

Zaliczono wykonanie próby:

Dnia,..... podpis.....

Sprawność przyznano rozkazem:.....

Dnia,..... podpis.....

TURYSTYKA

PIESZA

Hiking



Sprawność zdobywana przez:

.....

Opracowanie: KZS, 2019 r.

Zaliczono wykonanie próby:

Dnia,..... podpis.....

Sprawność przyznano rozkazem:.....

Dnia,..... podpis.....

TURYSTYKA

PIESZA

Hiking



Sprawność zdobywana przez:

.....

Opracowanie: KZS, 2019 r.

Wymagania próby na sprawność

- Omówił i zademonstrował podstawowe zasady dobrej praktyki turystycznej, uwzględniając: odstępy w grupie, tempo marszu, postoje oraz kulturę zachowania na szlaku (etykietę).

Zaliczono: data, podpis

- Wyjaśnił znaczenie prawidłowej higieny stóp oraz przedstawił sposoby dbania o nie ze szczególnym uwzględnieniem: czystości, dbania o paznokcie, skarpetki, wybór obuwia oraz pierwszej pomocy w przypadku otarć i odcisków.

Zaliczono: data, podpis

- Sporządził dwie listy ubrań, które należy mieć na sobie w trakcie wycieczki, gdy jest ciepło oraz gdy jest chłodno.

Zaliczono: data, podpis

- Sporządził dwie listy sprzętu:
 - niezbędne rzeczy, które należy zabrać ze sobą na całodzienną wyprawę w trudny teren (w góry, poza szlakami turystycznymi),
 - niezbędne rzeczy, które należy zabrać na krótką wycieczkę (w mieście, popołudniowy spacer po lesie, itp.).

Zaliczono: data, podpis

- Wymienił co najmniej pięć zasad bezpieczeństwa i kulturalnego zachowania, które mają zastosowanie podczas pieszej wędrowki szlakiem w trudnym terenie oraz wędrowania szosą.

Zaliczono: data, podpis

- Wyjaśnił jakie znaczenie ma picie wody podczas pieszych wędrowek oraz wymienił co najmniej trzy oznaki wody niezdatnej do picia (zanieczyszczonej).

Zaliczono: data, podpis

- Wyjaśnił jakie znaczenie ma właściwe odżywianie podczas pieszych wędrowek.

Zaliczono: data, podpis

- Omówił właściwy dobór części ubioru i obuwia, wybierając się na pieszą wycieczkę podczas ciepłej deszczowej pogody (wysokie temperatury i duża wilgotność powietrza) oraz zimnej deszczowej pogody (niższe temperatury i wysoka wilgotność powietrza).

Zaliczono: data, podpis

- Przedstawił spisany konspekt wycieczki pieszej o długości co najmniej 16 km, zawierający: proponowaną trasę wycieczki, listę ubrań i wyposażenia, potrzebne ilości wody i/lub jadłospis.

Zaliczono: data, podpis

- Zademonstrował umiejętność posługiwania się mapą topograficzną i/lub samochodową w planowaniu oraz prowadzeniu jednej z wycieczek pieszych z pkt. 11.

Zaliczono: data, podpis

- Wziął udział w następujących pieszych wycieczkach:
 - wycieczka, o długości co najmniej 8 km, trasą biegnącą przez tereny wiejskie (poła, łąki) lub przez miasto,
 - wycieczka szlakiem turystycznym, o długości co najmniej 8 km, w trudnym terenie (gęsty las, góry, itp.),
 - dwie wycieczki całodziennie, o długości co najmniej 16 km każda, różnymi trasami i o różnym poziomie trudności,
 - kilkudniowa wyprawa szlakiem turystycznym, o długości co najmniej 24 km, w trudnym terenie (gęsty las, góry, tereny mało zurbanizowane, itp.).

Zaliczono: data, podpis

- W ciągu miesiąca od zakończenia każdej z wymienionych w pkt. 11 wycieczek, przedstawił o każdej z nich krótkie sprawozdanie (raport), uwzględniający:
 - kiedy odbyła się wycieczka (data),
 - przebieg trasy (początek, koniec oraz punkty pośrednie),
 - warunki pogodowe podczas wycieczki,
 - wszystko co ciekawego zaobserwował lub czego niezwykłego doświadczył podczas wycieczki.

Zaliczono: data, podpis

Wymagania próby na sprawność

- Omówił i zademonstrował podstawowe zasady dobrej praktyki turystycznej, uwzględniając: odstępy w grupie, tempo marszu, postoje oraz kulturę zachowania na szlaku (etykietę).

Zaliczono: data, podpis

- Wyjaśnił znaczenie prawidłowej higieny stóp oraz przedstawił sposoby dbania o nie ze szczególnym uwzględnieniem: czystości, dbania o paznokcie, skarpetki, wybór obuwia oraz pierwszej pomocy w przypadku otarć i odcisków.

Zaliczono: data, podpis

- Sporządził dwie listy ubrań, które należy mieć na sobie w trakcie wycieczki, gdy jest ciepło oraz gdy jest chłodno.

Zaliczono: data, podpis

- Sporządził dwie listy sprzętu:
 - niezbędne rzeczy, które należy zabrać ze sobą na całodzienną wyprawę w trudny teren (w góry, poza szlakami turystycznymi),
 - niezbędne rzeczy, które należy zabrać na krótką wycieczkę (w mieście, popołudniowy spacer po lesie, itp.).

Zaliczono: data, podpis

- Wymienił co najmniej pięć zasad bezpieczeństwa i kulturalnego zachowania, które mają zastosowanie podczas pieszej wędrowki szlakiem w trudnym terenie oraz wędrowania szosą.

Zaliczono: data, podpis

- Wyjaśnił jakie znaczenie ma picie wody podczas pieszych wędrowek oraz wymienił co najmniej trzy oznaki wody niezdatnej do picia (zanieczyszczonej).

Zaliczono: data, podpis

- Wyjaśnił jakie znaczenie ma właściwe odżywianie podczas pieszych wędrowek.

Zaliczono: data, podpis

- Omówił właściwy dobór części ubioru i obuwia, wybierając się na pieszą wycieczkę podczas ciepłej deszczowej pogody (wysokie temperatury i duża wilgotność powietrza) oraz zimnej deszczowej pogody (niższe temperatury i wysoka wilgotność powietrza).

Zaliczono: data, podpis

- Przedstawił spisany konspekt wycieczki pieszej o długości co najmniej 16 km, zawierający: proponowaną trasę wycieczki, listę ubrań i wyposażenia, potrzebne ilości wody i/lub jadłospis.

Zaliczono: data, podpis

- Zademonstrował umiejętność posługiwania się mapą topograficzną i/lub samochodową w planowaniu oraz prowadzeniu jednej z wycieczek pieszych z pkt. 11.

Zaliczono: data, podpis

- Wziął udział w następujących pieszych wycieczkach:
 - wycieczka, o długości co najmniej 8 km, trasą biegnącą przez tereny wiejskie (poła, łąki) lub przez miasto,
 - wycieczka szlakiem turystycznym, o długości co najmniej 8 km, w trudnym terenie (gęsty las, góry, itp.),
 - dwie wycieczki całodziennie, o długości co najmniej 16 km każda, różnymi trasami i o różnym poziomie trudności,
 - kilkudniowa wyprawa szlakiem turystycznym, o długości co najmniej 24 km, w trudnym terenie (gęsty las, góry, tereny mało zurbanizowane, itp.).

Zaliczono: data, podpis

- W ciągu miesiąca od zakończenia każdej z wymienionych w pkt. 11 wycieczek, przedstawił o każdej z nich krótkie sprawozdanie (raport), uwzględniający:
 - kiedy odbyła się wycieczka (data),
 - przebieg trasy (początek, koniec oraz punkty pośrednie),
 - warunki pogodowe podczas wycieczki,
 - wszystko co ciekawego zaobserwował lub czego niezwykłego doświadczył podczas wycieczki.

Zaliczono: data, podpis