

Fülep Teofil

A TÚRAVEZETÉS MESTERSÉGE

Módszertani útmutató túravezetők, túrákat vezető
biológia- és földrajztanárok, környezeti nevelők számára

Harmadik, módosított kiadás



Holocén Természetvédelmi Egyesület
Miskolc, 2009

pdf lezárva: 2010.08.18.

Írta, fotók, grafikák, tördelés–szerkesztés

© Fülep Teofil, Miskolc, (2003 „próba”), 2004, (2006 pdf), 2009, (2010 pdf)

Minden jog fenntartva.

A mű önálló vagy más kiadványban történő teljes vagy részleges közlése tilos, a tanfolyamon vagy iskolarendszerű oktatásban jegyzetként vagy tankönyvként való részleges vagy teljes felhasználása a Kiadó írásbeli értesítése és egyeztetés után engedélyezett.

Címlapon: *Az Alsó-Sebes-víz mésztufazuhatagja, Bükk, 2006.06.17.*

Borítóterv: Tóth Viktor

Nyomdai előkészítés: Ferula Bt., Nyomtatás: Cirkalom Bt.

Terjedelem: 72 A5 oldal

Készült a Nemzeti Civil Alapprogram
Civil Szolgáltató, Fejlesztő és Információs Kollégiuma
támogatásával.



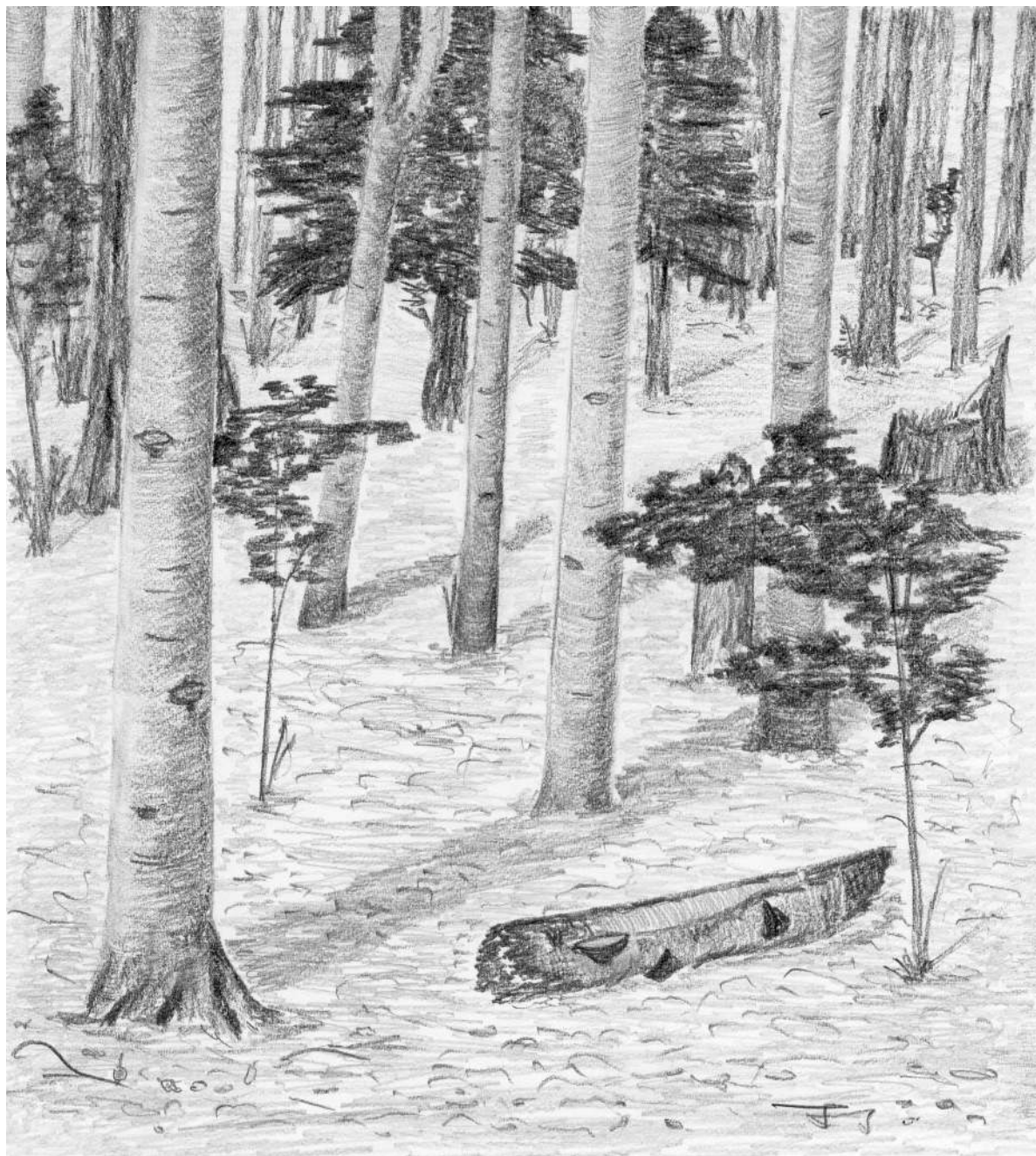
Kiadja a Holocén Természetvédelmi Egyesület, honlap URL: <http://holocen.hu>
3525 Miskolc, Kossuth utca 13., tel.: +36-46-508-944, fax: +36-46-505-768
e-mail: holocen@holocen.hu

A kiadvány pdf változata letölthető az Egyesületünk honlapjáról.

Fülep Teo szakmai honlap / TeoFoto Természetfotó Honlap URL: <http://teo73.freeweb.hu>
e-mail: f.teo73@freemail.hu

Tartalomjegyzék

Előszó	5
1. A természetjárás	6
1.1. A természetjárás története pár szóban.....	6
1.2. A kirándulás és a túrázás	8
1.3. A túrázás	9
1.3.1. A túrázás turisztikai besorolása és típusai	9
1.3.2. Az igazi túrázó.....	10
1.3.3. A túrázás tízparancsolata	11
1.4. A túravezetés, mint mesterség	12
2. A túravezető felkészültsége.....	13
2.1. Szellemi felkészültség.....	13
2.1.1. A technikai túravezetés általános ismeretei.....	13
2.1.2. Az oktatói túravezetés általános ismeretei	22
2.2. Fizikai és pszichikai felkészültség	23
2.2.1. Fizikai felkészültség.....	23
2.2.2. Pszichikai felkészültség	24
2.3. Technikai felkészültség	26
2.3.1. A jó túrafelszerelés jellemzői	26
2.3.2. A túrafelszerelés	27
3. A túravezetés.....	40
3.1. A túra előkészítése	40
3.1.1. Felkészülés a technikai túravezetésre	40
3.1.2. Felkészülés az oktatói túravezetésre.....	44
3.1.3. Technikai felkészülés a túrára	44
3.2. A túra lebonyolítása, vezetése	45
3.2.1. Gyülekezőhely, indulás	45
3.2.2. Túra közben	46
3.3. Túra utáni teendők.....	68
3.3.1. Kötelességek, beszámolók	68
3.3.2. A felszerelés karbantartása.....	68
3.3.3. Ismeretbővítés.....	69
Utószó	70
Ajánlott irodalom	71



Előszó

Pár szóban az útról, amely e könyv elkészítéséig vezetett. Gyermekkoromban az Édesapám (bronzjelvényes túravezető) vitt rendszeresen túrázni, az aktív, önálló természetjárást 1990-ben kezdtem. Azóta járom a tájakat gyalog és kerékpárral, alkalmyszerűen barlang- és vízitúrázom, sportszervezetekhez, szakosztályokhoz nem csatlakoztam. Túrám kitűntetett célja az ismeretszerzés és a környezeti nevelés. Barlangjáró 1. tanfolyamot végeztem, biológia–technika szakos tanár és környezetvédelmi ökológus diplomákat, idegenvezető képesítést szereztem. A természetfotózásom és a hegyi vizekben történő kutatásom aktív és tematikus túrázással jár, az oktatási célú és magánszervezésű gyalogos és kerékpáros útjaimon túravezetőként veszek részt. Kiutat keresve korunk válságaiból, a környezeti kultúra fejlesztésénél fontos szerepe lehet a természetjárásban rejlő lehetőségeknek. Könyvem reményeim szerint eszköze lehet e hatalmas feladatnak. „A túravezetés mestersége” oldalain a fenntarthatóság elveivel összhangban lévő természetjárás és túravezetés főbb gyakorlati és módszertani ismereteinek összesítésére és rendszerezésére teszek kísérletet.

A természetjárók szemléletük és érdeklődésük szerint kétfélek lehetnek, akik szinte csak az ösvényeken találkoznak egymással. 1. A sportszervezetek minősített természetjárói és túravezetői közösségeket alkotnak, elhivatottságból túráznak és fejlesztik a sportágat, rendkívül tapasztaltak, a természet járása és megismerése legfőbb szabadidős tevékenységük. 2. A természetvédelem és az oktatás természetjárói és túravezetői „nem sportszerűen” túráznak, nem teljesítményorientáltak, nem szerveződnek, a tanulmányaik, munkájuk részeként túráznak és vezetnek túrákat, hivatásuk, szakmájuk és érdeklődésük középpontja a természet mélyebb ismerete. *Könyvem mindkét csapathoz szól, hangsúlyozva mindkét szemlélet érdemeit. A leendő túravezetők, a minősített túravezetők, a túravezető biológia- és földrajztanárok, környezeti nevelők, terepi kutatók és oktatók képzéséhez készítettem ezt a módszertani útmutatót, akiknek a feladataik közé tartozik „a természet tanítása a természetben”.* Tisztelettel ajánlom a természetbarát, természetjáró sportszervezetek, szakosztályok, a túravezető tanfolyamok, a természetvédők és az oktatási intézmények figyelmébe, a természettudományokat művelő (kutató, tanuló és tanító) túravezetők számára.

A túravezetés mestere a túrázáshoz és túravezetéshez szükséges ismeretek „teljes” birtokában van, nagy rutinra tett szert. A természet, és az ember–természet kapcsolatának mélyebb megértésére törekszik. A kapcsolódó szakterületeken kellő jártassága és tudása van, ideális esetben legalább egy élet- vagy földtudományt a szakmájának tekinthet. Természetjáró múltja révén hatalmas területeket ismer, több szakágban jártas, sokféle tapasztalattal rendelkezik. A számára ismeretlen tájakon és utakon is, nehéz körülmények között is magabiztosan vezeti a túrát és felkészült oktató. *Igyekezzünk a túravezetés mestereivé válni!*

E mű alapismeretekre, előképzettségre épül, és szakirodalmi jártasságot feltételez. Általános jellegű, de leginkább a gyalogos és a kerékpáros túravezetőkhez szól. Könyvecskémben a túrázás–túravezetés módszertanát és gyakorlati tudnivalóit tárgyalom, részletesen a technikai és a környezet-természet védelmi vonatkozásokról írok. A biztonság mellett a természeti és kulturális értékeink megismerését, megőrzését, a természetbarát szemléletet, az egészség- és környezettudatosságot, és a környezeti nevelést helyezem a középpontba. Számba veszem az ismereteket – olykor csak utalás szintjén –, rendszerezek, helyenként új fogalmakat használok. Eleget téve az igényeknek és köszönettel a támogatásért azzal a reménnyel indítom útjára a könyvem második „rendes”, módosított kiadását (a próbakiadást és a pdf változatot nem számítva), hogy elősegíti majd az igényes természetjárás, a környezet- és természetvédelem ügyét.

Miskolc, 2009.

Fülep Teo

1. A természetjárás

1.1. A természetjárás története pár szóban

A harmadik évezred elején, *a műanyag- vagy űrkorszakban élünk*. Egyre többen, és egyre jobban ki vagyunk szolgáltatva mások érdekeinek, a mindinkább áttekinthetetlen üzleti és pénzvilágnak, olykor saját tudatlanságunknak, a „jövőevő”, számító és álnok politikai és gazdasági hatalmak játékszereként. Bár a *fogyasztói társadalom* pazarlása a jólétünket, kényelmünket, könnyebb és boldogabb életünket hivatott szolgálni, mégis sivárabban, zaklatottan, a természettől egyre jobban eltávolodva élünk, s egyre több környezeti és társadalmi problémával szembesülünk...

Ez a fejlődési (?) folyamat a 19. század közepén, az *ipari forradalom* korában kezdődött. Megmaradt azonban az emberből kiirthatatlan vágy a természet nyugalma iránt, nem is beszélve arról a számtalan dologról, amit az ember nem talál meg a magateremtett világában. *A természettől elszakadt, városiasodott ember a szabadidejében kirándulni, utazni, túrázni kezdett, kialakult a természetjárás*. Az erdők, vizek, hagyományőrző helyek harmóniája, és a mozgás–sportolás ellensúlyozza valamelyest a mesterséges környezet és az egyoldalú életmód lélekölő, fizikailag leépítő hatását.

A természetjárás kezdeti lépései azonban már jóval korábban jelentkeztek a történelemben. Vándorlás az őskorban is volt, az ókorban hosszú utakra indultak. A reneszánsz ember érdeklődéssel fordult a környezete, a természet felé, fel akarta fedezni, meg akarta ismerni azt. Európa országainak tehetősebb polgárai már a középkortól kezdve utazgattak. De mi is a természetjárás tulajdonképpen?

- ① A természetjárás valamely terület természeti és társadalmi viszonyainak megismerésével egybekötött aktív tartózkodás a természetben, melynek lényeges része a testmozgás, a kulturális ismeretek gyarapítása és a gyakorlati ismeretek elsajátítása. Lehet rövid időtartamú, (séta, kirándulás) és hosszú időtartamú (táborozás, körutazás, mozgótáborozás stb.).¹

A természetjárás korunk egyik jellemző szabadidős tevékenysége. Az idő előrehaladtával egyre sokszínűbb lett, s ebben szerepe van az utazási lehetőségek és a technikai feltételek bővülésének is. A természetjárók szervezeteket, turistaegyesületeket hoztak létre, s jól elkülönült szakágakra oszlottak.

Hazánk jelentősebb eseményei a gyalogos természetjárás történetében:

1873: Magyarországi Kárpát Egyesület, 1891: Magyar Turista Egyesület, 1910: Természetbarátok Turista egyesülete, 1912: Magyar Cserkész Szövetség (1948-ban a kommunista rendszer beszüntette, 1956-ban újraéledt), 1913: Magyar Turista Szövetség, 1929: az egységes útjelzések szabályzata (az alapjai ma is érvényesek), 1933: megkezdődött a

¹ A „Természetjárók enciklopédiája” c. könyvből (MIRKO VOSÁTKA, Madách Könyv- és Lapkiadó, Bratislava, 1978).

túravezetők képzése, 1945: Magyar Vándorsport Szövetség, 1948: Magyar Természetbarát Szövetség (1951-ben államosították Országos Természetjáró Társadalmi Sportszövetség néven, 1956-ban rövid időre ismét a Magyar Turista Szövetség nevet vette fel), 1957-ben újjáalakult a *Magyar Természetbarát Szövetség* (MTSz). 1974: vándortábori mozgalom az Úttörő Szövetség kereteiben, Országjáró Diákkörök jöttek létre. Az MTSz a mindenkori állami sportigazgatás része, részben főállású, de többségében társadalmi munkásokkal (önkéntesekkel), 1987-ben önálló, jogi személyiségű *egyesületté alakult*.²

A szervezett természetjárás érdemei vitathatatlanok. A szabadidejüket feláldozó, önkéntes, többnyire ingyen dolgozó, elhivatott természetjáróknak és túravezetőknek köszönhető a szervezett természetjárás életben tartása, a tájak turisztikai feltárása és kiépítése – amely a kirándulókat és a szervezeteken kívüli túrázókat is szolgálja –, s nagy szerepük van az ismeretek és a természetbarát szemlélet terjesztésben. A szervezetek összefogják és egységesítik a hasonló érdeklődésű embereket, fiatalokat és idősebbeket egyaránt. A rendszeres túráikat képzett vezetők irányítják, sok egyesület tart programokat, klubfoglalkozásokat (pl. előadások, élménybeszámolók), felszereléssel is rendelkeznek.

A szervezett természetjárás egyszerre jelent sportot, egészségmegőrzést, társasági életet, művelődést, és az ifjúság nevelését. Értelmes és hasznos kikapcsolódást kínálnak a tagságnak. A túrázók ifjúsági, bronz-, ezüst-, aranyjelvényes, érdemes és kiváló minősítést szerezhettek. A jól kidolgozott természetjáró minősítési rendszerrel elismerik, szakágak között is összehasonlíthatóvá teszik a sportteljesítményt, tudatosságra és rendszerességre ösztönöznek. Túravezető képzéseket szerveznek szakáganként. Ifjúsági, bronz-, ezüst- és aranyjelvényes túravezetői fokozatokat lehet elérni. *A túravezetés ma már egyre inkább elismert szakma*, OKJ-s³ képesítés. Egyes szakágaknál már megoldott, a többinél még folyamatban van a képzés és vizsgáztatás ilyen szintre emelése.



² Az évszámok „A túravezetés általános ismeretei” c. könyv alapján. (HÁNCSS PÉTER főszerk., Bp, 1999)

³ OKJ = Országos Képzési Jegyzék

1.2. A kirándulás és a túrázás

A természetjárás alapkategóriái a kirándulás és a túrázás. A „turista, turizmus, turisztika” kifejezések mostanára az utazás- és üdülésszervező társaságok tevékenysége révén terjedtek el, a korábban használt (de már elavult) „idegenforgalom” szó helyett, és *nem a természetjáráshoz kötődnek* (pl. konferencia-, bor-, gyógy-, bevásárló-, autós turizmus). A „természetjáró: kiránduló, túrázó” fogalmaknak nem megfelelője tehát a „turista” szó.

A köznyelvben a „kirándulás” és a „túrázás” fogalmak összemosódnak, egymás megfelelőiként használják őket. Valójában azonban minőségileg lényegesen különböző tevékenységekről van szó. *A kirándulás a szórakozás egy formája, bárki által teljesíthető könnyed út vagy séta, míg a túra felkészültséget és összeszedettséget igénylő sportszerű tevékenység.* A túrázás a tényleges megismerés igénye mellett a fejlődésre és az értékek megőrzésére törekszik, s ez hasznára válik a társadalomnak, összhangban van a fenntarthatóság elveivel.

A kirándulás, a kiránduló	A túrázás, a túrázó
• Szórakozás jellegű alkalmi tevékenység.	• Életmódot kívánó sportszerű tevékenység.
• Mindenki által teljesíthető, bárki részt vehet rajta kedve szerint.	• Felkészültséget kíván, ami nélkül veszélyes vagy teljesíthetetlen is lehet.
• Társait nem szükséges megválogatnia, felkészültségi és alkalmassági szempontok nincsenek a tervezésnél.	• Társait az eredmény érdekében meg kell válogatnia, illetve alkalmasságuk figyelembevételével tervezhet.
• Alkalomszerűen, esetlegesen készül fel.	• Tudatosan, tervezetten készül fel.
• Látványokat keres, felületesen ismerkedik a látottakkal.	• Élményeket keres, a megismerés szándéka vezérli.
• A kényelmet helyezi előtérbe, kerüli a fáradságot, kevés időt szán az útra.	• Vállalja a nehézségeket, amelyekre tudatos edzéssel készül föl, elég időt szán az útra.
• Vendégként megy a természetbe.	• Otthonosan mozog a természetben.
• Életmódja, szokásai gyakran környezetkárosítók, nem a természetbe illők (fogyasztói szemlélet).	• Életmódja és szokásai nem károsak a környezetre, védi a természetet (környezettudatos szemlélet).
• Általában a kemény turizmussal és a klasszikus természeti turizmussal hozható kapcsolatba. ⁴	• A szelíd turizmus csoportjába tartozik, az ökoturizmussal rokon. ⁴

⁴ A *szelíd turizmus* (soft tourism) a környezet és a társadalom védelmének, a természeti és kulturális értékek megőrzésének összehangolása a turizmus igényeivel. Gyűjtőfogalom, a zöld mozgalom része, nem új turisztikai szakág. Egyik típusa az *ökoturizmus*, ahol az út célja a természet és a hozzá kapcsolódó kultúra élményszerű, aktív megismerése. Az ökoturizmus a természeti turizmushoz sorolható, de nem sportturizmus. A szelíd turizmus ellentéte a *kemény turizmus* (hard tourism), melynek egyik típusa a *klasszikus természeti turizmus*, amely az „érintetlen” természetbe vezeti a turistákat, látványokat keres, kényelmes, passzív. Élmény- és kalandturizmusnak nevezik, ha az utazás izgalmi kerülnek előtérbe.

1.3. A túrázás

1.3.1. A túrázás turisztikai besorolása és típusai

A turisztikai szakágak rendszerezése környezeti hatásuk szempontjából, a túrázás helye a turisztikában		
Kemény turizmus		Szelíd (Lágy) turizmus (Fenntartható t., Alternatív t., Zöld t.)
Tömeg- és luxusturizmus szakágak • Napozó–fürdőző turizmus • Bevásárlóturizmus • Klasszikus természeti turizmus • Horgász- és vadászturizmus stb.	A legtöbb turisztikai szakág (A megvalósítás módjától függően sorolható be.) • Kulturális turizmus • Gyógyturizmus stb.	• Természetjáró turizmus = Természetjárás: <i>Túrázás</i> • Ökoturizmus • Falusi turizmus • Lovasturizmus
A túrázás, a túrák típusai		
♦ Szakágak szerint		
Gyalogosan: • Gyalogos túrázás • Tájfutás • Síjárás (nordic walking) • GPS geocaching • Hegymászás (sziklamászás) • Magashegyi túrázás		
• Kerékpáros túrázás: Alföldi kerékpártúra / Hegyi kerékpártúra Műúti kerékpártúra / Terep-kerékpártúra		
Vízen: • Evezős túrázás: Szelídvízi túrázás / Vadvízi túrázás • Vitorlás túrázás: Tavi v. t. / Tengeri part menti v. t. / Nyílt tengeri v. t.		
• Sítúrázás (túraléccal, futósíval)		
• Barlangászat		
• Búvártúrázás: Szabadtüdős / Könnyű- / Nehéz- / Barlangi búvárkodás (kutatás) stb.		
• Lovas túrázás		
• Sárkányrepülés és siklóernyőzés		
♦ Túracél szerint		
• Rekreációs túra: élménytúra, kalandtúra, GPS geocaching stb. • Sporttúra: túramozgalmak, teljesítménytúra stb. • Tanulási célú túra: tanulmányút, terepgyakorlat stb. • Kutatási célú túra: kutatóút, felfedezőút stb. • Munkatúra: fotóstúra, természetvédelmi munkatúra stb. • Gyűjtőút: gombagyűjtő út, gyógynövénygyűjtő út stb.		
♦ Módszer szerint		♦ Időtartam szerint
• Egyvonalú visszatérő túra • Csillagtúra • Vándortúra, vándortábor • Körtúra		• Félnapos túra • Egynapos túra • Többnapos túra
♦ Túratáv szerint		
	Gyalogtúra	Műúti kerékpártúra
• Séta (kiruccanás)	0–5 km	0–20 km
• Rövid túra	5–15 km	20–60 km
• Közepes túra	15–30 km	60–120 km
• Hosszú túra, Teljesítménytúra	30– km	120– km

1.3.2. Az igazi túrázó

A túravezető személyisége és a személyiségéből fakadó stílusa, kisugárzása meghatározó jelentőségű a túra során, ez alapozza meg a közösség hangulatát és a túratársak kedélyállapotát, sőt az egész túra színvonalát. Nagyon sok múlik tehát a túravezetőn, hogy milyen felkészültségű, és milyen jellem- és személyiségvonásokkal rendelkező ember áll egy csapat élén, társai szolgálatára és irányítására. A túravezetőnek egyszerre kell kiváló természetjárónak és vezetőnek lennie. Természetjáró tudásával és vezetői képességeivel képes a túra szakszerű megszervezésére, biztonságos és élményszerű vezetésére, ismeretei átadására, és személyisége, egyénisége mintaképként állítható mások elé. Méltó mintakép, mint ember, természetjáró, sportember, környezet- és természetvédő.

A túravezető mindenekelőtt maga is igazi túrázó. *Az igazi túrázót több cél vezérli:* a szabadidő hasznos eltöltése, aktív kikapcsolódás, jó levegőn való tartózkodás, egészséges, hosszantartó, aktív, rendszeres testmozgás, edzés, felfrissülés, a környék és a távolabbi vidékek természeti és kulturális értékeinek megismerése saját tapasztalatok útján, „észrevétlen” tanulás, az otthon tanultak élményszerű megtapasztalása, csend, egyedüllét vagy társasági együttlét keresése, gomba- és gyógynövénygyűjtés, fényképezés stb.

Egy helyesen tervezett és megvalósított túra során egyszerre teljesül több cél, tehát *összetett tevékenység*, amely hasznára válik minden korosztályhoz és foglalkozáshoz tartozó embernek. *Akik szakmájuk révén élet- és földtudományokat művelnek, sehol máshol „be nem szerezhető”, pótolhatatlan ismeretekre tehetnek szert túráik során.* Számukra a túra egyben terepgyakorlat, terepbejárás, terepmunka is, a szakmájuk elengedhetetlen része.

Az igazi túrázó mindenféle tájat felkeres: megy hegyekbe, dombvidékre, alföldre, folyóra, tóra, jégre, barlangba, tengerre stb., de falvakba, városokba is, mindenhová, ahová eljut, ahol a természet és a kultúra valamely oldalát meg lehet ismerni. *A gyakorlott túrázó kihasználja a szakága lehetőségeit, és több szakágban is jártas.* Akkor alakulhat ki helyes kép vidékünkéről, hazánkról, ha a saját környékünk megismerése után és mellett más, sőt teljesen más típusú helyekre is elmegyünk. De az új élmények és a változatosság keresése miatt is érdemes új túracélpontok után nézni, és más szakágakban is túrázni.

Az igazi túrázó minden évszakban, minden napszakban, és mindenféle időben útnak indul: kellemes napsütésben, perzselő napon, rekkenő hőségben, sötét borúban, zuhogó esőben, szeles, viharos időben, sűrű ködben, fagyban, hóban, hóesésben, reggel és este, éjjel és nappal. A természet nem egysíkú, nem mindig a számunkra ideális kellemes, napsütéses „kirándulóidő”, *a természetnek számtalan arca van. Ugyanaz a táj másként mutatkozik, különböző élményt nyújt más–más évszakban, időben és napszakban.* Aki igyekszik megismerni a természetet, annak vállalnia kell a kellemetlenebb időt is.

Az igazi túrázó szemében a természet csodálatra méltó, és minden körülmények között tudja élvezni az ott töltött időt. Így lehet felfedezni a megannyi szépséget: a felkelő nap talaj menti ködön sziporkázó fényét, a naplementék végtelen változatát, esőben a lombkoronaszintről felszálló, gomolygó párát, az évszakonként más-más növények virágzását, a napszakonként más-más állatok mozgását, viharos időben a

felhők játékát és a háborgó víz, a recsegő fák hangját, hóval borított tájon a holdfelkeltét és a holdvilágos éjszakákat, az éjjeli állatok neszeit és a sötétben felvillanó szempárait, a barlangok tökéletes csendjét. De előfordul, hogy az eső, a köd és a sötét elrejtí szemünk előtt a látnivalókat. Ezt is el kell fogadnunk, hiszen ez is hozzá tartozik a természethez.

Nem beszélhetünk túrázásra alkalmatlan tájról, nincsenek túrázásra alkalmatlan időszakok, időjárás, csak nem megfelelő felszerelés és rosszul felkészült túrázó létezik. Az igazi túrázó nem válogat tehát sem a tájakban, sem az időjárásban, sem a napszakban. A sport rendszerességet kíván, a rendszeresség pedig gyakran azzal jár, hogy ne várjunk az – olykor csak sokára bekövetkező – „jó időre”. De a természetjáró tapasztalatok bővítése, a felszerelés „tesztelése” és tökéletesítése, a kalandvágy is arra készíti a túrázót, hogy igyekezzon mindenhová eljutni, s mindig menjen, amikor a szabadideje engedni, függetlenül a természetadta körülményektől. Valamennyi túrán gazdagodunk új élményekkel és tapasztalatokkal, a sikerélmény pedig sosem marad el a nehézségek közepette hibátlanul végrehajtott túra után.

Az igazi túrázó szereti a természetet, és igyekszik minél jobban megismerni azt. Ha megismerjük a természet törvényeit és alkalmazkodunk hozzá, békében, harmonikusan, jól és biztonságban élhetünk a Földön – vagy túrázhatunk a természetben. A természetet el kell fogadnunk, a természettel együtt kell élnünk, s azt is el kell fogadnunk, hogy valamennyien *a természet apró részei vagyunk*. Csodáljuk felfoghatatlan sokszínűségét, lenyűgöző méreteit, élvezzük végtelen nyugalma. Tisztelnünk kell a természet erejét és nagyságát, mely felett az ember sosem győzedelmeskedhet. *Az ember-természet kiegyensúlyozott kapcsolatának megtapasztalására kiváló lehetőség a természeti erővel dacoló, de a határokat pontosan ismerő túrázás...*

1.3.3. A túrázás tízparancsolata

- ① A túrázó szellemileg, fizikailag, pszichikailag és technikailag *felkészülten indul útnak*, erőnlétének, gyakorlottságának és társainak figyelembevételével tervez, előrelátó, megfontolt.
- ② A túrázó *betartja* a higiénia, a biztonságra, és a kulturált viselkedésre vonatkozó *szabályokat*, és fokozottan ügyel a közlekedés és a tűz biztonságára.
- ③ A túrázó az útja során *vendégként viselkedik* és betartja a helyi szabályokat.
- ④ A túrázó *elfogadja a túravezető irányítását*, társaival *együttműködő és segítőkész*, de *önálló* és nem él vissza a tapasztaltabbak *segítőkészségével*.
- ⑤ A túrázó *védi a környezetet és a természetet*, ügyel arra, hogy akaratlanul se okozzon kárt.
» Környezettudatosan él! «
- ⑥ A túrázó *szereti a csendet*, nem hangoskodik, nem kelt feleslegesen zajt.
- ⑦ A túrázó *szereti és védi az élővilágot*, élőlényt csak szükségből pusztít, nem a legszebb egyedeket gyűjti, és a területet nem fosztja ki.
- ⑧ A túrázó *célszerűen és kényelmesen öltözködik*, ruházatában kerüli a feltűnő színeket.
- ⑨ A túrázó *fegyelmezetten, sportosan és mértékletesen él*, edzi testét, óvja egészségét, kerüli a testi ártalmakat. » Helyesen táplálkozik, nem iszákos, nem dohányzik, és nem kávéfüggő! «
- ⑩ A túrázó az útja során nyitott szemmel és füllel jár, *fogékony minden szépségre*, és hasznosítja a túrák során tapasztaltakat.

1.4. A túravezetés, mint mesterség

A természetjárás bármely válfajáról legyen szó, ha működőképessé, biztonságossá és tartalmassá akarjuk tenni, különösen, ha csoportos tevékenység, szakszerű vezetést kíván. Minden közösségi tevékenység irányítást igényel. *A túravezetés nem egyszerű feladat, számos ismeret és tapasztalat szükséges hozzá.* A túravezetés rátermett embert kíván, akinek a szaktudása meghatározó a túrák során. *A túravezetés „szakma”, mesterség, amit minden vezetőnek el kell sajátítania valamilyen szinten.* A túravezetőnek tisztában kell lennie azzal, hogy – mint minden képzésnél és szakmánál – a tanulás sosem tekinthető befejezettnak, a képesítés csak a szintje alapismereteinek megszerzését igazolja.

A túravezetés mestersége 1. *oktatásban* és 2. *önképzéssel* sajátítható el:

❶ *Oktatásban:* Megtanulható *tanfolyamon, szervezett keretek között*, a Magyar Természetbarát Szövetség, a Budapesti Természetbarát Sportszövetség Oktatási és Módszertani Bizottsága, illetve a Túravezető Oktatók Sportegyesülete szervezésében. A tanfolyam sikeres elvégzésével az azonos követelményrendszerű és csak életkor-elhatárolást jelentő *ifjúsági vagy középfokú (bronzjelvényes), és felsőfokú (ezüstjelvényes) túravezetői képesítés (minősítés)* szerezhető. (Az aranyjelvényes túravezetői fokozat pályázat útján érhető el.) *Törekvések vannak arra, hogy a túravezetés OKJ-s szakmává váljon, az idegenvezetéshez hasonlóan. (A lovas túravezetés már OKJ-s szintű, a vízi és a gyalogos túravezetés szakmáztatása kidolgozás alatt van. A barlangi túravezetők színvonalas képzése megvalósult.)*

A *természetjárás–túravezetés–táborozás tantárgyként* jelent meg a *felsőoktatásban, a környezettan, és a rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakokon.* (Jelen módszertani útmutató korábbi kiadásainak használatával.)

❷ *Önképzéssel:* A túravezetés *iskolai előtanulmányokra építve önállóan* is elsajátítható. A *főiskolai és egyetemi oktatás* ismeretanyaga lényegesen nagyobb a tanfolyamokénál, ahol *a természet alaposabb ismeretére tehetünk szert, természettudományos képzettséget szerezhetünk.* Megjelentek a *természetjárás–túravezetés–táborozás témájú tantárgyak*, a *tanári szakok pedagógiai képzést* is nyújtanak. A gyakorlati ismeretek és a technikai túravezetés megtanulható a terepbejárások és a tapasztalatok során, a szakirodalom segítségével. Az oktatás és a környezeti nevelés viszont megfelelő szakmai felkészültséget igénylő tanári feladat.



2. A túravezető felkészültsége

2.1. Szellemi felkészültség

A szellemi felkészültség (a túravezetés általános ismeretei) *technikai és oktatási-nevelési részből áll*. A túravezető az általános ismeretek birtokában készülhet fel a konkrét túrákra. A tudásunk frissen tartása és bővítése céljából célszerű egy *házi kiskönyvtár* összeállítása, amelyben minden témakörhöz van szakirodalom.

	A technikai túravezetés általános ismeretei	Az oktatói túravezetés általános ismeretei
Szellemi felkészültség • A túravezetés általános ismeretei	1. Természetjáró alapismeretek (történet, szakágak stb.) 2. Szakági ismeretek (túrafelszerelés, technikai ismeretek, biztonságtechnika stb.) 3. Tereptan-térképészet (tájékozódás, térképolvasás) 4. Természetjáró egészségtan, elsősegélynyújtás 5. Jogszabályismeret természetjáróknak (természetvédelmi törvények, felelősségviszonyok) 6. Túraszervezés és vezetés (úti-, túra- és útvonalterv-készítés, túracsoport-összeállítás, túravezetés)	1. Túravezetői oktató- és nevelőmunka (természetismeret, pedagógiai célok) 2. Természetjáró szakismeretek (szakágak, technikai ismeretek, tájékozódás, egészségügy stb.) 3. Földtudományok (általános, területi és történeti természetföldrajz, ásvány- és kőzettan, éghajlat, időjárás stb.) 4. Élettudományok (szervezet, rendszertan, élettan, társulástan, életföldrajz, ökológia stb.) 5. Társadalomtudományok (építész- és ipartörténet, néprajz stb.) 6. Egyéb kapcsolódó ismeretek (csillagászat, fényképészet stb.)
	7. Természet- és környezetvédelem (írott/íratlan szabályok, elmélet/gyakorlat)	

2.1.1. A technikai túravezetés általános ismeretei

A *technikai túravezetés általános ismeretei a túra gyakorlati lebonyolításához szükségesek*. A rutinszerű, magabiztos technikai túravezetés által lesz a túra felhőtlen és biztonságos, kellemes időtöltés, közösségi sporttevékenység. A túracsoport akkor fordíthatja figyelmét a környezetre, ha a túra technikai vezetése gördülékeny és problémamentes.

A túravezetőnek nagy gyakorlattal kell rendelkeznie, hogy jól megvalósítható terveket készítsen, a megvalósítás során minden dologra ügyeljen, semmi se kerülje el a figyelmét, megelőzze a veszélyeket, s az esetlegesen felmerülő kisebb-nagyobb problémákat meg tudja oldani.

A technikai túravezetés könnyen megtanulható önképzéssel, számos könyv áll hozzá rendelkezésre, és oktatásban is elsajátítható. Rendkívül nagy jelentősége van azonban az önálló gyakorlatnak és a saját tapasztalatoknak. (A többi lásd „A túravezetés” c. fejezetben.)

1. A természetjáró alapismereteket: *a természetjárás története, szakágai stb. illik tudnunk.*

2. Alapvető és óriási gyakorlati jelentőségű a szakági ismeretek: *a túrafelszerelések ismerete, technikai ismeretek, biztonságtechnika.* Szükséges némi *műszaki érzék*, minden technikai eszközről gyorsan kell tudnunk véleményt alkotni, és javaslatokat tennünk minden adott túrára. A túravezetőnek lehetőleg minél több *természetjáró eszközt-felszerelést kell ismernie*, a ruházattól a járműig, a különböző *típusok, anyagok és szerkezeti megoldások* tulajdonságait, alkalmazhatóságát, előnyeit-hátrányait (pl. kerékpárok, hajók, hálósákok, lámpák, kötéltechnikai eszközök). Pontosan *kell tudnunk az ellenőrzésükre, használatukra, karbantartásukra vonatkozó dolgokat*, s különösen fontos *a javításuk ismerete*. A felszerelés összeállításában mindenkinek meg van a saját szokása, tapasztalata, ami a leginkább bevált, és legjobban illeszkedik az egyéni igényeihez. De ez természetes, hiszen valamennyien különbözőek vagyunk, és több megoldás is lehet jó. („Mindenki másképp csinálja.”) Sok dologban eltérőek a vélemények, és folyamatosan jelennek meg újdonságok. A túravezetőnek azonban nagy tapasztalattal és rálátással kell eligazodnia a felszerelések között.

Mi sem bizonyítja jobban a túratapasztalatot és a technikai érzéket, mint egy *saját kezűleg tervezett és megépített házi gyártmány*, amelybe szerzett ismeretek és újrahasznált anyagok vannak beépítve. Vagy egy szemmel láthatóan *régi, sokat használt, mégis kiváló eszköz*, amely már számtalanszor bizonyított. Sokféle túracucc készíthető házilag, amely testhezállóbb, jobb és olcsóbb lehet a gyárinál (pl. kerékpár-térképtartó, fejlámpa, búvárlámpa, ruhák stb.). A saját tervezésű eszközök mindig kedvesebbek, javíthatóbbak, és népszerűsége, elismerésre tehetünk szert velük a túratársaink körében.

A technikai tudás fontos része *a természetben fellelhető dolgok felhasználhatóságának ismerete*. Ennek különösen táborverésnél van szerepe: tűzgyújtásnál, szabadtűzi sütésnél-főzésnél stb. Meg kell tudnunk találni a szükséges anyagokat, például gyújtósnak, nyársnak. Ismernünk kell az ehető növényeket, terméseket, a csomókat stb., tehát ügyesen kell elboldogulnunk a természetben.

3. A tereptan és a térképészet ismerete szintén alapvető, a gyakorlatban kulcsfontosságú. Túravezetőként *el kell tudnunk igazodni minden terepen, attól függetlenül, hogy mennyire ismert számunkra. A turistatérképen minden szükséges információ rajta van, amelyek segítségével magunk elé képzelhetjük a tájat, előre tudhatjuk, hogy mi fog ott fogadni, kb. mit látunk majd.*

A túra tervezése során és tájékozódáskor pontosan le kell olvasnunk a (turista)térképekről a túrázáshoz legfontosabb információkat (és minden egyebet): az utak típusa (ösvény, gyalogút, földút, javított földút (murvaút), műút, főútvonal, jelzett turistaút), útlezárások (autómentes szakasz!), magasság- és lejtésviszonyok, terepidomok, felszint borító növényzet (erdőfedettség,

fenyvesítés, gyümölcsös, szántó, rét, láp, mocsár), felszíni vizek (források, patakok, folyók, tavak, mocsarak), területhatárok (védettség, közigazgatás), természeti és kulturális objektumok, épületek, települések, autóbusz- és vasútvonal, tájékozási pontok stb.

A fő világtájakat minden módszerrel tudnunk kell meghatározni: Iránytűvel/tájéolóval, térkép használatával szemmértékkel, égitestek segítségével (Nap, Hold, Vénusz = „Esthajnalcsillag”, Sarkcsillag, csillagképek) és mutatós órával. Tereptárgyak tájolása alapján (a régi templomok szentélye az épület keleti, tornya a nyugati oldalán van, a háromszögelési pontok évszáma és a méhkasok nyílása dél felé néz). Olvadási és száradási jelenségek segítségével (fák, sziklák, épületek stb. déli oldalán nagyobb mértékű az olvadás, szárazabb a talaj), növények segítségével (a déli lejtőkön korábbi a lombfakadás, virágzás és termésérés, a borostyán csak az északi oldalon ereszt léggyökereket, nyílt terepen a fák északi–északnyugati oldalán vastagabb a zuzmó- és moharéteg, a fatönkön északi–északnyugati irányban sűrűbbek az évgyűrűk, a napraforgó virágzata felhős időben is a Nap felé néz, az iránytűnövények, például a keszegsaláta levelei észak–dél irányba állnak be), állatok segítségével (a fő erdei csapások északnyugati irányúak, a hangyaboly dél felé néz nagyobb felülettel).

Ismernünk kell a tájoló és más térképészeti eszközök használatát, lehetőségeit. *Jó térképpel egy felkészült túrázó és túravezető mindenhol egyformán magabiztos, bárhová kerül, és nehéz körülmények között, ködben, sötétben is jól tájékozódik.*

4. A természetjáró egészségtannak különösen a megterhelő testi igénybevételeknél van nagy jelentősége, elsősegélynyújtásra pedig bármikor szükség lehet. *Ismernünk kell a táplálkozás és a fizikai teljesítőképesség összefüggéseit, mikor, mit és mennyit érdemes enni és inni, hogyan kell az izmokat és az ízületeket megfelelően bemelegíteni, és beosztani az energiát. A túrázás edzi a testet és jó hatással van az egészségre, de a hibák kimerüléshez, sérüléshez, egészségkárosodáshoz vezethetnek.*

5. A természetjárásnak, túravezetésnek jogi vonzatai is vannak, ezért némi jogszabályismeret is szükséges. *Tisztában kell lennünk a felelősségviszonyokkal, a természetvédelmi törvényekkel, és azok súlyával. A túravezető joga a túrát megtervezni és vezetni, összeállítani és módosítani a résztvevők listáját, a túraterven változtatni, szükség esetén a túratársakat önmaga és a csoport érdekében figyelmeztetni, utasítani, végső esetben kizárni. A túravezető kötelessége a túrák szakszerű vezetése és a folyamatos önképzés. A résztvevőkkel ismertetnünk kell a nehézségeket és a veszélyeket jelentkezésénél és indulás előtt (balesetvédelmi oktatás). Tudatosítanunk kell, hogy önként, saját elhatározásukból vállalták, és a túravezető segítségével le tudják küzdeni azokat.*

A túravezető *felelősséggel tartozik* szakmai, erkölcsi és büntetőjogi téren egyaránt. *Szakmai téren* felelős az általa tanított, mutatott dolgokért. *Erkölcsi téren* felelős a túratársak testi-lelki épségéért és azok hozzátartozóinak nyugalmaért, és minden résztvevő élményekben, ismeretekben való gazdagodásáért. A túravezető külön felelősséggel tartozik a gyermekekért, kiskorúakért, gyengébbekért. A *büntetőjogi felelősség* a mindenkor érvényben lévő törvények hatályán belül, az élet- és vagyonbiztonságra terjed ki. A túravezető által meghirdetett túra polgári jogi szerződésnek minősül attól kezdve, hogy az érdeklődők elfogadják a feltételeket, jelentkeznek és befizetik a költségeket. Ettől kezdve a túravezető köteles a leírtaknak megfelelően megtartani a programot, az esetleges változásokról időben értesíteni a résztvevőket, akadályoztatása esetén megoldani a helyettesítését, illetve ellenkező esetben kielégíteni a jelentkezők kártérítési igényét. A túravezető jogilag is felelőssé tehető a szándékosság, gondatlanság vagy tudatlanság következtében elkövetett törvény- vagy szabálysértésért, a túrán résztvevők után is.

6. Túraszervezés és vezetés: A túra kifogástalan megszervezése és vezetése a túravezetés elsődleges lényege, a felkészülés–képzés a megfelelő szervezői, vezetői tudás elsajátítására irányul, erről szól minden. A szerteágazó ismeretek közül, amelyekre a túravezetőnek szüksége van, legfontosabb a helyes szervezés és vezetés, a túra gyakorlata, ahol embereket irányítunk teljes felelősségünkkel. Az oktatói túravezetés (földtudományok, élettudományok stb.) ismereteiben való kisebb hiányosságaink nem lehetetlenítik el a túránkat, de a technikai túravezetés (biztonságtechnika, egészségtan, tájékozódás, túraszervezés és vezetés stb.) ismereteinek hiányai kellemetlen, sőt súlyos következményekkel járhatnak. A túraszervezés és vezetés alapvető szabályait minden egyes túravezetőnek tudnia és követnie kell.

A túraszervezés és vezetés szintén a legalapvetőbb és leggyakorlatiasabb ismeretek közé tartozik. *Emberek irányítása, vezetése, az emberekkel való bánás, az oktatás–nevelés pszichológiai és pedagógiai jártasságot igényel.* A túravezetés szaktudást igénylő szakma, felelősségteljes munka. Minden túra *balesetveszélyes* valamilyen mértékben. *A legtöbb baleset emberi hiba következménye, a balesetek legnagyobb része megelőzhető, elkerülhető.* A balesetek bekövetkezésének esélye soha sem zárható ki teljesen, de kellő hozzáértéssel, előre látással, odafigyeléssel és fegyelemmel minimálisra csökkenthető. A problémák kockázata megfelelő felkészüléssel és szakszerű tervezéssel, szervezéssel és túravezetéssel egészen kicsi.

►A túraszervezés és vezetés menetrendje:

- ❶ *A túra előkészítése: felkészülés a technikai túravezetésre, felkészülés az oktatói túravezetésre, technikai felkészülés a túrára*
- ❷ *A túra lebonyolítása, vezetése: teendők a gyülekezőhelyen, indulásnál, túra közben*

❸ *Túra utáni teendők: kötelességek, beszámolók, a felszerelés karbantartása, ismeretbővítés*

▶A túravezetés alapvetően két feladatkör teljesítéséből áll:

- ❶ *Technikai túravezetés:* a túra megtervezése–megszervezése és a túraterv megvalósítása, a túracapat biztonságos végigvezetése az útvonalon
- ❷ *Túravezetői oktató–nevelő munka:* a természetjárás szakismereteinek tanítása, környezeti nevelés, természetvédelmi oktatás, az út során előforduló összes, illetve minél több látnivaló bemutatása, megismertetése (fás és fátlan növénytársulások, tipikus és jellegzetes növények, állatok, állóvizek és vízfolyások, kőzetek, barlangok, időjárás-jelenségek, épületek–épületromok, hely- és ipartörténet, hagyományok, néprajz, tájhasználat, mondák, érdekességek stb.)

Túrát tervezni csak alapfelkészültséggel, az általános túravezetői ismeretek megfelelő szintjével lehet.

Az *útiter*v a gyülekezőhely és az érkezési hely közötti *utazást* és *túrát* foglalja magába. A *túraterv* a túra részleteit tartalmazza az indulási helytől az érkezési helyig. A túraterv része a *(túra)útvonalterv*, ami az indulási hely és az érkezési hely közötti nyomvonalat jelöli ki.

▶Túrát *kétféle logika* szerint lehet tervezni:

- ❶ *Egy úti- és túratervhez megfelelő társakat keresni, csapatot összeállítani.*
- ❷ *Egy adott csapathoz és igényekhez úti- és túratervet készíteni.*

Túrázni lehet 1. *magánosan*, 2. *párosan* és 3. *csoportosan* – ez esetben legalább három főről van szó:

- ❶ Magánosan túrázni annál kevésbé ajánlatos, minél nagyobb a balesetveszély és minél kisebb a segítségyszerzés lehetősége.

A magános túrázó közelebb tud kerülni a természethez, aprólékosan meg tudja figyelni a környezetét, a tájat, és át tudja élni a csend, a teljes nyugalom és függetlenség élményét. Naphosszat el tud mélyedni a gondolataiban (erre minden egészséges embernek szüksége van), amikor nem kötik le figyelmét a továbbhaladás feladatai. Senkihez sem kell alkalmazkodnia, egyedül és szabadon dönthet mindenről, nem hátráltatja, de nem is segíti senki.

A magános túra során a túrázó „ön maga túravezetője” is egyben. Egyedül csak a leggyakorlottabbak induljanak útnak, akik mindenben kellő tapasztalattal rendelkeznek, akiknek alapos és helyes önismeretük, és egészséges önbizalmuk van. Mivel minden adódó feladatot és problémát önállóan kell megoldania, ahol nem számíthat senki segítségére, *ez a kihívás tanítja meg legalaposabban a túrázót a természet és a túrázás szabályaira.* Azoknál a szakágaknál, ahol nem tilos szólóban menni (pl. gyalogos és kerékpáros túrázás), a túravezetők mindenképpen menjenek időnként magánosan is, mert ez *a túravezetői felkészülés, tanulás, önismeretszerzés leghatékonyabb módja.* Nem pótolja, de előkészíti a csoportvezetési

gyakorlatot, hozzászoktatja a vezetőt, hogy önállóan és magabiztosan hozzon helyes döntéseket. Magánosan túrázni nehéz körülmények között gyakorlat és próbatétel egyaránt, egy felkészült túravezetőnek nem jelenthet problémát.

❷ A páros túrázásban egyesülnek a magános és a csoportos túrázás jellemzői. *Két ember* már segíthet egymásnak, és beszélgethetnek út közben.

❸ Magashegyi, barlang- és bűváltúránál legalább három (de inkább négy) főnek kell együtt mennie, sőt mentőügyletet is biztosítani kell. *Három ember* közül egy tud segítséget kérni, míg a másik a bajbajutottal marad. *Négy fő* esetén balesetnél egy tud ott maradni, és kettő mehet segítségért – így párban haladhatnak. *Az ideális csapatlétszám négy–hat, de nem több tíznél.*

A csoportos túrának sajátos hangulata van. Csapatszellem alakul ki, és a közösen átélt kalandok, a vidám pillanatok maradandó élményként íródhatnak be a résztvevők emlékezetébe. A túrázók emberi közelségből ismerhetik meg egymást, segíthetik egymást, tanulhatnak egymástól, a csapathoz tartozás pedig biztonságérzetet ad. Csoport esetében azonban leginkább egymással vannak elfoglalva a résztvevők (beszélgetnek, „poénkodnak”), zajt csapnak, és sokat csorbul a természet megfigyelésének lehetősége. Minél többen vannak, annál többféle szándékot kell összehangolni, annál többet kell minden résztvevőnek alkalmazkodnia a közakarathoz (s csak szenvedés annak, aki bármilyen tekintetben és bármilyen irányban „kilóg a sorból”), és annál nagyobb a valószínűsége, hogy kisebb-nagyobb gondok lépnek fel, amelyek hátráltatják az egész csapatot.

A túracapat tagjai ideális esetben valamennyien többé-kevésbé gyakorlott túrázók, és *azonos szinten készültek fel az adott útra.* A nagyobb kihívást jelentő túráknál (pl. expedícióknál) fontos, hogy a résztvevők kellően összeszokottak legyenek, és a szükséges részfeladatokra legyen köztük megfelelő szakember (orvos, térképész stb.). A túraszervező és vezető feladata, hogy a mindenkori körülményeknek megfelelően állítsa össze a túracapatot. *Gyakorlatlanokból álló csoport* esetén, nagyobb létszámnál legfeljebb csak rövidebb, könnyebb, kirándulás jellegű túrára érdemes indulni. Ilyenkor a megszokottnál sokkal nehezebb dolga van a túravezetőnek. Tíz fő fölött ilyen csapattal különösen nem szerencsés menni, de ha mégis többen vannak, akkor két túravezetőjük legyen. *Nagyobb csoportoknál kb. tíz főnként érdemes egy túravezetőnek mennie, s csoportonként külön haladni.*

7. A természet- és környezetvédelem írott és íratlan szabályainak ismerete és betartása mindenhol alapvető, *különösen a védett vagy fokozottan védett területeken.* Minden tevékenység, a túrázás is terheli a környezetet, de ezt a terhelést a minimálisra kell leszorítanunk. Jelenlétünkkel a legkevesebb nyomot hagyjuk maguk után, a figyelmünk viszont mindenre terjedjen ki. *„Gondolkodj globálisan, cselekedj lokálisan!”* E szerint fontoljuk meg, hogy hová, mivel, miért, hogyan, kivel, és mikor megyünk. A környezettudatos életmódot meghatározó alapelvek: az élet, mások, és a helyi lakosok tisztelete,

takarékosság, egyszerűség, ésszerűség, helyi megoldások, elővigyázatosság, megelőzés, visszaforgatás, alkalmazkodás, felelősség- és kötelezettségvállalás, együttműködés, tervszerűség, minőség, hosszútávú gondolkodás, tájékozódás.

Elemi szabály, jólneveltségi kérdés, hogy ne tegyünk kárt magunk körül: semmit se rongáljunk, és ne szennyezzünk, sem szemeteléssel, sem felesleges zajkeltéssel, sem más módon. Mozgásunk és táborozásunk során kíméljük a növényzetet, állatokat, vigyázzunk a turistalétesítményekre, erdei bútorokra. Ne szegjük meg a tilalmakat. A természetbe csak az odaillő és károsító hatás nélkül lebomló anyag kerülhet (pl. gyümölcsök–zöldségek hulladéka). Minden más anyag (pl. csomagolóanyagok, szárazelemek, olaj, szeméttégetés füstgázai) károsítja a környezetet – vele együtt a saját egészségünket: mérgezi a vizeinket, a talajt, a levegőt, elcsúfítja a tájat, ahol élünk, túrázunk.

A károkozásnak elejét kell vennünk, legfontosabb a *megelőzés és a minimalizáció*. A helyhez illő közlekedési eszközzel utazzunk, lehetőleg tömegközlekedéssel. (Szánjunk rá több időt, ha szükséges. Nem a legkényelmesebb megoldás adja a legtöbb élményt!) Az értékes helyeken csak nagy körültekintéssel haladjunk végig, sérülékeny részeken (pl. sziklagyepen) ne táborozzunk. *Tervezzünk el minden részletet*, kerüljük a hirtelen „szükségmegoldásokat”. *Alkalmazkodjunk a helyi körülményekhez, a helyi dolgokat keressük* – amelyek mindig több élményt nyújtanak. Ne hasson ránk a reklám, ne a divatot kövessük. Gondoljuk végig a döntéseinket, bíráljuk felül a megrögzött dolgokat és szokásainkat, ne ész nélkül cselekedjünk. Tájékozódjunk, keressük a természetesebb, jobb, egyszerűbb, olcsóbb megoldásokat. Az örömeinket ne a látványokban, ne az anyagi dolgokban keressük. *Állítsunk össze „sosem-listát”*, ahová olyan dolgok és tevékenységek kerüljenek, amelyeket sosem veszünk, teszünk.

A környezettudatos ember mindent elkövet, hogy felesleges dolgokat és pocsékló csomagolóanyagokat – amelyekre valójában nincs is szüksége, vagy könnyen kiváltható környezetkímélőbb megoldással – eleve meg se vegyen, mivel azoknak már a legyártása, szállítása és megvétele is pazarlás, környezetszennyezés. A felszerelésünk összeállításánál és a fogyasztási cikkek beszerzésénél részesítsük előnyben a természetes, az életciklusuk során kevésbé környezetterhelő anyagokat.

Újrahasználattal (pl. betétdíjas visszaváltás, más célú használat) sok dolog *újrahasznosítási* (szelektív hulladékgyűjtési) problémája is minimálisra csökkenne.⁵ Legjobb megoldás a betétdíjas visszaváltós rendszer, (amit elsorvasztottak), és a pénzben is kifizetődő, kötelezővé tett szelektív gyűjtés (a

⁵ A gazdaságpolitika szabadjára engedte az eldobós, sok száz kilométerről és külföldről szállított csomagolásokat/termékeket forgalmazó érdekeket (a rosszabb minőség, a megugró hulladékgondok és a tönkremenő hazai termelés és megélhetés árán is), ez rászoktatta az embereket az eldobásra, anyagpazarlásra. A megkésztet, és a fogyasztó anyagi érdekeltsége nélküli szelektív hulladékgyűjtés kis hatékonyságú. Nő a szemétdíj, mindenhol ott a szemét, így duplán-triplán fizetünk a szeméért.

műszaki cikkek esetében, ösztönző árakkal, a szemétdíj csökkentésével stb.). A társított csomagolóanyagok újrahasznosítása technológiai okok miatt gazdaságos keretek között megoldhatatlan (pl. a „Tetra”-val kezdődő és a „Pak”-kal végződő nevű kombidobozok⁶). Ilyeneket lehetőleg meg se vegyünk. Környezeti nevelőként jó példával szolgáljunk, adjunk mintát és útmutatást, hogyan szervezhetjük az életünket–túránkat a legkevesebb pazarlással, környezetszennyezéssel: *környezettudatos vásárlás és életmód*. Nem lehet elfogadható ok arra, hogy egy környezetvédő vagy bárki, aki tisztában van a környezetszennyezés folyamatával, két hasonló lehetőség közül a környezetre egyértelműen ártalmasabbat válassza, a rosszabbat támogassa.

Az elkerülhetetlenül keletkező szemetet magunkkal kell vinnünk, maradéktalanul el kell szállítanunk, és lehetőleg újrahasznosító, ártalmatlanító rendszerben lerakni. Ez nem lehet teher, már csak azért sem, mert a csomagolóanyagok kiürülésükkkel a tömegük zömét elveszítik. A szemetelésre semmilyen magyarázat nem fogadható el, és a szemetet elégetni sem szabad.

A túráink legnagyobb részét a természetben tesszük, védelem alatt álló területen, és a természet értékeiben gyönyörködünk. *Természeti érték* a természeti erőforrás, az élővilág és a fennmaradásához szükséges élettelen környezete, valamint más – a természetvédelmi törvényben meghatározott –, természeti erőforrásnak nem minősülő környezeti elem, beleértve a védett természeti értéket is. *Védett természeti érték, természetvédelmi érték* a természetvédelmi törvény vagy más jogszabály által védetté, fokozottan védetté nyilvánított – kiemelt természetvédelmi oltalomban részesülő – élő szervezet egyede, fejlődési alakja, szakasza, annak származéka, illetőleg az élő szervezetek életközösségei, továbbá barlang, ásvány, ásványtársulás, ősmaradvány.

A természetvédelem tárgyát képezik, védelemre érdemesek és védetté nyilváníthatók azok a *földtani, víztani, növénytani, állattani, tájképi és kultúrtörténeti értékek*, valamint az *élőlények élő- és tenyészőhelyei*, amelyek megőrzése és fenntartása tudományos, kulturális vagy gazdasági szempontból fontos, amelyek ritkaságuk és különlegességük miatt értékesek, vagy amelyeket az átalakítás, megsemmisülés vagy kipusztulás veszélye fenyeget.

Természeti terület valamennyi olyan földterület, melyet elsősorban természetközeli állapotok jellemeznek. *Védett természeti terület* a természetvédelmi törvény vagy más jogszabály által védetté nyilvánított (kiemelt természetvédelmi oltalomban részesülő) földterület.

A védett természeti terület *hazánkban nemzeti park, tájvédelmi körzet, természetvédelmi terület*, vagy *természeti emlék* lehet. A nemzeti parkok területe

⁶ A papír–műanyag(–fém) tartalmú társított csomagolóanyag elnevezése a multiérdekeltségű cégek körében „italoskarton-doboz” vagy „(italos) kartondoboz” – leplezve a bonyolult összetételét, a környezetvédő szervezeteknél „kombidoboz” vagy „vegykódoboz” – utalva a társított jellegére.

a nemzetközi (IUCN⁷) előírásoknak megfelelően természeti („A” zóna), kezelt („B” zóna) és bemutató övezetekre („C” zóna) van osztva, és védőövezet („D” zóna) határolja. *Tudományos rezervátum* vagy *bioszféra-rezervátum* lehet a nemzeti park, a tájvédelmi körzet és a természetvédelmi terület, vagy annak egy része. A bioszféra-rezervátumon belül megkülönböztetett oltalomban részesül a *magterület*. A természetes vagy természetközeli állapotú erdők *erdőrezervátum* minősítést kaphatnak, amelyek szintén rendelkeznek magterülettel. *Fokozottan védett* a nemzeti park természeti övezete („A” zóna), a bioszféra-rezervátum magterülete, és az erdőrezervátum magterülete. A védett természeti területeket szükség esetén *védőövezet* határolja.⁸

A védett területek hazai és nemzetközi csoportosítása között eltérés van. Az IUCN hat főkategóriát használ: *szigorúan védett természetvédelmi terület*, *nemzeti park*, *természeti emlék*, *kezelt természetvédelmi terület*, *tájvédelmi körzet*, *erőforrás-rezervátum*. (A nemzetközi osztályozás még nem letisztult.) További, hazánkban is létező nemzetközi kategóriák: *bioszféra-rezervátum*, *erdőrezervátum*, *nemzetközi jelentőségű vadvíz (Ramsari terület)*, *világörökségi terület (kulturális örökség és természeti örökség)*, *különleges madárvédelmi terület*, *érzékeny természeti terület*, *natúrpark*. A Pán-európai Ökológiai Hálózat, illetve a Natura 2000 hálózat magyarországi része a Nemzeti Ökológiai Hálózat.

A természetvédelem legfontosabb előírásaira és a helyi szabályokra felszólító táblák, piktogramok utasítják a természet vendégeit, és tiltják a nem megengedhető magatartást. Ismeretlen helyen a túravezetőnek célszerű előre tájékozódnia erről is a felkészülés során. *A védett természeti területeket, különösen a nemzeti parkokat és a fokozottan védett területeket, csak a természetvédelmi szabályok szigorú betartásával látogassuk*, a látogatók elől elzárt területeken kívül, engedéllyel (ahol szükséges), a kijelölt úton, a megengedett időszakban, és környezetkímélő módon (ne gépjárművel!). A legértékesebb helyekre mindig helyes indokkal és kevés fővel menjünk, s csak olyanokkal, akik koruknál és előképzettségükönél fogva hasznosítani tudják a tapasztaltakat. Hasonló körültekintéssel járjunk a megfelelő törvényes védelmet nem élvező, de nagy természeti értéket képviselő vidékeken. Állatok–növények gyűjtésével csak mértékletesen és körültekintően szabad foglalkoznunk. (A többit lásd a „Túra közben” c. részben.)

⁷ IUCN = International Union of Conservation of Nature = Nemzetközi Természetvédelmi Unió

⁸ 1996: LIII. törvény A természet védelméről

2.1.2. Az oktatói túravezetés általános ismeretei

Az oktatói túravezetés általános ismeretei a túra közben történő oktató–nevelő munkához szükséges. A mindenre kiterjedő oktatói túravezetés ad tartalmat a túrának, és ezáltal lesz a túra több egy közösségi sporttevékenységnél. Sok dolgot csak akkor ismerünk fel, akkor válik számunkra láthatóvá, érdekessé, ha vannak róla alapismereteink. Az út során tapasztaltakat e háttértudással lehet felismerni, értelmezni, és bemutatni. A túravezetőnek elegendő mélységű és szélességű ismeretanyaggal kell rendelkeznie ahhoz, hogy otthonosan mozogjon a természetben, tudja megnevezni, magyarázni, értékelni a dolgokat, jelenségeket, és a gyakorlati dolgokban jártas legyen.

Összetett tanári feladatról van szó, több tudományban és szakterületen kell jártasságot szerezni. A túravezető tanfolyam csak betekintést adhat a túravezetői oktató–nevelő munkához szükséges ismeretekbe, mert jóval túllép annak keretein. A kapcsolódó szakmai végzettség (leginkább *biológiai–ökológiai, földrajzi felsőfokú végzettség* – mivel e tárgyak ölelik fel a legtöbb ide tartozó témát, rész tudományt) behozhatatlan előnnyel jár. A felsőfokú végzettség egyúttal azt is feltételezi – de nem garantálja –, hogy az ilyen ember megfelelő alapokkal rendelkezik ahhoz, hogy bármilyen más szakirodalmat önállóan fel tudjon dolgozni, és be tudja építeni az ismeretanyagába. *Önképzéssel* igen sok dolgot meg lehet tanulni, és minden tanulmányt önképzéssel kell folytatni, kiegészíteni, szinten és frissen tartani, ez a túravezetőknél is követelmény.

A színvonalas tanári munkához a szakkönyvek, tankönyvek, egyetemi jegyzetek, monográfiák, tanulmányok, kutatási eredmények, internetes publikációk stb. széles választéka áll rendelkezésre. A turista- és útikalauzok, útleírások, tanösvény-füzetek között nagyon alapos, igényes, komoly műveket találunk, de előfordul, hogy sok hibát tartalmaznak, pontatlanok. A turistáknak, természetbarátoknak készített ismeretterjesztő–népszerűsítő könyvek és kiadványok közérthetőek, felkelthetik a figyelmünket, ötleteket adhatnak, de többnyire felületesek, kevés és leegyszerűsített információt tartalmaznak, ezért a túravezetői oktatómunkánál ezekre nem támaszkodhatunk.

1. A túravezetői oktató- és nevelőmunkához pedagógiai ismeretekre van szükség. *Nevelési feladatok a környezeti, egészséges életmódra, hazaszeretetre, munkára, közösségi, értelmi, erkölcsi, esztétikai nevelés, személyiségfejlesztés.* Az *oktatási feladatok* közé tartozik a *természetjáró szakismeretek*, a *környezet- és természetvédelem*, a *föld-, élet- és társadalomtudományok* tárgykörébe tartozó ismeretek, és az *egyéb kapcsolódó ismeretek* tanítása.

2. Alapvető a természetjáró szakismeretek: *szakágak, technikai ismeretek, tájékozódás, egészségstan* stb. tanítása.

3. Földtudományok (földrajz): *általános, területi és történeti természetföldrajz, ásvány- és kőzettan, éghajlattan, időjárásstan* stb.

4. Élettudományok (biológia): *szervezetan, rendszertan, élettan, társulástan, életföldrajz, ökológia* stb.

5. Társadalomtudományok: *építészet- és ipartörténet, néprajz* stb.

6. Egyéb kapcsolódó ismeretek: *csillagászat, fényképészet* stb.

7. Az oktatómunka kiemelten fontos része a **környezet- és természetvédelemmel** kapcsolatos ismeretek bemutatása és átadása. (Lásd „A technikai túravezetés általános ismeretei” és a „Túra közben” c. részekben.)

2.2. Fizikai és pszichikai felkészültség

A fizikai és pszichikai felkészültséget együtt tárgyalom, hiszen a test és lélek igen szoros kapcsolatban áll egymással, kölcsönösen hatnak egymásra, és a túrákon mindkettőnek döntő szerepe van. A mindenkori fizikai és pszichikai állapotunk függvényében tervezhetjük a túrákat.

2.2.1. Fizikai felkészültség

A nyugati mintára formálódó, globalizálódó világunkban legtöbbször egész életünkben a legkényelmesebb dolgokat keressük, kerülünk minden fáradságot, s a mozgást szinte kiküszöbölik a mindennapokból – miközben a táplálkozásukkal energiaszükségletük többszörösét fogyasztják el. Az ellustult, egészségtelenül élő ember fáradékony, keveset bír, és „mindig minden baja van”, függetlenül attól, hogy fiatal vagy idősebb. *Az erőnlét és az állóképesség döntően életmód, akarat és hozzáállás kérdése, a nem és az életkor szerepe csak másodlagos.* Testünk mozgásra teremtett, a legtöbb testi-lelki bajunk egyik alapvető oka ennek hiánya. Mivel életünk többnyire mégis mozgásszegény, *a sportolás nélkülözhetetlen számunkra.* A sport erősíti a testet, megőrzi, helyreállítja az egészséget, élénkíti az egész szervezetet, növeli a szellemi teljesítményt, levezeti a feszültséget, acélosítja az akaratot, önbizalmat ad. A társadalomnak is érdeke, hogy minél több munkaképes ember legyen, aki nem terhet jelent a közösségnek. A sport minden veszélyénél lényegesen nagyobb az a megbetegedési kockázat, ami a mozgás hiányával jár.

A fizikai felkészültség a kielégítő egészségi állapotra épül. A túrákhoz igen jó erőnlét és állóképesség szükséges. Általában legnagyobb szerep a lábnak és a szívnek jut, de ez szakáganként változó. Minden izomra szükség van, sőt az a célunk, hogy minél több izomcsoport dolgozzon a túrán, és a szervezet a legegyszerűsebb terhelést kapja. Ez egészségvédelmi fontos szempontból, és a teherbíró képesség is nagyobb, a fáradság később következik be, ha nem egyoldalú a szervezet terhelése. Az erőnlét és az állóképesség fokozatos, rendszeres és mértékletes edzésekkel javítható, növelhető.

A túravezetőktől elvárható az egészséges, sportos, káros dolgoktól mentes életmód. A túravezetőnek jobb erőnlétre és nagyobb állóképességre van

szüksége nem csak az átlagosnál, hanem *a túratársaknál is*. Példaértékű, és csak akkor tud az élen haladni, ha többet bír a többieknél. Probléma esetén szükség lehet a túravezető „tartalék” erejére. Nehéz terepen is legyen magabiztos, a társainál könnyebben vegye az akadályokat. Így tud folyamatosan figyelni a többiekre és segítséget nyújtani.

Hegyikerékpár- és vadvízi túrán, de nehéz terep esetében még gyalogtúrán is kiemelten *nagy szerepe van a villámgyors reflexeknek és az egyensúlyérzéknek, a fejlett mozgáskoordinációnak*. Megfelelő azonnali mozdulatokkal a legtöbb baleset megelőzhető. Megcsúszások, botlások, talaj- és közetmegmozdulások esetén magabiztosan kell visszanyerni az egyensúlyt, automatikusan, gondolkodás nélkül. A reflex gyorsasága és a válaszok helyessége gyakorlással növelhető, de a pihentségtől is függ (a fáradtság lassít). Fontos az *érzékszervek* élessége, elsősorban a *látásé* és a *hallásé*. Menet közben a szemünkkel és a fülünkkel fogjuk fel a legtöbb külvilágból érkező ingert, ezen érzékszerveinken keresztül kapjuk meg a haladásunkhoz szükséges információkat, és a legtöbb élményt is ezeken keresztül szerezzük.

2.2.2. Pszichikai felkészültség

A túravezető munkája felelősséggel jár, számos dolgot kell észben tartania, sokfelé kell figyelnie, döntések sorozatát kell meghoznia. Ez olykor nehéz, kimerítő tevékenység. Vezetnie kell a túrát, törődni a társakkal, összetartani a csapatot, megelőzni, megoldani a problémákat, tanítani és példát mutatni. Közben rá is hatnak az út megpróbáltatásai, ő is fárad és hibázhat – de a szerepéből nem eshet ki.

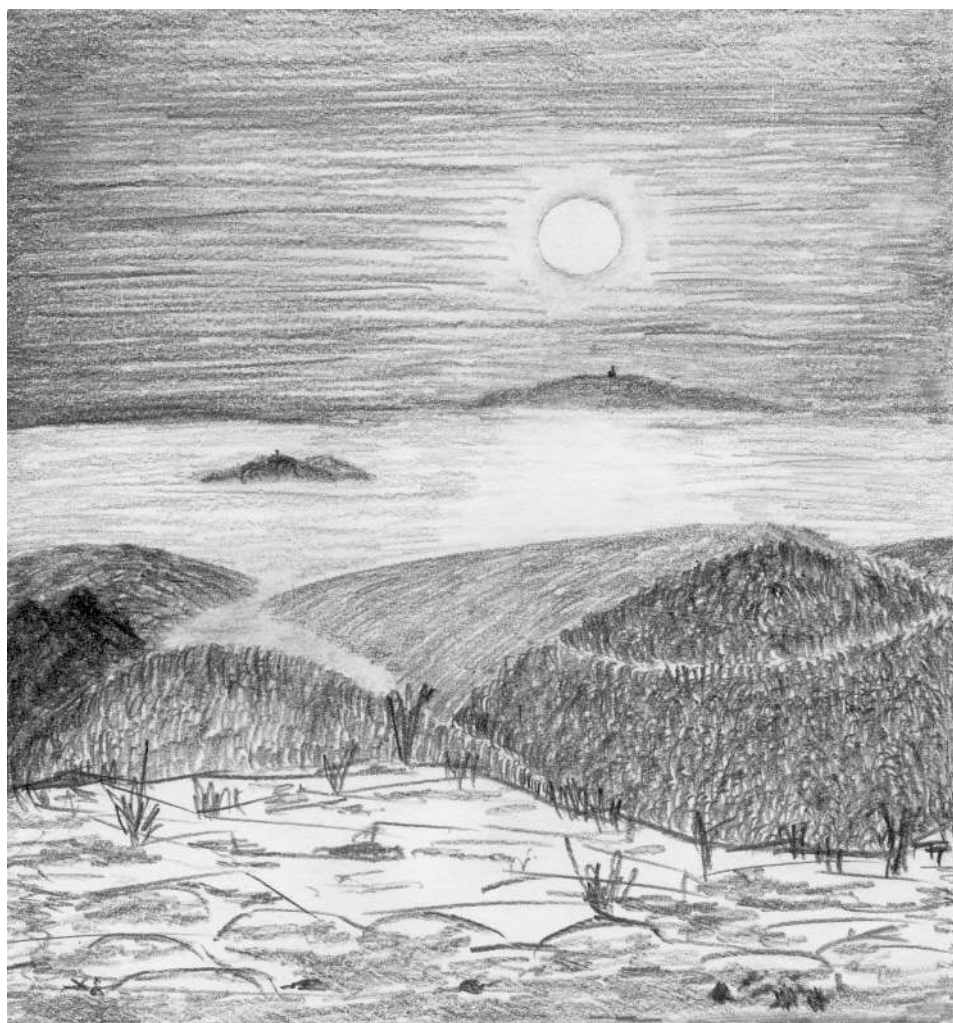
A pszichikai felkészültség *a megfelelő lelki adottságokat és állapotot jelenti*. Ismernünk kell önmagunkat: a teljesítőképességünk határait, hogy miként reagálunk a különböző helyzetekre, és „meddig bírjuk idegekkel” a megpróbáltatásokat. Túrázás közben sokfelé kell figyelnünk, nagyon ébernek kell lennünk, különösen érvényes ez a túravezetőre. A könnyű szakaszokon ez egyszerű dolog, nehezebb körülmények között azonban fárasztó és kimerítő lehet.

A túra sikeres lebonyolításához fontos, hogy a túravezető számos lelki, jellem- és észbeli tulajdonsággal rendelkezzen: *kapcsolatteremtő és vezetői képesség, szervezőképesség, előrelátás, fegyelem, kitartás, akaraterő, céltudatosság, bátorság, figyelem, összpontosító képesség, alaposság, óvatosság, megfontoltság, felelősségérzet, önbizalom, magabiztosság, határozottság, türelem, kiegyensúlyozottság, éberség, tűrőképesség, monotóniatűrő, pontos helyzetfelismerő és ítélőképesség, rugalmasság, alkalmazkodó képesség, fejlődőképesség, tárgyilagos, gyors és logikus gondolkodás, gyakorlatiasság, leleményesség, problémamegoldó képesség, mértékletesség, önismeret, emberismeret, ember- és természetszeretet, tapintat,*

környezetés egészségtudatosság, jókedv, humorérzék stb. A túravezetőnek törekednie kell e tulajdonságok kialakítására, megszerzésére. Így lehet valaki a társai szemében is *igazi vezető személyiség*.

A túrázás–túravezetés fejlesztően hat a teljes személyiségünkre, építi jellemünket, bővíti ismereteinket, formálja gondolkodásunkat, világképünket, az élet minden területén előnyünkre szolgál. Hasznát vesszük a hétköznapi munka során és a magánéletben is, és felbecsülhetetlen társadalmi jelentősége van. Egy fenntartható világ csak ilyen és ehhez hasonló értékekre épülhet.

Mint minden vezetői munkakör, a túravezetés is szolgálat, *a közösség szolgálata*, nem uralkodás mások felett. *A túravezető jelleme és viselkedése példaértékű legyen*, hiszen ő a *modell*, minden megnyilvánulása minta a többiek számára, és a *stílusa meghatározza a túra hangulatát*. Mit sem ér, ha a vezetőnek elismerik ugyan a technikai tudását, állóképességét és szellemi felkészültségét, de nem jönnek ki vele, emberileg nem fogadják el.



2.3. Technikai felkészültség

2.3.1. A jó túrafelszerelés jellemzői

Az eredményes és kellemes túra egyik alapvető feltétele a megfelelő túrafelszerelés. A jól bevált túraeszközök és túrafelszerelések a gyártók–túrázók tapasztalatait és technikai tudását összegzik. A helyesen összeállított felszerelés szabadabbá tesz, nem akadályoz semmiben.

A túraeszközök megválasztásának alapelvei:

- ☒ Hatékonyság (a célnak megfelelően, de inkább túlméretezve!)
- ☒ Sokoldalúság (de minél sokoldalúbb valami, annál kevésbé hatékony!)
- ☒ Megbízhatóság, üzembiztosság (pl. jármű, lámpa)
- ☒ Nyomás- és ütésállóság (pl. fotófelszerelés, szappantartó)
- ☒ Vízhatlanság (pl. bakancs, lámpa, térképek)
- ☒ A legkisebb tömeg (pl. esőfelszerelés, sátor)
- ☒ A legkisebb méret (pl. matrac; de inkább nagy legyen, mint nehéz!)
- ☒ Hosszú élettartam (értékes eszközök!)
- ☒ Újrahasználhatóság (pl. edények, csomagolások, akkumulátorok!)
- ☒ Javíthatóság (pl. jármű)
- ☒ A természetbe illő színek (kivéve veszélyes helyeken!), a színek összhangja
- ☒ Esztétikus kivitel (pl. ruházat, hátizsák)
- ☒ Környezetbarát, természetes anyag (mindenhol, ahol lehetséges!)
- ☒ A legkisebb anyagi érték (az árak nincsenek mindig arányban a minőséggel!)

Hosszabb, nehezebb túrákra a bejáratott, kiismert felszerelési tárgyainkat vigyünk, vadonatúj dolgok kipróbálásával és bejáratásával rövidebb és egyszerűbb utakon kísérletezzünk (pl. bakancs).

A pakolás és szállítás alapelvei, a menetkész túrafelszerelés jellemzői:

- ☒ Saját kezűleg pakoljunk, sose bizzuk másra (hogymint a helyén találjunk)
- ☒ A felszerelés jól viselje a rázkódást, nyomódást (pl. valamilyen jármű rakterében szállításkor, kerékpárral)
- ☒ Az értékes és / vagy sérülékeny, veszélyes eszközök ütéstől, nyomástól és víztől védett helyet kapjanak a felszerelésben (pl. fényképező-felszerelés, lámpák, élelem)
- ☒ A menet közben gyakran vagy sürgősen szükségessé válható eszközök könnyen hozzáférhetőek legyenek (pl. esőfelszerelés, térképek, lámpa, elsősegélycsomag)
- ☒ A felszerelés csoportosított, egységekre tagolt, könnyen levehető és átrendeázhető legyen (pl. táborozáskor, balesetnél)
- ☒ A felszerelés egyenletes súlyelosztású, alacsony súlypontú, kényelmesen szállítható legyen (pl. a testhez simuló részen puha dolgok)

Az alapfelszerelésnek minden túrán velünk a helye, ami nyilván bővíti, ha egynél több napra megyünk. Az úti céltól függően vihetünk kiegészítő felszerelési tárgyakat. Csoportos út esetén néhány eszközt a túravezetői, illetve a közösségi túrafelszerelés részeinek tekinthetünk, de személyi túrafelszerelést minden résztvevő vigyen magával.

2.3.2. A túrafelszerelés

E részben a gyalog- és kerékpártúrák felszerelését részletesen, a vízitúráét érintőlegesen tárgyalom. Más szakágak speciális eszközkészletére nem térek ki.

Alapfelszerelés

Egynapos túrára

Ruházat

1. túracipő / bakancs (talpbetéttel), (kamásli)
2. alsó–felső belsőruházat: túrazokni, alsónemű és túraing / póló
3. alsó–felső külsőruházat: kétrészes vagy overall, napellenzős sapka
4. (alsó–felső melegítőruházat: melegítő alsó–felső, pulóver, sapka, kesztyű)

kis hátizsák

1. karóra + övtáska: személyi igazolvány+lakcímkártya / útleve+utasbiztosítás, társadalombiztosítási, utazási, diák-, pedagógus- és egyéb igazolványok, tömegközlekedési menetjegyek–bérletek, pénz–bankkártya, kulcsok, papír–írószer: toll+ceruza+radír, (telefon), (engedélyek 1)
2. tartalék melegítőruha, (napszemüveg), (közösségi elsősegélycsomag 2)
3. esőfelszerelés: poncsó / esőköpeny / esőkabát–esőnadrág, kamásli
4. térképek 1, iránytű / tájoló 1, menetrendek 1, útitervek 1, jegyzetfüzet+írószer
5. kulacs–ivóvíz, élelem, tartalékélelem
6. természetjáró kiscsomag 1. (utazók túlélő zsákja = UTZS-1): kombinált bicska (bontókkal és egyéb szerszámokkal); gyufa; 1-2 lámpa; zsinór; befőttesgumik; varrókészlet (cérnák + varrótüsk + biztosítótűk); összecusukható kisolló; egészségügyi csomag; vécépapír; személyi elsősegélycsomag; túra-evőeszközök; (kullancsriasztó, naptej, szőlőzsír/napvédő ajakápoló; szappan–szappantartó)

(**jármű:** kerékpár / hajó + tartozékai, beleértve az úti szerszám- és tartalékkészletet és a speciális ruházatot)

Többnapos túrára

az egynapos túrával megegyezően + **nagy hátizsák:** a kis hátizsák tartalma +

- | | |
|--|---|
| 1. hálózsák + matrac (+ sátor 2) | 3. vízhatlan papucs / szandál + törülköző |
| 2. váltás alsó–felső belsőruházat: túrazokni, alsónemű és túraing / póló | 4. élelmiszerek 2 |
| | 5. (főzőedények, mosogatóeszközök 2) |
| 6. természetjáró kiscsomag 2. (UTZS-2 – az egynapos kiegészítése): tartaléklámpa, csereakkumulátorok, (tartalékizzók, gyertya); borotva; fogkefe–fogkefetartó–fogkrém, úti szerszámkészlet | |
-

Kiegészítő felszerelés

fényképezőgép + tartozékai: fotóstáska, csereakkumulátorok, optikatörlő, miniállvány stb.; akkumulátortöltők; könyvek: útikalauzok 1 + terepi határozók + zsebszótárak stb.; túrabot; fürdőruha; gyűjtődobozok; játékok 2; látszó; bűvárszemüveg stb.

jelölés nélkül = személyi túrafelszerelés; 1 = túravezetői felszerelés; 2 = közösségi túrafelszerelés

Ruházat: Legalapvetőbb mindenféle túrán a megfelelő ruházat, amely a napfénytől, élősködőktől, csapadéktól, hidegtől és a kisebb sérülésektől óvja a túrázót. Legalább egy-egy tartalék melegítőrétegnek is velünk kell lennie minden évszakban, és az eső elleni védelem is elengedhetetlen!

1. A túrabakancs vagy túracipő legyen igen erős, strapabíró, vízálló, mégis könnyű és lehetőleg szellőzzön. Gyalogtúrán a lábbelinek kiemelkedő jelentősége van, mert döntően meghatározza a közérzetünket. **Talpbetétekkel** tovább javíthatunk lábbelink minőségén. Rugalmassága izületkímélő, moshatósága higiénikusabbá teszi, puhasága kényelmet biztosít a talpnak, megelőzi a láb feltörését. Vízzel ellen impregnálhatjuk a túracipőt, ami azonban nem biztosít tökéletes vízhatlanságot. Az eső, a vizes aljnövényzet és a hó áztató hatásától a sokféle formában kapható **kamásli** óvja meg a lábbelit és a nadrágszárat.

A ruházatnál külső, belső és melegítőrétegeket különböztethetünk meg – kivéve természetesen a nyári forróságot –, és ezeket érdemes külön kezelni.

2. A belsőruházat: túrazokni, alsónemű, túraing / póló komfortérzést biztosít, felszívja az izzadságot, és ezzel a többi ruhát is megvédi a gyors elszennyeződéstől. A belsőruházat esetében előnyben kell részesíteni a hagyományos, természetes anyagokat (pl. pamut), nem csak környezetvédelmi okokból. Ezek nagyon kényelmesek, egészségesek, jól szellőznek, és kiváló hőszigetelő és mosási tulajdonsággal rendelkeznek. A mesterséges anyagok használata a rosszabb nedvszívó- és szellőzőképességük miatt nem ajánlatos, és kényelmetlenek is. A belsőruházatot higiéniai okokból mindig tisztán kell tartani: rendszeresen mosni és szellőztetni.

3. A külsőruházat: kétrészes vagy overall óv a portól, sártól, horzsolásoktól, az élősködőktől, a **napellenzős sapkával** együtt véd a napfénytől és a kisebb csapadéktól. A durvább, erősebb anyagú külső réteg a sérülékenyebb melegítő- és belsőruházatot is védi, és mindig hosszú szárú. Praktikus az a nadrág, amely a szárát felhajtva vagy lecipzározva rövidnadrággá alakítható, s néhány mozdulattal pedig ismét hosszúnadrág (nyári lehűléskor, sűrű növényzetbe érve, a téli félévben). Fontos, hogy ruhánknak nagy és zárható zsebei legyenek. A külsőruházat természetes és mesterséges anyagú lehet. A szintetikus anyagokból készült ruhák könnyebbek, jobban száradnak, tisztításuk egyszerűbb. A természetes anyagok (pl. pamut- és lenszövetek) azonban barátságosabbak, környezetkímélőbbek, nyúhatatlanok. Tisztántartásuk általában szellőztetést-száritást követően megoldható kirázással és kefézéssel, mosást ritkán igényelnek. Ruházatunk színeiben legyen egységes és szolid (ne katonai jellegű!), természetbe illő „rejtőszínű”, terepszínű sötétzöld, barna, sötétkék, szürke, fekete. Magashegységben, vadvízen, barlangban, közúton és más veszélyes helyen tett túrákon a feltűnőség a cél, ahol jól jönnek az élénk „riasztószínű”, fluoreszkáló és fényvisszaverő ruhadarabok és kiegészítők.

4. A melegítőruházat: melegítő alsó–felső, pulóver, sapka, kesztyű tartja vissza a testmeleget. Különösen meleg a sűrűkötésű gyapjúpulóverek és a polár anyagok. A melegítőruházat többnapos úton „pizsamának” is használható (hálózásokban aláöltözéshez). A külsőruházat pedig „pokrócnak” jó. A lehajtható ujjú kesztyűben nagy hideg esetén is kényelmesen tudunk pakolni és fotózni.

Kerékpártúrához célszerű *bicajos nadrágot* használni, *mindig vigyünk szélzsekit és láthatósági mellényt*. Hegyi kerékpártúrára több *tartalék melegítőruhával* kell készülni, mert még nyáron is erősek és gyorsak lehetnek a lehűlések, és lejtőn jelentős a menetszél. A hűvös tavaszi és őszi napokon *kesztyűt és térdmelegítőt* is érdemes felvenni a gyors szakaszokon. Kerékpáron ajánlott *bukósisakot* és *védőszemüveget* hordani, de legalább *napellenzős sapka* legyen rajtunk. (A napellenző nem csak a naptól, hanem a becsapódó gallyaktól is védi a szemet.) Van külön ruházat kerékpározáshoz, gyalog- és vízitúrázáshoz, és az összes többi szakágnak *speciális ruházata* van.

Táska: A táska típusát a túra szakága határozza meg. Gyalogtúrára mindig *hátizsákkal* menjünk. Kerékpártúrára hátizsák (pl. verseny- és hegyikerékpárhoz) és *kerékpártáska* egyaránt használható, a kettőt kombinálni is lehet, kinek mi a kedvezőbb. Szükségünk van *szerszámtáskára*, a bringára szerelve vagy mobilon, és igen hasznos a menet közben is használható *kormánytáska*. Vízitúrára vízhatlan *hordó* és *matrózzsák* való. Barlangtúrára a *barlangi túrazsák* a megfelelő. Az *övtáska* és a *fotóstáska* mindenféle úton velünk jön, vihetjük külön, de bele kell férnie a nagy táskánkba. A fotóstáska azonban ne kerüljön a kerékpártáskába a rázkódás miatt, vízitúrán pedig érdemes külön tenni a felszerelésünktől, hogy a vízen is könnyen nyitogathassuk.

A táska mérete akkora legyen, hogy a teljes felszerelésünk gond nélkül elférjen benne anélkül, hogy bármit is kívülre kelljen kötni. Egynapos útra a „*kis hátizsák*” (kb. 20–40 literes), többnapos útra a „*nagy hátizsák*” (kb. 60–80–100 literes) való. Inkább nagyobb legyen pár literrel, hiszen könnyebb pakolászni, ha nem szűkös a hely, de túl nagy sose legyen. Szükségünk lesz még egy kis helyre, ha például felbontottuk és vizesen összegöngyöltük az otthon gondosan összehajtogatott esőfelszerelést, vagy ha gyűjtöttünk valamit, élelmet vásárolunk.

Hátizsákoknál sokat számít a vállpántkiképzés. Egy jó hátizsáknak sok állítási lehetősége van, a súly nagyobbik részét a medencecsontra terheli, kímélve a gerincet és a vállat. Ez különösen fontos a hosszabb utakra szánt nagy hátizsákoknál. Fontos, hogy a hálózások könnyen kivehető legyen a táska kiürítése nélkül. El kell tudnunk helyezni a matracot is, s az oldalzsebekben van a helye a kulacsnak, térképeknek stb., gyorsan kell tudnunk előkapni az esőfelszerelést, a fényképezőgépet, és egyéb eszközöket. Többnapos úton, ha várhatóan otthagyhathatjuk valahol a napközben nem használatos dolgainkat (pl. csillagtúránál), a nagy hátizsákban célszerű a kisebbet is elvinni.

Minden táskánál fontos a vízhatlanság, vízitúrán pedig alapvető. A hordók és a zsákok vízhatlanságát használat előtt ki kell próbálni, a hordók beázhatnak. Gyalog- és kerékpártúrán célszerű úgy terveznünk, hogy eső esetén teljes menetfelszerelésünkkel az esőfelszerelés alá férjünk, még akkor is, ha a táskánk kifogástalan ebből a szempontból. Vannak hátizsákra tervezett esőhuzatok, és hátizsákos meg kerékpáros emberhez alakított esőköpenyek, poncsók.

1. A karóra nélkülözhetetlen az időpontokhoz való igazodáshoz (indulás, érkezés, tömegközlekedés, találkozások stb.) és a menetsebesség számolásához, a mutatós órával tájolni is tudunk. Jó, ha a napot-dátumot is mutatja, foszforeszkál a számlapja, esetleg stopper, légnyomásmérő is van benne. Sok vesződéstől kíméljük meg magunkat, ha az óránk vízálló – ezt gyakorlatilag sehol sem kell levenni.

Az iratainkat és a lakott helyeken, településeken, tömegközlekedési eszközökön használatos dolgainkat: **személyi igazolvány + lakcímkártya / útlevele + utasbiztosítás** (külföldön!), **társadalombiztosítási, utazási, diák-, pedagógus- és egyéb igazolványok, tömegközlekedési menetjegyek-bérletek, pénz-bankkártya, kulcsok, papír-írószer: toll+ceruza+radír** (a ceruza fagyban és vizesen is fog, amikor a golyóstoll csődöt mond!), **(telefon), (engedélyek) stb.** célszerű egy helyen, **övtáskában** tartani. Ha felcsatoljuk, minden kéznél és szem előtt lesz, ugyanakkor szabad marad mindkét kezünk, a túra alatt pedig elrakhatjuk a hátizsákba, hogy ne zavarjon.

2. Minden túrára, általában mindenhová kell **tartalék melegítőruhát** vinnünk. Lehűlésekre a legtöbbször számítanunk kell, napközben és éjszaka egyaránt (hálózsákban!), különösen érvényes ez az átmeneti évszakokra és hegyvidékekre, vizek környékére. A **napszemüveg** védi a szemünket az erős napfénytől és kényelmesebbé teszi a kint tartózkodást nyáron a nyílt terepen, bringán, a nyílt vízen, télen pedig a havas tájon. Vízi- és kerékpártúrán esetleg érdemes kantárt tennünk rá. Táborhoz szükséges a **közösségi elsősegélycsomag** összeállítása, amely a személyinél gazdagabb és több emberre méretezett: több fertőtlenítő- és kötszer, fájdalom-, láz- és hányinger-csillapító, görcsoldó, hasmenésre, allergiára, szén- és kalciumtabletta, szőlőcukor, csipesz, kullancscsipesz stb.

3. Jelentősebb csapadék előfordulására majdnem minden úton fel kell készülnünk, alpból nálunk a helye az **esőfelszerelésnek: poncsó** vagy **esőköpeny** vagy **esőkabát-esőnadrág, kamásli**. Eső esetén a felszerelésünket is meg kell óvni az átázástól. Vannak teljesen *vízhatlan táskák és hátizsák-esőhuzatok*, és *hátizsákos meg kerékpáros emberhez alakított esőköpenyek, poncsók*. Esős, nyirkos időben, sátor, illetve fedél híján a szétnyitott poncsó megvédi a hálózsákat az elázástól, de kifejezetten ezt a célt szolgálják a *bivakzsákok*. A poncsó takarónak, árnyékvetőnek, és szükségstornak is

használható. Lehet rombuszsátor, kutyaólsátor pedig egy vagy két poncsóból. Az esőkabát derékig ér, a poncsó és az esőköpeny kb. csak térdig nyújt védelmet a hulló csapadéktól. Lábunkat az esőnadrág védi, de az eső, a vizes aljnövényzet és a hó áztató hatásától leginkább a kamásli óvja meg a lábbelit és a nadrágszárat. Mivel esőben a kerékpáron alulról is ázunk, jól jöhet a *kerékpáros kamásli*.

4. Érdeemes nagyjából egy helyen tartanunk a **térképeket**, az **iránytűt / tájolót** és a **menetrendeket**, **útterveket**, **jegyzetfüzetet+írószert**, még hozzá többé-kevésbé vízhatlan csomagolásban, s úgy elhelyezni, hogy kéznél legyenek, de ne gyűrődjenek: *táska- és ruhazsebekben (mellény- és combzsebek), gyalogos vagy kerékpáros térképtartóban, fotóstáskában, kormánytáskában*. Szükségünk van térképekre a tervezett utazás és túra területéről és annak környékéről, továbbá minden olyan részről, amelyet érinthetünk a túra során.

Gyalog-, kerékpár-, vízi- és sítúrára leginkább az általános és a szakági speciális *turistatérképek* és *turistaatlaszok* alkalmasak. Kiegészítőnek vagy helyettesítőnek az *Internetről szerzett térképszelvényeket és részleteket*, és másféle térképtípusokat is használhatunk, melyekre a túra céljától–helyétől függően szükség lehet, különösen akkor, ha a túránk nem jelzett és közutakon vezet. Ha domborzat (tereptárgyak, terepidomok és domborzati formák) alapján tájékozódunk, akkor a (legalább) 1:40 000-es méretarányú turistatérkép mellett 1:25 000-es vagy 1:10 000-es térképekre lehet szükség.

Mivel gyakoriak a változások (új utak és létesítmények, új, módosított nyomvonalú és megszüntetett turistajelzések, elenyészett létesítmények), célszerű *a legújabb kiadású térképeket* használnunk, ez esetben érhet a legkevesebb meglepetés. Jobb híján a már elavult, régebbi, vagy kifejezetten régi térképeket is használhatjuk, melyeknek mindenképpen hasznukat vesszük a túra tervezésénél és a felkészülésnél, ez esetben természetesen számítanunk kell a változásokra.

Utazásokhoz és kerékpártúrákhoz alapvető egy *részletes közúti térkép (autóstérkép)*, különösen, ha az adott területről nem készült még turistatérkép. (Az atlaszokból elegendő a szükséges oldalakat kimásolni.) A közúti térképek kisebb méretarányúak, így a térképek nagy területet ábrázolnak, ami kedvező kerékpártúránál, vagy ha tömegközlekedéssel utazunk, de a domborzatot csak gyengén érzékeltetik. A közúti és a turistatérképeken feltűntetik a vasúthálózatot, a vizeket, és a fontosabb objektumokat, esetleg a kerékpárutakat is. *Településtérképekre* lesz szükségünk, ha nagyobb falvak, községek, városok is szerepelnek a terveinkben. Kerékpártúrához szerezzük be a tájakról és városokról készült *kerékpárostérképet*, ha van kerékpárút-hálózata, és van térképe.

A vízitúra igényeihez kialakított *vízitúratérkép* part menti gyalog- és kerékpártúrázáshoz is kiválóan alkalmas. De minden más térképtípus, amihez

hozzájutunk, segítségünkre lehet, további információkkal szolgálhat: *vegetációtérkép, földtani térkép, erdészeti térkép, horgásztérkép* stb.

A térképek kinyitva meglehetősen nagyok, nehezen kezelhetők, a gyenge minőségű papíryananyaguk rosszul viseli a szelet–vizet, és a nyitogatást, így gyakori használatnál hamar tönkremennének, ráadásul igen drágák. Az atlaszok pedig vastagok, nehezek és még értékesebbek, de a forgatásuk lényegesen könnyebb, és sokkal több információt tartalmaznak. Jelentősen megkönnyíti a térképek kezelését, ha menet közben fénymásolatokat használunk, az eredetit pedig csak szükség esetén vesszük ki a vízhatlan csomagolásából (pl. ha „lementünk” a másolt térképrészletünkről).

Legtöbbször elegendő az a részlet, ami egy vagy néhány A4-es vagy A3-as papírra ráfér. Sokkal jobban kezelhetők, kisebb értéket csapkod a szél vagy ver az eső, és könnyen befér a térképzebe vagy térképtartóba. A térképfénymásolatokat érdemes szakszerűen, térkép módjára összehajtogatni (az A3 méretet A6 méretre, az A4-et A7-re), és kívülről feliratozni (a táj neve, a tájrészlet körülhatárolása, a térkép típusa, méretaránya, kiadási éve, tulajdonosának neve stb.).

A tájékozódási feladatok elvégzéséhez legtöbbször elegendő egy *iránytű*, a szögmérésekhez már *tájéoló* kell. A tájólónak többféle típusát ismerjük, az iránytűnek is van számos változata. Általában minden más térképészeti segédeszköz nélkülözhető a terepen. A nagy pontosságot igénylő tudományos és térképezési munkákhoz kiváló, és ma már szinte elvárt navigációs eszköz a GPS⁹. A műholdas–műszeres tájékozódáshoz nem kell megfigyelnünk a domborzat és a táj részleteit, a menetirány kijelölését elvégzi helyettünk a készülék, a térképet sem kell annyira ismernünk. Ezzel elveszi a tájékozódás örömét és ellustíthat. Csak akkor működik, ha látja a műholdakat, zárt és mély helyeken cserbenhagyhat. Hátránya még a magas ára, és a korlátozott kapacitása. Az iránytű sosem merül le, és barlangban is működik.

A GPS használata a túrázók mindennapos gyakorlatában nem indokolt, tartogassuk a terepi munkákra. Túrázóként boldoguljunk inkább a hagyományos módszerekkel, amelyek minden feladatra tökéletesen alkalmasak – csak meg kell őket tanulni. Figyeljük a táj részleteit, az utakat, a domborzatot, a természet jeleit, és böngésszük a térképet. Sokszor még az iránytűre sem kell pillantanunk, elég felnéznünk az égboltra.

A menetrendeket és az útiterveket a felkészülés során kell elkészítenünk, összeállítanunk. Ezek lehetnek együtt a jegyzetfüzettel, amelyhez írószer mindig tartozik.

5. Kulacsnak igen sokféle italszállító-edény van forgalomban, minden igényt ki tudnak elégíteni. Fontos szempont a törhetetlenség, a hőtárolás is lényeges. Úrtartalom tekintetében az 1 literes javasolható, illetve 2 x 0,5 liter. A termosz

⁹ GPS = Global Positioning System = Globális Helymeghatározó Rendszer

működési elv szerint hőszigetelt vagy hőtükörös lehet. A *hőszigetelt műanyagtermoszok* kevésbé hatékonyak, strapabíróbbak, olcsóbbak. A *vákuumszigetelésű acéltermoszok* hatékonyabbak, sérülékenyebbek, drágábbak. A *hőtükörös üvegtermoszok* a legsérülékenyebbek, és túracélra ma már nem használatosak. Egy egyszerű PET¹⁰-*pillepalack* nyűhetetlen, „elronthatatlan”, megbízható, évekig használható, és minden kulacsnál könnyebb, de nem tárolja a hőt. (Kellemetlen, amikor télen belefagy a víz.) Száraz területen tett hosszabb utakhoz és éjszakázáshoz vihetünk további üres palackokat, amelyeket az utolsó vízvételnél megtöltve feltankoltuk magunkat a következő forrásig vagy kútig. A kerékpáros kulacsok általában 0,5 literesek, lehetnek termoszosak, helyük a vázon, a kulacstartóban van. Fontos, hogy a csutorájuk portól védve legyen. Folyadéknak leginkább *víz* vagy *tea* kerüljön a kulacsunkba.

Az **élelmet–tartalékélelmet** *összehajtható zacskóba* vagy *zsákba* célszerű raknunk, amely a legkisebb tömegű és helyigényű. Melegben nem szabad romlandót vinni, biztosítani kell az étel szellőzését és nyomásmentes helyét a táskában, tűző nap se érje. Túránk alapvető ételmeink lehetnek a *kenyér* (ajánlható a saját sütésű!), *sajt / szalonna / kolbász, hagyma és más zöldségek, alma és más gyümölcsök, mazsola, szőlőcukor, mogyoró, müzliszelet, keksz, csokoládé*. Évszaktól és helytől függően *kiegészíthetjük vadgyümölcsökkel és levelekkel*, a természet ajándékaival. Tartalékélelemnek kiváló egy-egy tábla *csokoládé*, vagy néhány *konzerv*. A csoki kicsi, nagy tápértékű és energiatartalma, nem romlandó, nem sérülékeny (kivéve a töltött csokoládé!), finom és mindig jól esik, csak a melegben lágyulása okozhat kisebb kellemetlenséget. A konzerv sem hagy cserben – de csak tartaléknak készítsük be, lehetőleg mindig frisset együnk.

6. Praktikus, ha a kisebb, de nagyon fontos eszközeinket – amelyeket minden úton magunkkal viszünk – nem szerteszét pakoljuk a hátizsákunk, ruhánk zsebeibe, hanem összeállítunk egy **természetjáró kiscsomagot**, avagy „az utazók túlélő zsákját (UTZS)”. Egynapos túrára kevesebb dolgot tartalmaz, (ez az UTZS-1), és hogy mit teszünk bele (vagy mit veszünk ki belőle), függ az évszaktól, úti céltól.

Ide kerülhet a: **kombinált bicska** (különféle bontókkal és szerszámokkal); **gyufa vízhatlan csomagolásban** (pl. PE¹¹-filmdobozban); **1-2 lámpa** (zseblámpa vagy fejlámpa); pár méter **zsinór**; **befőttesgumik**; **varrókészlet** (benne a vízhatlanság miatt nem papírra tekercselt cérnák a felszerelésünk színeiben + legalább 2 darab varrótű + néhány biztosítótű); **összecsukható kisolló**; **egészségügyi csomag**; **vízhatlanul csomagolt vécépapír**; **vízhatlan személyi elsősegélycsomag** (fertőtlenítőszer, kötszerek, gyógyszerek stb.); **túra-evőeszközök**; tavasztól őszig **kullancsriasztó**, nyáron **naptej** (pl. kis

¹⁰ PET = polietilén-tereftalát

¹¹ PE = polietilén

műanyag flakonban), **szőlőzsír** vagy **napvédő ajakápoló**; kerékpártúrához **mini szappan „törhetetlen” szappantartóban** (javítás–kézmosás!).

Lámpát nappali túrára is érdemes vinni, mert nagy szükség lehet rá, ha valami probléma miatt késés van és besötétedik. De nélkülözhetetlen a lámpa, ha barlangok találhatók a területen, amelyeket meg akarunk nézni. Ha lesz a túrán sötét szakasz (naplemente után, éjszaka, napfelkelte előtt), vagy ha a természetben éjszakázunk, személyenként **2 darab megbízható lámpa** szükséges **töltött elemekkel** (és tartalékizzókkal – kivéve a ledes lámpáknál¹²). Minden szakágra érvényes ez, különösen a barlangászokra. A barlangászok nagy fényerejű és nagy energiataartalékú karbid- és elektromos lámpákat használnak.

A két lámpa egyike lehetőleg *fejlámpa* legyen minden szakágban, melynek előnye, hogy mindkét kezünk szabad marad, és oda világít, ahová nézünk. Mászásnál, pakolászásnál és szerelésnél nélkülözhetetlen. Lámpáink közül a *kézi* legyen nagyobb fényerejű. Vízitúrához a fej- és kézilámpa egyaránt legyen vízálló, ha éjszakai hajózást is terveztünk. Elemnek gazdaságossági és környezetvédelmi szempontból lehetőleg *akkumulátort* (tölthető elem) használjunk szárazelem (eldobós elem) helyett. Aksiból komoly márkát (a rosszabbak élettartama csak ~1 év!), és kis önmerülésű típust (amelyik 1 év után töltöttsége ~90%-át megtartja) válasszunk. A ledes lámpák a legenergiatakarékosabbak, a fényerejük megfelelő. Típustól függően különböző fényerejű, színű, folyamatos és villogó üzemmódjuk van, de az akkumulátorok használata itt problémás. A kripton- és halogénizzós lámpák igen erős fényűek, jól működnek akkumulátorral, de sokat fogyasztanak és gyorsan merítik, miközben csökken a fényük. A hagyományos izzós lámpák akkumulátorral megfelelőek a túracélokra, de ezek sem energiatakarékosak. Izzóknál számíthatunk az aksik hirtelen merülésére. Tábori célokra alkalmas a fénycsöves és a gázlámpa. A generátoros lámpák nem túrára valók, várhatóan rövid élettartamúak, de hasznukat vehetjük.

Kerékpártúrákhoz alapvető a KRESZ által előírt *első–hátsó kerékpárlámpa*: A *generátoros (dinamós) kerékpárlámpa* olcsóbb üzemű (gyakorlatilag ingyen világít!), nincs lemerülési probléma (!), környezetkímélő (!), de alacsony sebességnél (pl. nehéz terepen) túl kevés fényt ad, a saras kerék „megbénítja”, csak menet közben világít, némi hajtóenergiát vesz el, és nem hangtalan (lehet kellemetlenül zajos, vagy egész csendes). Fontos és hasznos jellemzője, hogy a sebesség növekedésével egyre nagyobb fényerőt biztosít, így messzebbre látunk vele (akár 100 méterre). A generátor kerekére célszerű (a gumiból készült) *dinamósapkát* húzni, amivel gyakorlatilag megszűnik az abroncs oldalának kopása, csúszásmentessé (vizesen is!) és lényegesen csendesebbé válik. Mindez

¹² Ledes lámpák = magassfényű LED-es lámpák; LED = Light Emitting Diode = világító dióda

nagyobb sebességnél (pl. lejtőn) válik érzékelhetővé. Az első agyba épített és az első tengely mellé rögzített generátor hangtalan, a csúszás kizárva, de drágák.

Az *elemes kerékpárlámpa* fényereje független a sebességtől és megálláskor is világít, a sár nem zavarja, nem visz el hajtóenergiát, hangtalan, de sokkal drágább üzemű, és cserbenhagy, ha lemerül. A ledes lámpák rendkívül takarékosak, míg az izzólámpák (növekvő fényerő-sorrendben: vákuum-, kripton-, halogénizzók) sokat fogyasztanak, így hamar lemerítik az elemet. Főleg a szárazelemek, de a forgalomban lévő akkumulátorok sem ideálisak környezetvédelmi szempontból.

Elemmel működnek az első/hátsó *ledes kerékpárlámpák*, a *villogók* is, ma ezek a legelterjedtebbek és legnépszerűbbek. Rendkívül keveset fogyasztanak, kicsik, könnyűek, sohasem égnek ki, és a folytonos vagy választható módon villogó fényük kiváló figyelemfelkeltő, így nagy biztonságot nyújtanak. Hátrányuk, hogy itt problémásabb az akkumulátorok használata.

Első világításnak nagy fényerejű, fókuszált és szórt fényt egyaránt adó lámpa szükséges. Az első ledes kerékpárlámpák közül a kisebbek inkább csak helyzetjelzőnek alkalmasak, a komolyabbak az út megvilágítására is. Elemes lámpára van szükségünk, ha sokat megyünk nehéz terepen, vagy sárban. Ehhez akkumulátort használjunk. Minden más esetben egy hatékony generátoros kerékpárlámpa felel meg leginkább a gazdaságossági és környezetvédelmi szempontoknak, nagy fényével hosszan kivilágíthatjuk előttünk az utat. Saját érdekünk, hogy a hátsó kerékpárlámpa erős fényű és oldalról is látható legyen. Kerékpártúrára a *kerékpárlámpákon kívül is vigyünk lámpát*, amelyre ugyanúgy szükség van, mint a gyalogtúrák esetében (pl. javítás!). Kiegészítő vagy tartaléklámpának kiváló a (bukósisakra rögzíthető) fejlámpa. (Bringázásnál a lámpáink mellett sose feledkezzünk meg a fényvisszaverőkről és a láthatósági mellényről és eszközökről.)

Jármű: Túrázáshoz alkalmas kerékpártípusok az *alföldi kerékpár* (*parasztbicikli = strapabicikli*) – csak alföldi túrán, nagy menetfelszereléssel, a *túrakerékpár* – alföldön, nagy menetfelszereléssel, a *versenykerékpár* – kizárólag műúton, a *hegyikerékpár* (*mountain bike = MTB = hegyigép*) – bármilyen úton, nehéz terepen, elsősorban hegyvidéken, az *all terrain bike* (*ATB*) – bárhol, bármilyen úton, a *trekking bike* – bárhol, bármilyen úton, nagy menetfelszereléssel, a *citybike* (*town and country bike*) – bárhol, főleg műutakon, menetfelszereléssel. Túrázáshoz alkalmas hajótípusok a *kenu*, *kajak*, *ladik*, *tutaj*, *vitórlás hajó* stb. A járművünk **tartozékainak** velünk kell lennie, különösen a *javításához szükséges tartalékoknak, szerszámoknak*. Tekintsük tartozéknak a *speciális ruházatot*, és meg kell felelni a *közlekedésbiztonsági előírásoknak*.

A legfontosabb, túrákhoz mindenképp ajánlott kerékpártartozékok az (egyébként kötelező) *első–hátsó lámpákon* és a *fényvisszaverő prizmákon* kívül

a szerszámtáska + úti szerszám- és javítókészlet, sárvédő, láncvédő, kitámasztó, csomagtartó + kerékpártáska, kulacstartó + kulacs, kerékpárlakat. Igen hasznos eszköz egy menetsebességet, menetidőt, túra-átlagsebességet, túratávot, pontos időt stb. automatikusan mérő digitális mérőműszer, a kormányra rögzített kerékpár-térképtartó, és 2 darab rögzítőpók a nagyobb csomagok rögzítéséhez. Kerékpártúrán, különösen terepen vagy hosszú úton a kényelmes, puha ülés és markolat alapozza meg jó közérzetünket, amelyeket kerékpáros nadrággal és kesztyűvel egészíthetünk ki. Elnyelik a rázkódás jelentős részét, és komolyabb egészségügyi problémákat előzhetnek meg. Kerékpározásra a merevtalpú cipő alkalmas, de az is szempont, hogy tudjunk benne gyalogolni.

Az úti szerszám- és tartalékkészlet összetétele a kerékpárunk típusától függ. A lehető legkisebb, legkönnyebb és legegyszerűbb legyen, de minden olyan hiba elhárítására legyen alkalmas, ami gyakori, és amire számíthatunk. A legfontosabb eszközök: pumpa, gumijavító készlet (légmentesen záródó dobozban, pl. pezsgőtablettás dobozban, hogy a felbontott gumiragasztó ne párologjon el), tartalék gumibelső, állítható villáskulcs, lapos villáskulcsok (kónuszkulcs!, gumileszedéshez is jó), zsebszerszám (imbuszkulcsok, lapos- és csillagcsavarhúzó, esetleg gumileszedő, láncbontó stb.), küllőkulcs, tartalékizzók (dobozban, puhába ágyazva), csapágyzsír (PE-filmdobozban), műszerolaj (szemcseppentőben), tisztítórongy (ebbe csomagoljunk mindent, hogy ne csörögjenek út közben). A szerszámtáska a kerékpártáska levétele esetén is a helyén marad, és szétpakolás nélkül hozzá tudunk férni. (A pumpa és a tartalék gumibelső azonban nem fér bele.)

A szerszám- és tartalékkészlet „vizsgáztatására” kiváló lehetőség, ha az otthoni karbantartást és javítást is azzal végezzük, s így megfelelően összeállíthatjuk, és pontosan tudhatjuk, milyen javításokra alkalmas.

Többnapos túrához további eszközök is szükségesek:

1. Hálózásokból széles a választék. Különböznek a használhatósági hőmérséklettartományukban, amit a töltet anyaga és mennyisége, és a zsák formája, szerkezete határoz meg: maximum / optimum / minimum; komfort / tolerancia (limit) / extrém (rizikó) hőmérsékleti értékek / hőtartományok.¹³ Fontos szempont továbbá a hosszúság (testmagasság), vízhatlanság és száradási gyorsaság, csomagméret, tömeg, cipzárkiképzés, kényelmesség, tisztántarthatóság és moshatóság, élettartam, ár stb. Mindez típusonként változó.

¹³ A hálózások hőmérséklettartománya: A maximum–optimum ill. a komfort felső és alsó hőmérsékleti értékei között érezhetjük kellemesen magunkat alváskor. Fölötte melegünk lesz, alatta a tolerancia (limit) határig egy kis rásegítéssel semmi gond. A minimum ill. extrém (rizikó) hőmérsékletig használva már fájni fogunk, de a kihűlést és megfagyást megússzuk. Legfeljebb egy-két réteg aláöltözéssel (melegítőruházat/tartalék melegítőruha), sátorban használhatjuk (a sátorban ~10 fokkal van melegebb).

Legjobb hőszigetelő, legkönnyebb, legösszenyomhatóbb, leghosszabb élettartamú a *természetes töltet*, a *libapehely*. Hátránya azonban, hogy nedvesen elveszíti kiváló hőszigetelő képességét, nehezen szárad ki, s drágább. A *szintetikus töltetek* egyre inkább megközelítik – de még nem érték utol – a libapehely kedvező tulajdonságait, és nedvesen is hőszigetelők, gyorsabban száradnak, olcsóbbak. A szintetikus tölteteknek nagyon sok típusuk van, nehéz őket áttekinteni és összehasonlítani. A legjobban hőszigetelő, ugyanakkor más tulajdonságaiban is legjobb hálózások töltete alapvetően libapehely, amit kisebb, típusonként változó (10–30 %) arányban kevernek szintetikus töltettel (expedíciós „extrém” hálózások). Hálózásunkat a töltet védelme érdekében kinyitva tároljuk, és csomagoláskor össze-vissza gyűrve nyomjuk a zsákjába, hogy ne lapuljon, és ne alakuljanak ki hajtási élek.

A *külső fal* anyaga *szintetikus*, a *belső falé természetes pamut*, vagy szintén *szintetikus*. A *múmiaforma* a legkisebb, legkönnyebb, leghatékonyabb, de a legszűkebb. Átmenetet képez a *félmúmia alak*. A *négyszögletes forma* nagy, tágas, sok típus takarónak is szétnyitható, de a legkevésbé hatékony. Az *átvarrt falkialakítás* (hidegvarrás) a nyári hálózásokhoz megfelelő, de komolyabb hőszigetelést a külső–belső falak távolságát biztosító szerkezet (melegvarrás) biztosít. Hőtartás szempontjából nagyon fontos a *cipzártakaró*, és a jól összehúzható *hőgallér* és *kapucni*. (Legtöbb hő a nyakunkon–fejünkön szökik el, majd hűlni fognak a végtagjaink, így kezd fájni a lábunk.)

A *nyári hálózások* komforttartománya magasan, 10 °C felett van. A *háromévszakos hálózások* komfortja kb. 0 °C-tól indul, vagy kisebb fagyban még lehet használni. A *négyévszakos, téli hálózások komfortja* -10–-20 °C-tól, az *extrém hálózásoké* -20 °C alatt kezdődik. A legjobb, legdrágább hálózások tömege és csomagmérete a kiváló hőszigetelésük ellenére is meglepően kicsi, kívül-belül vízlepergetők, a töltőanyaguk víz hatására nem esik össze, gyorsan száradnak, és kompressziós zsákjuk van.

A hálózásunk inkább legyen hidegebbre méretezve a kelleténél, minthogy fázzunk éjszaka. Épületben, fűtött helyen mindenféle hálózás jó. A nyári hálózást a nevének megfelelően csak a meleg nyári időszakban használhatjuk szabad ég alatt. Túrázáshoz leginkább a három- és négyévszakos, téli hálózások alkalmasak.

A pamut belső falú hálózásokban célszerű *lepedőzsákot* használni, hogy ne a hálózást kelljen kimosnunk. Egy erősebb lehűlés esetén a *melegítőruházat* – amit „pizsamának” is használhatunk – és a *tartalék melegítőruha* teszi elviselhetővé a hideget. Nyáron, amikor „a szúnyogok földjén” éjszakázunk, a hálózás összehúzott kapucnijának rését *szúnyoghálóval* zárhatjuk le. Ez lehet kifejezetten erre a célra kialakított kiegészítő, vagy akár egy hálószerű trikó. Télen a kapucni nyílását részlegesen zárjuk le egy darab *textillel*, például egy ruhával annak érdekében, hogy ne közvetlenül a fagyos levegőt szívjuk. A *bivakzsák* kiváló eszköz hideg, szeles, nyirkos, esős időben, sátor, illetve fedél

híján. A *poncsót* is használhatjuk takarónak, (szükség)sátornak: *rombuszsátor* formában, *kutyaólsátor* pedig egy vagy két poncsóból is építhető.

Ha talajon, kövön, vagy padlón alszunk, mindig kell használni **matracot** (derékalj), ami a hidegtől és a nedvességtől véd, és puha, egyenletes felületet biztosít. A *nyitott cellás habmatracok* (pl. Polifoam) rendkívül könnyűek, puhák, olcsók, de felszívják a nedvességet, kevésbé szigetelnek, és kevésbé tartósak. Készítik *sima* és *dupla* kivitelben. A *hőtükrös*, „*alus*” változat vékonyabb, kisebbre hajtogatható s nem ereszti át a vizet. A *zártcellás habmatracok* jobb hőszigetelők, nem nedvszívók és tartósabbak, de keményebbek, nehezebbek, drágábbak. Az *önfelfújó matracok* kiváló hőszigetelők, kényelmesek, állítható keménységűek, kicsik, de lyukadhatnak–hasadhatnak, nehezebbek, drágák. A *gumimatrac* kiváló hőszigetelő, állítható keménységű és nagyon kényelmes, de nagy, nehéz, sérülékeny, ezért csak akkor érdemes vinni, ha nem kell cipelni. Más matractípus túrázáshoz nem jöhet számításba.

Sátorban hatalmas a választék. Szempontok: férőhely (túrázáshoz nem célszerű 2–4 személyes sátraknál nagyobbakat használni); külső és belső méret, magasság; alak és szerkezet (kutyaól-, iglu- / kupola-, alagútsátor stb.); rétegszám (1 vagy 2, túrázáshoz duplafalút használjunk); a külső, a belső, és az alja anyaga; esőnyomás-állóság (nagyon fontos!); csomagméret; tömeg; előtér, hely a felszerelésnek, bejárat-kiképzés és szám (általában 1 bejárat); szélellenállás; szín, ablak, szúnyogháló, polc, ár stb. Az „*iglu*” *forma* előnye, hogy belső váza révén cövekek és külső feszítés nélkül is felállítható. (A nagyobb *poncsót* is használhatjuk szükségsátornak: rombuszsátor formában, kutyaólsátor pedig egy vagy két poncsóból is építhető.)

2. Váltás belsőruházatból egy-két párnál nem kell több, túrazokniból, alsóneműből és túraingből / pólóból is elég egy-egy tartalék. (Váltómosás!)

3. A tábori körülmények közötti tisztálkodáshoz nem nélkülözhetetlen, de a kényelmet fokozza egy vízhatlan papucs / szandál és egy kisméretű törülköző.

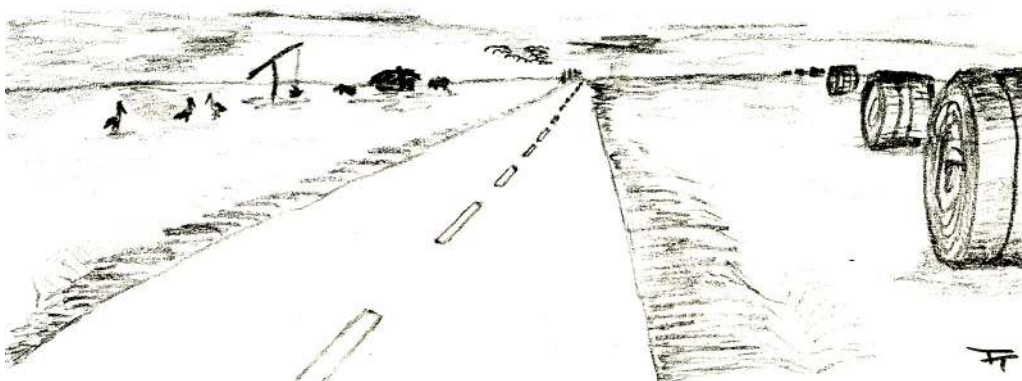
4. Az adalékanyagokban gazdag, környezetszennyező csomagolásban kiszerelt élelmiszereket többnapos út esetében is kerüljük.

5. Főzőedények, mosogatóeszközök is kellenek, ha táborozunk, és önellátóak vagyunk. Csak a legszükségesebb, sokoldalú edényeket célszerű elvinni, mivel számottevő súlyt és méretet jelentenek a menetfelszerelésben. Személyenként egy *fűles fémbügre* és egy *csajka* – ezek melegítésre, főzésre is jók –, (és a *túra-evőeszközök*). A két füllel, leakasztható nyéllel és fedéllel ellátott csajka egymagában ételdoboz, lábas, serpenyő, tál, tányér és vágódeszka a túrázónak. Fejenként egy *nem törékeny tányért* külön is vihetünk. Hosszabb tartózkodáshoz, táborozáshoz nagyobb főzőedény kell csoportnak, például

bogrács. Mosogatáshoz kisebb *rongyokat* és *környezetkímélő mosogatószer*eket vigyünk (pl. hagyományos mosogatószer, a Frosch termékcsalád tagjai).

6. Néhány kisebb eszközre is szükségünk van a többnapos túráinkhoz, ezeket rakhatjuk a **természetjáró kiscsomagba** (UTZS), vagy készíthetünk egy második kis zsákot, (ez az UTZS-2). Ide kerülhetnek: **tartaléklámpa**, **csereakkumulátorok**, (tartalékizzók – ha nem minden lámpánk ledes, esetleg gyertya); **úti borotva**; **fogkefe „törhetetlen” fogkefetartóban + kis tubus fogkrém**, **úti szerszámkészlet** (kombinált fogó, csavarhúzó, kulcsok, fűrész, reszelő stb. – 20 dekában)

Kiegészítő felszerelés: Ha van *fényképezőgépünk*, sosem maradhat otthon, a fontosabb fotóscuccokkal, *tartozékokkal*: *fotóstáska*, *csereakkumulátorok*, *optikatörlő*, *miniállvány*, *napellenző*. Hosszabb utakon a fényképezőgéphez, lámpákhoz, telefonhoz és más elektromos eszközünkhöz szükség lehet *akkumulátortöltőkre*: a könnyű tranzistoros töltőket javaslom a nehéz trafósok helyett, vagy napelemes töltőt. Kellhetnek kisebb könyvek: *útikalauzok*, *terepi határozók*, *zsebszótárak* (külföldön). A *túrabot* használata könnyíti a haladást. Többnapos útra célszerű vinnünk *fürdőruhát*, és jól jöhet, ha vannak nálunk *gyűjtődobozok*, esetleg *látcső*, *búvárszemüveg*, *kisebb játékok* stb.



3. A túravezetés

3.1. A túra előkészítése

A felkészülést nyilvánosan meghirdetett túra esetében általában indulás előtt 1-2 héttel kell elvégezni, és a túrakiírást közzé tenni. Nem nyilvánosan meghirdetett, társaságon belül szervezett túra esetén elegendő néhány nappal előtte felkészülni és megbeszélni a túratársakkal. A felkészülés pár órát, legfeljebb pár napot igényel. Aki ebben nem alapos, az problémákkal számolhat, keresgéléssel, „szerencsétlenkedéssel” veszíthet időt, és tájékozatlanságában elmehet a látnivalók nagy része mellett. A túravezetőnek éppen az a feladata, hogy irányításával a csapat elkerülje ezeket a hibákat.

Az *Internet* korunk legfontosabb kommunikációs csatornája, amely a felkészülésnél, a túrák előkészítésénél, és az élmények közzétételénél egyaránt kiváló eszközünk lehet. A Világhálón lévő számos *térkép, fénykép és írás* segít az ismeretszerzésben, és *menetrendek, utazási információk*, amelyekkel tervezhetünk. A *levelező-, csevegő- és a társaságépítő rendszerek* segítségével kapcsolatba léphetünk egymással és másokkal, szervezkedhetünk. A *megosztó portálokon* pedig írásos, mozgó- vagy állóképes formában közzétehetjük az élményeinket, tapasztalatainkat. Az Internet ma már minden tevékenység, így a túravezetés számára is alapvető és nélkülözhetetlen.

3.1.1. Felkészülés a technikai túravezetésre

*A felkészülés a technikai túravezetésre a tervezett túra technikai lebonyolítását készíti elő. Tervezés előtt meg kell ismernünk a célterület adottságait. Elő kell vennünk, illetve be kell szereznünk a térképeket¹⁴, és alaposan át kell tanulmányoznunk a térséget, felidézni az emlékeket – ha már jártunk ott: milyenek a tömegközlekedés lehetőségei, milyen az utak típusa és hálózata (földút / szilárd burkolatú út, közútforgalom, turistajelzés), a domborzat (sík terület / szintkülönbségek), a növényzet (erdő / mező / művelt terület), a terület vízrajza (ivóvízvételi lehetőségek, vízfolyások, vizenyős területek), a természetvédelem foka, hol vannak tájékozódási pontok, jellegzetes, vagy menedékhelynek alkalmas tereptárgyak, hol lehet bevásárolni a környéken és szükség esetén segítséget kérni, hol milyen veszélyekre számíthatunk – és egyáltalán: hol vannak látnivalók és izgalmas dolgok, mit érdemes megnéznünk. Ha még sosem jártunk arra, tájékozódjunk az ottani körülményekről. Útikönyvekből, az Internetről, a lehetőségünk szerint helybéliektől vagy helyiismerettel rendelkező túrázóktól szerezzünk információkat: milyen a közbiztonság, ihatók-e a forrásvizek, van-e egyéb különleges tudnivaló. Ezek után el kell készítenünk az *úttervet*, azon belül a *túratervet* és a *(túra)útvonaltervet*. Végiggondolva mindent, fel kell becsülnünk*

¹⁴ Internetről a <http://turistautak.hu> és más oldalakról.

a várható eshetőségeket. Ezzel a *körültekintő tájékozódással a lehetőségeket leginkább kihasználó út és túra tervezhető, megelőzhető a kihagyások és a kellemetlen meglepetések, és mindenki számára biztonságos, felhőtlen túrát tervezhetünk.*

Gyülekezőhelynek egy mindenki, illetve a legtöbbször által útba eső, jól megközelíthető, és az egyéni utazások–átutazások szempontjából is kedvező, közismert, egyértelmű helyet célszerű kijelölnünk. Az *útitervnél* figyelembe kell venni a gazdaságossági és környezetvédelmi szempontokat is, találjuk meg a közlekedés legkedvezőbb módját. Az útiterv elkészítéséhez *döntenünk kell a közlekedési eszközről, rögzítenünk kell az indulási–érkezési- és menetidőket, helyeket, az átutazásokat, a jegyvételt, a kedvezményeket, és a költségeket.* Fontos, hogy hagyjunk *biztonsági tartalékidőket* a tervezésnél, esti érkezésnél legyen még *egy végső lehetőség, egy utolsó járat.*

A közlekedés adottságainak megismeréséhez a terület (köz)úthálózatát, a tömegközlekedési eszközök típusait, indulási–érkezési időpontjait, a menetidőket, az átutazási lehetőségeket, kedvezményeket stb. kell megtudni a felkészülés során. A tervezett utazáson (helyi / helyközi közlekedés) kívül írjuk ki a korábbi és a későbbi járatokat, sőt célszerű a környék minden szóba jöhető közlekedésének indulási idejét összeírni, amire szükség lehet egy szándékos vagy kényszerű tervmódosítás esetén. Minél nagyobbak a távolságok, és minél ritkább, rosszabb a tömegközlekedés, annál alaposabban kell felkészülnünk e téren. Egy tenyérnyi papírra több tucat utazási lehetőséget le lehet írni. Ez az alaposág sok kellemetlenségtől ment meg, és teret ad az esetleges módosítási ötleteknek.

A *túraterv* („A” terv) elkészítéséhez számos szempontot kell figyelembe venni: célterület, a résztvevők felkészültsége és igényei, az utazások–szállások lehetőségei, a túra típusa, célja, nyomvonala, nehézsége, időtartama, hossza és szintkülönbségei, útviszonyok, technikai eszközök, költségek, várható időjárás, egyéb körülmények. Rögzítenünk kell az útvonalat, a túra *nyomvonalát és menetidejét* a gyülekezőhelytől az érkezési pontig, meg kell jelölnünk az érintett objektumokat, pihenőhelyeket. Kisebbség, illetve összeszokott csapat esetében tervezhetünk 2–3 választási lehetőséget is, amely vonatkozhat a nyomvonal kisebb-nagyobb részleteire és az érkezési pontra. Ilyenkor rendszerint közös megegyezéssel dől el a választás. Nagyobb, nem összeszokott csapat, és meghirdetett túrák esetében egyetlen, jól megtervezett útvonal legyen, pontos megjelöléssel. Kerüljük mindent, ami félreértésekre és vitákra adhat okot.

Az útvonalterv elkészítésénél a túravezetőnek gondolatban végig kell járnia az utat a rendelkezésre álló térképei és emlékei alapján: hol lesznek emelkedők–lejtők, hol lesz erdős vagy füves terület, milyen lesz a terep és az út, hol lesznek elágazások, kanyargós és egyenes szakaszok, hol lehet esetleg átvágni, hosszabbítani–rövidíteni, hol lesz vízvételi lehetőség, mit érdemes megnézni, hol érdemes időzni, hol lesznek turistajelzések, tájékoztató pontok

stb. *Nagyobb létszámú vagy ismeretlen résztvevőkből álló túracapat, kevésbé ismert terület esetén célszerű előnyben részesíteni a könnyebben járható és a jelzett turistautakat, és előzetesen bejárni az útvonalat.*

Gyalogtúrán 4 kilométer/óra *átlagsebességgel* kell számolni, és a (+/-) szintkülönbségek leküzdéséből eredő menetidő-változás -10 perc/100 méter. (Gyakorlott túrázók mehetnek gyorsabban is, 6 kilométer/órás átlagsebességgel is lehet gyalogolni, de általában erre semmi szükség nincs, és számolni mindig a jól bevált értékekkel érdemes.) A rossz útviszonyok (sár, hó, sűrű növényzet) csökkenthetik, a tartós, egyenletes, mérsékelt lejtők növelhetik a haladási sebességet. Kerékpártúrán műúton 20 kilométer/óra átlagsebességgel lehet számolni, ez azonban nagyon változhat a felszerelés, az órákon át tartó emelkedő vagy lejtő, a szembeszél vagy hátszél függvényében. A többi szakágban a haladási sebesség esetenként nagyon eltérő.

Óránként 5–10 perces *pihenőt* is számításba kell vennünk, amit „tömbösítve” is lehet tartani. Naponta 1-2 óra összefüggő pihenőt–megállót is be kell iktatni. Minden túrán érdemes *megjelölnünk egy célpontot*, és ott időzni, szétnézni, pihenni, megtekinteni a látnivalókat, élvezni a tájat. Nagyon fontos minden túrán némi *biztonsági tartalékidő* ráhagyása, különösen tömegközlekedéshez igazodva. A tartalékidőre szükség lehet probléma esetén (sérülés, járműhiba stb.), de tervmódosításnál is jól jön egy kis időkeret, amiből gazdálkodhatunk.

A *túraterv*, az „A” *terv* mellett mindig célszerű egy (részben) más útvonalú, rövidített, egyszerűsített változatot is megtervezni indulás előtt. Ez a *könnyített túraterv*, a „B” *terv*, amelyre esetleges kisebb problémák esetén lehet szükség (egészségügyi gondok, kellemetlen időjárás-változás stb.). Azzal is kell számolnunk, hogy komolyabb baj is adódhat, amikor a túrát le kell állítani, és a legrövidebb úton-módon segítséget kérni, hazatérni (pl. baleset, egy túratársunk eltűnése). Ez a *mentési terv*, a „C” *terv*.

Az *úti- és túraterv* magába foglal mindent, ami a túra lebonyolításához és vezetéséhez szükséges, melynek elkészítését követi a *túratársak meghívása, tájékoztatása*. Nyilvánosan meghirdetett túra esetében *túraírást* kell kifüggeszteniünk vagy más módon közzé tenniünk, 1-2 héttel korábban. A túraírásnak a résztvevők számára *minden információt tartalmaznia kell, a legfontosabb dolgok hangsúlyozásával*, kezdve azzal, hogy kiknek szól a túra. Külön fel kell hívnunk a figyelmet a túra nehézségeire, körülményeire, a várható fizikai és pszichikai igénybevételre. Résztvételi feltételként jelöljük meg a szükséges eszközöket, erőnlétet, egészségi állapotot, és a megfelelő felkészülést. Ha nem ismerjük a résztvevőket, a szervezés során, illetve az út előtt *kérdezzünk rá a túra szempontjából fontos egészségügyi problémákra* (allergia, érzékenység, vagy más betegségek), hogy tudjuk, mire számíthatunk, mire kell felkészülnünk.

 Logo helye	TÚRAKIÍRÁS	Sorszám: Dátum:
Megszólítás (akiknek szól a túra kiírás)		
Túratípus (szakág, túracél, módszer, időtartam, túratáv, korcsoport):		
A túraszervező–vezető neve és elérhetősége:		
A túraterv („A” terv) útvonala és nehézsége (az útvonal hossza, szintkülönbség, terep):		
A könnyített túraterv („B” terv; egyszerűsítés szükség esetén):		
Várható egyéb nehézségek:		
A kiemelten fontos eszközök:		
Az étkezés módja:		
<u>A gyülekezés helye és ideje:</u>		
Az érkezés helye és várható ideje:		
A jelentkezés módja, határideje, a résztvevők max. létszáma:		
Jegyvétel, részvételi költségek, a befizetés módja és határideje:		
Egyéb tudnivalók:		

A túra kiírás függesztését a túra népszerűsítése, „reklámozása” követi a megfelelő körökben. Gyakran érdemes a résztvevői létszámot korlátozni, amit a kiírás mellett elhelyezett jelentkezési lappal, sorszámozással, vagy telefonos jelentkezésnél bejelentkezési sorrend alapján lehet könnyen megvalósítani.

3.1.2. Felkészülés az oktatói túravezetésre

A felkészülés az oktatói túravezetésre a tervezett útvonalra, a környékére és a tájra vonatkozó tudnivalók (élő–élettelen és természeti–kulturális dolgok, jelenségek) összegyűjtéséből és megtanulásából áll. A felkészülés a térkép(ek) alapos áttanulmányozásával kezdődik, mely során felmerülnek azok az objektumok, amelyek mellett és között vezet a tervezett utunk, illetve ezek is meghatározzák, merre tervezzük a túrát. El kell terveznünk, hogy melyek lesznek a túra főbb pontjai, amelyeket érdemes megnézni és bemutatni. (A pihenésre és evésre–ivásra szánt időt is érdemes olyan helyekre időzíteni, ahol valamilyen jelenség, látnivaló is van.)

Irodalomból meg kell ismernünk a célterület és a tervezett túrán érintett és környékbeli objektumok földrajzát, földtanát, jellegzetes felszínformáit, vízrajzát, éghajlatát, élővilágát, jellemző növényzetét és jellegzetes, ritka vagy különleges fajait, természetvédelmi helyzetét és szabályait, állapotát, problémáit, kultúrtörténeti múltját, ipartörténetét, a tájhasználat múltját és jelenét, érdekességeit stb.

Térképekről, turista- és útikalauzokból, (út)leírásokból, fényképekből, cikkekből, tudományos anyagokból, és szóbeli közlésekből gyűjthetjük össze a tudnivalókat. Ezen munka során ismerhetjük meg a tájat, ahová a túrát terveztük, s csak így tudjuk majd tartalmasan bemutatni a túratársaknak. A már korábban megismert terület esetében legfeljebb ismételésre, ismeretfrissítésre és bővítésre lehet szükség.

3.1.3. Technikai felkészülés a túrára

A technikai felkészülés a túrára a felszerelés összeállítását jelenti a tervezett túra körülményeinek és konkrét szükségleteinek megfelelően. Az alapfelszerelést automatikusan kell vinnünk mindenhol, de a megfelelő ruházatot, élelmiszereket, térképeket stb. össze kell válogatni újra és újra minden út előtt, s hasonló módon kell kiválasztani a kiegészítő felszerelési tárgyakat is. Legfontosabb szempont, hogy minden legyen nálunk, amire szükségünk lesz (tervezetten) vagy lehet (várhatóan vagy szükség esetén), végig kell tehát gondolnunk minden részletet a felkészülés során. Az eszközeinket rendbe kell tennünk: ellenőrizni, feltölteni, javítani, különösen érvényes ez a járművekre, a lámpákra, a kötéltechnikai eszközökre stb. Célszerű a felszerelés össztömegének „korlátozása” – a lehetőségek határain belül –, különösen hosszabb, nehezebb utaknál. A túravezetőnek kifogástalan felszerelést kell hordania, ahol mindig minden kéznél van, amire csak szükség lehet az úton, és ahol mindig minden működik.

A túra szervezése során tájékoztatnunk kell a jelentkezőket a túra körülményeiről és nehézségeiről, fel kell hívnunk a figyelmet a helyes felszerelés fontosságára. A legszükségesebb eszközöket részvételi feltételként

jelöljük meg, s ezek *meglétét és állapotát ellenőriznünk kell indulás előtt a gyülekezőhelyen*. Mindezek ellenére túravezetőként számítanunk kell arra, hogy néhány dolog hiányozni fog a résztvevők felszereléséből (pl. bicska, kötszer) vagy nem lesz megfelelő (pl. esőfelszerelés, lámpa).

3.2. A túra lebonyolítása, vezetése

3.2.1. Gyülekezőhely, indulás

Túravezetőként az elsők között illik megérkeznünk a gyülekezőhelyre, de mindenképp a megadott határidőn belül. Indulás előtt célszerű *jelenléti ívet* készítenünk, de ettől eltekinthetünk, ha van egy főnöke a csapatnak. Az első teendők közé tartozik *a legszükségesebb eszközök és felszerelési tárgyak meglétének és állapotának ellenőrzése*: lábbeli, ruházat, tartalék melegítőruha, esőfelszerelés, élelem, személyes gyógyszerek, lámpa, igazolványok, jegyek, útlevel (!) stb. Amennyire lehet, *fel kell mérnünk a túratársak egészségi és erőnléti állapotát, pihentségét*. Gyakorlatlanabbak esetében számítanunk kell arra, hogy alá- vagy túlbecsülik a nehézségeket, nem rendelkeznek kellő önismerettel és lelki erővel. (A problémák elkerülése, megelőzése érdekében már a tervezés során figyelembe kell venni ezeket a szempontokat.)

Indulás előtt ismételten tájékoztatnunk kell a csapatot a napi tervről, az esetleges változásokról, aktuális dolgokról. Minden résztvevővel *tudatosítanunk kell, hogy saját elhatározásukból vállalták a nehézségeket, az esetleges veszélyeket* (balesetvédelmi oktatás), *amelyeken akarattal és a túravezető segítségével úrrá tudnak lenni*. Érdemes megegyezni valamiben, *mi történjen, ha minden elővigyázatosság ellenére esetleg valaki mégis leszakad a csoportról és „elvész”*. Ilyen esetben hol legyen a találkozópon, mikor fog elindulni a keresés, (hol találhatnak térerőt a mobiltelefonok). Ha meggyőződünk, hogy minden világos és rendben van, el lehet indulni.

Végre elindultunk ☺... Felszabadultan, megkönnyebbüléssel és némi izgalommal vágunk neki az útnak a nehéz munkanapok és a sokszor fárasztó előkészületek után, amikor végre kiszabadulhatunk egy időre az élet forgatagából, a hétköznapi mókuskerekéből, a zajos, szennyezett, gondokkal teli civilizációból... Ha alaposan készültünk fel, semmi okunk az aggodalomra. A túra során a legtöbb rajtunk múlik. Figyelmesnek és megfontoltnak kell lennünk az első perctől az utolsóig, miközben élvezzük a szabadságot, a mozgást és a nyugalmat, gyönyörködünk a tájban.

Indulás után eleinte visszafogott sebességgel haladjunk: ez a *bemelegítő szakasz*. Majd fokozatosan felmelegszik a szervezet, ilyenkor könnyíteni, lazítani kell a ruházaton, s kényelmesre állítani a pántokat stb. A normális menetsebességet csak akkor vegyük fel, ha már kellően bemelegítettünk, ha az izmok és az ízületek bemelegedtek.

3.2.2. Túra közben

A túravezető feladatkörei túra közben

1. **Tájékozódás:** Folyamatosan nyomon kell követnie a mindenkori álláspontot, az útvonalat és haladási irányt, és meghatározni a következő útszakaszokat.
 - a) Utak alapján
 - b) Domborzat alapján
 - c) Világtájak (azimut) alapján
2. **Menetsebesség:** Figyelnie kell a menetsebességet, az idő múlását, megbecsülni a főbb pontok és a célállomás elérésének idejét.
 - a) Sebességmérés
 - b) Sebességtartás
 - c) Lassítás és gyorsítás
 - d) Pihenők
3. **Csapattartás:** Figyelnie kell a társak terhelhetőségére és a követési távolságra.
 - a) Terhelhetőség
 - b) Követési távolság
4. **Táplálkozás:** Ügyelnie kell a megfelelő folyadékfogyasztásra és energiabevitelre.
 - a) Folyadékfogyasztás
 - b) Energiabevitel
5. **Időjárás és veszélyek:** Figyelnie kell az időjárás változásaira és a felmerülő veszélyekre.
 - a) Szélsőséges időjárás-változások
 - b) Hőmérséklet
 - c) Napsugárzás
 - d) Biztonságos tempó
 - e) A gombák és a növényvilág veszélyei
 - f) Az állatvilág veszélyei
 - g) Kullancsfertőzések
 - h) Kutyatámadások
 - i) Emberveszély: közlekedés, közbiztonság, vadászat, bányászat
6. **Egészség és környezet:** Nagy gondot kell fordítania a higiénára, a környezet és a természet védelmére.
 - a) Természetvédelmi szabályok
 - b) Gyűjtések és természetvédelem
 - c) Tábori famunkák
 - d) Hulladékkezelés és latrina
 - e) Vízhasználat és vízvédelem
7. **Oktatás és nevelés:** Figyelnie kell a tájra, fel kell hívnia a figyelmet a látnivalókra, érdekességekre, és az oktatási–nevelési lehetőségeket ki kell használnia.
 - a) Oktatás
 - b) Környezeti nevelés / fenntarthatóságra nevelés
 - c) Egészséges életmódra nevelés
 - d) Haza és a szülőföld szeretetére nevelés
 - e) Munkára nevelés
 - f) Közösségi nevelés
 - g) Értelmi nevelés
 - h) Erkölcsi nevelés
 - i) Esztétikai nevelés
 - j) Személyiségfejlesztés

Túravezetőként várjuk el a túratársaktól, hogy a megbeszélés, illetve a túrakiírás szerint felkészülten induljanak útnak (gyerekek, kezdők!), tehát felkészültek legyenek, s ne segítségkérésre építsenek. („Majd ad valaki...”) Ez az első nevelési feladatunk. Senki se okozzon kellemetlenséget a felkészületlenségével, ne használja ki a társait, és ne hátráltassa a csapatot. A túrázók legyenek „önálló csapattagok”: minden túrázó gondoskodjon magáról, de segítsen a többieknek is, és a közösségi feladatokból vegye ki a részét (pl. többnapos túrák, táborok).

A túra során végig nagy fegyelmet kell tartanunk és elvárunk a túratársaktól. Az eredmény, a problémamentesség és a jó közérzet alapja a fegyelem. Ezt tekinthetjük a második nevelési feladatunknak. Haladjunk csendesen, élvezzük a nyugalmat, beszélgessünk, de a jókedv sose járjon rendbontással, szabályszegéssel.

A túratervet végre kell hajtanunk – de nem mindenáron. Ha nem hajtjuk végre, vagy nagyon eltérünk tőle, akkor feleslegesen vagy rosszul terveztünk. A legjobban előkészített, legszebb terveinket is fel kell adnunk, ha a helyzet úgy alakul, hogy kockáztatnánk épségünket. Könnyebb és nehezebb szakaszok váltakoznak az út során. Be kell osztanunk az energiát és a készleteket (pl. élelem), okosan kell gazdálkodnunk mindenünkkel. A biztonsági, természetvédelmi és közlekedési stb. szabályokat és előírásokat mindig be kell tartanunk.

A túravezetőnek célszerű elöl haladnia. Ha két túravezető van a csoportban – nagyobb csoport esetén –, a második túravezető zárja a sort.

1. Tájékozódás: *A túravezetőnek folyamatosan nyomon kell követnie a mindenkori álláspontot, az útvonalat és haladási irányt, és meghatározni a következő útszakaszokat. A tájékozódásnak (eligazodás a térképen és a terepen, célba találás) három alapvető módja van: a) utak, b) domborzat, és c) világtájak (azimut¹⁵) alapján tájékozódhatunk.*

a) Utak alapján: A legegyszerűbb esetben, ha a térképünkön egyértelműen feltüntetett úton haladunk, *utak alapján tájékozódhatunk.* Úton (terepvonalon) haladva az *álláspontunkat* az azonosítható tereptárgyak, terepidomok és domborzati formák segítségével *szemmértékkel becsülhetjük*, vagy *oldalmetszéssel határozhatjuk meg.* Azonosítható elemek hiányában (pl. sűrű erdőben, mély völgyben, ködben) pedig *a legutolsó ismert pont óta megtett távolság kiszámolásával vagy becsülésével* (a menetsebességünk és az eltelt idő ismeretében) *határozhatjuk meg az álláspontunkat.* Utak alapján legkönnyebb tájékozódni: elágazásoknál és kereszteződéseknel a megfelelő utat különösebb térképészeti és tereptani ismeretek nélkül is egyszerű kiválasztani.

¹⁵ Az azimut az északi irány és egy tereptárgy iránya közötti, az óramutató járásával megegyezően mért vízszintes szög.

b) Domborzat alapján: Ha a térképünkön nem szerepelő utakon, ösvényeken, csapásokon haladunk, vagy ha elhagyjuk az utakat, akkor *domborzat alapján tájékozódhatunk*. *Álláspontunkat* ebben az esetben az azonosítható tereptárgyak, terepidomok és domborzati formák segítségével *szemmértékkel becsülhetjük*, vagy *hátrametszéssel határozhatjuk meg*. Azonosítható elemek hiányában pedig *a legutolsó ismert pont óta a haladási irányunk ismeretében és a megtett távolság kiszámolásával vagy becslésével határozhatjuk meg az álláspontunkat*.

c) Világtájak (azimut) alapján: Ha a térképünkön nem feltüntetett úton, vagy utakon kívül haladunk, ugyanakkor a térképünkön a domborzati elemek elnagyoltak (pl. az 1:50–60 000-es vagy még kisebb méretarányú régebbi turistatérképek), ha nem rendelkezünk a szükséges részletességű domborzati térképpel és semmit sem tudunk azonosítani, vagy ha „lementünk a térképről”, akkor *világtájak (illetve azimut) alapján tájékozódhatunk* és határozhatjuk meg a haladási irányt, a terepadottságoknak megfelelően. Ilyenkor az *álláspontunkat* csak *megbecsülni tudjuk a legutolsó ismert ponthoz viszonyítva, a haladási irányunk ismeretében és a megtett távolság kiszámolásával vagy becslésével*.

Az útvonal és a haladási irány meghatározásánál akkor is célszerű *világtájak alapján tájékozódni és menet közben is ellenőrizni az azimutot*, ha utak vagy domborzat alapján tájékozódunk. Ezzel elkerülhető, hogy véletlenül letérjünk a tervezett útvonalról, vagy rátérve a következő útszakaszra az ellenkező irányba induljunk el, az egyébként helyes úton.

Az aktuális térképeket és az iránytűt / tájolót mindig tartsuk kéznél. A *tájékozódást és az útkeresést* érdemes a tervezett, megbeszélte megállásokra *időzíteni*, vagy *menetközben elvégezni*. Érdemes *előregondolkodni* pár kilométerrel, memorizálni a következő útszakaszokat, és *fokozottan figyelni az elágazásoknál*. Túravezetőként lehetőleg ne bizonytalankodjunk, ne tévóvazzunk, egyformán gyorsan és határozottan kell tájékozódni és haladni ismert és ismeretlen helyen, jelzett / jelzetlen úton és út nélkül, fényes nappal és ködben, sötétben. Ez a feladat néha nehéz. Inkább feleslegesen ellenőrizzük a menetirányt, és inkább álljunk meg bárhol, ahol szükségét érezzük, mert egy elhibázott útválasztással („elkavarás”) sokkal több időt veszünk.

2. Menetsebesség: Túravezetőként, *a) mérnünk és b) tartanunk kell a menetsebességet, figyelniünk kell az idő múlását, megbecsülni a főbb pontok és a célállomás elérésének idejét, olykor c) lassítani vagy gyorsítani, beiktatni a d) pihenőket*.

a) Sebességmérés: A menetsebesség „szemmel tartása” fontos a része a tájékozódásnak is. Kerékpártúrán egy sebességmérővel ez egyszerűen megoldott feladat. Másféle túrákon egy-egy megállóhely vagy tájékozódási pont elhagyásánál pillantsunk az óránkra, jegyezzük meg az időt, és a következő tájékozódási ponthoz érve a megtett táv és az eltelt idő segítségével kiszámolható a menetsebesség. Érdemes ezt időnként megismételni a túra során. A sebesség ellenőrzésére célszerű órányi távot figyelni, könnyebb

számolni például pont 5 kilométeres útszakasszal, és jól használhatjuk a kilométerköveket, folyamkilométer-táblákat.

Ismerve a sebességünket és az eltelt időt, könnyen kiszámolhatjuk (fejben), hogy kb. milyen messzire juthattunk a legutolsó ismert ponttól, s így megbecsülhetjük a helyünket akkor is (a menetirányunk ismeretében), ha éppen semmilyen tájékozódási pont sem áll rendelkezésre. *A haladási sebesség pontos becslése és a legutolsó ismert pont elhagyása óta eltelt idő ismerete feltétele a terepen való tájékozódásnak.* Az is fontos, hogy *legyünk tisztában a hátralévő idővel.*

b) Sebességtartás: Gyalogtúrán 4 kilométer/óra, kerékpártúrán műúton 20 kilométer/óra az átlagsebesség. A túl kis sebesség nem időhatékony, és nem sportos, kevésbé edz. A túl nagy tempó kifulladásához vezet. Ha ez mégis bekövetkezik, a lassabbra, kényelmesebbre vett haladással lassacskán „magához tér” a szervezet.

A korábbi haladási átlagsebesség, a pillanatnyi álláspont és az idő ismeretében megbecsülhető a soron következő pontok és a célállomás elérésének ideje, felismerhető az esetleges eltérés a tervezettől. A túravezetőnek ügyelnie kell arra, hogy a csapat lehetőleg tartsa a *normális (tervezett) menetsebességet*, de *igazodnunk* kell egymáshoz, s ha kell, *a leggyengébbhez.*

c) Lassítás és gyorsítás: Indulás után a túránk elején menjünk lassabban, a normál menetsebességet csak a *bemelegítés*, a *bemelegítő szakasz* után vegyük föl, megelőzve ezzel az izom- és ízületi sérüléseket, valamint a korai fáradtságérzetet. A túra vége felé *levezető szakaszt* kell beiktatni: lassítani, csökkenteni a terhelést, amire élettani okokból van szükség, de akkor már mindenkinek jólesik.

Gyorsítanunk kell a csoportot, ha gondot okozhat a lemaradás (pl. igazodva a megbeszélrt érkezési időhöz, nyitva tartáshoz, menetrendekhez). *Lassítsuk* a túratársakat a veszélyes vagy érdekes helyeken, vagy ha szétszakadozni kezd a csapat, lemaradozik a vége.

d) Pihenők: A túra minden órájára tervezzünk 5–10 perc pihenőt, amit „tömbösítve” is tarthatunk, és szükséges naponta 1-2 óra összefüggő pihenő, megálló. A túrán megjelölt célpontokon érdemes időzni, ahol valamilyen jelenség, látnivaló van. Kisebb, illetve összeszokott csapat esetében tervezhetünk 2-3 választási lehetőséget. Ekkor tudunk szétnézni, élvezni a tájat, mesélni, enni, inni és pihenni.

3. Csapattartás: Menet közben *figyelnünk kell a társak a) terhelhetőségére és a b) követési távolságra.*

a) Terhelhetőség: A túravezetőnek ügyelnie kell arra, hogy *a túra soha se haladjon meg a csapat felkészültségi szintjét és teljesítőképességét.* A túra előkészítése során tájékoztatnunk kell a résztvevőket a kockázatokról, s út közben is figyelmeztetnünk kell a társakat a felmerülő veszélyekre. Mindig nagy gondot kell fordítanunk a biztonságra, elejét kell vennünk a bajnak.

Rövidítsünk, egyszerűsítsünk, és iktassunk be több pihenőt, ha túlságosan kezdenek kimerülni („B” túraterv).

b) Követési távolság: Ha valakinek valami gondja van, várjuk be, lassítsunk, álljunk meg. A távolságtartás leginkább a tereptől függ. Lehetőleg mindig maradjon a csoport *látótávolságon belül*. Omladékos, veszélyes helyen növelni kell a követési távolságot, könnyebb szakaszokon ennek nincs jelentősége. Ha menet közben szétszakadozik a csapat, és néhányan lemaradnak, *időnként be kell várni a lassabbakat*, de a fontosabb pontoknál, elágazásoknál mindenképpen, s nagyobb csapat esetében célszerű ilyenkor egy *létszámmellenőrzés*.

Meg kell akadályoznunk a lemaradozást és az előresietést egyaránt. *Soha se szakadjon ketté a csapat*, hacsak nincs jó oka, s akkor is nagy gonddal kell megszervezni. Gyakran előfordul, hogy néhány résztvevő „rövidítene, levágna egy kanyart”. (Az útról csak ott térhetünk le, ahol az nem tilos!) A nagyobb átvágások, kanyarlevágások sokszor időben–energiában veszteségesek, amit olykor nehéz előre felbecsülni, és a gyakorlatlanabbak nehezen értik meg. Sokszor a legrövidebb út a leghosszabb. („Van rövid út, és van gyors.”) Elejét kell venni a kettészakadásnak, amiből gyakran félreértések, problémák adódnak. A mindenképpen leszakadni akaró résztvevőkkel legyen egy másik túravezető is.

Ha minden elővigyázatosságunk ellenére egy vagy néhány ember mégis leszakad a csoporttól, álljunk meg, először is tisztázzuk, kik és miért maradtak le, tudják-e az utat. Ha várunk egy kicsit, a legtöbbször megérkeznek, és minden rendben van. Ha azonban mégsem jönnek – aminek számtalan oka lehet –, akkor érdemes egy-két gyors és gyakorlott embernek visszafordulni, megkeresni az eltűnteket – leginkább a túravezető induljon vissza (akár futva). Eközben a túratársak lehetőleg maradjanak egy helyben, vagy várakozzanak a legközelebbi biztos ponton, és semmiképpen se szakadozzanak szét! Ilyen esetben telefonon is próbálkozhatunk elérni őket – de hegyek–völgyek között nem számíthatunk térrőre. Ha a visszafordulás sem járt sikerrel, akkor elmehettek rossz irányba, vagy akármi történhetett... A túrát így nem folytathatjuk. Ekkor lép életbe az, amiben megállapodtunk a gyülekezőhelyen indulásnál: cselekedjünk aszerint, és induljunk a megbeszélt találkozópontra a csapattal. Közben többen is indulhatnak a keresésükre. Végiggondolva az elvesztésük óta megtett szakaszt, sejthető, hol térhettek rossz útra, és a lemaradók helyébe képzelve magunkat talán feltételezhető, mi történt; megkérdezhetjük más túrázóktól, akik esetleg láthatták őket. Ha sehol sincsenek, segítséget kell kérnünk, és életbe lép a mentési terv, a „C” terv. Úgy végezzünk a munkánkat, hogy ilyen kínos és kellemetlen kalandokra sose kerüljön sor, és a túra után az élményeinket kelljen megbeszelnünk, ne azt, hogy ki miért volt felelős.

4. Táplálkozás: Túra közben *figyeljünk a megfelelő a) folyadékfogyasztásra és b) energiabevitelre*.

a) Folyadékfogyasztás: Túra közben, az intenzív fizikai tevékenység során a szabad levegőn rengeteg vizet veszítünk, amit tovább fokoz, ha hőség vagy szél van, teherrel, nehéz úton, gyorsan haladunk. Gyalogtúránál a túra előtt és után célszerű több folyadékot inni, túra közben kevesebbet, de rendszeresen. Kerékpártúrán a menetszél szárító hatása miatt sűrűn, szinte folyamatosan, és sok vizet fogyasszunk. Túra előtt és közben ne igyunk tejet és szénsavasat, és természetesen alkoholt sem.

Az ivóvízvételi lehetőségek területenként eltérőek. Nincsenek mindenhol források, aszályos időben elapadhatnak, vagy elszennyeződtek és fogyasztásra alkalmatlanok, vannak falvak–városok közkutak nélkül, vagy elzárt kutakkal. A turistatérképek számos forrást jelölnek, de nem mindet, és nem mutatva, alkalmasak-e ivóvíznek. Az időszakosnak jelölt források rendszerint teljesen szárazok. A hosszabb víz nélküli szakaszok előtt igyunk, és töltsük meg a kulacsainkat az utolsó biztos forrásnál, felhívva erre a túratársak figyelmét.

b) Energiabevitel: Az étkezések legyenek rendszeresek, táplálékaink pedig minél természetesebbek, egészségesek, nagy energiatartalmúak, és lehetőleg változatosak. A magunkkal vitt élelmiszereket érdemes beosztva, kis adagokban elfogyasztani a pihenőhelyeken és a tervezett megállóhelyeken. A magaslatokon, a kilátókon és főleg a túra legmagasabb pontján előkerülhet a „csúcscsoki” is.

5. Időjárás és veszélyek: *Figyelnünk kell a) szélsőséges időjárás-változásokra és a felmerülő veszélyekre: b) hőmérséklet, c) napsugárzás, d) biztonságos tempó, e) a gombák és a növényvilág veszélyei, f) az állatvilág veszélyei, g) kullancsfertőzések, h) kutyatámadások, i) emberveszély: közlekedés, közbiztonság, vadászat, bányászat. A veszélyek és kockázatok típusa és mértéke szakáganként és utanként különböző; most leginkább a gyalog- és kerékpártúrák veszélyeivel foglalkozom. Általános érvényű, hogy semmilyen túratervet és kitűzött célt sem kötelező végrehajtani és megvalósítani, de épségben hazajutni és hazavinni a társakat mindig kötelező.*

a) Szélsőséges időjárás-változások: *Figyelnünk kell az időjárás változásaira, a viharok, zivatarok, felhőszakadások közeledtére. Ha az időjárás várhatóan erősen kedvezőtlenre fog fordulni, fel kell készülnünk időben, esetleg módosítani az útvonalon és a túraterven: életbe léptetni a könnyített „B” túratervet, vagy a szél, jégeső, villám stb. ellen menedéket keresni. Ne maradjunk a villámoknak kitett nyílt terepen, nyílt vízen, csúcsokon, csúcsok, magános fák és más kiálló végű tereptárgyak alatt, sziklafalak tövében, hasadékokban, sekély üregekben. A völgyek, zárt erdők, az épületek, tágas barlangok, faltól távoli sziklatömbök villámvédett helyek. Végző esetben szükség lehet a mentési „C” tervre. (A hőmérséklet és a napsugárzás veszélyeit lásd a következő részekben.)*

b) Hőmérséklet: Veszélyt jelenthetnek a gyors hőmérsékletváltozások és a szélsőséges hőmérsékleti viszonyok. Hegyvidékeken, erdőtlen tájakon és az

A hideg éjszakákon vegyük fel a melegítő- és a tartalék melegítőruhánkat, és teljesen húzzuk be a hálózás cipzárját és a hógallér–kapucni zsinórjait, takarjuk el a bejáratot, esetleg a lábunkat is betakarhatjuk a hálózásokon belül. Maradjunk fekvő testhelyzetben, hogy a hálózásunk hőszigetelése a legjobban érvényesülhessen. Ha kezd áthűlni a matrac, a derekunk, hátunk alá hajtogassuk például a külsőruhánkat. A sátorban 7–10 °C-kal van melegebb, mint odakint.

A *túlzott meleg* is kellemetlen, rontja a teljesítményt, növeli a vízigényt, *hőgutát* kaphatunk. Vízzel, lassítással, árnyékba húzódva segítsük a hőleadást.

c) Napsugárzás: A nyári fényözönben *leégéstől* kell tartanunk, különösen vízen–vízparton és kerékpáron, ahol a menetszél hűsítő hatása miatt alattomosan sülhetünk le. (A napfényérzékenység egyénenként eltérő.) Magashegységben a fény károsító hatása fokozott, és a könnyelműségnek nagyon súlyos következményei vannak. A napfény ellen véd bennünket a *hosszúszerű ruházat*, a *napellenzős sapka*, a *kerékpáros kesztyű*, a *napszemüveg*, és a *naptej*, *napvédő ajakápoló*. Ezeket mindig alkalmazzunk, amikor magasan tűző napon tartózkodunk vagy haladunk.¹⁶

d) Biztonságos tempó: Általános szabály minden túrán, hogy *olyan lassan kell haladnunk, amennyire csak szükséges a biztonság érdekében*, időveszteség árán is. Fokozott figyelemmel, óvatossággal és türelemmel mozogjunk a veszélyes helyeken, néha minden lépést, mozdulatot meg kell gondolnunk: nagy lejtőszög, szakadékok, sziklák, mozgó kövek, csapódó gallyak, csúszós út, közútforgalom.

A szervezet a hormonális védekező mechanizmus révén felkészül a nehézségek leküzdésére és a veszélyek elhárítására. Túra közben, különösen a technikailag nehéz szakaszokon a megemelkedett adrenalin szint fokozza az éberséget, javítja az észlelést, és gyorsítja a reflexeket. Nagyfokú figyelemmel és körültekintéssel, a megfelelő képességeink és felkészültségünk birtokában az „átlagember” számára veszélyes helyeken is biztonságban haladhatunk. Az ésszerű, valós veszélyeket tartsuk szem előtt – amelyekkel tudatosan kell szembenéznünk –, de hallgassunk az ösztöneinkre, megérzéseinkre is. Fontos, hogy *a veszélyérzetünk helyesen működjön. A biztonság határait az egészséges*

52

félelemérzet mutatja meg. Lehetőleg soha ne lépjük át ezt a határt, ne kockáztassunk, mindig biztonságérzetben, és így nyugalomban túrázzunk.

Túravezetőként számítanunk kell arra, hogy *a gyakorlatlanabb túratársak veszélyérzete nem mindig működik megfelelően.* Félelmet érezhetnek ott, ahol egyébként nincs különösebb veszélyforrás (pl. sötétben, bizonyos „népszerűtlen” növény- és állatfajoktól – ezek többnyire ősi, öröklött, ösztönös félelmek). Máskor viszont nincsenek a fennálló veszélyek tudatában (pl. köomlás, hirtelen műszaki hiba, villámveszély, veszélyes fajok, erős napsugárzás). Ezekre természetesen fel kell hívnunk a figyelmet, mindent el kell magyaráznunk és meg kell értetnünk. Szükség esetén utasítanunk kell a túratársakat.

e) A gombák és a növényvilág veszélyei: Köztudott, hogy a *gombák* és a *növények* világában *számos mérgező faj* van. Az ilyen veszélyeket könnyen elkerülhetjük, csak be kell tartanunk a szabályokat. A gombák meghatározása alapos szakismeretet kíván, illetve mindig forduljunk gombavizsgálóhoz. Számos növény alkalmas fogyasztásra vagy valamilyen felhasználásra, sok más faj pedig halálosan mérgező. Általános szabály, hogy *csak az általunk teljes biztonsággal ismert fajokat gyűjtsük, és ismerjük a legveszélyesebb/hasonló mérgező fajokat* is. Túráinkra kiválóak a terepmunkához készített gomba- és növényhatározók.

A *tüskék és tövis*ek (pl. rózsafajok, kökény, sulyom, és a nálunk nem őshonos fehérakác és lepényfa) szem- és bőrsérüléseket okozhatnak, és kárt tehetnek a felszerelésünkben, kilyukaszthatják az esőfelszerelést, sátrat, kerékpárgumit. Ezek elkerülhetőek, ha figyeljük a körülöttünk lévő növényzetet és kellően óvatosak, figyelmesek vagyunk.

Mindenhol kell vigyáznunk *az útra belógó ágakra, és a visszacsapódó gallyakra és vesszőkre.* Kerékpárral haladva ezektől is óv a bukósisak, a napellenző, és a védőszemüveg. Nehezebb észrevenni, hol kell tartanunk *a fák kidőlésétől, és a magasból letörő ágaktól, csúcsoktól.* Az öreg, beteg, halott fák körzetében számítanunk kell erre, különösen esős, szeles időben. Az elpusztult fát a kergéről is felismerhetjük. Ha erős lejtőn hirtelen nekitámaszkodunk, a letörő csúcs éppen ránk fog esni! Ha mégis így alakult, már csak elugorhatunk onnan. Sátorverésnél, különösen erdőben fontos szempont a hely kiválasztásánál, hogy mi eshet vagy dőlhet ránk!

f) Az állatvilág veszélyei: Hazánkra, a magyarországi faunára vonatkoztatva általában nem jellemzőek az állati támadásból vagy fertőzésből eredő problémák, de van néhány veszélyes fajunk. Az *ízeltlábúink között nincsen halálos mérgű, a fájdalmas csípéseknek sincs következménye,* és a vérszívókat leszámítva eszükben sincs bántani minket. Két pókunk lehetne veszélyesebb a mérgük miatt, de ezek sem szoktak kapcsolatba kerülni az emberrel. Az igen ritka, szórványosan felbukkanó *mérgező dajkapók* mérgével fekélyeket és kellemetlen tüneteket okoz, de csak az ivadékát őrző anyaállat mar. A nagytetű

szongáriai cselőpók csípése is emlékezetes. A *kullancsfélék* sajnos veszélyes fertőzéseket hordoznak, (lásd a következő részben). A hazai ízeltlábúaktól származó csípések rendszerint csak helyi fájdalommal és kellemetlenséggel járnak, általános panaszt a halmozott csípések és az allergia okozhatnak. Az allergia az egyéni érzékenység esetén fellépő túlreakció, legtöbbször darázscsípés hatására.¹⁷ Aki tudja magáról, hogy érzékeny, orvosa tanácsára és utasításával hordjon magával a betegségről tájékoztató azonosító kártyát és adrenalin-injekciót a súlyos allergiás tünetei kezelésére. A társainak pedig tudniuk kell a teendőket: az injekció alkalmazását, az eszméletlent stabil oldalfekvésbe helyezni, orvosi segítséget kérni. A darázsfészkeket mindig kerüljük, a tömeges csípésük veszélyes. A darazsak viselkedése elég jól kiszámítható. Általános szabály, hogy ne kapkodjunk. Gyakran fészkelnek öreg fákban a *lódarazsak*, a csípésük köztudottan erős (súlyos esetben halálos is lehet!), és különösen ingerlékenyek. Figyeljük, tartsuk szemmel a tanyáikat, és egyszerűen kerüljük ki.

Szintén kerülendő a *kételtűek*, főleg a *foltos szalamandra* érintése, a bőrükben méreganyag van. Ha mégis megfogtuk őket, mossunk kezét, és ne nyúlunk szembe, nyálkahártyához. A hüllők közül az igen ritka *keresztes vipérát* kell említenünk, amely csak védekezéskor mar, de a mérge veszélyes. A rendkívül ritka *parlagi vagy rákosi/rákosréti vipera* mérge gyenge, hatása nem komolyabb a darázscsípésnél. Elkerülésük egyszerű: hordjunk magasszárú cipőt vagy túrabakancsot, hosszúnadrágot, körültekintően telepedjünk le, ne nyúlunk bele a sötét körepedésekbe és faodvakba. Ha a marás mégis bekövetkezik, lassítsuk a mérge szétterjedését a szervezetben: a sérültet helyezzük nyugalomba, fektessük le, ne mozogjon, végtag esetén a sérült testrészt a szív szintje alatt tartva a marás fölött fászlizzuk be és a szövetelhalás elkerülése miatt negyedóránként lazítsuk meg(!), figyeljük a pulzust, és a legrövidebb úton forduljunk orvoshoz. (Kígyós helyre vihetünk magunkkal vákuumpumpát, ami darázs-, méh- és pókcsípésre is jó, ezzel szívhatjuk a mérget a sebből.¹⁸)

Az *emlősök* körében előfordulhat a *veszettség*, ezért ne engedjük őket hozzánk érni. Normális esetben kerülik az ember társaságát, ha nem, mindig gyanús, veszélyt jelez. Éjszaka az alvó ember közelébe merészkedhetnek a *vörös rókák*, ezért használjunk sátrat. A *vaddisznók* természetes méretű *malacos kocái* jelenthetnek veszélyt, amelyek mindenén átcsörtetnek, hogy kölykeiktől elűzzék a betolakodókat. Számíthatunk rájuk sűrű, cserjés, bozótos erdőben haladva, főleg, ha elhagyjuk az utakat. Az avarban topogó malacok hangja

¹⁷ A lakosság 4%-át kitevő darázscsípés-érzékeny betegeknél fokozatosan kialakuló bőrvörösség, csalánkiütés, ödéma, légszomj, asztmás roham, gyors szívverés, pánikérzés, gyomorgörcs, hasmesnés, szédülés és ájulás jelentkezik, végső fázisai a kritikus állapot, az *anafilaxiás sokk*, amely halálos lehet.

¹⁸ Az orvosok általában nem javasolják a seb kiszívását (szájjal tilos!), míg a mérgeskígyó-szakértők a *vákuumpumpa* használatát ajánlják, az ellenszérumot pedig csak végső esetben. – Vipérák éve. Beszélgetés DR. KORSÓS ZOLTÁN herpetológussal. <http://www.sulinet.hu/eletestudomany/archiv/1999/9947/vipera/viperkve.htm>

jellegzetes, felismerhető. A *barnamedvét* és a *szürkefarkast* régóta kilőtték, kiűzték az országból, az alkalmankénti felbukkanásuk semmilyen veszélyt sem jelent, mert olyankor egyedül és átmenetileg kóborolnak egy számukra idegen területen.

g) Kullancsfertőzések: Tavasz elejétől őszi végéig folyamatosan veszélyt jelentenek a súlyos betegségeket okozó *kullancsok*, sajnos terjednek a kullancsfertőzések. A kullancsok előfordulási gyakorisága helyenként és időszakonként változó, az ismeretükkel jól megbecsülhető. Különösen nagy számban fordulnak elő nyári elején, nagytestű állatok élőhelyén, nyirkos növényzetben, talajon, dús aljnövényzetű üde erdőkben, gyepeken, cserjéken. A *vírusos agyhártya- és agyvelőgyulladás* elleni védőoltás¹⁹ túrázóknak erősen ajánlott, a jóval gyakoribb baktériumos *Lyme-kór* ellen még nincs védőoltás!

Kullancs ellen *riasztószerekkel* (illatanyag-tartalmú kenőcsök, folyadékok, impregnálószerek, B-vitamin) és *zárt öltözékkel* lehet védekezni valamennyire, de *legfontosabb a rendszeres, legfeljebb egy-két óránkénti kullancsellenőrzés túra közben, a különösen kullancsveszélyes helyeken* akár néhány percenként, illetve azok elhagyása után azonnal. Ilyenkor azokra a testrészeinkre és ruháinkra, használati tárgyainkra pillantunk, amelyek növényekhez értek-érhettek, vagy amelyek tartósan érintkeztek a talajjal. Nyakunkon, fejünkön stb., ahová nem látunk, tapintással találhatjuk meg a kullancsokat, mielőtt megcsípnének.

„Kullancsszezon” idején *ne üljünk közvetlenül a fűbe, talajra, rönkre, tuskóra, terítsünk le pokrócot*. A természetben *ne használjunk modern tisztálkodó-, szépségápolási és illatszereket*, mert lehetséges, hogy közülük néhány vonzó a kullancsok számára. (E szereknek más kedvezőtlen hatása is van, és egyébként is feleslegesek, értelmetlenek túrán.) Már az útvonal tervezésénél érdemes figyelembe venni a kullancs elleni védekezést – az utak típusát jelzik a turistatérképek. A széles, kitaposott gyalog- és földutak közepén biztonságban haladhatunk, ha nem ér hozzánk növényzet. A száraz talajon, napsütötte, felmelegedett sziklákon, murva- és műutakon sincs kullancs. A jól zárt sátrak is biztonságot jelentenek a kullancsokkal szemben valamennyire.

A fertőzések elkerülésének legbiztosabb módja, ha a kullancsoknak nem adunk alkalmat, időt a csípésre. A túra közben tartott rendszeres, a kullancsgyakorisággal növekvő sűrűségű ellenőrzések elejét vehetik a csípésnek. Ha mégis találtunk bőrbe fúródott kullancsot, azt *minél hamarabb* és csakis *szakszerűen, kullancscsipesszel* távolítsuk el, ügyelve arra, hogy az állat teste ne nyomódjon meg a kivétel során. (Sajnos még mindig vannak a köztudatban a kullancs testnedveinek a szervezetbe jutását okozó, helytelen eltávolítási módszerek!) A sebet fertőtleníteni kell, még aznap és másnap is megismételni, és 4–6 hétig megfigyelni.²⁰ Egy félnapos–napos túra végén

¹⁹ FSME-IMMUN Inject aktív immunizálás kullancsencephalitis ellen

²⁰ Tanácsok kullancsokról, betegségekről (DR. BÓZSIK BÉLA PÁL, Lyme Borreliosis Alapítvány, 1997)

észrevett bőrbe fúródott kullancsnak már bőven lehetett ideje fertőzni, mégis mindig tartsunk egy *túra utáni alapos ellenőrzést*, megnyugtatóképpen, és hogy cselekedhessünk, ha kell. Fertőzés gyanú esetén mindenképpen forduljunk orvoshoz!

h) Kutyatámadások: Nagyon veszélyesek *a rossz kerítésen vagy a bekerítetlen portárról kirohanó kutyák, a tanyasi, és a havasi pásztorkutyák*. Elhagyatott helyeken, kertes házak, telkek között, külvárosi övezetekben és lakott területek környékén számíthatunk *szabálytalanul (felelőtlenül!) tartott kutyákra*. Például portárról támadó házörző kutyák, tiltott harcikutya-fajták, falkába verődött kóbor kutyák. Ezek igen kellemetlen meglepetéseket okozhatnak, sőt komoly veszélyt jelenthetnek. A kutyakultúra jellemzi a helyi lakosságot, az ország rendjét...

A kutyatámadásoknak elejét kell vennünk, legyünk figyelmesek és elővigyázatosak. Kerüljük el a veszélyesnek vélt részeket, a településekről ki- és befelé menet lehetőleg haladjunk fővonalakon, keveset időzve. A kérdéses helyek előtt érdemes keresnünk egy erős botot, legyünk nagyon óvatosak!

i) Emberveszély: közlekedés, közbiztonság, vadászat, bányászat: A *közlekedés* veszélyes üzem. Gyalogosan, kerékpáron, evezős vagy vitorlás hajón törékenynek számítunk a közutak és vizek motoros járművei között. Az úthálózatot Hazánkban sajnos elsősorban a gépjárművek igényeinek megfelelően alakították ki, a kerékpáros meg néhol talál utat, de leginkább arra megy, amerre tud (és mer). A kerékpározás megbecsülése országonként és térségenként nagymértékben különböző. Sajnos nálunk még nem kapott megfelelő helyet és rangot e környezetkímélő (üzemanyagmentes, csendes, olcsó²¹, egészséges) jármű, pedig minden bizonnyal kulcsszerepet tölthet be a fenntarthatóságban. (Csökkentené a légszennyezést és a zajt, javítaná a lakosság egészségi állapotát, nyugodtabbá tenné az embereket, és élhetőbbé válnának a nagyvárosaink.)

Alapvető, hogy *a KRESZ előírásai szerint, és a megengedett utakon kerékpározzunk*. Testi épségünk, egészségünk és nyugalomunk érdeke, hogy felmérjük a lehetőségeket (különböző típusú és kerékpáros térképek!), és *a legkisebb forgalmú utakat és időszakokat válasszuk*, településen belül és kívül egyaránt. Ez szerencsés esetben rövidebb a fővonalnál, vagy kb. azonos hosszúságú, de sokszor kerülőt jelent. Nagyforgalmú úton, főút mellett az útpadkán is kipufogógázban, porban, zajban és veszélyben vagyunk, ezért csak „végszükség” esetén, a legnagyobb figyelemmel vállaljuk be egy-egy rövidebb szakaszon. A hömpölygő gépkocsik mellett a túravezető sem tud megfelelően figyelni a társaira, és élvezhetetlenné válik az egész.

²¹ A kerékpárnak van az utaskilométerre számított legkisebb költsége a járművek között, beleszámítva az előállítás költségét, a vételárat, az üzemanyagköltséget, a karbantartás költségét, a pályaeépítés és fenntartás költségeit, az élettartamot, és a gyártás, az üzemanyag-termelés, a használat, ill. a hulladékproblémák által okozott környezeti károk gazdasági vonzatait.

Minden úton veszélyt jelentenek a *megcsúszásból* (pl. sáron, homokon, olajfolton), *úthibákból* (pl. kátyú), *járműhibákból* (pl. defekt, fékhiba) eredő balesetek, bukások. A megfelelő felkészüléssel (rutin, karbantartás!) és figyelemmel ezek elkerülhetők, a *védőfelszerelés* pedig csökkenti a sérülések esélyét, *bukósisak* mindig ajánlott. *Közúton tegyük magunkat feltűnővé* (rikító színekkel, hatékony kivilágítással, láthatósági mellénnyel és eszközökkel), *a mozgásunk legyen jól kiszámítható*. A jó kerékpáros mindig tudja, mi történik mögötte és körülötte, ismeri a gépe összes zörrenését. A csoportos kerékpártúrán fontos, hogy *a túravezető haladjon elöl, és szintén gyakorlott ember zárja a sort*.

Az országutak mentén rendszerint nincs járda. Amennyiben túrázóként közúton kell gyalogolnunk, úgy természetesen a KRESZ-szabályokat tartsuk be, és lehetőleg feltűnő színű öltözetben közlekedjünk. A *közbiztonsági* problémák valószínűsége térségenként változó, és a forgalmas helyektől távolodva egyre csökken. A lakott területeket övező kb. 3 kilométeres sávban és a „felkapott”, autóval is megközelíthető helyek környékén (pl. tűzrakóhelyeken, esőbeállókban, ősemberbarlangokban) esetleg előfordulhatnak rossz szándékú emberek, csavargók, de távolabb már nem mennek, különösen kellemetlen időben. *Vadászokra*, és sajnos *orrvadászokra* is kell számítanunk, főleg jelzetlen úton és éjszaka. A *bányákat* jelzik a térképek, és általában minden oda vezető úton vannak figyelmeztető táblák. Vegyük komolyan, mert a környékükön teherautók, kutyák, robbantás stb. előfordulhat. Célszerű már az útvonal és a túra tervezése során figyelembe venni a biztonsági szempontokat: elkerülni a rendezetlen külvárosokat, bányákat, kellő óvatossággal, és a vadászok számára feltűnően haladni, és megfelelően felkészülni a veszélyekre.

6. Egészség és környezet: Túránk során *nagy gondot kell fordítanunk a higiéniára, a környezet és a természet védelmére: a) természetvédelmi szabályok, b) gyűjtések és természetvédelem, c) tábori famunkák, d) hulladékkezelés, e) vízhasználat és vízvédelem*. Ügyeljünk arra, hogy a túra egyetlen résztvevője se okozzon jelenlétével, mozgásával és viselkedésével kárt a természetben, illetve csak a lehető legkevesebbet.

a) Természetvédelmi szabályok: *Tartsuk be a természetvédelem általános és helyi szabályait, a felszólító táblák, piktogramok utasításait*. Ne gázoljunk át otrombán a természet értékes részein, sérülékeny területeken ne táborozzunk. Figyeljük lépteinket, kezünket, kerékpárunk abroncsát, hogy a növényzetet ne zúzzuk, ne tördeljük, a virágokat ne taroljuk le, a cserjéket ne sodorjuk el, az ízeltlábúakat, puhatestűeket, kisebb gerinceseket ne tapossuk el, a talajt ne szántszuk fel, a köveket ne forgassuk ki, és a cseppköveket meg se érintsük. Ne zavarjuk meg a téli álmat alvó denevéreket, és ne virágcsokrokkal térjünk haza a túráról (aki szereti, hagyja élni!). Vigyázzunk a látogatók, túrázók számára létesített dolgokra is. Minél többen vagyunk, minél kritikusabb időszakban (pl. költési időszak), és minél értékesebb illetve magasabb védettségi fokozatot

élvező területen túrázunk, annál fontosabb, hogy betartsuk az előírásokat és az íratlan szabályokat. (Természetbarát viselkedés!) A túravezető fontos feladata, hogy folyamatosan „szemmel tartva” a túratársakat, elejét vegye a nem megengedhető magatartásnak, sőt megértesse azok fontosságát, átadja a természetet megbecsülő, óvó szemléletet.

b) Gyűjtések és természetvédelem: Általában minél érintetlenebb és változatosabb a természet (biológiai sokféleség²²), annál több olyan fajjal találkozhatunk úton–útfélen, amely hasznunkra lehet, mert ehető, gyógyhatású, vagy jó valami másra. Ezek tele vannak élettel, és sokkal egészségesebbek, zamatosabbak, táplálóbbak, mint a műtrágyák, tápszerek és vegyszerek gyorsnővesztett termékei. A természetismerő ember ősidők óta minden szükségeset megtalált az erdőn–mezőn–vizeken – erről tanúskodnak az ízes nyelvezetű régi írások, néprajzi emlékek (pl. Herman Ottó művei). Ez az idillikus kép korunk természetvédelmének mintája és álma lehetne, mert azóta sajnos véstesen megfogytak, és egyre fogynak a természeti kincsek a szabályozások, irtások, lecsapolások, feltöltések, szennyezések, idegen fajok, homogenizáló művelések, élőhely-darabolások, beépítések és a turistainvázio nyomán... Van, amiből még több, van, amiből csak hírmondó, és van, aminek már csak az emléke maradt meg. Minden természetvédelem ellenére, az utóbbi években is tűntek el erdők, sérültek meg társulások. *A természet megmaradt értékeit már csak mértékkel és körültekintően használhatjuk*, ezt hivatottak szolgálni a területi és faji védettségi fokozatok, szabályok. Tiszteletben kell tartanunk tehát a területek, társulások és fajok védettségét, és tisztában kell lennünk azzal, hogy *a gyűjtés okozta károk minden érintett fajt egyaránt veszélyeztethetnek, függetlenül azok védettségétől*. Ne váljon szokássá a természet egyes elemeinek, a virágok, rovarok, kőzetek hazahordása. Minden ott értékes, és ott szép igazán, ahol termett, ahol él, és aki szereti, nem pusztítja, nem csonkítja. Az igazi túrázó az emlékezetében, fényképezőgépében viszi el a látottakat.

Egészen más az a károkat nem okozó gyűjtés, amely megengedhető és szabályos, mert nem tömeges, elkerüli a ritkuló fajokat és az érzékeny területeket. A lehetőségeink még mindig gazdagok, mert számos növény és gomba szélesan elterjedt és gyakori. Ezek kiegészíthetik étrendünket, az egészségünket szolgálják, és gyűjtésük örömet okoz, kellemes kikapcsolódás. Csak ismernünk kell tenyészidejüket, lelőhelyeiket, és meg kell találnunk őket. Gyümölcsükért, magas vitamintartalmukért, élvezeti vagy gyógyteának, vagy bármi másra. Ilyenek a nagy csalán levele, a fekete bodza virágzata, a kökény és a húsos som termései, a nagy özlábgomba, a bükkfa makktermése és zsenge tavaszi levele, hogy csak néhányat említsek. Szedésük közben legyünk óvatosak, ne tapossunk és tördeljünk szét mindent, kis területen se pusztítsuk ki

²² *Biológiai sokféleség (biodiverzitás)* = A genotípusok, alakok, változatok, alfajok, fajok, életformatípusok, élőlényközösségek, élőhelytípusok, tájtípusok változatossága, sokfélesége.

az állományt. Szedhetünk az erdőszéli cserjésekben, erdei utak mentén, kiterjedt erdőkben, üde réteken, víz menti növényzetben (ha nem tilos ott a gyűjtés). Sose gyűjtsünk a szemmel láthatóan kevés példányból, kis társulásfoltokban, sziklagyepen, lápokon – ezek többnyire amúgy is fokozott védelem alatt állnak, és természetesen védett fajokat se. *Semmilyen gyűjtés se tarolás jellegű legyen, és ne a legszebb példányok kiválogatásával járjon!* Saját magunk védelme miatt csak azt gyűjtsük, ami nem szennyezett, forgalmas helyen tenyészik. Kizárólag biztos fajismerettel gyűjtsünk, amit teljes bizonyossággal felismerünk, mert halálosan mérgező (hasonló!) fajok is vannak! (szakirodalom, terepi határozók!)

Tekintettel a természeti problémáinkra, mellőzzük az asztaldísznek vagy ajándékba szánt virágcsokrok szedését. Hadd nyitogassák szirmaikat az élőhelyükön, gyönyörködjünk bennük ott, ne egy vázában fél napig, amíg elhervadnak. Ha a gyűjtött vadvirágok közé védett fajok keverednek, a következménye komoly bírság is lehet (külföldön is!). Egy jó fotón a virágok szépsége megőrizhető és közzé tehető hervadás, egyetlen szál letépése nélkül.

c) Tábori famunkák: Túra- és cserkészkönyvekben sok úti és tábori megoldásról olvashatunk fából, földből, kőből, levelekből. Ahol épebb a természet, sok az erdő és kevesebb a lakos meg a túrázó, ott van erre jobban lehetőség, korunkban ezt már nem tehetjük meg akárhogyan. Ha nagyon nekiállunk barkácsolni, pár nap táborozás során letermelhetjük az összes cserjét és kistűt a környékről – ami épp az újulat lett volna, vagy az erdészetiileg amúgy is visszaszorított, megritkult, „nem gazdasági” fafajok közé tartoznak. *Használjuk inkább a hullott ágakat és a nemrégiben kidőlt fákat – meg elsősorban a saját felszerelésünket, és tábor után úgy rendezzük az „erdei infrastruktúrát”, hogy szinte sértetlen helyet hagyjunk magunk után, ahogy egy természetjáróhoz illik.*

d) Hulladékkezelés és latrina: Hogy szemetelni tilos, és kulturálatlan a természetet és másokat zavaró felesleges hangoskodás, elsősorban jólneveltségi kérdés, még nem környezetvédelem! Ha lakott területen járva vásárolunk valamit (pl. élelmiszert), ösztönösen gondoljunk a megelőzésre. Nekünk értenünk kell az összefüggéseket a „mai szemmel” nézve teljesen normálisnak vélt fogyasztói magatartás, és a térben–időben olykor távol jelentkező súlyos környezeti problémák között. Tudnunk kell, hogy e problémák kialakulásáért a termelők és forgalmazók mellett a fogyasztók is felelősek. („Kettőn áll a vásár.”) Minden cselekedetünkkel életben tartunk, támogatunk valamit, minden vásárlással szavazunk valamilyen folyamatra. A világ felépítéséből adódóan szükség van a lakosság véleménynyilvánítására, az alulról jövő kezdeményezésekre. Nem mindegy tehát hogyan élünk, kiket követünk és milyen irányzathoz tartozunk, valamennyien egy nagy gépezet apró részei vagyunk. Lelkiismeretünk akkor lehet nyugodt, ha a saját hatáskörünkben, az egyéni döntési szabadságunkon belül környezeti szempontból is helyesen cselekszünk. Nem hibáztathatunk olyan folyamatokat, amelyeknek a választás

lehetősége mellett is, önkéntes részesei, okozói vagyunk. Hogyan döntenénk a nagy kérdésekben, ha a hétköznapi döntéseinket gondolkodás nélkül, „vakon”, környezetellenesen hozzuk meg? A túrázó gyakorlatias, aktív ember, ne csak szavakkal védje a környezetet, és ne a „csővégi környezetvédőkhoz”²³ tartozzon! A környezettudatos életmód és vásárlás elvárható minden túrázótól, a természet barátaitól. Ez a legtöbbször anyagi megtakarítást és egészségünk védelmét is jelenti hosszútávon. Első lépései az igényeink ésszerűsítése és csökkentése, a szerényebb életvitel, és a házi dolgok előtérbe helyezése.

Az almacsutkát, hagymahéjat, szalonnabőrt és a hasonló szerves, lebomló hulladékokat a természetben hagyhatjuk, gond nélkül le fognak bomlani. Minden más elkerülhetetlenül keletkező szemetet magunkkal kell vinni, és a megfelelő helyen lerakni. A lehetőségek függvényében gondoskodjunk arról, hogy újrahasznosító, ártalmatlanító rendszerbe kerüljön. A szemetet nem szabad elégeti, mert a keletkező mérgező füst (műanyagok, festékek!) az élővilágra és ránk nézve is veszélyes. Védett természeti területeken és „félreeső” helyeken (pl. hegyi házak) lehetőleg még a szemeteseket és a szemétszállítást se terheljük, hanem vigyük el a hulladékaikat. Még a tájidegen gyümölcsök (narancs, banán stb.) hulladékát sem szerencsés eldobni, mert az a hazai élővilágban nehezen bomlik le.

A vécézést általában nem nehéz megoldani a természetben. Higiéniai és környezeti problémák a sűrűn látogatott helyeken és a táborokban merülnek fel. Vizektől és forrásoktól távol, sűrű növényzettel borított területen célszerű latrinákat ásunk, amiket utána betemetünk avarral és földdel. Az időtartamtól és a létszámtól függően változtathatjuk a tábori vécé helyét, így egyenletesebb és természetesebb terhelést kap a környezet. A nagyobb méret pontszerű szennyezést okozhatna, a vegyszeres fertőtlenítés (pl. klór) is ártalmas a környezetre, amelyre különösen érzékenyek a karszterületek és a vízpartok. Az állandó táborhelyeken célszerű a szagtalan és környezetkímélő komposztáló toaletteket kiépíteni.

e) Vízhasználat és vízvédőlelem: A túra során rendszeresen tisztálkodjunk, legalább egyszer minden nap. Különösen fontos ez azért, mert a fokozott mozgás, a sporttevékenység izzadással jár. Az izzadás rendkívül hasznos élettani szempontból, méregteleníti a szervezetet, de porral keveredve beszennyezi a testünket és az átnedvesedett ruháinkat, s pár óra múlva a bomlástermékeinek kellemetlen szaga lesz. A napi alapos mosakodást az út végén, az esti leülést megelőzve célszerű megejteni. A nyári időszakban hamar megszáradhatunk minimális törülközőssel is, ami nagyon jól tesz a bőrnek –

²³ Amikor a környezetvédelmi intézkedések nem a problémák forrására, és nem az ésszerűség szerinti legjobb megoldás megtalálása felé irányulnak, hanem csak a következményeket próbálják kezelni, „csővégi környezetvédelemről” beszélünk. Ez elhibázott stratégia, mely tényleges eredményeket nem érhet el. Kártékony, mert rögzíti, és jó színben tünteti fel a helytelen folyamatokat, a rossz dolgok elfogadását sugalmazza.

ilyenkor azonban ne hagyjuk a lefekvés előtti utolsó percekre az esti mosdást. A tisztaság az egészség és a jó közérzet alapja, és a hálózásunk kímélése szempontjából is fontos.

Mosakodáshoz vízre van szükség, és nem szerekre, vegyi anyagokra. A tiszta víz lehozza a hétköznapi szennyeződések, különösen az izzadságot és a port. (Nem csak az ivóvíz, hanem a szennyezetlen felszíni vizek is alkalmasak a tisztálkodásra.) *A szintetikus tisztálkodó- és szépségápolási szereket* – amelyek egyébként allergén anyagokat is tartalmazhatnak, és lehetséges, hogy közülük néhány vonzza a kullancsokat – minden esetben *mellőzzük a természetben*, ahol a víz nem juthat a szennyvíztisztítóba. Szappanra olykor nagy szükség lehet, például kerékpárjavítás után, de az ilyen szennyezés különösen nem kerülhet a talajba és az élővizekbe. A természetben csak a továbbhaladáshoz és „túléléshez” feltétlenül szükséges javításokat végezzük el, a nem égetően sürgős munkákat máshol folytassuk, vagy halasszuk az otthoni karbantartásra. *Használjunk tisztítórongyot*, rendszeren majd ott moshatunk kezét környezetszennyezés nélkül, ahol már van csatornahálózat.

Egy zoknit két napnál nem célszerű tovább hordani kényelmi és higiéniai okokból, és a többi belsőruhát is cserélni kell néha. Ez úgy oldható meg leginkább, hogy a leváltott ruhadarabot este kimossuk, és jobb esetben másnapra, rosszabb esetben két nap múlva megszárad. Egy kisebb öblítéshez sokszor a tiszta víz is megteszi, különösen, ha felmelegítettük. *A tisztálkodási szappan* pont jó a túra pár napjára, vagy vihetünk egy darabka *mosószappant*. A vizet ki tudjuk nyomni (nem csavarni!) belőle kézzel, a teregetés pedig megoldható a táborhelyen, például a magunkkal vitt zsinórral, menet közben a hátizsákon vagy a kerékpártáskán (természetesen ne tegyük közszemlére az alsóneműnket!). Ezzel a „*váltómosásos*” módszerrel sokat tudunk csökkenteni a felszerelésünk méretén és tömegén, leginkább a hosszú utak esetében (pl. vándortúrán).

Előfordul, hogy a párás, esős időben kissé vizes, nyirkos és izzadt lesz a külső vagy a melegítőruhánk – amit másnap is hordanunk kellene, vagy kifogytunk a váltás ruhákból. A hűvös, hideg éjszakák alatt semmi sem szárad meg, vagy a harmat itat át mindent. Ilyenkor felesleges lenne teregetni, vagy tüzet rakhatunk. Legegyszerűbb megoldás, ha éjjel a nyári hálózásunkra tesszük az enyhén vizes cuccot, amíg alszunk, az elszökő hő szépen megszáraitja reggelre, vagyis a testünk melegét használhatjuk fel. (A téli hálózások kiváló hőszigetelése ezt nem teszi lehetővé, illetve nem lapíthatjuk le a falát!)

Az étkezések után minél hamarabb kell mosogatni, hogy az edényeken maradt étel ne romoljon meg, ne vonzza az állatokat, és ne száradjon, vagy fagyjon oda. Először ki kell üríteni és törölni mindent. (Ételt eldobni pocséklás és véték!) Súroláshoz fűcsomót, szalmát és homokot használhatunk, mosogatáshoz pedig forró vizet (szükség esetén tűzben felmelegített köveket rakjunk az edénybe), a tűzhely hamuját, szétmorzsolts faszéndarabokat, esetleg

természetes illetve környezetkímélő mosogatószereket (pl. a Frosch termékcsalád) alkalmazzunk, rongyokkal dolgozzunk. Mosogatás után öblítsünk, és csak szárítás (törölgetés) után rakjuk el az eszközeinket. A rongyot is szárítsuk ki.

A természetes anyagokat tartalmazó *mosó- és mosogatólevet*, amelybe környezetszennyező, mérgező vagy nem lebomló, vagyis a legtöbb forgalomban lévő tisztítószer nem kerülhet (!), „*kezeljük*”. Öntsük szénára, összegyűjtött ágakra, gallyakra, levelekre, amelyeket hosszabb tartózkodás esetén, egy alkalmas helyen, külön erre a célra létesített gödörbe is helyezhetünk. A zsiradék és más szennyeződések kicsapódnak a növényi törmeléken, amit aztán el kell égetnünk. Egyéb lehetőség híján sűrű, nitrogénkedvelő tömegnövények közé öntsük a mosó–mosogató levünket, például csalánosba, bodzásba (nagy csalán, fekete bodza), vagy használjuk a tábortűz eloltására, de semmiképpen se szennyezzük a talajt és a vizeket. Különösen fontos ez a karsztvidékeken, ahol a mészkő repedéshálózata közvetlenül levezet mindent a karsztvízbe, ahonnan rövid időn belül megjelenik a forrásokban.

7. Oktatás és nevelés: *Figyelnünk kell a tájra, fel kell hívnunk a figyelmet a látnivalókra, érdekességekre, és az oktatási–nevelési lehetőségeket ki kell használnunk.* Tekintetünk a tájat pásztázza, hisz ezért vagyunk ott – valamennyi szakágban –, az előrehaladás feladatai szerencsére csak időnként kötik le a teljes figyelmünket.

a) Oktatás: A távolban és az apró részletekben egyaránt igyekezzünk észlelni az érdekes, fontos, tanulságos, és szép dolgokat, jelenségeket. Hívjuk fel a figyelmet ezekre, és próbáljunk olyat mutatni a társaknak, amit maguktól talán nem vennének észre. *Oktatási feladatunk, hogy magyarázatokat fűzzünk ahhoz, amit látunk–hallunk, tervezetten és alkalomszerűen.*

A felmerülő dolgokat be kell mutatnunk, el kell magyaráznunk, meg kell beszélnünk a társakkal. Lényegretörően, az éppen aktuális dolgok kapcsán, „spontán” módon, a jelentőséget és az érdekességeket kihangsúlyozva érdemes beszélnünk, figyelembe véve a résztvevők érdeklődését és befogadóképességét. A kisebb dolgokat menet közben is elmondhatjuk, esetleg megállhatunk egy pillanatra. A megállóhelyeken alaposan nézzünk szét, ami egyúttal a pihenés és evés–ivás helye is. Ilyenkor érdemes többet mesélni – e helyek kijelölését eleve meghatározza a látnivalók és az érdekességek előfordulása. Akkor is kiváló alkalom a táj vagy valami éppen előforduló jelenség, élőlény stb. bemutatására egy-egy megállóhely, ha csak „szükségből” időzünk valahol elsősorban pihenés és táplálkozás céljából. A tervezetten kívül is álljunk meg egy-egy rövid időre (pl. a tartalékidő rovására), ha valami felkeltette az érdeklődésünket. A fontosabb pontokat mutassuk be, tartsunk egy átfogóbb tájékoztatást.

Gördülékenyen, tömören, a saját stílusunkban, minél érdekesebben, ízesebben *meséljünk*. A helyi történetek és legendák, a jó logikával megfogalmazott problémafelvetések, az összefüggések és párhuzamok élre

állítás, a visszasságok leleplezése és a megalapozott vélemény mindig leköti a csapat figyelmét, különösen látva, az eredeti milióban. Lehet kiselőadásszerű formában, de sokkal szívesebben hallgatja mindenki, ha közvetlenebb módon, mindig épp olyan kérdésekre adunk választ, ami – a segítségünkkel – megfogalmazódott a hallgatóságban. Kerüljük a nagyolás benyomását keltő tudományoskodást és idegen szavakat, magyar szakkifejezéseket használunk. Ha készítettünk vázlatot, útközben nézzük át, mielőtt odaérnénk. Lehetőleg ne használjuk a bemutatáshoz, emlékezetből beszélünk. A jegyzeteket tarthatjuk a térképünk mellett.

Az ismertetnivalók tartalmára és logikai felépítésére javaslom a következő témaköröket, melyek közül értelemszerűen állítsuk össze a mondandónkat, a helyi adottságoknak megfelelően:

- | | |
|---|--|
| ☛ A hely pontos megnevezése, néveredete | ☛ Ősrégészeti eredmények, őstörténeti múlt |
| ☛ Földrajzi elhelyezkedés, nevek, jellemzők | ☛ Az írott történelem főbb eseményei |
| ☛ Hagyományok, legendák, érdekességek | ☛ A lakosság összetétele, megélhetése |
| ☛ Természet- és műemlékvédelmi jelentőség | ☛ Tájhasználat-típusok |
| ☛ Földtani jellemzők, kialakulástörténet | ☛ Építkezés, létesítmények |
| ☛ Éghajlati sajátosságok | ☛ Természet-, környezet-, műemlékvédelmi problémák |
| ☛ Vízrajzi jellemzők | ☛ Tanulság, következtetés, összehasonlítás |
| ☛ Növényzet, jellegzetes, jelentős növények | ☛ Környékbeli dolgok, más fontos pontok |
| ☛ Állatvilág, jellegzetes, jelentős állatok | |

A természetvédelem érdeke azonban az, hogy *ne mutassunk meg okvetlenül mindent*. A legféltettebb, „érintetlen” helyek, a ritka fajok lelőhelyei maradjanak is érintetlenek, nem közismertek. (A természetvédelem törekvése, hogy minden az értékével arányos védelmet kapjon, ennek ellenére számos kincs lelhető fel a védelem határain kívül is.) Szükségtelen, felesleges, és természetvédelmi szempontból veszélyes és helytelen mindent feltárni a nyilvánosság előtt.

A természetjárással kapcsolatosan gyakorlati tanácsokat kell adnunk, de rendszerint kérdezik is a tapasztalatlanabbak. *Számítanunk kell arra, hogy a legalaposabb felkészülés ellenére is elő fognak jönni olyan dolgok és kérdések, amelyekre nem számítottunk vagy nem is számíthattunk, és a túratervtől is eltérhetünk*. A háttértudásnak ilyenkor döntő szerepe van. De a legképzettebb tanár, a legnagyobb tudós sem tud eleget... (Lásd még „Az oktatói túravezetés általános ismeretei” című részben.)

A túravezetés minden mozzanatában számos nevelési lehetőséget nyújt, amit ki kell használnunk: b) környezeti nevelés, c) egészséges életmódra nevelés, d) hazaszeretetre nevelés, e) munkára nevelés, f) közösségi nevelés, g) értelmi nevelés, h) erkölcsi nevelés, i) esztétikai nevelés, j) személyiségfejlesztés. A helyesen szervezett és vezetett túrán való részvétel önmagában is komoly nevelő hatású. A nevelési munkát kezdjük a példamutatással.

b) Környezeti nevelés, fenntarthatóságra nevelés: Az út során a természeti és kulturális környezet elemeit láthatjuk, ezek alkotják a túra „közegét”. Alapvető, hogy a túrázó – aki szereti a természetet – mindent elkövessen azért, hogy a jelenlétével a legkevesebbet ártson környezetének. Oda kell hát figyelni a környezet- és természetvédelem írott és íratlan szabályaira, túravezetőként el is kell magyaráznunk ezeket, el kell várnunk a betartásukat, és ki kell használnunk a *környezeti nevelés, fenntarthatóságra nevelés* lehetőségeit.

Az út során megfigyelt pozitív és negatív tapasztalatok kiváló okot adnak a megbeszélésre, szemléletformálásra. Minden túrázóban tudatosuljon, hogy jelenléte a természetben, az ember minden cselekedete hatással van a helyi és a nagyobb léptékű folyamatokra. Érzékennyé kell válnunk, hogy ösztönösen tudjuk, felismerjük és megelőzzük a környezetünkre károsan ható tetteinket, örömeinket leljük a méltóképpen megőrzött természeti kincsek láttán, és magunk is tevékenyen járulunk hozzá értékeink védelméhez.

A környezeti nevelés terén kiemelem a példamutatás szerepét. Sokan, akik „fontosnak tartják” a környezetvédelmet, és beszélnek róla, tanítják, a gyakorlatban gyakran az ellenkezőjét teszik. Kifogásokat keresnek (és találnak), döntéseik, vásárlásuk során nem környezettudatosak, semmin sem változtatnak, könnyen felülnek a zöldrefestésnek²⁴ és a csővégi megoldásoknak, beérik a jelképes dolgokkal. Ez sokat árt a környezetvédelemnek, a „rossz oldalt” támogatja! Óvakodjunk ettől a hibától!

c) Egészséges életmódra nevelés: A túrázás önmagában is jó hatással van az egészségre, ha betartjuk az ezzel kapcsolatos szabályokat. A túrázás aktív testmozgás, sporttevékenység a természet csendjében, tiszta levegőn, társasági élettel és tanulással összekapcsolva. A teljes szervezetet igénybe veszi és felélénkíti, s mindez kiegészül egy felszabadult, jó hangulattal. A mozgás, a tiszta levegő, a napfény, az izzadás, a mosoly ☺ és a nevetés gyógyító hatásúak, növelik szervezetünk ellenálló képességét, távol tartják a betegségeket, javítják a közérzetünket.

A túrázás alapfeltétele a megfelelő egészségi és erőnléti állapot. A túrázó legfontosabb „eszköze” a saját teste. Mindenkinek, de különösen a túrázónak saját érdeke, hogy óvja, védje egészségét, és fejlessze erőnlétét. Ehhez pedig harmonikus és sportos életmódot kell folytatni. A túravezetőnek fontos feladata az *egészséges életmódra nevelés*. Minden túrázónak meg kell értenie, hogy oda kell figyelni a helyes táplálkozásra, a higiéniai szabályok betartására, a fokozatos, rendszeres és mértékletes mozgásra, az elegendő pihenésre, és a kiegyensúlyozott lelkiállapotra. A sport fejleszti a személyiséget, a jó erőnlét egyfajta szabadságot, szabadságérzetet, önbizalmat és elégedettséget ad.

²⁴ A *zöldrefestés* (greenwash) a cégek „zöld” arculat-teremtésének azon módszere, ahol a valódi környezetbarát megoldások bevezetése helyett olyan PR- és marketingkampányra költenek, amely azt a benyomást kelti az ügyfelekben/fogyasztókban, hogy a cég felelősen viselkedik, és sokat tesz a környezet védelméért. A zöldrefestés tehát tisztességtelen reklámfogás, hazugság.

A túravezetőnek saját példájával kell igazolnia, hogy sporttal, és csak függőséget okozó, egészségroncsoló drogok (alkohol, nikotin, koffein stb.) nélkül lehetünk életerős, normális emberek. Felnőtt szervezetnek a szigorúan mértékletes alkoholfogyasztás része lehet az egészséges életnek, de túra előtt és közben semmilyen szakágban nem szabad. Dohányozni hatalmas ostobaság, főleg túrán, a jó levegőn, és különösen ártalmas sporttevékenység közben. A dohányzás bűn önmagunk és a környezetünkben élők ellen, a pénzpocséklás kiváló módja; komoly társadalmi–gazdasági probléma, túravezetőként / tanárként súlyos vétség! A túra „nemdohányzó rendezvény”, a cigaretta nem tartozhat a túracspathoz. Különösen otromba kulturálatlanság és tiszteletlenség rágyújtani nemdohányzók között, mellett, ezt soha se engedjük meg! Állítsuk helyre az értékrendet a köztudatban, csapatunkban. Túrázók között e kérdésnek fel sem szabad merülnie. Ha kávézunk, keveset és mértékkel igyunk. A kóla is függővé teszi az embert, kifejezetten egészségtelen, és a szénsavtartalma miatt túrán eleve nem ajánlott. Ha a körülmények úgy hozzák, beszéljünk el a drogok fogyasztásának egyéni és társadalmi következményeiről. Mutassunk meg, hogy jókedvűek, frissek és szabadok csak nélkülük lehetünk igazán.

Beszéljünk a helyes táplálkozásról²⁵, az ajánlott és az ellenjavallt ételekről. Az egészséges táplálkozás jellemzői: friss élelmiszerek; teljes őrlésű gabonafélékből készült pékáruk; idénygyümölcsök és zöldségek, illetve ezekből készült ételek, aszalt gyümölcsök, rostban, ásványi anyagokban és vitaminokban gazdag étrend, nyers ételek; hidegen sajtolt olaj; minél kevesebb cukor, só, állati fehérje, húshagyó napok, ugyanakkor méz, barna cukor, halhús; természetes, a legkevesebb ilyen-olyan szert tartalmazó ételek; kevés, mértéktartó alkoholfogyasztás stb. Az egészségtelen táplálkozás jellemzői: tartósított, gyors-, nem idényételek; túlzott húsfogyasztás (intenzív tartásból, „húsgyárakból”), rostban, vitaminokban és ásványi anyagokban szegény étrend, túlságosan zsíros, sós, cukros ételek, sok édesség, fehérlisztből készült pékáruk; túl sok adalékanyagot tartalmazó illetve „szintetikus anyagokból álló” élelmiszerek; kóla, cukros–szénsavas üdítőitalok, ivólevek, filteres tea, kávé, „energiaitalok” stb.

Alvásra, pihenésre fordítsunk elegendő időt. Meg kell értetnünk, hogy az éjszakázás a másnap rovására megy. A fáradtság rossz közérzettel, hidegérzékenységgel, gyengébb teljesítménnyel, összpontosítási nehézségekkel, lassabb reflexekkel jár. A kevés alvás hosszútávon az izomfejlődést is lassítja, és rontja a szellemi képességeket.

d) Haza és a szülőföld szeretetére nevelés: *Hazaszeretetre nevelünk*, ha a környékbeli túrán előforduló dolognál kitérünk arra, miért fontos az, amit

²⁵ A *magyar konyha* sem tekinthető egészségtelennek, ha a hagyományos ételeket hagyományos minőségű alapanyagokból (pl. tájfajták, friss, házi, „bio-”), hagyományos módon (pl. a természet ritmusában), és hagyományos életmód mellett fogyasztják (pl. fizikai munka, böjti időszakok).

látunk, mit jelent nekünk, miért van nagy, esetleg különleges jelentősége számunkra, mire lehetünk büszkék, miért érdekes, és miért kell megbecsülnünk. Helyezzük el magunkat a saját történelmünkben és tájunkon. A távolabbi túrán megfigyelt dolgokat érdemes röviden összevetni az otthonival. A környékbelit, a hazait, és a saját múltunkat kell először és alaposabban megismerni, megismertetni. Mindent az otthonihoz kell viszonyítanunk, ez vezethet csak egészséges és torzulásmentes világképhez, egészséges hazaszeretethez. Az alaposabb megismerés és a sok kisebb-nagyobb élmény vezethet el a hazához való kötődésre. Aki szereti hazáját, az megvédi, ha kell. Minden tőle telhetőt megtesz, hogy ne tegyék tönkre pótolhatatlan értékeit önértékből, hamis ügyekért, és ne kerüljön idegen kézbe.

e) Munkára nevelés: A túra előkészületeket, felkészülést, folyamatos figyelmet, erő kifejtést és utómunkálatokat kíván, a szervezett természetjárás kötelezettségekkel jár, túrázónak lenni rendszeresség, életforma. A túrázás önmagában is munka, mely mindazt megkívánja, amit más munkák is. Így alakul ki a túrázóban a pontosság, a rendezettség, a fegyelem, és természetessé válik az ellenőrzés és az önértékelés.

A túrázó nem a kényelmet keresi, vállalja a nehézségeket és a feladatokat, gondoskodik magáról, ellátja magát, és a közösségi teendőkből is kiveszi a részét. Az önellátás munkával jár, a közösségi feladatok szintén munkát adnak a csapattagoknak, s ez utóbbi együttműködést, munkamegosztást és szervezést is igényel. Minden túra munkával jár a céljától függetlenül, a munkatúra azonban hétköznapi értelemben véve is munka. A munkatúrák eredménye legtöbbször közhasznú, mely szolgálja a természetjárást, a természetvédelmet, vagy az oktatást. A jól elvégzett munka elégedettséggel, sikerélménnyel és némi büszkeséggel tölti el az embert, különösen, ha az eredmények évtizedek múlva is láthatóak. A *munkára nevelés* feladata, hogy túravezetőként önkéntes munkára, a munka jó elvégzésére bírjuk a túratársakat, és mindenki találja meg a számára leginkább testhezálló munkát.

f) Közösségi nevelés: A természetjárás és a munka legtöbbször csapatban történik. A rendszeresen együtt töltött idő során a túratársak illetve a tagok között különböző kapcsolatok jönnek létre, közösség szerveződik. A közösségi életnek pedig írott és íratlan szabályai alakulnak ki, amelyek betartása az embereket összetartó erő, a közös munka alapja. A közösség építését és megmaradását segítik a közös célok, a közös értékrend, az élmények, és a közösség által kialakított hagyományok. Egy jó közösségre annak minden tagja büszke, az együttlét pedig kellemes. A *közösségi nevelés* feladatai, hogy aktivitást, rugalmas, zökkenőmentes együttműködést érjük el, elő kell segítnünk a közösség kialakulását, jó hangulatát, szabályainak betartását, és a kölcsönös megbecsülést.

g) Értelmi nevelés: A túrázók *értelmi nevelése* fontos feladata a túravezetőnek. Értelmi nevelési lehetőség minden, ami gondolkodásra készítet, igénybe veszi a

memóriát és a logikát. Fel kell ismerni és eleveníteni a tanultakat, a túravezetőnek új ismereteket kell átadnia, s meg kell világítania az összefüggéseket.

A túrázónak a felkészülése során számos dolgot kell megtanulnia. Az ismereteket rögzíteni kell az emlékezetben, az összefüggéseket fel kell ismerni, a tanultakat pedig használni, alkalmazni kell, miközben a gyakorlat újabb és újabb „leckéket ad”. Eközben gyarapszik a tudás, fejlődnek a megismerés és a gondolkodás módszerei. Az értelmi képességeket javítja a testi frissesség is.

h) *Erkölcsei nevelés:* *Erkölcsei nevelési* célkitűzés a helyes értékrend és a felelősségérzet kialakítása. Túrázóként erkölcsileg is felelünk önmagunkért, társainkért, a környezet és a természet védelméért.

i) *Esztétikai nevelés:* Mutassunk rá a szépre, hívjuk fel a túratársak figyelmét az élővilág, az időjárás, a fények, a csend, az emberi alkotások stb. szépségeire, harmóniájára. A felszerelés és a tábor kialakításában mindig kiemelt szempont legyen a tisztaság és a rendezettség. Az *esztétikai nevelés* feladata, hogy a túrázóknak legyen igényük a szépre, és ismerjék fel azt mindenben.

A túrázók célterülete, „közege” elsősorban a természet, amelynek szépsége annál teljesebb, minél érintetlenebb. E szépség páratlan vonzereje készíti a nem természetjáró turistákat és a kirándulókat is a természet (látványosságainak) felkeresésére, olykor még annak pusztítása árán is – amelynek gyakran nincsenek tudatában (kemény turizmus). (A túrázók azonban a felkészültségük, a kellemetlen időjárással dacoló, kitartó, szelíd eszközökkel történő túrázásuk során a természet szépségeinek megannyi arcát megismerhetik.)

Megfelelő tájhasználattal az ember nem csúfítja el környezetét, a természet szépségéhez hozzá tud tenni. A hagyományokat elfogadó, az ésszerűséget és a szabályokat követő ember be tud illeszkedni a tájba. Nagyon tanulságos az épített környezet elemzése és értékelése az esztétikum szempontjából. E mesterséges környezetbe tartozik minden, ami nem a természet része: a saját felszerelésünktől kezdve a településekig.

j) *Személyiségfejlesztés:* A túravezetőnek figyelmet kell fordítani a résztvevők *személyiségfejlesztésére*, különösen gyerekek és fiatalok esetében. Túrázónak lenni életmód, amely teljes embert kíván, s a teljes személyiségre hatással van. A környezettudatosság, az egészségtudatos élet, a hazaszeretet, a munka tisztelete, a közösségiesség, az értelem, az erkölcs, az esztétikai igény, és a világnézet a személyiség alapvető meghatározói.

A túrán való részvétel önmagában is fejleszti a személyiséget. Rávezetéssel, a felismertetés módszerével formálhatjuk társainkat, alakíthatjuk gondolkodásukat, világnézetüket. Minden túrázónak legyen akaratereje, helyes önismerete, megfelelő önbizalma, felelősségérzete, sikerélménye, tudjon örülni a sikernek, de tudja elviselni a kudarcot is. A természetben járó ember váljék nyugodttá, kiegyensúlyozottá, természetbaráttá, és fogadja el társait és önmagát.

A jó túravezető tapasztalt, gyakorlatias, igazi vezető személyiség. Észrevétlen irányító, baráti jelleggel, s nem parancsnokként irányítja az eseményeket és a társakat, de ha szükség van rá, határozott utasításokkal oldja meg a problémákat. A jó túravezető kézben tartja a dolgokat, mindenre kiterjed a figyelme, és élménnyé tudja tenni az utat valamennyi résztvevő számára.

3.3. Túra utáni teendők

3.3.1. Kötelességek, beszámolók

Túra után elsőként egy rövid *ellenőrzést* kell tartanunk a megérkezés helyén egy nyugalmas pár percben (még a városi forgatag elérése előtt), amikor még az egész csapat együtt van. „Minden és mindenki rendben van?”

Az esetleges költségek, kölcsönök *elszámolása* után túrajelentést tenni a szervezet, illetve a megbízó felé illendőség és kötelesség egyaránt. A jelentés igazolja a túra teljesítettségét, a tervek megvalósítását, és be kell számolnunk a legfontosabb eseményekről: résztvevők, körülmények, sikerek, eredmények, élmények, problémák, tervmódosítások stb.

Hazaérkezés után érdemes a túrát értékelnünk, túravezetőként egyénileg, és kérve a résztvevők véleményét. Mindenkinek a hasznára válik, ha a tapasztalatokat és a kérdéses dolgokat megosztjuk, megbeszéljük másokkal is.

A teljesített túra adatait és főbb tapasztalatait *dokumentáljuk* a túranaplóba és a megfelelő helyekre. Nagyobb, komolyabb túrákról élménybeszámolót is érdemes készítenünk: szövegesen közölve, esetleg fényképekkel is bemutatva faliújságon, újságban, az Interneten. A legérdekesebb, legtanulságosabb és leglátványosabb utakat, túrákat diavetítéses előadással kiválóan be lehet mutatni. A jó hírű túrák és túravezetők vonzzák az érdeklődőket a későbbiekben, és a résztvevők később is szívesen emlékeznek vissza az élményeikre.

3.3.2. A felszerelés karbantartása

A túra során az igénybevett felszerelés beszennyeződik, átnedvesedik, nyúzódik, kopik, és megsérülhet, elromolhat. Annak érdekében, hogy mindig indulásra kész állapotban legyen, és hosszú ideig megbízhatóan szolgáljon bennünket, megérkezés után haladéktalanul el kell rendeznünk mindent. Így kerülhetők el a felesleges bosszúságok, pocséklások és anyagi kiadások, és így lesz örömünk a jól bevált eszközeinkben, mint hűséges „útítársakban”. A felszerelést ki kell *szellőztetni, szárítani, alaposan kirázni vagy kimosni*, mindent gondosan *át kell nézni, ellenőrizni, karbantartani, szükség esetén impregnálni, feltölteni, javítani vagy cserélni*. Különösen érvényes ez a drága bakancsra, hálózásokra, sátorra, kerékpárra, fényképező-felszerelésre.

Használat közben a ruházat változó mértékben, de mindig szennyeződik és átnedvesedik az izzadságtól, még a leghidegebb vagy legszárazabb időben is. Éppen ezért a túra után foglalkoznunk kell a ruházattal. A túracipőt / bakancsot kívül-belül ki kell tisztítani, majd lassan kiszárítani, szükség esetén kezelni,

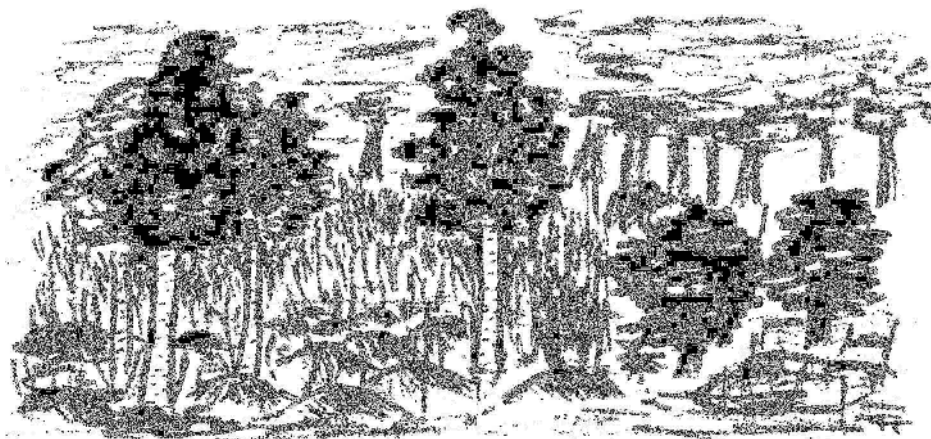
vízhatlanítani, javítani. A talpbetétet és az összes ruhát, amelyet használtunk, minden alkalommal alaposan ki kell szellőztetni, szárítani, időnként pedig ki kell mosni. Kiteregetés és összehajtás közben át kell nézni, s az esetleges hibákat kijavítani. A hátizsákot, hálózsákot, esőfelszerelést, sátrat, és mindent, amit út közben hajtottunk össze és csomagoltunk el, megérkezés után, illetve lehetőleg egy napon belül ki kell bontani, szellőztetni stb. Hasonlóan célszerű eljárni azokkal a dolgokkal is, amelyeket elő sem vettünk az út során (pl. beázhattak vagy párát kaphattak). A hálózsákot kinyitott állapotban, felfüggesztve kell tárolni, hogy a töltet ne tömörödjön, vékonyodjon.

Nagy anyagi károktól és még több bosszúságtól kímélhetjük meg magunkat a gondos kezeléssel, karbantartással. Ez némi idő- és munkaráfordítást jelent ugyan, mégsem eshet nehezünkre, hiszen ezek a gyakran sok éve használt (akár öröklött), jól bevált, megszokott és nehezen beszerezett, értékes eszközök teszik lehetővé a túráinkat, legkedvesebb időtöltésünket. Meg kell becsülnünk tehát, s akkor sokáig szolgálják majd terveinket.

3.3.3. Ismeretbővítés

Megérkezéskor érdemes kikérnünk a túratársak *friss véleményét*, és a túra utáni napokban *megbeszélnünk* a szükséges dolgokat. A tapasztalatokat később fel tudjuk használni. Át kell gondolnunk az eseményeket, levonnunk a *tanulságokat*, s végiggondolnunk, hogy *voltak-e hibák, mit kellett volna másképpen csinálnunk*, esetleg *min kellene változtatnunk* a későbbiekben. *Kell-e csiszolnunk a módszereinken és a felszerelésünkön, hol vannak hiányzó ismereteink?* Értелеmszerűen, a módszerek és a felszerelések hibáit ki kell javítanunk, a hiányzó ismereteket pedig pótolnunk kell.

A túra utáni teendők közé tartozik *az út során felvetődött kérdések válaszai utáni „nyomozás”*: a számunkra új jelenségek magyarázatának kiderítése, a fajok meghatározása stb. Az utak–túrák során szerzett élmények és személyes tapasztalatok, (továbbá a menetközben készített természet-, táj-, épület-, város- és életképek), a megfigyelések és az azt követő tanulás („utánanézés”) a művelődés és a szakmai ismeretbővítés mással nem pótolható módja. A túrázás így válik a műveltség forrásává.



Utószó

Bátran állíthatjuk, hogy *a túrázás* a leghasznosabb szabadidős tevékenységek közé tartozik. *Okosan művelve egyaránt hasznára válik környezetünknek és saját magunknak. Összetett tevékenység*, melyben helye van a sportnak és egészségmegőrzésnek, a kikapcsolódásnak, a művelődésnek és tanulásnak, a hazaszeretetnek, a természetbarát és környezettudatos életmódnak, az ifjúság nevelésének, az önismeret, a társas kapcsolatok, és a személyiség fejlődésének. Mindez *összhangban van a fenntarthatóság elveivel*, és a jelenleginél sokkal nagyobb figyelemre érdemes.

Közösségi sport lévén, a céltudatos és színvonalas túrázás szakszerű vezetést igényel. Mivel *a túravezetés* sok ismeretet kíván és számos követelményt támaszt a vezetővel szemben, *önálló szakmának tekintendő*. Ez a szakma *közös területe a munkának–hivatásnak és a szabadidős tevékenységnek*.

Kis könyvemben a túravezetés gyakorlati tudnivalóit és módszertanát tekintetem át, a technikai és a környezet-természet védelmi ismereteket összegeztem, rendszereztem. Értékeink megismerésére és megőrzésére, és a környezeti nevelés fontosságára hívom fel a figyelmet. Az ideális elvárásokat és az optimális megoldásokat igyekeztem felsorakoztatni, összefoglalni. Nagy erőfeszítéseket tettem, hogy a tömörség mellett is igényes, alapos munkát végezzek.

Köszönetemet fejezem ki azoknak, akik segítették munkámat. NÉMETH IMRE ezüstjelvényes (magashegyi) túravezető, MTSz elnökségi tag; KELEMEN ZOLTÁN turisztikai szakértő; GERGELY PÉTER sportoktató, MTSz vizsgabiztos, Gemenc TSE elnök; OSKÓ IMRE aranyjelvényes túravezető, sportoktató, MTSz vizsgabiztos, Gördögök SE elnök elismerésükkel és hasznos javaslataikkal; FÜLEP SÁNDOR GÉZA bronzjelvényes túravezető édesapám; FÜLEP DÁNIEL biológus–ökológus és tanár testvérem; APRÓ GERGELY földrajztanár, bronzjelvényes túravezető; JUHÁSZ TAMÁS biológia- és földrajztanár, természetjáró; KALMÁR LÁSZLÓ MTSz titkár; KISS JÓZSEF földrajz–környezettan tanár, természetvédő, HOLOCÉN ügyvezető elnök; SALLAI R. BENEDEK természetvédő, NIMFEA ügyvezető elnök, természetjáró; dr. SCHMERA DÉNES PhD biológus és VÍGH NOÉMI környezetmérnök építő kritikai észrevételeikkel támogattak, és mások véleményét is eljuttatták hozzám az előző kiadások után. TÓTH VIKTOR geográfus–térinformatikus a borító elkészítésével segített. Köszönöm mindazoknak, akik használták, ajánlották könyvemet, igényükkel életre hívták az újabb kiadást, és köszönöm a Nemzeti Civil Alapprogramnak a megjelenés anyagi támogatását!

Remélem, e módszertani útmutató hasznosítható anyagnak bizonyul a természetjárók és túravezetők munkájához, és közelebb hozza egymáshoz a lényegében hasonló, mégis más beállítódású túrasport- és természettudományos oktatási szervezeteket. Könyvem legyen eszköze az értékeink megismeréséért és védelméért tett erőfeszítéseknek, a természet és a szülőföld szeretetének, egy egészségesebb gondolkodás- és életmód elterjedésének!



Ajánlott irodalom

A túravezetők képzéséhez megjelent tankönyvek, jegyzetek

- ☞ (1954–55): **Túravezetők könyve I–II.**
- ☞ KESSLER HUBERT – KRISTÓF SÁNDOR – PAPP JÓZSEF – ZÁCH ALFRÉD – THURÓCZY LAJOS – POLGÁR TAMÁS – MOLNÁR ZOLTÁN – LUNK ILDIKÓ és munkatársai (1958–59–61): **Túravezetők könyve I–II.–III.** – Sport Lap- és Könyvkiadó, Budapest
- ☞ DIVIACZKY GYULA – FAICS LAJOS – THURÓCZY LAJOS (1978): **A túravezető-képzés és továbbképzés vizsgakérdései.** – Magyar Természetbarát Szövetség, Budapest
- ☞ BARABÁS GYÖRGY szerk. (1986): **A túravezetés általános ismeretei • Túravezetői tanfolyamok jegyzete.** – Magyar Természetbarát Szövetség, Budapest
- ☞ HÁNCSS PÉTER főszerk. (1999): **A túravezetés általános ismeretei • Jegyzet a középfokú túravezetői tanfolyamok hallgatói számára.** – Budapesti Természetbarát Sportszövetség Oktatási és Módszertani Bizottsága & Túravezető Oktatók Sportegyesülete, Budapest
<http://www.fsz.bme.hu/mtsz/szakmai/tvok00.htm>

A túravezetők munkáját segítő legfontosabb összefoglaló könyvek, alpművek

- ☞ ALBERT LÁSZLÓ – LOCSMÁNDI CSABA – VASAS GIZELLA (1995, 1997): **Ismerjük fel a gombákat! 1-2.** – Gabo
- ☞ ALTMANN, HORST (1993): **Mérgező növények. Mérgező állatok.** – Lícium-Art Könyvkiadó és Kereskedelmi Kft., Debrecen
- ☞ BALASSA M. IVÁN szerk. (2004): **Magyarország múzeumai. Múzeumlátogatók kézikönyve.** – Vince Kiadó Kft., Budapest
- ☞ BANG, PREBEN (2006): **Állatnyomok és -jelek.** – M-érték Kiadó Kft., Budapest
- ☞ BORHIDI ATTILA (2002): **Gaia zöld ruhája.** – Magyar Tudományos Akadémia, Budapest
- ☞ BORSY ZOLTÁN (1993): **Általános természetföldrajz. Fejezetek az általános természetföldrajz köréből.** – Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest
- ☞ CZELLÁR KATALIN – SOMORJAI FERENC (2005): **Magyarország.** – Panoráma országkalauzok sorozat – Panoráma, Budapest
- ☞ CSABA GYÖRGY GÁBOR (1987): **Kalandozás az égbolton.** – Gondolat Zsebkönyvek – Gondolat Könyvkiadó, Budapest
- ☞ FÁBIÁN PÁL – FÖLDI ERVIN – HÖNYI EDE (2003): **A földrajzi nevek helyesírása.** – Akadémiai Kiadó, Budapest
- ☞ GARAMI LÁSZLÓ (1993): **Képes útikalauz. Védett természeti értékeink.** – Panoráma, Budapest
- ☞ GERŐ LÁSZLÓ (1964): **Az építészeti stílusok.** – Ismerjük meg... sorozat – Gondolat Kiadó, Budapest
- ☞ HERMAN OTTÓ (1980): **Halászélet, pásztorkodás. Válogatott néprajzi tanulmányok.** – A magyar néprajz klasszikusai sorozat – Gondolat Könyvkiadó, Budapest
- ☞ ISTVÁNYI GYULA (1997): **Az építészet története. Óskor. Népi építészet.** – Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest
- ☞ KÓS KÁROLY (1985): **Mihez kezdjünk a természetben?** – Mezőgazdasági Könyvkiadó Vállalat, Budapest

- ☞ KÖNCZEY RÉKA – S. NAGY ANDREA (1997): **Zöldköznapi kalauz.** – Föld Napja Alapítvány, Budapest
- ☞ MÁTYÁS CSABA (1986): **Az erdők nagy képeskönyve.** – Móra Ferenc Ifjúsági Könyvkiadó, Budapest
- ☞ NÉMETH IMRE – NÉMETHNÉ KATONA JUDIT (2002): **Zöld kalandra fel! Környezetvédelemről túrázóknak – turistaságról környezetvédőknek.** – Ezredforduló Alapítvány, Budapest
<http://www.fsz.bme.hu/mtsz/szakmai/zk00.htm>
- ☞ PAPP LÁSZLÓ szerk. (1996): **Zootaxonómia.** – Állatorvostudományi Egyetem Zoológiai Központja – Magyar Természettudományi Múzeum, Budapest
- ☞ PÉCZELY GYÖRGY (1979): **Éghajlat.** – Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest
- ☞ POLUNIN, OLEG (1981): **Európa fái és bokrai.** – Gondolat Könyvkiadó, Budapest
- ☞ SIMON TIBOR (2000): **A magyarországi edényes flóra határozója. Harasztok – virágos növények.** [„zsebkiadás” terepi munkához] – Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest
- ☞ SZÁRAZ PÉTER (1987): **Ökológiai zsebkönyv.** – Gondolat Zsebkönyvek sorozat – Gondolat Könyvkiadó, Budapest
- ☞ SZEDERKÉNYI TIBOR (1998): **Ásvány-, kőzettan.** – JATEPress, Szeged
- ☞ TARJÁN GÁBOR (1984): **Mindennapi hagyomány.** – Mezőgazdasági Kiadó
- ☞ **Természetkalauz** sorozat – Magyar Könyvklub, Budapest
- ☞ **Urania Növényvilág, Urania Állatvilág** sorozat – Gondolat Könyvkiadó, Budapest
- ☞ VARGA ZOLTÁN (1987): **Állatismeret.** – Tankönyvkiadó Vállalat, Budapest
- ☞ VOSÁTKA, MIRKO (1978): **Természetjárók enciklopédiája.** – Madách Könyv- és Lapkiadó, Pozsony (Bratislava)

A túravezetők számára hasznos Internet-oldalak

- ☞ **Magyar Természetbarát Szövetség**
<http://termesztjaro.hu>
- ☞ **Túrista ismeretek**
<http://www.fsz.bme.hu/mtsz/szakmai/szabaly.htm>
- ☞ **TúraBázis**, a magyarországi bakancsos (=gyalogos) és kerékpáros turisták információs bázisa!
<http://turabazis.hu>
- ☞ **Turistautak.hu** Magyarország leggyorsabban fejlődő nonprofit térkép-portálja
<http://turistautak.hu>
- ☞ **Greenfo – Zöld iránytű a neten**
<http://greenfo.hu>
- ☞ **TermészetBúvár**
<http://termesztbuvar.hu>

