

## **TURISTICKÁ ABECEDA**

Letná prázdninová , i zimná sezóna so sebou prináša nezabudnuteľné zážitky po našej čarokrásnej prírode. Ale aby nezostali namiesto zážitkov iba oči pre plač, nezaškodí si pripomenúť niektoré zásady pre bezpečné potulky prírodou.

Ponúkame Vám základné námety zhrnuté do turistickej abecedy. Tieto aplikujeme na priebežných vzdelávaniach pre pedagogických pracovníkov :

- **Výchova k prevencii proti úrazom žiakov v športe a telesnej výchove,**
- **Účelové cvičenia CO, OČAP a Ochrana života a zdravia ,**
- **Základný kurz turistického výcvikového tábora a mladých záchranárov CO,**
- **Základný kurz pre inštruktorov zjazdového a bežeckého lyžovania ) ,**

organizovaných Metodicko – pedagogickým centrom Bratislava, alokovaným pracoviskom v Prešove, metodikom telesnej výchovy pre ZŠ a SŠ .

- A** *Aspoň* v trojici na každú túru ! Nikdy sa nevyberajte len v dvojici.
- B** *Bezpečný* plán túry. Stanovte si dohodnuté orientačné body. *Buzola*.
- C** *Časová* rezerva. Po dvoch hodinách nasleduje 30 minútová prestávka.
- D** *Do batohu* : igelitové vrecúško so zápalkami a novinami, notes.
- E** *Ešte si pripaľte*: nožík, pero, pišt'alku, zrkadlo, krém na tvár, okuliare.
- F** *Fatra* , alebo iná pitná voda , pohár, citrón, čokoláda.
- G** *Gumička* v batohu, špagát, toaletné potreby.
- H** *Hlavnú pozornosť venujeme križovatkám vo voľnom teréne*. Na zmenu v teréne smeru nás upozorňuje značka – *smerovka*. Ak prejdeme väčšiu vzdialenosť ( asi 300 m ) a značku nenájdeme, zvolili sme si pravdepodobne nesprávny smer.
- CH** *Chráň sa* pred nečasom: vetrovka, sveter, čiapka, prší plášť, rukavice.
- I** *Istotu* posilňuje nabitý a zapnutý mobil. Maj na pamäti bezpečnosť.
- J** *Jasná myseľ* ti pripomenie zápis do Knihy túr. (Odchod, trasa, príchod ).
- K** *Každých 150 výškových metrov* klesá teplota vzduchu o 1° Celzia .  
*Kontroluj stupeň únavy.*
- L** *Len si nezabudni* overiť predpoveď počasia, ktoré sa ustáľuje medzi 8<sup>00</sup> a 9<sup>00</sup> hodinou dopoludnia.
- M** *Musíš sa podriadiť* kolektívu a dodržiavať disciplínu. Keď si rozhorúčený, najprv si vodou vypláchni ústa, osviež krk a až potom sa napi vody.
- N** *Nezabudni*, že sa musíš vrátiť späť. Rozlož sily. **Počúvaj rady starších.**

**O** **Orientačné znaky** v teréne. Ak ti nepomôžu, pri zablúdení v lese hľadaj potôčik, ktorý sa vlieva postupne do rieky – pri ktorej žijú ľudia !

**P** **Pri pochode** musí byť vizuálny kontakt medzi vodcom a „zberačom“

**P 1** **Príprava pešej turistickej cesty:**

1. výber primeranej trasy,
2. vytýčenie cieľov a úloh,
3. vypracovanie finančného rozpočtu,
4. zabezpečenie cestovania, stravovania, nocľahu,
5. výber turistického výstroja, kontrola,
6. zhotovenie jednoduchého náčrtku trasy

**R** **Rezignáciu** nedovoliť v žiadnom prípade. Nesadať na sneh alebo na studenú alebo mokrú zem, či skalu.

**S** **Skupinu vedú** a uzatvárajú najzdatnejší a najkúsenejší turisti.

**T** **Trvaj na dodržaní** plánu túry. Radšej sa vráť z kratšej cesty.

**Turistické značenie má informačný charakter a je chránené zákonom !** Turistická značka je štvorcového tvaru ( zhora i zdola je ohraničená **bielou** farbou a uprostred je rôzna farba ). Farby pásov označujú :

**červená** – diaľkové a hrebeňové cesty

**modrá** - cesty súdežné s hrebeňovou alebo cesty väčšieho významu

**zelené a žlté** – spojky, odbočky a miestne okruhy

**Turisticky označené trasy** sú použiteľné v plnom rozsahu len v terénoch bez snehovej pokrývky. V zasneženom teréne sa požívajú ( *žrde, koly, palice* ).

**U** **Udržuj časový** harmonogram túry . **Dodržiuj pravidlá cestnej premávky !**

**V** **Vždy dodržiuj** pokyny pre pitný režim a pre príjem stravy.

**V chránených územiach** je dovolené pohybovať sa len po turistických, označených chodníkoch.

**Y** **Pri búrke pozor na blesky.** Odhoď kovové predmety a aj mobil.

Nevyhľadávaj úkryt pod osamelým stromom na kopci.

**Z** **Základný výstroj pešieho turistu.**

Obuv: pevné celé topánky .

Odev: vlnené podkolenky, ponožky, spodná bielizeň, košeľa, sveter, vetrovka,

čiapka, šál, rukavice .

Plecniak, spací vak, - stan, - matrac z ľahkého materiálu .

Iné potreby: sekerka, zatvárací nožík, hliníková súprava na varenie a jedenie,  
poľná fľaša, tmavé okuliare .

Príručná lekárnička.

**X Karta poistenca** ( aj medzinárodná ), poistenie v horách.

**W ZACHOVAJ PORIADOK - PORIADOK ZACHOVÁ TEBA !**

Kontakt : *PaedDr. Michal Modrák , PhD.*, metodik telesnej výchovy pre ZŠ a SŠ,  
MPC, a.p. Ul. T. Ševčenka 11, 080 20 Prešov  
[modrak@mcpo.sk](mailto:modrak@mcpo.sk), [modrak@sgpo.sk](mailto:modrak@sgpo.sk), tel.: 051/7565109, 0904 359 88