



**Zveza Slovenskih častnikov
območno združenje Ormož**



4. Tabor preživetja v naravi

2017



UVODNA BESEDA



Zveza slovenskih častnikov Območno združenje Ormož je prostovoljna, samostojna, stanovska, interesna in strokovna organizacija vojaških častnikov in častnikov ter podčastnic, podčastnikov in vojakov, z nalogo zagotavljanja vojaško strokovnega usposabljanja svojih članov in ohranjanje stika z vojaštvom ter Slovensko vojsko. Še posebej velik poudarek in pomen pri svojem delovanju pa namenjamo povezovanju in sodelovanju s civilnim okoljem in promociji Slovenske vojske in vojaškega poklica v okolju delovanja.

Zveza slovenskih častnikov Območno združenje Ormož ima skladno z 32. členom Zakona o društvih (uradni list RS, št. 61/06) status društva, ki deluje v javnem interesu na področju obrambe. Status društva, ki deluje v javnem interesu na področju obrambe nam je bil dodeljen z odločbo MORS, številka 093-34/2010-5, z dne 26. 07. 2010. Menimo, da se nam s pridobitvijo tega statusa odpirajo nove možnosti v delovanju, obenem pa to pozitivno vpliva na naše članstvo ter nas navdaja z dodatno energijo za kreativnost v delovanju. Podpisana imamo tudi listino o medsebojnem sodelovanju z OZVVS Ormož, s katerimi organiziramo veliko skupnih dogodkov, projektov in prireditev, velik del članstva pa je statusno vezan za delovanje v obeh organizacijah.

V začetku leta smo si zadali zelo ambiciozen letni načrt dela in si za pomemben cilj postavili dvig nivoja vojaško strokovnih znanj članov našega združenja s poudarkom na splošni usposobljenosti in informiranju o dogodkih na kriznih območjih po svetu, še posebej o tistih na katerih je prisotna Slovenska vojska. Skozi organizirana usposabljanja člane združenja redno seznanjamo z aktualnimi dogajanjem in novostmi, ki se uvajajo oziroma se že izvajajo v Slovenski vojski. Svoje delovanje širimo tudi na vse prebivalce živeče v domicilnem območju našega delovanja pa tudi širše. Cilj nam je postati vojaško strokovna avtoriteta v lokalnem okolju ter istočasno aktivna vez med prebivalstvom in Slovensko vojsko.

Člani združenja pa tudi drugi se redno udeležujejo organiziranih usposabljanj in aktivnosti ter s svojimi pobudami in predlogi izkazujejo stalen interes in željo po ohranjanju stika z vojaškimi znanji in veščinami. Naša odprtost omogoča, da se nam na vojaško strokovnih usposabljanjih pridružujejo tudi krajanji in vsi tisti, ki jih še posebej zanimajo določene vojaško strokovne vsebine ali pa želijo izvedeti kaj več o Slovenski vojski in svojih možnostih za poklicno delovanje v njej.

Svoje delovanje aktivno usmerjamo tudi na področje civilno vojaškega sodelovanja, z ciljem širiti povezanost in sodelovanje z civilnimi ustanovami na območju delovanja, ter aktivno sodelovati pri organizaciji in realizacijah posameznih dogodkov, vključno z nudenjem podpore Slovenski vojski pri njenih aktivnostih na našem območju, saj smo nenazadnje del njene strateške rezerve.

Velik potencial vidimo v mladih zato si vseskozi prizadevamo, pritegniti njihovo pozornost, ter jim predstaviti veščine in znanja, ki se uporabljajo v vojski, so pa uporabne tudi v civilnem življenju. V ta namen smo izdelali zanimiv in starostni strukturi ustrezno prilagojen program imenovan Samozaščita in preživetje, na osnovi katerega vsako leto ob koncu junija in začetku julija organiziramo Tabor preživetja v naravi. K sodelovanju smo pritegnili dijake različnih srednjih šol katere smo skozi različne oblike usposabljanj seznanili z Slovensko vojsko in vojaškim poklicem skozi katerega se namreč prepleta veliko različnih znanj in veščin. Eno izmed takih področij je tudi sposobnost preživetja v naravi, ko je človek naenkrat odrezan od vsakdanje dostopnih dobrin. Takrat štejejo le osvojena znanja in veščine, sposobnost prilagajanja, timsko delo, psihofizična vzdržljivost posameznika in skupine.

Program Samozaščita in preživetje, katerega je potrdilo in verificiralo tudi Predsedstvo ZSČ smo izvedli štiri krat v okviru OZSČ, prav tako pa smo sodelovali tudi z drugimi organizacijami in Slovensko vojsko ter pomagali pri izvedbi vsebin tega predmeta. Lahko smo ponosni, da smo v zadnjih štirih letih bili nosilci ali soizvajalci pri usposabljanju iz vsebin samozaščite in preživetja za okrog 800 dijakov različnih srednjih šol in gimnazij širom Republike Slovenije.

Naslednji korak je evalvacija programa in njegova prenova na podlagi pridobljenih izkušenj in spoznanj ter doseganje ključnega končnega stanja in to je uvedba tega predmeta v izobraževalni sistem kot izbirnega predmeta. Pri tem računamo na podporo številnih učiteljev in ravnateljev s katerimi smo zelo uspešno sodelovali v zadnjih letih, prav tako pa računamo na podporo v okviru naše organizacije in sorodnih organizacij kakor tudi Slovenske vojske. Z uvedbo tega predmeta bomo dali možnost izbire dijakom, da se

usposobijo iz vsebin in veščin v okviru predmetnega načrta ter se v kriznih trenutkih, kateri so del življenja tudi pravilno in pravočasno odzovejo.

**Podpolkovnik
Ernest Pleh
predsednik ZSČ OZ Ormož**

TABOR PREŽIVETJA V NARAVI - 2017



Zveza Slovenskih častnikov Območno združenje Ormož zadnja leta svoje delovanje zelo aktivno usmerjamo na področje civilno vojaškega sodelovanja. Posebej velik poudarek in pomen pri svojem delovanju namenjamo sodelovanju s srednjimi šolami in promociji Slovenske vojske in vojaškega poklica. V ta namen, smo pred leti izdelali Učni načrt »Samozaščita in preživetje«, s prostovoljnimi izbirnimi dejavnostmi za srednje poklicne, strokovne in tehnične šole ter gimnazije. Učni načrt je vsebinsko razdeljen na dva modula. Modul A, ki je nekoliko bolj dinamičen in se izvaja skozi vsebine preživetja v naravi, skozi izvedbo modula B pa dijaki spoznavajo obrambno varnostne strukture RS. Vsebine tega učnega načrta že več let uspešno izvajamo po več srednjih šolah v našem okolišu in širše po Sloveniji. Učni načrt je potrjen s strani predsedstva ZSČ, izvaja pa se skladno z letnim načrtom civilno vojaškega sodelovanja in ob podpori Slovenske vojske. Njegovo izvedbo na našem območju, materialno in kadrovsko podpira domicilna enota Slovenske vojske - 72. BR. Ta nam je zagotovila dva inštruktorja in vojaka bolničarja z dežurnim vozilom, za kar se posebej zahvaljujemo brigadirju Francu Koračinu poveljniku 72. brigade.

Letošnja izvedba modula A, učnega načrta Samozaščita in preživetja, je potekala od 3. do vključno 6. julija 2017 na širšem območju Pohorja (področje zahodno od Osankarice). Vse se je dogajalo na območju

Osankarice, Peska in Miznega Vrha. Vse skupaj se je dogajalo na nadmorski višini med 1100 in 1300 m. Ta del Pohorja je poznan po čudoviti pokrajini, raznoliki vegetaciji, obsežnih močvirjih in manjših jezerih. Je območje neokrnjene narave, katero prepreda moštvo gorskih potočkov, polno pa je tudi raznolikega življenja, razgibanost terena in zamočvirjenost pa je izjemno zahtevna za premikanje izven utrjenih poti.

Letošnje vsebine iz preživetja v naravi smo izvajali v večinskem delu z dijaki Prometne šole iz Maribora ter pridruženimi dijaki iz drugih srednjih šol na območju severovzhodne štajerske. Tabora se je udeležilo deset od prvotno petnajst prijavljenih dijakov. Med njimi, so bile tudi dijakinje, ki so enakovredno fantom obvladovale večšine in nabirale izkušnje preživetja v naravi. Letošnje vodenje tabora je bilo nekaj posebnega, starostna skupina dijakov in njihove psihofizične sposobnosti so bile namreč tudi zame izziv, vendar so zadeve gladko tekle, k čemu je v veliki meri pripomogla dobro izbrana skupina iz vrst SV in seveda sproti smo prilagajali obremenitve glede na zmogljivosti dijakov.

Terensko usposabljanje je bilo za dijake in inštruktorje zanimivo, poučno pa tudi naporno vendar so se vsi vrnili nazaj zadovoljni in polni novih veščinskih znanj in življenjskih izkušenj. Skozi štiri dnevno premočno bivanje v prečudoviti naravi Pohorskih gozdov smo se učili:

- Izgradnje kolektiva,
- vodenja skupine,
- topografije, navigacije in orientacija na neznanem zemljišču,
- premagovanje naravnih ovir,
- osnove nujenja prve pomoči in samopomoči,
- kako si priskrbeti pitno vodo,
- kako se prehranjevati v naravi,
- kako zakuriti ogenj, ki nas ogreje, posuši ter nam je v pomoč pri pripravi hrane,
- kako si izdelati zavetišče oziroma bivač in se zaščititi pred vremenskimi vplivi,
- kako izdelati razne pripomočke, orodja za lov ter osebno obrambo...itd.

Cilji naših taborjenj so: mladim približati osnovne veščine preživetja v naravi, spodbuditi občutek za improvizacijo, samoiniciativnost, spodbuditi iznajdljivost in kreativnost za nenehno iskanje rešitev, spodbuditi občutek odločnosti, vztrajnosti, vzpodbuditi motiviranost in kolektivni duh za premagovanje neznanega.

Kot vodja taborjenja sem imel na pomoči inštruktorja, podčastnika SV Marjana Razlaga, ki je bil izvajalec vsebin iz orientacije, bolničarja vojaka Mateja Lukovnjaka z dežurnim vozilom, kateri je skrbel za zdravje in sanacijo manjših vreznin, odrgnin in žuljev. Izvedel pa je tudi nekaj vsebin iz ukrepanja ob različnih poškodbah, ugotavljanju stanja poškodovanega, postavljanju v položaj za nezvestnega, reanimaciji ter samopomoči oziroma nujenju samopomoči in pomoči poškodovanemu. Pridružil se nam je tudi vojak Alen Borko, ki je pomagal ob različnih situacijah in sam bil deležen učenja veščin preživetja v naravi. Varnost dijakov nam je veliko pomenila in tako bila prvotnega pomena v oziru na vso ostalo dogajanje. Trud v tej

smeri je bil poplačan, saj so se na koncu vsi dijaki vrnili domov brez poškodb, le kak žulj je tu in tam je krasil noge.

Ves čas tabora smo jih usmerjali k zavedanju, kako pomemben je zdrav kolektiv, njegova izgradnja in kako pomembno je iskanje sebe in svoje vloge znotraj kolektiva. Posamezniki so se preizkusili tudi v vodenju skupin in bili pri tem zelo uspešni. Vzpodbujali smo tudi občutek za organiziranost v delovanju, delitev vlog in nalog z enim samim skupnim ciljem - preživeti

Letošnja, že četrta izvedba modula A - preživetje v naravi, kaže na zelo dobre rezultate in pozitiven sprejem pri dijakih. Vse to, nam daje nov elan za v prihodnje, potrebno pa bo izvesti tudi končne analize, ter po potrebi izvesti vsebinske korekcije učnega načrta.

Trudimo se tudi zagnati vse potrebne postopke, za uvedbo učnega načrta »Samozaščita in preživetje« v civilni izobraževalni sistem ter tako mladim ponuditi možnost izbire pridobivanja znanj in veščin tudi iz tega področja.

Ob koncu našega druženja smo na krajši zaključni slovesnosti v sobi Generala Maistra v VGM podelili potrdila za udeležbo in uspešno zaključeno usposabljanje iz preživetja v naravi. Pri realizaciji letošnjega taborjenja nam je šlo nasproti tudi podjetje Faciga, katero je kot pokrovitelj in sponzor taborjenja, celotno ekipo opremilo z različnimi pripomočki in orodji od Gerberja.

Najboljšim trem dijakom, ki so se še posebej izkazali s svojo delovno vnemo in zagnanostjo pa so bila podeljena priložnostna darila, gravirani Gerberjev žepni noži, ki jih je sponzoriralo podjetje Faciga. Vsak dijak je še prejel za spomin majico z vezanim logotipom ZŠČ »Tabor preživetja v naravi 2017«.

Prepričan sem, da se bodo dijaki z veseljem spominjali preživetih dni daleč v stran od civilizacije in da jim bodo osvojena znanja v pomoč tako v vsakdanjem življenju, kot tudi v slučaju, če bodo ta nujno potrebna za preživetje. Nenazadnje pa se zavedam, da je zadovoljstvo teh dijakov najpomembnejše, saj bodo ti s svojim pričevanjem v domačem okolju o osvojenih znanjih, veščinah in zanimivostih spodbuda drugim dijakom, da se nam v prihodnje pridružijo.

Hvala vsem, ki so sodelovali pri realizaciji tega taborjenja in čestitke dijakom za pogum, vztrajnost in odločnost.

Stanko Jurkovič
vodja tabora

PROGRAM DELA PO DNEVIH

Petek 30. 6. 2017, 9.00 – 15.00 Prometna šola Maribor	
Teoretična priprava:	- Predstavitev področja izvedbe preživetja v naravi. - Predstavitev vsebin, ki bodo obravnavane v času izvajanja terenskega usposabljanja. - Seznanitev z varnostjo in varnostnimi ukrepi v času terenskega bivanja. - Ureditve formalnosti za dodatno nezgodno zavarovanje. - Razdelitev v skupine in določitev vodij skupin. - Zadolžitev z opremo in seznanitev z uporabo opreme. - Seznanitev dijakov z potrebščinami, ki jih doma dopolnijo v nahrbtnik (perilo, topla oblačila, zdravstvena izkaznica, osebna izkaznica itd....).

Ponedeljek 3. 7. 2016, 7.00 – 24.00 Območje Pohorja – zahodno od Osankarice	
Izvedba aktivnosti na terenu:	- Prevoz na izhodiščno točko (Trije Kralji). - Osnovna navodila o nadaljnji poti in skrbi za varnost. - Premik skupine in nabiralništvo (do tabornega prostora 1). - Orientacija na neznanem terenu brez in s pripomočki. - Izbira vodje skupine in njegova vloga. - Moč skupine in njeno delovanje ter vodenje v izrednih razmerah. - Oskrba z vodo. - Seznanjanje z užitnimi rastlinami in nabiranje hrane. - Izdelava zavetišča/ bivaka za prenočevanje. - Kurjenje ognja (preprostejši načini). - Osnove prve pomoči v primeru poškodbe, pika, ugriza. - Priprava hrane, - Prenočevanje in varovanje tabornega prostora. - Analiza aktivnosti skozi dan.

Torek 4. 7. 2016, 00.00 – 24.00
Območje Pohorja – zahodno od Osankarice

Izvedba aktivnosti na terenu:

- Ureditev tabornega prostora, osebna higiena, ureditev opreme.
- Premik in nabiralništvo.
- Orientacija in gibanje na zamišljeni smeri.
- Prepoznavanje užitnih rastlin.
- Prenašanje ognja (sredstva in načini).
- Oskrba z neoporečno vodo – pridobivanje in prečiščenje.
- Priprava mesa divjadi za uporabo.
- Načini priprave hrane (peka/kuhanje...).
- Konzervacija hrane.
- Izdelava preprostih tabornih pripomočkov.
- Izdelava zavetišča/bivaka za prenočevanje.
- Načini kurjenja ognja (zahtevnejši načini).
- Prenočevanje in varovanje tabornega prostora.
- Analiza aktivnosti skozi dan.

Sreda 5. 7. 2016, 00.00 – 24.00
Območje Pohorja – zahodno od Osankarice

Izvedba aktivnosti na terenu:

- Ureditev tabornega prostora, osebna higiena, ureditev opreme.
- Premik in nabiralništvo (do tabornega prostora 3).
- Zamenjava vodij skupin.
- Orientacija in gibanje po zahtevnejšem terenu.
- Sporočilno znakovne označbe za primer če nas kdo išče.
- Oskrba vodo.
- Načini kurjenja ognja (zahtevnejša oblika).
- Priprava hrane.
- Lov male in velike divjadi ter ribolov.
- Izdelava pripomočkov za lov, ribolov in obrambo.
- Izdelava pasti za divjad.
- Izdelava zavetišča/bivaka za prenočevanje.
- Izdelava preprostih tabornih pripomočkov.

	- Prenosovanje in varovanje tabornega prostora. - Analiza aktivnosti skozi dan.
--	--

Četrtek 6. 7. 2016, 00.00 – 15.00 Območje Pohorja – zahodno od Osankarice
--

Izvedba aktivnosti na terenu:	- Ureditev tabornega prostora, osebna higiena, ureditev opreme. - Premik in nabiralništvo (v smeri izhodišča). - Orientacija z branjem terenskih značilnosti in izbira poti v civilizacijo. - Oskrba z vodo in priprava hrane. - Nudenje prve pomoči v primeru poškodb. - Prihod na izhodišče, pregled opreme, vkrcavanje v vozila in premik proti domu. - Pogostitev na poti domov. - Analiza dneva in aktivnosti ter usmeritve za naprej. - Izpolnitev ankete. - Krajša slovesnost ter podelitev potrdil za udeležbo in spominskih majic. - Podelitev daril podjetja GERBER najboljšim trem dijakom. - Izpolnjevanje anketnih obrazcev. - Odhod dijakov domov.
-------------------------------	--

Petek 7. 7. 2016, 10.00 – 13.00 Klubski prostor OZŠ Ormož
--

Zaključne aktivnosti:	- Razdruževanje opreme. - Skupna analiza terenskega usposabljanja in ocena uspešnosti izvedbe. - Priprava poročila za ZŠČ. - Izdelava finančnega poročila. - Priprava članka s slikami za objavo na intranetu MORS. - Priprava slikovnega materiala in članka za objavo na spletnih straneh MORS. - Zaključek in odhod domov.
-----------------------	---

Izsek iz topografske karte – Rogla



Območje izvajanja našega preživetja v naravi

Oprema, ki smo jo zagotovili za vsakega udeleženca taborjenja;

1.	Nahrbtnik
2.	Spalna vreča
3.	Šotorka
4.	Vrvica 4 m
5.	Porcija s čutaro 1L in jedilni pribor
6.	Maskirne ojaške hlače
7.	Pas za hlače

Oprema posameznika (dopolnitev nahrbtnika);

1.	Kapa
2.	Topla oblačila (softshell ali termoflis...)
3.	Rezervno spodnje perilo
4.	Rezervne nogavice
5.	Nož (lovski)
6.	Plastenka vode 1,5 L
7.	Manjša baterijska svetilka
8.	Pribor za osebno higieno
9.	Manjša brisača...

Skupna oprema (razdeljena v skupini);

1.	Mala sekira (Gerber)
2.	Dve večnamenski lopatki (Gerber)
3.	Gerberjeve mačete Gator (Gerber)
4.	Noži (Gerber)

5.	Kotel za kuho
----	---------------

Teža nahrbtnikov, ki smo jih nosili;

Povprečje;
med 7,5 in 9,5 kg

Teža nahrbtnika se je spreminjala, glede na razdeljenost skupnih sredstev, ter za količino zaloge vode, ta je bila najmanj 1,5 L na osebo.

UDELEŽENCI TABORA PREŽIVETJA V NARAVI 2017



Urška Firbas



Larisa Balažič



Larisa Marajh



Blaž Gradišnik



Urh Toš



Aleš Žganjar



Ilirijan Zulfaj



Jan Ternjak Harc



Rok Črnčec



Patrik Ostrož

Vodenje in podpora na taboru preživetja v naravi 2016



Stanko Jurkovič – vodja tabora



Marjan Razlag – pomočnik vodje tabora



Mitja Lukovnjak - bolničar



Alen Borko - pomočnik

TABOR SKOZI OČI UDELEŽENCEV



Dandanes ljudje živimo stresno življenje v betonskih džunglah sredi urbanih mest in naselij, obkroženi s tehnologijo in sodobnimi pripomočki. Zato bi včasih vsaj za nekaj časa radi pobegnili stran od ponorelega sveta, se soočili sami s seboj, odkrili tišino in našli notranji mir ter nabrali moči za nove podvige. Eden od načinov, kako to doseči je obisk divje narave, kjer zadihamo s polnimi pljuči, se naučimo vsega zelenega, ter tako storimo nekaj zase in svoje telo. Ob vsem tem, pa se seznanimo tudi z najrazličnejšimi veščinami preživetja, ki nam kasneje pridejo prav v vsakdanjem življenju ali kriznih situacijah. Kje so naše meje? Koliko v resnici zdržimo? Kako reagirate, če nam preti nevarnost? Kako se znajdemo brez sodobnih pripomočkov? Si upamo biti sami, oddaljeni od vsega udobja? Ko si lahko odgovorite na ta vprašanja, pridete do spoznanja, da smo v sklopu narave samo majhna smet, pravzaprav zelo nemočni spričo njene mogočnosti; in rodi se spoštovanje ter želja po ohranjanju te divje neokrnjenosti. Biti del nje, saj vam kot taka nudi marsikaj, kar je na prvi pogled skrito. Vsak izmed vas se je že znašel v naravi v takšni ali drugačni situaciji, se morda izgubil? Ali pa si želite v divje okolje, a se ga zaradi pomanjkljivega znanja bojite? Morebiti želite poglobiti svoje znanje iz preživetja in življenja v naravi, ki bi vam koristilo pri kasnejših samostojnih podvigih? Še in še bi lahko naštevali situacije zakaj je v današnjem sodobnem svetu znanje iz področja preživetja in življenja v naravi še kako pomembno. Letošnje izvedba predmeta Samozaščita in preživetja, ki je potekala na Pohorju (Osankarica, Sv. Trije Kralji) in katerega izvaja OZSČ Ormož sem se udeležil prvič in sicer v vlogi inštruktorja in prve pomoči. Teden je bil malo drugačen teden v naravi, brez vsemogočnih pripomočkov, z le osnovnim za preživetje. Pod vodstvom res vrhunskega strokovnjaka, švod. Jurkovič Stanka ki nas je ogromno naučil, tudi nas inštruktorje ki smo prvič bili v pomoč in sodelovali. Letos smo vsebine izvajali v večinskem delu z dijaki Prometne šole iz Maribora ter nekaterimi drugimi dijaki, ki so se nam priključili. Štiri dnevno terensko usposabljanje je bilo za dijake in inštruktorje zanimivo, poučno pa tudi naporno vendar so se vsi vrnili nazaj zadovoljni in polni novih veščinskih znanj in življenskih izkušenj. Kod samo snov iz prve pomoči so dijaki obvladovali in se zelo dobro izkazali, tudi iz tega vidika, ker imajo nekateri dijaki izpite za avte in so tam obdelali osnove prvi pomoči. Bilo je par majhnih ureznih in žuljev na pohodih, kar smo pridno uredili in »pokrpali«.

Skozi igre, zabavo in nekatere fizično malo zahtevnejše preizkušnje so dijaki spoznavali že skoraj pozabljeno vez med človekom in naravo. Naučili smo jih orientirati, spoznali in poizkusili izdelovali bivake na preprost način, pihnilo eno žival in jo tudi pripravili (da ne bomo od lakote pomrli), zakurili ogenj na primitiven način, izvedeli še več o vodi, strojili kožo, postavljali pasti, nudili prvo pomoč v naravi in se kar nekaj tudi gibali...vendar na koncu vsi srečno prišli na cilj, ki smo si ga zadali. Zato se navdajam, da v naslednjem letu na preživetju še več se naučimo in še več pokažemo drugim dijakom.

voj. Mitja Lukovnjak



Z Slovensko vojsko sem preživel 4 dni v naravi. Zame je bila to neverjetna izkušnja. Moja pričakovanja so bila nizka, mislil sem, da bo to isto kot z taborniki, ampak, bilo je popolnoma drugače. Naučili smo se kako ustvariti ogenj brez vsega, kako si poiskati hrano in vodo...itd. Popolnoma drugače gledam na naravo in na vse ostalo. Vojaki, ki so bili z nami si tudi zaslužijo eno veliko zahvalo, ker so poskrbeli, da ko smo bili utrujeni in smo hoteli domov so z njihovimi zgodbami in igrami spremenili našo mnenje. Hrana seveda ni bila odlična kot doma, a je bila dovolj zadovoljiva. Sami smo si pripravili ribo, srno in sami smo si pripravili in spekli kruh. Ponoči smo se izmenjevali na straži ognja,...itd. Zame je bila to ena neverjetna izkušnja in prav vesel sem, da sem bil zraven. Hvala vsem.

Ilirijan Zulfaj



Na vojaškem taboru, ki je trajal od 3.7 do 6.7.2017 sem se imel zelo fajn. Naučil sem se kako se preživi v naravi brez tehnologije in osvojil sem veliko novega, kar prej nisem vedel. Spoznal sem vojaško delo in naučil sem se konkretno uporabljati različno opremo.

Zelo mi je bila všeč nočna straža ognja, načini pridobivanja vode, orientacija, kurjenje ognja ter priprava hrane. Imeli smo veliko pohodov, ki so nam konkretno pobirali energijo. Še posebej všeč pa mi je bilo sodelovanje pri pripravi toplega obroka – srninega golaža. Ni mi bilo všeč, da smo imeli samo en topel obrok na dan, saj smo opravljali veliko dejavnosti, kjer smo porabljali energijo, pridobili pa bi

jo lahko z več obroki hrane.

Aleš Žganjar



OPREMA ZA PREŽIVETJE

Letošnje leto je OZSČ Ormož uspelo skleniti pogodbo s podjetjem Faciga, katero je tako v letu 2017 postalo pokrovitelj in sponzor izvajanja vsebin Preživetja v naravi - modul A, s strani Zveze Slovenskih Častnikov verificiranega Učnega načrta »Samozaščita in preživetje«. Učnega načrta s prostoizbirnimi vsebinami za dijake srednjih šol. Izvajanje vsebin predmeta, logistično in kadrovsko že vsa leta podpira tudi Slovenska vojska. Podjetje Faciga, nam je tako za letošnjo izvedbo tabora zagotovilo lepo število izdelkov iz svoje ponudbe, mačete, sekire, nože, lopatke..., to so bili predvsem izdelki podjetja Gerber, katerega zastopnik so. Izdelke smo sprejeli na uporabo in testiranje.

a.) Preizkušanje uporabnosti izdelkov Gerber v našem okolju je potekalo na območju Pohorja, zahodno od Osankarice, kjer so zastopane različne vrste podrasti, dreves, grmovja in visokih trav. Od dreves prevladujejo iglavci z veliko smole, grmovje pa združuje predvsem mlado rast iglavcev, visoke trave in trnje. Oprema se je pokazala kot zadovoljiva v vseh primerih. Dejstvo, da ko nastopi izredna situacija, take opreme verjetno ne bo pri roki, je pa dobra izbira za načrtovana potepanja v naravi ali kot delovni pripomoček lovcev, gozdarjev, ribičev in še koga.

b.)

c.) Skladno z namenom, smo vsak artikel posebej preizkusili na različne načine, čiščenje in utiranje poti skozi gosto podrast, sekanje vej, žaganje vej, obdelavo lesa – šiljenje, rezanje...itd.

d.)

Splošno o mačetah

Mačete so v preteklosti bile predvsem tradicionalno kmečko delovno orodje, namenjene različnim opravilom, uporabljale so se tudi kot orožje za samoobrambo. Ime mačeta pa izvira iz devetnajstega stoletja, ko so v španski vojski tako poimenovali dolge nože, ki so jih uporabljali kot osebno orožje, obenem pa tudi kot orodje.

Mačete najdemo na skoraj vseh kontinentih. V nekaterih delih sveta je revščina narekovala obliko in namenskost, mačeta je morala biti čim bolj univerzalno in vsestransko uporabno sredstvo, ena takih je »kukri«, mačeta z lastnostmi noža. Po obliki so se mačete razlikovale glede na kraj nastanka, namen in seveda glede na spretnosti kovača, ki jih je izdeloval. Iz kosov odpadnega železa pa so jih pogosto izdelovali tudi kmetje sami skladno z zamisljo.

Pri nas poznamo vejnik, ki je tradicionalno kmečko orodje, razširjeno pri nas in po celi Evropi, z njim so kmetje opravljali različna opravila, od čiščenja podrasti do okleščanja vej ter šiljenja količkov, z bočnim delom rezila, pa so v zemljo zabili tudi kakšen manjši količek.



Vejnik kot ga poznamo v Sloveniji, Vir: internet

Vejnik je izdelan iz visokokakovostnega jekla, ki omogoča večkratno ostrenje in dolgo življenjsko dobo. Ročaji so iz različnih materialov, trpežnega lesa, usnja, bakelita...itd. Dolžina rezila je do 35 cm, teža pa je med 600 in 800 g., odvisno od proizvajalca.

Uporabniki mačet so predvsem kmetje, v sodobnejšem času pa jih na veliko uporabljajo lovci, ribiči, gozdarji in drugi uporabniki, ki si zaradi narave svojega dela, želijo očistiti pot skozi gosto podrast, visoko travo, trstičje ali posekati trnje in grmičevje.

Sodobne mačete se med seboj zelo razlikujejo, predvsem po dolžini, debelini in oblika rezila, kar je v nadaljevanju zelo povezano z namenom uporabe. Vedno več pa je takih, ki imajo na hrbtni strani rezila dodano še žago. Lahke, tanke in daljše mačete so bolj primerne za sekanje grmičevja, trstičja, visoke trave, trnja in robidja, kratka čiščenju terena, mačete s krajšim in debelejším rezilom pa se bolje obnesejo pri sekanju in obdelavi debelejšega lesa. Zaradi zelo različnih namenov rabe je nastalo veliko tipičnih oblik mačet, ki se zelo razlikujejo po obliki, dolžini in debelini rezila, po obliki ročaja in po načinu izdelave. O tem katera mačeta je bolj uporabna, bi se lahko na dolgo in široko razpravljalo, vsak bi zagovarjal neko tipično lastnost. Pomembno je, da takrat, ko jo rabimo čim bolj služi svojemu namenu. Včasih je vredno razmisleka, ali s seboj na taborjenje vzeti manjšo sekuro, ki tehta približno 1 kg in je v tem primeru veliko bolj vsestransko uporabna kot mačeta.

Pri uporabi mačete je potrebno upoštevati, da je mačeta zaradi velikosti rezila je bolj nevarno orodje od sekire, in da se zlahka zaradi neprimerne uporabe z njo poškodujemo, predvsem po nogah. To se lahko zgodi predvsem zaradi nekontroliranega odboja ali slabe kontrole rezila pri zamahu.

Z dobro uravnoteženo in nabrušeno mačeto lahko podrete manjše drevo ali ošilite količek, oboje brez velikega navora. Ročaj ima pri mačetah posebno pomembno vlogo, saj je od njega odvisno, kako natančno lahko kontroliramo delo z mačeto. Večina proizvajalcev pa danes ročaju dodaja še varnostno zaponko ali vrvico, s katero mačeto dodatno zavarujemo za roko za primer zdrs iz roke (blato, znoj...).

Mačeto naj vedno uporabljajo ljudje, ki imajo vsaj nekaj izkušenj z njo in so dovolj močni, da lahko kontrolirano sekajo podrast, grmovje. Pogoji za njeno varno uporabo je, da upoštevamo dolžino rezila, da jo pravilno držimo za ročaj, da imamo varnostno vrvico pravilno nameščeno okoli roke, da je vsak zamah z njo dobro odmerjen in kontroliran, da sekamo v stran od sebe, da upoštevamo da se rezilo lahko odbije od drevesa, kamna, da se v smeri zamaha nazaj, levo in desno ne nahajajo preblizu ljudje. Za pravilno sekanje z mačeto je tako potrebno nekaj vaje in izkušenj, ko pa to pridobimo, je delo lažje. Z mačeto sekamo pod kotom približno 45°, nikoli pa pravokotno na vejo ali deblo. Pri sekanju debelejših vej je zamah enak kot pri sekanju s sekuro.

Zelo pomembno je, da pravilno ocenimo moč, ki jo potrebujemo za določeno sekanje. Če uporabimo premalo moči, moramo udarec ponoviti. Če sekamo s preveliko silo, se krožno gibanje mačete lahko nekontrolirano nadaljuje in pojavi se možnost poškodbe. Ko s preveliko silo sekamo na primer ležeče deblo, se lahko rezilo v lesu zagozdi, pri premočnih udarcih pa se preko ročaja na roko prenašajo vibracije, kar povzroča utrujenost.

Stanko Jurkovič

Izdelki podjetja Gerber, ki smo jih letos preizkusili v praksi. V nadaljevanju našega prispevka sledijo najosnovnejše informacije in opisi izdelkov, ugotovitve in ocene izdelkov.

GATOR MACHETE JR

Dolžina: 47,8 cm
Dolžina rezila: 28, 7 cm
Teža: 405 g
Tok: priložen
Ročaj: Gator Grip
Material rezila: ogljikovo jeklo



Robustna, nekoliko krajša in bolj kompaktna, združuje ostro rezilo in žago na hrbtni strani. Idealna kot pripomoček za izlete v divjino, saj s tankim rezilom odstranjujete grmovje in ovijalke, z žago pa veje in manjša drevesa. Ročaj Gator Grip omogoča udobna opravila in varen oprijem. Na ročaj je pritrjena še varnostna vrvica za okoli zapestja roke

GATOR MACHETE

Dolžina: 65,3 cm
Dolžina rezila: 45,7 cm
Teža: 510 g
Tok: priložen
Ročaj: Gator Grip
Material rezila: ogljikovo jeklo



Ta mačeta z dvojnim načinom uporabe reši dve težavi: sekanje in žaganje. Pri obeh se odreže odlično, saj ima 45 cm dolgo rezilo, ki na eni strani deluje kot žaga in 38 cm dolgo rezilo s tankim robom na drugi strani. Z ročajem za varen oprijem Gator Grip je pripravljena na vse. Na ročaj je pritrjena še varnostna vrvica za okoli zapestja roke

GATOR BUSH MACHETE

Skupna dolžina: 61 cm
Dolžina rezila: 45,5 cm
Teža: 530 g
Tok: vključen
Ročaj: Gator Grip



Ta mačeta ima klasično večnamensko zasnovo in rezilo Full Tang dolžine 45,5 cm. Rezilo je enakomerno uravnoteženo in natančno izdelano za najmanjši možen napor. Ima varen ročaj Gator Grip. Na ročaj je pritrjena še varnostna vrvica za okoli zapestja roke

Za mačete je bilo očitno da namensko več ali manj zelo dobro služijo svojemu namenu, so pa ugotovljene nekatere manjše razlike. Mačete so zelo uporabne za izdelavo poti skozi podrast, sekanje trnja, visoke trave in žaganje manjših dreves in vej. Po daljši uporabi je opaženo, da je kvaliteta ostrega dela mačete začela spreminjati obliko in da žaga zgublja na ostrini.

Sekira GATOR COMBO AXE II

Dolžina: 39,6 cm
Dolžina rezila: 6,8
Teža: 737 g
e.) Dolžina rezila žage: 15,5 cm
Material: kovano jeklo
Tok: priložen
Ročaj: Gator Grip



Ta kompaktna sekira idealna za vsakega pustolovca in za vse vremenske razmere, ponuja vsestransko uporabnost. Sekira Gator ima nekoliko daljši ročaj kot prvotna, da se dosega optimalno udarno silo in glavo iz kovanega jekla. V ročaju, ki omogoča odličen oprijem se nahaja tudi kvalitetna ročna žaga. Je odličen in nepogrešljiv pripomoček na kampiranju.

GATOR MAČETA KUKRI

Celotna dolžina: 48.3cm
Dolžina rezila: 30.5cm
Teža: 408.2g brez toka, 499g z tokom
Rezilo: 1050 Steel
Ročaj: Gator Grip



Vsakdo ne potrebuje mačete, če pa jo, jo potrebuje z razlogom. Mačeta Gator Kukri je zasnovana na osnovi tradicionalnega orodja iz srednje Azije. Rezilo mačete je lepo oblikovano z nekaj posodobitvami za sodobno uporabo, vključno z ergonomsko oblikovanim ročajem. Oblika mačete, značilna konica, široki srednji del, ozek vrat v bližini ročaja izhaja iz več stoletne uporabe kot večnamensko orodje. Dovolj je trpežna, da prenese sekanje, rezanje in prebadanje. Omogoča pa tudi fino obdelavo lesa z ožjim delom rezila, debelejšega pa uporabimo kot oporo roki. Izdelana je iz nerjavečega jekla 1050. Z Ima posebej oblikovan ročaj za varen oprijem, nanj pa je pritrjena še varnostna vrvica za okoli zapestja roke.

Zložljiva lopata - GORGE

Dolžina: 42 cm
Dolžina v zloženem položaju: 23,5 cm
Teža: 794 g



Majhna zložljiva večnamenska lopata je idealno orodje za izlete v naravo. Držalo je obdelano z najlonom, steklenimi vlakni in gumo. Ročaj je tako varen za oprijem pri kopanju ali zabijanju. Uporablja se lahko kot lopata ali pa kot kladivo za zabijanje v zloženem položaju, enostavno Zlaganje ročaja lopatke je enostavno, s pritiskom na gumb.

Lopatke so se izkazale za nepogrešljivo orodje pri izdelavi ognjišč, gradnji bivačev, kopanju odvodnih kanalov, izkopavanju korenin. Manjša zložljiva lopatka ima nenatančno izdelan mehanizem za fiksiranje lopatke, na raztegljivi ročaj je dodaten kovinski balast, namensko izdelan branik pa omogoča zabijanje klinov. Opazno je bilo, da ga je možno zviti če smo le malo pregrobi v zabijanju.

Nož LMF II Coyote

Dolžina rezila: 12,19 cm
Teža: 312 g
Tok: VKLJUČEN
Ročaj: Tachide
Rezilo: 420HC



Ta nož s fiksnim rezilom je bil veliko testiran na terenu. Zasnovan je bil v sodelovanju z ameriškimi vojaki. Ostrina noža je delno nazobčana. Lomilna konica na začetku ročaja je namenjena prebijanju skozi trde površine (steklo, led...) za učinkovite reševalne operacije, keramični nanos na rezilu zagotavlja nizko opazni profil ter preprečuje rjavenje ter tako podaljšuje življenje rezila. Nož je združljiv z opremo MOLLE, je oster in vsestranski, ima delno nazobčano rezilo. Tok za nošenje noža vključuje integriran brus za rezilo.

Nož STRONGARM

Dolžina rezila: 12,19 cm
Celotna teža: 309 g (nož 204 g)
Tok: vključen
Ročaj: najlon, ojačan s steklenimi vlakni, in guma
Rezilo: 420 HC



Zasnova Full Tang, fiksni nož, ostro rezilo iz nerjavnega jekla 420HC. Nož StrongArm zasnovan na osnovi izkušenj iz vojaških urjen preživetja. Gerber tovrstne nože za preživetje izdeluje uspešno za Ameriško vojsko že vse od leta 1968. Gumiran ročaj z diamantno teksturo – temu nožu lahko zaupate glede uporabnosti. StrongArm nož nosi zapuščino močnih in trpežnih fiksni nožev za borbo in preživetje ter združuje veliko izkušenj. Lomilna konica na začetku ročaja je namenjena prebijanju skozi trde površine (steklo, led...) za učinkovite reševalne operacije, keramični nanos na rezilu zagotavlja nizko opazni profil ter preprečuje rjavenje ter tako podaljšuje življenje rezila.

StrongArm-ov multi-uporabni modularni sistem toka je enako pomemben kot sam nož. Z hitrim pritrdjevanjem komponent, lahko uporabnik pritrdi nož vertikalno na MOLLE jopič, horizontalno na standardni 4,45cm širok taktični pas, lahko pa se ga obesi na tradicionalno zanko ob nogi.

E-Z Out Jr nož z finim rezilom



Majhen žepni preklopni nož izdelan iz nerjavečega jekla, je nož z izredno ostrino, izrez na rezilu omogoča tudi enoročno odpiranje. Izbočen hrbet noža nudi palcu zelo dobro oporo pri natančnem rezanju. Ima varovalo pred samozapiranjem. Ročaj noža je iz trpežne plastike z vstavljenimi kovinskimi deli. Pokazal se je kot izredno uporaben, saj ne glede na svojo majhnost omogoča veliko načinov uporabe.

f.) Noži, ki smo jih prejeli na testiranje in oceno uporabnosti so se pokazali za izredno zanesljive in uporabne. Primerno so bili za vse vrste rezanj (lesa, lubja, najlonskih in navadnih vrvic...), sekanje manjših dreves do premera 5 cm ter pripravo delov za izgradnjo bivaka. Primerni so prav tako bili tudi a obdelavo divjadi, izkoženje in izkoščičenje ter razrez mesa. Presekati pa je bilo z njimi možno tudi manjše kosti. Žepni nožek se je pokazal kot zadostno sredstvo za obdelavo divjačine – srne, ribe... in pripravo na peko oziroma kuhanje. Držanje ostrine je zadovoljivo.

Grylls Basic Kit (Blister) – Version 20



Komplet za preživetje je pakiran v lično nepremočljivo vrečko, v kateri se nahaja še vinilna vrečka z hitrim spojem za zaščito pred vlago. Vsebuje navodila in napotke, kresilo za prižiganje ognja, majhen kolut tanke bakrene žice, dve najlonski vrvici, piščalko, bombaž, preklopni nož z finim rezilom ter šibice.

Z malo dobre volje si vsakdo lahko sam sestavi priročen komplet za preživetje. Veliko tega se najde doma, nekatere stvari pa lahko sorazmerno poceni kupimo v specializiranih trgovinah. Komplet naj vsebuje le najnujnejše, kar lahko pripomore k preživetju v določenem okolju.

Ocene preizkušanja opreme GERBER

Skozi analizo dnevnega dela smo našli čas in pokomentirali ter ocenili kvaliteto in uporabnost posameznih izdelkov, ter zbrati pripombe. Zapis je v tabelah v nadaljevanju.

Sredstvo	Ocena funkcionalne uporabnosti					Ugotovitve skozi uporabo:
	Sekanje – čiščenje podrasti (debeline do 2 cm)	Žaganje (les debelina 5-6 cm)	Obdelava lesa; čiščenje, šiljenje...	Kvaliteta rezila	Povprečna ocena	
Gator Machete JR	3	2	3	2	2,5	Mehko jeklo na rezilnem delu – vidni sledovi zvijanja. Rezilo žage z uporabo izgublja na ostrini.
Gator Machete	5	3	4	3	3,75	Mehko jeklo na rezilnem delu – vidni sledovi zvijanja. Rezilo žage z uporabo izgublja na ostrini.
Machete Gator Bush	5	/	4	4	4,33	Odlična kompaktna mačeta. Brez žage. Nekoliko težja, zato ni primerna za vsakogar.
Machete »Kukri«	3	/	3	4	3,33	Specifična oblika, vendar zelo uporabna na terenu. Pri sekanju podrasti je potrebno nekoliko več energije zaradi kratkega rezila. Služi lahko tako sekanju kot tudi natančnem rezanju.

Sredstvo	Ocena funkcionalne uporabnosti					Opombe:
	Kopanje	Sekanje manjših korenin	Zabijanje	Kvaliteta izdelave	Povprečna ocena	
Lopatka zložljiva - velika	3	2	4	3	3	Navojni del za fiksiranje lopatke ima preveliko zračnost, prevelika je tudi teža
Lopatka zložljiva - mala	4	3	3	5	3,75	Lopatka je solidne izdelave, manjka ji etui za nošenje na pasu/nahrbtniku.

Sredstvo	Ocena funkcionalne uporabnosti					Opombe:
	Rezanje	Sekanje	Obdelava lesa	Kvaliteta izdelave	Povprečna ocena	
Nož Strongarm	5	4	4	4	4,25	Vsestransko uporaben nož.
Nož LMF II Coyote	4	4	4	5	4,25	Vsestransko uporaben nož. Moteča je teža noža
Žepni preklopni nož	3	/	3	4	3,33	Uporaben in priročen nožič za osnovna opravila.

Sredstvo	Ocena funkcionalne uporabnosti					Opombe:
	Sekanje	Obdelava lesa	Žaganje (žaga v ročaju)	Kvaliteta izdelave	Povprečna ocena	
Sekira GATOR COMBO AXE II	5	4	5	5	4,75	Odlični pripomoček za preživetje. Odlično razmerje med težo in uporabnostjo. Dodana žaga v ročaju je izredno kvalitetna. Mogoče bi lahko bila daljša še za kak milimeter.

g.)

h.) Ocena:	
i.) 1 – Zelo slaba	l.) 4 – Zelo dobra
j.) 2 – Slaba	m.) 5 – Odlična
k.) 3 – Dobra	n.)

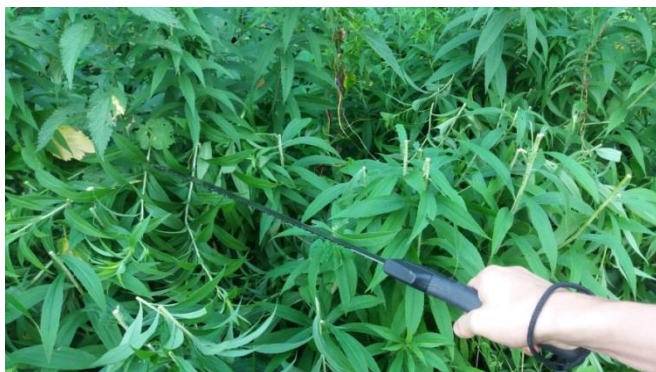
Oprema Gerber, v nadaljevanju je nekaj slikovnih utrinkov iz uporabe.



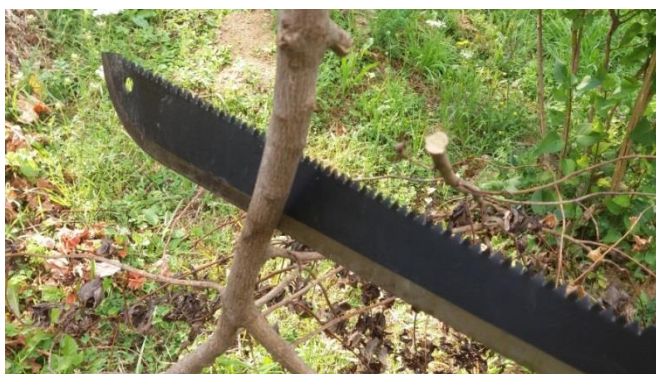
Uporaba Gator Bush Machete za sekanje gostega grmovja pri izdelavi prehoda. Primerna tudi za natančnejšo obdelavo lesa.



Čiščenje terena podrasti (košenje) z Gator Bush Machete. Je nekoliko težja zaradi debelejšega rezila in posledično prej utruji roko uporabnika.



Sekanje z mačeto Gator visokih rastlin pri izdelavi prehoda.



Okleščanje vej z mačeto Gator. Priporočljiva debelina vej je največ za palec, kajti pri sekanju debelejšega lesa lahko poškodujemo rezilo.

Koriščenje žage na hrbtni strani



velike mačete Gator za žaganje.



Šiljenje količka z mačeto Gator.



Koriščenje žage na hrbtni strani male mačete Gator. Žaga je primerna za najnujnejša manjša opravila. Žagino zobovje je srednje kvalitete.



Uporaba sekire Gator Combo AXE II. Sekira je glede na svojo majhno težo idealni pripomoček za sekanje in obdelavo lesa. Ročaj je trpežen in kos tudi nerodnim udarcem nevesče roke.

Uporaba žage iz ročaja sekire Gator Combo AXE II. Pokazala se je kot izredno uporaben dodatek



sekire, rezilo je odlično izdelano in žaganje vej s to žagico je užitek.



Težje opravilo za nož Strongarm, sekanje debelejših vej.



Tudi žepni preklopni nož Gerber s finim rezilom se je pokazal za izjemno uporabnega pri izkoženju in razkosanju divjadi. Dober primer, da velikost ne igra posebne vloge, le ostrina in uporabnost.



Gerberjev nož Strongarm za preživetje se je pokazal kot zelo uporaben pri razrezu in pripravi mesa za uporabo. Z njim se zlahka preseka tudi manjše kosti. Nož solidno ohranja ostrino.

Mačeta Kukri primerna za vsa



opravila pri razrezu divjadi, še posebej za sekanje na polovice. Odlično se obnese tudi pri sekanju kosti.



Žepni preklopni nož Gerber se je pokazal za kot izjemno uporaben pri čiščenju in pripravi ribe za peko.

Stanko Jurkovič

BRUŠENJE NOŽA

Načelno velja, da nobeden nož ne ostane večno oster. Tudi najtrši material se s časom nekoliko obrabi. Dober nož se odlikuje po tem, da po možnosti ostane čim dlje časa oster (in seveda na visokem nivoju) in da ga je možno hitro in enostavno nabrusiti. Pomembno je, da ko smo v naravi, znamo sami poskrbeti za ostrino noža in to z namenskimi brusnimi kamni oziroma kamni ali s kamni, ki jih najdemo v naravi.

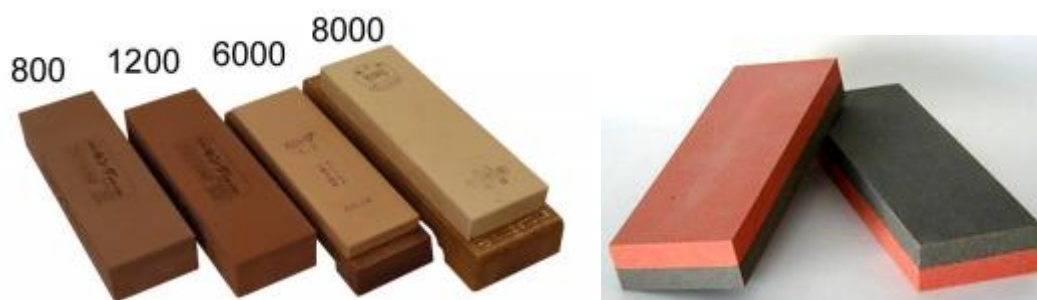


Brušenje noža, Vir: internet

Sredstva za brušenje

Za brušenje nožev uporabljamo (vodne) brusne kamne različnih granulacijskih struktur. Pri brušenju gre za mehanski postopek. Material se skozi trenje odstranjuje in tukaj nastane težava, trenje ustvarja toploto. Če temperatura na rezilnem robu preveč naraste, izgubi rezilni rob svojo značilno trdoto in s tem tudi ostrino. Zmožnost rezanja in dolgotrajna ostrina rezila sta nepovratno uničena. Visoke temperature oz. konice se pojavijo za zelo kratko dobo, tako da hlajenje z hladno vodo ne pomaga. Vodni brusni kamen je najprimernejši. Brusni kamni se pred uporabo napojijo z vodo. S tem je zagotovljeno konstantno zadostno hlajenje. Takšen brusni kamen se sestoji iz finih zrn, ki se nahajajo v vodotopni matriki. Pri brušenju se permanentno topi na površini novi brusni material, tako da se rezilo noža hitro in fino nabrusi. Ostra rezila prispevajo k temu, da se ohrani svežina živila in izgled.

Obstajajo brusni kamni z granulacijo zrna od 240 do 12.000. Večja kot je granulacija, bolj fina so zrnca in večja je tudi cena brusnega kamna. Najboljše je, da za domačo uporabo kupimo vodni brusni kamen sestavljen iz dveh različnih granulacijskih ploskev 800 /1.000 ali 3.000 do 4.000. Ena stran je tako namenjena za grobo in druga za fino brušenje. Vsakemu brusnemu kamnu so običajno priložena navodila za brušenje in slikovni prikaz postopka.

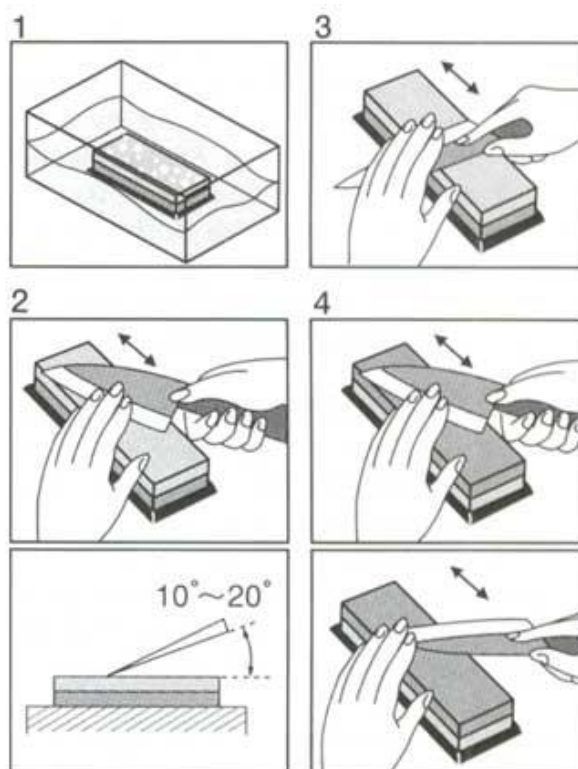


Vodni brusni kamni, Vir: internet

Postopek brušenja

Jasnega pravila seveda ni, vsak ima svoja. Brusni kamen se pred uporabo položi za približno 10-15 minut v vodo. Brž ko ni več zračnih mehurčkov, je kamen prepojen z vodo. Lahko se začne s postopkom brušenja. Med postopkom brušenja je treba zagotoviti, da je na kamnu vedno prisotna vodna plast. Težavo suhosti

brusnega kamna rešujemo z dodatnim namakanjem med brušenjem v vodo. Pri brušenju rezila se uporablja celotna površina brusnega kamna.



Brušenje noža, Vir: internet

Nož se postavi v kotu od 10 – 15° ali 10 – 20° (odvisno od navodil proizvajalca) na brusno površino kamna. Rezilo naj bi imelo kot 60° proti daljši strani brusnega kamna. Rezilo se povleče najprej in nazaj po brusnem kamnu. Med brušenjem nastane brusni prah, ki podpira postopek brušenja. Prah se ne odstranjuje do zaključka brušenja.

Noži, ki so ostri samo na eni strani naj bi se brusili 80% na »ostri strani« in 20% na nasprotni strani. Ostali modeli se brusijo (desničarji) v razmerju 70% na desni strani in 30% na levi strani (in obratno pri levičarjih).

Vir: internet

UŽITNE RASTLINE

Velikokrat se znajdemo v naravi na različnih mestih, kjer se srečamo z raznolikostjo in pestrostjo rastlinskega sveta. Če rastline ne poznamo, šteje največkrat le to, da občudujemo njeno lepoto ter njen vonj, to pa je tudi vse. Da bi se bolje znašli v rastlinskem svetu, ki nas obdaja, je treba rastline spoznati, jih znati prepoznati na rastišču in vedeti ali je ta užitna ali strupena. Velja pravilo, da rastlin katerih zanesljivo ne poznamo tudi ne uporabljamo, ne plodov, ne delov rastline, saj vedno obstaja verjetnost, da lahko gre za strupeno rastlino. Toksični učinki pri rastlinah pa so toliko različni kolikor so različne rastline, nekateri delujejo hitro, nekateri šele čez par dni in to z različnim ciljnim delovanjem.

Na našem ozemlju rastejo številne vrste z različnimi užitnimi rastlinskimi deli: plodovi, listi, stebli in mladimi poganjki, semen, cvetnimi popki, koreniki, gomolji, čebulicami ali koreninami. Za prehrano bi jih lahko izkoriščali kar tretjino, uporabljamo pa jih le nekaj deset. V Sloveniji naj bi bilo uporabnih več kot 500 rastlinskih vrst, torej približno šestina naše flore.

Napotki za varno uporabo divje rastočih rastlin

Da bi se izognili težavam pri nabiranju in uporabi divje rastočih rastlin ter obenem zaščitili naravna rastlinska bogastva, nam avtorji raznih strokovnih člankov ponujajo različna priporočila. Pri nabiranju divje rastočih rastlin se svetuje naslednje:

- Vedno nabirajte le rastline, za katere ste prepričani, da jih zanesljivo dobro poznate. Dobro je, da rastline poznamo v vseh razvojnih fazah.
- Nabirajte toliko, kot lahko porabite sproti.
- Nabirajte le plodove ali druge dele trajnic in to tako, da s svojim nabiranjem ne prizadenete populacije.
- Uporabljajte divje rastline le kot dodatek prehrani.
- Dokler niste popolnoma prepričani o užitnosti in neškodljivosti neke rastline in dokler je niste tudi sami že večkrat preizkusili, ne širite znanja o njeni uporabnosti.

Tokrat je v nadaljevanju tega prispevka, predstavljenih le nekaj izredno uporabnih rastlin, ki rastejo po večini na celotnem prostoru Slovenije, uporabljajo se lahko kot sestavine ali začimbe pri pripravi hrane ali kot sestavine za pripravo zdravilnih čajev in osvežilnih napitkov. Dostopnost teh rastlin je skladna z njihovim vegetativnim ciklom. Nekatere so prisotne v naravi celo leto nekatere pa samo določen čas. Prepoznavna teh rastlin je enostavna njihova uporabna vrednost pa velika.

S.J.

Čemaž



Vir: internet

Čemaž (tudi divji česen, medvedji česen, gozdni česen, kačji lek ali štrkavec; znanstveno ime *Allium ursinum*) je trajnica z zdravilnimi učinki, na veliko pa se uporablja tudi v prehrani. Uvrščamo jo v rod lukov. Mladi listi so sveže zeleni in svetli, stari pa suličasti in temneje zeleni. Snežno bel cvet je sestavljen iz 2–3 suhokožnatih ovršnih listov. Pokončno steblo, ki zraste največ 30 cm visoko, ima bodisi trirob bodisi okrogel prečni prerez. Čemaž ima v zemlji podolgovato čebulico, ki je obdana z belo prozorno kožico. Čemaž raste v vlažnih in senčnatih gozdovih, veliko ga najdemo ob potokih. Raste v šopih in njegovi listi so nežni in jih je lahko odtrgati. Predvsem pa čemaž spremlja značilen vonj po česnu, zato ga tudi imenujemo

divji česen. Raste od marca do junija in cveti od aprila do maja. V Sloveniji raste čemaž skoraj povsod. Na Gorenjskem, Štajerskem, Dolenjskem, Notranjskem, Prekmurju, kjer ga je največ ob reki Muri.

Ni ga težko odkriti, saj raste v gostih preprogah in nikoli osamljeno. Do teh čemaževih »polj« vas tako lahko pripelje vonj po česnu.

Pri nabiranju moramo biti previdni – čemaž nabirajmo posamezno, da se med šopi ne znajde strupena šmarnica ali podlesek, s katerima ga lahko zamenjamo, ki pa ne dišita po česnu. Najlažje je, da preverimo vonj nabranih listov, ta mora biti značilen, po česnu.

Uporabljamo ga svežega, sušen se ne obnese. Čemaž ima podobne lastnosti kot česen, vendar je bolj zdravilen. Čemaž se uporablja predvsem v ljudski medicini, ker spodbuja delovanje žlez, krvni obtok, čisti celotno prebavno pot in dihalne poti, učinkoval razkužujoče in bil dobro sredstvo proti glistam v črevesju, čistil kožo in posledično odpravljal izpuščaje in lišaje, pospeševal celjenje ran in blagodejno vplival na celo telo. Poleg tega je dober antiastmatik (proti astmi), znižuje holesterol, je diuretik (odvaja seč iz telesa) in antipiretik (niža vročino).[

Čemaž je nadvse uporaben tudi v kuhinji, saj ga priporočajo kot nadomestek česna. Užitna je cela rastlina, od gomolja do stebela, listov in celo cvetov. Uživati ga treba v zmerno, saj v prevelikih količinah lahko dosežemo neželene učinke in razdražimo prebavila. Uporablja se ga kot dodatek jedem ali kot začimbo, dodajamo ga omakam, prikuham, špinačam, omletam, mesu, juham... Najbolje ga je uživati svežega, saj tako ohrani vse svoje lastnosti. Na drobno narezanega lahko dodajamo že kuhanim jedem, saj kuhan čemaž izgubi veliko učinkovin.

Pa še en preprost recept za pripravo omlete s čemažem

Potrebujemo: 1 žlička masla/olja, 2 - 3 jajci, ščepec soli, šop čemaža, 50 g sira. Čemaževe liste operemo in sesekljamo. V skledo ubijemo jajca ter ju stepemo in dodamo nariban sir ter nasekljan čemaž, posolimo in vse skupaj dobro premešamo. Mešanico - omleto spečemo na zmerni temperaturi.

Vir: internet

Navadni brin



Vir: internet

Navadni brin, znanstveno ime *Juniperus communis*, je vrsta iz rodu *Juniperus* (brin), družina Cupressaceae (cipresovke). Je najbolj razširjena vrsta med vsemi olesenelimi rastlinami in ga najdemo po vsem zmerno hladnem pasu severne poloble. Raste skoraj povsod po Sloveniji še največ pa se ga najde na Krasu. Brin raste na plitvih, revnih in izčrpanih tleh, na različnih matičnih podlagah, vse do nadmorske višine 3700 m, odporen je proti suši in zelo nizkim temperaturam.

Gre za navadno grmovnico ali nizko drevo, lahko pa doseže tudi višino do 10 metrov. Navadni brin ima igličasto oblikovane liste v vrsticah po tri; listi so zeleni in imajo na notranji površini en sam stomatalni pas. Vrsta je dvodomna, kar pomeni, da so moške in ženske rastline ločene. Semenski storži so jagodičasti, v 18 mesecih dozorejo od zelenih do škrlatno-črnih z modro voskasto ovojnico.; oblikovani so kroglasto, premera 4-12 mm in imajo navadno tri (občasno šest) združenih lusk, vsaka luska ima eno seme. Moški storži so rumeni, dolgi 2-3 mm in odpadejo med marcem in aprilom kmalu po sprostitvi peloda. Plod - jagoda, ki je prvo leto zelena, v drugem ali tretjem letu dozori in postane temno modra. Čas plodenja brina je od marca do aprila. Zrele jagode pa se še lep čas držijo stebela, tako da ga lahko praktično nabiramo skozi vse leto. Jagode so značilnega sladkasto grenkega okusa.

Uporaba

Trpki modro-črni brinovi semenski storži, ki jih imenujemo »brinove jagode«, so pregrenki, da bi jih jedli surove. Kot posušene jagode se ga razširjeno uporablja kot začimbo v kuhinji. Brinove jagode se uporabljajo kot dodatek raznim jedem, npr. enolončnicam, golažem, raznim omakam, mesu... Predvsem se uporabljajo za izboljšanje okusa mesa z močno aromo, kot je to npr. divjačina. Jagode je potrebno pred uporabo zdrobiti, da sprostijo čim več arome. Ker imajo brinove jagode močan okus, ni odveč previdnost pri uporabi.

Brinove jagode so tudi zdravilne, pripravki iz njih delujejo diuretično saj eterično olje draži sečne organe, hkrati pa delujejo kot razkužilo pri vnetem sečnem mehurju. Deloma se izloča tudi preko pljuč zato ga kot antiseptik uporabljamo pri prehladnih obolenjih. Zunanje lahko eterično olje v kombinacijah z drugimi zdravilnimi rastlinami uporabimo tudi za masažo pri revmatizmu in artritisu oziroma pri bolečinah v sklepih in mišicah. Brin zaradi grenčin pomaga pri prebavi in pomirja krče, ki se pojavijo pri napenjanju. Ne uporabljamo ga pri boleznih ledvic, prav tako naj se uporabi brina izogibajo nosečnice, ker lahko povzroči splav. Pri zunanji uporabi draži kožo.

Pozor!

Pri nabiranju plodov previdnost ni nikoli odveč. Navadni brin se lahko zamenja s Smrdljivim brinom. Smrdljivi brin je en izmed najbolj strupenih grmov. Strupeni so vsi deli rastline. Že samo dotikanje lahko pri občutljivejših ljudeh povzroči vnetje kože. Zaužitje se pogosto konča s smrtjo. Od navadnega brina ga ločimo po tem, da gre za pritlikav močno razrasel grm, da ima zelo kratke luskaste iglice, ki se strehasto prekrivajo in imajo na hrbtne strani izstopajočo smolno žlezo medtem ko so pri navadnem brinu iglice gladke dolge centimeter ali več. Jagode vsebujejo pekoče in izredno strupeno eterično olje. Smrdljivi brin raste na sončnih in skalnatih pobočjih, zlasti v gorah in na Krasu.

Vir: internet

Vodna meta



Vir: internet

Za vodno meto (*Mentha aquatica*) so značilni rožnati cvetovi, združeni v glavičasto socvetje. Razločno pecljati listi so pokriti s prileglimi dlakami, steblo pa je štrleče dlakavo. Zraste v višino 20–50 cm. Cveti od julija do septembra. Vrsta je značilna za mokra rastišča. Razen v Alpah jo najdemo po vsej Sloveniji.

V primerjavi z Poprovo meto, katera je križanec in je ne najdemo prosto rastoče v naravi, vodna meta (*Mentha aquatica*) vsebujejo manj eteričnega olja in s tem mentola, kateri rastlini daje značilen in izrazit vonj ter okus.

Pripravki iz mete bi naj pomagali pri lajšanju želodčnih težav, preprečevali naj bi razrast nekaterih vrst bakterij ter pri uporabi na koži ali po vdihovanju umirili mišičje. Zdravilnost se nanaša tudi na vsebnost mangana, vitamina C in A, vlaknin, kalcija, železa, folata, kalija, triptofana, magnezija, omega-3-maščobnih kislin, riboflavina in bakra.

Vodno meto uporabljamo svežo ali posušeno. Uporabimo jo lahko kot začimbo ali sestavino za pripravookusnega čaja. Z zmečkanjem delov rastline in drgnjenjem po odkritih delih kože pa dobimo solidno zaščiti pred komarji.

Cvetje akacije

Akacija (*Robinia pseudoacacia*) ima okusno, belo cvetje izvira iz Severne Amerike in je bila prinesena v Evropo v 16. stoletju, kjer je hitro razširila. Je izredno hitro rastoča in invazivna rastlina.

Akacija je dragocena zdravilna rastlina. Čaj, narejen iz njenih cvetov, je dober za pomirjanje kašlja, učinkuje proti vnetjem, krčem in je tudi blago odvajalo. Lahko se uporablja za sprožitev potenja ter za zaviranje nastajanja želodčne kisline, zaradi česar je koristno pri zdravljenju želodčnih in črevesnih razjed.



Vir: internet

Cvetje akacije je treba nabirati ob začetku cvetenja, maja in junija. Takoj odstranimo zelene peclje in posušimo cvetne liste.

Čaj iz akacijevih cvetov se uporablja za blažitev, preprečitev ali ustavitev želodčnih ali prebavnih težav. Pripravite ga tako, da dodate dve čajni žlički posušenih cvetov akacije 200 ml vroče vode in odcedite po petih minutah.

Zaradi svoje prijetne arome se akacija uporablja za izdelavo sirupov. Iz fermentiranih cvetov izdelujejo tudi likerje, medtem ko so v testu ocvrti cvetovi posebna sladica. Te pripravimo tako, da pripravimo zmes - testo za palačinke (jajca, moka, mleko, sol...) v katero nato pomočimo grozdaste cvetove akacije in scvremo v vročem olju. Cvetove lahko jemo tudi presne.

NEVARNOSTI V GOZDU

Napogostejše nevarnosti, ki prežijo na nas v gozdu, so predvsem piki insektov in ugrizi gozdnih živali. Med insekti so najnevarnejši klopi, saj prenašajo dve hudi infekcijski bolezni, meningitis in boreliozo. Skratka virusi so tisto, kar je najnevarnejše za človeka v gozdu. Pri ugrizih živali pa lahko pride do okužbe s steklino, če so bile živali seveda okužene. Ugriznejo nas lahko v samoobrambi tudi razne strupene živali (pajki, kače...), občasno pa se zgodijo tudi napadi večjih živali, medveda.

Klop

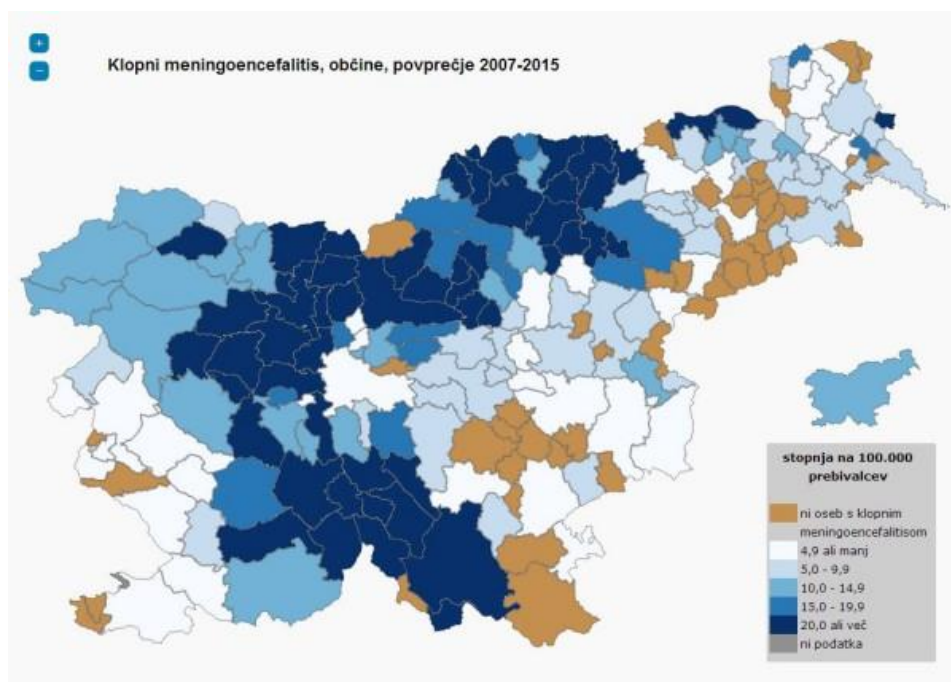
V Sloveniji je razširjen klop iz vrste *Ixodes ricinus*. Ugriz klopa je lahko nevaren za človeka, saj ta lahko prenaša nekatere bolezni, pri nas predvsem klopni meningoencefalitis in Lymsko boreliozo. Vsak klop ni okužen! Klopi se nahajajo predvsem v gozdni podrasti, grmovju vlažnih mešanih gozdov, v travi in celo na vrtu. Do nadmorske višine 600 m je veliko kloпов, v višjih legah jih je manj. Zgornja meja, kjer jih še najdemo, je 1600 m. Človek dobi klop, ko oplazi npr. grmovje in ga klop zazna s svojimi čutili. Klopi so aktivni od pomladi pa vse do jeseni. Zato se začetni znaki teh bolezni najpogosteje pojavijo v tem letnem obdobju.



Klop, Vir: internet

Aktivnost kloпов

Klopi prezimijo v listju, v skorji drevesnih debel in površinskih zemeljskih plasteh. Brž ko se temperatura tal poveča, postanejo aktivni. Aktivnost kloпов in njihovih razvojnih stopenj je odraz klimatskih nihanj. Mila zima in vlažna pomlad ojačata dejavnost kloпов. Nevarnost okužbe s klopi traja že od februarja pa vse do novembra.



Število okuženih na 100.000 prebivalcev, Vir: internet

Kako pride po vbodu klopa do okužbe

Ko pride klop na človeka, poišče primerno nežno mesto, kjer se na kožo pritrdi tako, da porine svoj rilec globoko v kožo. Vbod ne povzroči bolečine, saj ima slina klopa anestezijski učinek, vbodi so zato pogosto neopaženi, predvsem pri otrocih. Če je klop okužen z virusom klopnega meningoencefalitisa in (ali) Borelio burgdorferi, ga vbrizga s slino v telo gostitelja, medtem ko sesa kri. Po vbodu okuženega klopa ne pride vedno do okužbe gostitelja, lahko pa okužba poteka tudi brez bolezenskih znamenj - asimptomatsko.

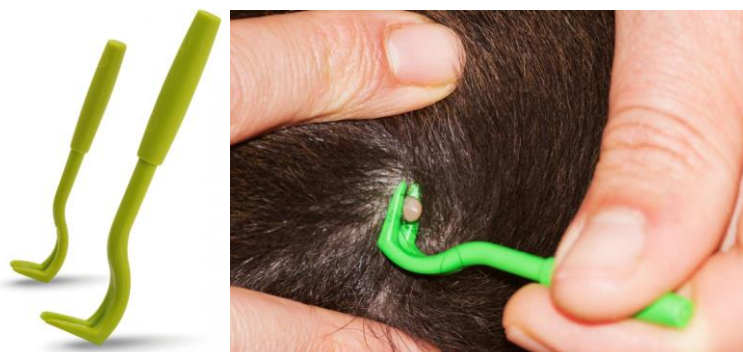
Kako smo zaščiteni pred pogostimi vbodi klopov

Le osebe, ki so bile okužene z virusom klopnega meningoencefalitisa, so zaščitene pred boleznijo. To so osebe, ki so bolezen prebolele ali pa je potekala okužba brez vidnih bolezenskih znakov, kar se lahko ugotovi s krvno preiskavo.

Kako preprečimo vbod klopa in kako odstranimo klopa

Na sprehodih in izletih v naravo se pred klopi zaščitimo z oblačili, pri katerih je čim več kože pokrite (dolge hlače, dolgi rokavi, škornji, ruta ali kapa).

Oblčila naj bodo svetle barve, da klopa na oblačilih lahko opazimo. Namažemo se z repelentom, katerega vonj odganja klope. Po vrnitvi iz narave natančno pregledamo telo, se stuširamo in umijemo glavo. Oblčila dobro skrtačimo in jih operemo. Če pri pregledu telesa opazimo klopa, ga čim prej in previdno odstranimo z namensko pinceto, ki jo kupimo v vsaki lekarni skupaj z navodili.



Odstanitev klopa, Vir: internet

Klopa odstranimo s pinceto. Primemo ga čim bližje koži in ga nato s krožnim gibom previdno izvlečemo. Odstraniti ga moramo takoj, ko ga opazimo, saj je tako verjetnost, da nas bo okužil, manjša. Klopa ne smemo mazati z vazelinom, oljem ali s kako drugo maščobo, saj se začne dušiti in utegne izločiti še več slin in morebitnih virusov. Klopa v rani nikdar ne smemo potlačiti. Mesto pika razkužimo z alkoholom. Klopa ne odstranjujemo na silo, ker bomo pri tem odtrgali samo njegov zadnji del, klopova glava z rilcem pa bo ostala v koži, kar lahko povzroči gnojenje. Čim hitreje klopa opazimo in pravilno odstranimo, manjša je možnost okužbe.

Tudi po odstranitvi klopa je treba opazovati, ali se na koži pojavi izpuščaj, ki je lahko znak katere od bolezni, ki jih prinašajo klopi.

Kače v Sloveniji

Kače so mesojedi plazilci, ki nimajo okončin in jih uvrščamo v podred kuščarjem. Zato lahko rečemo, da so sorodne kuščarjem, želvam in krokodilom. Znane so tudi po tem, da živijo na vseh celinah, razen na Antarktiki in manjših otokih.

Sloveniji imamo enajst različnih vrst kač in le tri od teh so strupene. Slovenske strupenjače lahko od daleč prepoznamo po čokatem telesu, zelo kratkem repu in ozki zenici, večinoma pa tudi po značilnem cikcakastem vzorcu na hrbtu. Vendar je ta lahko pri nekaterih osebkih gada in pri laškem gadu nepovezan in tvori prečne proge, pri obeh vrstah pa so pogosti tudi popolnoma črni primerki brez vzorca.

Slovenske strupene kače lahko prepoznamo po cikcakastem vzorcu na hrbtu, kratkem repu in ozki zenici, a se navadno zaplete prav pri vzorcu, saj ga nekateri gadi nimajo ali pa imajo samo prečne proge. Znani so tudi popolnoma črni primerki.

V sloveniji živeče kače so: tako belica, črnica, navadni gož, mačjeoka kača, progasti gož, smokulja, belouška, kobranka, laški gad, modras in navadni gad. strupene pa so samo zadnje tri.

Med nestrupene kače spadajo:

- belica (*Hierophis gemonensis*),
- črnica (*Hierophis viridiflavus*),
- navadni gož (*Zamenis longissimus*),
- mačjeoka kača (*Telescopus fallax*),
- progasti gož (*Elaphe quatuorlineata*),
- smokulja (*Coronella austriaca*),
- belouška (*Natrix natrix*),
- kobranka (*Natrix tessellata*),

Strupene kače pa so:

- laški gad (*Vipera aspis*),
- modras (*Vipera ammodytes*),
- navadni gad (*Vipera berus*).



Laškui gad



Modras



Navadni gad

Vir: internet

Kako postopati če piči kača

Kače napadejo samo, če se počutijo ogrožene ali če jih je strah. Zato si zapomnite, da je v primeru, da jo opazite, najbolje, da se ji umaknete in jo pustite pri miru. V zadnjih desetih letih so vsako leto zabeležili med več ugrizi kač, smrtnih primerov ni bilo. Če vas piči kača, rane ne podvezujemo, saj se tako strup skoncentrira na en del telesa in je tam močnejši. Prav tako ne režemo mesto pika - rane in ne srkamo strupa. Ud, v katerega vas ugrizne kača, imobiliziramo s kakšno ruto, da se ta čim manj premika in obiščemo zdravnika. Oseba, ki jo je pičila kača zdravniki vsaj nekaj ur opazujejo, nekatere hujše primere pa tudi več kot 24 ur. Protistrupa zdravnik ne uporabi kar tako, ampak samo v primeru večjih zapletov. Obstajajo tudi možnosti alergijskih reakcij nanje na protistrup.

Pajek črna vdova

Črna vdova sodi med najbolj poznane in najbolj nevarne pajke na svetu. Sodi v družino Theridiidae, bližnje sorodnike iz družine Latrodectus pa najdemo praktično na vseh kontinentih. V naši bližini so črne vdove naseljene na področju Istre, Hrvaškega primorja, v Dalmaciji ter v Bosni in Hercegovini.

Kako prepoznamo črno vdovo

Čeravno zaradi samega imena prevladuje mnenje, da so črne vdove zgolj črne, lahko v resnici barva variira vse do bele. Veliko bolj zanesljiv prepoznavni znak so pri odraslem pajku rdeče lise na zadku, ki jih je lahko do 17, zgodi pa se, da je kakšna tudi brez kakršne koli lise. Medsebojno se razlikujejo po različni obliki in razporejenosti lis, katerih barva se spreminja glede na njihovo starost. Ko so črne vdove še mlade, so lise bele, ko se starajo, pa se začne iz sredine širiti oranžna barva. Ta se postopoma širi in postaja vse bolj temna – vse do rdečega odtenka. Pri odrasli samici so pege popolnoma rdeče, pri samcu pa ostane bel obroč. Samice so tudi precej večje od samcev, zrastejo namreč do velikosti 1-2 centimetrov, medtem ko samci dosežejo velikost zgolj med 3 in 5 milimetri.



Črna vdova, Vir: internet

Kako močan je strup črne vdove

Črna vdova ima med 0.02 – 0.03 mg suhega strupa. Strup je bistra tekočina, ki vsebuje toksalbumine in lipoproteine, nevarnost strupa pa je odvisna od letnega časa. Pozimi so namreč črne vdove manj nevarne, saj mraz strup pretvarja v kislino. Strup črne vdove je sicer kar 15-krat močnejši od ugriza klopotače, močnejši strup ima tudi od kobre, modrasa in velike večine drugih strupenih kač.

Kako prepoznamo ugriz črne vdove

Za začetek povejmo, da so na strup črne vdove najbolj občutljive mačke, podgane in miši, pa tudi konji, srednje občutljivi smo ljudje, na pse pa strup sploh ne deluje. Pri ljudeh strup prizadene osrednji živčni sistem in se zelo hitro razširi po telesu. Bolečine so po poročanjih tistih, ki jih je črna vdova že ugriznila, nepredstavljivo močne.

Wikipedija navaja, da po ugrizu črne vdove človek občuti močno bolečino v limfnih vozlih, pojavi se dehidriranost, pretirano znojenje, krči, bolečina v vseh delih telesa, hitrejše bitje srce, telesna temperatura skokovito naraste ali pade, pade tudi telesa teža. Naslednji dan se bolečina preseli v noge, prizadeti ima občutek, da mu noge gorijo.

Kako ravnati, če nas ugrizne črna vdova

Najboljše je, da se poskušate čim bolj umiriti, s čimer ne pospešujete pretoka krvi, in čim prej poiščete zdravniško pomoč, predvsem pa se pred odhodom v naravo zaščititi z repelenti proti insektom. Najboljše zdravilo proti ugrizu črne vdove je kombinacija protistrupa s kalcijem, ki začne delovati 10-20 minut kasneje, po treh urah pa prizadeti že občuti veliko olajšanje. Protistrup hitreje učinkuje pri tistih, ki ga prejmejo v eni do dveh urah po ugrizu.

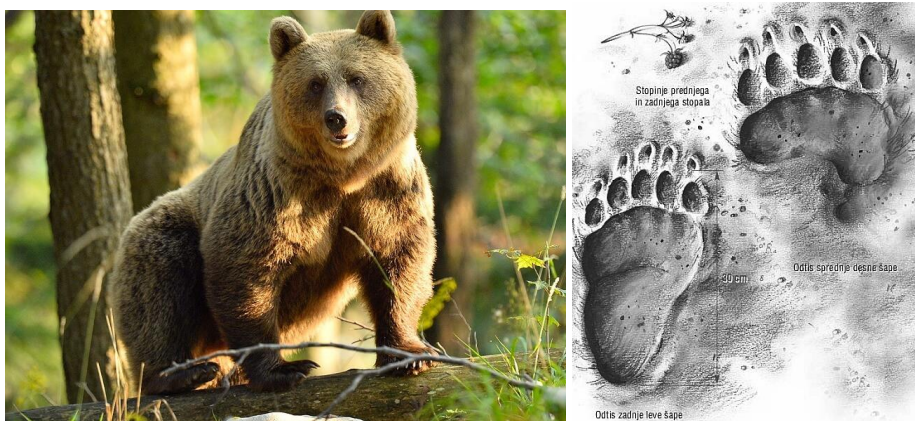
Strup je lahko usoden za ljudi, ki imajo že načeto zdravje ter za srčne bolnike, pri sicer zdravem človeku pa strup povzroči "le" izjemne bolečine. Do ugrizov sicer največkrat pride pri ljudeh, ki delajo na polju, saj primejo za črno vdovo, ki se pogosto nahaja na listih rastlin ali pa jim črna vdova zleze v čevlji. Ravno zato

priporočajo, da poleti, ko je strup najmočnejši, na poljih, kjer se pogosto pojavljajo črne vdove, ljudje nosijo zaščitne rokavice in visoko, zaprto obutev.

Medvedi v sloveniji

Osrednje območje razširjenosti medveda v Sloveniji zajema visoki kras. To je območje strnjenih mešanih gozdov z razgibanim in nepreglednim terenom. Razdelimo ga lahko na tri večje dele (Simonič, 2003):

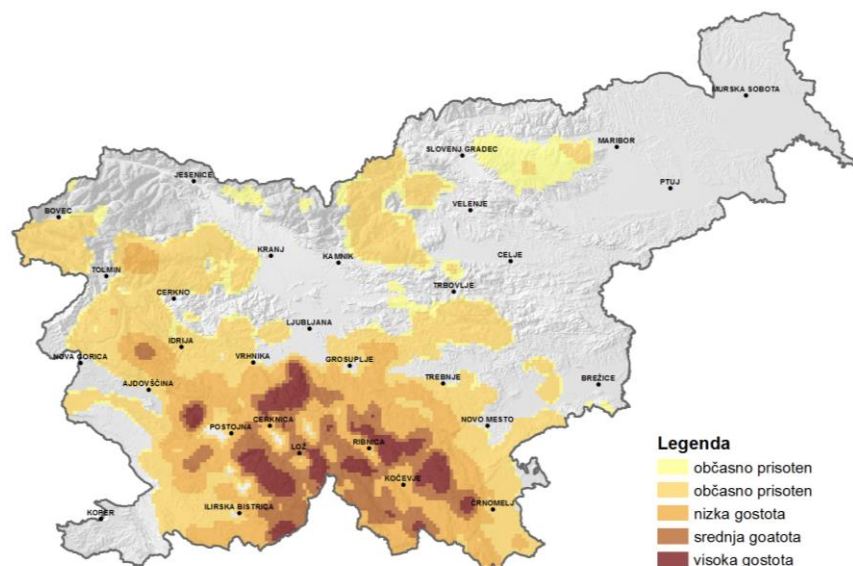
- ZAHODNI VISOKI KRAS (937 km²), ki se razteza severno od avtoceste Ljubljana – Postojna – Razdrto. Kljub temu, da je gozdni habitat zelo kvaliteten, še posebej na planotah Hrušica in Nanos, je gostota medvedov majhna.
- NOTRANJSKA (1306 km²) zajema zahodno pobočje Javornikov, Snežnik in Iško. Za ohranjanje velikih zveri je ta regija še posebej pomembna, saj se na svoji celotni južni meji nadaljuje v hrvaški Gorski kotar. Na tem območju, za razliko od Kočevske, kmetijskih pritiskov praktično ni.
- KOČEVSKO – BELOKRANJSKA REGIJA (2400km²) je največji del osrednjega območja medveda. Razteza se od Iške do Bele krajine. Z vidika ekologije ima največjo nosilno kapaciteto, a je tu medved vseeno bolj ogrožen kot na drugih dveh delih. Tu se namreč povečuje število ovc in koz ter drugih kmetijskih aktivnosti v gozdnatih predelih.



Rjavi medved in njegove sledi, Vir: internet

Srečanje z medvedom

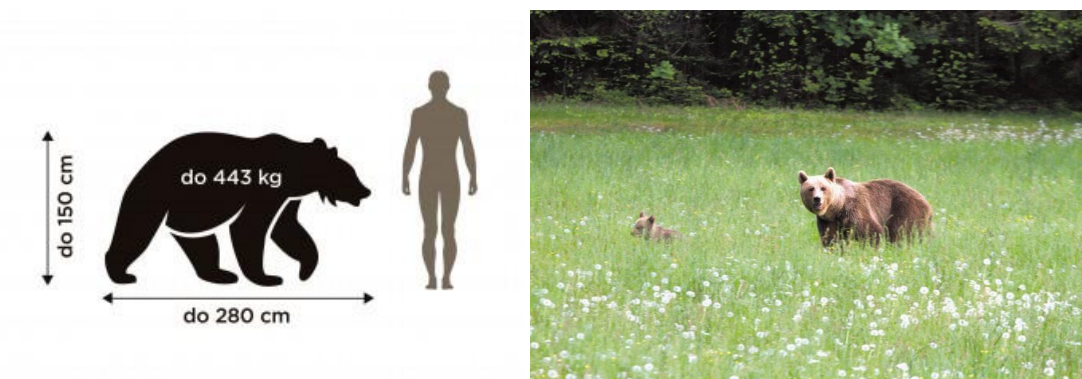
Med gozdnimi živalmi, ki imajo svoj življenjski prostor v gozdu, so tudi medvedi. Med sprehajanjem po gozdu lahko v izjemnih primerih lahko srečamo medveda, vendar pa so takšna srečanja zelo redka, človek predstavlja naravnega sovražnika, zato se mu umakne. saj nas medved običajno opazi prej in se umakne. V primerih, ko smo tiho, veter pa piha iz smeri medveda, se lahko zgodi, da nas ta ne opazi.



Vir: Jerina et al., 2013. Range and local population densities of brown bear *Ursus arctos* in Slovenia. *Eur J Wildl Res* 59: 459-467

Razširjenost rjavega medveda v Sloveniji, Vir: internet

Težave nastopijo, kadar človek naredi poteze, ki jih medved lahko razume kot napad ali ogrožanje mladičev. Najbolj nevaren položaj je, če se znajdemo med medvedko in njenim mladičem, lahko sta tudi dva. Medvedka bo zagotovo mladiča, branila s svojim življenjem. Do napada pride tudi, kadar medveda presenetimo in se znajdemo v njegovi neposredni bližini, ko nas ne pričakuje in nima časa za umik.



Najmanj zaželeno, na sprehodu v naravi, srečati medvedko z mladičem, Vir: internet

Nasveti za ravnanje ob srečanju z medvedom, da ne pride do napada medveda:

- med hojo po gozdu, še posebej, če je območje slabo pregledno, bodimo glasnejši in s tem medvedu že na daleč sporočimo, da prihajamo – npr. glasno hodimo, prepevamo, žvižgamo, se pogovarjamo, brcnimo kamen, udarimo s palico po deblu drevesa;
- kadar medveda opazimo od daleč, se mirno umaknimo v smeri prihoda; če medved prihaja v našo smer in nas še ni zaznal, ga z mirnim glasom opozorimo nase in praviloma se bo umaknil;
- ko medveda srečamo v neposredni bližini (tudi medvedke z mladiči), se predvsem potrudimo, da ostanemo čim bolj mirni in ne delajmo hitrih gibov ali krikov, ki bi medveda prestrašili; obstanimo in se nato počasi ritensko umaknimo;
- če se medved zapodi proti nam, obstanimo ali se ulezimo na tla; skoraj vedno se bo medved ustavil, še preden pride do nas (gre za lažni napad, pri čemer ne pride do fizičnega stika);
- za zaščito v primeru napada medveda je učinkovito tudi obrambno razpršilo proti medvedom (»bear spray«), ki je na voljo tudi v nekaterih trgovinah v Sloveniji.;

- nikoli ne tecimo, saj s tem povečamo možnost napada; izjema je, kadar se lahko varno umaknemo na varno v nekaj korakih;
- ne zadržujemo se v bližini trupel poginjenih divjih ali nezakonito odvrženih klavniških odpadkov;
- ne približujemo se medvedjim mladičem, tudi če so videti zapuščeni, če jih opazimo se takoj umaknimo;
- med oktobrom in majem ne hodimo v bližino medvedjih brlogov in nikoli vanje;
- nikoli namerno ne ponujamo medvedom hrane.

Da se nahajamo na območju domovanja medvedov nas v Sloveniji velikokrat na to opozarjajo table, ki jih postavljajo lovske družine.



Takojšnje agresivno človekovo reagiranje ob srečanju z medvedom, kot je obmetavanje s kamenjem in drugimi predmeti v nekaterih primerih medveda lahko odžene, vendar se navadno medved v takih situacijah počuti še bolj ogroženega, kar možnost napada močno poveča. Medved, ki se dvigne oz. postavi na zadnje noge, ne izkazuje agresivnosti, ampak želi dobiti le boljši pregled nad okolico; pomaga, če spregovorimo z mirnim glasom; tako bo hitreje spoznal, da ima opraviti s človekom in se nam bo umaknil.

Vir: internet

Kako se zaščitimo pred strelo

Strela in grmenje kot naraven pojav. Električna polja nastanejo predvsem ob močnih navpičnih gibanjih zračnih gmot, trenju ter nastajanju padavin in njihovi pretvorbi. Strela, ki jo vidimo kot blisk in slišimo kot grmenje, nastane ob razelektritvi (električno praznjenje). Strele večinoma udarijo med nevihtnimi oblaki ali njihovimi deli, včasih pa tudi med oblaki in zemljo. Strela išče pot najmanjšega odpora, to je pot, kjer je zrak najbolj ioniziran (razdeljen na pozitivne in negativne naboje) oziroma bolj električno prevoden. Električni tok v streli doseže jakost do sto tisoč amperov. Električna polja nastajajo tudi v lepem vremenu, vendar tedaj niso tako močna. Strelo spremlja močan pok, ki nastane, ker zrak v kanalu strele v trenutku zažari in se močno razširi, takoj nato pa spet skrči. Zvočni valovi se ob poku odbijajo od tal in zračnih gmot, zato slišimo te poke kot grmenje. Po času, ki mine od bliska do groma, ki ju zaznamo, lahko približno ugotovimo oddaljenost bliska od mesta, kjer smo. Tri sekunde pomenijo razdaljo približno enega kilometra.



Strela, Vir: internet

Pred strelo ste varni samo v hišah s strelovodom ali v avtomobilu. Strela ubija vsako leto v gozdovih, dolinah, planinah in gorah, skratka tudi tam, kjer ne bi nikoli pričakovali.

Ukrepa jmo preventivno! Poslušajte vremenska poročila in pazite na vremenske pojave. Vročinska nevihta je najpogostejše spomladi in poleti, ko se zrak zelo segreje. Hladna fronta se najpogostejše pojavi s silovitimi in nenadnimi nevihtami. Kjer je bilo še maloprej lepo vreme in jasno nebo, zelo hitro nastanejo kopasti oblaki in kmalu nato se razbesni nevihta.

Opozorilna znamenja:

- poletna stanja z izenačenim zračnim pritiskom so ugodna za nastanek neviht; soparno ozračje, kopasti oblaki

Znamenja za preplah:

- kopasti oblaki s temnim vznožjem in razcefranimi robovi, oddaljeno grmenje.

Skrajno nevarno:

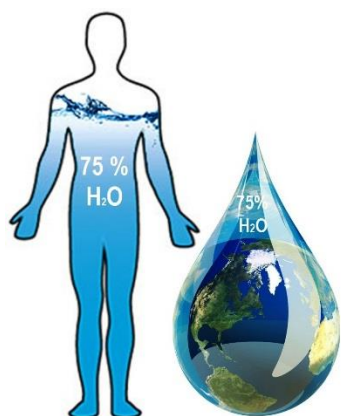
- razelektritve v ozračju (lasje stojijo pokonci, prasketanje...).

Edina učinkovita zaščita pred strelo je, da se pravočasno zatečete v varno zavetje. Če smo se uštel i in nas je nevihta že ujela, smo posebno ogroženi na vrhovih, grebenih, v bližini osamelih dreves ali pod njimi, ob vodnih žilah in žlebovih, na vznožju skalnih sten, pri votlinskih vhodih, pod daljnovodi.

Manj nevarno (nikakor pa ne varno) je v dolinah, globelih, približno 15 m od sklanih sten, če čepite pod vrečo za biva kiranje, sedite na nahrbtniku s prekrizanimi nogami.

Vir: internet

IDEJE IN NASVETI

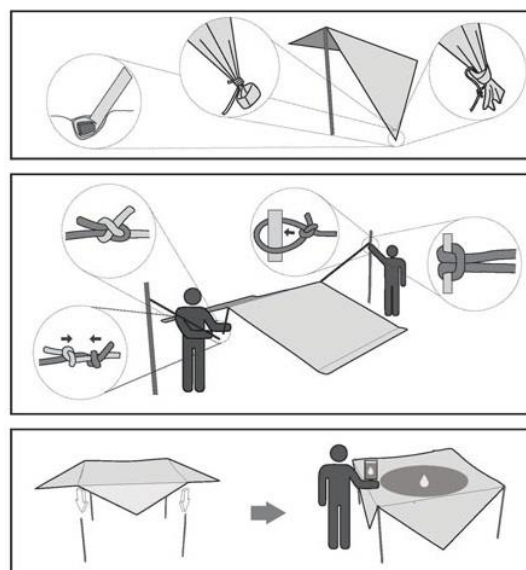
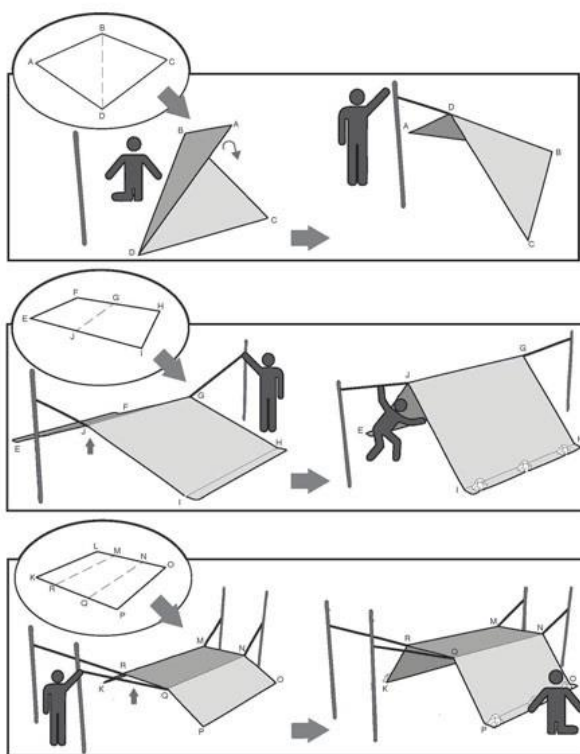


Brez vode ni življenja



Sestavine ognja

Ideje – kako uporabiti ponjavo pri izgradnji bivaka



Primeri gradnja bivaka iz naravnih materialov (vedno najprej koristimo odpadni material)



TABOR SKOZI OČI UDELEŽENCEV PREJŠNJEGA TABORJENJA (2016)



Večina ljudi, vsaj tistih iz urbanih okolij, narave ne razume več. Ujeti v navidezno varna okolja stanovanj, električnih aparatov in družabnih omrežij so ne samo pozabili, da so organski del narave in od nje življenjsko odvisni, temveč so do nje razvili tudi ignorantski, če ne že celo ponižujoč odnos.

Kako varljiv občutek varnosti dajejo trgovine in dostave na dom, organi, ki skrbijo za našo varnost, naša vozila, bolnišnice, računalniki in beton spoznamo takoj, ko stopimo v neobljudena območja gozdov ali gora. Tam ni trgovine, kamor boš skočil po prigrizek, niti policije, ki ti bo pomagala, ko boš življenjsko ogrožen, niti rešilcev, ki ti bodo pri roki, ko boš premražen, moker, žuljav ali polomljen. Si ti in je Narava. Ki ji je prav vseeno, če obstajaš ali ne; vse, kar lahko tam narediš je, da se ji prilagodiš in iz nje izvlečeš najboljše.

Na prilagoditev smo pozabili, čeprav smo bili pred tisočletji mojstri preživetja. Domišljavo smo zavrgli znanja prvobitnih plemen, branja prikritih sporočil narave in živali, poznavanja priložnosti, zdravilnosti in hrane, ki nam jo nudi naša zibelka. Sam, moram priznati, sem v naravi kot otrok. Rad jo imam, močno jo spoštujem, v njej uživam, jo sprejemam z odprtimi očmi...a se je tudi bojim. Kakor tudi svojega pomanjkljivega znanja preživetja v njej.

Vesel sem, da sem lahko sodeloval na tečaju preživetja, ki ga je organizirala OZŠ Ormož. Njihov namen je plemeniti in takih aktivnosti se nikoli ne branim, kakor tudi znanj, ki jih tovrstni tabori podajajo. Sodelovanje z zvezo je bilo vzajemno - jaz sem dobil določena znanja, ki so mi izboljšala poznavanje narave in preživetja, udeležencem pa sem lahko podal določena znanja in izkušnje delovanja človeka in skupin v ekstremnih in stresnih razmerah.

Energija med udeleženci je bila odlična. Šlo je za ekipo izkušenih inštruktorjev in mladih udeležencev - večina izmed njih entuziastov, ki se je s tovrstnimi tabori že srečala - in niti enkrat nisem doživel, da bi prišlo do namrgodenih obrazov, individualizma ali negativizma. Ravno obratno - bila je delavnost, smelost, sodelovanje in, kar med odraslimi močno pogrešam, smeh iz srca.

Takšen duh je v teh časih še kako potreben, kakor tudi znanja, pa ne samo ta o preživetju, temveč tudi o spoštovanju do narave. Verjamem, da smo v tej skupini vzgajali ljudi, ki tudi kasneje ne bodo zviška zrl nanjo, jo uničevali, smetili ali brezobzirno izkoriščali. Nekoč sem bil mnenja, da za tovrstni cilj naredim premalo, da mora obstajati kritična masa; sedaj, skozi leta, postajam skromnejši in menim, da kje dovolj že, če smo na to pot poslali peščico. In to smo.

Dosežen je bil še en cilj. Spoznavanje samega sebe v situacijah, kjer ni umetnih šumov ali elektronskih bergel. Bili so fantje in dekleta, brez telefonov in računalnikov, z žulji, umazanimi rokami in premrlimi prsti, ki so se zjutraj stisnili drug k drugemu, da so se ogreli. Videli so, kdo so v resnici, da življenje ni vedno enostavno, a se ga da premagati z medsebojno pomočjo, voljo in trmo. In da niso iz vate in da so lahko na to ponosni. Dobra šola za življenje.

Upam, da bom lahko na bodočih tečajih še sodeloval, tako kot inštruktor s področja vojaške psihologije, kot del ekipe. Vedno se še da kaj naučiti tako sebe kot druge, vedno kaj uporabiti pri mojem delu in v mojem življenju in nikoli ni odveč biti v kolektivu, kjer se na tegobe odziva z zdravim humorjem in smelostjo.

Mag. Gregor jazbec,
učitelj vojaške psihologije
Center vojaških šol, Slovenska vojska.



Dandanes vse preveč mladih nima stika z naravo, divjino. Ne zgolj rekreacije v drevoredih, sprehod skozi gozd na robu mesta, ki so v večini onesnaženi, običajno pa vsi tudi takrat uporabljajo telefone, se slikajo in »visijo« na družabnih omrežjih ali se s slušalkami »odklopijo«, namesto, da bi prisluhnili tišini gozdov, brenčanju mrčesa, petju ptic, šumenju potoka...pravi glasbi narave. Nekaj takega smo izkusili na Taboru samozaščite in preživetja 2016.

Narava ima svoje zakone in kdor se poda v njeno osrčje mora biti pripravljen na vse in se tako tudi vesti.

Mislim, da je ta tabor primeren za vsakogar, da se za kakšen dan odklopi od elektronskih naprav in si sam priskrbi vodo, hrano, zavetje, zakuri ogenj, dela stvari, ki jih vsi jemljemo za samoumevne.

Tabor samozaščite in preživetja je zelo poučna tematika in v človeku vzbudi skromnost, ter odkritje samega sebe. Vidiš kam spadaš v skupini, ali si pripravljen sprejemati težje odločitve, si pripravljen pomagati drugim poleg sebe, si ali nisi timski človek, si pripravljen stopit pred ostale in si umazati roke, ali ponikniti in se čim manj izpostavljati ter samo slediti skupini in upati da te kdo kaj ne vpraša. Inštruktorji so tam, da pokažejo in te naučijo ter pomagajo, če se kaj zaustavi, da ne veš kako naprej. Mislim, da so naši izvajalci tega programa svoje delo opravili z odliko, saj so z nami delovali sproščeno, nam svetovali ter pomagali, da je program potekal po načrtih in smo ga vsi uspešno opravili.

Rok Kramar



Praktični del tabora je potekal od 4. 7. 2016 do 8.7.2016 z vsakodnevnimi premiki iz ene točke bivakiranja na drugo, s številnimi vsebinami iz preživetja, prve pomoči in tudi vsebinami voditeljstva. Vsak dan taborjenja posebej je bil zanimiv in poučen. Naučili smo se veliko novih veščin, ki so pomembne za kakršnokoli soočanje z naravo, ko nimaš nobenih pripomočkov za preživetje.

Naučili smo se orientirati s pomočjo kompasa in topografske karte, izbire poti in pravilnega gibanja po neznanem zemljišču, naučili smo se izdelati priročen kompas, osvojili veščine kako ohraniti pravo smer premikanja in še bi lahko našteval. Prav tako smo se skozi celotno premikanje učili smisla nabiralništva, spoznavali užitne in strupene rastline, katere so bile v tem času na razpolago v naravi, njihovo uporabnost in pripravo za prehranjevanje.

Ogenj, kot bistven element preživetja; greje nas, posuši, je bistven pri pripravi vode in hrane, nas varuje, osvetljuje ponoči... nam je delal kar nekaj težav vendar smo s svojo vztrajnostjo uspeli in bili ob prvih plamenih zelo ponosni nase. Sledila je priprava hrane. Katera je temeljila na živilih, ki smo jih tekom dneva nabrali, tu pa smo se naučili njihove priprave in vse tudi poskušali.

Če povzamem je bilo celotno taborjenje zelo poučno in velik test za nas dijake, kateri nimamo priložnosti izkusiti take dogodivščine. Zahvala gre vsem izvajalcem, kateri so na nas prenesli veliko znanja, bolničar pa je skozi celotno taborjenje skrbel tudi za naše žulje in otekline. Tako preživetje prostega časa v počitnicah priporočam tudi dijakom, ki prihajajo za nami, saj bodo s tem preverili svojo jekleno voljo istočasno pa osvojili veliko znanj in veščin, ki bodo lahko dobrodošle v nepredvidljivih razmerah, ki nam jih prinese življenje.

Matjaž Pleh

UČNI NAČRT

SAMOZAŠČITA IN PREŽIVETJE

Prostovoljne izbirne dejavnosti za srednje poklicne,
strokovne in tehnične šole ter gimnazije

2015

POVZETEK

Prostovoljne izbirne dejavnosti

SAMOZAŠČITA IN PREŽIVETJE

Koordinatorji: Miran Fišer, miran.fiser@gmail.com;
 Ernest Pleh, pleher21@gmail.com;
 Stanko Jurkovič, stanko.jurkovic@gmail.com
 Alojz Šteiner, steinera@hotmail.com.

Št. ur: 90 ur.

Št. udeležencev: 20.

Ciljna skupina: dijaki srednjih poklicnih, strokovnih in tehniških šol ter gimnazij.

Cilji:

- izgrajevati, poglobljati in razširjati znanja o življenju, delu in miselnosti v posameznih kriznih situacijah,
- razvijati zmožnosti oblikovanja samostojnih utemeljenih zaključkov, pogledov, mnenj in stališč vživljanja v različne samozaščitne perspektive;
- razvijati zmožnosti kritične presoje in razlage zgodovinskih dogodkov, pojavov in procesov samozaščite in preživetja posameznika ter skupnosti;
- razviti dovzetnost za različne poglede na zaščito in preživetje posameznika in skupnosti skozi dogodke oz. interpretacije ravnanja ter razumeti, zakaj se pojavijo;
- pripravljati se na samostojno in odgovorno ravnanje v življenju v vlogi posameznika in kot člana lokalne skupnosti in družbe.

Teme:

1. Izgradnja kolektiva-tima-enote in oblikovanje skupnih ciljev.
2. Osnove nudenja prve pomoči ob nesrečah.
3. Ravnanje v primeru požarne ogroženosti.
4. Ravnanje v primeru naravnih nesreč.
5. Topografija in orientacija na neznanem zemljišču.
6. Veščine preživetja v naravi (združeno večdnevno terensko bivanje - tabor) – modul A.
7. Spoznavanje varnostno–obrambnih in zaščitnih državnih institucij in veteranskih, domoljubnih ter strokovnih društev in organizacij (dnevne terenske aktivnosti z učnimi potovanji in obiski) - modul B.

Vsebine za modul A (4 do 5 dni):

1. aktivnost: Voda in njeni viri v naravi
2. aktivnost: Prehrana v naravi
3. aktivnost: Zavetišča in bivaki
4. aktivnost: Ogenj in njegov pomen pri pripravi hrane in zagotavljanju toplote
5. aktivnost: Pripomočki, orodja in sredstva za obrambo

Vsebine za modul B (4 do 5 dni):

1. aktivnost: Obisk enote Slovenske vojske
2. aktivnost: Obisk enote slovenske Policije
3. aktivnost: Orientacijski pohod
4. aktivnost: Območja naravnih nesreč in vplivi človeka na naravo
5. aktivnost: Ogled vojaško-zgodovinskih in naravnih znamenitosti
6. aktivnost: Lokalne veteranske, domoljubne in vojaško-strokovne organizacije

Rok prijave	30. 4. 2015
Predvideni čas izpeljave	junij–julij 2015
Najvišja dovoljena kotizacija: do 50 EUR	

UČNI NAČRT

prostovoljne izbirne dejavnosti za srednje poklicne, strokovne in tehniške šole in gimnazije

Predmet:

SAMOZAŠČITA IN PREŽIVETJE V NARAVI

Skupaj ur:

90 ur

(od tega 20 ur splošnih vsebin in 70 ur za modul A oziroma modul B)

1 OPREDELITEV PREDMETA UČNEGA NAČRTA

Predmetne vsebine se izvajajo v okviru prostovoljnih izbirnih dejavnosti. Z izvedbo vsebin se pri dijakih spodbuja zanimanje za obrambno-zaščitne poklice in interes za samozaščitne vsebine in vsebine, pomembne za preživetje v različnih kritičnih razmerah.

Predmet je zasnovan tako, da ga izvajalec teme glede na zanimanje dijakov izbira, razširja in pogloblja. Približno 75 % vsebin je praktičnih s ciljem približevanja realnim pogojem, do 25 % pa je teoretičnih in jih izvajalec izbira skupaj z udeleženci glede na njihovo predznanje, njihov interes in po svoji lastni strokovni presoji. Procesna zasnova predmeta omogoča vključevanje številnih dejavnosti prek izbranih metod didaktičnih pristopov najprej v učilnici, nato pa v obliki praktičnega terenskega dela v smislu poglobljanja teoretično osvojenih znanj.

2 SPLOŠNI IN OPERATIVNI CILJI

Učni načrt je zasnovan učinkovito in procesnorazvojno ter omogoča uresničevanje ciljev srednješolskega izobraževanja.

Splošni cilji so usmerjeni v to, da so dijaki zmožni:

- izgrajevati, poglobljati in razširjati znanja o življenju, delu in miselnosti v posameznih kriznih situacijah;
- razvijati zmožnosti oblikovanja samostojnih utemeljenih zaključkov, pogledov, mnenj in stališč, vživljanja v različne samozaščitne perspektive;
- razvijati zmožnosti kritične presoje in razlage zgodovinskih dogodkov, pojavov in procesov samozaščite ter preživetja posameznika in skupnosti;
- razviti dovzetnost za različne poglede na zaščito in preživetje posameznika in skupnosti skozi dogodke oz. interpretacije ravnanja ter razumeti, zakaj se pojavijo;
- pripravljati se na samostojno in odgovorno ravnanje v življenju v vlogi posameznika in kot člana lokalne skupnosti in družbe.

Operativni cilji so:

- usvajati, izgrajevati, razširjati in poglobljati samozaščitne veščine in znanja o zaščiti in preživetju v kritičnih razmerah;
- razvijati spretnosti za samoorganiziranje in delovanje v timu in enoti;
- razvijati spretnosti orientacije in časovne ter prostorske predstavljivosti v okolju;
- na primerih iz posameznih zgodovinskih dogodkov razviti odgovoren odnos do ravnanja v kritičnih razmerah;
- spoznati pomen vključevanja v varnostno-zaščitne in reševalne aktivnosti.

3 TEME IN VSEBINE

V učnem načrtu so zajete naslednje teme:

1. Izgradnja kolektiva-tima-enote in oblikovanje skupnih ciljev
2. Osnove nudenja prve pomoči ob nesrečah
3. Ravnanje v primeru požarne ogroženosti
4. Ravnanje v primeru naravnih nesreč
5. Topografija in orientacija na neznanem zemljišču
6. Veščine preživetja v naravi (združeno večdnevno terensko bivanje - tabor) – modul A
7. Spoznavanje varnostno-obrambnih in zaščitnih državnih institucij in veteranskih, domoljubnih ter strokovnih društev in organizacij (dnevne terenske aktivnosti – učna potovanja in obiski) - modul B

V učnem načrtu so zajete naslednje vsebine:

Vsebine za modul A: (4 do 5 dni)

1. aktivnost: Voda in njeni viri v naravi
2. aktivnost: Prehrana v naravi (flora, gobe, favna)
3. aktivnost: Zavetišča in bivaki
4. aktivnost: Ogenj in njegov pomen pri pripravi hrane in zagotavljanju toplote
5. aktivnost: Pripomočki, orodja in sredstva za obrambo

Vsebine za modul B: (5 do 6 dni)

1. aktivnost: Obisk enote Slovenske vojske
2. aktivnost: Obisk enote slovenske Policije
3. aktivnost: Orientacijski pohod
4. aktivnost: Območja naravnih nesreč in vplivi človeka na naravo
5. aktivnost: Ogled vojaško-zgodovinskih in naravnih znamenitosti
6. aktivnost: Lokalne veteranske, domoljubne in vojaško-strokovne organizacije

4 STANDARDI ZNANJ

Izvajalec (učitelj/ inštruktor) naj glede na individualne zmožnosti dijaka doseže čim višjo raven znanja in spretnosti. Pri tem naj izhaja iz maksimalne zanimivosti teme ter vzpostavljanja interesa za spoznavanje vsebin pri slušateljih.

Standardi znanja, ki se nanašajo na skupne teme, so usmerjeni v to, da dijak lahko:

- na primerih pojasni, zakaj in kako ukrepati,
- pozna različne pomembne dogodke v izrednih razmerah in v naravnem okolju,
- pojasni, zakaj je prišlo do odklonov.

Standardi znanja, ki se nanašajo na izbirne vsebine modulov, so usmerjeni v to, da dijak:

- razvije spretnosti časovne in prostorske predstavljalnosti,
- primerja način preživetja nekoč in danes,
- razvije spretnost različnih oblik samozaščite in preživetja,
- oceni pomen ohranjanja in varovanja slovenske naravne dediščine ter okolja.

5 DIDAKTIČNA PRIPOROČILA

5.1 Uresničevanje ciljev predmeta

Učni načrt temelji na učnocielnem in procesnorazvojnem modelu, ki predvideva celosten koncept pouka. Pri tem modelu izhajamo iz dijakovega predznanja, spodbujamo praktično delo in čim večjo samostojno ter dejavno vlogo dijakov.

Pomembno je tudi, da so vsebine aktualizirane, saj s tem dijakom področje samozaščite in preživetja približamo, omogočamo izkustveno učenje ter jih pripravljamo za aktivno in odgovorno vlogo tako posamezno kot v skupini tudi v najtežjih razmerah.

Izvajalec vsebine v procesu učenja in dela z dijaki nastopa v različnih vlogah: kot posredovalec znanja in veščin, mentor, svetovalec in vodnik dijakom. Pri pouku kombinira različne didaktične pristope. Dijakom svetuje in jih usmerja pri njihovem samostojnem delu. Dijaki naj imajo možnost ob zaključku predstaviti rezultate svojega dela na njim lasten način, pri čemer jih izvajalec - učitelj spodbuja.

5.2 Individualizacija in diferenciacija

Dijakom glede na zmožnosti in druge posebnosti prilagajamo pouk (notranja diferenciacija) v fazah načrtovanja, organizacije in izvedbe in pri analiziranju usvojenega znanja.

5.3 Medpredmetne povezave

Medpredmetne povezave se lahko izvajajo na ravni učnih ciljev, vsebin, didaktičnih pristopov in medpredmetnih vsebin.

V učne cilje in vsebine, metode in tehnike pri različnih temah in vsebinah je potrebno vključiti tudi kulturno-etične elemente, spodbujati pa tudi medkulturni dialog in pri mladih oblikovati čut za etično, estetsko in duhovno dimenzijo.

Učitelj lahko s predstavitvijo in z zgledom častnika/pripadnika SV usmerja dijake v varnostno-obrambno in zaščitno dejavnosti ter s spodbudami za aktivno vključevanje v domoljubne in zaščitne organizacije prispeva k njihovemu osebnostnemu razvoju.

Učitelj/inštruktor z raznovrstnimi pristopi (motivacija, učne vsebine, metode in oblike) učence spodbuja h kritičnemu, zlasti pa ustvarjalnemu odnosu do izbranih vsebin.

5.4 Preverjanje in ocenjevanje znanja

Ocenjevanje je opisno. Ob koncu izvedbe vseh aktivnosti in vsebin se opravi analiza opravljenega dela. Skozi analizo dela se vsakega udeleženca ustno ovrednoti ter se mu razloži njegovo raven usvojenega znanja. Učenca se iz predmeta oceni opisno – opravil/ni opravil. Kriterij za oceno opravi je 90 % udeležba na vseh vsebinah in pozitivna analiza posameznikovega dela.

Pri izvedbi vsebin mora izvajalec opredeliti kriterije, ki jih oblikuje glede na standarde znanj oziroma izvedbe posameznih veščin. Izvajalec spremlja znanje in osvojene veščine dijakov s ciljem posredovati povratno informacijo o njihovem dosežku.

6. OPOMBE

Program izvajajo organizacije Zveze Slovenskih častnikov v sodelovanju s Slovensko vojsko, z zunanjimi sodelavci in domoljubnimi ter veteranskimi organizacijami.

Avtorji:

- General major Alojz Šteiner, ZSČ,
- Polkovnik Miran Fišer, ZSČ,
- Major Ernest Pleh, OZSČ Ormož,
- Štabni vodnik Stanko Jurkovič, OZSČ Ormož.

TEMATSKO VSEBINSKI NAČRT PREDMETA »SAMOZAŠČITA IN PREŽIVETJE«

Teme	Vsebine	Opredelitev ciljev	Didaktična priporočila in medpredmetne povezave	Ure
SKUPNI SPLOŠNI DEL				
Tema 1: IZGRADNJA KOLEKTIVA-TIMA-ENOTE IN OBLIKOVANJE SKUPNIH CILJEV	1. Psihološki vpliv okolice na človeka 2. Kolektiv - tim - enota in vloge 3. Izgradnja kolektiva 4. Odnosi in konflikti znotraj kolektiva v stresnih situacijah 5. Vodenje z zgledom	Dijaki spoznajo: - osnove vpliva okolja na človeka, še posebej v ekstremnih razmerah, - kaj je kolektiv, tim in enota, katere vloge se pojavljajo, kako se izgrajujejo v pozitivni ali negativni smeri, kaj vpliva na izgradnjo, - odnosi v kolektivu – timu – enoti in prevzemanje vlog, - stres, - osnove voditeljstva, vodenja z zgledom.	Učne metode: razlaga, razgovor. Učne oblike: frontalna, individualna, skupinska. Izvajalec: ZSČ, SV.	2
Tema 2: OSNOVE NUDENJA PRVE POMOČI OB NESREČAH	1. Spoznavanje poškodb, ran in fizičnih stanj pri nesrečah 2. Ugotavljanje stanja poškodovanca 3. Osnove nudenja prve pomoči 4. Osnovna napotila za pristop k nudenju prve pomoči ob nesrečah 5. Praktično nudenje pomoči na modelih	Dijaki spoznajo: - vrste poškodb, ran in drugih stanj poškodovanca, - pravilen pristop k poškodovancu ter ugotavljanje stanja poškodovanca, - postopke nujnega ukrepanja na kraju dogodka, - osnove prve pomoči v različnih situacijah, - kako pristopiti k poškodovancu in ravnati v različnih situacijah.	Učne metode: razlaga, razgovor, prikaz, praktično delo. Učne oblike: frontalna, individualna, skupinska. Izvajalec: ZSČ, SV, lokalna zdravstvena ustanova.	4

Tema 3: RAVNANJE V PRIMERIH POŽARNE OGROŽENOSTI	1. Osnove gorenja in gašenja 2. Nevarnost za nastanek požara 3. Izvajanje ukrepov varstva pred požarom 4. Oprema, naprave in druga sredstva za gašenje in zoperstavljanje požarom 5. Preventivni ukrepi varstva pred požarom in ukrepanje v primeru požara 6. Praktično izvajanje gašenja in ravnanja v različnih situacijah	Dijaki spoznajo: - vzroke in nevarnosti požarov, - ukrepe varstva pred požari, - opremo, naprave in druga sredstva za varstvo pred požarom, - in znajo izbrati sredstvo in pristopiti gašenju požara in ravnanju v različnih situacijah.	Učne metode: razlaga, razgovor, prikaz, praktično delo. Učne oblike: frontalna, individualna, skupinska. Izvajalec: ZSČ, SV, lokalna gasilska zveza.	5
Tema 4: RAVNANJE V PRIMERU NARAVNIH NESREČ	1. Splošno o naravnih nesrečah: - neurja s strelami - poplave - zemeljski plazovi - žled in ledena ujma - snežni plazovi 2. Ukrepi za zaščito ob naravnih nesrečah 3. Osnovna napotila za pristop k nudenju pomoči ob nesrečah 4. Praktična predstavitev postopkov	Dijaki spoznajo: - vzroke in nevarnosti naravnih nesreč, - ukrepe varstva pred naravnimi nesrečami, - in znajo izbrati sredstvo za pomoči in pristopiti k ravnanju v različnih situacijah.	Učne metode: razlaga, razgovor, prikaz, praktično delo. Učne oblike: frontalna, individualna, skupinska. Izvajalec: ZSČ, SV, ZiR.	4
Tema 5: TOPOGRAFIJA IN ORIENTACIJA NA NEZNANEM ZEMLJIŠČU	1. Splošno o orientaciji 2. GPS - prednosti in pasti 3. Določanje strani neba 4. Kompas/busola/topografska karta 5. Dnevna, nočna orientacija 6. Načrtovanje poti 7. Gibanje v naravi na dani smeri	Dijaki spoznajo: - osnovna znanja o določanju svojega položaja na nepoznanem terenu ter s tem posledično osnovne orientacije in določitve premikov v smeri zelenega cilja, - osnovna praktična znanja in veščine priprave različnih improviziranih sredstev namenjenih orientaciji na neznanem terenu ter pravilnega in varnega gibanja po zemljišču s ciljem preživetja.	Učne metode: razlaga, razgovor, prikaz, praktično delo. Učne oblike: frontalna, individualna, skupinska. Izvajalec: ZSČ, SV.	5
SPLOŠNI DEL SKUPAJ UR				20

»MODUL A«

Tema 6A: VEŠČINE PREŽIVETJA V NARAVI (Združeno večdnevno terensko bivanje - tabor)	Aktivnost 1: Voda in njeni viri v naravi 1. Pridobivanje vode 2. Filtri 3. Zbiralniki vode in hramba vode 4. Pravilno uporaba/pitje vode, preventiva pred dehidracijo	Dijaki spoznajo: - spoznajo osnovne vsebine okrog vloge in pomena vode za življenje, pravičnih načinov pridobivanja in zbiranja vode v naravi ter pravilne priprave vode (filtriranje) za varno in zdravo uporabo, - spoznajo pomen rednega pitja vode ter preventive pred dehidracijo, ki je lahko ob nepoznavanju tega usodna za človeka, - se naučijo poiskati vodo v naravi in jo pripraviti za neoporečno uporabo.	Učne metode: razlaga, razgovor, prikaz, praktično delo. Učne oblike: frontalna, individualna, skupinska. Izvede se v obliki združenega večdnevnega (4-5 dni) terenskega bivanja (tabora) z celodnevno aktivnostjo Aktivnost se izvede kot tabor preživetja v terenskih razmerah v sodelovanju z: - ZSČ, - SV, - šolami za preživetje.	70
	Aktivnost 2: Prehrana v naravi Flora 1. Univerzalni test za določanje užitnosti rastlin 2. Užitne rastline / strupene rastline 3. Priprava hrane iz rastlin 4. Zastrupitev z rastlinsko hrano 5. Zdravilne rastline Gobe 6. Užitne gobe / strupene gobe 7. Zastrupitve z gobami in prva pomoč Fauna 8. Insekti, mehkužci, dvoživke 9. Plazilci, sesalci 10. Konzerviranje mesa	Dijaki spoznajo: - osnovna znanja iz poznavanja različnih možnih sestavin v naravi namenjenih preživetju in prehranjevanju, - osnovna znanja testiranja in ločevanja užitnih od strupenih sestavin v naravi uporabnih za prehranjevanje in preživetje, - osnovna znanja in veščine lovljenja, nabiranja in priprave hrane za preživetje v naravi, - osnovna znanja in veščine prehranjevanja v naravi, - osnovna praktična znanja in veščine shranjevanja in konzerviranja pridobljene hrane ter s tem zagotovitev in pripravo hrane za daljše obdobje v realnih terenskih razmerah, - osnovna znanja in veščine pridobivanja in pripravo različnih sestavin nujnih za preživetje v naravi v primeru, zastrupitve, bolečin, poškodb ali bolezni, zaščite pred insekti, ki lahko povzročijo veliko tveganje za preživetja posameznika v odročnem nepoznanem terenskem okolju.		

	<u>Aktivnost 3:</u> Zavetišča in bivaki 1. Tipi bivakov in zavetišč 2. Naravni materiali za izdelavo 3. Izdelava bivakov in zavetišč	Dijaki spoznajo: - osnovna znanja o različnih tipih bivakov in zavetišč ter njihovi uporabi v različnih vremenskih razmerah, - osnovna praktična znanja in veščine izdelave različnih bivakov in zavetišč za varno in razmeram primerno dostojno bivanje in preživetje.		
	<u>Aktivnost 4:</u> Ogenj in njegov pomen pri pripravi hrane in zagotavljanju toplote 1. Osnove in tipi ognja 2. Netivo, gorivo 3. Metode in načini netenja ognja	Dijaki spoznajo: - pomembnosti ognja za preživetje, - pripravo in vzdrževanje ognja ter različne vrste ognjev, - materiale (netivo) v naravi s katerimi lahko zanetijo in vzdržujejo ogenj, - načine netenja ognja s priročnimi sredstvi najdenimi v naravi.		
	<u>Aktivnost 5:</u> Pripomočki, orodja in sredstva za obrambo Pripomočki in orodja 1. Vrvi, pletenje, mreže, vozli 2. Lepila 3. Sveče, bakle, olja 4. Kuhalniki, peči, prenosni žari Sredstva za obrambo 5. Palice, kavke, kopje 6. Rezila, sekire 7. Osti 8. Loki in puščice	Dijaki spoznajo: - naravne materiale in veščine izdelave različnih pripomočkov in orodij nujnih za dolgotrajnejše preživetje v naravi, - praktična znanja in veščine izdelave različnih sredstev in pasti za lov živali, namenjenih nujnemu prehranjevanju.		
»MODUL A« SKUPAJ UR				
				70

»MODUL B«				
Tema 6B: Spoznavanje varnostno–obrambnih in zaščitnih državnih institucij in veteranskih, domoljubnih ter strokovnih društev in organizacij (Dnevne terenske aktivnosti – učna potovanja in obiski)	Aktivnost 1: Obisk enote Slovenske vojske 1. Obisk v domicilni enoti Slovenske vojske 2. Predstavitev enote Slovenske vojske 3. Voden ogled vojaške opreme 4. Predstavitev vojaškega poklica	Dijaki spoznajo: - domicilno enoto Slovenske vojske, - posamezne enote Slovenske vojske in njeno zgodovino, - vojaško opremo, - dnevno življenje in rutine vojaškega poklica, - posebnosti in raznolikosti vojaškega poklica, - spoznajo način prenočevanja v vojaškem kampu.	Učne metode: razlaga, razgovor, prikaz, učna potovanja in obiski, praktično delo. Učne oblike: frontalna, individualna, skupinska.	70
	Aktivnost 2: Obisk enote slovenske Policije 1. Obisk v domicilni enoti Policije 2. Predstavitev enote Policije 3. Voden ogled opreme 4. Predstavitev policijskega poklica	Dijaki spoznajo: - domicilno postajo/upravo slovenske Policije, - policijsko opremo, - spoznavanje dela in rutine policijskega poklica, - posebnosti in raznolikosti policijskega poklica.	Izvede se v obliki (5 - 6) dnevni terenski aktivnosti in obiskov na različnih lokacijah in ustanovah po posebej razdelanih dnevni časovni načrtih (enkrat s prenočevanjem).	
	Aktivnost 3: Orientacijski pohod 1. Priprava opreme za pohod 2. Priprava načrta in pripomočkov 3. Gibanje - pohod po azimutu od določene točke do določene točke in s pomočjo topografske karte 4. Praktične aktivnosti na kontrolnih točkah 5. Pohod v dolžini 15 km z vključevanjem ogleda krajevnih znamenitosti 6. Analiza in naučene lekcije	Dijaki spoznajo: - obvezno opremo za pohod in njeno pravilno pripravo, - posebnosti priprave topografske karte pri načrtovanju poti in vrisovanje poti, - gibanje - pohod po azimutu od določene točke do določene točke in s pomočjo topografske karte, - na trasi pohoda spoznavajo krajevne znamenitosti in vsebine vojaško zgodovinskega spomina.		

	<u>Aktivnost 4:</u> Območja naravnih nesreč in vplivi človeka na naravo 1. Organiziranost zaščite in reševanja 2. Vplivi človeka na okolje in posledice 3. Ogled poplavnih območij 4. Ogled zadrževalnikov vode 5. Območja zemeljskih plazov 6. Ogled primerov onesnaževanja okolja	Dijaki spoznajo: - organiziranost zaščite in reševanja v domačem okolju, - vplive človeka na okolje in posledice vplivov, ki se kažejo skozi različne oblike nesreč, - poplavna območja v domačem okolju in ukrepe za zmanjšanje nevarnosti poplav, - sistem obveščanja in ukrepanja v primeru naravnih nesreč, - območja in posledice zemeljskih plazov v domačem okolju.		
	<u>Aktivnost 5:</u> Ogled vojaškozgodovinskih in naravnih znamenitosti 1. Voden ogled vojaškozgodovinskih znamenitosti v lokalnem okolju iz obdobj: - pred prvo svetovno vojno - 1. svetovne vojne - 2. svetovne vojne - Osamosvojitvene vojne 2. Voden ogled naravne znamenitosti v lokalnem okolju	Dijaki spoznajo: - vojaške znamenitosti domačega kraja, vezane na različna zgodovinska obdobja, - obiščejo in srečajo se z živimi udeleženci, - spoznajo pomen ohranjanja zgodovinske in kulturne dediščine, - ogledajo si dobre in slabe primere ohranjanja naravne in kulturne ter zgodovinske dediščine.	Modul se izvede v sodelovanju z: - ZSČ, - SV, - Policijo, - Zaščito in reševanjem - Lokalno gasilsko zvezo, - Zgodovinskimi združenji, - Domoljubnimi združenji (ZVVS, Sever, Zveza General Maister idr.).	
	<u>Aktivnost 6:</u> Lokalne veteranske, domoljubne in vojaško-strokovne organizacije (združenja) 1. Predstavitev posameznega združenja 2. Zgodovinski razvoj združenja 3. Vloga in status združenja 4. Delovanje združenja 5. Aktualna / zanimiva tematika posameznega združenja	Dijaki spoznajo: - veteranska, domoljubna in vojaško strokovna združenja v lokalnem okolju in njihove člane ter aktivnosti, - vlogo združenj, njihovo zgodovino, njihov razvoj in trenutno delovanje, - aktualne vsebine posameznih združenj, usmerjene v lokalno in širšo problematiko, - možnosti za vključevanje mladih in njihove pridobitve pri tem.		
»MODUL B« SKUPAJ UR				
70				

UTRINKI IZ TABORJENJA



Prečudoviti pogled iz Pohorja, iz Treh kraljev v dolino – civilizacijo



Kje smo in kam gremo – orientacija



Izdelava bivakov iz pokrivk



Priprava lesa za kurjavo in gradnjo bivakov



Priprava kurišča



Kurjenje ognja z vrtanjem v les



Razvijanje žara na lesni gobi



Kurjenje ognja s pomočjo lesne gobe in suhe trave



Ogenjjjjj



Ribe je bilo treba spraviti na suho



Vsak ima svojo



Gužva pri peki rib



Pečena riba – pojedina za gurmane v naravi



Čaj na hitro



Lovljenje iskre v zогleneli bombaž



Kurjenje ognja s kresilom Gerber



Ogenj!!!



Kurjenje spomočjo sonca; stekleno dno steklenice napolnjeno z vodo, sončni žarki pa zbrani na lesni gobi.



Gerberjev nož s kresilom, odlična kombinacija



Priprava testa za kruh



Peka kruha na žerjavici in priprava napitkov



Kruh kot iz pekarnе



Orientacija s pomočjo topografske karte



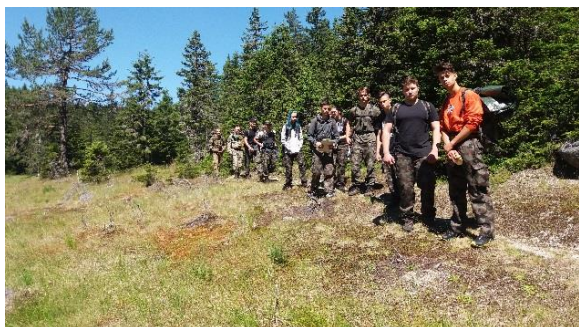
Merjenje azimuta



Usposabljanje iz nujenja prve pomoči



Demonstracija načinov kurjenja ognja



Orientacijski pohod do naslednjega tabornega prostora



Postanek ob Tihem jezeru in čas za skupinsko sliko



Razkosanje srne



Meso v izobilju – če smo le dovolj spretni in uzpešni v lovu



Priprave na kuhanje v naravi



Pomembna je funkcionalnost poljske kuhinje



Videti je vredu, kuhalnica domač proizvod



Srnin golaž počasi dobiva končno obliko



Čas kosila. Srnin golaž in topel kruh



Kosilo, vsak je delal le zase



Priprava palic za sušenje mesa. Nož Gerber Strongarm v akciji



Priprava mesa na sušenje v dimu



Meso divjadi smo nasolili in v dimu posušili



Da bi dim in toplota čim bolje opravila svojo nalogo, smo našo sušilnico mesa obložili z zelenimi vejami



Postavitev sprožilno - zatezne pasti za divjad



Preprost šotor iz cerade za zadnje nočenje



Za primer dežja je bilo poje bilo potrebno skopati kanal



Jutranji priboljšek - nagrada



Učenje - kako varno preko vodne ovire



Medsebojna pomoč zmanjšuje verjetnost da gre kaj narobe



Na poti smo premagovali različne ovire in si medsebojno pomagali kot ekipa



Skozi pajkovo mrežo, brez pomoči ekipe ne gre



Iziv v sklecih



Včasih je bilo potrebno sanirati tudi kak žulj



Na poti v civilizacijo – zadnji dan



Na najboljše na koncu ni bilo pozabljeno



In tam nekje v ozadju teh hribov smo domovali štiri dni



Čestitke ekipi, bilo mi je v čast biti z vami

Zbral, zapisal in uredil:

- Stanko Jurkovič, stankojurkovic@gmail.com

Literatura in viri:

- Internet
- Življenje v naravi, Rupko Godec in drugi, Partizanska knjiga, 1972
- Užitarne divje rastline, Ljubiša Grlič, 1980
- Ishrana u prirodi, Vojno izdavački i novinski centar Beograd 1990,
- Uporaba divje rastočih rastlin v prehrani, Andreja Papež, Diplomsko delo, Ljubljana 2010
- Zdravilna zelišča, Ljubljana 1914
- Orientacija in topografija, taborniški priročnik, Dušan Petrovič in drugi, Ljubljana 1990
- V naravo, Priročnik z nasveti za gibanje, bivanje in prehranjevanje v naravi, Zveza tabornikov Slovenije, nacionalna skavtska organizacija, Ljubljana, junij 2012,
- SAS Survival Handbook, John Loftly Wiseman, London 2003,
- FM 21-76 US Army Survival Manual
- Survival, Evasion, Resistance and Escape, Student Handbook ,
- Handbok Överlevnad, 1988 års utgåva (M7734-472091),
- Winter Survival Course Handbook, USA Marine Corps, Mountain Warfare Training Center Bridgeport, California

Objave:

- Spletna stran Prometna šola Maribor
- Spletna stran Gimnazija Ormož
- OZSČ Ormož – spletna stran dostopna na:
<http://ozsc-ormoz.si/>



Sponzor in pokrovitelj izvajanja modula »A«:

