

## „Sárról nem volt szó...!” (2. rész)

### Túraszervezés lépésről lépésre

#### Bányai Sándor

a „Kalandok és álmok...” Szabadidő-pedagógiai és Animációs Szakmai Műhely vezetője

#### Besnyi Szabolcs

Szabadidő-szervezők Egyesületének (SZASZ) elnöke,  
Bácskossuthfalva, Vajdaság

**B**  
**1.3**  
**1**

Cikksorozatunk 1. részében (B 1.2) a kockázatelemzés és kockázatkezelés módszerét kiemelve részletesen bemutattuk a túra tervezésének folyamatát, amelynek utolsó mozzanataként eldőlt, hogy az összegyűjtött információk alapján vállalkozunk-e a túra lebonyolítására. Ha a válaszuk igen, akkor az előkészítő szakasz forgatókönyvét követve hozzáfoghatunk a szervezési feladatokhoz. Jelen írásunk a körültekintő szervezéshez szolgál hasznos tanácsokkal.

Tartalom	Oldal
<b>1. A résztvevők mozgósítása, propaganda, reklám és a jelentkezés</b>	2
<b>2. Engedélyek beszerzése, szolgáltatások megrendelése, szerződések megkötése, busz- vagy vonatfoglalás</b>	2
<b>3. Forrásteremtés</b>	3
<b>4. Szakcsoportok működése és együttműködése</b>	3
<b>5. Mentőcsapat kialakítása (válságstáb)</b>	3
<b>6. Az étkezések megszervezése</b>	4
<b>7. Kellékek beszerzése, az egyéni és közösségi felszerelés összeállítása</b>	5
<b>8. Előtúra a rendezőkkel, a forgatókönyv véglegesítése</b>	13
<b>9. A résztvevők felkészítése és tájékoztatása</b>	13
<b>10. Szabályalkotás</b>	15
<b>11. Előtúra a résztvevőkkel</b>	16
<b>12. Vezetői felkészülés</b>	16
<b>13. Döntés</b>	17
<b>14. Ellenőrző lista</b>	17
<b>15. Mellékletek</b>	18

A tervezést követően itt az ideje, hogy a tettek mezejére lépjünk, és az eddigi terveink megvalósításával foglalkozzunk. A szervezési szakasz végére minden tekintetben útra készen kell állnunk. Meg kell szereznünk a megfelelő engedélyeket és az anyagi, valamint tárgyi eszközöket, tájékoztatnunk kell a résztvevőket, fel kell készülnünk a váratlan helyzetekre, és figyelniük kell arra, hogy valóban minden úgy működik-e, ahogyan azt szeretnénk. Legelső lépésként végre hozzáláthatunk a résztvevők toborzásához!

### B 1.3 2

#### 1. A résztvevők mozgósítása, propaganda, reklám és a jelentkezés

A szükséges információk birtokában megalapozottan indulhat a résztvevők szervezése, a program reklámozása. Ahhoz, hogy valaki (akár gyerek, akár felnőtt!) felelősséggel el tudja dönteni, hogy végig akar-e csinálni egy túrát, szüksége van információkra. Ma már nem elég annyit mondani, hogy „Jövő szombaton kirándulni megyünk, az úticél és a program meglepetés!” Ebben az esetben ugyanis minket érhet kellemetlen meglepetés, ha a gyerekek egyszerűen otthon maradnak.

Fontosnak tartjuk, hogy a résztvevők számára **a jelentkezés önkéntes legyen**, ne kötelezzünk rá senkit, próbáljunk inkább érzelmi ráhatással és észérvekkel meggyőzni mindenkit arról, hogy érdemes lesz eljönni!

A jelentkezőknek nem elég egy sajtupapírra feliratkozniuk. A jelentkezés az **M1** jelű mellékletben található adatlap kitöltésével történik, és a nélkülözhetetlen „Szülői beleegyező nyilatkozat” leadásával válik teljessé. Amennyiben szükséges, be kell fizetni a részvételi díj, a szállás és utazási költség előlegét is. Hívjuk fel a szülők figyelmét a balesetbiztosítás megletének fontosságára!

#### 2. Engedélyek beszerzése, szolgáltatások megrendelése, szerződések megkötése, busz- vagy vonatfoglalás

Szerezzük be az esetlegesen szükséges engedélyeket. Ha a túra során olyan helyen fogunk áthaladni vagy huzamosabb ideig tartózkodni, amely engedélyköteles (például fokozottan védett természetvédelmi terület, magánút), akkor erről a lépésről ne feledkezzünk meg!

Rendeljük meg az általunk igénybe venni óhajtott szolgáltatásokat (például szállás, étkezés, személyszállítás). A visszaigazolt megrendelőlapok birtokában kössük meg a szükséges szerződéseket! A busz- vagy vonatjegyeket is kényelmesebb előre, kapkodás nélkül megváltani.

Amennyiben lehetséges, állapodjunk meg azokkal a helyi közreműködőkkel, akik segíthetik munkánkat. Egy-egy tapasztalt helyi szervező, túravezető, idegenvezető, erdész, vadász, helytörténész segítsége, hozzáértése, elkötelezettsége felbecsülhetetlen értékű pluszinformációhoz (és ezzel együtt élményhez!) juttathatja csapatunkat. Ha módunk van rá, feltétlenül használjuk ki ezt! Jobb, mint bármilyen, internetről letöltött anyag!

Felnőtt túrázók számára készítsünk úrlapot, melynek kitöltésével nyilatkoznak, hogy saját felelősségükre vesznek részt a túrán. Gyerekek esetében mindig a szervező felnőtt a felelős!

### 3. Forrásteremtés

Az előzetesen elkészített költségvetés alapján fogjunk bele a túra pénzügyi feltételének megteremtésébe, esetleges támogatók bevonásába. Ez komoly feladat, amellyel a Szabadidő-kalauz D 5 fejezete részletesen foglalkozik.

### 4. Szakcsoportok működése és együttműködése

A szervezés szakaszában fontos vezetői tevékenység a korábban felállított szakcsoportok megfelelő és hatékony működtetése, ellenőrzése és az együttműködésre való serkentése.

### 5. Mentőcsapat kialakítása (válságstáb)

Arra a kellemetlen helyzetre, ha esetleg váratlanul véget kell vetni a túrázásnak (tartós rossz idő vagy betegség miatt), ajánlatos bevonni néhány autóval rendelkező ismerősünket, szülőt, kollégát, hogy baj esetén értünk jöhessenek. Ezt azonban részletesen kell egyeztetni: kit és hogyan tudunk elérni; melyek azok a helyszínek, amit meg tudnak közelíteni gépjárművel; hogyan tudunk eljutni odáig?

Előzetesen tájékoztassuk legalább egy döntésképes – ha lehet, némi helyismerettel rendelkező, de a túrán részt nem vevő – kollégánkat vagy iskolai vezetőt arról, hogy pontosan kikkel, hányan, milyen útvonalon és hová megyünk, valamint arról is, hogy mikorra fogunk visszaérkezni. Amennyiben baj történne, ők pontos információkkal rendelkeznek rólunk.

Nem felesleges begyűjteni a szülők elérhetőségét, vagy megszervezni egy riadólánc jellegű hírközlési lehetőséget. Ne legyen rá szükség, de álljon készenlétben!

### 6. Az étkezések megszervezése

Fektessünk megfelelő hangsúlyt az étkezés megszervezésére. A túra közben fokozott fizikai és lelki igénybevételnek leszünk kitéve, sok esetben kilométerekre a legközelebbi lakott településtől. A túra közben fogyasztott ételnek és itálnak megfelelő minőségűnek, energiadúsnak és elegendőnek kell lennie. A túra idejére le kell mondani a kemény diétákról, mert a megfelelő étkezés hiánya rosszul érezhetővé vezethet! Javasoljuk, hogy a többszöri alkalommal és kisebb mennyiségekben elfogyasztott élelmek között **szerepeljen gyümölcs, energiaszelet és lehetőség szerint napi egyszerű meleg étel.**

Már néhány napos túra alkalmával is meglehetősen sok élelemre és italra van szükség, ezért célszerű az élelem szállítását külön járművel megoldani, vagy túra közben folyamatosan beszerezni. Ez viszont szervezést igényel! **Meg kell néznünk, hogy a túra útvonalához közel hol találunk olyan boltokat,** ahol a kívánalmaknak megfelelő élelmet és folyadékot tudunk vásárolni. Válasszuk ki a megfelelőket, **és előre egyeztessük** velük, hogy mikor fogunk menni, pontosan mire lesz szükségünk. Ez fontos, mert sohasem tudható, hogy mikor fogy ki a legkézenfekvőbb, de számunkra nélkülözhetetlen élelem. Mindenképpen kérjünk egy telefonszámot is, hogy az esetleges változásokról tudjuk értesíteni az eladót vagy a tulajdonost akár már túra közben is. A városi lakók hajlamosak túlértékelni egy kis falusi üzlet napi ellátmányát. Ahol a tulajdonos a napi élelmiszerkészletet a napi igényekhez igazítja, ott sáskajárással ér fel egy 24 fős, 15–17 évesekből álló kiegészített csapat megjelenése. Csakhogy ezúttal a sáskák éhen is maradhatnak!

Az étkezési terv elkészítésénél ügyeljünk a romlandó élelmiszerekre, fordítsunk fokozott figyelmet a szavatossági idő lejártára és a higiénikus szállításra. Alapszabály: **az étkezés legyen bőséges, laktató, egyszerű és nem romlandó!** Előre mérjük fel,

hogy mekkora mennyiségre lesz szükségünk! Számoljunk az-  
zal, hogy a fokozott fizikai terhelés következtében mindenki az  
átlagosnál többet eszik. De túlzásba se essünk! A megmaradt  
élelmet, amellet, hogy kárba veszett, még hiába is cipeltük ma-  
gunkkal.

Ha szabadtéri sütést vagy főzést tervezünk, akkor nézzünk utá-  
na, nincs-e az adott területen – vagy időszakban – tűzgyújtási  
tilalom, illetve vannak-e kijelölt tűzrakó helyek, és szabad-e fát  
gyűjteni! A szabadtüzi saját főzés rendkívül időigényes dolog, és  
ha a rőzsegyűjtésben, hagymapucolásban mindenki részt is tud  
venni, egy idő után elfogynak a közös tennivalók, és nincs más  
hátra, mint várni. De a krumpli vagy a hús puhulását hiába sür-  
getjük! Tervezzünk reálisan ezen a téren is!

A sok mozgásnak köszönhetően szervezetünk a megszokottnál  
nagyobb mennyiségű folyadékot igényel, legalább 2-3 litert na-  
ponta. Fontos, hogy a pihenők alkalmával pótoljuk a folyadék-  
vesztéséget! Ne édesített üdítőket fogyasszunk, erre a célra vi-  
gyünk magunkkal ásványvizet és teát! Szállításra semmiképpen  
sem eldobható PET palackokat használjunk, hanem kulacsot  
vagy termoszt! Hidegebb időben javasoljuk, hogy egy-egy hosz-  
szabb pihenő alkalmával a szálláson főzzünk teát vagy gyorsan  
elkészíthető, laktató zacskós levest.

## 7. Kellékek beszerzése, az egyéni és közösségi felszerelés összeállítása

A kelléklistának kellőképpen részletesnek és mindenki számá-  
ra érthetőnek kell lennie. Tartalmaznia kell, hogy miből, milyen  
célra, mennyi és milyen minőségű kell, illetve az adott kellék  
mennyire nélkülözhetetlen. Mérjük fel, mi áll már most rendel-  
kezésünkre, és mi az, amit még be kell szereznünk. Ellenőrizzük  
le, hogy a már meglévő kellékek valóban megvannak-e, és hasz-  
nálható állapotban vannak-e. A tervezés előrehaladtával folya-  
matosan frissítsük listánkat!

A kelléklista elkészítésének megkönnyítéseként az alábbiakban  
felsorolunk néhány javasolt kelléket, illetve az **M2** jelű melléklet-  
ben egy túra lehetséges kelléklistáját közöljük.

### 7.1 Egyéni felszerelés

Azok a kellékek tartoznak ebbe a csoportba, amelyeket mindenkinek saját magának kell beszereznie. Igyekezzünk minél kevesebb anyagi terhet róni a résztvevőkre, de mégis van néhány eset, amikor célszerűbb, ha az egyén szerzi be saját magának a szükséges kellékeket. Ilyen esetek lehetnek a következők:

- ha a kelléknek kifejezetten személyre szabottnak kell lennie (például megfelelő méretű és kitaposott bakancs)
- ha túl intim ahhoz, hogy közösen szerezzük be (például fogkefe, intimbetét, WC-papír)
- ha nagy eséllyel mindenkinek van otthon – vagy könnyedén tud kölcsönkérni –, a közös beszerzése viszont lényegesen növelné a túra költségvetését (például hátitáska, hálósák)

Nincs olyan időjárás viszony, amikor ne lehetne a természetben szépséget találni. Vegyük figyelembe, hogy – kis túzással – túrázásra rossz idő nincs, legfeljebb a felszerelésünk nem megfelelő! Gyakorlatlan túrázóknak sokat segít, ha példaként kézzelfogható felszerelést mutatunk be (például a sajátunkat), így a résztvevők nem csak papíron találkoznak a szükséges eszközökkel, hanem maguk is láthatják azokat!

#### Ruházat

- *Pamut vagy műszálás?*

Magának az öltözködésnek szigorú rendszere van mind télen, mind nyáron. Biztosan sokan tapasztalták, hogy komoly fizikai megerőltetés után szeles, hűvös helyen a testfelülettel érintkező legbelső réteg – ami az izzadság jelentős részét magába szívta – hirtelen lehül, majd dideregni, fázni kezdünk. Régen azért hordtak a túrázók magukkal váltás ruhát, hogy ilyen esetben átöltözzenek. Manapság a modern technológiával készült, javarészt műszálás alapanyagú ruházatoknál erre már semmi szükség.

A pamutruhák a nedvességet magukba szívják, és magukban tartják, a párolgás pedig rögtön hűtő reakciót indít el. Míg ezzel szemben a műszálból készült alsó-, illetve köztes ruházatok mindig belülről kifelé, azaz a testfelülettől indulva a kabát felé dolgozzák ki magukból a nedvességet, ezáltal a belső felületük nagyon gyorsan megszárad.

Ha komoly fizikai megerőltetéssel járó sportot űzünk, öltözzünk rétegesen, de olyan öltözködési rendszer alapján, amely a testfelülettől kiindulva rétegről rétegre valamilyen kapilláris műszálból készült ruhadarabokból áll a lélegző, vízhatlan külső kabátig vagy nadrágig. Sajnos, a legkorszerűbb alapanyagokból készült ruházat árában is XXI. századi.

- *Váltóruha*

Ha viszont egyszerűbb, olcsóbb pamutruházatot használunk, akkor több váltásról kell gondoskodnunk, mint egyébként, hiszen akár naponta többször is cserélnünk kell az átizzadt, nedvessé vált ruhát. Ebben az esetben rétegesen öltözködjünk, és szánjunk időt a folyamatos ruhacserére. Emelkedően felfelé haladva fokozatosan vetkőzni kell, mert ha átizzadunk, nagyon könnyű megfázni, a nedves ruházat pedig nagyon hűti a testet!

Célszerű a megszokottnál több pólót és zoknit tervezni a túrára, mert az állandó mozgástól vagy az időjárási viszonyoknak köszönhetően könnyedén átnedvesedhetnek.

Mindig legyen nálunk váltóruha! Amikor megérkezünk a szállásra, fontos, hogy le tudjuk cserélni az átizzadt pólókat, ingeket! Ne rajtunk száradjanak meg, mert ezzel bennünket is lehűtenek. Nem érdemes a megfázás lehetőségét kockáztatni! Fontos, hogy mindenki jó egészségi állapotban térjen haza a túráról. Azonban túlzásba sem kell vinni a ruhák számát. Hiszen nem bálba készülünk, hanem túrázni! Szükség esetén a megszáradt póló ismét felhúzható, amiben pedig este a szálláson voltunk, abban nyugodtan tovább lehet indulni másnap reggel.

- *Meleg ruha*

A terep- és az időjárási viszonyokhoz kell alakítanunk a ruházatunkat! Hideg időben elengedhetetlen, hogy legyen nálunk megfelelő meleg ruházat. A nappali meleg nem jelenti azt, hogy éjszaka is meleg lesz! Vegyük figyelembe, hogy a hátizsák önmagában is egy hőszigetelő réteget képez rajtunk. Éppen ezért minden alkalommal, amikor megállunk, és levesszük a hátizsákunkat, érdemes magunkra teríteni vagy felhúzni még egy réteg ruházatot, hogy elkerüljük a megfázást. Az időjárási viszonyok ismeretében, ha nagyon hidegre, esőre vagy havas esőre számítunk, érdemes orkán anyagból lévő esőálló szelnadrágot is magunkkal vinni. Azt azonban csak akkor viseljük, ha valóban szükséges!

A fizikai erőkifejtésnek kitett emberi test megfelelő hőtárolásának és hőcseréjének biztosítása fontosabb, mint a divat. A csípőnadrágok és haspólók nem túrára való ruhadarabok! Győzzük meg racionális érvekkel a gyerekeket arról, hogy ezúttal fontosabb a nedvszívó, réteges és esőálló öltözködés – még akkor is, ha esetleg a fiúk nehezebben vesznek fel lábfej nélküli férfiharisnyát, a lányok pedig olyan pulóvert, ami nem teszi lehetővé vállalk megmutatását.

- *Vízálló ruha*

Ez esős időben nélkülözhetetlen, márpedig sohasem tudhatjuk előre, mikor fog esni! Mindenképpen vigyünk magunkkal olyan vízálló ruházatot, ami túra közben is védi a teljes testünket az esőtől (esőkabát és orkánnadrág). Olyan vízálló ruházatot válasszunk, ami kellőképpen szellőzik! Ennek hiányában nem az esőtől fogunk elázni, hanem a saját izzadtságunktól leszünk vizesek, mert az nem tud elpárologni. Az esernyőt nem javasoljuk, mert az egyik kezünket állandóan lefoglalja. A vízálló ruházatunkat úgy helyezzük el a csomagunkban, hogy bármikor könnyedén elővehessük. Készüljünk fel a legszélsőségesebb viszonyokra. Sohasem tudhatjuk, hogy a természet mikor tréfál meg bennünket egy esőzéssel, amikor pillanatok alatt a könnyedén átléphető békésen csordogáló patak széles folyóként zárja el előlünk a továbbjutás lehetőségét. Nagyon praktikus (bár nem olcsó, de úgy-ahogy házilag is megoldható) „esőkabátot” húzni a hátizsákra, ezzel védeni annak tartalmát a nedvesedéstől!

- *Lábbeli*

Olyan lábbelit válasszunk, ami kényelmes, meleg, vízálló, biztonságosan tartja a lábfejet, és a terepviszonyoknak megfelel (például túrabakancs). Ne feledjük, hogy több kilométeren át fogunk ebben a lábbeliben közlekedni. Lehetőség szerint mindenki saját lábbelit használjon, amit már előzőleg kitaposott. Az új lábbelik gyakran kidörzsölik a lábakat, és ezáltal kellemtelenné teszik a túrát. Arra az esetre, ha a lábbelinket sérülés érné, és időlegesen vagy véglegesen alkalmatlanná válna a túra folytatására, érdemes váltócipőt is magunkkal vinni! Amennyiben a szálláshelyünk megfelelő arra, akkor ajánlatos a papucsot is a csomagunkba tenni.

Ha hosszabb időtávlatban gondolkodunk, akkor a lábbeli az, amibe legelőször érdemes pénzt befektetni. Egy jó minőségű túracipő vagy bakancs vásárlása hosszú távú, megtérülő beruházás!

- *Fejfedő*

Megfelelő fejfedőt is vinnünk kell. Nagy melegben a napszúrás-tól, esős időben a nedvességtől, télen pedig a hidegtől védhet meg bennünket.

- *Kesztyű*

Nemcsak a hideg ellen, hanem a kéz fizikai sérülései ellen is védelmet nyújthat.



**Feltétlenül szükséges egyéni felszerelések**• *Elemlámpa*

Bármikor előfordulhat, hogy sötétben kényszerülünk tevékenységek elvégzésére. Ilyen esetekben jól jön, ha mindenkinél van elemlámpa. A hagyományos elemlámpával szemben praktikusabb fejlámpát (fejre csatolható elemlámpát) választani, mert így mindkét kezünk folyamatosan szabadon marad. Ne feledkezzünk meg az akkumulátorok előzetes feltöltéséről és tartalék elemek biztosításáról!

• *Pohár, étkezészet*

Ajánlatos összecsucskható és kis helyen tárolható poharakat vinni erre a célra. Étkezészetnek semmiképpen se vigyünk magunkkal törékeny tárgyat. Erre a célra használjunk tartós, többször használatos, műanyag vagy fémedényeket, és ne eldobható, környezetszennyező eszközöket. A fémedény előnye a műanyaggal szemben, hogy ebben nyílt lángon is melegíthető az étel.

• *Higiéniiai eszközök*

Ezeket mindenki a saját igényeinek és szokásainak megfelelően állítsa össze, figyelembe véve a térfogat- és súlykorlátokat. Ide tartozik például a WC-papír, betét, tampon, fogkefe, fogrém, tusfürdő, nedves törölkendő, törölköző. Érdekes gyakorlat tisztasági felszereléseink súlyának lemérése. Ez ugyan a teljes felszerelésünknek csupán töredéke, de jól példázza a felesleges súlyok csökkentésének fontosságát és lehetőségét. Hajat festeni senki sem fog az erdőben, de sampon nélkül is ki lehet bírni 2-3 napig. Tusfürdőből sem lesz szükségünk 2-300 milliliterre, erre a célra bőven megfelel néhány kisméretű, tasakos tusfürdő is. Nagyobb drogériákban, üzletláncok polcain kaphatóak ezek a kis kiszerelésű piperecikkek. Óriási fürdőlepedő helyett is megteszi egy kisméretű törölköző.

• *Diákigazolvány*

A túra indulási pontjára történő és a hazautazásnál jelent kedvezményt a tömegközlekedés során. Ezzel lényegesen lefaraghatunk a kiadásainkból!

• *Tb-kártya*

Az esetleges balesetknél nagy könnyebbség, hogy ott legyen a sérült tb-kártyája, de oszlassunk el egy káros, sőt veszélyes tévhitet: sürgősségi ellátást enélkül is nyújtanía kell az egészségügyi intézményeknek, és lehetőség van az utólagos igazolásra is.

**Mindenkinek a saját döntésére bízva, hogy szükséges, vagy sem**

- *Hálósák, polifoam*  
Amennyiben a szálláshelyen rendelkezésünkre áll ágylap és megfelelő mennyiségű takaró, akkor ezek nem szükségesek, de mindenképpen higiénikusabb saját hálósákban aludni!
- *Öv, derékszíj*  
Amellett, hogy a nadrágunkat tartja, ráfűzhető a mobiltelefonunk, a bicskánk vagy más kellékünk tokja is. Ugyanakkor ha kellően meg van szorítva, nagy erőlködésnél a hasfalunkat is tartja!
- *Lábszárvédő*  
Az aljnövényzettől és főleg annak nedvességétől védi a lábszárunkat és nadrágunkat, sok kellemetlenségtől kímélve meg a viselőjét.
- *Szőlőzsír*  
Szeles, hideg időben könnyen kiszáradhat a száánk. Hiánya kellemetlen élménnyé teheti a túra egészét.
- *Lábhintőpor*  
Felszívja a láb izzadságát. Ezáltal csökkenti a kidörzsölés és hólyagok kialakulásának esélyét.
- *Bicska*  
Az étkezés mellett számos szituáció adódhat, amikor hasznát tudjuk venni ennek az eszköznek, de használata némi fegyelmet igényel!
- *Mobiltelefon*  
Érdeemes a túrázó csoportnak minél több mobiltelefont is magával vinnie a túrára. Mindenképpen rögzítsük bennük egymás és a legközelebbi hozzátartozók telefonszámát, valamint a mentőszolgálat (104), segélyhívó (112), rendőrség (107), tűzoltóság (105) elérhetőségeit. Bizonyára kitapasztaltuk már, hogy mennyi idő alatt merül le telefonunk akkumulátora, és ha nem bírná ki a túra tervezett időtartamát, akkor meg kell tudni, hogy lesz-e lehetőségünk valahol feltölteni. A telefon nemcsak külső segítség hívására alkalmas, hanem segítségével egymással is tarthatjuk a kapcsolatot, bár természetesen nem mindenhol van térerő, főleg a hegyes vidékeken, ezért teljes egészében nem tudunk a mobiltelefonra támaszkodni. Érdeemes előre megbeszélni a résztvevőkkel, hogy a mobiltelefon hasznos segítő lehet, de ne lépjen elő főszereplővé!

- *Szemeteszsák*

A szemétyűjtés mellett sokrétű felhasználása lehetséges. Kicsit átformálva és összeragasztva akár esőkabátként is alkalmazható, de a csomagjainkra húzva, eső elleni védelemként is használhatjuk. Szükség esetén alkalmazható szennyeszsák-ként is. Ez utóbbira főleg többnapos túra esetén van szükség.

## 7.2 Közösségi felszerelés

A közösségi felszerelés közé soroljuk azokat a kellékeket, melyek közös érdekeket elégítenek ki, függetlenül attól, hogy ki használja őket. Ennek az összeállítását szintén rábízhatjuk a szakcsoportokra, de hívjuk fel a figyelmet arra is, hogy nem elegendő összeállítani a kelléklistát, hanem arra is gondolni kell, hogy hogyan tudjuk azt beszerezni, előállítani vagy szállítani. A túra során tudnunk kell, melyik kellék kinél és pontosan hol található. Ez csak akkor lehetséges, ha már a tervezésnél figyelembe vesszük ezeket a szempontokat is. Az alábbiakban segítségként a végleges lista elkészítéséhez felsorolunk néhány kelléket.

- *Egészségügyi felszerelés*

Baleset esetén nélkülözhetetlen kellék! A létszámnak, a túra nehézségi fokának és időtartamának megfelelő *egészségügyi csomagot* kell összeállítanunk. Az összeállításban nagy segítségünkre lehet Kalauzunk D 3.1 cikkének M3-as melléklete.

- *Térkép-tájéoló vagy iránytű*

Gondoljuk át, mi szükséges a túra közbeni tájékozódáshoz. Ez nemcsak azért fontos, hogy minimálisra csökkentsük az eltévedés esélyét, hanem azért is, hogy ha kell, pontos helymeghatározással tudjunk segítséget kérni. Tanulásnak is hasznos, egy-egy pihenő alatt lehet beszélgetni a terepen történő tájékozódásról.

- *GPS*

Segítségével baj esetén meg tudjuk állapítani, hogy éppen hol vagyunk, és pontos koordinátákat tudunk megadni a segítségünkre indulóknak, valamint segítséget nyújthat az égtájak meghatározásában is. Sokan idegenkednek attól, hogy modern technikai eszközök segítségével tájékozódjanak túrázás közben. Ha valakinek nagyobb kihívást jelentenek a régi jól bevált módszerek, vagy biztosabban kezeli azokat, akkor természetesen nyugodt lelkiismerettel használhatja azokat. Azonban ha van rá lehetőség és érdeklődés, nem kell félni a GPS használatától, hiszen nem foglal nagy helyet, és a súlya is elenyésző. Olyan, mint a mobiltelefon: hasznos lehet, sőt érdekes is, de a főszereplő mégiscsak a résztvevő, saját személyében! Ameny-

nyiben használni szándékozunk, akkor gondoskodjunk megfelelő mennyiségű feltöltött akkumulátorokról és biztonságos tárolásról. Fontos, hogy még a túra előtt ismerkedjünk meg a készülék működésével. Ez is tanulás!

- *Távcső*  
A tájékozódás elősegítése mellett a természet érdekességeit is megfigyelhetjük vele.
- *Fényképezőgép vagy videokamera*  
A túra dokumentálásán és az élmények későbbi felidőzésén felül a reklám hatásos eszközei lehetnek a túráról készült képek, videók.
- *Öngyújtó, gyufa*  
Tűzgyújtásra alkalmas, azonban figyelni kell a szárazon tartására. Érdekességgént használhatunk kovakövet is, vagy más nomád tűzgyújtási technikákat, de ha nincs ebben gyakorlatunk, akkor mindenképpen legyen nálunk a biztonság kedvéért öngyújtó vagy gyufa is! Lehet kapni olyan speciális gyufát is, ami nedvességálló, vagy olyat, amit nem tud elfújni a szél.
- *Főzéshez, sütéshez szükséges eszközök*  
Például gázfőző, bogrács, rostély, fakanál, vágódeszka, nagykés.
- *Kötél*  
Sok helyen alkalmazhatjuk, például rögzítésre, ruhaszáritó kötélként, leereszkedésre, vagy veszélyes helyeken való áthaladáskor biztosítókötélként. Fontos azonban, hogy megfelelő minőségű kötelet használjunk!
- *Gázspray*  
Alkalmazható vadállatok és kutyák elriasztására. Kis mennyiségben engedély nélkül beszerezhető és magunknál hordható. A gázspray emberre is veszélyes, ezért a túra során felöltött tartsa magánál! Tároljuk úgy, hogy baj esetén könnyedén elővehessük (például övtáska). Még a túra előtt mindenképpen olvassuk el a használati utasítást!
- *Egyszerű játékkellékek*  
A pihenők játékos kitöltésére alkalmasak például a kártya, dobókocka, kisebb labdák.
- *Síp*  
A vezetőnek, vezetőknak hangjelzésre jó lehet!
- *Hőfólia*  
Baleset esetén a test melegen tartására alkalmas.

## 8. Előtúra a rendezőkkel, a forgatókönyv véglegesítése

Ha nagyobb csoportot viszünk túrázni, akkor szánjunk időt, energiát és persze pénzt is arra, hogy egy rendezői csoporttal előzetesen végigjárjuk a tervezett túra útvonalát. Az előtúra lehetőséget nyújt az esetleges kételyek és kérdések tisztázására, valamint felmérhetjük, hogy a terveink valóban megvalósíthatók-e. Sok dologról igazán csak a helyszínen lehet megbizonyosodni, a személyes közvetlen tapasztalat többet ér mindenféle közvetett információforrásnál. Ráadásul az előzetes bejárás minimálisra csökkenti a későbbi úttévesztés esélyét is. Ha sikerül eljutnunk egy ilyen előzetes túrára, akkor az úgy a leghasznosabb, ha a lehető legpontosabban követjük a tervezett túra útvonalát, időbeosztását. Lehetőleg mindent csináljunk pontosan ugyanúgy, ahogy majd az igazi „nagy túrán” szándékozunk.

Az eddigi tervezés és szervezés, valamint az előtúra tapasztalatai alapján **állítsuk össze a túra végleges forgatókönyvét**, ami minden információt pontosan tartalmaz az eddig elvégzett feladatokról és az ezt követőkről.

## 9. A résztvevők felkészítése és tájékoztatása

Egy hosszabb távú, vagy többnapos túra teljesítése elsősorban nem fizikai, hanem lelki teljesítmény. Ezért nagyon fontos a résztvevők megfelelő, informatív és korrekt tájékoztatása. Információk hiányában, ellentmondó adatok között senki sem érzi magát biztonságban. Márpedig enélkül hogyan indulhatnának el velünk útitársaink? Ne felejtjük el, arra készülnek, hogy kimozdulva megszokott környezetükből, komfortos életterükből, kitegyék magukat az ismeretlennek, új kihívásokban tegyék próbára tudásukat, képességeiket és kreativitásukat! Ez ugyanis a nevelési célja a túranak, hiszen azért állunk fel a kényelmes karosszékéből, azért próbálunk ki új útvonalat, azért tervezünk a legutóbbinál kicsivel hosszabb távolságot, keményebb terepet, mert szeretnénk, ha újabb kihívások készítenének a korábbinál jelentősebb erőfeszítésre, hogy minél többet megtanulhassanak magukról, környezetükről, társaikról abban az úgynevezett tanulási zónában, ahová kimozdultak a számukra tökéletesen ismert, komfortos, megszokott napi rutinból. Cél, hogy a résztvevőket, a vezetőket és a csoportot az úgynevezett tanulási zónában tartsuk anélkül, hogy túlságosan eltávolodjanak a komfortzónától, és elérjék az úgynevezett „pánikzónát”.

Érthető tehát, hogy szükségük van biztos pontokra, amikre támaszkodhatnak, amikben megbízhatnak. Ennek megfelelően pontos, később már meg nem változó információkat kell nyújtanunk a túra technikai lebonyolításával kapcsolatban, és szükség van a mentális felkészítésre, ráhangolásra is. **Rendkívül fontos a közvetlen, kétirányú, szóbeli kommunikáció, vagyis a személyes kapcsolat.** Többet ér mindenféle szórólapnál, plakátnál, iskolarádiónál. Itt nyílik lehetőség a visszakerdezésre, reakciókra.

### Technikai jellegű információk

- a végleges úticél
- a gyülekezés helyszíne és az indulás időpontja
- a szükséges egyéni és közösségi felszerelés (lehetőleg írásos listával)
- az útvonal és az utazás időtartama, az utazással, jegyváltással kapcsolatos tudnivalók
- a terepen töltött idő hossza, a terepen megtett távolság, várható szintkülönbségek, a terep nehézsége
- a szakcsoportok beszámolója az eddig elvégzett munkáról
- nevezetességek, kiegészítő tevékenységek, pihenés,
- étkezési lehetőségek, közös étkezések
- szállás, tisztálkodási lehetőségek, komfortfokozat
- a hazaérkezés útiránya és pontos ideje
- a túrázók szükséges adatai (elérhetőségek, betegségek, rendszeresen szedett gyógyszerek, allergiák, hozzátartozók elérhetőségei). Ehhez az **M1** jelzésű mellékletben közlünk egy kérdőívet. Az így kapott információkat kezeljük bizalmasan!

### A résztvevők mentális kondíciójának kialakítása

Amikor biztonságról beszélünk, hajlamosak vagyunk ez alatt kizárólag a fizikai (testi) biztonságot érteni. A feladatunk azonban az, hogy felkészüljünk és biztosítsuk a túrázók teljes körű és legmagasabb fokú biztonságát. Ezért legalább ugyanolyan fontos foglalkozni a **lelki biztonsággal**, mint a fizikaival. A lelki biztonság elérésének érdekében minden túrázóval időben, pontosan és részletesen közöljük, hogy mi vár rá a túra során. Lelkiekben is fel kell készülni a nem mindennapi kihívásokra. A lelki felkészülés része lehet:

- a nevelési és oktatási célok kontrollja
- a pozitív hozzáállás kialakítása
- az önfegyelem mint érték megjelenítése
- a szabályok kialakítása, elfogadtatása

- a résztvevők visszajelzése egymásnak és a vezetőknek az eddigi információk alapján
- dicséret, elismerés a vezetőktől
- lehetőség kérdések megfogalmazására

Részletesen ismertetni kell, hogy mi vár ránk a túra alatt, kitérve az esetleges kockázatokra is (például eshet az eső, lehet hideg vagy nagyon meleg, vinnünk kell a csomagokat, baj esetén akár egymást is). Ne várjunk nagyobb luxust, mint amire számítani lehet. Mindenkinek tudatosítania kell magában, hogy például nem lesz angol WC, nem lesz állandó zuhanyzási lehetőség. A csoportnak kell gondoskodnia önmagáráról! Ez fáradtsággal és ingerlékenységgel járhat, amiből konfliktushelyzetek adódhatnak. Erre tudatosan fel kell készülni, és toleránsabban viselkedni egymással. Mindenki mérje fel magában, hogy képes-e végigcsinálni, hogy ne később érje csalódás.

Jó, ha sor kerül ki-ki egyéni céljainak megfogalmazására. A nagyobbaknál akár le is írhatjuk ezeket, vagy beszélgethetünk róla, esetleg kommunikációs játékokkal vagy szimbólumokkal tudjuk kifejezni.

Mivel a szociokulturális környezet, a családi háttér jelentős különbségeket mutathat, ezért tudatosítani kell, hogy mindenki felelős saját magáért! Ha eljön, az egyúttal a közösség szabályainak elfogadását is jelenti, ha részt vesz valamely szakcsoportban, illetve elvállal valamilyen feladatot, akkor a többiekért, a közös sikerért ő is felelős!

Ha gyerekcsoportot viszünk túrázni, akkor **a szülőket is tájékoztatni kell** szóban vagy írásban.

## 10. Szabályalkotás

Közösségi célok eléréséhez célszerű a szabályok meghatározása, lehetőleg konszenzussal. Ezzel egyfajta **önkéntesen vállalt szerződés jön létre a résztvevők és a szervezők között** a célokról, a lebonyolítás módjában megnyilvánuló értékek elfogadásáról. Lehet ennek külső, látványos megnyilvánulása, amiben az összetartozás is megnyilvánul: például aláírt evezőlapát, faragott vándorbot, egy kötél, amelyre mindenki köt egy csomót.

Fontos sarokpontja lehet a szabályalkotásnak, hogy a túrán csoportként veszünk részt. Együtt indulunk, együtt is érkezünk haza. Kis túlzással úgy is mondhatjuk, hogy együtt sírunk és együtt nevetünk. Közösén hozzuk döntéseinket, és közösén viseljük azok felelősségét.

A közös szabályok szükségszerű tartalmát a csoport maga állítsa össze. Törekedjünk rá, hogy azokat mindenki elfogadja. A továbbiakban pedig következetesen tartsuk és tartassuk be azokat. Ebben jelentős szerep jut a személyes példamutatásnak!

Ne legyen túl sok szabály, a szabályok legyenek teljesíthetőek, betarthatóak, reálisak.

**B**  
**1.3**  
16

## **11. Előtúra a résztvevőkkel**

A résztvevők számára szervezett előzetes túra kiváló lehetőséget biztosít arra, hogy fény derüljön rá, vajon mindenkinek van-e megfelelő felszerelése, képes lesz-e majd mindenki végigcsinálni a túrát. Erre a célra rövidebb és a tervezett túraútvonaltól eltérő útvonalat válasszunk, de vagy a terep nehézsége, vagy a megteendő távolság legyen hasonló, hogy érdemi információkhoz jussunk. Az előtúra után mód nyílik a szükséges korrekciók elvégzésére.

## **12. Vezetői felkészülés**

Ismert hegymászó-mondás szerint: „Ha már a hegyel álmodom, akkor indulhatunk!” Ilyenfajta ráhangolódásra van szükség egy vezető részéről. Fontos, hogy a vezető, illetve a vezetők is felkészüljenek mentálisan a túrára. Valóban ott legyenek, ne csak fizikailag, hanem fejben is. Ráhangolódva, koncentráltan a vezető is az optimális teljesítményt tudja nyújtani mind fizikailag (szükséges a személyes példamutatás!), mind a vezetői döntések meghozatala során.

Fontos, hogy erre az időre legyünk képesek a túra résztvevői felé fordítani figyelmünket, ne kössenek le külső gondok, problémák. Jól tudjuk, milyen nehéz elvárás ez, de higgyük el, azoknak, akiket vezetünk, teljes személyiségünkre, egész figyelmünkre szüksége van!



### 13. Döntés

A felkészülés lezárásaként a vezetőknek vagy vezetőknek még egyszer végig kell gondolni minden rendelkezésre álló információt, a tervek és a tények összevetésével mérlegelni minden ismert körülményt.

Ismételten döntenünk kell, hogy biztonságosan, a céljainkat megvalósítva meg tudjuk-e tartani a túrát. Azonban tudnunk kell, hogy ha nem tartjuk meg, akkor az anyagi és erkölcsi veszteséget is vonhat maga után! Mégis adódhatnak olyan szituációk, amikor a túra megtartása még nagyobb veszteségekkel járna. Ebben az esetben le kell állítani a folyamatot. Értékeljük ki az addigi tevékenységünket, és ha alkalom lesz rá, egy későbbi időpontban kezdjük újra a szervezést.

Felelősséggel akkor tudjuk meghozni ezt a döntést, ha biztosak lehetünk benne, hogy a résztvevők bátran és magabiztosan, a szükséges információk birtokában tudják kijelenteni, hogy vállalják a túrát abban a formában, ahogyan azt megterveztük. Ehhez van szükség a részletes és alapos tájékoztatásra, és arra, hogy a résztvevőknek legyen lehetőségük kinyilvánítani egyetértésüket, elkötelezettségüket, vagy választ kaphassanak esetleges kérdéseikre, megoszthassák kételyeiket!

*A túra lebonyolításának és lezárásának legfontosabb kérdéseit cikksorozatunk 3., befejező részében (B 1.4) járjuk körül.*

### 14. Ellenőrző lista

SZERVEZÉS	
<input type="checkbox"/>	Engedélyek beszerzése, szerződések megírása, étkezések megrendelése, szállás- és busz- vagy vonatfoglalás
<input type="checkbox"/>	Forrásteremtés
<input type="checkbox"/>	Szakcsoportok működése és együttműködése
<input type="checkbox"/>	Egyeztetés, kellékek beszerzése
<input type="checkbox"/>	Vezetői felkészülés
<input type="checkbox"/>	Előtúra a rendezőkkel
<input type="checkbox"/>	Véglegesítés
<input type="checkbox"/>	A résztvevők felkészítése és tájékoztatása
<input type="checkbox"/>	Szabályalkotás
<input type="checkbox"/>	Nyilatkozatok aláírása (kizárólag felnőtt résztvevőkkel)
<input type="checkbox"/>	Előtúra a résztvevőkkel
<input type="checkbox"/>	Döntés – Megvalósítjuk-e a túrát?

## 15. Mellékletek

### **M1** *Résztevői adatlap (sablon)*

Fontos, hogy előzetesen átfogó képet kapjunk a túra résztvevőinek egészségi állapotáról. A túra során így kevésbé kell váratlan helyzetekre számítanunk, tudni fogjuk, mit kell tennünk, kit kell értesítenünk, ha valamilyen baj történik a felügyeletünkre bízott túrázóval.

Az így kapott információkat kezeljük bizalmasan! A kitöltött adatlapokat tartsuk az egészségügyi csomagban!

### **M2** *Egy túra lehetséges kelléklistánja (minta)*

Mellékletünkben egy túra lehetséges kelléklistánját közöljük, ami segítséget nyújthat egy konkrét túra végleges kelléklistánjának az elkészítéséhez. Szeretnénk kihangsúlyozni, hogy minden túrához más és más kellékek szükségesek. Figyelembe kell venni a túra hosszát, nehézségi fokát, az időjárást és egyéb külső körülményeket, valamint a résztvevők létszámát, korát, egészségügyi állapotát, és hogy mi a célunk a túra szervezésével.

## Résztevői adatlap (sablon)

M1

	Adatok megnevezése	Minta	A te adataid
1.	Vezeték és utónév:	Besnyi Szabolcs	
2.	Mobiltelefon száma:	06 10 345 678	
3.	Betegségek vagy egyéb egészségügyi problémák:	Térdem hajlamos elfáradni (pl. 2-3 órás gyaloglás után); a bal vállam már 3-szor kificamodott.	
4.	Mit tehetünk a betegségek vagy egyéb egészségügyi problémák ellen?	Pihentetnem kell a térdem, és viszek gumifáslít. Ha kimegy a vállam, akkor orvosi ellátásra lesz szükség.	
5.	Az egészségügyi problémák előfordulásának esélye túra közben:	A térdfáradás nagy eséllyel jelentkezni fog, de ez nem vészes. A vállam nem valószínű, hogy ki fog menni.	
6.	Allergiák:	tejtermékekre	
7.	Túra közben a következő gyógyszereket szedem:	Nem szedek gyógyszert.	
8.	Baj esetén értesítendő hozzátartozó neve:	Besnyi Károly	
9.	Hozzátartozó mobilszáma:	06 10 345 679	
10.	Hozzátartozó otthoni telefonszáma:	06 1 222 333	
11.	Hozzátartozó munkahelyi telefonszáma:	06 1 444 555	
12.	Második hozzátartozó neve (ha az első nem elérhető):	Besnyiné Varga Viktória	
13.	Második hozzátartozó mobilszáma:	06 10 345 677	
14.	Második hozzátartozó otthoni telefonszáma:	06 1 222 333	
15.	Második hozzátartozó munkahelyi telefonszáma:	06 1 666 777	

**B**  
**1.3**  
19

**M2**

**Egy túra lehetséges kelléklísta (minta)**

Példaként egy 12 fős, középiskolások számára szervezett háromnapos (kétéjszakás), közepes nehézségű túra kelléklístáját közöljük.

Az egészségügyi csomag összeállításához a Szabadidő-kalauz *Táborozni készülünk – Biztonsági és higiéniai előkészületek* (D 3.1) című cikkének M3 mellékletében található útmutatás.

**B  
1.3  
20**

	<b>Kellék</b>	<b>Célja</b>	<b>Mennyiség (db)</b>	<b>Fon- tos- sági szint</b>	<b>Ki szerzi be?</b>
1.	nyilatkozat	saját felelősség (csak felnőttek számára)	1/fő	5	szervezők
2.	egészségügyi csomag	egészségügyi ellátás	1	5	szervezők
3.	szőlőcukor	energiát ad, helyreállítja a leesett vércukorszintet	1/fő	5	mindenki magának
4.	higiéniai eszközök (szappan, fogkefe, fogkrém, törölköző, WC-papír, nedves törölkendő...)	higiéniai normák fenntartása	1/fő	4	mindenki magának
5.	megfelelő, elegendő mennyiségű ruházat	hideg ellen	1/fő	5	mindenki magának
6.	vízálló öltözék (esőkabát, sátorlap)	csapadék elleni védekezés	1/fő	5	mindenki magának
7.	bakancs és váltócipő	a láb védelme	1 pár/fő	5	mindenki magának
8.	(fej-)lámpa	világítás	1/fő	5	mindenki magának
9.	mobiltelefonok és szükséges tartozékaik	kommunikáció	1/fő	3	mindenki magának
10.	GPS és tartozékai	műholdas helymeghatározás	1	1	szervezők
11.	táska	egészségügyi kellékeknek	1	5	szervezők
12.	csoki vagy energiaszelet	energiát ad	3/fő	3	mindenki magának

13.	lábhintőpor	láb szárazon tartása	1/fő	3	mindenki magának
14.	szőlőzsír	a száj kiszáradása ellen	1/fő	3	mindenki magának
15.	vízálló hátizsák	csomagunk védelme az eső ellen	1/fő	5	mindenki magának
16.	gázspray	védelem a vadállatok ellen	1/felnőtt	3	szervezők
17.	lábszárvédő	a láb fizikai védelme	1/fő	2	mindenki magának
18.	térkép, tájoló	tájékozódás	2	5	szervezők, de mindenki hozhat sajátot is
19.	szemeteszsák	környezetvédelem	10	5	szervezők
20.	résztevői adatlapok	információ az egészségügyi adatokról, hozzátartozók elérhetősége	4	5	szervezők
21.	4 személyes sátor	szállás	1/ 3 fő	5	szervezők
22.	hálózsák és polifoam	alvás	1/fő	5	mindenki magának
23.	hidegétel-csomag (reggelire és ebédre)	étkezés	4/fő	5	mindenki magának
24.	a vacsora kellékei	étkezés	1	5	szervezők
25.	ásványvíz (2 literes)	szomjoltás	2/fő	5	mindenki magának
26.	pénz (500 Ft)	élelem és folyadék vásárlása útközben	1/fő	5	mindenki magának
27.	fejfedő	hideg ellen	1/fő	4	mindenki magának
28.	evőeszközök, tányér	étkezés	1/fő	3	mindenki magának
29.	balta, öngyújtó, papír	tűzgyújtás	1	3	szervezők
30.	4 méteres 400 kg-ig terhelhető kötél	meredek parton való leereszkedés, biztosítás a folyón való átkeléshez	2	3	szervezők

Fontossági szint: 1-es (alig van rá szükségünk)  
 5-ös (nagyon fontos, hogy magunkkal vigyük)

Az Ön jegyzetei, kérdései\*:

**B**  
**1.3**  
22

\* Kérdéseit juttassa el a RAABE Kiadóhoz!

*Szabadidő-kalauz – 2008. május*

**RAABE**  
KIADÓ