

Plánovanie jednodňového výletu

- ! Vyber si miesto, ktoré bude zaujímavé. Ak pôjdeš v skupine, pri výbere trasy myslí na každého jej člena.
- ! Zisti si dĺžku trasy a čas, ktorý budeš potrebovať, kým ju prejdeš.
- ! Pozri sa, ako je vonku a zisti si predpoveď počasia. Svoje plány a oblečenie prispôb podľa počasia.
- ! Zbal' sa naľahko. Nenos so sebou príliš veľa ťažkých vecí (pozri zoznam).

Zoznam vecí

- ☐ Dostatok vody – aby si nebol smädný
- ☐ Jedlo – výdatná desiata alebo ľahký piknikový obed
- ☐ Balíček prvej pomoci – pre prípad otlačkov, odrenín a škrabancov
- ☐ Ochranný prostriedok proti hmyzu – ochrana pred uštipnutím (napríklad kliešťom, včelou, komárom, muchou)
- ☐ Náhradné ponožky – môžeš si premočiť nohy
- ☐ Píšťalka – je dôležitá, ak ide človek sám; tri krátke zapískania znamenajú, že máš problémy a potrebuješ pomoc
- ☐ Mapa a kompas – veľmi dôležité pri náročnejších túrach



Dodržiavanie bezpečnosti na jednodňovom výlete

- ! **Vyber sa na cestu zavčasu.** Budeš mať dost času vychutnať si výlet a stihnúť návrat ešte pred zotmením.
- ! **Drž sa turistických chodníkov**, ak nepoznáš okolie.
- ! **Nenáhli sa.** Nechoď prí rýchlo, šetri si sily. Ak ideš v skupine, choď len tak rýchlo ako jej najpomalší člen.
- ! **Dávaj si pozor, kadiaľ kráčaš.** Dávaj si pozor na veci, o ktoré sa môžeš potknúť, napríklad uvoľnené skaly, kopy listia a konáre. Na klzkých miestach choď opatrne. Ak musíš vstúpiť do vody, vopred sa presvedč, aká je hlboká.
- ! **Všímaj si prírodu okolo seba.** Dávaj pozor, kam stúpaš, keď dvíhaš konáre alebo kamene a kde si sadáš. Nikdy sa nepribližuj k zvieratám vo voľnej prírode. Môžu vyzeráť milo a neškodne, ale sú nepredvídateľné a veľmi si chránia svoje územie.



DÔLEŽITÉ: Povedz niekomu, kam ideš a kedy predpokladáš, že sa vrátiš. Môže to byť užitočné v prípade, že sa niečo stane a budeš mať problémy. Keď sa vrátiš späť, daj mu vedieť.



A predovšetkým sa na výlete nezapadni zabaviť. Už si pobyt vonku. Všímaj si všetky zaujímavosti okolo seba. Nauč sa spoznávať nové miesta, rastliny a zvieratá. Obdivuj krásu krajiny a prírody a dopraj si pritom zdravý pohyb!

Objav zábavu jednodňovej pešej turistiky

Hľadáš niečo zábavné a zaujímavé, čo by sa dalo robiť doma cez prázdniny?



Jeden z najlepších spôsobov, ako si vychutnať pobyt vonku, je pešia turistika a z nej najobľúbenejšia je jednodňová pešia turistika. Nezaberie veľa času a nevyžaduje ani špeciálne vybavenie.

Jednodňová pešia turistika je zábava a dobrý pohyb!

Rozhodni sa! Môžeš si vybrať, kam chceš ísť, ako dlho chceš byť vonku a ako rýchlo chceš ísť. Môžeš sa len tak poprechádzať v prírode a tešiť sa z nej alebo sa popasovať s náročnými a strmými turistickými chodníkmi. Je to na tebe!

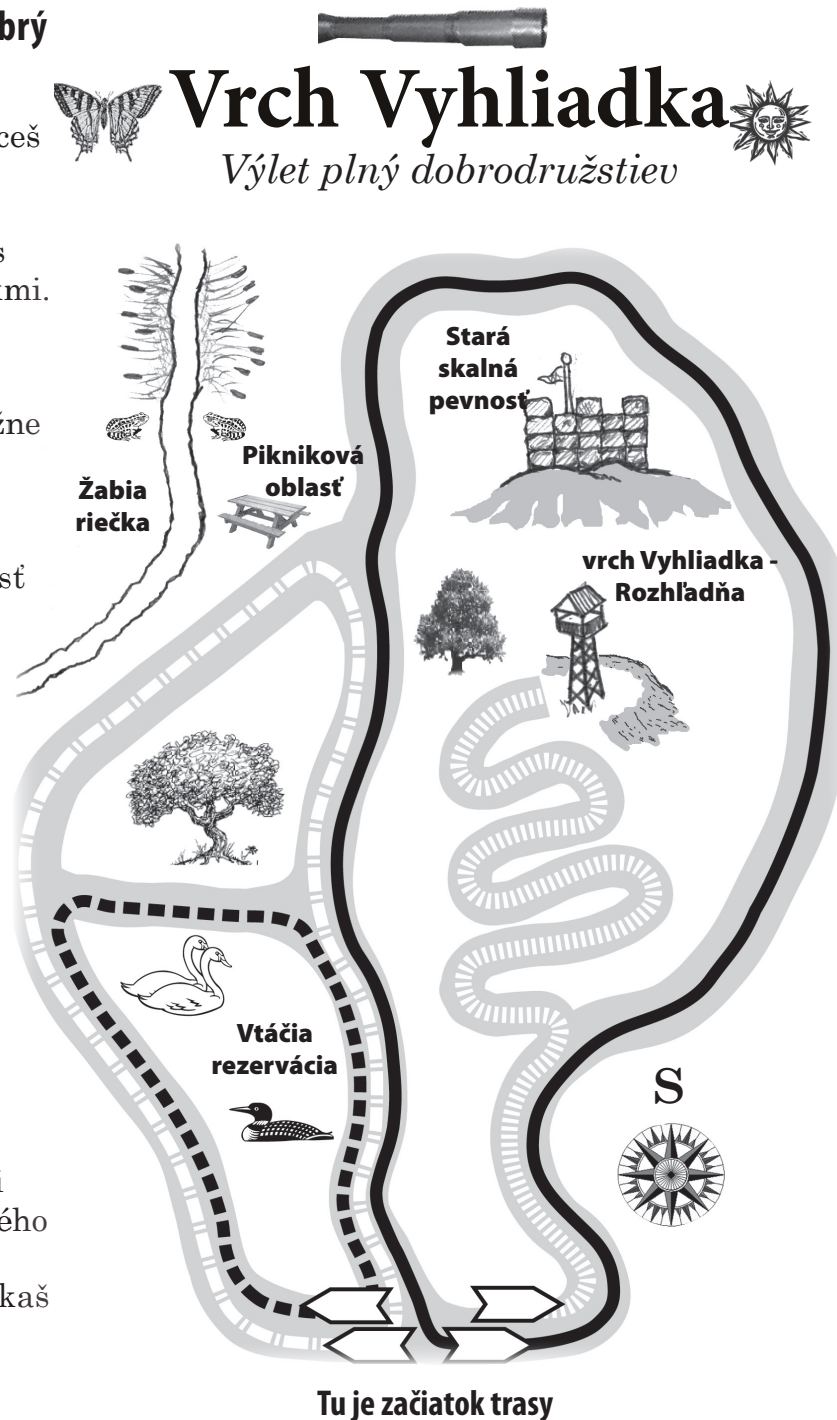
Uvidíš nové zaujímavé veci! Trasa výletu ťa môže zaviesť na miesta, ktoré bežne neuvidíš. Môžeš zísť na krásne miesta s nádherným výhľadom. Alebo môžeš zísť na odľahlé miesta, ktoré ukrývajú údolia, vodopády alebo jaskyne. Budeš mať možnosť vidieť rastliny, vtáky a zvieratá, ktoré žijú vo voľnej prírode. Možno dokonca uvidíš pozostatky budov a predmetov patriacich ľuďom, ktorí žili v dávnej minulosti.

Udržuj sa v dobrej kondícii!

Chôdza je výborný pohyb, takže pravidelná turistika ti pomôže upevniť si zdravie. Poskytuje čas na premýšľanie a môžeš si pri nej oddýchnuť. Turistika je skvelý spôsob, ako stráviť čas s priateľmi a s rodinou alebo len byť chvíľu osamote, pozorovať prírodu a tešiť sa z nej.

Preskúmaj vrch Vyhládka

Mapa s vysvetlivkami k vrchu Vyhládka ti ponúka možnosť vybrať si trasu jednodňového výletu, ktorý ti bude najviac vyhovovať a ukazuje, čo všetko môžeš vidieť a robiť. Získaš predstavu o tom, aký môže byť jednodňový výlet, v prípade, že by si chcel/-a nájsť turistickú trasu v okolí svojho bydliska.



Tu je začiatok trasy

Vyber si trasu, ktorou pôjdeš!

Vyber si jeden z našich návrhov, alebo si vymysli vlastnú trasu.

Vysvetlivky k mape				
Názov trasy	Trasa	Čas	Náročnosť	Opis
Vtáčia prechádzka	■ ■ ■	2 hodiny	Ľahká, prístup aj na vozíčku	Trasa okolo Vtácej rezervácie
Vychádzka k Rozhládni		2 až 2,5 hodiny jedným smerom	Ťažká	Výstup na vrch Vyhládka a výhľad do okolia
Cestička k Žabej rieke	■ ■ ■	3 hodiny	Stredne ťažká	Vychádzka do Piknikovej oblasti pri Žabej rieke
Trasa okolo vrchu Vyhládka	■ ■ ■ ■ ■	5 hodín	Stredne ťažká	Vychádzka okolo vrchu Vyhládka k Starej skalnej pevnosti