

**UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA**

OSNOVNE AKADEMSKE STUDIJE

**PREDLOG MODELA UPRAVLJANJA BORAVKOM
RAZLIČITIH GRUPA LJUDI U PRIRODI**

Završni rad

Student:

Anđela Radisavljević 71/2016

Mentor:

Van.prof. Darko Mitrović

Beograd, 2022.

**UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA**

OSNOVNE AKADEMSKE STUDIJE

**PPREDLOG MODELA UPRAVLJANJA BORAVKOM
RAZLIČITIH GRUPA LJUDI U PRIRODI**

Završni rad

Kandidat:
Anđela Radisavljević 71/2016

Datum:

Ocena:

Mentor:
Van.prof.Darko Mitrović

.....
Članovi komisije:
Doc.Vladimir Miletić

.....
Doc.Željko Rajković
.....

Beograd, 2022.

S A Ž E T A K

Savremeni način života veliki broj ljudi izmestio je iz prirodnog okruženja i premestio u kancelarijski, digitalni svet. Boravak i aktivnosti u prirodi postali su važan alat u prevenciji bolesti. Nekada su deca slobodno vreme provodila napolju baveći se različitim aktivnostima kroz igru, danas se to ipak menja. Pored dece, ni odrasli ljudi nemaju nikakvu fizičku aktivnost. Organizacija boravka u prirodi na pravi način može doprineti boljem psihofizičkom stanju populacije. Aktivnosti moraju biti primerene grupi ljudi kojoj se sprovodi. Stručnjaci fizičke kulture (fizičkog vaspitanja i sporta) moraju odgovorno pristupiti najvećem problemu današnjice, a to je deficit kretanja.

KLJUČNE REČI: priroda, fizička aktivnost, grupa ljudi

S U M M A R Y

The modern way of life has displaced a large number of people from the natural environment and moved them to the office and digital world. Staying in nature and participating in outdoor activities have become a valuable tool in disease prevention. Children used to spend their free time outdoors, playing, but today that is not the case. Beside children, even adults do not have any intentional physical activity. Good organization of outdoor activities can most definitely contribute to physiological and physical state of the population. Activities need to be appropriate for the groups of people who are participating. Masters of physical education must responsibly approach the biggest problem of present day, which is the deficit of movement.

KEY WORDS: nature, group of people, movement, physical activity

Sadržaj

1. UVOD	5
2. Definicija modela upravljanja, menadžmenta i organizacije	6
3. Društvene grupe	7
3.1. Klasifikacija društvenih grupa	7
4. Uticaj boravka u prirodi na zdravlje	8
4.1. Uticaj na lokomotorni aparat	9
4.2. Uticaj na kardiovaskularni sistem	13
4.3. Uticaj na nervni sistem	13
4.4. Uticaj na respiratorni sistem	14
5. Organizacija boravka u prirodi	14
5.1. Predlog aktivnosti koje se mogu organizovati tokom boravka u prirodi	15
5.1.1. Tipovi smeštaja	22
5.1.2. Potrebna oprema	24
5.1.3. Potencijalne opasnosti	26
6. Zaključak	28
7. Literatura	29

1. UVOD

Savremeni način života je veliki broj ljudi izmestio iz prirodnog okruženja. Zbog toga su boravak u prirodi i aktivnosti u njoj postali važno pitanje u prevenciji bolesti, ali i društvenih anomalija. Boravak u prirodi za veći broj ljudi predstavlja rekreaciju i razonodu. Pre svega, čovek mora imati jasan motiv posete prirodi, mora poznavati sebe i biti iskren prema sebi, ali i prema drugima oko sebe jer se sve posete dešavaju grupno. Kako navodi prof. Vladimir Miletić u intervjuu za Putokaz, priroda je živi organizam i ima svoje emocije i karakter. Emocije izražava kroz meteorološke promene, a karakter su njene opasnosti skrivene od nas.

Svako treba sam da odredi šta je za njega najzanimljiviji sadržaj u prirodi i treba joj se svojevremeno prepustiti. Na stručnjacima fizičke kulture je da primenom znanja iz oblasti aktivnosti u prirodi, fiziologije, biologije, didaktike, pedagogije, psihologije i organizacije što bolje planiraju i programiraju različite događaje u prirodi za različite grupe ljudi.

Društvena grupa je relativno trajan skup međusobno povezanih ljudi koji obavlja određenu društvenu funkciju ili je skup pojedinaca koji na sistematski način stupaju u međusobne odnose.

U daljem radu biće predstavljene različite aktivnosti u prirodi koje mogu biti realizovane za različite grupe ljudi.

2. Definicija modela upravljanja, menadžmenta i organizacije

Svaka aktivnost ili posao zahtevaju upravljanje da bi se ostvario određeni cilj. Upravljanje je fenomen današnjeg brzog vremena i predstavlja neophodnu alatku za efikasno funkcionisanje i razvoj kako pojedinca tako i preduzeća. Upravljački pristup rešavanju problema je osnovna odlika menadžmenta koji postaje sve značajniji u radu. Funkcije upravljanja prema Fajolu se sastoje od sledećih elemenata:

1. Predviđanje
2. Organizovanje
3. Komandovanje
4. Koordinacija
5. Kontrola

Menadžment je naučna disciplina multidisciplinarnog karaktera i bavi se istraživanjem problema upravljanja određenim poslovima, poduhvatima i društvenim sistemima. Sastoji se od niza povezanih procesa kao što su planiranje, organizovanje, kadrovanje, vođenje i kontrola. (Jovanović, 2014). Menadžment se definiše i kao posebna grupa ljudi čiji je posao da upravljaju izvršavanjem određenih poslova i zadataka koje obavljaju drugi ljudi radi efikasnijeg postizanja zajedničkih ciljeva.

Organizacija predstavlja skup aktivnosti koje su preduzete sa ciljem da se određena delatnost uspešno izvrši. Sastoji se od uređivanja, usklađivanja i vođenja odnosa u nekom procesu rada radi ostvarenja ciljeva.

Organizacija boravka u prirodi je zahtevan proces od koga u mnogome zavisi uspešnost samog boravka i provođenje vremena u prirodi bez obzira na trajanje i strukturu. Pored organizacije zbog živosti i nepredvidivosti prirode veoma je važna i improvizacija, pa u procesu planiranja i organizacije treba predvideti moguće situacije, a u samoj prirodi ih improvizovati.

3. Društvene grupe

Termin “društvo” svakodnevno koristimo u kontekstu grupe, zajednice, države i sl. Društvena grupa je relativno trajan skup međusobno povezanih ljudi koji obavljaju određenu društvenu funkciju ili je skup pojedinaca koji na sistematski način stupaju u međusobne odnose. Predstavlja centralnu sociološku kategoriju koja označava sve oblike udruživanja, okupljanja ili svaki skup ljudi koji su povezani radi ostvarenja zajedničkog interesa i potreba. (Pantelić & Čukanović, 2014)

Čovek pojedinac prethodi društvu i grupi, a njegova pojedinačna ponašanja determinate su društva. Čovek je društveno biće i kao takav uvek pripada nekoj društvenoj grupi, odnosno više njih. Dete je svako ljudsko biće koje ima od 0 do 18 godina starosti i takođe je pripadnik različitih društvenih grupa (član 4, Nacrt zakona o pravima deteta i zaštitniku prava deteta). Kako navodi Šijaković (2008) društvene grupe čine osnovu dinamike i socijalne mobilnosti u društvu i one imaju neutralno značenje, tj. predstavljaju bilo koji skup ljudi povezan određenim potrebama ili interesima.

Ljudsko društvo se razlikuje od prirode i drugih zajednica živih bića po tome što je osamostaljeni deo prirode i što povezanost pojedinaca unutar društva nije intuitivan proces, već je svestan i racionalan akt. (Pantelić & Čukanović, 2014)

Osnovni elementi društvene grupe su:

1. Članovi
2. Delatnost
3. Sistem vrednosti
4. Odnosi
- 5.

3.1. Klasifikacija društvenih grupa

Klasifikacija se najčešće sporovodi na osnovu složenih kriterijuma nastalih od prostijih. Takvim postupkom dolazi se do najprostije podele društvenih grupa na:

1. Srodničke (porodica)
2. Funkcionalne (profesionalne, verske)

3. Statusne (položaj, stalež)
4. Prostorne (naselja)
5. Kulturno-istorijske (narod)

Postoji podjela i na primarne i sekundarne grupe (prema kriterijumu bliskosti). Primarne su (porodica, vršnjaci, radna grupa), dok su sekundarne partije, sindikati itd. i čovek ih najčešće sam bira, te ih uvek može napustiti i promeniti nekom drugom grupom. (Šijaković, 2008)

Takođe, grupe se mogu deliti i prema:

1. Veličini: male (do 3 člana) i velike (13 i više)
2. Trajanju: privremene i stalne;
3. Otvorenosti: otvorene i zatvorene;
4. Unutrašnjoj organizaciji: autoritarne i egalitarne;
5. Kvalitetu odnosa: društvene zajednice i skupine ljudi;
6. Formalnosti: formalne i neformalne.
7. Uzrastu: mlado (0 do 14 godina), zrelo (15 do 65 godina), staro (preko 65 godina)

Kada se organizuje boravak u prirodi najvažnije je uzeti u obzir kog je uzrasta grupa ljudi koju vodimo, koja su im interesovanja kao i veličina grupe kako bismo adekvatno mogli da organizujemo aktivnosti.

4. Uticaj boravka u prirodi na zdravlje

Opšte je poznato da priroda pozitivno utiče na zdravlje, kako fizičko, tako i mentalno. Boravak u prirodi razvija ekološku svest, relaksira, smanjuje umor i stres, pozitivno utiče na lokomotorni i kardiovaskularni sistem.

Šetnja ili trčanje šumom/parkom, vožnja bicikla ili rolera, plivanje u rekama i jezerima, planinarenje itd. samo su neke od aktivnosti koje se mogu obavljati u prirodi i doprineti poboljšanju opšteg fizičkog zdravlja. Nedostatak fizičke aktivnosti je stara/nova pandemija koja vlada svetom i utiče negativno na čoveka i ljudski rod. Sve

je više osoba sa dijabetesom, prekomernom telesnom težinom, bolestima lokomotornog aparata, kancera itd.

Uravnotežena ishrana u kombinaciji sa primenom fizičke aktivnosti, bilo da je reč o šetnji parkom ili trenažnom procesu, ključ su u rešavanju najvećeg globalnog problema, a to je neaktivnost.

U savremenom svetu ljudi ne stižu da se posvete sebi i sve se više otuđuju od prirode, nakupljaju u sebi veliki stres što se odražava na njihovo zdravlje. Sunce, zelenilo, vazduh i voda leče telo i um i predstavljaju beg od užurbane realnosti, ali ljudi često nemaju ideju kako da iskoriste takve čari prirode i kreću se linijom manjeg otpora provodeći slobodno vreme u kafićima i sličnim objektima gde nije potrebno izvršiti nikakvu fizičku aktivnost. Istraživanje iz 2019. je pokazalo da minimum 120 minuta nedeljno provedenih u prirodi pozitivno utiče na opšte blagostanje.

Benefiti na fizičko stanje čoveka: bolja kondicija, pozitivno utiče na rad respiratornog, kardiovaskularnog i lokomotornog aparata, ubrzan metabolizam, podstiče lučenje vitamina D.

Benefiti na psihičko stanje čoveka: smanjuje stres, bolje raspoloženje, bolji san, beg od tehnologije i zračenja...

4.1. Uticaj na lokomotorni aparat

Motoričke sposobnosti predstavljaju skup urođenih i stečenih sposobnosti organizma koje su neophodne za vršenje svakodnevnih životnih aktivnosti. Prema mnogim istraživanjima (Zaciorski, 1961; Kukolj, 1996; Kurelić i sar.1975) podela motoričkih sposobnosti je sledeća:

1. Koordinacija
2. Snaga
3. Brzina
4. Izdržljivost
5. Gipkost
6. Ravnoteža
7. Preciznost

Fleksibilnost (pokretljivost, gipkost) predstavlja sposobnost izvođenja pokreta u optimalnoj amplitudi i predstavlja preduslov pravilnog izvođenja kompleksnijih pokreta i osnovu za dalji fizički rad. Fleksibilnost lokomotornog aparata odnosi se pre svega na pokretljivost ligamenata, tetiva i mišića.

Deli se na:

1. Aktivnu (osoba sama izvodi pokret određene amplitude)
2. Aktivno-potpomognutu (osoba sama izvodi pokret do određene amplitude, dok ostatak izvodi uz pomoć druge osobe ili od strane samog sebe)
3. Pasivnu (pokret u celosti izvodi druga osoba, npr. pasivno istezanje zadnje lože)
4. Statičku (zadržavanje položaja u određenoj amplitudi 10 i više sekundi)
5. Dinamičku (izvođenje pokreta u što većoj amplitudi kroz koncentričnu i ekscentričnu kontrakciju)



Slika 1. Aktivno statičko istezanje zadnje lože

(Preuzeto sa: <http://www.kareelaphysio.com.au/news/stretching-before-and-after-exercise-whats-the-evidence>)



Slika 2. Yoga u prirodi

(Preuzeto sa: <https://www.bookyogateachertraining.com/news/yoga-outdoors-benefits>)

Koordinacija predstavlja sposobnost skladnog izvođenja pokreta u različitim uslovima sredine. Zahteva dobru konekciju između centralnog nervnog sistema i mišića, veoma je kompleksna i zahtevna motorička sposobnost. Deli se na opštu i specifičnu koordinaciju. Okretnost predstavlja vrstu koordinacije koja se ogleda u skladnosti izvođenja pokreta kroz kretanje u prostoru.

U prirodi je veoma važno brzo snalaženje, prelaženje prepreka i osećanje živosti prirode dok se izvodi neka fizička aktivnost. Agilnost kao sposobnost veoma je važna kod dece i sportista, dok je manje važna kod osoba srednje i starije životne dobi. Shodno tome, ako vodimo decu i adolescente u prirodu pogodno je da im u prirodi postavimo različite poligone i vodimo u šetnje šumom težih kategorija jer je to za njih pogodno.

Predlog elementarnih igara u prirodi za razvoj okretnosti (ove igre koristiti sa mlađim uzrastima i mladim adolscencima):

- “Poplave i avioni” svi pripadnici grupa trče po određenom prostoru, na uzvik organizatora AVIONI! Svi treba da se sakriju ispod nečega, dok na uzvik POPLAVA! Treba da skoče na nešto I zaštite se od poplave.
- “Vrabac i vrana” svi učesnici se podele u dve grupe: vrane i vrapci. Stoje u vrstama jedni naspram drugih na razmaku od 10 do 15m. Na znak organizatora “vra vra vra...” svi učesnici kreću da sunožno skaču ka centru. Svako vra označava jedan poskok. Kada organizator kaže VRANE! Vrane jure vrapce koji treba da beže nazad na svoje početne pozicije (i obrnuto).
- Između dve vatre
- Između četiri vatre.

Ideje za elementarne igre preuzete sa www.snezana0711.wordpress.com



Slika 3. Koordinacija pokreta

“Dead bug” vežba

(Preuzeto sa: <https://www.self.com/story/best-abs-exercise-youre-not-doing>)

4.2. Uticaj na kardiovaskularni sistem

Tokom fizičke aktivnosti, kardiovaskularni sistem trpi određene napore i dešavaju se razlilite promene: ubrzava se cirkulacija, šire se krvni sudovi, veći je dotok krvi u mišićima, povećava se minutni volumen srca, raste puls...Srčani mišić deluje kao efikasna pumpa za snabdevanje krvi u mišiće i brzina rada srca se menja sa prelaska iz odmora u rad. Motorička sposobnost koja je usko povezana sa kardiovaskularnim sistemom je izdržljivost.

Izdržljivost predstavlja izvođenje određene sposobnosti što duži vremenski period (Malešević, 2020). U osnovi izdržljivosti nalaze se aerobne sposobnosti. Faktori od kojih zavisi su: fiziološki, biomehanički i biohemijski. Izdržljivost se razvija aerobnim treningom, dugotrajnim aktivnostima poput trčanja, hodanja, vožnje bicikla, plivanja (sve ciklične aktivnosti) ili intervalnim treningom za naprednije vežbače. U prirodi se razvija upravo primenom pomenutih obrazaca kretanja.

Fartlek, futing, kros, kružni metod samo su neki od metoda kojima je moguće uticati na razvoj ove motoričke sposobnosti. Za razvoj izdržljivosti gornji puls je 180 otkucaja u minuti, a novi rad sledi kad je puls od 120 do 130 otkucaja u minuti. Kod intervalnog metoda opterećenje je 70-80% uz odmor i relaksaciju. Ako koristimo kružni metod rada gde postoji više stanica, potreban je veći odmor.

Sve aktivnosti moraju biti dozirane, dobro isplanirane i isprogramirane u zavisnosti od vrste grupe koju vodimo u prirodu.

4.3. Uticaj na nervni sistem

Tokom boravka u prirodi i primenom fizičke aktivnosti dešavaju se mnoge psihičke promene (pozitivne). Povećava se emocionalna stabilnost, otklanjaju se uzročnici stresa i depresije, poboljšava se raspoloženje i lučenja hormona sreće. Sunce i lepo vreme utiču na lepo raspoloženje i podstiču čoveka da vreme provodi napolju, vitamin D ima pozitivne efekte na kosu i kožu.

4.4. Uticaj na respiratorni sistem

Fizička aktivnost povećava potrošnju kiseonika, raste vitalni kapacitet i poboljšava se cirkulacija, odnosno šire se plućni kapilari.

Kretanje i boravak u prirodi povećavaju potrebu kapilara za kiseonikom, poboljšava se kondicija, kontrolisanije se izvodi ciklusi udaha i izdaha.

5. Organizacija boravka u prirodi

Boravak u prirodi je aktivnost koja sve više biva potisnuta shodno brzini i uslovima modernog života i svakodnevnice. Sve je više ljudi koji svoj posao obavljaju iz kancelarije u sedentarnom položaju osam i više časova dnevno. Školski nastavni programi se sve više digitalizuju i zahtevaju od učenika kontsantno online prisustvo, a tome je svakako doprinela i svetska pandemija virusom Korona kada se sav školski sadržaj sveo na tehnologiju. Deficit fizičke aktivnosti je pandemija modernog doba i u neprekidnom je porastu. Čovek se sve više distancira od prirode i potiskuje svoj instikt za njom, što na njega ostavlja mnoge posledice psihičkog i fizičkog karaktera. Što je čovek dalji od prirode, dalji je i od zdravlja.

Iz tog razloga neophodno je čoveka vratiti u prirodu, jer nije ona deo nas, već smo mi deo nje. Redovnim organizovanjem boravka u prirodi i primenom različitih sadržaja u njoj značajno se poboljšava funkcionisanje organizma.

Srbija za mlade je idealan primer kako jedna organizacija, odnosno grupa mladih ljudi organizuje različite aktivnosti u prirodi i avanture po Srbiji.

Organizacija je osnovana 2011.godine i od tada se sve više širi sa idejom da se mladi sve više okrenu sadržajima vezanim za prirodu (planine, reke, jezera) kroz zabavu i upoznavanje kulturno istorijskog sadržaja naše zemlje.

Organizacija boravka u prirodi nije lak posao, jer je priroda živa stvar i ne može se kontrolisati. Zadatak organizatora je da u obzir uzme sve potencijalne situacije koje mogu da se dogode tokom boravka u prirodi, stanje terena, karakteristike grupe, vremenske prilike i neprilike. Takođe, svaki boravak u prirodi treba biti svrsishodan i sa određenim zadacima.

Zadaci boravka u prirodi odnose se na:

1. Sticanje znanja i veština
2. Fizički i psihički razvoj

3. Socijalizacija
4. Razvijanje interesovanja za prirodu
5. Razvijanje pozitivnog odnosa prema sportskim aktivnostima i kulturno istorijskim vrednostima Republike Srbije

Važna komponenta organizacije boravka u prirodi jeste šta poneti sa sobom kako bi putovanje i boravak bili što komforniji. U zavisnosti od vrste smeštaja (hotel, brvnara, poljana, planina, more...), aktivnosti i godišnjeg doba određuju se potrebne stvari za poneti.

Bez obzira na smeštaj, s obzirom da će se u prirodi organizovati različite aktivnosti, sa sobom je uvek potrebno imati: rezervni veš (odeća), kabanicu, nož “švajcarac”, lampu, opremu za prvu pomoć, pribor za ličnu higijenu... Za kampovanje, pored šatora i vreće za spavanje i svega gore navedenog, najbolje je napraviti ili kupiti Basic Survival Kit koji se sastoji od: šibice, sveća, rezervnog kompasa, tablete za prečišćavanje vode, preklopni nožić, pištaljka, udice, konac i igle...

5.1. Predlog aktivnosti koje se mogu organizovati tokom boravka u prirodi

Mladi ljudi, ali i ljudi srednje životne dobi, zahtevaju animaciju i rekreaciju kako bi im sadržaji bili privlačni. Odabir aktivnosti mora biti primeren grupi kojom se upravlja i za koju se program organizuje, što više aktivnosti postoji u ponudi, to je bolje.

Hodanje je prirodan oblik kretanja, ujedno i najlakši i najbezbedniji, ne zahteva skupu opremu niti određeni prostor. Hodanje kao aktivnost prilagođena je svima. Cilj pešačenja i šetnje nije umor, već pravilno i efikasno kretanje kojim se poboljšava kondicija i rad kardiovaskularnog sistema.

Ovaj oblik aktivnosti primeren je svakom uzrastu, dok intenzitet i obim treba da varira u zavisnosti od karakteristika grupe. Zanimljivi predeli za pešačke ture po Srbiji su: Rtanj, Ovčar, Kablar, Kosmaj, Fruška Gora, Deliblatska Peščara, Rajac, Avala, reka Gradac, Homoljske planine, Maljen... Na svakoj od navedenih destinacija moguće je obići obližnje manastire, crkve, reke, spomenike, spa centre i slično.



Slika 4. Hodanje u prirodi

(Preuzeto sa: <https://www.basw.co.uk/resources/psw-magazine/psw-online/mental-health-benefits-walks-nature>)

Za fizički spremije grupe naredni oblik aktivnosti, a ujedno i prirodni oblik kretanja, jeste trčanje. Trkačke ture postaju sve popularnije i pružaju osećaj lične satisfakcije kako kod mladih, tako i kod osoba srednje životne dobi.

Trčanje, putovanje, druženje i zabava su idealna kombinacija da se vreme kvalitetno provede u prirodi kroz sportsku aktivnost. Trkačke ture takođe intenzitetom i obimom moraju biti primerene grupi, a predlog je da u njoj učestvuju osobe od 16. godine pa na dalje. Kroz trčanje je moguće detaljnije upoznati grad i različita mesta u Srbiji, pomeriti sopstvene granice kroz druženje.

Trčanje najviše utiče na regulaciju kardiovaskularnog sistema i motoričke sposobnosti izdržljivosti. Ovu aktivnost je moguće sprovesti u bilo kom gradu u Srbiji, a posebno je važno obratiti računa na dužinu staze, uspone staze, vremenske prilike i starosnu kategoriju grupe.



Slika 5. Trčanje u prirodi

(Preuzeto sa: <https://wildernessguide.wordpress.com/2014/01/31/run-free-child-of-nature/>)

Biciklističke ture po gradu ili brdski biciklizam za fizički naprednije grupe idealan su spoj fizičke aktivnosti i upoznavanja prirode. Predeli za brdski biciklizam su Veliko jezero na Orlovim stenama, Kopaonik, Tara, Zlatar itd. Težine staze se dele na početničke, standardne i ekstremne i o tome treba voditi računa prilikom planiranja i organizovanja ove aktivnosti.



Slika 6. Biciklistička tura u prirodi

(Preuzeto sa: <https://adventure-serbia.com/aktivnosti/biciklisticke-ture/>)

Logorovanje predstavlja kraći boravak u prirodi van civilizacije. Idealan je spoj boravka u prirodi i duženja koji pruža veliki osećaj slobode.

Postalo je popularno u prošlom veku, 1990. godina. Najčešće se sprovodi u šatorima, može i u kamp prikolicama ili samo u vreći za spavanje. Organizuje se u letnjem periodu, na planinama i na moru, od maja do septembra kada su vremenski uslovi prikladni za to.

Organizacija logorovanja mora biti primerena uzrastu i potrebama grupe, pa tako deca ne bi trebala da ostaju duže od 2 do 4 dana, a stariji od 7 do 10 dana. Svakako da logorovanje nije preporučljivo za osobe kasne životne dobi.

Mesto na kome se logorovanje organizuje treba da bude suvo, blago nagnuto i zaštićeno od vetra. Potrebna oprema za logorovanje: šator, vreća za spavanje i podloga za vreću (npr. dušek na naduvavanje), nož, sekira, kompas, oprema za ličnu higijenu, lekovi i kreme protiv insekata, kabanica, kanap, konac i igla, termos, plinska boca, lampa... Predlog mesta u Srbiji gde se može sprovesti logorovanje: Perućac, Goč, Divčibare, Srebrno jezero...



Slika 7. Logorovanje studenata Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja u kampu

“Džanići”, Perućac

(Preuzeto sa:

https://dif.pr.ac.rs/docs/predmeti/oas/mfv/nastavne_jedinice/prateci_materijal_12-3.pdf)

Zimovanje i zima nude niz različitih aktivnosti u kojima možemo da uživamo, a glavno jeste skijanje. Pored skijanja tu su i grudvanje, igre na snegu i ledu, orijentacione igre, sankanje, šetnja, klizanje, vrstu aktivnosti treba prilagoditi karakteristikama grupe.

Za grupe starijih godina svakako se treba opredeliti za manje fizički zahtevne aktivnosti poput šetnje ili vožnje žičarom ukoliko se nalazimo na planini koja poseduje žičaru ili gondolu. Smeštaj na planini svodi se na domove, hotele i brvnare.



Slika 8. Zimovanje, skijanje

(Preuzeto sa: <https://www.snowmagazine.com/features/focus-on/how-to-plan-the-perfect-group-ski-trip>)

Planinarenje predstavlja još jednu u nizu aktivnosti koju možemo organizovati za različite grupe ljudi, a preporučljivo je da to budu fizički spremniji učesnici. Planina je svako uzvišenje više od 500m i strmija je od brda. Planine obezbeđuju najveći nivo slatke vode, regulišu klimu i kvalitet vazduha, predstavljaju stanište za četvrtinu biljnih i životnjskih vrsta. Tokom pandemije Covid19 planinski turizam je bio u porastu, jer je čovek ponovo povezao sebe sa prirodom. Svima prija odlazak na planinu, na svež vazduh, daleko od civilizacije. Planinarenje ne mora biti teško, zahteva veći stepen kondicione pripreme, ali ne treba da izaziva strah i odbojnost.



Slika 9. Planinarenje

(Preuzeto sa: <https://estadventure.com/sr/blog/planinarenje-vodic-za-planinare/>)

Predstavlja organizovano i unapred osmišljeno kretanje po obeleženim planinarskim stazama. Cilj planinarenja je doći do vrha, što pruža veliko zadovoljstvo i ličnu satisfakciju. Kako navodi Sir Edmund Hillari *“Mi ne osvajamo planinu, već samo sebe”*.

Bitan doprinos ima i moć grupe sa kojom se ide na planinarenje; svi su tu sa istim interesom i ciljem, druženje, socijalizacija I međusobna motivacija neizostavan su deo svake planinarske ture.

Prilikom izbora mesta za planinarenje u obzir se moraju uzeti:

1. Dužina i težina staze
2. Vreme pešačenja
3. Oprema
4. Da li postoje planinski domovi za odmor
5. Prevoz
6. Zdravstveno stanje svakog člana grupe

Staze koje se obilaze mogu biti lake (izlet), srednje (vrhovi do 3000m) i teške (preko 3000m/ekspedicija). Neophodna oprema za planinarenje je: planinarske cipele, planinarski štapovi, pantalone, rukavice, kapa, jakna, rezervna odeća, lampa, kabanica, hrana i voda, naočare i krema za sunčanje...

Izlet je unapred pripremljena kombinacija dve ili više turističkih usluga i izvodi se u periodu godine kada su uslovi za to najprikladniji, odnosno maj/jun/jul ili septembar/oktobar kada nema kiše, snega, pljuskova, hladnoće...Sunce i toplo vreme predstavljaju idealan period za sprovođenje ove vrste aktivnosti. Za izlet uglavnom nije potrebno nikakvo prevozno sredstvo, do odredišta se pešači maksimalno 8km u jednom smeru, odnosno maksimalno 16km u oba smera. U zavisnosti od karakteristika grupe, dužina pešačenja biva određena tako da ne bude naporno i teško, već da se u turi pešačenja uživa. Odeća, obuća i oprema moraju biti adekvatni za odredište na koje se odlazi. Neophodno je kod sebe imati vodu i neki slatkiš. Krajnje odredište izleta treba da bude van naseljenog mesta, prostrano, sa mestom za jelo i piće. Nakon odmora za piće i jelo, treba organizovati različite aktivnosti u zavisnosti od potreba i uzrasta grupe.

Npr. mogu se organizovati neke orijentacione vežbe po prirodi; sportske aktivnosti i poligoni; crtanje prirode; društvene i elementarne igre; upoznavanje flore i faune. Predlog mesta na kojima treba sprovesti izlet: Tara, Divčibare, Kosmaj, Avala, Rtanj, Banja Ždrela, Palićko jezero



Slika 10. Izlet u prirodi

(Preuzeto sa: <https://trebinjelive.info/2016/05/30/druzenje-i-igra-u-prirodi-skola-cerovac-organizovala-izlet-u-usce/>)

5.1.1. Tipovi smeštaja

Kampovanje predstavlja izlazak iz zone komfora. Spavanje u šatoru sa pogledom na zvezdano nebo, cvrkut insekata i osluškivanje insekata predstavlja pravi dar prirode i ono što instiktivno privlači čoveka. Svež vazduh, vedro nebo, hladnija jutra i noći sastavni su deo svakog kampovanja. Kampovi u Srbiji su razni, cenovnici se razlikuju od mesta do mesta jer su različito opremljeni, ali svaki kamp piše svoju priču. Komercijalni kampovi u Srbiji pružaju sigurnost, sve je organizovano unutar njih (voda, toalet...) i unutar njih je sve pristupačno. Divlje kampovanje ima svoju posebnu čar i zabranjeno je jedino u nacionalnim parkovima i rezervatima prirode Srbije. Predlog mesta za divlje kampovanje: Valjevo, Golija...Pre dolaska na kampovanje, pogotovo divlje, neophodno je opremiti se dobrom opremom I naoružati se savetima iskusnih kampera. Za ovu vrstu aktivnosti u prirodi treba planirati one grupe ljudi koje će se osećati komforno na kampovanju, kojima ništa neće predstavljati teret ni opterećenje (otprilike srednjeg životnog doba).

Na kampovanju se mogu sprovoditi različite interesantne aktivnosti:

- Jutarnje razgibavanje
- Jedrenje
- Veslanje i kajak
- Elementarne igre
- Plivanje
- Pešačka tura
- Skupovi oko logorske vatre



Slika 11. Kampovanje u šatoru uz logorsku vatru

(Preuzeto sa: <https://www.cntraveler.com/story/family-camping-guide>)

Organizovano kampovanje sa sobom donosi i druženje, kvalitetno vreme sa ljudima u kampu, bezbedan boravak u kom je obezbeđen čak i WiFi, potpuna lična higijena, pijaća voda itd. Shodno tome, može predstavljati dobru aktivnost za sve uzrasne grupe ljudi jer pruža potpuni psiho fizički komfor. Predlog mesta za kampovanje u Srbiji: Kamping odmorište Drina, Zorničća kuća, kamp Zlatibor, eko kamp Fruška Gora, Viljamovka na Tari...

Hotel predstavlja još jedan tip smeštaja koji može poslužiti kada organizujemo boravak u prirodi.

Posebno je pogodan izbor kada organizujemo aktivnost za grupu ljudi starije životne dobi, ili grupu sa velikim brojem ljudi i slično. Hotela u Srbiji ima veoma mnogo, nalaze se u svakom gradu, na planini, u nacionalnim parkovima, u banjama itd. Hotel treba izabrati kao opciju onda kada se organizuje grupa ljudi kojoj će tu biti najkomfortnije: stari ljudi i deca. Ne treba očekivati od ljudi 65 godina starosti, i više, da borave od 7 do 10 u šatoru, jer to za njih predstavlja preveliki izazov i ne toliko uživanje. Takođe, ako se aktivnosti organizuju u toku zime, hotel ili brvnara koja je u konceptu hotela takođe predstavljaju gotovo jedini izbor.

5.1.2. Potrebna oprema

Bilo da se boravak u prirodi organizuje u hotelu ili u kampu, sa sobom je neophodno imati odgovarajuću opremu. Sledeća oprema se smatra neophodnom za bilo koji tip smeštaja:

1. Pribor za snalaženje u prirodi: baterijska lampa, nož, sekira, manji džepni alat
2. Pribor za higijenu: četkica i pasta za zube, sapun, preparati za insekte
3. Kese za đubre: Nikada iza sebe ne treba ostavljati nered jer tako štetimo prirodi!
4. Prva pomoć: Postoje već spakovani kompleti prve pomoći koji se mogu kupiti u apotekama.



*Slika 12. Delovi opreme (Preuzeto sa:
<https://www.bloomfieldchamber.info/oprema-kampiranje-k.html>)*

Ako se boravak u prirodi organizuje u kampu, pored svega goreg navedenog, neophodna oprema za kampovanje je:

1. Šator
2. Vreća za spavanje
3. Podloga za vreću
4. Oprema za paljenje vatre
5. Plinska boca
6. Kompas i geografska karta
7. Sekira, ašov
8. Termos i posude za hranu
9. Konzervirana hrana, supe u kesici...



Slika 13. Kamperska oprema

(Preuzeto sa: <https://www.istockphoto.com/photo/camping-gear-gm177371109-20515383>)

5.1.3. Potencijalne opasnosti

Opasnosti nastaju zbog naše nespremnosti da se prilagodimo novonastalim uslovima koji nas okružuju u prirodi. Odlazak u prirodu znači napuštanje zone komfora i pored dobre pripremljenosti neophodno je biti spreman i na novonastale situacije, odnosno znati kako odreagovati. Aktivnosti na terenu se uvek obavljaju u grupi, nikada se ne sme iskakati iz grupe jer to povećava rizik za opasnosti. Kvalitetna grupa je uvek jača od pojedinca.

Opasnosti u prirodi dele se na:

1. Objektivne
2. Subjektivne

Objektivne opasnosti su opasnosti prirode i veoma teško ili skoro nemoguće ih je predvideti jer je priroda živa stvar. Zavise od godišnjeg doba, klimatskih uslova,

lokaciji na kojoj sprovodimo aktivnosti, vremena trajanja aktivnosti...Pod ovim opasnostima podrazumevaju se i vremenske neprilike (oluja, grmljavina, kiša, sneg, vetrovi, temperaturne razlike, magla, odron kamenja...) kao i posledice istih: smrzavanje, otežano kretanje, snežna slepila, lutanje, prevelika vrućina, žeđ, trovanja. Takođe, uvek postoji opasnost od drugih živih bića u prirodi i mesta na kom grupa ljudi boravi, kao što je opasnost od životinja, kako divljih tako i domaćih, kao i od insekata.



Slika 14. Objektivna opasnost, grom

(Preuzeto sa: <https://ddl.rs/zivot/kako-izgleda-telo-ljudi-koji-su-prezivali-udar-groma/>)

Subjektivne opasnosti kriju se u svakom čoveku i ima ih mnogo, a one glavne su; nepoznavanje sebe, pogrešne procene i preambicioznost. Nastaju zbog nedovoljnog znanja i iskustva, nedovoljne psihofizičke pripremljenosti i nivou rutine.

U slučaju bilo kakve nezgodne neophodno je pozvati Gorsku Službu Spasavanja (GSS), a pozivni broj za hitne slučajeve je **062464646**.

6. Zaključak

Organizacija boravka u prirodi nije ni malo lak zadatak. Različite grupe ljudi zahtevaju različita prilagođavanja aktivnosti, mesta boravka, dužinu boravka I izbor lokacije. Prilagođenim odabirom od strane stručnog lica, dobrim planom, programom i organizacijom moguće je rešiti najveći problem 21. veka, a to je fizička neaktivnost. Cilj ovog rada jeste da predlogom modela upravljača boravka različitih grupa ljudi u prirodi motiviše čitaoca da se aktivira i pokrene, bilo da je čitalac stručnjak fizičke kulture ili neko kome fali fizička aktivnost.

Deficit fizičke aktivnosti doprineo je razvoju mnogih bolesti poput dijabetesa, gojaznosti, promena na kostima, mišićima i zglobovima. Priroda može biti lek i prevencija i kao takvu treba je negovati i pametno koristiti njene resurse.

Veliki broj mesta u Srbiji poseduje prelepu, netaknutu prirodu u kojoj je moguće organizovati kako šetnje, trkačke i biciklističke ture, logorovanje, skijanje, jedrenje, sankanje.

Kada se dobra ideja realizuje u organizovan program boravka u prirodi, na dobitku su i priroda kojoj se čovek uvek instiktivno vraća, kao i ljudi koji su uradili nešto dobro za sebe I svoje telo.

“Nema stvari koja je tako vredna proučavanja kao priroda” citat je Nikole Tesle kojim se ovaj rad završava i ostavlja čitaoca da nastavi da se bavi prirodom i ljudima.

7. Literatura

1. Jovanović, P. (2014) *Kako postati dobar projektni menadžer*, Banja Luka: APEIRON
2. Pantelić-Vujanić, S., Čukanović-Karavidić, M. (2014). *Sociologija*, Banja Luka: Univerzitet za poslovni inženjering i menadžment
3. Šijaković, I. (2008). *Uvod u sociologiju*, Banja Luka
4. White, M.P., Alcock, I., Grellier, J., et al. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Sci Rep* 9, 7730
5. <https://bookaweb.com/sr/blog>
6. <http://pmc.edu.rs/sta-je-menadzment/>
7. <https://snezana0711.wordpress.com/2013/10/29/elementarne-igre/>
8. <https://ssntb.org/stanislavmalesevic/2020/06/>
9. <https://ddl.rs/zivot/kako-izgleda-telo-ljudi-koji-su-prezivali-udar-groma>
10. <https://www.istockphoto.com/photo/camping-gear-gm177371109-20515383>
11. <https://www.bloomfieldchamber.info/oprema-kampiranje-k.html>
12. <http://www.kareelaphysio.com.au/news/stretching-before-and-after-exercise-whats-the-evidence>
13. <https://www.bookyogateachertraining.com/news/yoga-outdoors-benefits>
14. <https://www.basw.co.uk/resources/psw-magazine/psw-online/mental-health-benefits-walks-nature>
15. <https://estadventure.com/sr/blog/planinarenje-vodic-za-planinare>
16. <https://www.cntraveler.com/story/family-camping-guide>
17. <https://www.snowmagazine.com/features/focus-on/how-to-plan-the-perfect-group-ski-trip>
18. <https://www.self.com/story/best-abs-exercise-youre-not-doing>
19. <https://www.bookyogateachertraining.com/news/yoga-outdoors-benefits>

