Co-funded by
the European Union

ЧАСТ
1

Roots & Peaks

Наръчник на планинаря

Теоретична рамка

BE ACTIVE
WITH HIKING



ПЪТЯТ НА ПРИРОДАТА КЪМ БЛАГОПОЛУЧИЕТО

RIJEČKI SPORTSKI SAVEZ

Intoarce-te la sport

Co-funded by
the European Union

BE ACTIVE
WITH HIKING

СЪДЪРЖАНИЕ

05 Относно проекта

06 Здравословно хранене и активен начин на живот

06 Насоки за здравословно хранене

08 Какво е балансирана диета?

11 Как да планирате храненията си според макронутриентите и калориите

14 Идентифициране на регионални хранителни култури и предлагане на здравословни местни варианти за активен начин на живот

18 Хранителни стратегии за поддържане на енергийните нива по време на дейности сред природата като хайкинг

22 Физическа активност и начин на живот в Европа

25 Психично здраве и зелено поведение. Въведение.

26 Ползи за психичното здраве при хайкинг

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Изпълнителната агенция за европейско образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито отпускащият орган могат да бъдат държани отговорни за тях.

Co-funded by
the European Union

BE ACTIVE
WITH HIKING

СЪДЪРЖАНИЕ

28 Горска терапия и терапевтични практики

30 Природата като терапевтичен инструмент

30 Теоретична рамка

32 Клинични приложения

34 Зелено поведение и устойчивост чрез хайкинг. Връзка с проекологично поведение

35 Образование и застъпничество в хайкинг общности

38 Свързаност с природата и градски зелени пространства

39 Достъпност и градски неравенства

40 Бариери пред дейности на открито. Социално-икономически и културни бариери

42 Физически и психологически ограничения

BE ACTIVE WITH HIKING

Относно проекта



В ЕС затлъстяването и заседналият начин на живот са нарастващи проблеми за общественото здраве, особено сред младите хора, поради неактивния начин на живот, повлиян от технологиите, и ниската осведоменост за ползите от физическата активност. „Be Active with Hiking“ се справя с тези предизвикателства, като събужда интереса на младите хора към туризма и използва неформални образователни методи по време на преходите, за да ги научи на важността на активния начин на живот, връзката с природата, психичното здраве и възприемането на екологично поведение.

„Be Active with Hiking“ има за цел следните дейности:

- Разработване на инструментариум, който предоставя важна информация за подготовка за походи и възприемане на активен начин на живот.
- Създаване на картови игри на теми като здравословен начин на живот, връзка с природата, екологично поведение и психично здраве. Разработват се общо 45 карти (по 15 карти за всяка тема), които ще се използват интерактивно по време на походи.
- Обучение на 18 младежки работници за организиране на леки до средно тежки преходи и изграждане на умения за водене на игри и образователни дейности по време на туристически преживявания като част от международна мобилност.
- Създаване на формат за обучение, предназначен да подпомогне организациите в развиването на капацитета им за планиране на туристически маршрути и улесняване на неформални образователни игри.
- Провеждане на местни дейности, в които 18 обучени младежки работници организират туристически събития за минимум 180 млади хора, прилагайки на практика новите си умения и разработените ресурси.

Период на изпълнение: ноември 2024 г. – октомври 2026 г.

Чрез тези дейности, „Be Active with Hiking“ има за цел да вдъхнови младите хора да възприемат по-активен начин на живот, да укрепят връзката си с природата, да подобрят психическото си благополучие и да насърчат екологичното поведение, като в крайна сметка допринесат за по-здравословни, по-ангажирани и екологично съзнателни общности.

BE ACTIVE WITH HIKING

Въведение



В днешния забързан свят нездравословните хранителни навици, заседналият начин на живот и социалната изолация стават все по-често срещани, представлявайки сериозни рискове както за физическото, така и за психическото здраве. Тази изследователска област изследва как балансираната диета, редовната физическа активност и значимата социална подкрепа от общността, водеща активен начин на живот, могат да работят заедно за подобряване на цялостното благосъстояние. Тя гледа отвъд индивидуалното поведение, за да разгледа ролята на общността, мотивацията и достъпа до ресурси за формирането на по-здравословен начин на живот.

Чрез изследване на взаимовръзката между храненето, физическата активност и социалната ангажираност, изследването има за цел да идентифицира ефективни стратегии, които насърчават дългосрочните здравословни навици. Социалният център (SH) ще играе ключова роля в този процес, като предлага инструменти, събития и образователно съдържание, които насърчават активния начин на живот и силните социални връзки. В крайна сметка целта е да се даде възможност на отделните хора и общностите да живеят по-здравословен и по-свързан живот, създавайки ефект на положителна промяна в обществото.



I. ЗДРАВОСЛОВНО ХРАНЕНЕ И АКТИВЕН НАЧИН НА ЖИВОТ

1. Насоки за здравословно хранене



В днешния забързан свят нездравословните хранителни навици, заседналият начин на живот и социалната изолация стават все по-често срещани, представлявайки сериозни рискове както за физическото, така и за психическото здраве. Тази изследователска област изследва как балансираната диета, редовната физическа активност и значимата социална подкрепа от общността, водеща активен начин на живот, могат да работят заедно за подобряване на цялостното благосъстояние. Тя гледа отвъд индивидуалното поведение, за да разгледа ролята на общността, мотивацията и достъпа до ресурси за формирането на по-здравословен начин на живот.

Чрез изследване на взаимовръзката между храненето, упражненията и социалната ангажираност, изследването има за цел да идентифицира ефективни стратегии, които насърчават дългосрочните здравословни навици. Social Hub (SH) ще играе ключова роля в този процес, като предлага инструменти, събития и образователно съдържание, които насърчават активния начин на живот и силните социални връзки. В крайна сметка целта е да се даде възможност на отделните хора и общностите да живеят по-здравословен и по-свързан живот, създавайки ефект на положителна промяна в обществото.



РЕЗЮМЕ

Тази статия изследва основните компоненти на здравословното хранене, като подчертава значението на балансираната диета за физическото и психическото благополучие. В нея се очертава препоръчителният калориен прием въз основа на телесното тегло и нивото на активност, обяснява се ролята на макронутриентите и микронутриентите и се изследват вредните ефекти от прекомерната консумация на захар, наситени мазнини и пържени храни. Изследването има за цел да допринесе за инициативата „Еразъм+“ чрез насърчаване на хранителни практики, основани на доказателства, сред младежите и общностите.

ВЪВЕДЕНИЕ

Здравословното хранене е крайъгълен камък на превантивното здравеопазване и съществен компонент на устойчивия начин на живот. В контекста на нарастващите нива на затлъстяване и заболявания, свързани с начина на живот, в цяла Европа, особено сред младите хора, е наложително да се насърчават знанията за храненето като част от здравното образование. Този документ разглежда какво представлява балансираната диета, как енергийните нужди варират в зависимост от телесното тегло и начина на живот и защо избягването на определени видове храни е от решаващо значение за дългосрочното здраве.



КАКВО Е

БАЛАНСИРАНА ДИЕТА?

Балансираната диета се определя като хранителен режим, който осигурява всички основни хранителни вещества – въглехидрати, протеини, мазнини, витамини и минерали – в правилните пропорции за поддържане на здравето, жизнеността и правилното функциониране на тялото. Световната здравна организация препоръчва диети с високо съдържание на зеленчуци, плодове, бобови растения, пълнозърнести храни и постни протеини, като същевременно е с ниско съдържание на свободни захари, сол и нездравословни мазнини [2].

Типичното балансирано хранене трябва да се състои от:

- ½ чиния с плодове и зеленчуци
- ¼ чиния пълнозърнести храни
- ¼ чиния постни протеини
- Малко количество здравословни мазнини
- Вода или нискомаслени млечни продукти като напитка [3]

Калорични нужди въз основа на теглото и активността

Калорийните нужди се различават значително в зависимост от индивидуалните характеристики. Общият дневен енергиен разход (TDEE) се изчислява, като се използва базалната метаболитна скорост (BMR), умножена по фактор на активност. Средно:
Жените се нуждаят от 1800–2400 ккал/ден
Мъжете се нуждаят от 2200–3000 ккал/ден

- По-конкретно, енергийните нужди могат да бъдат оценени на:
- **25–30 kcal на kg телесно тегло на ден за възрастни с умерена активност [1]**

Например, възрастен с тегло 70 кг и умерена активност може да се нуждае от около 2100 ккал/ден.



Макронутриенти и микронутриенти

Макронутриенти

- Въглехидрати (45–65% от дневния прием): Основният източник на енергия за организма. Намира се в плодове, зеленчуци, бобови растения и пълнозърнести храни.
- Протеини (10–35%): Необходими за растежа на мускулите, възстановяването им и имунната функция. Намират се в постно месо, яйца, бобови растения и млечни продукти.
- Мазнини (20–35%): Необходими за мозъчната функция, производството на хормони и енергия. Здравословните източници включват зехтин, ядки, семена и мазни риби [1], [3].

Микронутриенти

- **Витамини** като A, B-комплекс, C, D, E и K са от съществено значение за метаболизма, имунната функция и клетъчното възстановяване.
- **Минерали** като калций, желязо, магнезий и калий подпомагат здравето на костите, транспорта на кислород и мускулната функция [5].

- Недостигът на някое от тези хранителни вещества може да доведе до умора, слаб имунитет и дългосрочни здравословни проблеми като анемия, остеопороза или сърдечно-съдови заболявания [5].

Рискове от прекомерна захар, наситени мазнини и пържени храни



Захар

Високият прием на добавени захари – съдържащи се в сладкиши, безалкохолни напитки и преработени храни – е свързан със затлъстяване, диабет тип 2 и кариеси. СЗО препоръчва ограничаване на добавената захар до по-малко от 10% от дневния калориен прием [2].

Наситени мазнини

Наситените мазнини, често срещани в червеното месо, пълномаслените млечни продукти и пържените храни, повишават LDL (лошия) холестерол и риска от сърдечни заболявания. Здравните насоки препоръчват ограничаване на наситените мазнини до под 10% от дневните калории [4].

Пържени храни

Пържените храни обикновено са с високо съдържание на калории и нездравословни мазнини, особено трансмазнини. Редовната им консумация е свързана с възпаления, високо кръвно налягане и сърдечни заболявания. Освен това, пърженето при висока температура може да доведе до образуването на вредни съединения като акриламиди [3].



Балансираната диета подпомага цялостното здраве, когнитивните функции и емоционалното благополучие. Чрез разбирането на принципите на здравословното хранене – подходящ калориен прием, хранителен баланс и рисковете от нездравословни храни – младите хора могат да правят информиран избор на храна. Това знание е жизненоважно за проекта „Еразъм+“, чиято цел е да овласти младите хора чрез образование и активен начин на живот.



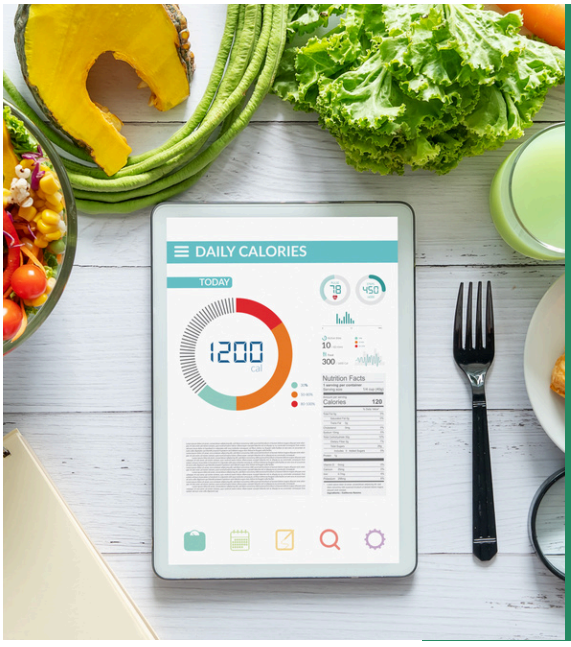
Референции

1. Министерство на здравеопазването и социалните услуги на САЩ. (2020). Диетични насоки за американците 2020–2025. https://www.dietaryguidelines.gov
2. Световна здравна организация. (2020). Здравословна диета. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet
3. Харвардско училище за обществено здраве „Т. Х. Чан“. (б.д.). Източникът на храненето. https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/
4. Американска сърдечна асоциация. (2023). Наситени мазнини. https://www.heart.org
5. Национални здравни институти (NIH). (2022). Информационни листове за микроелементите. https://ods.od.nih.gov/factsheets/list-all/

КАК ДА ПЛАНИРАТЕ ХРАНЕНИЯТА СПОРЕД **МАКРОНУТРИЕНТИ** И **КАЛОРИИ**

Планирането на храненията въз основа на нуждите от макронутриенти и калории е ефективен начин за поддържане на здравето, физическата форма, контрола на теглото и цялостното благосъстояние.
Това включва разбиране на калорийните нужди на тялото ви и разпределението на тези калории между трите основни макронутриента: въглехидрати, протеини и мазнини.

Ръководство стъпка по стъпка за планиране на храненията



Стъпка 1:
Определете калорийните си нужди. Използвайте формули като уравнението на Мифлин-Сейнт Жор или онлайн калкулатор за TDEE (Общ дневен енергиен разход).
Факторите включват:

- Възраст
- Пол
- Тегло
- Височина
- Ниво на активност

Пример:
Умерено активен възрастен с тегло 70 кг може да се нуждае от около 2100–2400 ккал/ден [1].

Стъпка 2:
Определете съотношения на макронутриентите.
Общото ръководство за здрави възрастни е:

- Въглехидрати: 45–65% от общия дневен прием на калории
- Протеини: 10–35%
- Мазнини: 20–35% [2]

За диета от 2000 ккал/ден:

- Въглехидрати: 225–325 г
- Протеини: 50–175 г
- Мазнини: 44–78 г

Можете да персонализирате според вашите цели:

- За покачване на мускулна маса: Увеличете приема на протеини (около 1,6–2,2 г/кг телесно тегло) [3]
- За отслабване: Леко намалете въглехидратите и увеличете протеините
- За издръжливост: Наблегнете на въглехидратите за енергия

Стъпка 3: Планирайте храненията си

Изграждайте всяко хранене, като имате предвид макронутриентите:

- **Закуска:** Овесена каша + мляко + банан + бадеми
- **Обяд:** Пиле на скара + киноа + задушени броколи + зехтин
- **Вечеря:** Печена сьомга + сладък картоф + зелена салата
- **Закуски: гръцко кисело мляко, варени яйца, плодове или ядки**

Приготвянето на храна за седмицата помага да се гарантира, че целите за хранителни вещества се постигат постоянно.

Приложения за броене на калории и макронутриенти

- Няколко мобилни приложения опростяват проследяването на храненето:



✅ **MyFitnessPal**

- База данни с милиони храни
- Сканира баркодове
- Следи калории, макронутриенти,
- Персонализируеми цели

Уебсайт: https://www.myfitnesspal.com

✅ **Cronometer**

- Високо точни данни за храненето
- Проследява над 80 микроелемента
- Подходящо за прецизно научно проследяване

Уебсайт: https://www.cronometer.com



✅ **Yazio**

- Изчистен потребителски интерфейс
- Включва рецепти и тракери за гладуване
- Следи макронутриенти, калории и прием на вода

Уебсайт: https://www.yazio.com



✅ **Lifesum**

- Комбинира проследяване с диетични планове (напр. кето, високопротеинови)
- Предлага предложения за хранене

Уебсайт: https://www.lifesum.com

✅ **Lose It!**

- Лесно проследяване на калории и макронутриенти
- Фокус върху загубата на тегло

Уебсайт: https://www.loseit.com

Ползи от планирането на храненето, базирано на макронутриенти и калории

- Осигурява **хранителна адекватност**
- Помага за контролиране на **теглото, кръвната захар** и **енергийните нива**
- Подпомага **фитнес целите** (покачване на мускулна маса, загуба на мазнини, издръжливост)
- Насърчава **осъзнаването на избора** на храна и контрола на порциите

Референции

1. Министерство на здравеопазването и социалните услуги на САЩ. (2020). Диетични насоки за американците 2020–2025. https://www.dietaryguidelines.gov
2. Световна здравна организация (СЗО). (2020). Здравословна диета. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet
3. Jäger, R. et al. (2017). Позиция на Международното дружество по спортно хранене: протеини и упражнения. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 14(1). https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12970-017-0177-8
4. MyFitnessPal. https://www.myfitnesspal.com
5. Кронометър. https://www.cronometer.com
6. Yasio. https://www.yazio.com
7. Lifesum. https://www.lifesum.com
8. Loos it!. https://www.loseit.com

ИДЕНТИФИЦИРАНЕ НА

РЕГИОНАЛНИ ХРАНИТЕЛНИ КУЛТУРИ

И ПРЕДЛАГАНЕ НА

ЗДРАВОСЛОВНИ МЕСТНИ ОПЦИИ ЗА АКТИВЕН НАЧИН НА ЖИВОТ



Регионалните хранителни култури в Европа предлагат богатство от хранителни модели, които са в съответствие с активния и здравословен начин на живот. Този доклад изследва средиземноморската, скандинавската и атлантическата диета, като подчертава техните хранителни ползи, културното значение и приложимостта им за насърчаване на здравето и устойчивостта.

Средиземноморската диета: Южна Европа

1. Общ преглед

Произхождаща от страни като Гърция, Италия и Испания, средиземноморската диета набляга на:

- Висока консумация на зеленчуци, плодове, бобови растения, ядки и пълнозърнести храни
- Основна употреба на зехтина като основен източник на мазнини
- Умерен прием на риба и птиче месо
- Ограничена консумация на червено месо и сладкиши
- Редовна физическа активност и общи хранения (EatingWell)



2. Ползи за здравето

Придържането към средиземноморската диета е свързано с: (PubMed)

- 21% намаление на общата смъртност
- Подобрено здраве на костите благодарение на хранителни вещества като калций и витамин D от храни като сардини и листни зеленчуци
- Подобрена когнитивна функция и 31% по-нисък риск от леко когнитивно увреждане
- Намален риск от рак, свързан със затлъстяването, с 6%, което се дължи на противовъзпалителните свойства (Европейско дружество по кардиология, EatingWell, New York Post)

3. Културни и лайфстайл аспекти

- Средиземноморският начин на живот включва: (EatingWell)
- Социални преживявания при хранене
- Сезонни и местни храни
- Физически дейности като ходене и градинарство (Reddit)

Северната диета: Северна Европа

1. Общ преглед

Разработена в страни като Дания, Швеция, Норвегия, Финландия и Исландия, скандинавската диета се фокусира върху: (Verywell Health)



- Пълнозърнести храни като ръж, ечемик и овес
- Кореноплодни зеленчуци, зеле и горски плодове
- Мазна риба (например сьомга, херинга)
- Нискомаслени млечни продукти
- Употреба на рапично (канолово) масло
- Минимизиран прием на преработени храни и захари (Regene)

2. Ползи за здравето

- Изследванията показват, че скандинавската диета:
- Подобрява кръвното налягане и липидния профил
- Намалява възпалението и подпомага контрола на теглото
- Намалява риска от сърдечно-съдови заболявания (Verywell Health)

3. Културни и лайфстайл аспекти
Северният начин на живот набляга на:

- Дейности на открито и връзка с природата
- Устойчива консумация на храни от местни източници
- Домашно приготвени ястия и общо хранене

Атлантическата диета: Северозападна Испания и Португалия



1. Общ преглед
Атлантическата диета, разпространена в Галисия (Испания) и Северна Португалия, включва: (Уикипедия)

- Висок прием на риба и морски дарове
- Консумация на зеленчуци, бобови растения и пълнозърнести храни
- Умерена консумация на млечни продукти и месо
- Употреба на зехтин и включване на картофи (Уикипедия)

2. Ползи за здравето
Проучвания показват, че атлантическата диета: (The Guardian)

- Намалява честотата на метаболитен синдром с една трета в рамките на шест месеца
- Понижава нивата на холестерола и индекса на телесна маса
- Намалява риска от сърдечно-съдови заболявания (The Guardian)

3. Културни и лайфстайл аспекти
Ключови елементи на атлантическия начин на живот включват:

- Акцент върху пресни, местни и сезонни храни
- Прости методи за готвене като готвене на пара и задушаване
- Социални хранения и ангажираност на общността (The Guardian)

4. Сравнителен анализ

Aspect	Mediterranean Diet	Nordic Diet	Atlantic Diet
Primary Fat Source	Olive oil	Rapeseed oil	Olive oil
Protein Sources	Fish, legumes	Fish, lean meats	Fish, seafood
Grain Types	Whole wheat, barley	Rye, oats	Whole grains
Unique Features	Wine consumption	Foraged foods	High dairy intake
Cultural Emphasis	Social dining	Sustainability	Simplicity

5. Препоръки за активен начин на живот

За насърчаване на активен и здравословен начин на живот чрез регионални диети:

- Насърчавайте консумацията на местни и сезонни храни
- Насърчаване на физически дейности, съобразени с културните практики
- Образовайте общностите относно ползите за здравето от традиционните диети
- Подкрепете политики, които улесняват достъпа до здравословни хранителни опции (Harvard Health)

Референции

1. Европейско дружество по кардиология. (2025). Планетарната здравна диета и средиземноморската диета са свързани със сходни ползи за оцеляване и устойчивост.
2. EatingWell. (2025). 6-те най-добри храни от средиземноморската диета за здраве на костите, според диетолозите.
3. EatingWell. (2025). Ново проучване твърди, че тази диета може да намали риска от когнитивно увреждане с 31%.
4. New York Post. (2025). Тази диета намалява риска от рак, като осигурява „хранителна броня за вашата ДНК“.
5. Verywell Health. (2024). Как работи скандинавската диета?
6. Heart UK. Нова скандинавска диета.
7. The Guardian. (2024). „Това е ядене на това, което морето предлага“: Атлантическата диета на Галисия засенчва средиземноморския братовчед.
8. Уикипедия. Атлантическа диета. (Европейско дружество по кардиология, EatingWell, EatingWell, New York Post, Verywell Health, Heart UK, The Guardian)

ХРАНИТЕЛНИ СТРАТЕГИИ ЗА ПОДДЪРЖАНЕ НА

ЕНЕРГИЙНИ НИВА

ПО ВРЕМЕ НА ФИЗИЧЕСКИ ДЕЙНОСТИ, КАТО НАПРИМЕР

ПЛАНИНАРСТВО

Участието във физически дейности на открито, като например разходки сред природата (хайкинг), изисква устойчиво и балансирано снабдяване с енергия. Храненето играе ключова роля за поддържане на издръжливостта, поддържане на хидратацията и улесняване на възстановяването. Този раздел очертава научно обосновани хранителни стратегии, допълнени с най-новите европейски данни, за насърчаване на оптимална производителност и здраве по време на хайкинг и подобни дейности.

Енергийни нужди за планинари (хайкъри)

Хайкингът обикновено увеличава дневния разход на енергия с **400–1000 kcal,** в зависимост от интензивността, продължителността, телесното тегло и терена. Според **Европейския орган за безопасност на храните (EFSA) средната енергийна нужда за възрастни** е приблизително **2000–2500 kcal/ден**, но може да се увеличи значително по време на продължително физическо натоварване. [1] **Референтните хранителни стойности на EFSA (актуализация от 2023 г.)** предлагат точни насоки за калорийните нужди, приема на макро- и микроелементи, коригирани спрямо нивата на физическа активност, и се използват в целия ЕС за планиране на храненето в областта на общественото здраве.[2]



Енергийни нужди по време на хайкинг

1. Въглехидрати (CHO)

Въглехидратите са основният източник на бърза и устойчива енергия за физическа активност.

- **Препоръчителен прием**: 6–10 г/кг телесно тегло/ден за активни хора (EFSA, 2023)
- **Източници**: пълнозърнест хляб, банани, фурми, енергийни барчета
- **На практика**: консумирайте сложни въглехидрати преди активност (напр. овесени ядки) и прости въглехидрати по време на активност (напр. плодове или желета).

2. Мазнини

Мазнините осигуряват дългосрочна енергия, особено по време на дейности с ниска до умерена интензивност.

- EFSA препоръчва 20–35% от дневния енергиен прием да идва от здравословни мазнини (напр. ядки, семена, зехтин)
- Местни опции: микс от орехи или лешници (често срещан в Централна Европа)

3. Протеин

Протеините помагат за възстановяването на мускулите и за укрепване на имунната система.

- **Прием**: 1,2–2,0 г/кг/ден (Thomas et al., 2016)
- Местни източници: яйца, сирене (напр. гръцко фета, скандинавско скир) или сушени меса

Хидратация и електролитен баланс



Хидратацията е от решаващо значение, особено в жега, на голяма надморска височина или при дълги преходи.

- Обща препоръка: **0,4–0,8 литра вода на час активност ([EFSA 2023])**
- Включете **електролити:** натрий, калий, магнезий, за да избегнете крампи и умора
- Предложени източници: електролитни таблетки, спортни напитки, солени закуски

Порталът за знания за насърчаване на здравето (Европейска комисия) набляга на хидратацията и адекватността на микроелементите в националните насоки за хранене, основани на храни (FBDGs), съобразени с контекста на всяка страна от ЕС. [3]

Микронутриенти и производителност

Микронутриентите, необходими по време на туризъм, включват:

- **Желязо** (за транспорт на кислород): леща, листни зеленчуци, червено месо
- **Магнезий** (за мускулна функция): семена, тъмен шоколад, пълнозърнести храни
- **Витамини от група B** (за енергиен метаболизъм): млечни продукти, яйца, обогатени зърнени храни

Според **„Здравето с един поглед: Европа 2024“** (ОИСР и Европейската комисия), много европейци, особено младите хора, не получават достатъчно дневни нужди от микроелементи, по-специално витамини от група B и желязо.[4]

When	What to Eat	Purpose
2–3 hours before hike	Wholegrain bread + eggs + yogurt + fruit	Carbohydrate load, protein balance
30 mins before hike	Banana + handful of nuts	Quick carbs and fats
Every 60–90 mins	Dried fruit + oat bar or gel + water	Maintain blood sugar and hydration
After hiking	Sandwich + protein smoothie + water + fruit	Muscle recovery, rehydration

Докладът за **HEPA за 2024 г.** на Европейската комисия набляга на съчетаването на активен начин на живот с достъпна здравословна храна, за да се подпомогне пълното възстановяване и да се запази енергията за ежедневните дейности.[5]

Устойчиви, местно достъпни храни по време на физическа активност сред природата

За да насърчат устойчивостта и да подкрепят регионалните икономики, туристите в Европа могат да разчитат на традиционни, минимално преработени местни храни:

- **Средиземноморски (Южна Европа)**: маслини, смокини, бадеми, пълнозърнести сухари
- **Северни страни:** ръжен хляб, боровинки, пушена сьомга, скир
- **Централна Европа:** ябълки, твърди сирена, кореноплодни зеленчуци, орехи
- **Алпийски региони:** сушени меса, планински сирена, билкови чайове

Тези опции са съобразени с националните Глобални цели за развитие на храните и зеленчуците **(ГРБД)** и насърчават екологичната устойчивост в съответствие с ценностите на Еразъм+.

Устойчивата енергия за туризъм зависи от подходящ прием на макронутриенти (особено въглехидрати и мазнини), хидратация и микронутриенти, съобразени с нивата на активност. Европейски инструменти на политиката, като например **хранителните стойности на EFSA, HEPA и FBDG,** предлагат актуални, специфични за региона насоки за планиране на енергийно ефективно и здравословно хранене на открито.



Референции

1. Панел на EFSA по диетични продукти, хранене и алергии (2023 г.). Енергийни и хранителни нужди на физически активни възрастни. ↩️
2. ЕОБХ (2023). Референтни хранителни стойности – Обобщен доклад. https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/consultation/120720.pdf ↩️
3. Европейска комисия. (2024). Насоки за хранене, основано на храни, в Европа. https://knowledge4policy.ec.europa.eu ↩️
4. ОИСР и Европейска комисия. (2024). Здравеопазването с един поглед: Европа 2024. https://health.ec.europa.eu ↩️
5. Европейска комисия. (2024). Физическа активност и здраве – Доклад за HEPA. https://sport.ec.europa.eu ↩️



2. Физическа активност и начин на живот в Европа

Навици за физически дейности



Физическата активност е основен компонент на общественото здраве в Европа. Според Европейското здравно интервю (EHIS, 2019):

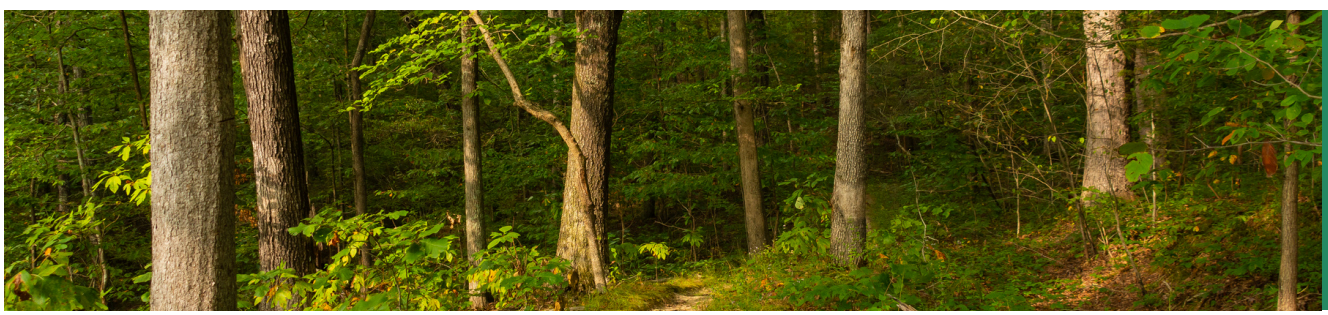
- 83% от хората са посочили, че ходенето е основен начин на придвижване
- 44% се занимават с аеробни спортове или фитнес дейности
- 26% са извършвали дейности за укрепване на мускулите
- 24% са използвали колоездене като транспорт
- Участието намалява с възрастта: 65% от лицата на възраст 15–24 години са били активни поне веднъж седмично, в сравнение с едва 31% сред тези на 65+ години.[1]

Тези тенденции са повлияни от образованието, доходите и достъпа до съоръжения.

Често практикувани физически дейности

Най-често срещаните дейности в цяла Европа, подкрепени както от **Евробарометър**, така и от **национални проучвания**, включват:

- **Ходене и хайкинг** – най-достъпната форма на упражнения във всички държави от ЕС
- **Колоезденето** – особено важно в страни с велосипедна инфраструктура като Холандия, Дания и Германия
- **Бягане и джогинг** – практикувани редовно от 20–30% от хората в градските райони (Евробарометър, 2022 г.)





- Фитнес класове – особено йога, пилатес и групова аеробика, като участието на жени достига 60% в някои страни
- Плуване и отборни спортове – често срещани сред младежите, особено в училищна и клубна среда

Физическата активност варира в зависимост от региона, като Северна и Западна Европа отчитат по-висока активност от Южна и Източна Европа.[2]

Тенденции в популяризирането на фитнеса на открито

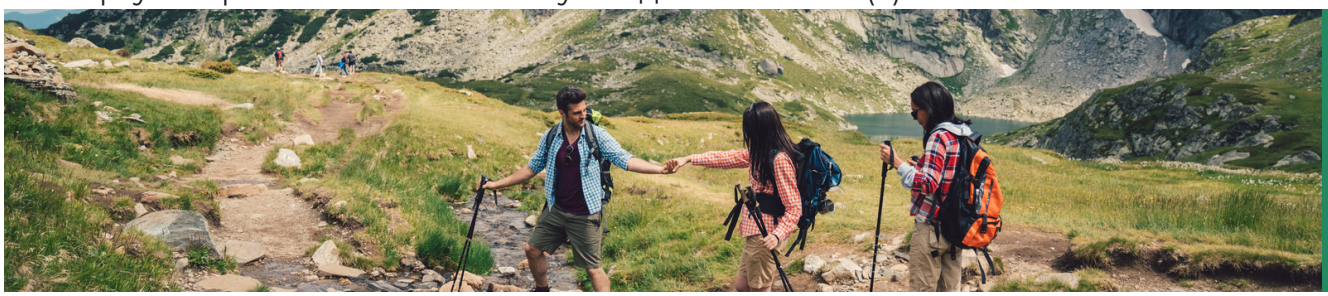
Пандемията от COVID-19 ускори тенденциите за упражнения на открито. Въз основа на **ACSM Fitness Trends 2025** и изследвания, публикувани в **International Journal of Environmental Research and Public Health (2023):**

- **Занятията по фитнес на открито** са се увеличили с 58% между 2020 и 2024 г.
- **Зелените упражнения** са свързани с по-ниска тревожност и подобрено настроение при 64% от участниците (IJERPH, 2023)
- **Тренировките с тежести и HIIT** остават сред 5-те най-добри глобални фитнес тенденции според ACSM 20253
- **Функционалният фитнес** се използва все по-често в общинските паркови програми в градове от ЕС като Амстердам и Копенхаген.

Влияние на социалните медии върху физическата активност

Последните европейски проучвания показват мощната роля на социалните медии: Над 70% от младежите на възраст 15–29 години в Европа използват платформи като Instagram или TikTok, за да следят фитнес съдържание (4).

- Виртуалните предизвикателства увеличават придържането към програмите за физическа активност с 38%
- Фитнес инфлуенсърите могат да мотивират промяна в поведението, но качеството на информацията варира. Проучване от 2022 г. в Preventive Medicine Reports установи, че само 41% от публикациите, свързани с фитнес, от инфлуенсъри се основават на научни доказателства (5).



Цифровите екосистеми сега са от основно значение за формирането на навиците за физическа активност, особено сред младите хора и градското население.

Референции

1. Евростат (2021). Статистика за участието в спорт. Взето от: https://ec.europa.eu/eurostat ↩
2. Европейска комисия. (2022). Специално проучване на Евробарометър относно спорта и физическата активност. Проучване 516. Взето от: https://europa.eu/eurobarometer ↩
3. Томпсън, У.Р. (2024). Световно проучване на фитнес тенденциите на ACSM за 2025 г. ACSM Health & Fitness Journal, 28(1), 10-18. ↩
4. Szemik, S., et al. (2023). Социалните медии и физическата активност сред младите европейци. Международно списание за поведенческо хранене и физическа активност, 20(117). ↩
5. Smith, L. et al. (2022). Точност на фитнес съдържанието в социалните медии: европейска перспектива. Preventive Medicine Reports, 27, 101773. ↩



I. ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ И ЗЕЛЕНО ПОВЕДЕНИЕ

1. Въведение

В свят, все повече доминиран от дигитални екрани и бетонни пейзажи, човешката връзка с природата е под натиск. И все пак, все повече изследвания показват, че завръщането към естествената среда, дори временно, предлага дълбоки ползи за психичното здраве. Дейности като пешеходен туризъм осигуряват не само физически упражнения, но и емоционално облекчение и когнитивно възстановяване. Този раздел изследва многостранната връзка между природата и психичното благополучие, използвайки планинарството като фокусна точка, за да се проучи как преживяванията на открито допринасят за психологическата устойчивост, насърчават устойчиво поведение и засилват екологичното стопанисване.

Хайкинг – дефиниран като разходка с цел отдих през естествен терен – е свързан с намаляване на стреса, подобряване на настроението и засилване на когнитивните функции. Тези психологически ефекти са тясно свързани с нововъзникващите области на горската терапия и екопсихологията, които се застъпват за интервенции в психичното здраве, основани на природата. Освен това, ангажирането с природните пейзажи чрез пешеходен туризъм може да насърчи по-дълбоко чувство за екологична отговорност, насърчавайки хората да възприемат устойчиви практики и поведение, насочено към опазване на околната среда.

Този раздел изследва и как градското планиране и достъпността на зелените площи влияят върху психичното здраве, особено в гъсто населените или недостатъчно обслужвани общности. С нарастването на предизвикателствата пред психичното здраве в световен мащаб, интегрирането на природните пространства в ежедневието се превръща както в императив за общественото здраве, така и в екологична възможност.



2. Ползи за психичното здраве от планинския преход

2.1 Намаляване на стреса и подобряване на настроението

Прекарването на време сред природата е силно свързано с намалени нива на стрес и подобрено емоционално благополучие в широк набор от научни изследвания. Природната среда предлага мултисензорни стимули – като мека светлина, зеленина, естествени звукови пейзажи и чист въздух – които влияят положително както на психологическите, така и на физиологичните реакции на стрес. Улрих и др. (1991) установяват, че пациентите, възстановяващи се от операция, които са имали гледка към дървета, са имали по-кратък престой в болница и са се нуждаели от по-малко обезболяващи в сравнение с тези с гледка към тухлена стена.

Съвсем наскоро, Братман и др. (2015) използваха fMRI технология, за да демонстрират, че хора, прекарали 90 минути в ходене в естествена среда, показват значително намалена невронна активност в субгенуалната префронтална кора – регион, свързан със самофокусираното преживяване, което често е свързано с депресия. Участниците също така съобщават за подобрено настроение и по-ниски нива на тревожност. Тези открития подчертават как потапянето в природата може да намали невронните корелати на психическия дистрес.

Програми от реалния свят повтарят тези данни. Warrior Expeditions, организация с нестопанска цел, базирана в САЩ, подкрепя ветерани от бойните действия, докато се разхождат по пътеки като Appalachian Trail и Pacific Crest Trail. Ветераните постоянно съобщават за намаляване на симптомите на посттравматично стресово разстройство, подобрен сън, повишено търпение и задълбочено чувство за личен мир. Тази терапевтична полза се дължи на продължителното излагане на природна среда, съчетано с физическо натоварване и време за размисъл.





Друг пример са програмите за младежи и възрастни в дивата природа на Норвежката асоциация за трекинг. Участниците съобщават за повишена удовлетвореност от живота и намалена тревожност след многодневни преходи. Тези програми се използват и като превантивни стратегии за психично здраве в скандинавските инициативи за обществено здраве.

Изследване, публикувано в Journal of Environmental Psychology от Джон Зеленски и Елизабет Нисбет (2014), установява, че отдихът сред природата е свързан със значително по-добра емоционална регулация, повишена жизненост и по-ниска умора в сравнение с упражненията на закрито. Освен това, ходенето в естествена среда активира реакциите на парасимпатиковата нервна система, поддържайки физическото спокойствие и вариабилността на сърдечната честота, които са и двата показателя за устойчивост на стрес.

Освен това, повтарящите се и ритмични движения при ходене имитира механизмите на медитацията за осъзнатост. Според проучване от 2020 г. във Frontiers in Psychology, ритмичната физическа активност, извършвана в естествена среда, води до намалена секреция на кортизол и по-ниски нива на депресивна симптоматика.

В допълнение към самостоятелните дейности, груповите туристически инициативи като „Поход за психично здраве“ служат на двойна цел: повишаване на осведомеността и предлагане на подкрепяща социална среда. Участниците се възползват от колективна мотивация, споделени преживявания и чувство за принадлежност, които са защитни фактори срещу психични заболявания. Много туристи съобщават за повишено самочувствие и оптимизъм след участие в структурирани групови походи.



Какво можете да направите:

- Планирайте 30–60 минути ходене в близкия парк или зелено пространство поне три пъти седмично.
- Участвайте в осъзнат пешеходен туризъм: съзнателно наблюдавайте звуците на птиците, усещането за бриз и аромата на растителността.
- Използвайте приложения като iNaturalist или Calm, за да подпомогнете осъзнаването и фокуса по време на разходки на открито.
- Заменете упражненията на закрито с ходене по пътеки или джогинг сред природата, за да получите емоционални ползи.
- Проследявайте колебанията в настроението преди и след преходи, използвайки инструменти за уелнес като Moodpath или водене на дневник.
- Организирайте срещи за ходене във вашата общност или на работното място, за да насърчите колективните уелнес рутини.
- Опитайте да комбинирате преходи с практики за облекчаване на стреса като йога, дихателни упражнения или размисъл на благодарността.

2.3 Горска терапия и терапевтични практики



Горската терапия, известна още като Шинрин-йоку или „горско къпане“, произхожда от Япония през 80-те години на миналия век като национален отговор на общественото здравеопазване на нарастващите заболявания, свързани със стреса. За разлика от традиционния туризъм, горската терапия не е фокусирана върху физическа подготовка или дестинация. Вместо това, тя набляга на бавното, осъзнато потапяне в естествена среда, насърчавайки участниците да ангажират всичките си пет сетива, да намалят психическия шум и да се свържат отново с обкръжението си.

Мета-анализ от 2021 г., публикуван в Environmental Research, разглежда над 40 проучвания и установява, че горската терапия значително понижава нивата на кортизол, сърдечната честота, систоличното кръвно налягане и симптомите на депресия и тревожност. Сензорното преживяване, че си заобиколен от природата, е свързано с повишена активност на парасимпатиковата нервна система, която е свързана с почивка и възстановяване (Antonelli et al., 2021).

В Южна Корея, лечението в горска среда е институционализирано като част от политиката за обществено здраве. Над 30 държавни центъра за лечение в горска среда предлагат терапевтични разходки, ароматерапия и дейности за осъзнатост за пациенти, страдащи от тревожност, травма и прегаряне. Оценките показват забележителни подобрения в качеството на съня, емоционалната регулация и стратегиите за справяне след участие в многоседмични програми (Park et al., 2012).

В Германия някои психиатрични болници включват горска терапия като структуриран елемент от лечението на пациенти с клинична депресия и посттравматично стресово разстройство. Престоят на открито в тиха, естествена обстановка помага на пациентите да се чувстват по-малко претоварени, подобрява сензорната им основа и насърчава чувството за безопасност при емоционално изразяване.

Практиката набира популярност и в Северна Америка. Организации като Асоциацията за природна и горска терапия (ANFT) са обучили над 1000 сертифицирани водачи, които предлагат структурирани разходки с горска терапия по целия свят. Тези разходки обикновено включват дихателни упражнения с насочване, сензорни покани и групово споделяне, като всички те са насочени към задълбочаване на връзката на участниците с природата и намаляване на вътрешния стрес.

Освен това, терапевтичните програми сред дивата природа осигуряват завладяващи, дългосрочни преживявания на открито – често траещи седмици или месеци – за юноши, борещи се с поведенчески разстройства, зависимости или травми. Програми като Outward Bound, Second Nature и Open Sky Wilderness Therapy съчетават предизвикателства на открито с клинична подкрепа. Доказателствата показват подобрения в емоционалната интелигентност, самочувствието и социалната свързаност след участието.



Какво можете да направите:

- Опитайте самостоятелна горска баня: Вървете бавно в гориста местност, като спирате, за да наблюдавате текстури, цветове, аромати и звуци.

- Използвайте техники за заземяване: Практикувайте „5-4-3-2-1“ (идентифицирайте 5 неща, които виждате, 4, които чувате, 3, които усещате, 2 неща, които помирисвате, 1 нещо, което можете да разпознаете) по време на разходките си сред природата.

- Интегрирайте движението и осъзнатостта: Разтегнете се или дишайте дълбоко преди или след разходката си, за да подобрите психическото си спокойствие.

- Планирайте седмичен „час в гората без технологии“ за тихи размисли сред природата.

- Потърсете сертифицирани разходки за горска терапия чрез организации като ANFT или създайте свои собствени с приятели или обществена група.

- Комбинирайте воденето на дневник с времето сред природата – записвайте емоции, наблюдения и мисли след разходката си, за да засилите ползите.



3. Природата като терапевтичен инструмент

3.1 Теоретични рамки

Разбирането на това как природата допринася за психологическото благополучие изисква разглеждане на фундаменталните теории в екологичната психология. Една от най-влиятелните е Теорията за възстановяване на вниманието (ART), представена от Рейчъл и Стивън Каплан. Според ART, градската среда претоварва мозъка с насочени изисквания за внимание (напр. трафик, екрани, многозадачност), което води до умствена умора. Природната среда, за разлика от нея, предоставя стимули, които са завладяващи, но ненатрапчиви – като например песен на птици, шумолене на листа или течаща вода. Тези „меки очарования“ позволяват на когнитивните контролни системи на мозъка да си починат и да се презаредят (Kaplan & Kaplan, 1989).

Друг ключов модел е Теорията за възстановяване от стрес (SRT), разработена от Роджър Улрих. SRT предполага, че естествената среда насърчава физиологичното възстановяване след излагане на стрес чрез понижаване на кръвното налягане, намаляване на мускулното напрежение и увеличаване на положителните емоции. Известното проучване на Улрих от 1984 г. показва, че пациентите в болница, които са гледали дървета от прозорците си, са се възстановявали по-бързо от тези, които са се изправяли пред тухлени стени – основно доказателство, подкрепящо ползите за здравето от природата.

Освен това, хипотезата за биофилията на Едуард О. Уилсън предполага, че хората притежават еволюционен афинитет към природата, развит през хилядолетия съвместно съществуване с природни пейзажи. Според тази хипотеза, ние се чувстваме по-комфортно, безопасно и емоционално регулирано в среди, които отразяват условията на предците ни – като открити ливади, водоизточници и дървесна покривка (Wilson, 1984).



Това може да обясни защо природните условия предизвикват спокойствие, дори когато не го търсим съзнателно.

Тези теории колективно са вдъхновили интервенции, вариращи от дизайна на градските зелени пространства до природосъобразната терапия за психично здраве. Те също така формират академичната основа за програми като Шинрин-йоку (горска баня), терапевтично градинарство и обучение на открито в училищата.



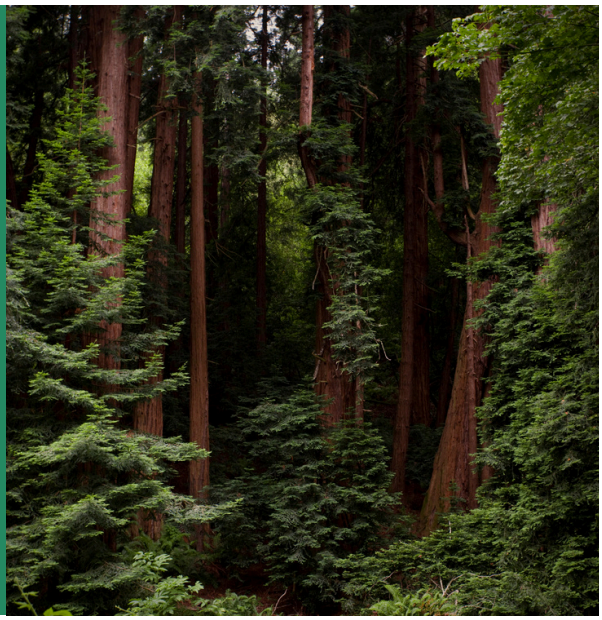
Какво можете да направите

- Включете естествени елементи като растения, естествени материали и дневна светлина в работното си пространство или дом (биофилен дизайн).
- Избирайте почивки сред природата – дори кратко време близо до дървета или вода може да облекчи когнитивната умора.
- Създайте си „възстановителни ритуали“, като например да седите под дърво след работа или да се разхождате в парка без цел.
- Помислете за околната среда: Как се променя енергията или настроението ви на различни места?

3.2 Клинични приложения

Природо-базираните терапии получават все по-голямо признание като допълнителни лечения в грижите за психичното здраве. Тези интервенции използват терапевтичния потенциал на външната среда за справяне с проблеми като депресия, тревожност, травма и социална изолация.

Един от най-утвърдените подходи е „зеленото“ социално предписване, особено в Обединеното кралство, където здравните специалисти могат да насочват пациенти към неклинични дейности на открито, като например групи за ходене, обществено градинарство или доброволчество в областта на опазването на околната среда. Тези насочвания целят да намалят самотата, да повишат самочувствието и да увеличат физическата активност. Доклад на Националната академия за социално предписване (2022 г.) показва, че участниците в „зелени“ програми са имали намален брой посещения при личния лекар и подобрена психологическа устойчивост.



В Холандия, известен модел е използването на „Зелени ферми“ – терапевтични ферми, където хора с деменция, интелектуални затруднения или психични заболявания се занимават с дейности на открито, като засаждане, хранене на животни и грижа за озеленяването. Проучване на Де Бруин и др. (2010) установи, че тези ферми подобряват настроението, осигуряват смислени рутини и насърчават социалното взаимодействие и физическата активност. Участниците съобщават за подобрено качество на съня, стабилност на настроението и повишено чувство за цел.

В Съединените щати програми като Project Healing Waters, Veterans Expeditions и Outward Bound for Veterans предлагат структурирани преживявания сред дивата природа на военни ветерани, справящи се с посттравматично стресово разстройство (ПТСР), тревожност и трудности при реинтеграцията. Тези програми съчетават дейности на открито – като пешеходен туризъм, риболов с мухарка и каране на кану – с консултиране и подкрепа от връстници. Изследване, публикувано в Journal of Experiential Education (Gabrielsen & Harper, 2018), подчертава, че потапянето в природата, съчетано с групова динамика, помага за изграждане на доверие, емоционална регулация и устойчивост сред участниците.

Тези интервенции, базирани на природата, са ефективни, защото интегрират елементи на физическа активност, социална връзка, осъзнатост и излагане на възстановителна среда – фактори, добре документирани в литературата като защитни срещу психични заболявания.



Какво можете да направите:

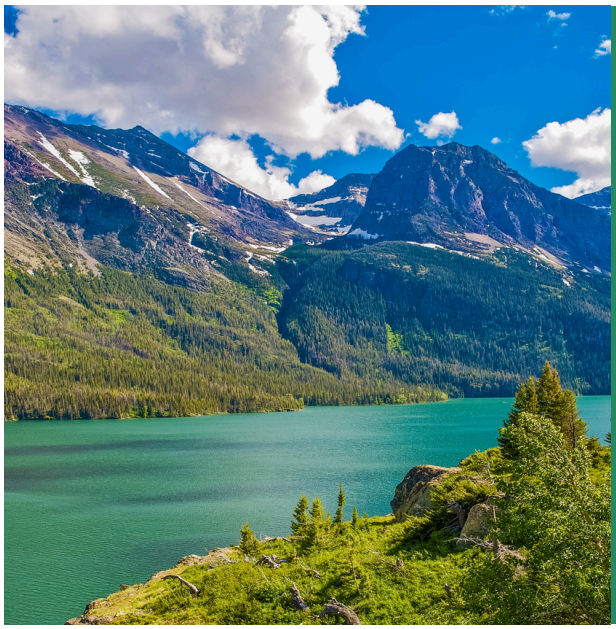
- Говорете с вашия лекар за терапия на открито или местни възможности за зелено предписване.
- Запишете се за местни дейности сред природата, като обществени градини, пешеходни групи или дни за поддръжка на пътеки.
- Насърчете местните клиники, болници или терапевти да проучат партньорства с екологични организации или отдели на парковете.
- Проследявайте психичното си здраве (настроение, мотивация, социални връзки) преди и след прекарване на време сред природата, за да оцените ползите.
- Застъпвайте се за финансиране и включване на „зелено“ социално предписване в политиките за здравеопазване.



4. Зелено поведение и устойчивост чрез туристически преходи

4.1 Връзка с проекологичното поведение

Прекарването на време сред природата прави повече от това да подкрепя личното благополучие – то често води до трайна промяна в поведението. Личният опит с природата може да задълбочи екологичната осведоменост и да насърчи про-екологичните ценности. Лонгитюдно проучване на Чаула (1999) установи, че възрастните, които активно се занимават с екологична защита, често отдават участието си на формиращи преживявания сред природата през детството – особено чрез неструктурирана игра, изследване и менторство.





Пешеходният туризъм (Хайкингът), по-специално, насърчава прякото взаимодействие с екосистемите. Той излага хората както на красотата, така и на уязвимостта на природната среда. Това преживяване култивира чувство за стопанисване, често проявяващо се чрез промени в начина на живот, като например намаляване на пластмасите за еднократна употреба, подкрепа на организации за опазване на околната среда и възприемане на екологично отговорни навици.

4. Зелено поведение и устойчивост чрез планински преходи

4.1 Връзка с проекологичното поведение

Например, участниците в програмите на Националното училище за лидерство на открито (NOLS) постоянно съобщават за промени след програмата към устойчиво поведение. Те включват намалени отпадъци, предпочитание към екологични продукти и активно участие в дискусии за екологичната политика. Според Фондация „Открит свят“ (2020 г.), хората, които редовно се занимават с туризъм, са по-склонни да рециклират, да пестят енергия и да се занимават с доброволчество за екологични каузи, отколкото тези, които не се занимават с отдих на открито.

Връзката с природата също така засилва емоционалната ангажираност в екологичните проблеми. Когато хората се чувстват свързани с природата, те са по-склонни да се застъпват за нейната защита – не само чрез лични навици, но и чрез гражданска ангажираност и образование.



Какво можете да направите:

- Прилагайте принципите „Не оставяй следи“, докато изпълнявате преход: опаковайте всички отпадъци, избягвайте да безпокоите дивите животни и стойте по маркирани пътеки.
- Присъединете се към местни или глобални екологични кампании и споделете своя опит сред природата, за да вдъхновите другите.
- Доброволец в програми за гражданска наука, като наблюдение на птици, засаждане на дървета или проучвания на пътеки.
- Избирайте устойчиво оборудване, изработено от рециклирани материали, и подкрепяйте бизнеса, който дава приоритет на екологичната етика.
- Обучете връстници, семейство и членове на общността как времето, прекарано на открито, насърчава екологичната отговорност.

4.2 Образование и застъпничество в планинарските общности

Планинарските общностите служат не само като места за отдих и упражнения, но и като жизненоважни платформи за екологично образование, ангажиране на младежите и обществен активизъм. Тези общности насърчават диалога относно етиката на опазване на околната среда, устойчивите практики и колективната отговорност за обществените земи.

Една от най-влиятелните организации в това пространство е Центърът за етика на открито „Не оставяй следи“, който предоставя обучение, базирано на изследвания, за минимизиране на човешкото въздействие върху природата. Чрез семинари, информационни кампании и партньорства с туристически групи и училища, принципите на „Не оставяй следи“ – като правилно изхвърляне на отпадъци, уважение към дивата природа и престой по обозначените пътеки – са интегрирани както в груповите екскурзии, така и в по-широкото обществено образование.

Образователни програми като „Пътека до всяка класна стая“, координирана от Appalachian Trail Conservancy, въвеждат туризма в училищните програми. Учителите са обучени да използват пътеките и парковете като класни стаи на открито, съчетавайки уроци по природни науки, история и гражданска отговорност с пряк опит с природата. Оценките на програмата показват подобрена ангажираност на учениците, повишена екологична грамотност и по-силна местна идентичност сред участниците (Appalachian Trail Conservancy, 2021).



В допълнение към структурираното образование, организациите за дейности на открито, ръководени от BIPOC, разширяват представителството и достъпа до пространства на открито. Групи като Latino Outdoors, Outdoor Afro и Native Women’s Wilderness наблягат на културното разказване на истории и междугенерационното общуване, споделяне на знания и равнопоставеност при участието на открито. Тези колективи предлагат организирани походи, обучение по лидерски умения и обществено образование, като помагат за оспорване на историческото изключване в наративите и политиките за публични земи.

Много от тези групи активно се занимават със застъпничество, като си партнират с организации с нестопанска цел за опазване на околната среда, управители на публични земи и училищни системи, за да увеличат достъпа и да повлияят на екологичното планиране.

Какво можете да направите:

- Присъединете се или помогнете за създаването на група за планински преходи, която съчетава изследване на открито с екологично образование и стопанисване.
- Станете доброволец или дарете на организации като Latino Outdoors, Outdoor Afro или Appalachian Trail Conservancy.
- Улеснявайте обучението на открито, като помагате на училищата да организират екскурзии или да разработват учебни програми, базирани на пътеки.
- Застъпвайте се за включването на екологичната и културната история в образованието в държавните училища.
- Споделяйте разнообразни истории и перспективи за природата, за да оспорите стереотипите и да изградите по-приобщаваща култура на открито.



5. Свързаност с природата и градски зелени пространства

5.1 Свързаност с природата

Свързаността с природата се отнася до когнитивната, емоционалната и емпиричната връзка на индивида с природния свят. Тя надхвърля просто прекарването на време на открито – тя въплъщава дълбоко чувство за принадлежност и идентичност в природата. Хората с високи нива на свързаност с природата често описват чувство на по-голям спокойствие, по-вдъхновение и по-наясно с ролята си в по-голямата екологична система. Тази връзка е свързана с повишено удовлетворение от живота, подобрено емоционално благополучие, по-голяма емпатия към другите и по-силно екологично поведение.

Многобройни психологически изследвания подчертават ползите за психичното здраве от култивирането на свързаност с природата. Мета-анализ на Capaldi et al. (2014) установява, че хората, които се чувстват по-свързани с природата, съобщават за по-високи нива на щастие и по-силно чувство за смисъл в живота. По подобен начин Zelenski и Nisbet (2014) установяват, че свързаността с природата е по-силно свързана с позитивно настроение, отколкото дори времето, прекарано навън сами.

Инструменти за измерване като Скалата за свързаност с природата (CNS), разработена от Майер и Франц (2004), и Скалата за свързаност с природата (NRS) от Нисбет и др. (2009), помагат за количествено определяне на тази връзка и оценка на нейното влияние върху благосъстоянието. Тези инструменти се използват все по-често както в академичните изследвания, така и в терапевтичната практика.



Забележително проучване на Ричардсън и др. (2020) показа, че дори кратки ежедневни взаимодействия с близката природа – като наблюдение на птици, усещане на текстурата на листата или наблюдение на небето – могат значително да подобрят чувството за връзка и да подобрят психическото благополучие. Важно е, че тези ползи са достъпни дори в градска среда, където кратките моменти на „микроприрода“ са достатъчни, за да насърчат по-дълбока връзка с природния свят.

5.2 Достъпност и градски неравенства

Въпреки ползите от излагането на природата, достъпът до зелени пространства не е разпределен справедливо. В градска среда системни фактори като расова и икономическа сегрегация са довели до неравномерна наличност и качество на парковете. Всеобхватно проучване на Trust for Public Land (2020) установи, че в Съединените щати парковете, обслужващи предимно цветнокожи хора, са наполовина по-малки и обслужват пет пъти повече хора на акър, отколкото парковете в предимно бели квартали.

Бариерите пред справедливия достъп до зелени площи включват разстоянието до парковете, липсата на безопасна инфраструктура (напр. тротоари, осветление), неадекватна поддръжка и културно изключване. Тези фактори водят до „лишаване от природата“ за маргинализираните общности, изостряйки неравенствата в здравеопазването и ограничавайки възможностите за облекчаване на стреса и отдих.



Програми като инициативата „50 парка“ в Лос Анджелис работят за обръщане на тази тенденция, като превръщат празните парцели в малки, общностно управлявани паркове в гъсто населени, недостатъчно обслужвани квартали. В международен план „Зелените коридори“ в Меделин осигуряват сенчести пътеки, които свързват жителите в райони с ниски доходи с по-големи обществени паркове и намаляват градските топлинни острови. По подобен начин програмите за озеленяване на училищните дворове в градове като Филаделфия, Бостън и Ню Йорк превръщат асфалтовите училищни дворове в зелени учебни среди, които подобряват психическото и физическото здраве на децата.

Какво можете да направите:

- Застъпвайте се за политики за градско планиране, които включват показатели за равенство в развитието на парковете.
- Станете доброволец в проекти за озеленяване на кварталите, като например засаждане на дървета или обществено градинарство.
- Подкрепете законодателство, което финансира поддръжката и създаването на зелена инфраструктура в общности с недостатъчно обслужване.
- Присъединете се към или създайте обществени коалиции, които да усилват гласовете на маргинализираните квартали в планирането на публичните територии.

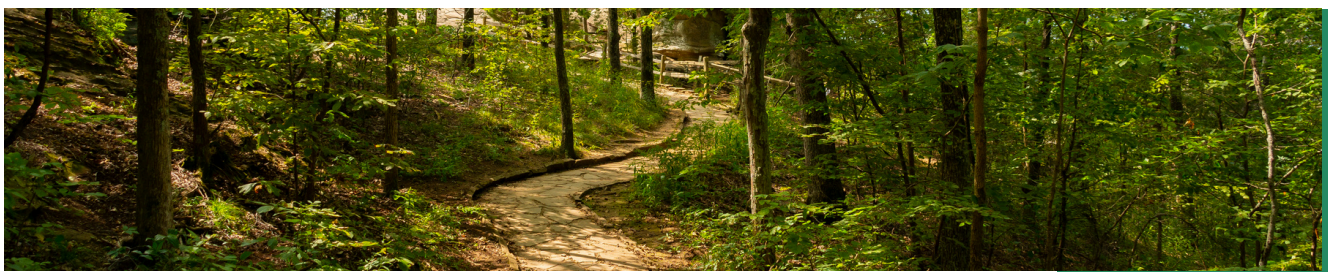
6. Бариери пред ангажираността на открито

6.1 Социално-икономически и културни бариери

Бариерите пред отдиха на открито далеч надхвърлят обикновения интерес – те представляват сложна мрежа от икономически, логистични и културни фактори, които могат да изключат цели общности от занимания с дейности като пешеходен туризъм. За много хора от общности с ниски доходи и от общности с ниски доходи (BIPOC) цената на екипировката за дейности на открито е значителен възпиращ фактор. Висококачествените дрехи, обувки и екипировка често имат непосилни цени, които не всеки може да си позволи. Освен това ограниченият достъп до надежден транспорт означава, че хората, които не притежават превозно средство или живеят в райони с лош транспорт, се сблъскват с допълнителни препятствия, когато се опитват да достигнат до природни дестинации.

Времевите ограничения също играят критична роля. Много хора, които балансират множество работни места или семейни задължения, намират за трудно да отделят необходимото време за развлекателни дейности сред природата. Този проблем се утежнява от реалността, че традиционните възможности за отдих на открито често са проектирани с тясна демографска цел, което може да доведе до културна невидимост. Когато културата на открито отразява предимно ценностите и начина на живот на белите хора от средната класа, потенциалните участници от друг произход може да се чувстват нежелани или не на място – дори преди да пристигнат в началото на пътеката.





В отговор на тези бариери, няколко организации водят иновативни усилия, за да направят дейностите на открито по-достъпни и приобщаващи. Групи като Outdoor Afro, Latino Outdoors и Indigenous Women Hike предефинират отдиха на открито, като не само канят различни хора да участват, но и като променят самата представа за това какво означава да се свържеш с природата. Тези организации организират обществени преходи, които са съобразени с културните особености, създавайки пространства, където участниците могат да видят себе си отразени в природата. Техните програми често включват библиотеки за заемане на екипировка, които позволяват на хората да заемат необходимото оборудване, транспортни стипендии, които помагат за преодоляване на препятствието при достигане до начални точки на пътеки и паркове, както и събития, които отбелязват културни истории и връзки със земята. Такива инициативи служат за оспорване на дългогодишни предположения за това кой принадлежи към природата и гарантират, че обучението и менторството за лидерство на открито се разпростират сред младежите от BIPOC.

Отделните лица могат да допринесат за това движение по практически начини. Споделянето на знания за дейности на открито, поканата на някого от недостатъчно представена група да се присъедини към поход, даряването на употребявана екипировка или финансовата подкрепа на програми, насочени към достъпността, – всичко това е от съществено значение. Като подкрепяте организации, ангажирани с предоставянето на обучение за лидерство на открито и насърчаване на приобщаването, можете да помогнете за премахването на бариерите, които пречат на мнозина да се насладят на предимствата на природата – ползи, които включват подобрено физическо здраве, подобрено психическо благополучие и по-дълбока връзка както с културата, така и с общността.



6.2 Физически и психологически ограничения

Въпреки че природата често се възхвалява като универсален лечител, достъпът до нейните блага не е еднакво достъпен за всички. Хората с физически увреждания, хронични заболявания и психологически състояния като посттравматично стресово разстройство, тревожност или невродивергенция често се сблъскват със значителни бариери – както буквални, така и преносни – когато се опитват да се ангажират с външна среда.

- **Физически бариери:** Традиционните дизайни на планинските пътеки, парковата инфраструктура и програмите за отдих често пренебрегват нуждите на хората с увреждания. Пътеките може да нямат рампи, тактилна настилка, твърди повърхности или адекватна сигнализация. Тоалетните и началните точки на пътеките може да не отговарят на Закона за американците с увреждания (ADA), което прави дори основните преживявания на открито недостъпни. Освен това, транспортът до и от парковете или началните точки на пътеките може да бъде предизвикателство за хора, използващи устройства за мобилност или с ограничена физическа издръжливост.
- **Психологически бариери:** За хора с посттравматично стресово разстройство или тревожни разстройства, непредсказуемостта, изолацията и сензорното излагане на природата могат да предизвикат по-скоро дистрес, отколкото облекчение. Много хора се страхуват от осъждане в групови ситуации на открито, особено ако се движат с различно темпо, изискват приспособления или изпитват видими признаци на дистрес. Природата може също да има различни конотации в зависимост от житейския опит; за някои оцелели от травми или хора от маргинализирани среди, отдалечените или залесени райони могат да предизвикат страх или дискомфорт, а не мир.



Иновативни отговори:

Все по-голям брой организации и инициативи работят за справяне с тези неравенства. Paratrek, израелска компания, проектира здрави инвалидни колички за офроуд, които позволяват на хора с физически увреждания да имат достъп до туристически пътеки, включително планински и трудни терени. Тяхната система Trekinetic позволява групови туристически преживявания, като интегрира екипна работа и адаптивна мобилност, превръщайки преди това недостъпни пътеки в колективни пътувания.

На психологически фронт, програмите за природна терапия, основани на травми, като тези, предлагани от Wild Mind (Великобритания) и Nature-Based Therapy Australia, променят как изглежда лечението сред природата. Тези програми са разработени с оглед на безопасността, съгласието и емоционалната регулация, предоставяйки структурирани, подкрепени преживявания на открито, които дават възможност на оцелелите от травма да възстановят чувството си на доверие, свобода на действие и връзка.

Усилията за приобщаващ дизайн нарастват и в националните паркове и местните зони за отдих. Националната паркова служба на САЩ публикува насоки за универсален дизайн на пътеки и продължава да разширява програми като „Достъп до паркове за всички“, която включва сензорно-ориентирани дейности, пътеки с аудио описание и брайлова азбука.



7. Последици за политиката и инфраструктурата

С нарастването на градското население и засилването на климатичните предизвикателства, градовете трябва да дадат приоритет на достъпа до зелени пространства като основен компонент на устойчивото градско планиране. Зелената инфраструктура – от обществени паркове и улични дървета до зелени покриви и биоблата – не само предоставя основни екосистемни услуги като пречистване на въздуха и регулиране на температурата, но и насърчава физическото и психическото благополучие на жителите. За да може обаче зелената инфраструктура да реализира своя потенциал, тя трябва да бъде справедливо разпределена, устойчива на стресови фактори от околната среда и безпроблемно интегрирана в ежедневието на всички членове на общността.

Международните примери предлагат вдъхновяващи модели. Визията на Сингапур „Град в градина“ предефинира градското планиране чрез вграждане на зеленина в застроената среда чрез иновации като вертикални градини, зелени коридори и издигнати небесни паркове. Тези характеристики не само разкрасяват града, но и подобряват качеството на въздуха и предоставят възможности за отдих в гъст градски пейзаж.

Копенхаген, друг световен лидер в устойчивия урбанизъм, е пионер в „синьо-зелената“ инфраструктура – системи, които съчетават управление на водите и растителност, за да се справят с оттичането на дъждовни води, като същевременно увеличават градското биоразнообразие. Тези интервенции са трансформирали улиците и обществените пространства в динамични, многофункционални среди, които подкрепят както екологичната устойчивост, така и благосъстоянието на общността.

В Съединените щати инициативата „Паркове без граници“ в Ню Йорк е пример за това как градското планиране може да премахне както физическите, така и символичните бариери пред зелените пространства. Чрез препроектиране на входовете на парковете, добавяне на пътеки и разширяване на зелените елементи отвъд границите на парка, програмата прави парковете по-достъпни и приветливи. Проучванията показват, че когато парковете са по-лесно достъпни – както по отношение на физическата близост, така и по отношение на възприеманата безопасност – използването им се увеличава, което води до по-високи нива на физическа активност и социална ангажираност, особено в общностите с недостатъчно обслужване (Trust for Public Land, 2020).

За да се гарантира, че тези ползи достигат до всички, градската природа трябва да се планира с оглед на равенството. Исторически маргинализираните общности често имат ограничен достъп до зелени площи, а новите инвестиции в градско озеленяване трябва да избягват предизвикването на разселване или облагородяване. Вместо това, зеленото равенство включва инвестиране в райони с най-голяма нужда, включително озеленяване на обществени жилища, училищни дворове и транзитни коридори, както и осигуряване на дългосрочно участие на общността в планирането и стопанисването.



Какво можете да направите:

- Участвайте в проект с участието на обществеността: Посещавайте местни срещи за планиране или обществени семинари, за да се застъпвате за зелени пространства, които отразяват нуждите на вашата общност. Общинските власти често провеждат обществени форуми в ранните етапи на редизайн на паркове или проекти за развитие – вашият принос може да оформи начина, по който тези пространства се изграждат и използват.
- Подкрепете политиките и кандидатите за зелено равенство: Проучете местните избори и гласуванията, фокусирани върху зелената инфраструктура, екологичната справедливост и финансирането на парковете. Гласуването за лидери, които дават приоритет на равния достъп до природата, помага за институционализирането на тези ценности.
- Насърчавайте зелената интеграция в развитието: Ако сте жител, собственик на бизнес или предприемач, насърчавайте или се застъпвайте за включването на зелени покриви, дъждовни градини, живи стени и обществени зелени пространства в нови жилищни и търговски проекти. Тези характеристики добавят стойност, като същевременно допринасят за градската устойчивост и обитаемост.



Чрез участието си в процесите на планиране и подкрепата на устойчиви политики, жителите могат да помогнат за гарантирането, че зелената инфраструктура е не само красива и функционална, но и справедлива и приобщаваща – превръщайки градовете в по-здравословни и по-справедливи места за всички.

8. Заключение

ВАШИЯТ ИНСТРУМЕНТАРИУМ ЗА **ПРОМЯНА**

В епоха, характеризираща се с бърза урбанизация, дигитално насищане и нарастващи предизвикателства в областта на психичното здраве, възстановяването на връзката с природата вече не е лукс – то е необходимост. Хайкингът, като едновременно физическа активност и осъзната практика, предлага мощен мост между индивидуалното благополучие и екологичната осведоменост. От намаляване на стреса и тревожността до насърчаване на креативността, общността и екологичната отговорност, преживяванията, базирани на природата, са многоизмерно решение на някои от най-належащите лични и обществени проблеми, пред които сме изправени днес.

В този раздел е разгледано как пешеходният туризм и потапянето в природата насърчават психологическата устойчивост, подпомагат терапевтичното възстановяване, вдъхновяват устойчиво поведение и укрепват връзката ни със Земята. Важно е да се отбележи, че тези ползи не са запазени само за привилегировани малцина – те трябва да бъдат достъпни за всички. Истинският напредък се крие не само в разбирането на ценността на природата, но и в гарантирането, че всеки, независимо от раса, доходи, способности или географско положение, има възможността да я изпита.

Независимо дали чрез застъпничество за справедливи градски зелени пространства, подкрепа на приобщаващи инициативи на открито или просто излизане навън с по-голяма цел, всеки от нас може да играе роля във възстановяването на съществената връзка между хората и планетата. Чрез съчетаване на психичното здраве, социалната справедливост и опазването на околната среда, ние се движим към бъдеще, където благосъстоянието се корени не само в лечението, но и в пейзажите, които ни лекуват.



Нека това бъде призив за действие: да ходим, да размишляваме, да защитаваме – и да помним, че пътят към по-здравословен ум често започва с крачка в природата.

Референции

1. Antonelli, M., Barbieri, G., & Donelli, D. (2021). Ефекти от къпането в гората (Shinrin-yoku) върху нивата на кортизол като биомаркер на стреса: Систематичен преглед и мета-анализ. Environmental Research, 193, 110588. https://doi.org/10.1016/j.envres.2020.110588
2. Appalachian Trail Conservancy. (2021). Преглед на програмата „Пътека до всяка класна стая“. https://appalachiantrail.org
3. Bratman, G. N., Hamilton, J. P., & Daily, G. C. (2015). Въздействието на природния опит върху когнитивните функции и психичното здраве на човека. Annals of the New York Academy of Sciences, 1249(1), 118–136. https://doi.org/10.1111/nyas.12663
4. Bratman, G. N., Hamilton, J. P., Hahn, K. S., Daily, G. C., & Gross, J. J. (2015). Преживяването сред природата намалява преживяването и субгенуалната активация на префронталната кора. Proceedings of the National Academy of Sciences, 112(28), 8567–8572. https://doi.org/10.1073/pnas.1510459112
5. Capaldi, C. A., Dopko, R. L., & Zelenski, J. M. (2014). Връзката между свързаността с природата и щастието: Мета-анализ. Frontiers in Psychology, 5, 976. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00976
6. Чаула, Л. (1999). Жизнени пътища към ефективни екологични действия. Journal of Environmental Education, 31(1), 15–26. https://doi.org/10.1080/00958969909598628
7. De Bruin, S. R., Stoop, A., & Wijk, S. (2010). Зелени ферми за грижи: Обещаващ подход за грижи за хора с деменция в Холандия. International Psychogeriatrics, 22(4), 632–638. https://doi.org/10.1017/S1041610209990837
8. Gabrielsen, L. E., & Harper, N. J. (2018). Ролята на терапията в дивата природа за военни ветерани. Journal of Experiential Education, 41(1), 1–16. https://doi.org/10.1177/1053825918754373
9. Harper, N. J., Gabrielsen, L. E., & Carpenter, C. (2018). Междукултурно изследване на преживяванията на участниците в терапия сред дивата природа: Пресечни точки на природата, терапията и културата. Journal of Experiential Education, 41(3), 242–259. https://doi.org/10.1177/1053825918780693
10. Каплан, Р. и Каплан, С. (1989). Преживяването на природата: Психологическа перспектива. Cambridge University Press.
11. Mayer, F. S., & Frantz, C. M. (2004). Скала на свързаност с природата: Мярка за чувството на индивидите в общност с природата. Journal of Environmental Psychology, 24(4), 503–515. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2004.10.001

Референции

12. Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Murphy, S. A. (2009). Скалата за свързаност с природата: Свързване на връзката на индивидите с природата с екологичната загриженост и поведение. Environment and Behavior, 41(5), 715–740. https://doi.org/10.1177/0013916508318748
13. Паркове на Ню Йорк. (2018). Паркове за участие в пешеходен туризъм. https://outdoorindustry.org
14. Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2010). Физиологични ефекти на Shinrin-yoku (поглъщане на горска атмосфера или горско къпане): Данни от полеви експерименти в 24 гори в Япония. Environmental Health and Preventive Medicine, 15(1), 18–26. https://doi.org/10.1007/s12199-009-0086-9
15. Паратрек. (без дата). Туризъм с увреждания. https://paratrek.com
16. Ричардсън, М., Пасмор, Х. А., Барбет, Л., Лъмбър, Р., Томас, Р. и Хънт, А. (2020). Кодексът за зелена грижа: Как свързаността с природата и простите дейности подобряват психичното здраве. Journal of Environmental Psychology, 72, 101528. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101528
17. Tan, P. Y., & Samsudin, R. (2017). Влияние на пространствения мащаб върху оценката на градските екосистемни услуги в Сингапур. Urban Ecosystems, 20(2), 405–420. https://doi.org/10.1007/s11252-016-0603-0
18. Тръст за публични земи. (2020). Паркове и справедливо възстановяване. https://www.tpl.org
19. Улрих, Р. С., Симънс, Р. Ф., Лосито, Б. Д., Фиорито, Е., Майлс, М. А., и Зелсън, М. (1991). Възстановяване от стрес по време на излагане на природна и градска среда. Journal of Environmental Psychology, 11(3), 201–230. https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7
20. Уилсън, Е. О. (1984). Биофилия. Harvard University Press.
21. Wild Mind. (б.д.). Природо-базирана терапия за възстановяване от травма. https://www.wildmind.org.uk
22. Зеленски, Дж. М. и Нисбет, Е. К. (2014). Щастие и чувство за свързаност: Отличителната роля на свързаността с природата. Околна среда и поведение, 46(1), 3–23. https://doi.org/10.1177/0013916512451901

ПОДГОТОВКА ЗА ПЛАНИНСКИ ПРЕХОД

Въведение

Пешеходният туризъм на открито е дейност, която предлага на хората възможност да се свържат отново с природата, да се насладят на спиращи дъха пейзажи и да се занимават с физически упражнения. Опростено казано, пешеходният туризм включва ходене в естествена среда, обикновено по пътеки или пешеходни пътеки. За разлика от обикновеното ходене, той често включва преминаване през различни терени и възвишения, предлагайки както физически, така и психически предизвикателства за ентусиастите.

Ползите от пешеходния туризъм са разнообразни и дълбоки. Физически, той служи като отлична кардио тренировка, подобрявайки издръжливостта, мускулната сила и гъвкавостта. Характерът активира множество мускулни групи, особено тези в краката и торса, като по този начин насърчава цялостното физическо здраве. Освен това, може да помогне за контролиране на теглото и да намали риска от сърдечни заболявания, остеопороза и хипертония.



Освен физическите предимства, хайкингът предлага множество ползи за психичното здраве. Потопени в спокойствието на природата, хората често изпитват намалени нива на стрес, подобрено настроение и повишена умствена яснота. Ритмичното движение и свежият въздух могат да стимулират психическото благополучие, действайки като естествено средство срещу забързания живот на съвременния живот. Разходката сред природата също така насърчава дълбоко чувство за постижение, тъй като достигането на връх или завършването на планинска пътека осигурява осезаемо усещане за постижение.

Въпреки това, радостта и ползите от хайкинга идват най-вече, когато сте адекватно подготвени. Подготовката е от първостепенно значение за осигуряване на безопасност и максимално преживяване в дивата природа. Независимо дали се впускате в кратка разходка по лека пътека или в по-сложно изкачване, разбирането на изискванията за планински преход е от решаващо значение. Правилната подготовка включва не само физическа готовност, но и избор на подходяща екипировка, планиране на маршрута и фундаментално осъзнаване на потенциалните екологични предизвикателства. Това старание гарантира, че планинарите могат да се насладят напълно на своите приключения, да намалят рисковете и да се върнат безопасно, готови за следващата екскурзия.



В обобщение, хайкингът е нещо повече от просто средство за физическа активност, това е обогатяваща дейност, която насърчава благополучието и свързва отново хората с природата. Осигуряването на безопасно и приятно преживяване при разходка сред природата започва с внимателна подготовка, проправяйки пътя за безкрайни изследвания и личностно израстване сред природата.

ПРАКТИЧЕСКА ПОДГОТОВКА

За **леки** и **средно трудни** туристически пътеки

Изкачването по лесни до средно трудни туристически пътеки осигурява перфектен баланс между приключения и достъпност, което ги прави идеални както за начинаещи, така и за средно напреднали планинари. За да се постигне максимално удоволствие и да се гарантира безопасност, практическата подготовка е от решаващо значение. Това включва стратегическо съчетание от физическа готовност, правилен избор на екипировка, планиране на маршрута и разбиране на специфичните условия на пътеката.

Физическа подготовка

Въпреки че леките и средно тежки пътеки може да не изискват стриктните нива на физическа подготовка, необходими за експертни преходи, поддържането на основно ниво на физическа подготовка е от съществено значение. Започнете с включване на аеробни упражнения като ходене, джогинг или колоездене в седмичните рутини, за да изградите сърдечно-съдова издръжливост. Това подготвя тялото да се справи с продължителни периоди на ходене по разнообразни терени. Силовите тренировки трябва да се фокусират върху долната част на тялото, торса и гърба, като подобряват мускулната опора, стабилността и баланса. Упражнения като клекове, нападки и планк са особено полезни. Постоянните упражнения за разтягане и гъвкавост, включително йога, могат допълнително да намалят риска от нараняване и да подобрят пъргавината по пътеката.





Избор на екипировка

Изборът на правилната екипировка значително подобрява преживяването по време на пешеходен туризъм, осигурявайки комфорт и безопасност. Обувките са изключително важни; изберете туристически обувки или ботуши, които осигуряват адекватна опора на глезена и са подходящи за терена, като се уверите, че са добре обути, за да предотвратите образуването на пришки. Дрехите трябва да са на пластове, за да се адаптират към променящите се метеорологични условия, като обикновено се започва с влагоабсорбиращи основни слоеве и се добавят изолиращи и водоустойчиви слоеве, ако е необходимо.

Добре прилепналата раница е от съществено значение за носене на най-необходимите вещи, без да причинява напрежение. За леки до средно дълги преходи е идеална раница за през деня с функции като подплатени презрамки и множество отделения. Основните неща, които трябва да включите, са бутилка за вода или система за хидратация, закуски, основна аптечка, слънцезащитен крем и репелент против насекоми. В зависимост от сезона и региона може да са необходими и слънчеви очила, шапки и ръкавици.

Планиране на маршрут

Чрез щателно планиране на маршрута ще постигнете едновременно безопасност и удоволствие. Започнете с проучване на пътеки, подходящи за вашето ниво на умения, като вземете предвид фактори като дължината на пътеката, денивелацията и очакваната продължителност. Онлайн ресурси, пътеводители и местни клубове за туризъм могат да предоставят ценна информация и прегледи на пътеки. Проверете точките за достъп, информацията за паркиране и всички необходими разпоредби или разрешителни.

Препоръчително е да се екипирате с подходящи навигационни инструменти, като карта и компас или GPS устройство, дори по добре маркирани пътеки. Тези инструменти са от решаващо значение за разбирането на разположението на пътеката и вземането на информирани решения, особено ако са необходими неочаквани отклонения. Запознайте се с често срещаните знаци и маркировки на пътеките, за да улесните навигацията.



Специфични условия за пътеката

Разбирането на специфичните условия, с които може да се сблъскате, е жизненоважно. Проверете прогнозата за времето, преди да тръгнете, тъй като условията могат да се променят бързо, което да повлияе на безопасността на пътеките. Бъдете наясно с всички диви животни в региона и вземете необходимите предпазни мерки, като например носене на спрей против мечки в района на мечките или познаване на местните видове змии, когато е приложимо.

Освен това, бъдете готови да адаптирате плановете си въз основа на условията на туристическата пътека, като например кал, ронливи камъни или пресичане на вода. Познаването на това как да реагирате в тези ситуации гарантира безопасността и запазва целостта на пътеката, като избягвате ненужни отклонения извън нея.

Цялостната подготовка за леки и средно трудни пътеки ще направи пешеходното преживяване безопасно и възнаграждаващо. Като се съсредоточат върху физическата подготовка, избират подходяща екипировка, планират старателно маршрутите и разбират специфичните изисквания на пътеката, туристите могат уверено да изследват и оценят природната красота, която тези пътеки предлагат.

ФИЗИЧЕСКА ПОДГОТОВКА

Изграждане на **издръжливост** и **сила**

Физическата подготовка за хайкинг е от решаващо значение, за да се гарантира, че дейността е приятна, безопасна и не прекалено напрегната. Изграждането на издръжливост и сила позволява на туристите да се справят с пътеките удобно, намалява умората и минимизира риска от нараняване. Основата на ефективната физическа подготовка включва подобряване на аеробната форма и включване на силови тренировъчни упражнения, съобразени с изискванията на пешеходния туризъм.



Значение на аеробния фитнес за дълги преходи

Аеробната подготовка, известна още като сърдечно-съдова издръжливост, се отнася до способността на тялото да доставя кислород на мускулите по време на продължителна физическа активност. За туристите, особено за тези, които се впускат в по-дълги или по-предизвикателни пътеки, добрият аеробен капацитет означава, че тялото може ефективно да доставя кислород, позволявайки на мускулите да работят за продължителни периоди без прекомерна умора.

Когато аеробната подготовка е развита, планинарите изпитват по-малко задух, по-добра издръжливост и подобрено време за възстановяване след физическо натоварване. Това е особено важно при изкачване на изкачвания, неравен терен или носене на натоварена раница. И обратно, лошата аеробна подготовка може да доведе до бързо изтощение, дискомфорт и по-голяма вероятност от крампи или наранявания.

Развиване на аеробен фитнес: Упражнения за издръжливост

За подобряване на аеробния капацитет е от съществено значение да се правят упражнения за издръжливост, които повишават сърдечната честота за продължителни периоди. Най-ефективните дейности за туристите включват:

Джогинг или бягане

Подобрява сърдечно-съдовото здраве, силата на краката и общата издръжливост.

Изпълнение: Започнете с бързо ходене и постепенно включете интервали за джогинг. Например, редувайте 2 минути джогинг с 2 минути ходене, като увеличавате продължителността на джогинга с течение на времето.

Честота: 3-4 пъти седмично, в зависимост от нивото на физическа подготовка.



Колоездене

Упражнение с ниско натоварване, което подобрява издръжливостта на краката и сърдечно-съдовото здраве. То също така имитира повтарящите се движения, свързани с изкачване нагоре или по неравен терен.

Изпълнение: Използвайте както стационарни велосипеди, така и маршрути за колоездене на открито. Включете изкачвания на хълмове, за да симулирате условия на пътеката.

Продължителност: Стремете се към 30-60 минути на сесия, 2-3 пъти седмично.

Колоездене

Осигурява отлична кардио тренировка, без да натоварва ставите, което я прави подходяща за хора със ставни проблеми или възстановяващи се от травми.

Изпълнение: Изпълнявайте непрекъснати обиколки, като се фокусирате върху равномерно дишане и поддържате умерено до енергично темпо.

Честота: 2-3 пъти седмично.



Гребен тренажор

Ангажира мускулите на горната и долната част на тялото, като същевременно подобрява издръжливостта.

Изпълнение: Умерена до висока интензивност в продължение на 20-40 минути на сесия.

Допълнително предимство: Имитира стабилните, продължителни усилия, необходими по време на дълги преходи. Включване на тренировки за издръжливост в рутината ви

За оптимални резултати, включете разнообразни от тези упражнения в балансиран седмичен график:

- **Започнете бавно.** Ако сте начинаещи в тренировките за издръжливост, започнете с по-кратки продължителности (15-20 минути) и постепенно увеличавайте интензитета и времето с подобряването на физическата ви форма.
- **Напредвайте постепенно,** следвайте принципа на прогресивното претоварване, всяка седмица увеличавайте продължителността или интензивността на тренировката умерено (около 10%).

Постоянството е ключово, редовните тренировки (поне 3-4 сесии седмично) са необходими, за да видите значителни подобрения в издръжливостта.

Комбинирана тренировка

Комбинирайте различни дейности, за да предотвратите скуката, да намалите контузиите от претоварване и да развиете различни мускулни групи.
Загрейте преди тренировки и се **охладете след това,** за да предотвратите наранявания.
Поддържайте балансирана диета, богата на въглехидрати, здравословни мазнини и протеини, за да подпомогнете тренировките за издръжливост.
Слушайте тялото си; дните за почивка са необходими, за да се възстановите.
Включете разходки или туризъм на открито в рутината си, след като развиете основна физическа форма, като постепенно увеличавате трудността на пътеката.

Изграждането на издръжливост чрез аеробни упражнения като джогинг, колоездене, плуване и гребане е от съществено значение за ефективната подготовка за туризъм. Тези дейности повишават сърдечно-съдовата издръжливост, позволявайки на туристите да издържат комфортно на по-дълги периоди на физическа активност. Последователността, постепенната прогресия и балансираният подход формират гръбнака на развитието на издръжливост, гарантирайки, че туристите са физически подготвени да се наслаждават на своите приключения на открито с увереност и намален риск от умора или нараняване.

СПЕЦИФИЧНИ УПРАЖНЕНИЯ ЗА **ХАЙКИНГ**

Физическата подготовка за хайкинг включва повече от просто кардио издръжливост; целенасочените силови тренировки, упражнения за баланс и гъвкавост са от съществено значение за подобряване на представянето, предотвратяване на наранявания и подобряване на цялостното преживяване по пътеката. Адаптирането на тренировките към специфични предизвикателства на пътеката, като например равни пътеки срещу хълмист терен, гарантира, че туристите са адекватно подготвени за изискванията на планираните маршрути.



Силови тренировки за ключови мускулни групи

Пешеходният туризъм ангажира предимно мускулите на краката, торса и гърба. Укрепването на тези области може да подобри стабилността, издръжливостта и да намали умората по време на преходи.

Мускули на краката

Квадрицепсите, задните бедрени мускули, прасците и седалищните мускули са силно ангажирани при ходене по различни терени. Упражненията за укрепване на тези мускули включват:

- **Клякания -** основно движение, насочено към бедрата, ханша и седалищните мускули. Техника: Застанете с крака на ширината на раменете и спуснете бедрата назад и надолу, като държите коленете подравнени с пръстите на краката. Върнете се в изправено положение.

Ползи: Изгражда квадрицепсите, задните бедрени мускули, седалищните мускули и стабилизиращите мускули. Правилната форма осигурява активиране на съответните мускули и намалява риска от нараняване (Escamilla et al., 2009).

- **Нападни -** напред, назад и ходене подобряват баланса и едностранната сила, подготвяйки краката за справяне с неравни повърхности. Техника: Стъпете напред с единия крак, като спускате бедрата, докато и двете колене се свият на около 90 градуса. Върнете се в изходна позиция.

Ползи: Подобрява едностранната сила и баланс, възпроизвеждайки предизвикателства на неравен терен. Нападите при ходене увеличават трудността и симулират условия на пътеката.

- **Степенки -** използвайки стабилна платформа, степенките имитират катерене и движение по стълби, укрепвайки седалищните мускули и квадрицепсите. Техника: Стъпете върху стабилна платформа с единия крак, след това повдигнете другия и слезте.



Коремни мускули

Здравото ядро стабилизира тялото и намалява напрежението в долната част на гърба, особено при носене на раница или при придвижване по неравен терен.

- **Планк:** Ангажирайте цялото коремно тяло, подобрявайки стабилността. Техника: Задръжте позиция за лицеви опори с предмишници на земята, като държите тялото изправено.

Ползи: Подобрява стабилността на торса, което е от решаващо значение за поддържане на стойката под натоварване. Хашим и др. (2016) установяват, че упражненията за стабилност на торса подобряват баланса и намаляват риска от нараняване.

- **Руски обрати:** Подобряват силата на ротационните коремни мускули, полезни за навигация в пътеки. Техника: Седнете на земята, леко се облегнете назад, завъртете торса от едната страна на другата със или без тежест. Ползи - укрепва косите коремни мускули и ротационния контрол.

- **Птица-куче:** Подобряване на стабилността на долната част на гърба и корема. Техника: На ръце и колене, изпънете противоположната ръка и крак, задръжте, след което сменете. Подобрява стабилността и координацията на гръбначния стълб.

Мускули на гърба

Здравият гръб помага за носене на раници и поддържане на правилна стойка.

- **Упражнение „Супермен“:** укрепва мускулите на долната част на гърба. Техника: Легнете по лице надолу, повдигнете едновременно ръцете и краката, задръжте за кратко. Ползи: укрепва долната част на гърба, помага при носене на раница и поддържа стойката.





- **Гребане:** Използвайки ластици или тежести, движенията при гребане изграждат силата на горната част на гърба, поддържайки стойката. Техника: Използвайки ластици или тежести, дръпнете към торса си. Ползи - изгражда мускулите на горната част на гърба, подобрявайки стойката по време на дълги преходи.

Коремни мускули

Балансът е от решаващо значение за избягване на падания по неравни пътеки, докато гъвкавостта помага за предотвратяване на мускулни разтежения.

- **Йога пози**: Поза дърво (Врикшасана) - застанете на единия крак, поставете стъпалото на противоположния крак върху вътрешната страна на бедрото, задръжте позицията. Подобрява баланса и проприоцепцията.

- **Позите на воин** (Вирабхадрасана) и **Позата на стол** подобряват баланса, гъвкавостта и силата. Проучванията показват, че йогата подобрява проприоцепцията и баланса (Hashim et al., 2016), което е жизненоважно за поддържане на стабилност на неравен терен.

- **Пилатес упражнения**: Фокусирайте се върху контрола на торса, стабилността и гъвкавостта. Преминаването от контролирани пози, като например „сто“ или „кръгове с крака“, укрепва мускулите, необходими за движение по пътеката.

Специфична тренировка по време на преход

Подготовката за специфични видове пътеки включва адаптиране на тренировките, които да имитират срещаните условия.

- **Тренировка върху равен терен.** Фокусирайте се върху изграждането на сърдечно-съдова издръжливост с бързи разходки, джогинг или колоездене. Включете силови упражнения като клекове и нападни с умерена интензивност, за да симулирате непрекъснато ходене.

- **Хълмист или планински терен.** Наблягайте на повторенията на изкачванията по хълмове, изкачването на стълби и изкачването нагоре по наклонени места, за да укрепите долната част на тялото и да подобрите издръжливостта за покачване на височина. Плиометричните упражнения, като например клекове с подскок, подобряват експлозивната сила, необходима за стръмни изкачвания. Интервални тренировки - редувайте ходене или бягане нагоре с високо усилие и периоди на възстановяване. Това повишава силата и адаптира мускулите към внезапно натоварване.

- **Повторения на хълма.** Намерете наклон и изпълнете повтарящи се изкачвания, като се стремите да увеличите броя или интензивността с течение на времето.

Плиометричните упражнения като клякания с отскок и скокове на кутия повишават експлозивната сила при стръмни изкачвания (Liu & Kerr, 2018).

Укрепване на седалищните мускули и квадрицепсите. Използването на стъпала с тежести или изкачване на стълби имитира трудността при изкачване нагоре по хълма.





Препоръки за тренировки, базирани на специфичен терен

Изследванията показват, че специфичните тренировки на терен, значително подобряват представянето (Liu & Kerr, 2018).

Например:

- Равните пътеки дават приоритет на упражненията за издръжливост, поддържайки постоянно темпо за по-дълги периоди;
- Хълмистите пътеки включват интервални тренировки с изкачвания, основани на усилие, последвани от периоди на възстановяване за подобряване на мощността и адаптивността;
- Смесеният терен съчетава тренировки за издръжливост и сила, включително бягане по пътеки или преходи по различни повърхности.

Ефективната подготовка за хайкинг разчита на комбинация от упражнения за сила, баланс и гъвкавост, съобразени с изискванията на пътеката. Включването на тези упражнения в тренировъчната ви рутина може значително да подобри представянето, да сведе до минимум риска от нараняване и да увеличи цялостното удоволствие по време на преходите. Персонализирането на тренировките ви въз основа на вида на пътеката, равна или хълмиста, може допълнително да оптимизира вашата физическа готовност.

Подходящата екипировка и оборудване са жизненоважни компоненти за успешно и безопасно пешеходно преживяване. Изборът на правилните артикули зависи от трудността на пътеката, метеорологичните условия, терена и индивидуалните нужди. Този раздел разглежда основната екипировка, навигационните инструменти и специфичните за региона съображения, подкрепени от актуална литература и най-добри практики.

НЕОБХОДИМА ПЛАНИНАРСКА **ЕКИПИРОВКА**

Подходящата екипировка и оборудване са жизненоважни компоненти за успешно и безопасно преходно преживяване. Изборът на правилните артикули зависи от трудността на пътеката, метеорологичните условия, терена и индивидуалните нужди. Този раздел разглежда основната екипировка, навигационните инструменти и специфичните за региона съображения.



Обувки

Обувките са може би най-важната част от туристическата екипировка, която пряко влияе върху комфорта, безопасността и предотвратяването на наранявания. Подходящите туристически обувки или ботуши трябва да пасват добре, да осигуряват опора на глезена и да имат подметки с добро сцепление, за да се справят с различни терени (Martin et al., 2014).

За лесни до средно трудни пътеки - леките туристически обувки или маратонките често са достатъчни, предлагайки комфорт и дишане (Wilks et al., 2018).

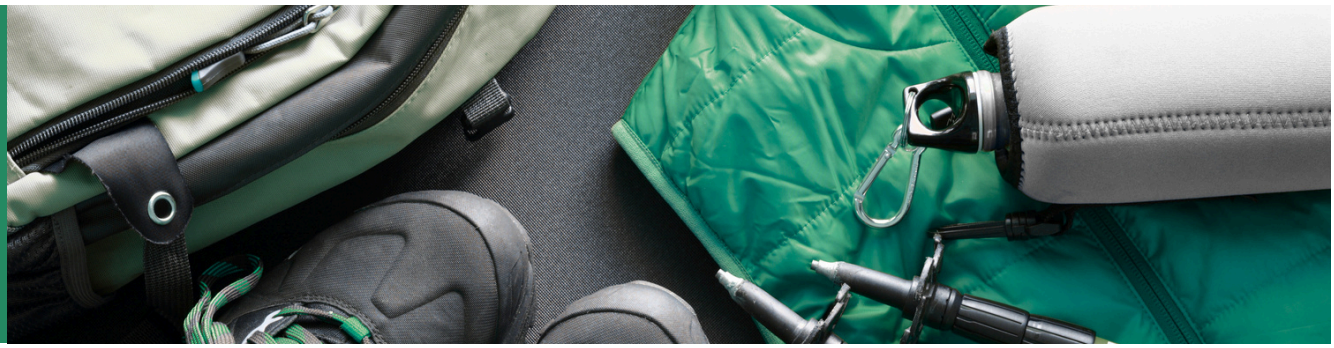
Прилягане и комфорт. Обувките трябва да се пробват по-късно през деня, когато краката са подути, за да се гарантира точното им прилягане. Използвайте чорапи, които отвеждат влагата, за да намалите появата на мехури (Chiu et al., 2019).

Справяне с терен. За по-неравен терен се препоръчват водоустойчиви обувки със здрава опора за глезена, за да се предотвратят наранявания на глезена и да се поддържат краката сухи по време на преходи.

Облекло

Препоръчва се носенето на пластове дрехи за регулиране на температурата и защита от метеорологичните промени.

- **Основен слой:** Влагоабсорбиращи тъкани като полипропилен или мериносова вълна, за да поддържат кожата суха.
- **Изолационен слой:** полар или пухени якета за топлина.
- **Външен слой:** водоустойчиви, дишащи якета и панталони за защита от дъжд, вятър или сняг (Höök et al., 2021).
- **Дрехи, специфични за региона.** В по-студен климат или по-голяма надморска височина, термо дрехите и изолираните ръкавици са от съществено значение, докато в горещ климат леките дрехи с UV защита ще предотвратят топлинно изтощение и слънчево изгаряне**.**



Раница

Добре прилепналата раница разпределя теглото равномерно и намалява умората.

- **Размер и капацитет -** раниците за през деня (15-30 литра) са подходящи за кратки или леки преходи, докато по-големите раници са необходими за по-дълги пътувания, изискващи екипировка за през нощта.
- **Характеристики** - подплатени презрамки, колани за кръста, отделения за резервоар за хидратация и множество джобове, които спомагат за организацията и комфорта (Knothe et al., 2020).

Други основни артикули

- **Шапки:** Шапки или каскети за защита от слънцето.
- **Слънчеви очила:** UV защита за очите.
- **Осветление:** Челници или фенерчета за условия на ниска видимост.
- **Аптечка за първа помощ:** Включва превръзки, антисептици и препарат за лечение на мехури.
- **Щеки за трекинг:** Осигуряват стабилност, особено на неравен терен или стръмни наклони.

Избор на екипировка въз основа на трудността на маршрута и личните нужди

Изследванията показват, че изборът на екипировка трябва да съответства на трудността на пътеката, за да се оптимизира теглото, безопасността и комфортът. Например, по леки пътеки може да е достатъчна минимална екипировка, като удобни обувки, вода и слънцезащита. За разлика от това, средно натоварените пътеки с променлив терен изискват по-здрави обувки, навигационни инструменти и защита от атмосферни влияния.

- Личните нужди, като например медицински състояния, ниво на опит и физическа сила, трябва да повлияят на избора. Начинаещите планинари може да предпочетат лека и универсална екипировка, докато опитните туристи може да носят специализирано оборудване като мултифункционални инструменти или усъвършенствани навигационни устройства.

Инструменти за навигация

Навигацията е от основно значение за безопасността и спазването на маршрута, особено в райони с лоша сигнализация или сложен терен.



Карти и компас

Традиционната навигация разчита на топографски карти и умения за работа с компас. Картите предоставят подробна информация за терена, характеристиките на пътеките и водоизточниците, докато компасите позволяват ориентиране, независимо от наличието на електронни устройства (Golbeck et al., 2020).

- Надежден компас за ориентиране с регулируема деклинация осигурява точни пеленги.
- Препоръчват се топографски карти, обхващащи контурни линии, маркировки на пътеки и ориентири.

GPS устройства и приложения

Съвременните GPS устройства и приложения за смартфони предлагат прецизно позициониране и проследяване на маршрута.

- Предимства: Лесната на използване, актуализации на местоположението в реално време и записване на маршрута.
- Ограничения: Зависимост от батериите и наличието на сигнал. Винаги носете резервни методи за навигация (Nikolopoulos & Stavropoulos, 2019).

- Избирайте удобни за потребителя устройства с ясни дисплеи и издръжлива конструкция. Упражнявайте уменията си с карта и компас, докато те станат ваша втора природа. Пазете устройствата от влага и удари и носете резервни батерии или преносими зарядни устройства.

СПЕЦИФИЧНИ **ЗА РЕГИОНА СЪОБРАЖЕНИЯ**

Адаптирането на екипировката към специфични климатични условия и надморска височина повишава безопасността и комфорта.

Дрехи и екипировка, устойчиви на атмосферни влияния

- **Дъжд и вятър:** Водоустойчивите якета, панталони и калъфи за раници предотвратяват хипотермия и повреда на екипировката.
- **Студен климат:** Изолационните слоеве, термо ръкавиците и шапките са от съществено значение.
- **Горещ климат:** Леките, проветриви дрехи и UV защитата минимизират топлинния стрес.



Надморска височина и променлив терен

- **Голяма надморска височина:** Използвайте дрехи на пластове, за да се справите с разреден въздух и ниски температури. Носете средства за облекчаване на височинна болест, като например ацетазоламид, ако е препоръчано от лекар (Hackett & Roach, 2001).
- **Променлив терен:** Здрави обувки с грайферни подметки за сцепление и трекинг щеки за подпомагане на хлъзгави или стръмни повърхности**.**

Планиране на маршрути и пътеки

Ефективното планиране на маршрута е от основно значение за безопасно, приятно и възнаграждаващо преживяване при пешеходен туризъм. То включва избор на пътеки, подходящи за вашата физическа подготовка и опит, разбиране на оценките и условията на пътеките, използване на надеждни източници на информация за пътеките и спазване на протоколите за безопасност.

Избор на маршрути

Изборът на правилната пътека е от решаващо значение и трябва да се основава на няколко фактора, включително лична физическа подготовка, ниво на опит и лични цели.

Оценка на физическата подготовка и опита

Начинаещите или тези, които са нови в хайкинга, трябва да избират по-лесни, добре маркирани пътеки с леки наклони и по-къси разстояния.
Туристите със средно ниво могат да обмислят пътеки със средна трудност, умерено преодоляване на денивелацията, по-дълги разстояния и разнообразен терен.
Напредналите или опитни туристи могат да търсят предизвикателни маршрути със стръмни изкачвания, техничен терен или многодневни варианти.



Съобразяване с личните цели

Ако целта е отдих и релаксация, живописна, равна пътека през парк или природен резерват може да е достатъчна.
За физическа подготовка, приоритет трябва да се даде на пътеките с покачване на денивелацията или по-дългите разстояния.
Търсачите на приключения могат да се насладят на технически пътеки, изискващи специализирани умения и екипировка.
Оценките на пътеките варират в зависимост от региона, но като цяло те предоставят стандартизиран начин за разбиране на трудността и характеристиките на дадена пътека.

Оценки на трудност:

- ***Лесно:*** Предимно равни, минимално преодоляване на денивелацията, добре поддържани пътеки, подходящи за начинаещи**.**
- ***Средно:*** Умерени промени в надморската височина, някои неравни участъци, изискващи основна физическа подготовка.
- ***Трудно/Експертно:*** Стръмни изкачвания, скалист или техничен терен, често изискващи опит и подходяща екипировка. (Американско туристическо дружество, 2020 г.)

Условия като кални пътеки, сняг, ронлив чакъл или пресичане на вода могат да повлияят на безопасността и достъпността. Винаги проверявайте последните доклади за пътеките или прогнозите за времето (Национална паркова служба, 2023 г.).

Намирането на точна и подробна информация за пътеките е от съществено значение за планирането.

Онлайн ресурси и приложения

Уебсайтове като **AllTrails, Gaia GPS и hiking project** предлагат обширни данни за пътеки, потребителски отзиви, снимки и GPS тракове.
Уебсайтовете на националните или регионалните паркове често предоставят официални карти на пътеките, разпоредби и актуализации.
Мобилните приложения позволяват на потребителите да проследяват маршрутите си, да наблюдават напредъка си и да споделят местоположения с приятели.

Местни туристически центрове

Тези центрове предоставят безплатни карти, информация за състоянието на пътеките, съвети и често информация за затваряне на пътеки или опасности.
Взаимодействието с местния персонал може да даде ценна информация за текущите условия на пътеките и съвети за безопасност.



Разбиране на маркировката и знаците на пътеките

Обърнете внимание на маркировките, каменните купчини или указателните табели, които ви водят по маршрута.
Често срещаните маркировки включват маркировки с боя по дърветата, стълбовидни маркировки или издълбани символи, указващи посоката, трудността или опасностите на пътеката.
Познаването на тези знаци е от решаващо значение, за да се придържате към курса и да избегнете изгубване, особено в отдалечени или слабо маркирани райони (Nikolopoulos & Stavropoulos, 2019).

Безопасност и предпазни мерки

1. Информирайте другите за вашите планове

Винаги споделяйте маршрута си за поход, включително начална точка, маршрут, очаквано време за връщане и контакти за спешни случаи, с някой надежден. Използвайте формуляр за маршрут на пътуването или споделете подробности за маршрута чрез текстово съобщение или специализирани приложения за безопасност, за да си осигурите навременна помощ, ако е необходима.

2. Основна първа помощ и процедури за спешни случаи

Носете малка аптечка, включваща превръзки, антисептици, средства за лечение на мехури и обезболяващи. Познавайте основните процедури за първа помощ, като почистване на рани, поставяне на шини и разпознаване на признаци на хипотермия или топлинно изтощение. В случай на спешност, запазете спокойствие, окажете първа помощ, ако е възможно, и се обадете на службите за спешна помощ. Съвременните смартфони, оборудвани с GPS, могат да улеснят бързото споделяне на местоположението (Koh et al., 2022).

3. Допълнителни съвети за безопасност

Проверете прогнозата за времето, преди да тръгнете. Бъдете готови за внезапни промени, особено на по-голяма надморска височина. Стойте по маркираните пътеки; отклоняването от тях може да доведе до екологични щети и повишен риск. Носете свирка, огледало или сигнално устройство, за да привлечете внимание, ако е необходимо. Следвайте принципите „Не оставяй следи“, за да опазите природните ресурси и да гарантирате, че бъдещите туристи ще могат да се насладят на същото преживяване.

Подробното планиране на маршрута и пътеката включва оценка на вашата физическа подготовка и опит, разбиране на оценките на пътеките, използване на онлайн и офлайн източници за точна информация за пътеките, разпознаване на маркировката на пътеките и спазване на протоколите за безопасност. Цялостната подготовка не само минимизира рисковете, но и подобрява цялостното удоволствие от пътеката, позволявайки ви да се потопите напълно в красотата на природата, като същевременно останете в безопасност.



Референции

1. Чаплар, А. (2021). Пешеходен пътеводител в Хърватия - ново издание. Mozaik книга.
2. Coetzee, B. A., Bloemhoff, H. J., Coetzee, F. F., & Schall, R. (2021). Връзка между самооценката на физическата активност на туристите и оценките за възприемано усилие. African Journal for Physical Activity and Health Sciences (AJPHES), 27(4), 424–438. https://doi.org/10.37597/ajphes.2021.27.4.2
3. Котерал, Б. (1931). Туризъм – дейност по физическо възпитание. The Journal of Health and Physical Education, 2(4), 25–50. https://doi.org/10.1080/23267240.1931.10620480
4. Едо Попович. (2015). Наръчник за пешеходци. Либрикон.
5. ЕСКАМИЛЯ, Р. Ф. (2001). Биомеханика на коляното при динамично клекване. Медицина и наука в спорта и упражненията, 33(1), 127–141.
6. Хименес, А. (2 август 2023 г.). Съвети за подготовка и обучение за туризъм. Лекари по телесни повреди в Ел Пасо 915-850-0900; Лекари по телесни повреди в Ел Пасо 915-850-0900. https://personaljurydoctorgroup.com/2023/08/01/hiking-training-tips-and-preparation/
7. Лоуг, В. (2013). Туризъм и преходи с раница. Menasha Ridge Press.
8. Маузер, К. (27 август 2024 г.). Ръководство за подготовка за туризъм. Терапевтични сътрудници Физикална терапия. https://www.therapeuticassociates.com/hiking-preparation-guide/
9. Mitten, D., Overholt, J. R., Haynes, F. I., D'Amore, C. C., & Ady, J. C. (2016). Туризъм: Нискобюджетна и достъпна интервенция за насърчаване на ползите за здравето. American Journal of Lifestyle Medicine, 12(4), 302–310. https://doi.org/10.1177/1559827616658229
10. Nordbø, I., & Prebensen, N. K. (2015). Туризмът като психическо и физическо преживяване. Advances in Hospitality and Leisure, 11(255), 169–186. https://doi.org/10.1108/s1745-354220150000011010
11. Екип на REI. (10 септември 2019 г.). Как да тренирате за туризъм: Съвети и упражнения. REI; REI. https://www.rei.com/learn/expert-advice/hiking-training.html
12. Сахри Сахри, Бамбанг Буди Рахарджо, Насука Насука, Шри Сумартинингсих и Сугиарто Сугиарто. (2024). Критичност на подготовката и оборудването при дейности по туризъм и трекинг: систематичен преглед. Retos, 61 (452), 210–217. https://doi.org/10.47197/retos.v61.108220
13. Тъкър Балистър. (16 май 2022 г.). Как да се подготвите за туризъм | Ръководството за раници. Ръководството за раници | ресурс за отдих на открито. https://thebackpackguide.com/how-to-prepare-for-hiking

Co-funded by
the European Union

BE ACTIVE
WITH HIKING

RIJEČKI SPORTSKI SAVEZ

Intoarce-te la sport



Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче са само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на Изпълнителната агенция за европейско образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито отпускащият орган могат да бъдат държани отговорни за тях.