u vezi sa aktivnošću. • Povratne informacije učesnika putem evaluacionog upitnika • Grupna fotografija • Zahvalnica i završna reč organizatora

5. Potrebni resursi	
Potrebni materijali	• Prikladna odeća i obuća. • Rančevi sa vodom i užinom. • Mapa i kompas. • Materijali za timske igre (karte, papir, olovke).
Obaveze osoblja i volontera	• 2 instruktora (najmanje 1 na svakih 10 mladih učesnika). Imaju nekoliko ključnih odgovornosti: - Planiranje i vođenje: Odgovorni su za osmišljavanje i poznavanje rute planinarenja, uključujući nivo težine i moguće tačke zaustavljanja. Pre početka aktivnosti objašnjavaju grupi bezbednosna pravila i daju pregled same aktivnosti. - Nadzor i bezbednost: Tokom planinarenja osiguravaju da grupa prati planiranu rutu, prate tempo i uslove na terenu. Budno prate moguće

	rizike i incidente i donose brze odluke u slučaju hitnih situacija ili promena vremenskih uslova. - Koordinacija sa eksternim omladinskim radnicima: Direktno sarađuju sa omladinskim edukatorima kako bi se osiguralo da se obrazovni i razvojni ciljevi grupe integrišu u aktivnost. Takođe služe kao kontakt tačka za komunikaciju i prilagođavanje dinamike grupe. - Edukacija i vođenje: Pružaju informacije o ruti, prirodnom okruženju i lokalnoj flori i fauni, čime promovišu ekološku svest kod mladih učesnika. ● 2 eksterna omladinska radnika (najmanje jedan iz svake partnerske organizacije). Iako ne vode aktivnost, imaju važnu ulogu u podršci mladima: - Emocionalna podrška: Edukator je poverljiva osoba za mlade i pruža im emocionalnu podršku tokom aktivnosti, pomažući u rešavanju konflikata ili ličnih izazova. - Komunikacija: Po potrebi informiše instruktore o specifičnim potrebama mladih. - Podrška ciljevima: Brinu da iskustvo planinarenja bude u skladu sa obrazovnim ili ličnim razvojnim ciljevima grupe, osnažujući vrednosti poput timskog rada, odgovornosti i poštovanja prirode. ● Nekoliko volontera - Volonteri dopunjuju rad instruktora pružanjem logističke podrške: - Pomažu učesnicima da imaju sve što im je potrebno pre početka šetnje, poput adekvatne obuće, vode itd. - Zaduženi su za zadatke kao što su podela hrane ili koordinacija prevoza, ako je potrebno. Zajedničkim radom instruktora, volontera i omladinskih edukatora obezbeđuje se da aktivnost planinarenja bude bezbedna, edukativna i pozitivno iskustvo za mlade učesnike.
Bezbednost i prva pomoć	Planiranje rute

- Vođa aktivnosti mora unapred proučiti rutu, proceniti nivo težine, teren, pristupne i izlazne tačke, kao i potencijalne rizike (npr. odroni, nestabilan teren itd.).
- Ruta mora biti prilagođena uzrastu i fizičkoj spremnosti grupe.
- Identifikovati mesta za odmor i bezbedne tačke za zaustavljanje.

Provera vremenskih uslova

- Pre aktivnosti mora se proveriti vremenska prognoza. Ako se najavljuju oluje, ekstremne vrućine ili drugi nepovoljni uslovi, aktivnost treba odložiti, izmeniti ili prebaciti na drugu lokaciju.
- Kroz edukatore, učesnici moraju biti obavešteni da ponesu odgovarajuću opremu za promenu vremena (toplu odeću, kremu za sunčanje, kabanice).

Oprema

- Preko facilitatora, učesnici treba da budu informisani o potrebnoj opremi: planinarske cipele, udobna odeća, kapa za zaštitu od sunca, krema za sunčanje, dovoljna količina tečnosti.
- Obavezni su rančevi sa flašama vode, energetskom hranom (orašasti plodovi, pločice od žitarica) i kremom za sunčanje.

Stalan nadzor

- Vođa aktivnosti, edukator i volonteri moraju osigurati da mladi ostanu u grupi i da se ne izdvajaju.
- Grupa treba da bude organizovana: jedan vođa napred, edukator ili volonter u sredini, i drugi volonter na kraju kako niko ne bi zaostao.
- Koristiti sistem redovnog prebrojavanja kako bi se osiguralo da niko nije odlutao.

Pauze za odmor

- Potrebno je planirati redovne pauze za odmor, hidrataciju i proveru stanja učesnika.

Hitni telefoni i komunikacija

- Vođa i edukator moraju imati napunjene mobilne telefone za komunikaciju u hitnim slučajevima. Preporučuje se i radio ili GPS uređaj ako je ruta udaljena.
- Imati pri ruci lokalne hitne brojeve i kontakte roditelja/staratelja.

Prva pomoć

- Vođa ili edukator mora nositi komplet prve pomoći opremljen zavojima, flasterima, gazom, antisepticima, makazama, analgeticima i materijalima za imobilizaciju kod uganuća.
- Komplet mora sadržati i termalnu ćebe za slučajeve hipotermije.

Obuka iz prve pomoći

- Vođa, edukator i najmanje jedan volonter moraju biti obučeni za pružanje prve pomoći, uključujući tretman posekotina, ogrebotina, uganuća, sunčanice, hipotermije i dehidracije.
- Svi odrasli moraju znati kako da reaguju u slučaju medicinske hitnosti, uključujući proceduru pozivanja pomoći i dogovorena mesta okupljanja.

Protokoli evakuacije

- Mora postojati jasan plan evakuacije u slučaju ozbiljne povrede ili iznenadne promene vremena. Vođa mora poznavati najbliže izlazne tačke i najkraći put do bolnice ili ambulate.

Prva pomoć

- **Komplet prve pomoći:** Komplet prve pomoći mora biti dostupan u svakom trenutku i sadržavati zavoje, antiseptike, lepljivu traku, makaze, osnovne lekove za alergijske reakcije i materijale za saniranje manjih posekotina i rana.
- **Obučeno osoblje:** Najmanje jedan od nadzornika mora imati obuku iz prve pomoći i kardiopulmonalne reanimacije (CPR). Svi volonteri treba da budu informisani o načinu reagovanja u hitnim situacijama i kako da kontaktiraju hitne službe kada je to potrebno.

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 opremu za plažu (kupaći, peškir, papuče), kapu za zaštitu od sunca, i udobnu obuću za hodanje. • 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.