BAH

BE ACTIVE WITH HIKING

Резултат 2.5.

Обучителен формат

Дейност за учене, преподаване и обучение

Проект	BAH - Be Active with Hiking
Референтен номер на проекта	ERASMUS-SPORT-2024-SSCP-101183877
Резултат	D2.5 Обучителен формат за LTT
Език	Български
Формат	PDF документ/Български
Целеви потребители	Младежки работници, обучители, спортни клубове, фасилитатори на пешеходни преходи и партньорски организации
Дати на обучителната дейност	07.07.-11.07.2025
Подготвен за	Изпълнение и мултиплициране на проект по Erasmus+ Sport

Документ

Елемент	Описание
Заглавие на документа	BAH - Be Active with Hiking: Обучителен формат
Цел	Да предостави многократно използваем обучителен формат за организации, които искат да развият умения за организиране на пешеходни преходи и фасилитиране на неформални игри по време на дейности на открито.
Основни потребители	Младежки работници, обучители, спортни педагози, фасилитатори на дейности на открито, партньорски организации и местни спортни/общностни организации.
Подход на обучението	Петдневна дейност за учене, преподаване и обучение, съчетаваща неформално образование, водени пешеходни преходи, практики за безопасност, игри с карти, градска мобилност, рефлексия и оценяване.
Основни резултати	Модули с дейности на партньорите, градска мисия City Treasurer, формат за оценяване и програма на LTT.
Препоръчителна актуализация	След всяко прилагане партньорите следва да актуализират примерите за местни маршрути, контактите за безопасност, материалите, картите на маршрутите и резултатите от оценяването.

Съдържание

Раздел	Основно съдържание	Страница
Документ	Цел, потребители и използване на документа	
1. Въведение	Цел, контекст на проекта, целеви потребители и принципи на обучението	3
2. Рамка за учене	Компетентности, резултати от ученето, неформална методология и подход за фасилитиране	4
3. Петдневна обучителна програма	График на LTT, подробни дневни сесии и насоки за изпълнение	6
4. Модули с дейности	Ориентиране, туристическа маркировка, безопасност и първа помощ, еко-пешеходен туризъм, растителен свят, City Treasurer и дейности за оценяване	9
5. Практическо изпълнение		19
6. Оценяване и последващи дейности		21
7. Приложения	Контролни списъци, шаблони, въпроси за обсъждане и формуляри за местна адаптация	23

1. Въведение

1.1 Цел на обучителния формат

Настоящият обучителен формат е създаден в рамките на проекта BAH - Be Active with Hiking по Erasmus+ Sport, за да подпомага организациите в развиването на практическите и педагогическите умения, необходими за организиране на пешеходни преходи и фасилитиране на неформални игри по време на дейности на открито. Той е замислен като цялостен, адаптивен и лесен за използване документ, който младежките работници и обучителите могат да прилагат при подготовката на сходни обучителни дейности в своите държави и местни общности.

Обучителният формат свързва пешеходния туризъм, активния начин на живот, отговорността към околната среда и неформалното учене. Той превръща концепцията на проекта в практическа петдневна програма, която може да бъде възпроизвеждана, съкращавана или адаптирана според продължителността, мястото, профила на участниците и местните ресурси на изпълняващата организация.

Форматът се основава на проектното предложение, приноса на партньорите за конкретни обучителни дейности, програмата на дейността за учене, преподаване и обучение, проведена в Риека от 7 до 11 юли 2025 г., както и на допълнителни инструменти за оценяване и рефлексия, подготвени за мобилността.

1.2 Контекст на проекта

BAH - Be Active with Hiking насърчава пешеходния туризъм като достъпна форма на физическа активност и като инструмент за изграждане на по-здравословни навици, по-силни общности и по-активен начин на живот. Проектът свързва спорта, отдиха на открито и младежката работа, като насърчава организациите да използват пешеходните маршрути като среда за учене. Пешеходният преход не се разглежда само като придвижване от едно място до друго, а като структурирано образователно преживяване, в което участниците учат за безопасност, работа в екип, околна среда, благополучие и отговорно поведение в природата.

След изследователската дейност обучители от партньорските сдружения обучават младежки работници да организират преходи и да фасилитират Card Games. Обучените младежки работници могат след това да провеждат местни дейности и да мотивират други младежки работници, клубове и организации да започнат сходни обучителни преживявания. По този начин обучителният формат служи едновременно като ръководство за LTT дейността и като инструмент за възпроизвеждане на бъдещи местни и международни инициативи.

1.3 Целеви групи

Целева група	Роля в обучителния формат
Младежки работници	Основни обучаеми и бъдещи мултипликатори. Те се учат как да планират, организират и фасилитират пешеходни преходи чрез неформални методи.
Обучители и фасилитатори	Отговарят за провеждането на обучението, воденето на дейностите на открито, осигуряването на безопасност и подкрепата на рефлексията.
Спортни клубове и сдружения	Потенциални местни изпълнители, които могат да използват формата, за да добавят дейности на открито към своите младежки, развлекателни или здравно-промоционални програми.
Организации за дейности на открито и пешеходен туризъм	Потенциални експертни партньори за планиране на маршрути, разчитане на пътеки, инструктажи за безопасност и местни знания за околната среда.
Млади участници	Крайни ползватели на местните дейности, които преживяват пешеходния туризъм, обучението за активен начин на живот и неформалните игри.

1.4 Основни цели

● Развиване на компетентностите на младежките работници за организиране на безопасни, приобщаващи и смислени пешеходни дейности.
● Задълбочаване на знанията за подготовката и правилата при пешеходен туризъм, планирането на маршрути, поведението по пътеките и превенцията на рискове.
● Представяне на Card Games и други неформални методи като инструменти за учене по време на преход.
● Насърчаване на активен начин на живот, психично благополучие, екологично поведение и здравословно хранене чрез учене на открито.
● Предоставяне на петдневна LTT програма, която може да бъде възпроизвеждана и адаптирана от други организации.
● Подкрепа на планирането на местни дейности, така че участниците да се завърнат у дома готови да организират преходи и да фасилитират игри в своите общности.

Логика на обучителния формат

Форматът е разработен като практическа връзка между резултатите от проекта и местното им прилагане. Той предоставя на обучителите ясна програма, а на младежките работници - достатъчно инструменти и шаблони, за да адаптират дейностите към местните маршрути, нуждите на участниците и организационния капацитет.

2. Рамка за учене

2.1 Области на компетентност

Обучителният формат развива съчетание от компетентности за дейности на открито, социални, образователни и организационни компетентности. Учебният процес е изграден около активно участие, учене чрез преживяване и насочвана рефлексия.

Област на компетентност	Какво научават участниците
Организация на дейности на открито	Как да изберат маршрут, да подготвят логистиката, да инструктират участниците, да координират ролите и да управляват група по време на преход.
Безопасност и осъзнаване на риска	Как да разпознават опасности, да подготвят основно оборудване, да предотвратяват често срещани рискове на открито и да реагират спокойно при извънредни ситуации.
Неформално фасилитиране	Как да използват Card Games, въпроси за рефлексия, екипни задачи, обсъждане след дейността и учене между връстници по време на преход.
Насърчаване на активен начин на живот	Как да представят ползите от физическата активност, пешеходния туризъм и ежедневното движение по ангажиращ и приобщаващ начин.
Отговорност към околната среда	
Работа в екип и комуникация	Как да планират и вземат решения в екип, да разпределят роли, да общуват по маршрута и да подкрепят сплотеността на групата.
Оценяване и последващи дейности	Как да събират обратна връзка от участниците, да документират наученото и да превръщат резултатите от мобилността в местни действия.

2.2 Резултати от ученето

До края на обучението участниците следва да могат да:

● обясняват основните правила за безопасен и отговорен пешеходен туризъм;
● подготвят прост план за пешеходна дейност, включващ маршрут, времетраене, материали, мерки за безопасност и роли в групата;
● фасилитират неформални Card Games по време на почивки или учебни спирки;
● прилагат основни техники за ориентиране, разпознаване на туристическа маркировка и наблюдение на околната среда, използвайки Toolkit;
● подкрепят участници с различни нива на опит и създават приобщаваща групова атмосфера;
● водят сесии за обсъждане, които свързват преживяването от прехода с активния начин на живот, екологичното поведение, психичното благополучие и здравословното хранене;
● оценяват пешеходна дейност и определят конкретни подобрения за бъдещо прилагане;
● разработват последваща местна дейност, използвайки методологията BAH.

2.3 Методология на неформалното образование

Методологията следва принципите на неформалното образование: учене чрез правене, доброволно и активно участие, обмен между връстници, рефлексия, творчество и адаптиране към участниците. Пешеходният туризъм създава отворена и динамична среда за учене, в която участниците могат да се движат, наблюдават, обсъждат и решават задачи заедно. Обучителят не само предава информация, а създава безопасна структура, в която участниците учат чрез преживяване.

Всяка дейност следва да включва четири фази: подготовка, преживяване, рефлексия и пренасяне на наученото. В подготвителната фаза се определят целите, правилата и условията за безопасност. Фазата на преживяването е самият преход, предизвикателство или игра. Фазата на рефлексия помага на участниците да разберат какво се е случило и защо е важно. Фазата на пренасяне свързва наученото с бъдещи местни дейности и ежедневието.

2.4 Роля на обучителите и младежките работници

Роля	Основни отговорности
Водещ обучител	Координира обучителната програма, обяснява целите, управлява времето и гарантира образователна последователност.
Фасилитатор на неформални игри	Представя Card Games и Toolkit, подкрепя груповата динамика и води рефлексията.
Отговорник по безопасността	Носи аптечка за първа помощ, проверява готовността на участниците, следи рисковете и управлява комуникацията при извънредни ситуации.
Младежки работници/участници	

2.5 Използване на Card Games по време на преход

Card Games се интегрират в преходите като кратки, мобилни и интерактивни моменти за учене. Най-подходящо е да се използват при планирани спирки, почивки, панорамни места, сенчести участъци или след конкретно предизвикателство по маршрута. Обучителите трябва да избягват използването на картите на небезопасни места, по тесни участъци, при труден терен или когато метеорологичните условия изискват пълно внимание.

Тематично поле на проекта	Възможно използване по време на преход
Екологично поведение	Участниците обсъждат как да намалят отпадъците, да уважават природата, да се придържат към маркираните пътеки и да защитават местните екосистеми.
Психично здраве	Участниците разсъждават как ходенето, природата, социалният контакт и физическата активност влияят върху стреса, настроението и благополучието.
Активен начин на живот	Участниците свързват пешеходния туризъм с ежедневните двигателни навици и обсъждат как да включат повече физическа активност в ежедневието си.
Здравословно хранене	Участниците обсъждат хидратацията, балансираните междинни хранения, избора на храна преди и след физическа активност и отговорното потребление.

Препоръчителен модел за фасилитиране на Card Games:

1. Изберете безопасно място за спирка и съберете участниците в кръг или в малки групи.
2. Представете темата и обяснете задачата за не повече от една минута.
3. Оставете екипите да изтеглят карта и да обсъдят или изпълнят предизвикателството.
4. Помолете всеки екип да сподели един извод, пример или ангажимент.
5. Завършете с кратка връзка към следващия участък от прехода или към планирането на местна дейност.

3. Петдневна обучителна програма

3.1 Преглед на програмата

Обучителният формат за LTT съдържа петдневна програма. Структурата впоследствие може да се променя според продължителността на дейността, но препоръчителната последователност е: опознаване и изграждане на екип, идентифициране на нуждите, подготовка и правила за пешеходен туризъм, практически пешеходни дейности, Card Games, кафе паузи и обедни почивки, обсъждане, оценяване и генериране на идеи за местни дейности.

Ден	Дата	Основен фокус	Място / локация	Ключови резултати
Ден 1	7 юли 2025 г.	Пристигане, приветствие, цели на проекта, резултати на партньорите и подготовка за местни дейности	Спортна асоциация Риека, Jadranski trg 4, Риека	Общо разбиране за целите на проекта, резултатите, обучителните продукти и логистиката на местните дейности
Ден 2	8 юли 2025 г.	Воден пешеходен преход и прилагане на резултатите по време на прехода	Платак	Практика по фасилитиране на преходи, учебни спирки на открито и интегриране на Card Games
Ден 3	9 юли 2025 г.	Воден пешеходен преход, разчитане на маршрута и продължаващо практическо прилагане	Учка	Подобрени умения за водене на преходи, екологична осъзнатост и управление на група
Ден 4	10 юли 2025 г.	Интерактивен уъркшоп по първа помощ и предизвикателство за градска мобилност City Treasurer	Офис на RSS, Korzo, градски център и Trsat	Знания за безопасност, активно опознаване на града, работа в екип и културно учене
Ден 5	11 юли 2025 г.	Оценяване, обобщение, изводи и следващи стъпки	Спортна асоциация Риека, Jadranski trg 4, Риека	Резултати от оценяването, изводи от ученето и идеи за последващи местни дейности

3.2 Ден 1 - Откриване, нужди и резултати от проекта

Час	Сесия	Място	Описание
10:00 - 10:15	Пристигане на участниците	RSS, Jadranski trg 4	Участниците пристигат в офисите на RSS на първия етаж. Неформално посрещане и регистрация.
10:15 - 10:30	Приветствени думи от RSS	RSS	Кратко представяне на приемащата организация, логистиката, организационните детайли и програмата на LTT дейността.
10:30 - 11:30	Представяне на целите и задачите на проекта	RSS	Преглед на графика на проекта, обсъждане на обхвата, ключовите резултати и разпространението.
11:30 - 11:45	Кафе пауза	RSS	Кратка почивка и неформален обмен.
11:45 - 13:00	Представяне на резултатите от всеки партньор	RSS	Представяне на Toolkit за активен начин на живот, Card Games for Hiking и обучителния формат.
13:00 - 14:00	Обедна почивка		Обяд и неформално общуване.
14:00 - 15:00	Логистика и организация на местните дейности	RSS	Обсъждане как резултатите ще бъдат прилагани по време на дните с преходи и в бъдещи местни дейности.

Обучителна цел на Ден 1: Откриващият ден създава обща рамка за учене. Участниците разбират целите на проекта, обменят очаквания, идентифицират учебните си нужди и се подготвят за дните за практическо прилагане на открито. Обучителите следва да използват този ден, за да изяснят очакванията за безопасност, нивата на опит на участниците, каналите за комуникация, изискванията към оборудването и ролята на всеки партньор в обучението.

Препоръчителни методи: кратки презентации, картографиране на очакванията, галерия с резултати на партньорите, групова дискусия, карти за идентифициране на нужди и кратък кръг за обсъждане в края на деня.

Предложени въпроси за обсъждане: Какво вече знам за организирането на преходи? Какво трябва да науча, преди да водя група? Кой резултат от проекта се чувствам най-готов/а да използвам? Какво трябва да знаят обучителите за групата преди дните с преходи?

3.3 Ден 2 - Пешеходен преход: Платак

Час	Сесия	Място	Описание

09:00	Отпътуване на участниците	Главна автогара - Zabica, Риека	Качване на всички участници на автобус и приблизително 30-минутно пътуване до Платак.
09:30 - 13:15	Пешеходен преход - Платак	Платак	Воден пешеходен преход с прилагане на резултатите от проекта по време на ходенето. Обучителите фасилитират учебни спирки, Card Games и моменти за рефлексия.
13:30 - 15:00	Обедна почивка	Veliki dom Platak	Обяд, сервиран на началната точка след прехода. Неформална рефлексия и обмен между участниците.
15:00 - 15:15	Отпътуване за Риека	Платак	Автобусът връща участниците в центъра на града.

Обучителна цел на Ден 2: Участниците преминават от подготовка на закрито към практическо прилагане на открито. Преходът се използва за упражняване на управление на група, темпо, комуникация, ориентация по маршрута, учебни спирки и практическо използване на Card Games. Обучителите трябва да демонстрират как се планира преход, който е едновременно физически активен и образователен.

Препоръчителна последователност за фасилитиране: инструктаж преди прехода, проверка на оборудването и водата, разпределяне на роли, загряване, първи участък от прехода, спирка за Card Game, задача за наблюдение на пътеката, втори участък, рефлексия за безопасността, финално обсъждане и обмен по време на обяда.

Ключови учебни акценти: управление на различни нива на физическа подготовка, запазване на групата заедно, избор на безопасни места за неформални игри, съобразяване с времето и терена и свързване на преживяването от прехода с послания за активен начин на живот.

3.4 Ден 3 - Пешеходен преход: Учка

Час	Сесия	Място	Описание
09:00	Отпътуване на участниците	Главна автогара - Zabica, Риека	Качване на всички участници на автобус и приблизително 30-минутно пътуване до Учка.
09:30 - 13:15	Пешеходен преход - Учка	Учка	Воден пешеходен преход с продължаващо прилагане на резултатите от проекта. Фокус върху разчитането на маршрута, наблюдението на околната среда и практиката по лидерство.
13:30 - 15:00	Обедна почивка	Doppo Lavoro, Учка	Обяд след прехода. Обучителите събират първи впечатления и практически предложения.
15:00 - 15:15	Отпътуване за Риека	Учка	Автобусът връща участниците в центъра на града.

Обучителна цел на Ден 3: Вторият ден с преход затвърждава уменията, упражнявани през Ден 2, и дава на участниците повече отговорност. Младежките работници могат да фасилитират части от маршрута, да изпробват Card Game, да водят кратка рефлексия или да представят напомняне за безопасност. Обучителите следва да използват деня, за да наблюдават участниците и да дават конструктивна обратна връзка.

Препоръчителни методи: участъци от маршрута, водени от връстници, задачи за еко-наблюдение, кратки екипни предизвикателства, ротация на ролите, дискусия с карти и финален учебен кръг. Обучителят трябва да свърже практическия преход с бъдещи местни дейности и да помоли участниците да определят какво може да бъде възпроизведено в техните общности.

3.5 Ден 4 - Първа помощ и предизвикателство за градска мобилност City Treasurer

Час	Сесия	Място	Описание
09:00 - 10:00	Интерактивен уъркшоп по първа помощ	RSS, Jadranski trg 4	Участниците научават и упражняват основни умения за първа помощ на открито и принципи за безопасност, свързани с преходи и дейности за мобилност.
10:15	Пристигане на сборния пункт	Korzo, главна улица	Участниците се срещат в центъра на града за градското предизвикателство.

10:30 - 13:30	City Treasurer - Опознай, открий и събери Риека	Центърът на Риека и Trsat	Екипите изпълняват активна фото-мисия за опознаване на Риека, културни забележителности и здравословни местни избори.

Обучителна цел на Ден 4: Този ден разширява методологията от природните пътеки към градска среда за активен начин на живот. Сесията по първа помощ засилва готовността за безопасност, а мисията City Treasurer показва как активното движение, работата в екип, местната култура и здравословният избор могат да бъдат съчетани в неформално образователно предизвикателство.

Дейността City Treasurer е особено полезна за организации, работещи в градска среда или на места с ограничен достъп до пешеходни маршрути. Тя показва, че подходът BAH може да мотивира участниците да ходят пеша, да опознават и да учат активно и в градски контекст.

3.6 Ден 5 - Оценяване, обобщение и следващи стъпки

Час	Сесия	Място	Описание
10:30	Пристигане на участниците	Спортна асоциация Риека, Jadranski trg 4	Участниците пристигат за финалната сесия за оценяване.
10:30 - 12:00	Оценяване и обобщение на дейностите	RSS	Оценяване на LTT дейността, изводи, следващи стъпки и планиране на последващи местни дейности.
12:00 - 12:30	Отпътуване на участниците	RSS	Закриване на обучителната дейност и отпътуване.

Обучителна цел на Ден 5: Финалният ден помага на участниците да затвърдят наученото, да дадат обратна връзка и да се подготвят за пренасяне на знанията. Обучителите трябва да съчетаят емоционална рефлексия, практическо оценяване и планиране на местни дейности. Оценяването следва да установи какво са научили участниците, какво могат да приложат, какво се нуждае от подобрение и от каква подкрепа имат нужда за местното изпълнение.

4. Модули с дейности

Този раздел съдържа модулите с дейности на партньорите, подготвени за обучителния формат. Обучителите могат да ги използват като самостоятелни сесии или да ги интегрират в дните с преходи според маршрута, наличното време и профила на участниците. Всеки модул може да бъде съкратен, разширен или адаптиран към местната среда.

4.1 Модул 1: Предизвикателство по ориентиране

Участниците преминават по зададен маршрут с карти и компаси и развиват умения за ориентиране и навигация

Елемент	Описание
Цел на дейността	Участниците преминават по зададен маршрут с карти и компаси и развиват умения за ориентиране и навигация
Профил на фасилитатора	Опитен инструктор по пешеходен туризъм
Профил на участниците	Млади участници с основен опит в дейности на открито
Инструктаж на групата	Общ преглед и инструктаж за безопасност. Фасилитаторите представят основните принципи на ориентирането: как се разчитат карти и се разпознават символи; правилно използване на компас, включително задаване на азимут и следване на посока; стратегии за избор на маршрут и темпо. След това се провежда кратка демонстрация, при която фасилитатор показва как се откриват контролните точки на картата и как компасът се съпоставя с терена.
Ориентировъчен размер и тип на групата	15-25 участници, смесена група (по 2 до 4 души във всеки екип)
Резултати от ученето / цели	Подобряване на разчитането на карти, уменията за работа с компас и работата в екип

Цел	Изграждане на увереност в ориентирането на открито
Продължителност	2 часа
Описание на задачата	Участниците откриват контролни точки по карта с помощта на компаси. Дейността симулира реални ситуации по ориентиране, при които участниците трябва да намерят определени контролни точки в обозначена зона, използвайки само карта и компас и разчитайки на пространствената си ориентация, уменията за решаване на проблеми и ефективната комуникация. Преди началото фасилитаторите провеждат подробен инструктаж с указания за безопасност, значението на уважението към околната среда и преглед на картографските символи, работата с компас и планирането на маршрут. Участниците се разделят на малки екипи, в идеалния случай по 2-4 души, за да се насърчат сътрудничеството и по-персонализираната подкрепа. Всеки екип получава подробна карта на определената зона с отбелязани контролни точки, компас и контролна карта или лист за отбелязване на посетените точки. Контролните точки са стратегически разположени по разнообразен терен, така че участниците да упражняват различни техники за навигация и да предизвикат уменията си за ориентиране. След като получат оборудването, екипите планират маршрута си и определят реда за посещение на контролните точки. След това тръгват, установяват текущото си местоположение по картата, задават посока с компаса и се придвижват към следващата точка, като следят особеностите на терена, ориентирите и туристическите знаци. По време на дейността фасилитаторите наблюдават и помагат при необходимост, осигуряват безопасност и дават насоки при затруднения. Екипите трябва да се стремят да посетят всички контролни точки възможно най-бързо.
Бележки	Осигурете безопасност и ясни инструкции
Необходими материали	Карти за ориентиране, компаси, маркери за контролни точки
Източници за допълнителна информация по темата	Ръководства по ориентиране и навигация на открито

Предложени въпроси за обсъждане:

● Как екипът реши по кой маршрут да тръгне?
● Коя беше най-трудната част при използването на картата или компаса?
● Как уменията за навигация могат да повишат безопасността по време на преходи?

4.2 Модул 2: Екипен преход и разпознаване на туристическа маркировка

Подобряване и развитие на уменията за разпознаване на пътеки: екипите откриват и следват туристическа маркировка в различен терен. Целта е да се подобри способността на участниците да разпознават, тълкуват и следват различни маркировки и знаци на открито. Дейността развива практически умения за навигация по пътеки, работа в екип и увереност при ориентиране на открито. Тя насърчава и осъзнаването на значението на екологичната сигнализация и отговорната грижа за пътеките. Чрез практическа работа участниците се учат да вземат бързи и информирани решения въз основа на знаците по маршрута - умение, което е важно за безопасността и ефективността при преходи и приключения на открито.

Елемент	Описание
Цел на дейността	Подобряване и развитие на уменията за разпознаване на пътеки: екипите откриват и следват туристическа маркировка в различен терен. Целта е да се подобри способността на участниците да разпознават, тълкуват и следват различни маркировки и знаци на открито. Дейността развива практически умения за навигация по пътеки, работа в екип и увереност при ориентиране на открито. Тя насърчава и осъзнаването на значението на екологичната сигнализация и отговорната грижа за пътеките. Чрез практическа работа участниците се учат да вземат бързи и информирани решения въз основа на знаците по маршрута - умение, което е важно за безопасността и ефективността при преходи и приключения на открито.
Профил на фасилитатора	Експерт по туристически пътеки. Подходящият фасилитатор трябва да има солидна подготовка в образованието на открито, планинското водачество или екологичните науки, както и практически опит в навигацията по маршрути и разпознаването на маркировка. Той трябва да познава местните системи от пътеки, стандартите за туристическа маркировка и принципите за опазване на околната среда. Желателни са силен интерес към дейностите на открито и природата и търпение при водене на участници с различни нива на умения.

Профил на участниците	Активни млади хора и любители на дейностите на открито. Дейността е предназначена за младежи, включително начинаещи и хора с известен опит на открито. Подходяща е за група от 20-30 участници на смесена възраст - тийнейджъри и млади възрастни. Участниците трябва да проявяват интерес към дейностите на открито, да имат базова физическа подготовка и желание да усвояват умения за навигация. Предварителни знания за разчитане на карта или работа с компас не са задължителни, но са предимство. Дейността цели да повиши увереността при разпознаване на туристическа маркировка и следване на маршрути в природна среда. Участниците трябва да се отнасят с уважение към природата и да са отворени към работа в екип и взаимопомощ.
Инструктаж на групата	Въведение и съвети за безопасност. Фасилитаторът започва с подробно обяснение на значението на туристическата маркировка и знаците за безопасен и устойчив пешеходен туризъм. Представят се различните видове знаци и тяхното значение - например стрелки за посока, предупредителни знаци, обозначения за разстояние и символи за трудност на маршрута - и защо правилното им тълкуване е важно. Подчертават се протоколите за безопасност, включително придържането към обозначените пътеки и уважението към местната флора и фауна. Инструктажът представя последователността на дейността, правилата за безопасност, ролите в екипите и очакванията за работа в екип, комуникация и екологична отговорност. Участниците се насърчават да задават въпроси и да изяснят всички неясноти преди началото.
Ориентировъчен размер и тип на групата	20-30 участници, разделени на малки групи по 2-4 души
Резултати от ученето / цели	Участниците ще могат да разпознават и тълкуват различни туристически знаци и маркировки, използвани в местни или регионални системи от пътеки; да развият основни умения за следване на маршрут, включително разбиране на знаците за посока и тълкуване на символите; да подобрят работата в екип и комуникацията чрез съвместно разпознаване на маркировка и планиране на маршрути; да повишат осведомеността си за опазването на околната среда и отговорното използване на пътеките; да изградят увереност в навигацията на открито.
Цел	Следване на маршрут по знаци, обсъждане на маркировката и повишаване на знанията за разпознаване на пътеки. Целта е участниците уверено да разпознават, разбират и следват туристическа маркировка и знаци, като подобрят уменията си за навигация на открито и насърчават отговорното използване на пътеките.
Продължителност	2 часа
Описание на задачата	Практика за разпознаване на туристическа маркировка и следване на маршрут. Дейността включва въвеждащ инструктаж, практически упражнения за разпознаване на маркировка и предизвикателство за следване на пътека. Първо екипите получават кратко обучение за туристическите знаци и за разчитането и тълкуването на често срещани маркировки. След това се насочват към определен участък, където стратегически са разположени различни знаци и маркировки. Всеки екип преминава по маркиран маршрут, като разпознава и записва срещнатите знаци. При необходимост получава карта на маршрута и контролен списък със знаци, които трябва да открие и тълкува. По време на придвижването членовете трябва да комуникират ефективно, да разпределят роли и съвместно да определят най-добрия вариант за движение според маркировката и терена. Екипите могат да срещнат стрелки за посока, цветни маркировки, обозначения за разстояние, предупредителни знаци и екологични символи. Фасилитаторите наблюдават напредъка от разстояние и дават насоки при необходимост.
Бележки	Подгответе се за различни метеорологични условия
Необходими материали	Карти на пътеки и образци на туристическа маркировка; карти с отбелязани маршрути, опростени или подробни според нивото на умения; примери за туристически знаци и маркировки - реални или отпечатани; контролни списъци със знаци за разпознаване.
Източници за допълнителна информация по темата	Ресурси за навигация по планински пътеки.

Предложени въпроси за обсъждане:

- Кои туристически маркировки бяха най-лесни или най-трудни за тълкуване?
- Как работата в екип помогна на групата да остане на маршрута?
- Защо е важно да се придържаме към маркираните пътеки?

4.3 Модул 3: Уъркшоп за безопасност на открито и умения за първа помощ

Основната цел на тази дейност е да даде на участниците основни знания за безопасност, практически умения за първа помощ и осъзнаване на опасностите, необходими при дейности на открито, особено пешеходни и планински преходи. Тя насърчава нагласа, в която безопасността е на първо място, повишава увереността при справяне с извънредни ситуации и насърчава отговорното поведение в природна среда. Чрез интерактивни демонстрации, практическо упражняване и учене по сценарии участниците разбират как да предотвратяват наранявания, да реагират ефективно при спешни случаи и да защитават както себе си, така и другите хора на открито. Уъркшопът поставя акцент и върху екологичната безопасност, оценката на риска и комуникацията при кризисни ситуации, като подготвя младите хора да действат отговорно и спокойно при неочаквани ситуации по маршрута.

Елемент	Описание
Цел на дейността	Основната цел на тази дейност е да даде на участниците основни знания за безопасност, практически умения за първа помощ и осъзнаване на опасностите, необходими при дейности на открито, особено пешеходни и планински преходи. Тя насърчава нагласа, в която безопасността е на първо място, повишава увереността при справяне с извънредни ситуации и насърчава отговорното поведение в природна среда. Чрез интерактивни демонстрации, практическо упражняване и учене по сценарии участниците разбират как да предотвратяват наранявания, да реагират ефективно при спешни случаи и да защитават както себе си, така и другите хора на открито. Уъркшопът поставя акцент и върху екологичната безопасност, оценката на риска и комуникацията при кризисни ситуации, като подготвя младите хора да действат отговорно и спокойно при неочаквани ситуации по маршрута.
Профил на фасилитатора	Фасилитаторът трябва да има солидна подготовка по безопасност на открито, първа помощ в отдалечена среда или лидерство на открито. Сертификат по първа помощ, например First Aid at Work или сертификат на Червения кръст, е необходим. Желателен е практически опит в управление на безопасността на открито, реакция при извънредни ситуации и оценка на риска, за предпочитане и опит в провеждането на обучения по безопасност за младежи или начинаещи групи. Отличните комуникационни умения, търпението и способността сложни процедури да се представят като ясни и разбираеми стъпки са ключови. Фасилитаторът трябва уверено да демонстрира техники за първа помощ. Познаването на местния терен и екологичните опасности е предимство.
Профил на участниците	Дейността е предназначена за млади участници на приблизителна възраст 14-25 години с различни нива на опит на открито. Подходяща е както за начинаещи, така и за хора с известен опит. Участниците трябва да са любознателни, мотивирани да научат процедури за безопасност и отворени към практическо упражняване. Сесията може да включва 10-20 души, за предпочитане от различен пол и с различен опит, които се интересуват от отдих на открито, приключенски спортове или опазване на околната среда. Предварителни знания не са задължителни, но е необходима базова физическа подготовка и желание за активно участие в демонстрациите и упражненията. Участниците трябва да спазват указанията за безопасност и да се отнасят с уважение един към друг.
Инструктаж на групата	Фасилитаторът започва, като подчертава значението на безопасността при дейности на открито и представя потенциалните опасности, свързани с пешеходния туризъм, преходите и планинските спортове. Инструктажът обхваща планиране на пътуването, разпознаване на опасности, метеорологични условия, подходящо оборудване и протоколи за комуникация. Групата се запознава с ключови принципи за безопасност като Leave No Trace, оценка на риска и значението на системата „по двойки“. Участниците се информират, че уъркшопът включва интерактивни дейности, ролеви игри и практическо упражняване на техники за първа помощ и че се очаква да участват активно и да задават въпроси. Дават се ясни указания за безопасно поведение, разпознаване на признаци на умора или нараняване, ефективна комуникация при спешни ситуации и действия при инцидент. Подчертава се, че безопасността е отговорност на всеки.
Ориентировъчен размер и тип на групата	Идеалният размер е между 10 и 20 участници. Групата следва да бъде балансирана по възраст - от тийнейджъри до млади възрастни - и по ниво на опит. Дейността е подходяща за младежки организации, приключенски клубове и образователни групи, занимаващи се с дейности на открито. По-малките групи улесняват безопасността, ефективния надзор и смисленото упражняване на умения, а при по-големи групи може да са нужни допълнителни фасилитатори или разделяне на подгрупи за практическите упражнения.
Резултати от ученето / цели	Участниците ще разбират основните принципи за безопасност на открито и стратегиите за предотвратяване на опасности; ще придобият практически умения по основна първа помощ, включително обработване на рани, шиниране и оценка на наранявания; ще могат да разпознават признаци на често срещани спешни състояния на открито като обезводняване, хипотермия, топлинен удар и травми.

	- да се научат правилно да използват предпазно оборудване като аптечки, каски и защитни средства; - да могат да действат спокойно и ефективно при извънредни ситуации, включително да повикат помощ, да окажат първа помощ и да управляват рисковете до пристигането на професионална помощ; - да развият отговорност за собствената си безопасност и за безопасността на другите по време на дейности на открито.
Цел	Основната цел на уъркшопа за умения за безопасност е да даде на младите участници основните знания, практически умения и увереност, необходими за разпознаване на рискове, предотвратяване на инциденти и ефективна реакция при извънредни ситуации по време на дейности като пешеходен туризъм и преходи. В края на уъркшопа участниците следва да могат да прилагат основни техники за първа помощ, да разпознават признаци на често срещани наранявания и здравословни проблеми и да разбират значението на превантивните мерки за безопасност.
Продължителност	Общата продължителност на дейността е приблизително 3 часа и може да се адаптира според размера на групата и задълбочеността на практическите упражнения.
Описание на задачата	Участниците се запознават с често срещани опасности и протоколи за безопасност, специфични за пешеходния туризъм, включително метеорологични фактори, рискове от терена и проверки на оборудването. След това фасилитаторът демонстрира основни процедури за първа помощ като почистване и превързване на рани, шиниране на счупени крайници и обработване на изгаряния. Участниците наблюдават внимателно и отбелязват ключовите моменти. След това се разделят по двойки или на малки групи и упражняват демонстрираните умения чрез насочвани упражнения - например поставяне на превръзки, стабилизиране на навяхвания и използване на основна аптечка. Фасилитаторите дават незабавна обратна връзка и насърчават правилната техника. Най-ангажиращата част включва ролеви сценарии, при които всяка група получава симулирана спешна ситуация, например травма от падане, обезводняване или внезапен здравословен проблем. Участниците преценяват ситуацията, комуникират, оказват първоначална помощ и търсят съдействие, а фасилитаторите наблюдават упражненията и при нужда влизат в роли на спасители или свидетели. През цялата дейност се подчертава безопасността, значението на предварителното планиране, осъзнаването на средата и правилното използване на защитно оборудване.
Бележки	Подгответе предварително всички необходими материали и оборудване - аптечки, превръзки, шини, манекени или реквизит за ролеви игри. Адаптирайте сложността на съдържанието към възрастта и предварителните знания на участниците, като при нужда давате допълнителни обяснения или опростени инструкции. Безопасността по време на дейността е от първостепенно значение. Всички упражнения трябва да се провеждат под пряк надзор, а фасилитаторите да подчертаят, че участниците не бива да прилагат техники над нивото на уменията си или без подходящо обучение. Адаптирайте упражненията към местния контекст и специфичните опасности на терена или средата. Насърчавайте активното участие чрез подкрепяща атмосфера, в която въпросите и дискусиите са добре дошли. Добре е в края да се предостави кратък лист за преговор с ключовите точки, който да поддържа осъзнатостта за безопасността и след сесията.
Необходими материали	Аптечки за първа помощ: напълно оборудвани базови аптечки с бинтове, антисептични кърпички, марля, медицинско тиксо, шини, ножици и ръкавици. Ръкавици, маски и друго оборудване, необходимо за безопасно упражняване на техники за първа помощ.
Източници за допълнителна информация по темата	Ръководства за безопасност на открито

Предложени въпроси за обсъждане:

- Кой риск за безопасността е най-значим за нашите местни преходи?
- Как младежките работници могат да предотвратят паника при извънредна ситуация?
- Какво винаги трябва да се проверява преди тръгване?

4.4 Модул 4: Уъркшоп по еко-пешеходен туризъм

Повишаване на осведомеността на младите участници за опазването на околната среда и отговорния отдих на открито. Дейността има за цел да ги запознае с местните екосистеми, флората, фауната и принципите Leave No Trace (LNT)

за да намалят въздействието си по време на преходи. Целта е да се изградят екологични навици, да се насърчи уважението към природата и активното участие в нейното опазване. Участниците ще изследват природна зона и ще наблюдават екосистемите, като едновременно се учат да се ориентират, да разпознават видове и да прилагат принципи за опазване по време на дейности на открито.

Елемент	Описание
Цел на дейността	Повишаване на осведомеността на младите участници за опазването на околната среда и отговорния отдих на открито. Дейността има за цел да ги запознае с местните екосистеми, флора и фауна и с принципите Leave No Trace (LNT), за да намалят въздействието си по време на преходи. Целта е да се изградят екологични навици, уважение към природата и активно участие в нейното опазване. Участниците изследват природна зона и наблюдават екосистемите, като едновременно се учат да се ориентират, да разпознават видове и да прилагат принципи за опазване при дейности на открито.
Профил на фасилитатора	Фасилитаторът трябва да има подготовка в областта на екологичните науки, екологията или образованието на открито и опит във воденето на разходки сред природата и природозащитни дейности. Сертификати по екологично образование, лидерство на открито или екотуризъм са предимство. Необходими са задълбочени познания за местната флора, фауна и екосистеми, както и за принципите Leave No Trace. Фасилитаторът трябва да ангажира участниците, ясно да обяснява екологични понятия и умело да води наблюдения на природата. Силните междуличностни умения и търпението са важни за насърчаване на любознателността и екологичната отговорност у младите хора.
Профил на участниците	Дейността е насочена към млади участници. Те трябва да имат базова физическа подготовка, истински интерес към природата и уважително отношение към околната среда. Предишният опит на открито е полезен, но не е задължителен. Идеалният размер на групата е 15-30 души. Участниците трябва да имат желание да научат повече за екосистемите, дивата природа и устойчивостта и активно да се включват в наблюдения и дискусии.
Инструктаж на групата	Фасилитаторът започва с въведение в местните екосистеми, като подчертава значението на биоразнообразието и ролята на човека в опазването на природата. Инструктажът обхваща основни принципи Leave No Trace като предварително планиране, придвижване и къмпингуване върху устойчиви настилки, правилно изхвърляне на отпадъци, уважение към дивата природа и ограничаване на въздействието от огньове. Участниците се информират, че ще преминат през природна зона, ще наблюдават признаци за състоянието на екосистемите и ще обсъждат човешкото въздействие. Очаква се уважително поведение, придържане към пътеките и активно участие в екологичните наблюдения и дискусии. Подчертава се значението на отговорното поведение на открито за устойчив пешеходен туризъм.
Ориентировъчен размер и тип на групата	15-30 участници. За предпочитане в малки екипи или по двойки, за да се улеснят внимателното наблюдение и дискусията. По-големите групи могат да бъдат разделени на по-малки за по-активно участие.
Резултати от ученето / цели	Участниците ще разбират основни екологични понятия и местното биоразнообразие; ще се научат да наблюдават и разпознават местни растителни и животински видове и ролята им в екосистемата; ще придобият знания за принципите Leave No Trace и прилагането им при отдих на открито; ще развият по-дълбоко уважение към околната среда и разбиране как индивидуалните действия влияят върху екосистемите; ще придобият практически умения за екологичен пешеходен туризъм, грижа за пътеките и наблюдение на природата.
Цел	Да се повиши осведомеността на младите хора за местните екосистеми, да се насърчи екологичната отговорност и да се преподават устойчиви практики на открито, които подпомагат дългосрочното добро състояние на природната среда.
Продължителност	Приблизително 3 часа
Описание на задачата	Дейността започва с кратко въведение в местните екосистеми и принципите за опазване на природата. Фасилитаторът води участниците по пътека сред природата и насърчава внимателно наблюдение на растения, животни и екологични показатели като състоянието на почвата и водата. Участниците разполагат с тетрадки, бинокли или ръководства за разпознаване на растения. Малките екипи обсъждат наблюденията си, разпознават видове и разсъждават върху състоянието на екосистемата. На периодични спирки се обсъждат човешки въздействия като ерозия на пътеките или отпадъци и начини за намаляване на отпечатъка. Дейността завършва с кръг за рефлексия, в който участниците споделят ключови изводи и ангажименти за екологично поведение.
Бележки	Насърчавайте участниците да свеждат до минимум безпокойството на дивите животни и растенията. Подчертавайте значението на придържането към обозначените пътеки, да не се късат растения и да не се оставят отпадъци.

Необходими материали	Книги за разпознаване или ламинирани полеви ръководства за местни растения и животни; бинокли за наблюдение на отдалечени животни или растителни детайли без нарушаване на средата; подробни карти на маршрута с отбелязани места с екологичен интерес и точки за наблюдение; еко-стикери или значки.
Източници за допълнителна информация по темата	Ръководства за опазване на природата.

Предложени въпроси за обсъждане:

- Какви признаци на човешко въздействие забелязахме?
- Кой принцип Leave No Trace е най-важен за този маршрут?
- Какво можем да направим по различен начин при следващия си преход?

4.5 Модул 5: Изследване на растителния свят и екосистемите

Тази дейност е предназначена да задълбочи разбирането и признателността на участниците към местния растителен свят и екосистемите чрез пряко изследване по време на воден преход. Целта е да се предостави практически опит в разпознаването на растения, взаимодействията в екосистемите и значението на биоразнообразието. Участниците събират данни от наблюдения, анализират особеностите на растенията и обсъждат техните екологични роли, като едновременно изграждат връзка с природата. Дейността насърчава критичното мислене и развива наблюдателността, за да станат участниците по-информирани и по-отговорни към околната среда туристи.

Елемент	Описание
Цел на дейността	Тази дейност е предназначена да задълбочи разбирането и признателността на участниците към местния растителен свят и екосистемите чрез пряко изследване по време на воден преход. Целта е да се предостави практически опит в разпознаването на растения, взаимодействията в екосистемите и значението на биоразнообразието. Участниците събират данни от наблюдения, анализират особеностите на растенията и обсъждат техните екологични роли, като едновременно изграждат връзка с природата. Дейността насърчава критичното мислене и развива наблюдателността, за да станат участниците по-информирани и по-отговорни към околната среда туристи.
Профил на фасилитатора	Фасилитаторът трябва да има експертни знания по ботаника, екологични науки или сродна област и опит във воденето на образователни дейности на открито и природни разходки. Ключови са познанията за местните растителни видове, екосистеми и природозащитни практики. Той трябва умело да преподава разпознаване на растения и екологични принципи, използвайки както научни, така и достъпни термини. Силните комуникационни умения, ентусиазмът към екологичното образование и търпението при практическото обучение са съществени. Необходима е способност за работа с различни възрастови групи и за управление на динамична среда на открито.
Профил на участниците	Дейността е подходяща за млади участници и възрастни, включително ученици и студенти, любители на дейностите на открито и членове на природни клубове. Необходими са базова физическа подготовка и интерес към растенията и природната среда. Предишен опит по ботаника не се изисква, но са нужни любознателност и желание за изследване на открито. Оптималният размер е 20-30 участници, за да се осигурят индивидуално внимание и активно включване. Участниците трябва да уважават природата, да са любознателни и да си сътрудничат както в индивидуални, така и в групови наблюдателни задачи.
Инструктаж на групата	Дейността започва с групов инструктаж, в който фасилитаторът представя маршрута и зоните с особено растително разнообразие. Подчертават се указанията за безопасност, значението на придържането към маркирани пътеки и отговорното поведение в екосистемите. Представят се основни елементи от морфологията на растенията и ключови белези за разпознаване с помощта на визуални материали или образци от често срещани местни видове. Участниците се насърчават да задават въпроси и се запознават с целта на наблюдателните бележки и събирането на данни. Дават се инструкции за използване на предоставените инструменти за документиране на растения и провеждане на мини-изследователски задачи индивидуално и в малки групи.
Ориентировъчен размер и тип на групата	Подходяща за 20-30 участници, което позволява персонализирани насоки и ефективно групово участие. Фокусът е върху разнообразни учебни преживявания и практическо взаимодействие с местната флора, подходящо за различни възрасти и образователни профили.

Резултати от ученето / цели	- Участниците ще се научат да разпознават различни видове растения и ключови морфологични белези; - ще придобият представа за екологичните роли и адаптациите на растенията в тяхната среда; - ще развият наблюдателност и техники за записване и анализиране на растителното биоразнообразие; - ще разбират значението на растителното разнообразие за местните екосистеми и човешките дейности; - ще изградят връзка с природата и мотивация за опазване и устойчиво изследване.
Цел	Да ангажира участниците в пряко изследване на растителния свят, като насърчава разбирането и оценяването на местното биоразнообразие и едновременно развива екологични знания и наблюдателни умения. Целта е да се изградят екологично отговорно поведение и устойчива връзка с природните местообитания.
Продължителност	Приблизително 3 часа, с възможност за адаптиране според сложността на маршрута и степента на ангажираност. Могат да се правят промени според интереса на групата и условията на средата.
Описание на задачата	По време на предварително определен живописен маршрут участниците извършват подробно наблюдение на растения и документират характеристики като форма на листата, строеж на цветовете и начин на растеж. С полеви ръководства, лупи и листове за данни те записват растителни белези, адаптации и взаимодействия със средата. По маршрута има определени точки за наблюдение, където фасилитаторът дава контекст за различни растителни екосистеми и обяснява симбиотични връзки, растителна сукцесия и стратегии за оцеляване. С предоставените материали участниците създават списъци с видове, скицират растителни белези или правят цифрови снимки за последващо проучване. На отделните точки те обсъждат екологични понятия като ролята на растенията в хранителната верига, адаптациите към средата и сезонните промени. Фасилитаторът насочва дискусии за влиянието на растенията върху по-широката екологична динамика и човешките дейности и насърчава хипотези за взаимодействията между растенията и екосистемните услуги. Участниците използват и мобилни приложения или полеви ръководства за проверка на видовете и за допълнителни факти за тяхното екологично и културно значение. След прехода обобщават резултатите си в кратки презентации или доклади.
Бележки	Изберете маршрут с разнообразен растителен свят и екосистеми и се уверете, че е подходящ за физическото ниво и безопасността на участниците. Проверете местните правила за групови дейности и осигурете необходимите разрешителни. Преди прехода направете проверки за безопасност и инструктирайте участниците за потенциалните опасности, придържането към пътеките и уважението към частни или защитени територии. Фасилитаторите трябва да носят средства за аварийна комуникация и аптечки. Бъдете готови да промените маршрута или фокуса според времето, екологичните наблюдения или енергията на участниците.
Необходими материали	Подробни регионални ресурси за разпознаване на местни растителни видове; тетрадки за скициране и записване на наблюдения по време на теренната работа; смарт устройства с приложения за разпознаване на растения.
Източници за допълнителна информация по темата	Уебсайтове на национални и местни паркове: парковете често предоставят образователни ресурси, профили на растения и природозащитни съвети, специфични за региона. Книги за местната флора.

Предложени въпроси за обсъждане:

- Какви признаци на човешко въздействие забелязахме?
- Кой принцип Leave No Trace е най-важен за този маршрут?
- Какво можем да направим по различен начин при следващия си преход?

4.6 Модул 6: City Treasurer - Опознай, открий и събери Риека

City Treasurer е градска образователна мисия за участници в мобилност по Erasmus+ Sport в Риека, Хърватия. Дейността се фокусира върху активно движение, работа в екип и опознаване на културното, историческото и гастрономическото богатство на града чрез търсене и фотографиране на конкретни забележителности и преживявания.

Елемент	Описание

Тип	Предизвикателство за градска мобилност / фото лов
Контекст на проекта	Мобилност по Erasmus+ Sport
Местоположение	Риека, Хърватия
Продължителност	Полудневна дейност, приблизително 3-4 часа
Размер на групата	Малки екипи от 3-5 участници
Цел	Насърчаване на активен начин на живот, екипен дух, местна култура и здравословен избор.
Мисия	Екипите получават списък с места, кулинарни продукти и традиционни напитки. Те откриват местата пеша, правят креативни снимки, опитват здравословни местни ястия или напитки, когато е възможно, и се връщат с градски доклад.

Място / елемент	Предизвикателство
Улица Korzo	Направете групова снимка, имитирайки местни хора, които се разхождат или пазаруват.
Градската кула (Gradski Toranj)	Направете селфи отдолу. Бонус: разберете през коя година е построена.
Замъкът Trsat (Trsatska gradina)	Стигнете до върха. Допълнителна точка за снимка с панорамната гледка.
Катедралата „Св. Вит“	Открийте и снимайте прозорец с форма на кръст.
Пазарът в Риека (Placa)	Опитайте и снимайте местен плод или лека закуска.
Местно ястие (например manestra)	Снимайте ястието и обяснете какво е харесал или не е харесал екипът.
Здравословна напитка: сок от бъз или билков чай	Купете от местно кафене и вдигнете наздравица с екипа.
	Отброявайте стъпките или направете екипна снимка по време на разтягане край морето.
Бонус: поговорете с местен човек	Поискайте препоръка на английски или хърватски и направете селфи с човека, дал съвета.

Правила и рефлексия: Екипите трябва да бъдат физически активни, креативни и да проявяват уважение към местните хора и обществените пространства. След мисията всеки екип представя кратко слайдшоу или колаж от снимки, една здравословна храна или напитка, която е открил, и един забавен момент или преодоляно предизвикателство.

Учебни цели: стимулиране на активно градско изследване и физическа активност; насърчаване на културната осведоменост и откриването на здравословни храни; развиване на умения за екипно сътрудничество и планиране; и насърчаване на рефлексията върху личния начин на живот чрез игрово участие.

4.7 Модул 7: Сесия за оценяване на мобилност по Erasmus+ Sport

Сесията за оценяване е разработена като приблизително двучасов блок за неформална рефлексия. Обучителите могат да използват всички дейности или да изберат най-подходящата комбинация според размера на групата, наличното време и желаната дълбочина на обратната връзка.

Дейност за оценяване		Цел	Описание
Емоционален термометър + Моята Erasmus дума	20 мин.	Оценяване на емоционалното преживяване на участниците.	Нарисувайте голям термометър на флипчарт с нива от „разочарован“ до „вдъхновен“. Участниците поставят стикер с името или символа си и споделят една дума, описваща тяхното Erasmus+ преживяване.
Пощенска картичка до бъдещото ми Аз	25 мин.	Насърчаване на личната рефлексия и мисленето за бъдещето.	Участниците пишат кратко послание до бъдещото си Аз: какво са научили, какво ще отнесат у дома и как ще го приложат. Картичките могат да бъдат изпратени по поща или имейл три месеца след мобилността.

Стена за обратна връзка на живо	20 мин.	Творческо събиране на конструктивна обратна връзка.	Разделете стена или флипчарти на секции „Най-добро преживяване“, „Какво може да се подобри“ и „Благодаря“. Участниците добавят анонимни лепящи бележки.
Erasmus+ Sport Бинго	25 мин.	Рефлексия върху споделените преживявания по забавен начин.	Създайте бинго карти със задачи като разговор с човек от друга държава, изпробване на нов спорт, научаване на нова дума или излизане от зоната на комфорт.
Отворена сцена: Гласът на участника	30 мин.	Възможност за свободно и творческо изразяване.	Доброволци представят любимия си спомен от Erasmus+ чрез история, песен, танц, пантомима или друга творческа форма.
Рефлексия - споделяне чрез символичен предмет	30-45 мин.	Насърчаване на личната рефлексия чрез символи.	Участниците избират предмет - например ключ, камък, перо, кламер, мида или молив - и обясняват какво символизира той за тяхното преживяване и какво ще отнесат със себе си у дома.

5. Насоки за практическо изпълнение

5.1 Контролен списък за подготовка на обучение с пешеходен преход

Област	Елементи за проверка
Маршрут и място	Изберете маршрут, подходящ за групата. Проверете разстоянието, денивелацията, терена, наличието на сянка и вода, местата за почивка, тоалетните, достъпа с обществен транспорт или автобус, мобилния сигнал и достъпа за спешни случаи.
Информация за участниците	Съберете имена, контакти за спешни случаи, информация за алергии, медицински ограничения, ниво на опит и съгласие, когато е необходимо. Преди дейността обяснете очакваното физическо натоварване.
Време и график	Проверете прогнозата 48 часа и 24 часа преди тръгване. Подгответе алтернативен маршрут или план за дейност на закрито. Избягвайте екстремни горещини, бури, силен вятър и небезопасни условия по маршрута.
Оборудване за безопасност	Аптечка за първа помощ, зареден телефон, номера за спешни случаи, карта на маршрута, свирка, светлоотразителна жилетка за водача на групата, вода, слънцезащита и основни средства за ремонт или защита.
Учебни материали	Card Games, моливи, лепящи бележки, отпечатани задачи, полеви ръководства, примери за туристическа маркировка, формуляри за оценяване и фотоапарат или телефон за документиране, Toolkit.
Роли в групата	Водещ фасилитатор, човек в края на групата, отговорник по безопасността, отговорник за времето, човек за снимки/документация и водачи на малките екипи.
Комуникация	Инструктирайте участниците за сборния пункт, часа на тръгване, маршрута, очакваното връщане, облеклото, обувките, храната, водата и правилата. При необходимост създайте групов канал за комуникация.

5.2 Правила за безопасност при преход за участниците

● Останете с групата и следвайте указанията на обучителя или водача на прехода.
● Носете подходящи обувки и облекло за терена и времето.
● Носете достатъчно вода и лични леки закуски; пийте вода преди да почувствате жажда.
● Незабавно информирайте фасилитатора при болка, замайване, умора, наранявание или дискомфорт.
● Придържайте се към маркираните пътеки и не използвайте преки пътища през чувствителни или небезопасни зони.
● Уважавайте природата, частната собственост, местните правила и другите ползватели на пътеките.
● Не оставяйте отпадъци; изнасяйте всичко, което сте донесли.
● По време на учебни игри спирайте само на безопасни места, далеч от трафик, стръмни ръбове и тесни участъци от пътеката.

5.3 Матрица за управление на риска

Риск	Превенция	Реакция

Промяна на времето	Проверете прогнозата, подгответе алтернативен маршрут, осигурете подходящо облекло и определете критерии за отмяна.	Прекратете дейността, ако условията станат небезопасни. Преместете се на защитено място или се върнете по най-безопасния маршрут.
Умора на участник	Поддържайте реалистично темпо, правете редовни почивки, напомняйте за прием на вода и наблюдавайте групата.	Намалете темпото, съкратете маршрута, определете човек за подкрепа или организирайте транспорт при необходимост.
Леко нараняване	Инструктирайте групата за терена, използвайте подходящи обувки и носете аптечка.	Окажете основна първа помощ, документирайте инцидента и преценете дали участникът може да продължи.
Отделяне от групата	Използвайте водач отпред и човек в края на групата, преброявайте участниците редовно и определете сборни точки.	Спрете групата, обадете се на липсващия участник и следвайте договорения маршрут и аварийна процедура.
Въздействие върху околната среда	Стойте на пътеките, не късайте растения, ограничете размера на групата и прилагайте принципите Leave No Trace.	Коригирайте поведението незабавно и включете рефлексия за отговорния пешеходен туризъм.
Ниска ангажираност	Използвайте интерактивни задачи, ротирайте ролите и свързвайте дейностите с интересите на участниците.	Променете метода, съкратете обяснението, използвайте малки групи или фасилитиране между връстници.

5.4 Приобщаване и достъпност

Приобщаващият пешеходен туризъм изисква планиране. Обучителите трябва да адаптират дейността към възможностите на участниците, а не обратното. Когато е възможно, предлагайте различни варианти на маршрута, смесени екипи, ясни инструкции, предвидим график и достатъчно почивки. Фокусът трябва да бъде върху участието, ученето и изграждането на увереност, а не върху скоростта или съревнованието.

- Използвайте ясен език и демонстрирайте задачите визуално.
- Създавайте смесени екипи, в които участниците могат да се подкрепят взаимно.
- Осигурете роли, които не зависят само от физическата издръжливост, например фотограф, човек за разчитане на карта, докладчик от дискусията или отговорник за времето.
- Не засрамвайте участниците с по-ниска физическа подготовка; използвайте подкрепящо темпо.
- Съобразявайте хранителните ограничения, здравните нужди и културните различия при планиране на почивки или дейности, свързани с храна.
- Направете дейностите за оценяване достъпни за участници с ограничени познания по английски чрез символи, предмети, рисунки и дискусии в малки групи.

5.5 Принципи за околна среда и устойчивост

Обучителният формат насърчава отговорно отношение към природата. Ученето за околната среда не трябва да бъде само отделна лекция; то следва да бъде вградено в прехода чрез наблюдение, дискусия и поведение. Обучителите трябва да дават пример с добри практики през цялата дейност.

Принцип	Практическо поведение
Планирайте предварително	Изберете подходящ маршрут, информирайте участниците, носете материали за многократна употреба и избягвайте ненужните отпадъци.
Движете се по устойчиви настилки	Използвайте маркирани пътеки и избягвайте утъпкването на чувствителна растителност.
Изхвърляйте отпадъците правилно	
Уважавайте дивата природа	Наблюдавайте от разстояние, избягвайте шум и не хранете животните.
Уважавайте другите ползватели	Поддържайте групата организирана, пропускайте другите и не блокирайте пътеките.
Оставяйте намереното на мястото му	Не късайте растения, не изнасяйте камъни и не повреждайте природни или културни обекти.

5.6 Списък с материали

Категория	Препоръчителни материали

Общо обучение	Програма, списък на участниците, химикалки, флипчарт хартия, маркери, лепящи бележки, тиксо, баджове с имена и формуляри за оценяване.
Пешеходен туризъм	Карта на маршрута, информация за времето, аптечка, контакти за спешни случаи, вода, закуски, слънцезащита, торби за отпадъци и светлоотразителна жилетка.
Дейности по навигация	Карти за ориентиране, компаси, маркери за контролни точки, контролни карти или листове за отбелязване.
Дейности с туристическа маркировка	
Еко дейности и дейности с растения	Полеви ръководства, листове за разпознаване на растения, тетрадки, моливи, бинокли, лупи и мобилни приложения за разпознаване на растения.
Card Games	Отпечатано тесте карти, тематични карти, кратки инструкции, преносима папка и въпроси за обсъждане.
Оценяване	Флипчарт с термометър, стикери, пощенски картички, пликове, бинго карти, малки символични предмети и фотоапарат за групова снимка.

6. Оценяване и последващи дейности

6.1 Цели на оценяването

Оценяването трябва да помогне на обучителите да разберат дали участниците са придобили знанията, уменията и увереността, необходими за организиране на пешеходни дейности и фасилитиране на неформални игри. То трябва също да помогне на участниците да осъзнаят собственото си учене и да определят как ще използват обучителния формат след LTT дейността.

Измерение на оценяването	Възможни въпроси
Учене	
Умения	
Увереност	Чувстват ли се участниците готови да подкрепят или водят местна пешеходна дейност?
Методология	Кои дейности работиха най-добре и кои се нуждаят от адаптация?
Въздействие	Какви промени планират участниците да направят в своите организации или местни общности?
Устойчивост	Как дейностите могат да бъдат повторени, популяризирани и подобрени след проектната мобилност?

6.2 Предложен ход на оценяването за Ден 5

Час	Дейност	Цел
10:30 - 10:45	Кръг за повторно събиране и обобщение	Съберете отново групата и припомнете петдневното учебно преживяване.
10:45 - 11:05	Емоционален термометър + Моята Erasmus дума	Съберете емоционална обратна връзка и лични впечатления.
11:05 - 11:25	Стена за обратна връзка на живо	Съберете конструктивна обратна връзка за най-добрите преживявания, възможните подобрения и благодарствени послания.
11:25 - 11:45	Пощенска картичка до бъдещото ми Аз	Насърчете участниците да запишат какво ще приложат след завръщането си у дома.
11:45 - 12:05	Генериране на идеи за местни дейности	Превърнете наученото в конкретни идеи за местни дейности.
12:05 - 12:20	Финална рефлексия и групова снимка	Отбележете края на обучението, съберете финални послания и създайте материал за видимост.
12:20 - 12:30	Отпътуване	Закрийте дейността и потвърдете следващите стъпки.

6.3 Шаблон за генериране на идеи за местни дейности

В края на обучението всеки партньорски екип или група участници трябва да подготви проста концепция за местна дейност. Следният шаблон може да бъде копиран и използван по време на финалната сесия.

Въпрос за планиране	Бележки за попълване
Заглавие на дейността	Име на планирания местен преход или дейност за активен начин на живот.
Място и маршрут	Къде ще се проведе дейността? Какви са приблизителните разстояние и трудност?
Целева група	Кой ще участва? Възраст, брой, ниво на опит и специални нужди.
Учебни цели	Какво трябва да научат или преживеят участниците?
Card Games за използване	Кои карти/теми ще бъдат включени и на кои спирки?
План за безопасност	Кой отговаря за безопасността, първата помощ, проверките на времето и спешната комуникация?
Партньори и ресурси	
Комуникация	Как ще бъде популяризирана дейността? Какви снимки или доклади ще бъдат създадени?
Оценяване	Как ще се събира обратната връзка? Какви индикатори ще бъдат използвани?
Последващи дейности	Как дейността може да бъде повторена или доразвита след първото изпълнение?

6.4 Разпространение и видимост

След LTT дейността обучителният формат трябва да бъде популяризиран, за да мотивира други младежки работници и организации да използват пешеходния туризъм и неформалните игри като инструменти за обучение за активен начин на живот. Разпространението трябва да бъде просто, визуално и практично: кратки публикации, цитати от участници, фотоистории, доклади от местни дейности и материали за изтегляне.

- Споделете обучителния формат като дигитален PDF в каналите на проекта и партньорите.
- Публикувайте кратки истории от LTT дейността, показващи практически моменти на учене от преходи, игри с карти и оценяване.
- Насърчете обучените младежки работници да представят формата пред своите организации и местни партньори.
- Използвайте снимки и кратки видеа, за да покажете как са съчетани пешеходният туризъм, игрите и рефлексията.
- Събирайте примери от местни дейности и ги използвайте за подобряване на бъдещи версии на обучителния формат.

7. Приложения

Приложение 1 - Стандартен шаблон за сесия

Поле в шаблона	Описание
Заглавие на сесията	Име на дейността.
Цел	Защо дейността е включена в обучението.
Продължителност	Очаквано необходимо време, включително инструктаж и обсъждане.
Целева група	Профил на участниците, размер на групата и ниво на опит.
Резултати от ученето	Какво трябва да знаят, упражнят или разберат участниците след сесията.
Материали	Всички необходими физически и дигитални материали.
Подготовка	Какво трябва да подготвят обучителите преди дейността.

Процес стъпка по стъпка	Инструктаж, изпълнение, бележки за фасилитиране, обсъждане и закриване.
Съображения за безопасност	Рискове и превантивни мерки.
Оценяване	Въпроси, индикатори или инструменти за обратна връзка.
Бележки за адаптация	Как сесията може да се адаптира към други местни контексти.

Приложение 2 - Примерни въпроси за обсъждане

- Какво се случи по време на дейността?
- Какво беше лесно и какво беше предизвикателно?
- Как групата вземаше решения?
- Какво научихме за активния начин на живот, благополучието, безопасността или околната среда?
- Как Card Games ни помогнаха да обсъдим темата?
- Какво бихме променили, ако повторим дейността?
- Как този метод може да се използва в нашата местна общност?
- Какъв е един личен ангажимент, който поемам след това обучение?

Приложение 3 - Финален контролен списък на обучителя

Преди обучението	По време на обучението	След обучението
Потвърдете мястото, маршрута, транспорта, настаняването при нужда и ролите на обучителите.	Започвайте всеки ден с ясни цели, график, информация за безопасност и въпроси от участниците.	Съберете резултатите от оценяването, снимки, продукти на участниците и идеи за местни дейности.
Подгответе всички материали, Card Games, оборудването за първа помощ и инструментите за оценяване.	Следете благополучието на групата, времето, графика, хидратацията и ангажираността.	Подгответе кратък доклад за изпълнението и актуализирайте обучителния формат с научените уроци.
Споделете информацията за участниците, списъка за багаж, сборните точки и контактите за спешни случаи.	Използвайте обсъждане след всяка основна дейност, за да свържете преживяването с резултатите от ученето.	Подкрепяйте младежките работници в планирането и популяризирането на местни дейности.
Проверете достъпността, хранителните нужди и здравните съображения.	Насърчавайте фасилитирането между връстници и давайте конструктивна обратна връзка.	Разпространявайте обучителния формат и споделяйте примери с партньорството по проекта.

Приложение 4 - Бележки за адаптиране към по-кратки дейности

Ако дадена организация не може да приложи пълния петдневен формат, програмата може да бъде адаптирана по следния начин:

Налично време	Препоръчителна структура
Половин ден	Приветствие, инструктаж за безопасност, кратък преход или градска разходка, една Card Game, кратко обсъждане и стена за обратна връзка.
Един ден	Откриване и нужди, подготовка и правила за пешеходен туризъм, воден преход, две Card Games, обсъждане и планиране на местна дейност.
Два дни	Ден 1: методология, безопасност, Card Games и планиране на маршрут. Ден 2: практически преход, фасилитиране между връстници, оценяване и последващи дейности.
Три дни	Ден 1: въведение и подготовка. Ден 2: практическо изпълнение на преход. Ден 3: първа помощ/градска мобилност, оценяване и планиране на местна дейност.
Пет дни	Пълната LTT програма, описана в настоящия обучителен формат.







Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения са единствено на автора/авторите и не отразяват непременно възгледите на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA могат да бъдат държани отговорни за тях.