

# Bekpeking

---



1. Objasni svom instruktoru značenje motoa: „Ne uzimaj ništa osim slika, ne ostavljaj ništa osim tragova stopala.“
2. Pokaži osnovno znanje odgovarajuće odeće, obuće i opreme za kišu prilikom planinarenja.
3. Iznesi principe biranja kvalitetnog ranca. Kao prva pomoć, šta može da se koristi umesto ranca?
4. Pokaži znanje stvari koje trebaju da se ponesu na bekpeking.
5. Koja vrsta vreće za spavanje i podmetača je najbolje za predeo tvog kampovanja? Pokaži znanje od barem tri vrste vreće za spavanje i podmetača koji su ti dostupni.
6. Pokaži znanje kako se ispravno spakiva ranac.
7. Koja vrsta hrane je najbolja za bekpeking? Poseti prodavnicu i nabroj hranu koja se tamo nalazi koja je odgovarajuća za bekpeking. Sa svojim instruktorom:
  - a. Pripremi meni za vikend bekpekinga koristeći hranu iz radnje.
  - b. Nauči tehnike merenja, pakovanja i obeležavanja hrane za svoje putovanje.
  - c. Napravi užinu za bekpeking.
8. Pokaži znanje sprečavanja, simptoma i prve pomoći za:
  - a. Opekotine od sunca
  - b. Žuljeve
  - c. Promrzline
  - d. Hipotermiju
  - e. Toplotni udar
  - f. Toplotna iscrpljenost
  - g. Ugriz zmije
  - h. Grčevi
  - i. Dehidracija
9. Imaj komplet za prvu pomoć u svom rancu i pokaži znanje korišćenja istog.
10. Po tvojoj težini, koliko najviše kilograma bi smeo da nosiš?
11. Znaj tri načina da nađeš pravac bez kompasa. Pokaži barem dva.
12. Pokaži ispravan način da poneseš i skineš ranac sam i sa partnerom.
13. Učestvuj u vikend planinarenju od barem osam kilometara i sam kuvaj svoje obroke.