



WWF®

ADRIA

SI TË PËRGATITEMI PËR NJË UDHËTIM NË NATYRË



Udhëzues për mësuesit, prindërit dhe të gjithë ata që duan të kalojnë më shumë kohë në natyrë

Për të përjetuar një aventurë relaksuese dhe të sigurt në natyrë, duhet të kaloni pak kohë duke u përgatitur paraprakisht. Aftësia për të paketuar çdo gjë që do ju nevojitet por duke u mos u mbingarkuar, fitohet dhe praktikohet duke bërë sa më shumë udhëtime në natyrë! Me kalimin e kohës, do të arrini të bëni një listë të artikujve tuaj të domosdoshëm për këto udhëtime dhe do paketoni çantën e shpinës sa hap e mbyll sytë, gati për një ditë tjetër në mjedisin tuaj të preferuar natyror apo në një peizazh të ri. Nëse nuk keni eksperiencë, mund të pyesni dikë me më shumë përvojë. Një nga rregullat bazë është që kurrë nuk duhet të shkoni VETËM në natyrë, veçanërisht në vende të panjohura. Për më tepër, pse dikush do të donte të shkonte vetëm kur është gjithmonë më mirë të jesh me shoqëri?!



INFORMACIONI PËR VENDIN KU DO TË SHKONI DHE MJETET PËR T'U ORIENTUAR

Përpara se të niseni për një aventurë emocionuese në natyrë, sigurohuni që të kontrolloni parashikimin e motit dhe informacionin bazë për vendin ku po shkoni. Kontrolloni nëse ka hartë të shtigjeve ku do kaloni (të printuar apo digjitale), nëse ato janë të markuara, çfarë shkalle vështirësie ka rrugëtimi (largësia dhe pjerrësia në ngjitje), çfarë infrastrukture bazë ka (nëse ka hapësira për piknik apo tualete), nëse ka burime me ujë të pijshëm apo ujëvara në shteg dhe nëse po shkoni në një zonë të mbrojtur duhet të paraqiteni tek qendra e vizitorëve kështu që kontrolloni për vendndodhjen e saj. Kërkoni edhe për zona me vlera kulturore dhe historike që mund të vizitoni përreth.

Gjithashtu është e rëndësishme të kontrolloni nëse rruga që do përshkoni kalon nëpër prona private, rezervate gjuetie apo terrene stërvitjeje ushtarake, dhe vëzhgoni çdo sinjalistikë për kufizimet e lëvizjes. Nëse ndodh që të kaloni afër ose në pronë private, pavarësisht nëse jeni një grup i vogël apo i madh, kujdesuni që të mos shkaktoni dëme në pronë apo të korrat dhe sigurohuni që të mos lini mbeturina pas. Nëse kaloni nëpër rezervate gjuetie, kontrolloni nëse sezoni i gjuetisë është i hapur apo jo dhe kontaktoni shoqatën lokale të gjuetisë (sidomos nëse zhvillon ekskursionin ditën e dielë apo gjatë stinëve të vjeshtës dhe dimrit, kur sezoni i gjuetisë mund të jetë i hapur).

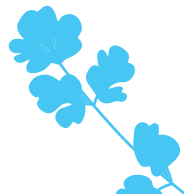
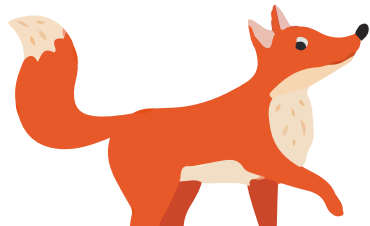
Shoqërues besnik i çdo harte është busulla, ose një aplikacion me funksion të ngjashëm në telefon. Këto mund t'i përdorni për të përcaktuar vendndodhjen dhe drejtimin që doni të merrni, veçanërisht nëse shtigjet e rrugës ku do të kaloni nuk janë të markuara siç duhet. Gjithashtu është e dobishme të keni numrin e kontaktit të emergjencave, të menaxhuesit të zonës, në rast se jeni në zonë të mbrojtur dhe numrin e ambulancës më të afërt ose shërbimit të shpëtimit malor. Karikoni baterinë e telefonit përpara se të niseni dhe sigurohuni që ta përdorni vetëm si aparat fotografik, lexues hartash, busull ose për telefonata urgjente, kështu bateria do të zgjasë më gjatë.

VESHJET DHE KËPUCËT

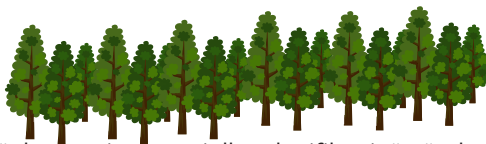


Në natyrë është mirë të visheni me disa shtresa rrobash sepse kështu do mund të përshtateni lehtësisht me ndryshimin e kushteve të motit dhe aktivitetin fizik. Këpucët duhet të jenë të rehatshme dhe të mbyllura, me qafë ose me gjysmë qafë, për të mbrojtur këmbët, dhe nëse është e nevojshme, të papërshkueshme nga uji (bazuar në terrenin, stinën dhe parashikimin e motit). Përveç rrobave që keni veshur, është mirë të merrni me vete edhe disa rroba rezervë. Në varësi të vendit ku do të shkoni, vendosni nëse është më e përshtatshme të vishni pantallonat e shkurtra (të rehatshme dhe të freskëta) apo pantallonat të gjata (që mbrojnë nga insektet, këpushët, gërvishtjet dhe janë më të ngrohta); të dyja kanë avantazhet e tyre, por cila është e duhura për atë ditë që do kaloni në natyrë?

Gjatë muajve të nxehtë të verës, është mirë të merrni një bluzë rezervë, në mënyrë që ta ndërroni bluzën tuaj kur djersitet, ndërsa një bluzë me mëngë të gjata ju mbron nga dielli ose moti i ndryshueshëm, sidomos në zonat malore, ku temperaturat mund të ndryshojnë me shpejtësi. Që këmbët të mos vriten, duhet të vishni këpucë të rehatshme dhe çorape. Kur çorapet djersiten, grisen ose lagen duhet të ndërrohen me të freskëta, në mënyrë që këmbët të rezistojnë pa u bërë me flluska edhe për shumë kilometra të tjera. Nëse është e nevojshme, çorapet mund të përdoren edhe si dorashka të improvizuara! Nëse moti është i paqëndrueshëm, ose nëse do të shkoni në mal, sigurohuni që të merrni edhe një mushama. Përveç mbrojtjes nga shiu, mushamaja ju mbron edhe nga era. Merrni edhe këpucë rezervë, por ato mund t'i lini në automjet dhe t'i ndërroni para se të ktheheni në shtëpi, veçanërisht nëse këpucët që keni veshur ju lagen apo bëhen me baltë, gjë që ndodh shpesh në natyrë.



USHQIMI DHE UJI



Nëse nuk ka burime apo çezma në destinacionin tuaj dhe planifikoni të qëndroni atje deri në 4 orë, duhet të merrni të paktën një litër ujë me vete. Është mirë që uji të mbahet në shishe metalike, të lehtë me një këllëf termoizolues, kështu uji qëndron i freskët për një kohë të gjatë, veçanërisht në ditë të nxehta. Shmangni lëngjet e ëmbla dhe të gazuara. E besoni ose jo, në fakt do të jeni më të etur nëse i pini ato!

Të kalosh kohë në natyrë mund të kërkojë shumë energji, veçanërisht nëse planifikoni të bëni shëtitje më të gjata, prandaj është e rëndësishme të merrni ushqime të përshtatshme, të lehta, që zgjasin dhe me shumë kalori. Shmangni ushqimet e kripura, sanduiçet me produkte mishi të kripur, të cilët do t'ju bëjnë vetëm më të etur. Kjo do të thotë se do t'ju duhet të mbani më shumë ujë me vete. Përveç ushqimeve me brum, është shumë e dobishme të merrni fruta të freskëta ose të thata, arra, fara, drithëra ose karamеле.

MBROJTJA NGA DIELLI DHE NGA INSEKTET

Kremi mbrojtës nga dielli është thelbësor dhe duhet marrë patjetër me vete. Kapelet dhe syzet e diellit janë gjithashtu veçanërisht të rëndësishme, jo vetëm në verë, por edhe në vende me lartësi më të mëdha, ku rrezatimi diellor është më i fortë, si dhe në dimër kur ecni në dëborë. Ekspozimi i gjatë i syve ndaj dritës së diellit që reflektohet në dëborë mund të jetë shumë i bezdisshëm dhe madje i dhimbshëm nëse keni sy të ndjeshëm. Rëndësi të madhe ka edhe të mbronni lëkurën, prandaj merrni me vete një krem mbrojtës nga dielli dhe balsam buzësh që t'i përdorni sipas nevojës gjatë udhëtimit në natyrë. Nëse jeni të ndjeshëm ndaj pickimit të insekteve, sigurohuni që të merrni me vete një ilaç kundër insekteve, për të zvogëluar mundësinë e pickimit.



MEDIKAMENTET DHE NDIHMA E SHPEJTË

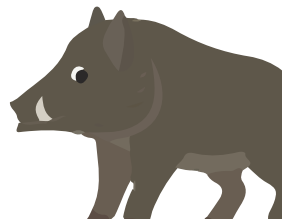


Nëse përdorni rregullisht ndonjë medikament, ato patjetër që duhet t'i merrni me vete. Në rast aksidentesh të vogla apo të mëdha, është e nevojshme të keni me vete një pako të ndihmës së shpejtë, që përmban një dezinfektues, garzë sterile, fasha me gjerësi të ndryshme, fashë elastike, ilaçe për alergji dhe dhimbje, krem për pickimin e insekteve dhe piskatore (për heqjen e riqnave ose gjembave). Merrni edhe shirit adezivi i cili mund të jetë i dobishëm në shumë situata.



KIT PËR EKSPLORIM TË NATYRËS

Kompletohuni me aksesore të dobishëm për eksplorimin e natyrës, të tilla si një xham zmadhues, dylbi, një elektrik dore të vogël dhe ditar. Poshtë gjetheve të rëna, gurëve, në pemë të rëna në tokë, zgavra, përrrenj dhe pëllgje, ekziston një mikro-botë tepër e pasur, e padukshme për syrin e lirë, por gjithmonë e pranishme. Bileta e hyrjes në këtë botë është një lupë zmadhuese. Dylbitë do t'ju bëjnë të ndiheni si gjigantë, pasi afrojnë peizazhet e largëta, shpendët dhe ketrat në majat e pemëve. Nëse aventura juaj vazhdon pas perëndimit të diellit, një elektrik dore do të sigurojë ndriçim në rrugën e kthimit, ndërsa në ditar mund të shkruani përshtypjet dhe zbulimet e reja.





DISA KËSHILLA TË DOBISHME

Të eksplorosh natyrën me një grup njerëzish e bën pak më të lehtë përgatitjen. Duke qenë se do të jeni si një skuadër, nuk ka nevojë që të gjithë të mbajnë gjithçka më vete. Bini dakord paraprakisht se cilët anëtarë të grupit do të sjellin krem kundër diellit, ilaç për insekte, krem për pickimin e tyre apo hartë. Një i rritur nga grupi duhet të sjellë patjetër një çantë të ndihmës së shpejtë, së bashku me një thikë të vogël, e cila mund të jetë shumë e dobishme. Në këtë mënyrë çantat e shpinës do të jenë pak më të lehta dhe së bashku grupi juaj do të ketë të gjitha gjërat që ju duhen.



Nëse po planifikoni të qëndroni më të gjatë në një vend, është e dobishme të merrni një mbulesë ose një batanije për t'u ulur ose shtrirë. Është mirë të merr edhe disa thasë mbeturinash. Ata mund të veprojnë si mbrojtje kundër shiut për çantën tuaj të shpinës nëse nuk keni një mbulesë të papërshkueshme nga uji, ose mund t'i përdorni për mbledhjen e mbeturinave. Jepni një kontribut të madh duke mbledhur edhe mbeturinat që nuk i keni lënë ju!



MOS LËR GJURMË

Që të kalosh kohë në natyrë duhet të respektosh disa rregulla të sjelljes, të cilat nga njëra anë, do ta bëjnë udhëtimin tuaj të sigurt dhe nga ana tjetër, do të kontribuojnë në ruajtjen e natyrës dhe do të zvogëlojnë ndikimin njerëzor.





Merrni mbrapsht gjithçka që kishit me vete gjatë udhëtimit. Mos lini mbeturina në natyrë, edhe nëse ato janë të biodegradueshme, si mbetjet e ushqimit ose pecetat. Çanta e shpinës patjetër do peshojë më pak kur të ktheheni sepse do keni ngrënë dhe do keni pirë ujë. Pra, do të keni hapësirë të mjaftueshme për të marrë me vete mbeturinat tuaja, për t'i hedhur ato në vendet e përshtatshme. Lënia e mbeturinave në natyrë mund të jetë e rrezikshme për kafshët, mund të shkaktojë zjarre dhe të ndotë peizazhe të bukura natyrore.

Ushqimi i kafshëve të egra shpesh na jep përshtypjen se po bëjmë diçka të mirë dhe se po i ndihmojmë. Por në fakt kafshët e egra nuk kanë nevojë për ndihmën tonë për të gjetur ushqim, kështu që kur i ushqejmë bëjmë më shumë dëm sesa mirë. Shumica e kafshëve të egra kanë një dietë specifike, dhe mikroflorë specifike në sistemin e tyre tretës. Nëse ata konsumojnë ushqim për njerëzit (të përpunuar, të kripur, të ëmbël, pikant, me përmirësues të shijes etj) mund të prishë këtë mikroflorë dhe të ndikojë negativisht në shëndetin e kafshëve. Një efekt edhe më i keq është se kafshët e egra mund të mësohen me ushqimin e njerëzve, gjë që do të ndikojë në sjelljen e tyre, ata do fillojnë t'i afrohen rrugëve, parkimit të makinave, zonave të piknikut dhe koshave të plehrave, dhe do jenë shumë më të ekspozuar ndaj rrezikut.

Qëndroni në shtigjet e markuara! Është më e sigurt për ju dhe për mjedisin, nuk do të dëmtoni bimësinë, e cila mund të strehojë lloje të rralla bimësh dhe kafshësh. Lërimiulet, likenet, fluturat, gurët, kërpudhat dhe gjithçka tjetër që ju magjeps me bukurinë e saj në vendin e tyre në natyrë. Mos merrni asgjë me vete. Kjo vlen edhe për kafshët e vogla si breshkat, hardhucat, karkalecat etj. Bëj një foto ose një “fotografi me mendje” dhe lëre gjithçka aty ku e gjete, sepse aty e ka vendin. Lërimi natyrën në gjendjen që dëshironi ta gjeni. Duke vepruar kështu, tregoni respekt për komunitetin vendas, vizitorët e tjerë, por edhe për të gjithë botën e gjallë.



LISTA PËR TË RRITURIT:

Pajisjet:

- çantë shpine, mushama që mbron çantën e shpinës nga uji
- veshje dhe këpucë të përshtatshme (+ rezervë), mushama
- ujë dhe ushqim
- kapele, syze dielli
- krem mbrojtës kundër diellit, balsam për buzët, ilaç kundër insekteve
- harta, busulla (ose aplikacion), telefon, numrat e urgjencës
- ilaçe, kuti të ndihmës së shpejtë
- lupë, dylbi, elektrik dore, ditar
- bilbil, thikë, qese për mbeturinat
- mbulesë/batanije



Përgatitja:

- informacion bazë për vendin ku po shkoni
- njoftoni qendrën e vizitorëve (nëse do të shkoni në një zonë të mbrojtur) për vizitën tuaj
- merrni një hartë (të printuar ose digjitale)
- kontrolloni parashikimin e motit
- numrat e urgjencës
- karikoni bateritë (telefon, kamera)



LISTA PËR STUDENTËT:

Pajisjet:

- çantë shpine, mushama që mbron çantën e shpinës nga uji
- veshje dhe këpucë të përshtatshme (+ rezervë), mushama
- ujë dhe ushqim
- kapele, syze dielli
- krem mbrojtës kundër diellit, balsam buzësh, ilaç kundër insekteve
- harta, busulla (ose aplikacion), telefon
- ilaçe (që i përdorni çdo ditë)
- lupë, dylbi, elektrik dore, ditar
- mbulesë/bataniqe



Përgatitja:

- kontrolloni parashikimin e motit
- merrni një hartë (të printuar ose digjitale)
- karikoni bateritë (telefon, kamera)





Frymëzimi për të shkruar këtë tekst dhe për të përhapur mesazhin se çdo udhëtim në natyrë mund dhe duhet të kryhet pa asnjë ndikim negativ në mjedis, vjen nga [The Leave No Trace Center for Outdoor Ethics](#) dhe nga një numër i madh i adhuresve të natyrës, ndër të cilët janë edhe pjesëmarrësit e WWF Nature Academy, të cilët kanë ndarë publikisht përvojat e tyre të përgatitjes për një udhëtim në natyrë.



Qendra për Ruajtjen dhe Mbrojtjen e Mjedisit Natyror në Shqipëri (PPNEA) është organizata implementuese e projektit "Zonat e Mbrojtura për Natyrën dhe Njerëzit II" në Shqipëri. Në kuadër të këtij projekti është prodhuar kjo fletëpalosje, e cila do tu shërbejë të gjithë eksploruesve apo dashamirësve të natyrës për të patur një aventurë të bukur dhe të sigurt në natyrë. Nëpërmjet këtij materiali promovues synojmë të nxisim bashkëjetesën e paqte midis natyrës dhe njerëzve.



Sweden
Sverige

Projekti "Zonat e Mbrojtura për Natyrën dhe Njerëzit II" financohet nga Agjencia Suedeze për Bashkëpunim Ndërkombëtar për Zhvillim – Sida. Kjo fletëpalosje është prodhuar si pjesë e projektit, megjithatë Sida nuk ndan domosdoshmërisht të njëjtat pikëpamje të shprehura në të. Autori është i vetmi përgjegjës për përmbajtjen e fletëpalosjes.



Pse jemi ne këtu:

Për të punuar për një botë natyrore të qëndrueshme
në dobi të njerëzve dhe jetës së egër

wwfadria.org



www.facebook.com/wwfadria

© 2022.

© Simboli i pandës WWF - Fondi Botëror për Natyrën (dikur Fondi Botëror i Kafshëve të Egra) "WWF" është një markë tregtare e regjistruar nga WWF



ZONAT E MBROJTURA PËR NATYRËN DHE NJERËZIT