

Pakowanie plecaka

(BACKPACKING)



1. Przedyskutuj z prowadzącym znaczenie motto:
"Jeśli masz coś zrobić w lesie to tylko zdjęcia, a jeśli masz coś zostawić to tylko ślady stóp."
2. Poznaj i opisz właściwy ubiór i zasady pakowania niezbędnych rzeczy do plecaka (buty, odzież przeciwdeszczowa).
3. Poznaj i wyjaśnij zasady w wyborze odpowiedniego plecaka. Czego można użyć zamiast plecaka w sytuacji kryzysowej?
4. Wymień niezbędne rzeczy, które powinny znaleźć się w plecaku w czasie wędrówki.
5. Wyjaśnij jaki rodzaj śpiwora i karimaty jest najlepszy na obozowanie? Wymień przynajmniej po 3 rodzaje śpiworów i karimat, które są dostępne.
6. Poznaj zasady prawidłowego pakowania plecaka.
7. Wymień jakie produkty spożywcze są najlepsze na wyprawę. Wybierz się do sklepu spożywczego i wypisz listę produktów, które są odpowiednie na wyprawę z plecakiem.
8. Zadania z Instruktoorem:
 - a. Przygotuj menu na weekendową wyprawę używając produktów zakupionych w lokalnym sklepie
 - b. Poznaj sposoby przygotowania żywności na biwak: wielkość produktów, pakowanie i etykietowanie
 - c. Przygotuj przekąski na wycieczkę
9. Poznaj metody pierwszej pomocy, zapobieganie i objawy w sytuacjach:
 - a. Oparzenia słoneczne
 - b. Pęcherze
 - c. Odmrożenia
 - d. Wyziębienie
 - e. Udar cieplny
 - f. Wyczerpanie
 - g. Ukąszenia
 - h. Skurcze
 - i. Odwodnienie
10. Wyposaż swój plecak w apteczkę pierwszej pomocy i zapoznaj się z jej zastosowaniem.
11. Jaki jest maksymalny ciężar, który możesz nosić w stosunku do twojej wagi?
12. Zapoznaj się z trzema sposobami odnajdywania kierunku bez kompasu. Zademonstruj przynajmniej dwa z nich.
13. Zademonstruj właściwy sposób zakładania i zdejmowania plecaka samodzielnie i z partnerem.
14. Weź udział w weekendowej wyprawie (przynajmniej 8km) i samodzielnie przygotuj dla siebie posiłki.