

# Turystyka

## (HIKING)



1. Omów i zademonstruj podstawowe zasady dobrej praktyki turystycznej, dotyczące odstępów w grupie, tempa marszu, odpoczynku i kultury na szlaku (etykiety).
2. Omów znaczenie i właściwe sposoby dbania o stopy ze szczególnym uwzględnieniem czystości, dbania o paznokcie, skarpetki, wyboru obuwia oraz pierwszej pomocy w przypadku otarć i odcisków na stopach.
3. Napisz listę ubrań, które należy mieć na sobie w trakcie wycieczki, gdy jest ciepło i chłodno.
4. Napisz dwie listy sprzętu:
  - a. Rzeczy, które należy zabrać ze sobą na całodzienną wyprawę w teren (np. w góry)
  - b. Rzeczy, które należy zabrać na krótką wycieczkę po okolicy (np. w mieście, spacer po lesie)
5. Wymień pięć zasad uprzejmości i bezpieczeństwa, które mają zastosowanie podczas pieszej wędrówki szlakiem oraz idąc drogą.
6. Omów jakie znaczenie ma picie wody podczas wędrówek oraz wymień trzy oznaki zanieczyszczenia wody.
7. Omów jakie znaczenie ma właściwe odżywianie podczas wędrówek.
8. Opisz właściwy ubiór i obuwie dla ciepłej deszczowej pogody oraz zimnej deszczowej pogody.
9. Przedstaw spisany plan 16-km wycieczki pieszej, który zawiera: trasę wycieczki, listę ubrań, listę wyposażenia, ilość wody i/lub jedzenia.
10. Zademonstruj umiejętność posługiwania się mapą topograficzną i/lub samochodową w planowaniu i przeprowadzaniu jednej z wycieczek pieszych z punktu #11.
11. Zorganizuj następujące piesze wycieczki:
  - a. Wycieczka polna (wiejska) lub w mieście o długości ok 8 km
  - b. Wycieczka szlakiem w trudnym terenie (puszcza, góry) o długości ok 8 km
  - c. Dwie wycieczki całodziennie różnymi trasami o długości ok 16 km
  - d. Wyprawa szlakiem w trudnym terenie (puszcza, góry) o długości ok 24 km
  - e. W ciągu miesiąca od każdej z w/w wycieczek, napisz krótkie sprawozdanie, uwzględniając kiedy się odbyła (data), trasę przebytą, pogodę oraz wszystko co interesującego zaobserwowałeś