BAH

FII ACTIV PRIN DRUMEȚIE

Livrabil 2.5.

Format de formare

Activitate de învățare, predare și formare

Proiect	BAH - Fii activ prin drumeție
Referință proiect	ERASMUS-SPORT-2024-SSCP-101183877
Livrabil	D2.5 Format de formare pentru LTT
Limbă	Engleză
Format	Document PDF/Engleză
Utilizatori țintă	Lucrători de tineret, formatori, cluburi sportive, facilitatori de drumeție și organizații partenere
Datele activității de formare	07.07.-11.07.2025
Pregătit pentru	Implementarea și replicarea proiectului Erasmus+ Sport

Document

Element	Descriere
Titlul documentului	BAH - Fii activ prin drumeție: Format de formare
Scop	Să ofere un format de formare reutilizabil pentru organizațiile care doresc să dezvolte competențe pentru organizarea de trasee de drumeție și facilitarea jocurilor non-formale în timpul activităților în aer liber.
Utilizatori principali	Lucrători de tineret, formatori, educatori sportivi, facilitatori de activități în aer liber, organizații partenere și organizații sportive/comunitare locale.
Abordarea de formare	Activitate de învățare, predare și formare de cinci zile care combină educația non-formală, drumețiile ghidate, practica de siguranță, jocurile de cărți, mobilitatea urbană, reflecția și evaluarea.
Rezultate principale	Module de activitate ale partenerilor, misiunea urbană „Trezorierul orașului”, formatul de evaluare și agenda LTT.
Actualizare recomandată	După fiecare implementare, partenerii ar trebui să actualizeze exemplele de trasee locale, contactele de siguranță, materialele, hărțile traseelor și rezultatele evaluării.

Cuprins

.

Secțiune	Conținut principal	Pagină
Document	Scop, utilizatori și utilizarea documentului	2
1. Introducere	Scop, context al proiectului, utilizatori țintă și principii de formare	3
2. Cadrul de învățare	Competențe, rezultate ale învățării, metodologie non-formală și abordare de facilitare	4
3. Programul de formare de cinci zile	Programul LTT, sesiunile zilnice detaliate și îndrumări de implementare	6
4. Module de activitate	Orientare, marcaje de traseu, siguranță și prim ajutor, drumeție ecologică, viața plantelor, „Trezorierul orașului” și activități de evaluare	9
5. Implementare practică	Siguranță, incluziune, sustenabilitate, materiale, adaptare și asigurarea calității	19
6. Evaluare și continuare	Reflecția participanților, instrumente de feedback, planificarea activităților locale și diseminare	21
7. Anexe	Liste de verificare, șabloane, întrebări de debriefing și fișe de adaptare locală	23

1. Introducere

1.1 Scopul Formatului de formare

Acest Format de formare a fost creat în cadrul proiectului Erasmus+ Sport BAH - Fii activ prin drumeție pentru a sprijini organizațiile în dezvoltarea competențelor practice și pedagogice necesare pentru organizarea traseelor de drumeție și facilitarea jocurilor non-formale în timpul activităților în aer liber. Este conceput ca un document complet, adaptabil și ușor de utilizat, pe care lucrătorii de tineret și formatorii îl pot folosi la pregătirea unor activități de formare similare în propriile țări și comunități locale.

Formatul de formare conectează drumeția, stilul de viață activ, responsabilitatea față de mediu și învățarea non-formală. Acesta transpune conceptul proiectului într-un program practic de cinci zile care poate fi replicat, scurtat sau adaptat în funcție de durată, locație, profilul participanților și resursele locale ale organizației implementatoare.

Formatul se bazează pe propunerea de proiect, contribuțiile partenerilor pentru activități de formare specifice, agenda Activității de Învățare, Predare și Formare implementată la Rijeka în perioada 7-11 iulie 2025, precum și pe instrumentele suplimentare de evaluare și reflecție pregătite pentru mobilitate.

1.2 Contextul proiectului

BAH - Fii activ prin drumeție promovează drumeția ca formă accesibilă de activitate fizică și ca instrument pentru construirea unor obiceiuri mai sănătoase, comunități mai puternice și stiluri de viață mai active. Proiectul conectează sportul, recreerea în aer liber și lucrul cu tinerii, încurajând organizațiile să utilizeze traseele de drumeție ca medii de învățare. Drumeția nu este tratată doar ca deplasare dintr-un loc în altul, ci ca o experiență educațională structurată în care participanții învață despre siguranță, lucru în echipă, mediu, bunăstare și comportament responsabil în natură.

După activitatea de cercetare, formatorii din organizațiile partenere formează lucrătorii de tineret pentru a organiza drumeții și a facilita Jocurile de cărți. Lucrătorii de tineret formați pot apoi implementa activități locale și pot motiva alți lucrători de tineret, cluburi și organizații să inițieze experiențe de formare similare. În acest fel, Formatul de formare funcționează atât ca ghid pentru activitatea LTT, cât și ca instrument de replicare pentru viitoare acțiuni locale și internaționale.

1.3 Grupuri țintă

Grup țintă	Rol în Formatul de formare
Lucrători de tineret	Principalii cursanți și viitori multiplicatori. Ei învață cum să planifice, să organizeze și să faciliteze drumeții folosind metode non-formale.
Formatori și facilitatori	Responsabili pentru implementarea formării, ghidarea activităților în aer liber, asigurarea siguranței și susținerea reflecției.
Cluburi și asociații sportive	Potențiali implementatori locali care pot utiliza formatul pentru a adăuga activități în aer liber programelor lor de tineret, recreere sau promovare a sănătății.
Organizații de drumeție și activități în aer liber	Potențiali parteneri experți pentru planificarea traseelor, interpretarea traseelor, briefinguri de siguranță și cunoștințe locale despre mediu.
Participanți tineri	Beneficiarii finali ai activităților locale care experimentează drumeția, educația pentru un stil de viață activ și jocurile non-formale.

1.4 Obiective principale

- Dezvoltarea competențelor lucrătorilor de tineret pentru a organiza activități de drumeție sigure, incluzive și semnificative.
- Consolidarea cunoștințelor despre pregătirea și regulile drumeției, planificarea traseelor, comportamentul pe traseu și prevenirea riscurilor.
- Introducerea Jocurilor de cărți și a altor metode non-formale ca instrumente de învățare în timpul drumeției.

- Promovarea stilului de viață activ, bunăstării mentale, comportamentului ecologic și alimentației sănătoase prin învățare în aer liber.
- Furnizarea unui program LTT de cinci zile care poate fi replicat și adaptat de alte organizații.
- Sprijinirea planificării activităților locale, astfel încât participanții să se întoarcă acasă pregătiți să organizeze drumeții și să faciliteze jocuri în comunitățile lor.

Logica Formatului de formare

Formatul este conceput ca o punte practică între rezultatele proiectului și implementarea locală. Oferă formatorilor un program clar, dar oferă și lucrătorilor de tineret suficiente instrumente și șabloane pentru a adapta activitățile la traseele lor locale, nevoile participanților și capacitățile organizaționale.

2. Cadrul de învățare

2.1 Domenii de competență

Formatul de formare dezvoltă o combinație de competențe în aer liber, sociale, educaționale și organizaționale. Procesul de învățare este construit în jurul participării active, învățării experiențiale și reflecției ghidate.

Domeniu de competență	Ce învață participanții
Organizare în aer liber	Cum să aleagă un traseu, să pregătească logistica, să informeze participanții, să coordoneze rolurile și să gestioneze un grup de drumeție.
Siguranță și conștientizarea riscurilor	Cum să identifice pericolele, să pregătească echipamentul de bază, să prevină riscurile comune în aer liber și să reacționeze calm în situații de urgență.
Facilitare non-formală	Cum să folosească Jocurile de cărți, întrebările de reflecție, sarcinile de echipă, debriefingul și învățarea de la colegi în timpul unei drumeții.
Promovarea stilului de viață activ	Cum să comunice beneficiile activității fizice, drumeției și mișcării zilnice într-un mod atractiv și incluziv.
Responsabilitate față de mediu	Cum să aplice principiile drumeției ecologice, comportamentul „Leave No Trace” și grija față de traseu.
Lucru în echipă și comunicare	Cum să planifice și să ia decizii în echipă, să aloce roluri, să comunice pe traseu și să susțină coeziunea grupului.
Evaluare și continuare	Cum să colecteze feedback de la participanți, să documenteze învățarea și să transforme învățarea din mobilitate în acțiuni locale.

2.2 Rezultate ale învățării

La finalul formării, participanții ar trebui să fie capabili să:

- explice regulile principale ale drumeției sigure și responsabile;
- pregătească un plan simplu de activitate de drumeție, incluzând traseul, programarea, materialele, măsurile de siguranță și rolurile din grup;
- faciliteze Jocuri de cărți non-formale în timpul pauzelor de drumeție sau al opririlor de învățare;
- aplice tehnici de bază de orientare, recunoaștere a marcajelor de traseu și observație a mediului; folosind Toolkitul
- sprijine participanții cu niveluri diferite de experiență și să creeze o atmosferă de grup incluzivă;
- conducă sesiuni de debriefing care conectează experiența de drumeție cu stilul de viață activ, comportamentul ecologic, bunăstarea mentală și alimentația sănătoasă;
- evalueze o activitate de drumeție și să identifice îmbunătățiri concrete pentru implementările viitoare;
- conceapă o activitate locală de continuare folosind metodologia BAH.

2.3 Metodologia educației non-formale

Metodologia respectă principiile educației non-formale: învățarea prin practică, participarea voluntară și activă, schimbul între colegi, reflecția, creativitatea și adaptarea la participanți. Drumeția creează un cadru de învățare deschis și dinamic, în care participanții se pot mișca, observa, discuta și rezolva sarcini împreună. Formatorul nu doar transmite informații; el creează o structură sigură în care participanții învață prin experiență.

Fiecare activitate ar trebui să includă patru faze: pregătire, experiență, reflecție și transfer. Faza de pregătire stabilește obiectivele, regulile și condițiile de siguranță. Faza de experiență este drumeția, provocarea sau jocul. Faza de reflecție îi ajută pe participanți să înțeleagă ce s-a întâmplat și de ce contează. Faza de transfer conectează învățarea cu viitoarele activități locale și cu viața de zi cu zi.

2.4 Rolul formatorilor și al lucrătorilor de tineret

Rol	Responsabilități principale
Formator principal	Coordonează programul de formare, explică obiectivele, gestionează timpul și asigură coerența educațională.
Expert în drumeție/activități în aer liber	Consiliază cu privire la traseu, teren, echipament, vreme, siguranță și conduită responsabilă în natură.
Facilitator de jocuri non-formale	Introduce Jocurile de cărți și Toolkitul, susține dinamica grupului și conduce reflecția.
Persoana responsabilă cu siguranța	Poartă trusa de prim ajutor, verifică pregătirea participanților, monitorizează riscurile și gestionează comunicarea în caz de urgență.
Lucrători de tineret/participanți	Testează activ activitățile, exersează facilitarea, oferă feedback și pregătesc idei de activități locale.

2.5 Utilizarea Jocurilor de cărți în timpul drumeției

Jocurile de cărți sunt integrate în drumeții ca momente de învățare scurte, mobile și interactive. Se folosesc cel mai bine în timpul opririlor planificate, pauzelor, punctelor de belvedere, zonelor umbrite sau după o provocare specifică pe traseu. Formatorii ar trebui să evite utilizarea cărților în locuri nesigure, pe secțiuni înguste de traseu, pe teren dificil sau atunci când condițiile meteo necesită atenție deplină.

Domeniu de proiect	Utilizare posibilă în timpul drumeției
Comportament ecologic	Participanții discută despre cum să reducă deșeurile, să respecte natura, să rămână pe trasee marcate și să protejeze ecosistemele locale.
Sănătate mentală	Participanții reflectează asupra modului în care mersul pe jos, natura, contactul social și activitatea fizică influențează stresul, dispoziția și bunăstarea.
Stil de viață activ	Participanții conectează drumeția cu obiceiurile zilnice de mișcare și discută despre cum să includă mai multă activitate fizică în rutina zilnică.
Alimentație sănătoasă	Participanții discută despre hidratare, gustări echilibrate, alegeri alimentare înainte și după activitatea fizică și consum responsabil.

Model de facilitare recomandat pentru Jocurile de cărți:

1. Alegeți o oprire sigură și adunați participanții într-un cerc sau în grupuri mici.
2. Introduceți subiectul și explicați sarcina în un minut sau mai puțin.
3. Lăsați echipele să tragă o carte și să discute sau să finalizeze provocarea.
4. Cereți fiecărei echipe să împărtășească o concluzie, un exemplu sau un angajament.
5. Închideți cu o scurtă legătură către următorul segment de drumeție sau planificarea activității locale.

3. Programul de formare de cinci zile

3.1 Prezentare generală a programului

Formatul de formare LTT conține un program de cinci zile. Structura poate fi ulterior modificată în funcție de durata activității, dar secvența recomandată este: cunoașterea reciprocă și consolidarea echipei, identificarea nevoilor, pregătirea și regulile drumeției, activități practice de drumeție, Jocuri de cărți, pauze de cafea și prânz, debriefing, evaluare și brainstorming pentru activități locale.

Zi	Dată	Focus principal	Loc de desfășurare	Rezultate esențiale
Ziua 1	7 iulie 2025	Sosire, bun venit, obiectivele proiectului, rezultatele partenerilor și pregătirea pentru activitățile locale	Asociația Sportivă Rijeka, Jadranski trg 4, Rijeka	Înțelegere comună a obiectivelor proiectului, livrabilelor, rezultatelor de formare și logisticii activităților locale
Ziua 2	8 iulie 2025	Tur de drumeție ghidat și implementarea rezultatelor în timpul drumeției	Platak	Practicarea facilitării drumeției, oprirea pentru învățare în aer liber și integrarea Jocurilor de cărți
Ziua 3	9 iulie 2025	Tur de drumeție ghidat, interpretarea traseului și continuarea implementării practice	Učka	Îmbunătățirea abilităților de conducere a drumeției, conștientizarea mediului și gestionarea grupului
Ziua 4	10 iulie 2025	Atelier interactiv de prim ajutor și provocarea de mobilitate urbană „Trezorierul orașului”	Biroul RSS, Korzo, centrul orașului și Trsat	Cunoștințe de siguranță, explorare urbană activă, lucru în echipă și învățare culturală
Ziua 5	11 iulie 2025	Evaluare, recapitulare, concluzii și pași următori	Asociația Sportivă Rijeka, Jadranski trg 4, Rijeka	Rezultatele evaluării, concluzii ale învățării și idei pentru continuarea activităților locale

3.2 Ziua 1 - Deschidere, nevoi și rezultatele proiectului

Timp	Sesiune	Loc de desfășurare	Descriere
10:00 - 10:15	Sosirea participanților	RSS, Jadranski trg 4	Participanții sosesc la birourile RSS, aflate la etajul întâi. Bun venit informal și înregistrare.
10:15 - 10:30	Cuvinte de bun venit din partea RSS	RSS	Scurtă prezentare a organizației gazdă, a logisticii, a aranjamentelor și a itinerariului activității LTT.
10:30 - 11:30	Prezentarea scopurilor și obiectivelor proiectului	RSS	Trecere în revistă a calendarului proiectului, discuție despre domeniul de aplicare, livrabilele cheie și diseminare.
11:30 - 11:45	Pauză de cafea	RSS	Scurtă pauză și schimb informal.
11:45 - 13:00	Prezentarea rezultatelor de către fiecare partener	RSS	Prezentarea Toolkitului pentru un stil de viață activ, a Jocurilor de cărți pentru drumeție și a Formatului de formare.
13:00 - 14:00	Pauză de prânz	Aproape de locul de întâlnire	Prânz și networking informal.

14:00 - 15:00	Logistică și aranjamente pentru activitățile locale	RSS	Discuție despre modul în care rezultatele vor fi implementate în timpul zilelor de drumeție și în viitoarele activități locale.

Scopul formării în Ziua 1: Ziua de deschidere creează un cadru comun de învățare. Participanții înțeleg obiectivele proiectului, își împărtășesc așteptările, identifică nevoile de învățare și se pregătesc pentru zilele de implementare în aer liber. Formatorii ar trebui să folosească această zi pentru a clarifica așteptările privind siguranța, nivelurile de experiență ale participanților, canalele de comunicare, cerințele privind echipamentul și rolul fiecărui partener în cadrul formării.

Metode recomandate: prezentări scurte, cartografierea așteptărilor, o galerie a rezultatelor partenerilor, discuție de grup, carduri de identificare a nevoilor și un scurt cerc de debriefing la finalul zilei.

Întrebări de debriefing sugerate: Ce știu deja despre organizarea drumețiilor? Ce trebuie să învăț înainte de a conduce un grup? Care rezultat al proiectului mă simt cel mai pregătit să îl folosesc? Ce ar trebui să știe formatorii despre grup înainte de zilele de drumeție?

3.3 Ziua 2 - Tur de drumeție: Platak

Timp	Sesiune	Loc de desfășurare	Descriere
09:00	Plecarea participanților	Stația de autobuz principală - Zabica, Rijeka	Preluarea cu autobuzul a tuturor participanților și aproximativ 30 de minute de drum până la Platak.
09:30 - 13:15	Tur de drumeție - Platak	Platak	Tur de drumeție ghidat cu implementarea rezultatelor proiectului în timpul drumeției. Formatorii facilitează opriri de învățare, Jocuri de cărți și momente de reflecție.
13:30 - 15:00	Pauză de prânz	Veliki dom Platak	Prânz servit la punctul de plecare după tur. Reflecție informală și schimb între participanți.
15:00 - 15:15	Plecarea spre Rijeka	Platak	Autobuzul îi readuce pe participanți în centrul orașului.

Scopul formării în Ziua 2: Participanții trec de la pregătirea în interior la implementarea în aer liber. Drumeția este folosită pentru a exersa gestionarea grupului, ritmul, comunicarea, conștientizarea traseului, opririle de învățare și utilizarea practică a Jocurilor de cărți. Formatorii ar trebui să demonstreze cum se planifică o drumeție care este atât activă fizic, cât și educativă.

Secvență de facilitare recomandată: briefing înainte de drumeție, verificarea echipamentului și a apei, rolurile din grup, încălzire, primul segment de drumeție, oprire pentru Joc de cărți, sarcină de observare a traseului, al doilea segment de drumeție, reflecție privind siguranța, debriefing final și schimb la prânz.

Puncte cheie de învățare: gestionarea nivelurilor diferite de fitness, menținerea grupului unit, alegerea unor locuri sigure pentru jocurile non-formale, respectarea condițiilor meteo și de teren, precum și conectarea experienței de drumeție cu mesajele privind stilul de viață activ.

3.4 Ziua 3 - Tur de drumeție: Učka

Timp	Sesiune	Loc de desfășurare	Descriere
09:00	Plecarea participanților	Stația de autobuz principală - Zabica, Rijeka	Preluarea cu autobuzul a tuturor participanților și aproximativ 30 de minute de drum până la Učka.
09:30 - 13:15	Tur de drumeție - Učka	Učka	Tur de drumeție ghidat cu continuarea implementării rezultatelor proiectului în timpul drumeției. Focus pe interpretarea traseului, observarea mediului și exersarea leadershipului.

13:30 - 15:00	Pauză de prânz	Doppo Lavoro, Učka	Prânz servit după tur. Formatorii colectează primele impresii și sugestii practice.
15:00 - 15:15	Plecarea spre Rijeka	Učka	Autobuzul îi readuce pe participanți în centrul orașului.

Scopul formării în Ziua 3: A doua zi de drumeție consolidează competențele exersate în Ziua 2 și oferă participanților mai multă responsabilitate. Lucrătorii de tineret pot facilita părți din traseu, pot testa un joc de cărți, pot conduce o scurtă reflecție sau pot prezenta un memento de siguranță. Formatorii ar trebui să folosească această zi pentru a observa participanții și a oferi feedback constructiv.

Metode recomandate: segmente de traseu conduse de colegi, sarcini de eco-observare, provocări scurte de echipă, rotația rolurilor, discuții bazate pe cărți și un cerc final de învățare. Formatorul ar trebui să conecteze drumeția practică cu viitoare activități locale și să îi întrebe pe participanți ce ar putea fi replicat în propriile comunități.

3.5 Ziua 4 - Prim ajutor și provocarea de mobilitate urbană „Trezorierul orașului”

Timp	Sesiune	Loc de desfășurare	Descriere
09:00 - 10:00	Atelier interactiv de prim ajutor	RSS, Jadranski trg 4	Participanții învață și exersează principiile de bază de prim ajutor și siguranță în aer liber, relevante pentru drumeții și activități de mobilitate.
10:15	Sosire la punctul de întâlnire	Korzo, strada principală	Participanții se întâlnesc în centrul orașului pentru provocarea urbană.
10:30 - 13:30	Trezorierul orașului - Explorează, descoperă și colecționează Rijeka	Centrul orașului Rijeka și Trsat	Echipele finalizează o misiune activă de vânătoare de fotografii, explorând Rijeka, reperele culturale și alegerile locale sănătoase.

Scopul formării în Ziua 4: Această zi extinde metodologia de la traseele naturale la un cadru urban de stil de viață activ. Sesiunea de prim ajutor consolidează pregătirea pentru siguranță, în timp ce misiunea „Trezorierul orașului” demonstrează cum mișcarea activă, lucrul în echipă, cultura locală și alegerile sănătoase pot fi combinate într-o provocare educațională non-formală.

Activitatea „Trezorierul orașului” este deosebit de utilă pentru organizațiile care activează în medii urbane sau în locuri unde accesul la trasee de drumeție este limitat. Ea arată că abordarea BAH poate motiva participanții să meargă pe jos, să exploreze și să învețe activ și în context urban.

3.6 Ziua 5 - Evaluare, recapitulare și pași următori

Timp	Sesiune	Loc de desfășurare	Descriere
10:30	Sosirea participanților	Asociația Sportivă Rijeka, Jadranski trg 4	Participanții sosesc pentru sesiunea finală de evaluare.
10:30 - 12:00	Evaluare și recapitulare a activităților	RSS	Evaluarea activității LTT, concluzii, pași următori și planificarea activităților locale de continuare.
12:00 - 12:30	Plecarea participanților	RSS	Închiderea activității de formare și plecare.

Scopul formării în Ziua 5: Ultima zi îi ajută pe participanți să consolideze învățarea, să-și exprime feedback-ul și să se pregătească pentru transfer. Formatorii ar trebui să combine reflecția emoțională, evaluarea practică și planificarea activităților locale. Evaluarea ar trebui să surprindă ce au învățat participanții, ce pot aplica, ce necesită îmbunătățire și de ce sprijin au nevoie pentru implementarea locală.

4. Module de activitate

Această secțiune conține modulele de activitate ale partenerilor pregătite pentru Formatul de formare. Formatorii le pot folosi ca sesiuni de sine stătătoare sau le pot integra în zilele de drumeție, în funcție de traseu, timpul disponibil și profilul participanților. Fiecare modul poate fi scurtat, extins sau adaptat la mediul local.

4.1 Modulul de activitate 1: Provocarea de orientare

Participanții parcurg un traseu stabilit folosind hărți și busole și își dezvoltă abilitățile de orientare și navigare

Element	Descriere
Scopul activității	Participanții parcurg un traseu stabilit folosind hărți și busole și își dezvoltă abilitățile de orientare și navigare
Profilul facilitatorului	Instructor de drumeție experimentat
Profilul participanților	Participanți tineri cu experiență de bază în aer liber
Briefing de grup	Prezentare generală și briefing de siguranță. Facilitatorii introduc principiile de bază ale orientării: Cum se interpretează hărțile și se identifică simbolurile Utilizarea corectă a busolei, inclusiv stabilirea azimutului și urmarea direcțiilor Strategii de alegere a traseului și de ritm În continuare, se va face o scurtă demonstrație în care un facilitator arată cum se localizează punctele de control pe hartă și cum se aliniază busola cu terenul.
Dimensiunea și tipul estimat al grupului	15-25 de participanți, grup mixt (2-4 membri fiecare)
Rezultate/obiective ale învățării	Îmbunătățirea citirii hărților, a abilităților de utilizare a busolei și a lucrului în echipă
Obiectiv	Construirea încrederii în navigarea în aer liber
Durată	2 ore
Descrierea sarcinii	Participanții găsesc puncte de control pe o hartă folosind busole. Activitatea simulează scenarii reale de orientare, în care participanții trebuie să localizeze puncte de control specifice într-o zonă desemnată, folosind doar o hartă și o busolă, bazându-se pe conștientizarea spațială, capacitatea de rezolvare a problemelor și comunicarea eficientă. Înainte de începerea activității, facilitatorii vor oferi un briefing amănunțit care acoperă instrucțiunile de siguranță, importanța respectului față de mediu și o prezentare generală a simbolurilor de pe hartă, funcționării busolei și planificării traseului. Participanții vor fi împărțiți în echipe mici (ideal 2-4 membri fiecare) pentru a promova colaborarea și a permite o îndrumare mai personalizată. Fiecare echipă primește: O hartă detaliată a zonei desemnate cu punctele de control marcate, o busolă, un card de control sau o fișă de perforare pentru înregistrarea vizitelor Punctele de control sunt amplasate strategic pentru a acoperi un teren variat, încurajând participanții să exerseze diferite tehnici de navigare și să-și pună la încercare abilitățile de orientare. Odată ce echipele sunt echipate, activitatea începe oficial. Echipele își planifică traseul pe baza înțelegerii hărții, identificând ordinea în care vor vizita punctele de control. Apoi pornesc, folosind harta pentru a-și identifica locația curentă și stabilind un azimut cu busola pentru a se deplasa spre următorul punct de control. Urmărirea trăsăturilor terenului, a reperelor și a semnelor de traseu pentru a rămâne pe drumul cel bun. În timpul activității, facilitatorii vor monitoriza și vor oferi asistență la nevoie, asigurând siguranța și oferind indicii dacă echipele întâmpină dificultăți. Echipele ar trebui să urmărească vizitarea tuturor punctelor de control cât mai repede posibil.
Observații	Asigurați siguranța și instrucțiuni clare
Materiale suport	Hărți de orientare, busole, marcaje pentru punctele de control

Surse de informații suplimentare pe subiect	Manuale de orientare, ghiduri de navigare în aer liber

Întrebări de debriefing sugerate:

- Cum a decis echipa ce traseu să aleagă?
- Care a fost cea mai dificilă parte a utilizării hărții sau a busolei?
- Cum pot abilitățile de navigare crește siguranța în timpul drumețiilor?

4.2 Modulul de activitate 2: Traseu în echipă și recunoașterea marcajelor de traseu

Îmbunătățirea și dezvoltarea abilităților de recunoaștere a traseului; echipele identifică și urmăresc marcaje de traseu pe teren variat. Pentru a spori capacitatea participanților de a recunoaște, interpreta și urma diverse marcaje și semne de traseu în medii în aer liber. Activitatea urmărește dezvoltarea abilităților practice de navigare pe traseu, a lucrului în echipă și creșterea încrederii în orientarea în aer liber. De asemenea, promovează conștientizarea semnalizării mediului și importanța grijii față de traseu. Prin practică directă, participanții învață să ia decizii rapide și informate pe baza semnelor de traseu, ceea ce este esențial pentru siguranță și eficiență în timpul drumețiilor și aventurilor în aer liber.

Element	Descriere
Scopul activității	Îmbunătățirea și dezvoltarea abilităților de recunoaștere a traseului; echipele identifică și urmăresc marcaje de traseu pe teren variat. Pentru a spori capacitatea participanților de a recunoaște, interpreta și urma diverse marcaje și semne de traseu în medii în aer liber. Activitatea urmărește dezvoltarea abilităților practice de navigare pe traseu, a lucrului în echipă și creșterea încrederii în orientarea în aer liber. De asemenea, promovează conștientizarea semnalizării mediului și importanța grijii față de traseu. Prin practică directă, participanții învață să ia decizii rapide și informate pe baza semnelor de traseu, ceea ce este esențial pentru siguranță și eficiență în timpul drumețiilor și aventurilor în aer liber.
Profilul facilitatorului	Expert în trasee. Facilitatorul ideal pentru această activitate ar trebui să aibă o experiență solidă în educația în aer liber, ghidajul montan sau studii de mediu, cu experiență practică în navigarea pe trasee și recunoașterea semnalizării. Ar trebui să cunoască sistemele locale de trasee, standardele de marcare a traseelor și principiile de conservare a mediului. Are pasiune pentru activitățile în aer liber și mediul natural, precum și răbdarea de a ghida participanții prin procese de învățare la niveluri diferite de competență.
Profilul participanților	Tineri activi, pasionați de activitățile în aer liber. Activitatea este concepută pentru participanți tineri, inclusiv începători și persoane cu ceva experiență în aer liber. Potrivită pentru un grup de 20-30 de participanți, cu vârste mixte (adolescenți și tineri adulți). Participanții ar trebui să manifeste entuziasm pentru activitățile în aer liber, să aibă o condiție fizică de bază și disponibilitatea de a învăța abilități de navigare în aer liber. Cunoștințele prealabile despre citirea hărților sau utilizarea busolei nu sunt obligatorii, dar constituie un avantaj. Activitatea urmărește să crească încrederea în recunoașterea marcajelor de traseu și urmarea traseelor ghidate în medii naturale. Participanții ar trebui să respecte mediul și să fie deschiși spre lucrul în echipă și cooperarea cu ceilalți.
Briefing de grup	Introducere și sfaturi de siguranță. Facilitatorul începe cu o introducere amplă despre importanța marcajelor și semnalizării de traseu pentru o drumeție sigură și sustenabilă. Explică diferitele tipuri de semne de traseu, semnificațiile acestora (de exemplu, săgeți de direcție, semne de avertizare, marcaje kilometrice, simboluri care indică dificultatea traseului) și de ce contează interpretarea corectă. Se pune accent pe protocoalele de siguranță, inclusiv rămânerea pe traseele desemnate și respectarea florei și faunei locale. Briefingul prezintă secvența activității, regulile de siguranță, rolurile din cadrul echipelor și așteptările privind lucrul în echipă, comunicarea și responsabilitatea față de mediu. Participanții sunt încurajați să pună întrebări și să clarifice orice nelămuriri înainte de începerea activității.
Dimensiunea și tipul estimat al grupului	20-30 de participanți, împărțiți în grupuri mici de 2-4 persoane
Rezultate/obiective ale învățării	Participanții vor putea recunoaște și interpreta diverse semne și marcaje de traseu folosite în sistemele locale sau regionale de trasee.

	- dezvoltarea abilităților de bază de urmărire a traseului, inclusiv înțelegerea semnelor de direcție și interpretarea simbolurilor de traseu. - îmbunătățirea lucrului în echipă și a comunicării prin colaborare pentru identificarea marcajelor de traseu și planificarea traseelor. - creșterea conștientizării privind conservarea mediului și utilizarea responsabilă a traseelor. - creșterea încrederii în navigarea în aer liber,
Obiectiv	Urmărirea traseului cu ajutorul semnelor, discutarea semnalizării, creșterea cunoștințelor de recunoaștere a traseului Să permită participanților să recunoască, să înțeleagă și să urmeze cu încredere marcajele și semnalizarea de traseu, îmbunătățindu-și astfel abilitățile de navigare în aer liber și promovând utilizarea responsabilă a traseelor
Durată	2 ore
Descrierea sarcinii	Exersarea identificării marcajelor de traseu și a urmăririi traseului Activitatea cuprinde un briefing introductiv, exerciții practice de recunoaștere a marcajelor de traseu și o provocare de urmărire a traseului. Echipele vor primi mai întâi o scurtă sesiune de instruire despre semnalizarea traseului și modul de citire și interpretare a marcajelor comune. Apoi vor fi ghidate către o zonă de traseu desemnată, unde sunt plasate strategic mai multe semne și marcaje de traseu. Fiecare echipă va parcurge un traseu marcat, identificând și înregistrând marcajele pe măsură ce înaintează. Fiecare echipă va primi o hartă a traseului (dacă este cazul) și o listă de verificare cu semnele de traseu de găsit și interpretat. Pe măsură ce avansează, membrii echipei vor trebui să comunice eficient, să aloce roluri și să colaboreze pentru a decide cele mai bune opțiuni de traseu pe baza semnalizării și a înțelegerii terenului. În timpul traseului, echipele pot întâlni diferite tipuri de marcaje, inclusiv săgeți de direcție, marcaje colorate, marcaje de distanță, semne de avertizare și simboluri de mediu. Facilitatorii vor monitoriza progresul echipelor de la distanță, oferind îndrumare dacă este necesar
Observații	Pregătiți-vă pentru condiții meteo diferite
Materiale suport	Hărți de traseu, mostre de semnalizare a traseului. Hărți de traseu cu rute marcate (pot fi simplificate sau detaliate în funcție de nivelul de competență) Exemple de semne și marcaje de traseu (fizice sau tipărite) Liste de verificare cu semne de identificat
Surse de informații suplimentare pe subiect	Resurse de navigare pe trasee montane.

Întrebări de debriefing sugerate:

- Care marcaje de traseu au fost cele mai ușor sau cel mai greu de interpretat?
- Cum a ajutat lucrul în echipă grupul să rămână pe traseu?
- De ce este important să respectăm traseele marcate?

4.3 Modulul de activitate 3: Atelier de siguranță în aer liber și prim ajutor

Scopul principal al acestei activități este de a înzestra participanții cu cunoștințe esențiale de siguranță, abilități practice de prim ajutor și conștientizarea pericolelor necesare pentru activitățile în aer liber, în special drumeția și trekkingul montan. Aceasta urmărește să cultive o mentalitate axată pe siguranță, să crească încrederea în gestionarea urgențelor și să promoveze o conduită responsabilă în medii naturale. Prin demonstrații interactive, practică directă și învățare bazată pe scenarii, participanții vor înțelege cum să prevină accidentările, să răspundă eficient la urgențe și să se protejeze pe ei înșiși și pe ceilalți pasionați de activități în aer liber. Atelierul pune accent și pe siguranța mediului, evaluarea riscurilor și comunicarea în timpul crizelor, pregătind tinerii să acționeze responsabil și calm în situații neașteptate pe traseu.

Element	Descriere
Scopul activității	Scopul principal al acestei activități este de a înzestra participanții cu cunoștințe esențiale de siguranță, abilități practice de prim ajutor și conștientizarea pericolelor necesare pentru activitățile în aer liber, în special drumeția și trekkingul montan. Aceasta urmărește să cultive o

	mentalitate axată pe siguranță, să crească încrederea în gestionarea urgențelor și să promoveze o conduită responsabilă în medii naturale. Prin demonstrații interactive, practică directă și învățare bazată pe scenarii, participanții vor înțelege cum să prevină accidentările, să răspundă eficient la urgențe și să se protejeze pe ei înșiși și pe ceilalți pasionați de activități în aer liber. Atelierul pune accent și pe siguranța mediului, evaluarea riscurilor și comunicarea în timpul crizelor, pregătind tinerii să acționeze responsabil și calm în situații neașteptate pe traseu.
Profilul facilitatorului	Facilitatorul ar trebui să aibă o experiență solidă în siguranța în aer liber, prim ajutor în sălbăticie sau leadership în aer liber. Certificarea în prim ajutor (Prim ajutor la locul de muncă sau certificare de prim ajutor Crucea Roșie) este esențială. Ar trebui să aibă experiență practică în gestionarea siguranței în aer liber, răspuns la urgențe și evaluarea riscurilor, de preferință cu experiență în desfășurarea instruirilor de siguranță pentru tineri sau grupuri de începători. Abilități excelente de comunicare, răbdare și capacitatea de a simplifica proceduri complexe de siguranță în pași clari și ușor de înțeles sunt esențiale. Facilitatorul trebuie să fie sigur pe el în demonstrarea tehnicilor de prim ajutor. Familiaritatea cu terenurile locale și pericolele de mediu este utilă.
Profilul participanților	Activitatea este concepută pentru participanți tineri, cu vârste cuprinse între aproximativ 14 și 25 de ani, cu diferite niveluri de experiență în aer liber. Este potrivită pentru începători și pentru cei cu ceva experiență în activități în aer liber. Participanții ar trebui să fie curioși, motivați să învețe proceduri de siguranță și deschiși spre practică directă. Sesiunea poate găzdui grupuri de 10-20 de persoane, de preferință cu gen și background diferite, interesate de recreere în aer liber, sporturi de aventură sau conservarea mediului. Nu sunt necesare cunoștințe prealabile despre activități de bază în aer liber, dar participanții ar trebui să aibă un nivel de bază de condiție fizică și disponibilitatea de a participa activ la demonstrații și exerciții practice. Participanții ar trebui, de asemenea, să dea dovadă de comportament respectuos față de regulile de siguranță și unii față de ceilalți.
Briefing de grup	Facilitatorul începe prin a sublinia importanța siguranței în activitățile în aer liber, prezentând pericolele potențiale asociate drumeției, trekkingului și sporturilor montane. Briefingul acoperă subiecte precum planificarea excursiei, identificarea pericolelor, considerații meteorologice, echipament adecvat și protocoale de comunicare. Grupul este familiarizat cu principii cheie de siguranță precum „Leave No Trace”, evaluarea riscurilor și importanța sistemului de perechi (buddy system). Participanții sunt informați că atelierul va include activități interactive, jocuri de rol și practică directă a tehnicilor de prim ajutor și că ar trebui să participe activ și să pună întrebări. Se oferă instrucțiuni clare privind comportamentul de siguranță, modul de recunoaștere a semnelor de oboseală sau accidentare, modul de comunicare eficientă în timpul urgențelor și ce trebuie făcut în caz de accident. Se subliniază faptul că siguranța este responsabilitatea tuturor.
Dimensiunea și tipul estimat al grupului	Dimensiunea ideală a grupului variază între 10 și 20 de participanți. Grupul ar trebui să fie echilibrat ca vârstă (adolescenți până la tineri adulți) și niveluri de experiență. Activitatea este potrivită pentru organizații de tineret, cluburi de aventură sau grupuri educaționale implicate în activități în aer liber. Grupurile mai mici asigură siguranță, supraveghere eficientă și exersare semnificativă a abilităților, în timp ce grupurile mai mari pot necesita facilitatori suplimentari sau împărțirea în subgrupuri mai mici pentru exercițiile practice.
Rezultate/obiective ale învățării	Participanții vor înțelege principiile fundamentale de siguranță în aer liber și strategiile de prevenire a pericolelor. - dobândirea de abilități practice de prim ajutor de bază, inclusiv îngrijirea rănilor, imobilizarea și evaluarea accidentărilor. - capacitatea de a recunoaște semnele urgențelor comune în aer liber, precum deshidratarea, hipotermia, insolația și accidentările. - învățarea utilizării adecvate a echipamentului de siguranță, precum trusele de prim ajutor, căștile și echipamentul de protecție. - capacitatea de a acționa calm și eficient în situații de urgență, inclusiv chemarea ajutorului, acordarea primului ajutor și gestionarea riscurilor până la sosirea asistenței profesionale. - dezvoltarea responsabilității pentru propria siguranță și pentru siguranța celorlalți în timpul activităților în aer liber.
Obiectiv	Obiectivul principal al Atelierului de abilități de siguranță este de a-i împuternici pe tinerii participanți cu cunoștințele esențiale, abilitățile practice și încrederea necesare pentru a identifica riscurile, a preveni accidentele și a răspunde eficient în situații de urgență în timpul activităților în aer liber, precum drumeția și trekkingul. Până la finalul atelierului, participanții ar

	trebui să poată aplica tehnici de bază de prim ajutor, să recunoască semnele accidentărilor și problemelor de sănătate comune și să înțeleagă importanța măsurilor proactive de siguranță.
Durată	Durata totală a acestei activități este de aproximativ 3 ore, care poate fi ajustată în funcție de dimensiunea grupului și profunzimea exercițiilor practice.
Descrierea sarcinii	Participanții vor fi familiarizați cu pericolele comune și protocoalele de siguranță specifice drumeției, inclusiv considerații meteorologice, riscurile de teren și verificările de echipament. Facilitatorul demonstrează apoi proceduri fundamentale de prim ajutor, precum curățarea și pansarea rănilor, imobilizarea membrelor fracturate și gestionarea arsurilor. Participanții observă îndeaproape aceste demonstrații, fiind rugați să noteze punctele cheie. Apoi, participanții se împart în perechi sau grupuri mici, unde vor exersa abilitățile demonstrate prin exerciții ghidate. De exemplu, vor exersa aplicarea bandajelor, stabilizarea entorselor și utilizarea truselor de prim ajutor de bază. Facilitatorii oferă feedback imediat, încurajând tehnica corectă și corectitudinea procedurală. Partea cea mai captivantă implică jocuri de rol bazate pe scenarii, unde fiecare grup primește o situație de urgență simulată, cum ar fi o accidentare în urma unei căderi, deshidratare sau o problemă de sănătate bruscă. Participanții lucrează prin scenariu, luând decizii privind evaluarea situației, comunicarea, acordarea tratamentului inițial și solicitarea ajutorului. Facilitatorii supraveghează aceste exerciții, intervenind ca salvatori sau martori după caz. Pe parcursul activității, siguranța este consolidată, subliniind importanța planificării înainte de excursie, a conștientizării mediului și a utilizării corecte a echipamentului de siguranță
Observații	Asigurați-vă că toate materialele și echipamentele necesare, precum trusele de prim ajutor, bandajele, atelele și manechinele sau recuzita pentru jocuri de rol, sunt pregătite din timp. Adaptați complexitatea conținutului în funcție de vârsta și cunoștințele prealabile ale participanților, oferind explicații suplimentare sau instrucțiuni simplificate atunci când este necesar. Siguranța în timpul activității este esențială. Toate exercițiile ar trebui desfășurate sub supraveghere atentă, iar facilitatorii ar trebui să sublinieze importanța de a nu încerca tehnici peste nivelul lor de competență sau fără instruire adecvată. Adaptați exercițiile la contextul local, inclusiv pericolele specifice relevante pentru terenul sau mediul în care se vor desfășura activitățile în aer liber. Încurajați participarea activă creând un mediu de sprijin în care întrebările și discuțiile sunt binevenite. Luați în considerare includerea unei scurte recapitulări sau fișe-rezumat cu punctele cheie pe care participanții să le ia acasă la finalul sesiunii, promovând conștientizarea continuă a siguranței.
Materiale suport	Truse de prim ajutor: truse de prim ajutor de bază complet echipate, incluzând bandaje, șervețele antiseptice, tifon, bandă adezivă, atele, foarfece și mănuși. Mănuși, măști și alt echipament necesar pentru exersarea în siguranță a tehnicilor de prim ajutor.
Surse de informații suplimentare pe subiect	Manuale de siguranță în aer liber

Întrebări de debriefing sugerate:

- Care risc de siguranță este cel mai relevant pentru drumețiile noastre locale?
- Cum pot lucrătorii de tineret preveni panica într-o situație de urgență?
- Ce ar trebui verificat întotdeauna înainte de plecare?

4.4 Modulul de activitate 4: Atelier de drumeție ecologică

Pentru a spori conștientizarea privind conservarea mediului și recreerea responsabilă în aer liber în rândul tinerilor participanți. Această activitate urmărește să-i învețe pe participanți despre ecosistemele locale, floră, faună și principiile „Leave No Trace” (LNT) pentru a-și minimiza impactul în timpul drumeției. Scopul este de a cultiva obiceiuri prietenoase cu mediul, de a promova respectul față de natură și de a inspira participarea activă la protecția mediului. Participanții vor explora o zonă naturală, observând ecosistemele, în timp ce învață cum să navigheze, să identifice specii și să aplice principii de conservare în timpul activităților în aer liber.

Element	Descriere
Scopul activității	Pentru a spori conștientizarea privind conservarea mediului și recreerea responsabilă în aer liber în rândul tinerilor participanți. Această activitate urmărește să-i învețe pe participanți despre ecosistemele locale, floră, faună și principiile „Leave No Trace" (LNT) pentru a-și minimiza impactul în timpul drumeției. Scopul este de a cultiva obiceiuri prietenoase cu mediul, de a promova respectul față de natură și de a inspira participarea activă la protecția mediului. Participanții vor explora o zonă naturală, observând ecosistemele, în timp ce învață cum să navigheze, să identifice specii și să aplice principii de conservare în timpul activităților în aer liber.
Profilul facilitatorului	Facilitatorul ar trebui să aibă un background în științe ale mediului, ecologie sau educație în aer liber, cu experiență în conducerea plimbărilor în natură și a activităților orientate spre conservare. Certificările legate de educația ecologică, leadershipul în aer liber sau ecoturism sunt de dorit. Ar trebui să dețină cunoștințe aprofundate despre flora, fauna și ecosistemele locale, precum și despre principiile Leave No Trace. Facilitatorul trebuie să fie captivant, capabil să comunice clar conceptele ecologice și priceput în ghidarea activităților de observare a naturii. Abilități interpersonale puternice și răbdare sunt esențiale pentru a cultiva curiozitatea și responsabilitatea ecologică în rândul tinerilor.
Profilul participanților	Activitatea vizează participanți tineri. Participanții ar trebui să aibă o condiție fizică de bază, un interes autentic pentru natură și o atitudine respectuoasă față de mediu. Experiența prealabilă în aer liber este benefică, dar nu este necesară. Dimensiunea ideală a grupului variază între 15 și 30. Participanții ar trebui să fie dornici să învețe despre ecosisteme, faună sălbatică și sustenabilitate și dispuși să participe activ la observație și discuții.
Briefing de grup	Facilitatorul începe cu o introducere despre ecosistemele locale, subliniind importanța biodiversității și rolul oamenilor în conservare. Briefingul acoperă principiile cheie Leave No Trace, precum planificarea din timp, deplasarea și camparea pe suprafețe durabile, eliminarea corectă a deșeurilor, respectarea faunei sălbatice și minimizarea impactului focurilor de tabără. Participanții sunt informați că vor parcurge o zonă naturală, observând semnele stării de sănătate a ecosistemului și discutând impactul uman. Așteptările includ comportament respectuos, rămânerea pe trasee și participarea activă la observațiile și discuțiile ecologice. Se subliniază importanța conduitei responsabile în aer liber pentru a promova practici sustenabile de drumeție.
Dimensiunea și tipul estimat al grupului	15-30 de participanți. Ideal în echipe mici sau perechi pentru a facilita observarea și discuția atentă. Grupurile mai mari pot fi împărțite în grupuri mai mici pentru a spori implicarea.
Rezultate/obiective ale învățării	Participanții vor înțelege conceptele ecologice de bază și biodiversitatea locală. - vor învăța să observe și să identifice speciile locale de plante și animale, înțelegând rolul lor în ecosistem. - vor dobândi cunoștințe despre principiile Leave No Trace și modul de aplicare a acestora în timpul recreerii în aer liber. - vor dezvolta un respect mai profund față de mediu și vor învăța cum acțiunile individuale afectează ecosistemele. - vor dobândi abilități practice de drumeție ecologică, grijă față de traseu și observare a mediului.
Obiectiv	Să crească conștientizarea tinerilor privind ecosistemele locale, să promoveze responsabilitatea ecologică și să predea practici sustenabile în aer liber care asigură sănătatea pe termen lung a mediilor naturale.
Durată	Aproximativ 3 ore,
Descrierea sarcinii	Activitatea începe cu o scurtă introducere despre ecosistemele locale și principiile de conservare. Facilitatorul îi ghidează pe participanți într-o plimbare în natură de-a lungul unui traseu, încurajând observarea atentă a plantelor, animalelor și indicatorilor ecologici precum condițiile solului și apei. Participanții sunt echipați cu carnețele, binocluri sau ghiduri de identificare a plantelor pentru a-și sprijini observațiile. Echipele mici discută constatările, identifică specii și reflectă asupra stării ecosistemului. Se fac opriri periodice pentru a discuta impactul uman, precum eroziunea traseului sau gunoiul, și modul în care participanții își pot minimiza amprenta. Activitatea se încheie cu un cerc de reflecție, în care participanții împărtășesc perspective cheie și angajamente privind conduita prietenoasă cu mediul.

Observații	Încurajați participanții să minimizeze deranjarea faunei și florei sălbatice. Subliniați importanța rămânerii pe traseele desemnate, a nu culege plante și a nu lăsa gunoi.
Materiale suport	Cărți de identificare sau ghiduri de teren laminate pentru plante și animale specifice regiunii locale. Binocluri, pentru observarea de la distanță a faunei sălbatice sau a detaliilor plantelor fără a deranja mediul. Hărți detaliate ale traseului de drumeție care evidențiază punctele de interes ecologic și zonele importante pentru observație. Autocolante sau insigne ecologice
Surse de informații suplimentare pe subiect	Ghiduri de conservare a naturii.

Întrebări de debriefing sugerate:

- Ce semne ale impactului uman am observat?
- Care principiu Leave No Trace este cel mai important pentru acest traseu?
- Ce putem face diferit la următoarea noastră drumeție?

4.5 Modulul de activitate 5: Explorarea vieții plantelor și a ecosistemelor

Această activitate este concepută pentru a aprofunda înțelegerea și aprecierea de către participanți a vieții plantelor și ecosistemelor locale, prin explorare și cercetare directă în timpul unei drumeții ghidate. Activitatea urmărește să ofere participanților experiență practică în identificarea plantelor, interacțiunile din ecosistem și semnificația biodiversității. Participanții vor colecta date de observație, vor analiza caracteristicile plantelor și vor discuta rolurile ecologice, cultivând în același timp o legătură cu natura. Activitatea promovează gândirea critică și îmbunătățește abilitățile de observație ale participanților, încurajându-i să devină drumeți mai informați și mai responsabili față de mediu.

Element	Descriere
Scopul activității	Această activitate este concepută pentru a aprofunda înțelegerea și aprecierea de către participanți a vieții plantelor și ecosistemelor locale, prin explorare și cercetare directă în timpul unei drumeții ghidate. Activitatea urmărește să ofere participanților experiență practică în identificarea plantelor, interacțiunile din ecosistem și semnificația biodiversității. Participanții vor colecta date de observație, vor analiza caracteristicile plantelor și vor discuta rolurile ecologice, cultivând în același timp o legătură cu natura. Activitatea promovează gândirea critică și îmbunătățește abilitățile de observație ale participanților, încurajându-i să devină drumeți mai informați și mai responsabili față de mediu.
Profilul facilitatorului	Facilitatorul ar trebui să aibă expertiză în botanică, științe ale mediului sau un domeniu conex, cu experiență în conducerea activităților educaționale în aer liber și a plimbărilor în natură. Cunoașterea speciilor locale de plante, a ecosistemelor și a practicilor de conservare este esențială. Facilitatorul ar trebui să fie priceput în predarea identificării plantelor și a principiilor ecologice, folosind atât termeni științifici, cât și accesibili, pentru a asigura o înțelegere completă. Abilități puternice de comunicare, entuziasm pentru educația ecologică și răbdare în ghidarea participanților prin învățare practică sunt esențiale. Capacitatea de a se implica cu diverse grupe de vârstă și de a gestiona medii dinamice în aer liber este necesară pentru o facilitare eficientă.
Profilul participanților	Această activitate este potrivită pentru participanți tineri și adulți, inclusiv studenți, pasionați de activități în aer liber și membri ai cluburilor de natură. Participanții ar trebui să aibă o condiție fizică de bază și un interes pentru a învăța despre plante și medii naturale. Nu este necesară experiență prealabilă în botanică sau științe ale plantelor, deși sunt necesare curiozitate și dorința de a se implica în explorarea în aer liber. Dimensiunea optimă a grupului este de 20-30 de participanți pentru a permite atenție individualizată și implicare activă. Participanții ar trebui să fie respectuoși față de natură, curioși și cooperanți atât în sarcinile individuale, cât și în cele de grup.
Briefing de grup	Activitatea începe cu un briefing de grup susținut de facilitator, care oferă o prezentare generală a traseului de drumeție și evidențiază zonele cu diversitate remarcabilă a plantelor. Se subliniază regulile de siguranță, importanța rămânerii pe traseele marcate și comportamentul responsabil în ecosisteme. Facilitatorul introduce morfologia de bază a plantelor și

	caracteristicile cheie pentru identificare, folosind materiale vizuale sau mostre din speciile locale comune. Participanții sunt încurajați să pună întrebări și sunt informați despre scopul notelor de observație și al colectării de date. Se oferă instrucțiuni despre modul de utilizare a instrumentelor furnizate pentru documentarea observațiilor asupra plantelor și desfășurarea unor mini-cercetări, individual și în grupuri mici.
Dimensiunea și tipul estimat al grupului	Ideal pentru 20-30 de participanți, permițând îndrumare personalizată și participare eficientă de grup. Accentul se pune pe experiențe de învățare diversificate și implicare practică cu flora locală, potrivit pentru un amestec de vârste și background-uri educaționale în intervalul specificat.
Rezultate/obiective ale învățării	- participanții vor învăța să identifice diverse tipuri de plante și să recunoască caracteristicile morfologice cheie. - vor dobândi o înțelegere a rolurilor ecologice și adaptărilor plantelor în mediile lor. - vor dezvolta abilități de observație și vor învăța tehnici de înregistrare și analiză a biodiversității plantelor. - vor înțelege implicațiile diversității plantelor asupra ecosistemelor locale și activităților umane. - vor construi o legătură cu natura, motivație pentru conservare și practici de explorare sustenabile.
Obiectiv	Să implice participanții în explorarea și studiul direct al vieții plantelor, promovând înțelegerea și aprecierea biodiversității locale, în timp ce dobândesc cunoștințe ecologice și abilități de observație. Aceasta urmărește să cultive comportamente responsabile față de mediu și o relație sustenabilă cu habitatele naturale în rândul participanților.
Durată	Aproximativ 3 ore, cu flexibilitate în funcție de complexitatea traseului și profunzimea implicării. Se pot face ajustări în funcție de interesul grupului și condițiile de mediu.
Descrierea sarcinii	În timp ce parcurg un traseu pitoresc prestabilit, participanții se angajează în observarea detaliată a plantelor, documentând caracteristici precum forma frunzelor, structurile florilor și obiceiurile de creștere. Echipați cu ghiduri de teren, lupe și fișe de date, participanții observă activ, notând caracteristicile plantelor, trăsăturile adaptate și interacțiunile cu mediul. Traseul are puncte de observație desemnate unde facilitatorul oferă context despre diferite ecosisteme vegetale, explicând relațiile simbiotice, succesiunea plantelor și strategiile de supraviețuire. Folosind materialele furnizate, ei documentează observațiile și participă la sarcini precum crearea unei liste de specii, schițarea trăsăturilor plantelor sau realizarea de fotografii digitale pentru studiu ulterior. Pe parcursul traseului, participanții vizitează puncte de observație desemnate unde acumulează perspective asupra conceptelor ecologice, precum rolul plantelor în lanțul trofic, adaptările la mediu și schimbările sezoniere. Facilitatorul ghidează discuțiile despre modul în care plantele influențează dinamica ecologică mai largă și activitățile umane, invitându-i pe participanți să formuleze ipoteze despre interacțiunile plantelor și serviciile ecosistemice. Mai mult, participanții folosesc aplicații mobile sau ghiduri de teren pentru a verifica speciile de plante și pentru a afla fapte suplimentare despre semnificația lor ecologică și culturală. După traseu, participanții își compilează constatările în prezentări sau rapoarte scurte.
Observații	Alegeți un traseu care oferă o varietate de viață vegetală și ecosisteme și asigurați-vă că este potrivit pentru nivelul de fitness și siguranța participanților. Verificați reglementările locale pentru activitățile de grup și obțineți orice permise necesare. Înainte de drumeție, efectuați verificări de siguranță și informați participanții despre pericolele potențiale, necesitatea de a rămâne pe cărări și respectarea terenurilor private sau protejate. Facilitatorii ar trebui să poarte dispozitive de comunicare pentru urgențe și truse de prim ajutor. Fiți pregătiți să modificați traseul sau accentul în funcție de condițiile meteo, observațiile ecologice sau nivelul de energie al participanților.
Materiale suport	Resurse cuprinzătoare, specifice regiunii, pentru identificarea speciilor locale de plante. Carnețele pentru schițe și notarea observațiilor în timpul lucrului pe teren. Dispozitive smart cu aplicații de identificare a plantelor.
Surse de informații suplimentare pe subiect	Site-uri web ale parcurilor naționale și locale: parcurile oferă adesea resurse educaționale, profiluri de plante și sfaturi de conservare specifice regiunilor lor. Cărți despre flora locală

Întrebări de debriefing sugerate:

- Ce semne ale impactului uman am observat?

- Care principiu Leave No Trace este cel mai important pentru acest traseu?
- Ce putem face diferit la următoarea noastră drumeție?

4.6 Modulul de activitate 6: Trezorierul orașului - Explorează, descoperă și colecționează Rijeka

Trezorierul orașului este o misiune educațională urbană pentru participanții la mobilitatea Erasmus+ Sport din Rijeka, Croația. Activitatea se concentrează pe mișcare activă, lucrul în echipă și explorarea bogăției culturale, istorice și gastronomice a orașului, prin căutarea și fotografierea unor repere și experiențe specifice.

Element	Descriere
Tip	Provocare de mobilitate urbană / vânătoare de fotografii
Contextul proiectului	Mobilitate Erasmus+ Sport
Locație	Rijeka, Croația
Durată	Activitate de jumătate de zi, aproximativ 3-4 ore
Dimensiunea grupului	Echipe mici de 3-5 participanți
Scop	Promovarea stilului de viață activ, a spiritului de echipă, a culturii locale și a alegerilor sănătoase.
Misiune	Echipele primesc o listă cu locații, preparate culinare și băuturi tradiționale. Ele găsesc locațiile mergând pe jos, fac fotografii creative, încearcă preparate sau băuturi locale sănătoase acolo unde este posibil și revin cu un „Raport al orașului”.

Loc / element	Provocare
Strada Korzo	Faceți o fotografie de grup imitând localnicii care se plimbă sau fac cumpărături.
Turnul orașului (Gradski Toranj)	Faceți un selfie de jos. Bonus: aflați în ce an a fost construit.
Castelul Trsat (Trsatska gradina)	Ajungeți în vârf. Punct suplimentar pentru o fotografie cu priveliștea panoramică.
Catedrala Sfântul Vid	Găsiți și fotografiați o fereastră în formă de cruce.
Piața Rijeka (Placa)	Încercați și fotografiați un fruct sau o gustare locală.
Preparat local (de exemplu, manestra)	Fotografiați farfuria și explicați ce a plăcut sau nu a plăcut echipei.
Băutură sănătoasă: suc de soc sau ceai din plante	Cumpărați de la o cafenea locală și ridicați un toast cu colegii de echipă.
Plimbare/jogging pe promenada Molo Longo	Numărați pașii sau faceți o fotografie de echipă întinzându-vă lângă mare.
Bonus: vorbiți cu un localnic	Cereți o recomandare în engleză sau croată și faceți un selfie cu sfatul primit.

Reguli și reflecție: echipele ar trebui să fie active fizic, creative și respectuoase față de localnici și spațiile publice. După misiune, fiecare echipă prezintă un scurt slideshow sau colaj de fotografii, un aliment sau o băutură sănătoasă pe care au descoperit-o și un moment amuzant sau o provocare pe care au depășit-o.

Obiective de învățare: stimularea explorării urbane active și a activității fizice; încurajarea conștientizării culturale și descoperirea alimentelor sănătoase; dezvoltarea abilităților de colaborare și planificare în echipă; și promovarea reflecției asupra alegerilor personale de stil de viață printr-o implicare jucăușă.

4.7 Modulul de activitate 7: Sesiune de evaluare pentru mobilitatea Erasmus+ Sport

Sesiunea de evaluare este concepută ca un bloc de reflecție non-formală de aproximativ două ore. Formatorii pot folosi toate activitățile sau pot selecta cea mai potrivită combinație, în funcție de dimensiunea grupului, timpul disponibil și profunzimea dorită a feedback-ului.

Activitate de evaluare	Durată	Obiectiv	Descriere
Termometrul emoțional + Cuvântul meu Erasmus	20 min	Evaluarea experienței emoționale a participanților.	Desenați un termometru mare pe un flipchart, cu niveluri de la dezamăgit la inspirat. Participanții plasează un autocolant cu numele sau simbolul lor și împărtășesc un cuvânt care descrie experiența lor Erasmus+.
O carte poștală către eul meu de viitor	25 min	Încurajarea reflecției personale și a gândirii orientate spre viitor.	Participanții scriu un scurt mesaj către eul lor de viitor: ce au învățat, ce vor lua acasă și cum vor aplica acest lucru. Cărțile poștale pot fi trimise prin poștă sau e-mail la trei luni după mobilitate.
Peretele de feedback live	20 min	Colectarea creativă a feedback-ului constructiv.	Împărțiți un perete sau flipcharturi în „Cea mai bună experiență”, „Ce ar putea fi îmbunătățit” și „Mesaje de mulțumire”. Participanții adaugă bilețele autocolante anonime.
Bingo Erasmus+ Sport	25 min	Reflectarea asupra experiențelor comune într-un mod distractiv.	Creați carduri de bingo cu sarcini precum a vorbi cu cineva dintr-o altă țară, a încerca un sport nou, a învăța un cuvânt nou sau a ieși din zona de confort.
Scenă deschisă: Vocea participantului	30 min	Permiterea unei exprimări libere și creative.	Voluntarii își exprimă amintirea Erasmus+ preferată printr-o poveste, un cântec, un dans, mimă sau altă formă creativă.
Reflecții - Împărtășirea unui obiect simbolic	30-45 min	Încurajarea reflecției personale prin simbolism.	Participanții aleg un obiect precum o cheie, o piatră, o pană, o agrafă de birou, o scoică sau un creion și explică ce simbolizează pentru experiența lor și ce vor lua acasă.

5. Îndrumări pentru implementarea practică

5.1 Lista de verificare pentru pregătirea unei formări de drumeție

Domeniu	Elemente de verificat
Traseu și loc de desfășurare	Selectați un traseu potrivit pentru grup. Verificați distanța, altitudinea, terenul, umbra, accesul la apă, punctele de odihnă, toaletele, transportul public sau accesul cu autobuzul, semnalul mobil și accesul de urgență.
Informații despre participanți	Colectați numele, contactele de urgență, alergiile, limitările medicale, nivelul de experiență și consimțământul, acolo unde este necesar. Explicați efortul fizic așteptat înainte de activitate.
Vreme și programare	Verificați prognoza meteo cu 48 de ore și 24 de ore înainte de plecare. Pregătiți un traseu alternativ sau un plan de interior. Evitați căldura extremă, furtunile, vântul puternic și condițiile nesigure de traseu.
Echipament de siguranță	Trusă de prim ajutor, telefon încărcat, numere de urgență, hartă a traseului, fluier, vestă reflectorizantă pentru liderul grupului, apă, cremă de protecție solară și articole de bază de reparare sau protecție.
Materiale de învățare	Jocuri de cărți, creioane, bilețele autocolante, sarcini tipărite, ghiduri de teren, exemple de marcaje de traseu, formulare de evaluare și cameră sau telefon pentru documentare, Toolkit

Roluri în grup	Facilitator principal, persoană care închide coloana, responsabil cu siguranța, cronometror, persoană responsabilă cu foto/documentare și lideri de echipă pentru grupurile mici.
Comunicare	Informați participanții despre punctul de întâlnire, ora de plecare, traseu, ora estimată de întoarcere, îmbrăcăminte, încălțăminte, hrană, apă și reguli. Creați un canal de comunicare de grup, dacă este cazul.

5.2 Reguli de siguranță pentru participanți la drumeție

- Rămâneți alături de grup și urmați instrucțiunile formatorului sau ale liderului de drumeție.
- Purtați încălțăminte și îmbrăcăminte potrivite pentru teren și vreme.
- Purtați suficientă apă și gustări personale; beți apă înainte de a simți sete.
- Informați imediat facilitatorul despre durere, amețeală, oboseală, accidentare sau disconfort.
- Rămâneți pe traseele marcate și nu luați scurtături prin zone sensibile sau nesigure.
- Respectați natura, proprietatea privată, regulile locale și ceilalți utilizatori ai traseului.
- Nu lăsați deșeuri în urmă; luați cu voi tot ce ați adus.
- În timpul jocurilor de învățare, opriți-vă doar în locuri sigure, departe de trafic, margini abrupte sau secțiuni înguste de traseu.

5.3 Matricea de gestionare a riscurilor

Risc	Prevenire	Răspuns
Schimbare meteo	Verificați prognoza, pregătiți un traseu alternativ, aduceți îmbrăcăminte potrivită și stabiliți criterii de anulare.	Opriți activitatea dacă condițiile devin nesigure. Mutați-vă într-o zonă adăpostită sau reveniți pe cel mai sigur traseu.
Oboseala participanților	Folosiți un ritm realist, pauze regulate, memento-uri pentru hidratare și monitorizarea grupului.	Reduceți ritmul, scurtați traseul, alocați o persoană de sprijin sau organizați transport dacă este necesar.
Accidentare minoră	Informați grupul despre teren, folosiți încălțăminte potrivită, purtați o trusă de prim ajutor.	Acordați primul ajutor de bază, documentați incidentul și decideți dacă participantul poate continua.
Separarea de grup	Folosiți persoane care deschid și închid coloana, numărați periodic participanții, definiți puncte de întâlnire.	Opriți grupul, chemați participantul lipsă, folosiți traseul convenit și procedura de urgență.
Impact asupra mediului	Rămâneți pe trasee, evitați culegerea plantelor, limitați dimensiunea grupului și folosiți principiile Leave No Trace.	Corectați imediat comportamentul și includeți o reflecție asupra drumeției responsabile.
Implicare scăzută	Folosiți sarcini interactive, rotiți rolurile și conectați activitățile cu interesele participanților.	Schimbați metoda, scurtați explicația, folosiți grupuri mici sau facilitare între colegi.

5.4 Incluziune și accesibilitate

Drumeția incluzivă necesită planificare. Formatorii ar trebui să adapteze activitatea la abilitățile participanților, nu invers. Atunci când este posibil, oferiți opțiuni diferite de traseu, echipe mixte, instrucțiuni clare, programare previzibilă și pauze suficiente. Accentul ar trebui să fie pe participare, învățare și construirea încrederii, mai degrabă decât pe viteză sau competiție.

- Folosiți un limbaj simplu și demonstrați sarcinile vizual.
- Creați echipe mixte în care participanții se pot sprijini reciproc.
- Oferiți roluri care nu depind exclusiv de rezistența fizică, precum fotograf, cititor de hartă, raportor de discuții sau cronometror.
- Evitați jenarea participanților pentru niveluri mai scăzute de fitness; folosiți un ritm de sprijin.

- Luați în considerare restricțiile alimentare, nevoile de sănătate și diferențele culturale atunci când planificați pauzele sau activitățile legate de alimentație.
- Faceți activitățile de evaluare accesibile participanților cu cunoștințe limitate de engleză, folosind simboluri, obiecte, desene și discuții în grupuri mici.

5.5 Principii de mediu și sustenabilitate

Formatul de formare promovează o relație responsabilă cu natura. Învățarea despre mediu nu ar trebui să fie doar o prelegere separată; ar trebui integrată în drumeție prin observație, discuție și comportament. Formatorii ar trebui să modeleze bunele practici pe tot parcursul activității.

Principiu	Comportament practic
Planificați din timp	Alegeți un traseu adecvat, informați participanții, aduceți materiale reutilizabile și evitați deșeurile inutile.
Rămâneți pe suprafețe durabile	Folosiți cărările marcate și evitați călcarea vegetației sensibile.
Eliminați corect deșeurile	Luați cu voi toate deșeurile, folosiți sticle reutilizabile și evitați produsele de unică folosință.
Respectați fauna sălbatică	Observați de la distanță, evitați zgomotul și nu hrăniți animalele.
Respectați ceilalți utilizatori	Mențineți grupul organizat, permiteți altora să treacă și evitați blocarea traseelor.
Lăsați ce găsiți	Nu culegeți plante, nu îndepărtați pietre și nu deteriorați elementele naturale/culturale.

5.6 Lista de materiale

Categorie	Materiale recomandate
Formare generală	Agendă, listă de participanți, pixuri, hârtie de flipchart, markere, bilețele autocolante, bandă adezivă, ecusoane și fișe de evaluare.
Drumeție	Hartă a traseului, informații meteo, trusă de prim ajutor, contacte de urgență, apă, gustări, cremă de protecție solară, pungi de gunoi și vestă reflectorizantă.
Activități de navigare	Hărți de orientare, busole, marcaje pentru punctele de control, carduri de control sau fișe de perforare.
Activități cu marcaje de traseu	Hărți de traseu, exemple de semne de traseu, listă de verificare a semnelor, simboluri tipărite și sarcini de urmărire a traseului.
Activități ecologice și de plante	Ghiduri de teren, fișe de identificare a plantelor, carnețele, creioane, binocluri, lupe și aplicații mobile de identificare a plantelor.
Jocuri de cărți	Pachet de cărți tipărit, carduri tematice, instrucțiuni simple, dosar portabil și întrebări de debriefing.
Evaluare	Flipchart cu termometru, autocolante, cărți poștale, plicuri, carduri de bingo, obiecte simbolice mici și cameră pentru fotografia de grup.

6. Evaluare și continuare

6.1 Obiectivele evaluării

Evaluarea ar trebui să îi ajute pe formatori să înțeleagă dacă participanții au dobândit cunoștințele, abilitățile și încrederea necesare pentru a organiza activități de drumeție și a facilita jocuri non-formale. De asemenea, ar trebui să îi ajute pe participanți să-și recunoască propria învățare și să identifice modul în care vor folosi Formatul de formare după activitatea LTT.

Dimensiune de evaluare	Întrebări posibile
Învățare	Ce au învățat participanții despre pregătirea drumeției, siguranță, facilitare și stil de viață activ?
Abilități	Pot participanții să planifice o drumeție simplă și să faciliteze cel puțin un Joc de cărți sau o activitate de reflecție?
Încredere	Se simt participanții pregătiți să sprijine sau să conducă o activitate locală de drumeție?
Metodologie	Care activități au funcționat cel mai bine și care necesită adaptare?
Impact	Ce schimbări intenționează participanții să facă în organizațiile sau comunitățile lor locale?
Sustenabilitate	Cum pot fi activitățile repetate, promovate și îmbunătățite după mobilitatea proiectului?

6.2 Flux de evaluare sugerat pentru Ziua 5

Timp	Activitate	Scop
10:30 - 10:45	Cerc de bun venit și recapitulare	Reconectarea grupului și rememorarea parcursului de învățare de cinci zile.
10:45 - 11:05	Termometrul emoțional + Cuvântul meu Erasmus	Captarea feedback-ului emoțional și a impresiilor personale.
11:05 - 11:25	Peretele de feedback live	Colectarea feedback-ului constructiv privind cele mai bune experiențe, îmbunătățiri și mesaje de mulțumire.
11:25 - 11:45	Carte poștală către eul meu de viitor	Încurajarea participanților să scrie ce vor aplica după întoarcerea acasă.
11:45 - 12:05	Brainstorming pentru activități locale	Transformarea învățării în idei concrete de activități locale.
12:05 - 12:20	Reflecție de închidere și fotografie de grup	Sărbătorirea formării, colectarea mesajelor finale și crearea materialelor de vizibilitate.
12:20 - 12:30	Plecare	Închiderea activității și confirmarea pașilor următori.

6.3 Șablon de brainstorming pentru activități locale

La finalul formării, fiecare echipă parteneră sau grup de participanți ar trebui să pregătească un concept simplu de activitate locală. Șablonul următor poate fi copiat și folosit în timpul sesiunii finale.

Întrebare de planificare	Note de completat
Titlul activității	Denumirea drumeției locale planificate sau a activității de stil de viață activ.
Locație și traseu	Unde va avea loc activitatea? Care este distanța și dificultatea aproximativă?
Grup țintă	Cine va participa? Vârstă, număr, nivel de experiență și nevoi speciale.
Obiective de învățare	Ce ar trebui participanții să învețe sau să experimenteze?
Jocuri de cărți de folosit	Care carduri/subiecte vor fi incluse și în ce opriri?
Plan de siguranță	Cine este responsabil pentru siguranță, prim ajutor, verificarea vremii și comunicarea de urgență?
Parteneri și resurse	Care cluburi locale, școli, primării, experți în drumeție sau voluntari pot sprijini activitatea?
Comunicare	Cum va fi promovată activitatea? Ce fotografii sau rapoarte vor fi produse?
Evaluare	Cum va fi colectat feedback-ul? Ce indicatori vor fi folosiți?

Continuare	Cum poate fi activitatea repetată sau dezvoltată după prima implementare?

6.4 Diseminare și vizibilitate

Formatul de formare ar trebui promovat după activitatea LTT pentru a motiva alți lucrători de tineret și organizații să folosească drumeția și jocurile non-formale ca instrumente pentru educația privind stilul de viață activ. Diseminarea ar trebui să fie simplă, vizuală și practică: postări scurte, citate ale participanților, povești foto, rapoarte de activități locale și materiale descărcabile.

- Distribuiți Formatul de formare ca PDF digital pe canalele proiectului și ale partenerilor.
- Publicați povești scurte din activitatea LTT, care arată momente practice de învățare din drumeții, jocuri de cărți și evaluare.
- Încurajați lucrătorii de tineret formați să prezinte formatul organizațiilor lor și partenerilor locali.
- Folosiți fotografii și videoclipuri scurte pentru a arăta cum au fost combinate drumeția, jocurile și reflecția.
- Colectați exemple din activitățile locale și folosiți-le pentru a îmbunătăți versiunile viitoare ale Formatului de formare.

7. Anexe

Anexa 1 - Șablon standard de sesiune

Câmp de șablon	Descriere
Titlul sesiunii	Denumirea activității.
Scop	De ce este inclusă activitatea în formare.
Durată	Timpul estimat necesar, inclusiv briefing și debriefing.
Grup țintă	Profilul participanților, dimensiunea grupului și nivelul de experiență.
Rezultate ale învățării	Ce ar trebui participanții să știe, să practice sau să înțeleagă după sesiune.
Materiale	Toate materialele fizice și digitale necesare.
Pregătire	Ce trebuie să pregătească formatorii înainte de activitate.
Proces pas cu pas	Briefing, implementare, note de facilitare, debriefing și încheiere.
Considerații de siguranță	Riscuri și măsuri de prevenire.
Evaluare	Întrebări, indicatori sau instrumente de feedback.
Note de adaptare	Cum poate fi adaptată sesiunea la alte contexte locale.

Anexa 2 - Exemple de întrebări de debriefing

- Ce s-a întâmplat în timpul activității?
- Ce a fost ușor și ce a fost dificil?
- Cum a luat grupul decizii?
- Ce am învățat despre stilul de viață activ, bunăstare, siguranță sau mediu?
- Cum ne-au ajutat Jocurile de cărți să discutăm subiectul?
- Ce am schimba dacă am repeta activitatea?
- Cum poate fi folosită această metodă în comunitatea noastră locală?
- Care este un angajament personal după această formare?

Anexa 3 - Lista finală de verificare a formatorului

Înainte de formare	În timpul formării	După formare
Confirmați locul, traseul, transportul, cazarea (dacă este necesar) și rolurile formatorilor.	Începeți fiecare zi cu obiective clare, program, informații de siguranță și întrebările participanților.	Colectați rezultatele evaluării, fotografiile, rezultatele participanților și ideile de activități locale.
Pregătiți toate materialele, Jocurile de cărți, echipamentul de prim ajutor și instrumentele de evaluare.	Monitorizați bunăstarea grupului, vremea, timpul, hidratarea și implicarea.	Pregătiți un scurt raport de implementare și actualizați Formatul de formare cu lecțiile învățate.
Distribuiți informațiile participanților, lista de bagaje, punctele de întâlnire și contactele de urgență.	Folosiți debriefingul după fiecare activitate majoră pentru a conecta experiența cu rezultatele învățării.	Sprijiniți lucrătorii de tineret în planificarea și promovarea activităților locale.
Verificați accesibilitatea, nevoile alimentare și considerațiile de sănătate.	Încurajați facilitarea între colegi și oferiți feedback constructiv.	Diseminați Formatul de formare și distribuiți exemple parteneriatului de proiect.

Anexa 4 - Note de adaptare pentru activități mai scurte

Dacă o organizație nu poate implementa formatul complet de cinci zile, programul poate fi adaptat după cum urmează:

Timp disponibil	Structură recomandată
Jumătate de zi	Bun venit, briefing de siguranță, drumeție scurtă sau plimbare urbană, un Joc de cărți, scurt debriefing și perete de feedback.
O zi	Deschidere și nevoi, pregătire și reguli pentru drumeție, drumeție ghidată, două Jocuri de cărți, debriefing și planificarea activității locale.
Două zile	Ziua 1: metodologie, siguranță, Jocuri de cărți și planificarea traseului. Ziua 2: drumeție practică, facilitare între colegi, evaluare și continuare.
Trei zile	Ziua 1: introducere și pregătire. Ziua 2: implementarea drumeției. Ziua 3: prim ajutor/mobilitate urbană, evaluare și planificarea activității locale.
Cinci zile	Programul LTT complet, așa cum este descris în acest Format de formare.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat pe cele ale Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană, nici EACEA nu pot fi făcute responsabile pentru acestea.