Cofinanțat de
Uniunea Europeană

VOL
1

Roots & Peaks

Manualul Drumeției

Cadrul teoretic

BE ACTIVE
WITH HIKING

DRUMUL NATURII CĂTRE BUNĂSTARE

Riječki sportski savez

Întoarce-te la sport

Cofinanțat de Uniunea Europeană

BE ACTIVE WITH HIKING

CUPRINS

05 Informații despre proiect

06 Alimentație sănătoasă și stil de viață activ

06 Ghid pentru o Alimentație Sănătoasă

08 Ce este o dietă echilibrată?

11 Cum să planifici mesele în funcție de macronutrienți și calorii

14 Identificarea culturilor alimentare regionale și sugestii pentru opțiuni locale sănătoase dedicate unui stil de viață activ

18 Nutritional Strategies to sustain HIKING Energy levels During Physical Activities like Hiking

22 Activitate fizică și practici de stil de viață în Europa

25 Sănătatea mintală și comportamentul verde. Introducere

26 Beneficiile drumețiilor pentru sănătatea mintală

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar poziția Uniunii Europene sau a Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici autoritatea care acordă finanțarea nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

BE ACTIVE WITH HIKING

CUPRINS

28 Terapie Forestieră și Practici de Vindecare

30 Natura ca instrument terapeutic

30 Cadrul Teoretic

32 Clinical Applications

34 Green Behavior and Sustainability through Hiking. Connection to Pro-Environmental Behavior

35 Educație și Advocacy în Comunitățile de Drumeți

38 Conectivitatea cu Natura și Spațiile Verzi Urbane

39 Accesibilitate și Disparități Urbane

40 Bariere în Angajarea în Activități în Aer Liber – Bariere Socioeconomice și Culturale

42 Limitări Fizice și Psihologice

Cofinanțat de Uniunea Europeană

BE ACTIVE WITH HIKING

CUPRINS

43 Implicații de Politici și Design

46 Concluzii: Trusa Ta de Instrumente pentru Schimbare

47 Pregătire pentru Drumeție

49 Pregătire Practică

52 Pregătire Fizică

55 Exerciții Specifice pentru Drumeție

60 Echipament Esențial pentru Drumeție

63 Considerații Specifice Regiunii

BE ACTIVE WITH HIKING

Despre proiect

În UE, obezitatea și comportamentul sedentar reprezintă probleme de sănătate publică din ce în ce mai grave, în special în rândul tinerilor, din cauza stilurilor de viață inactive modelate de tehnologie și a conștientizării reduse a beneficiilor activității fizice. Be Active with Hiking abordează aceste provocări stârnind interesul tinerilor față de drumeție și folosind metode educaționale non-formale în timpul drumeților pentru a preda importanța unui stil de viață activ, conectarea cu natura, sănătatea mintală și adoptarea comportamentelor verzi.

Be Active with Hiking are următoarele acțiuni:

- Dezvoltarea unui kit de instrumente care oferă informații esențiale despre pregătirea pentru drumeții și adoptarea unui stil de viață activ.
- Crearea de jocuri de cărți pe temele stilului de viață sănătos, conexiunii cu natura, comportamentului verde și sănătății mintale. Un total de 45 de cărți sunt în curs de dezvoltare (15 cărți pentru fiecare temă) pentru a fi folosite interactiv în timpul drumeților.
- Formarea a 18 lucrători de tineret pentru a organiza drumeții de nivel ușor până la mediu și pentru a-și construi abilitățile în facilitarea jocurilor și activităților educaționale în timpul drumeților, ca parte a unei mobilități internaționale.
- Crearea unui format de formare conceput pentru a sprijini organizațiile în dezvoltarea capacității lor de a planifica trasee de drumeție și de a facilita jocuri educaționale non-formale.
- Desfășurarea activităților locale în care cei 18 lucrători de tineret formați organizează evenimente de drumeție pentru minimum 180 de tineri, punând în practică noile lor abilități și resursele dezvoltate.

Perioada de implementare: **Noiembrie 2024 – Octombrie 2026.**

Prin aceste activități, Be Active with Hiking își propune să inspire tinerii să adopte un stil de viață mai activ, să-și consolideze legătura cu natura, să-și îmbunătățească bunăstarea mintală și să promoveze comportamentele verzi, contribuind în cele din urmă la comunități mai sănătoase, mai implicate și mai conștiente din punct de vedere ecologic.

BE ACTIVE WITH HIKING

Introducere

În lumea accelerată de astăzi, obiceiurile alimentare nesănătoase, comportamentul sedentar și izolarea socială devin din ce în ce mai frecvente, prezentând riscuri serioase atât pentru sănătatea fizică, cât și pentru cea mintală. Această arie de cercetare investighează modul în care o dietă echilibrată, activitatea fizică regulată și sprijinul social semnificativ din comunitatea stilului de viață activ pot lucra împreună pentru a îmbunătăți bunăstarea generală. Aceasta privește dincolo de comportamentul individual pentru a considera rolul comunității, motivației și accesului la resurse în formarea stilurilor de viață mai sănătoase.

Examinând interconexiunea dintre nutriție, exerciții fizice și angajare socială, cercetarea urmărește să identifice strategii eficiente care să încurajeze obiceiuri sănătoase pe termen lung. The Social Hub (SH) va juca un rol cheie în acest proces oferind instrumente, evenimente și conținut educațional care promovează viața activă și legăturile sociale puternice. În cele din urmă, scopul este de a da putere indivizilor și comunităților să trăiască vieți mai sănătoase și mai conectate, creând un efect de undă al schimbării pozitive în societate.

I. ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ ȘI STIL DE VIAȚĂ ACTIV

1. Ghid de Alimentație Sănătoasă

În lumea accelerată de astăzi, obiceiurile alimentare nesănătoase, comportamentul sedentar și izolarea socială devin din ce în ce mai frecvente, prezentând riscuri serioase atât pentru sănătatea fizică, cât și pentru cea mintală. Această arie de cercetare investighează modul în care o dietă echilibrată, activitatea fizică regulată și sprijinul social semnificativ din comunitatea stilului de viață activ pot lucra împreună pentru a îmbunătăți bunăstarea generală. Aceasta privește dincolo de comportamentul individual pentru a considera rolul comunității, motivației și accesului la resurse în formarea stilurilor de viață mai sănătoase.

Examinând interconexiunea dintre nutriție, exerciții fizice și angajare socială, cercetarea urmărește să identifice strategii eficiente care să încurajeze obiceiuri sănătoase pe termen lung. ONG-ul Social Hub (SH) va juca un rol cheie în acest proces oferind instrumente, evenimente și conținut educațional care promovează viața activă și legăturile sociale puternice. În cele din urmă, scopul este de a da putere indivizilor și comunităților să trăiască vieți mai sănătoase și mai conectate, creând un efect de undă al schimbării pozitive în societate.

REZUMAT

Această lucrare explorează componentele esențiale ale alimentației sănătoase, subliniind importanța unei diete echilibrate pentru bunăstarea fizică și mintală. Descrie aportul caloric recomandat în funcție de greutatea corporală și nivelul de activitate, explică rolul macronutrienților și micronutrienților și examinează efectele nocive ale consumului excesiv de zahăr, grăsimi saturate și alimente prăjite. Cercetarea urmărește să contribuie la inițiativa Erasmus+ prin promovarea practicilor dietetice bazate pe dovezi în rândul tinerilor și comunităților.

INTRODUCERE

Alimentația sănătoasă este o piatră de temelie a asistenței medicale preventive și o componentă esențială a unui stil de viață sustenabil. În contextul creșterii ratelor de obezitate și al bolilor legate de stilul de viață în Europa, în special în rândul tinerilor, este imperativ să se promoveze cunoașterea despre nutriție ca parte a educației pentru sănătate. Această lucrare abordează ce constituie o dietă echilibrată, cum variază nevoile energetice în funcție de greutatea corporală și stilul de viață și de ce evitarea anumitor tipuri de alimente este crucială pentru sănătatea pe termen lung.

BE ACTIVE
WITH HIKING

CE ESTE O
DIETĂ ECHILIBRATĂ?

O dietă echilibrată este definită ca un model alimentar care furnizează toți nutrienții esențiali — carbohidrați, proteine, grăsimi, vitamine și minerale — în proporțiile corecte pentru a menține sănătatea, vitalitatea și funcționarea corectă a organismului. Organizația Mondială a Sănătății recomandă diete bogate în legume, fructe, leguminoase, cereale integrale și proteine slabe, sărace în zaharuri libere, sare și grăsimi nesănătoase.

O masă echilibrată tipică ar trebui să conțină:

- ½ farfurie de fructe și legume
- ¼ farfurie de cereale integrale
- ¼ farfurie de proteine slabe
- O cantitate mică de grăsimi sănătoase
- Apă sau lactate cu conținut scăzut de grăsimi ca băutură

Nevoile Calorice în Funcție de Greutate și Activitate

Nevoile calorice diferă semnificativ în funcție de caracteristicile individuale. Cheltuiala Energetică Zilnică Totală (TDEE) se calculează folosind Rata Metabolică Bazală (BMR) înmulțită cu un factor de activitate. În medie:

- Femeile necesită 1.800–2.400 kcal/zi
- Bărbații necesită 2.200–3.000 kcal/zi

Mai specific, nevoile energetice pot fi estimate la:

- **25–30 kcal pe kg de greutate corporală pe zi pentru adulții cu activitate moderată**

De exemplu, un adult de 70 kg cu activitate moderată ar putea avea nevoie de aproximativ 2.100 kcal/zi.

MACRONUTRIENȚI ȘI MICRONUTRIENȚI

Macronutrienți:

- Carbohidrați (45–65% din aportul zilnic): Principala sursă de energie a organismului. Găsiți în fructe, legume, leguminoase și cereale integrale.
- Proteine (10–35%): Esențiale pentru creșterea musculară, recuperare și funcția imunitară. Găsite în carne slabă, ouă, leguminoase și lactate.
- Grăsimi (20–35%): Necesare pentru funcția cerebrală, producția de hormoni și energie. Surse sănătoase includ uleiul de măsline, nucile, semințele și peștele gras.

Micronutrienți:

- Vitaminele A, complexul B, C, D, E și K sunt esențiale pentru metabolism, funcția imunitară și repararea celulară.
- Mineralele precum calciul, fierul, magneziul și potasiul susțin sănătatea oaselor, transportul oxigenului și funcția musculară.

Un deficit în oricare dintre acești nutrienți poate duce la oboseală, imunitate slabă și probleme de sănătate pe termen lung, cum ar fi anemia, osteoporoza sau bolile cardiovasculare.

RISCURILE CONSUMULUI EXCESIV DE ZAHĂR, GRĂSIMI SATURATE ȘI ALIMENTE PRĂJITE

Zahărul

Aportul ridicat de zaharuri adăugate — găsite în dulciuri, băuturi răcoritoare și alimente procesate — este legat de obezitate, diabet de tip 2 și carii dentare. OMS recomandă limitarea zahărului adăugat la mai puțin de 10% din aportul caloric zilnic.

Grăsimile Saturate

Grăsimile saturate, frecvente în carnea roșie, produsele lactate integrale și alimentele prăjite, cresc colesterolul LDL (rău) și riscul de boli de inimă. Ghidurile de sănătate recomandă limitarea grăsimilor saturate la sub 10% din caloriile zilnice.

Alimentele Prăjite

Alimentele prăjite sunt de obicei bogate în calorii și grăsimi nesănătoase, în special grăsimi trans. Consumul regulat este asociat cu inflamații, tensiune arterială ridicată și boli de inimă. În plus, prăjirea la temperaturi ridicate poate produce compuși nocivi precum acrilamidele.

O dietă echilibrată susține sănătatea generală, funcția cognitivă și bunăstarea emoțională. Înțelegând principiile alimentației sănătoase — aportul caloric adecvat, echilibrul nutrienților și riscurile alimentelor nesănătoase — tinerii pot face alegeri dietetice informate. Această cunoaștere este vitală pentru proiectul Erasmus+, care urmărește să dea putere tinerilor prin educație și stiluri de viață active.

Referințe

1. U.S. Department of Health and Human Services. (2020). Dietary Guidelines for Americans 2020–2025. https://www.dietaryguidelines.gov
2. World Health Organization. (2020). Healthy Diet. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet
3. Harvard T.H. Chan School of Public Health. (n.d.). The Nutrition Source. https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/
4. American Heart Association. (2023). Saturated Fats. https://www.heart.org
5. National Institutes of Health (NIH). (2022). Micronutrient Fact Sheets. https://ods.od.nih.gov/factsheets/list-all/

BE ACTIVE
WITH HIKING

CUM SĂ PLANIFICI MESELE ÎN FUNCȚIE DE MACRONUTRIENȚI ȘI CALORII

Planificarea meselor pe baza cerințelor de macronutrienți și calorii este o modalitate eficientă de a susține sănătatea, fitness-ul, managementul greutății și bunăstarea generală. Implică înțelegerea nevoilor calorice ale organismului și distribuirea acelor calorii între cei trei macronutrienți principali: carbohidrați, proteine și grăsimi.

Ghid Pas cu Pas pentru Planificarea Meselor

Pasul 1: Determinați Nevoile Calorice

Folosiți formule precum Ecuația Mifflin-St Jeor sau un calculator TDEE online. Factorii includ:

- vârsta, sexul
- greutatea
- înălțimea
- nivelul de activitate

Exemplu: Un adult moderat activ de 70 kg poate avea nevoie de aproximativ 2.100–2.400 kcal/zi.

Pasul 2: Stabiliți Raporturi de Macronutrienți

Ghidul general pentru adulții sănătoși este:

- Carbohidrați: 45–65% din totalul caloriilor zilnice
- Proteine: 10–35%
- Grăsimi: 20–35%

Pentru o dietă de 2.000 kcal/zi:

- Carbohidrați: 225–325 g
- Proteine: 50–175 g
- Grăsimi: 44–78 g

Puteți personaliza în funcție de obiective:

- Pentru creștere musculară: creșteți proteina (aproximativ 1,6–2,2 g/kg greutate corporală)
- Pentru pierdere în greutate: reduceți ușor carbohidrații și creșteți proteina
- Pentru rezistență: puneți accent pe carbohidrați pentru energie

Pasul 3: Planificați Mesele

Construiți fiecare masă cu macronutrienții în minte:

- **Micul dejun**: Fulgi de ovăz + lapte + banană + migdale
- **Prânz**: Pui la grătar + quinoa + broccoli aburit + ulei de măsline
- **Cina**: Somon la cuptor + cartof dulce + salată verde
- **Gustări**: laurt grecesc, ouă fierte, fructe sau nuci

Pregătirea meselor pentru săptămână ajută la atingerea consecventă a țintelor de nutrienți.

Aplicații pentru Numărarea Caloriilor și Macronutrienților

Câteva aplicații mobile simplifică urmărirea meselor:

✅ **MyFitnessPal**

- Bază de date cu milioane de alimente, scanează coduri de bare, urmărește calorii și macronutrienți, obiective personalizabile.
- **Site**: https://www.myfitnesspal.com

✅ **Cronometer**

- Date nutriționale foarte precise, urmărește peste 80 de micronutrienți, ideal pentru urmărire științifică precisă.
- **Site**: https://www.cronometer.com

✅ **Yazio**

- Interfață curată, include rețete și urmăritori de post, urmărește macronutrienți, calorii și aport de apă
- **Site**: https://www.yazio.com

✅ **Lifesum**

- Combină urmărirea cu planuri de dietă (ex. keto, proteine ridicate)
- oferă sugestii de mese
- **Site**: https://www.lifesum.com

✅ **Lose It!**

- Urmărire simplă a caloriilor și macronutrienților
- Focusat pe pierderea în greutate
- **Site**: https://www.loseit.com

Beneficiile Planificării Meselor pe Baza Macronutrienților și Caloriilor

- Asigură adecvarea nutrițională
- Ajută la gestionarea greutății, glicemiei și nivelurilor de energie
- Susține obiectivele de fitness (creștere musculară, pierdere de grăsime, rezistență)
- Încurajează conștientizarea alegerilor alimentare și controlul porțiilor

Referințe

1. U.S. Department of Health and Human Services. (2020). Dietary Guidelines for Americans 2020–2025. https://www.dietaryguidelines.gov
2. World Health Organization (WHO). (2020). Healthy Diet. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet
3. Jäger, R. et al. (2017). International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 14(1). https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12970-017-0177-8
4. MyFitnessPal. https://www.myfitnesspal.com
5. Cronometer. https://www.cronometer.com
6. Yazio. https://www.yazio.com
7. Lifesum. https://www.lifesum.com
8. Lose It!. https://www.loseit.com

BE ACTIVE
WITH HIKING

IDENTIFICAREA

CULTURILOR ALIMENTARE REGIONALE

ȘI SUGERAREA

DE OPȚIUNI LOCALE SĂNĂTOASE PENTRU STILURI DE VIAȚĂ ACTIVE

Culturile alimentare regionale din Europa oferă o bogăție de modele dietetice care se aliniază cu stilurile de viață active și sănătoase. Acest raport explorează dietele mediteraneană, nordică și atlantică, evidențiind beneficiile lor nutriționale, semnificația culturală și aplicabilitatea în promovarea sănătății și sustenabilității.

Dieta Mediteraneană: Europa de Sud

1. Prezentare generală

Originară din țări precum Grecia, Italia și Spania, dieta mediteraneană pune accent pe:

- Consum ridicat de legume, fructe, leguminoase, nuci și cereale integrale
- Utilizarea principală a uleiului de măsline ca sursă principală de grăsime
- Consum moderat de pește și carne de pasăre
- Consum limitat de carne roșie și dulciuri
- Activitate fizică regulată și mese în comunitate

2. Beneficii pentru Sănătate

Aderența la dieta mediteraneană a fost legată de:(PubMed)

- O reducere de 21% a mortalității din toate cauzele
- Îmbunătățirea sănătății oaselor datorită nutrienților precum calciul și vitamina D din sardine și verdeturi cu frunze
- Funcție cognitivă îmbunătățită și un risc cu 31% mai scăzut de deficiență cognitivă ușoară
- Reducerea riscului de cancere legate de obezitate cu 6%, atribuită proprietăților antiinflamatorii

(European Society of Cardiology, EatingWell, New York Post)

3. Aspecte Culturale și de Stil de Viață

Stilul de viață mediteranean include: (EatingWell)

- Experiențe de masă socială
- Alimente de sezon și de proveniență locală
- Activități fizice precum mersul pe jos și grădinăritul (Reddit)

Dieta Nordică: Europa de Nord

1. Prezentare generală

Dezvoltată în țări precum Danemarca, Suedia, Norvegia, Finlanda și Islanda, dieta nordică se concentrează pe: (Verywell Health)

- Cereale integrale precum secara, orzul și ovăzul
- Legume rădăcinoase, varze și fructe de pădure
- Pești grași (ex. somon, hering)
- Produse lactate cu conținut scăzut de grăsimi
- Utilizarea uleiului de rapiță (canola)
- Aport minimizat de alimente procesate și zaharuri (Regene)

2. Beneficii pentru Sănătate

Cercetările indică faptul că dieta nordică:

- Îmbunătățește tensiunea arterială și profilurile lipidice
- Reduce inflamațiile și susține managementul greutății
- Scade riscul de boli cardiovasculare (Verywell Health)

3. Aspecte Culturale și de Stil de Viață

Stilul de viață nordic pune accent pe:

- Activități în aer liber și conexiunea cu natura
- Consum de alimente durabile și de proveniență locală
- Mese gătite acasă și mâncare în comun

Dieta Atlantică: Nord-Vestul Spaniei și Portugalia

1. Prezentare generală

Dieta atlantică, prevalentă în Galicia (Spania) și nordul Portugaliei, include:(Wikipedia)

- Aport ridicat de pește și fructe de mare
- Consum de legume, leguminoase și cereale integrale
- Consum moderat de lactate și carne
- Utilizarea uleiului de măsline și includerea cartofilor (Wikipedia)

2. Beneficii pentru Sănătate

Studiile au arătat că dieta atlantică: (The Guardian)

- Reduce incidența sindromului metabolic cu o treime în șase luni
- Scade nivelul colesterolului și indicele de masă corporală
- Reduce riscul de boli cardiovasculare (The Guardian)

3. Aspecte Culturale și de Stil de Viață

Elementele cheie ale stilului de viață atlantic includ:

- Accent pe alimente proaspete, locale și de sezon
- Metode simple de gătit, precum aburirea și înăbușirea
- Mese sociale și implicarea comunității (The Guardian)

4. Analiză Comparativă

Aspect	Dieta Mediteraneană	Dieta Nordică	Dieta Atlantică
Sursa principală de grăsime	Ulei de măsline	Ulei de rapiță	Ulei de măsline
Surse de proteine	Pește, leguminoase	Pește, carne slabă	Pește, fructe de mare
Tipuri de cereale	Grâu integral, orz	Secară, ovăz	Cereale integrale
Caracteristici unice	Consum de vin	Alimente culese din natură	Consum ridicat de lactate
Accent cultural	Masă socială	Sustenabilitate	Simplitate

5. Recomandări pentru Stiluri de Viață Active

Pentru a promova stiluri de viață active și sănătoase prin diete regionale:

- Încurajați consumul de alimente de proveniență locală și de sezon
- Promovați activitățile fizice aliniate cu practicile culturale
- Educați comunitățile cu privire la beneficiile pentru sănătate ale dietelor tradiționale
- Sprijiniți politicile care facilitează accesul la opțiuni alimentare sănătoase (Harvard Health)

Referințe

1. European Society of Cardiology. (2025). Planetary Health Diet and Mediterranean Diet Associated with Similar Survival and Sustainability Benefits.
2. EatingWell. (2025). 6 Best Mediterranean Diet Foods for Bone Health, According to Dietitians.
3. EatingWell. (2025). This Diet May Reduce Your Risk of Cognitive Impairment by 31%, New Study Says.
4. New York Post. (2025). This Diet Cuts Cancer Risk by Giving 'Nutritional Armor for Your DNA'.
5. Verywell Health. (2024). How Does the Nordic Diet Work?
6. Heart UK. New Nordic Diet.
7. The Guardian. (2024). 'It's Eating What the Sea Provides': Galicia's Atlantic Diet Eclipses Mediterranean Cousin.
8. Wikipedia. Atlantic Diet. (European Society of Cardiology, EatingWell, EatingWell, New York Post, Verywell Health, Heart UK, The Guardian)

BE ACTIVE
WITH HIKING

STRATEGII NUTRIȚIONALE PENTRU MENȚINEREA NIVELURILOR DE ENERGIE ÎN DRUMEȚII ȘI ACTIVITĂȚI FIZICE

Implicarea în activități fizice solicitante în aer liber, cum ar fi drumeția, necesită o aprovizionare energetică susținută și echilibrată. Nutriția joacă un rol crucial în susținerea rezistenței, menținerea hidratării și facilitarea recuperării. Această secțiune prezintă strategii nutriționale fundamentate științific, îmbunătățite cu cele mai recente date europene, pentru a promova performanța optimă și sănătatea în timpul drumeților și activităților similare.

Cerințele Energetice pentru Drumeți

Drumeția crește de obicei cheltuiala energetică zilnică cu **400–1.000 kca**l, în funcție de intensitate, durată, greutatea corporală și teren. Conform Autorității **Europene pentru Siguranța Alimentară (EFSA)**, cerința medie de energie pentru adulți este de aproximativ **2.000–2.500 kcal/zi,** dar poate crește semnificativ în timpul efortului fizic prelungit.

Valorile de Referință Dietetice EFSA (actualizarea din 2023) oferă ghiduri precise privind nevoile calorice, aportul de macro- și micronutrienți ajustat pentru nivelurile de activitate fizică și sunt folosite în toată UE pentru planificarea nutriției în sănătatea publică.

Macronutrienți pentru Drumeți

1. Carbohidrații (CHO)

Carbohidrații sunt principala sursă de energie rapidă și sustenabilă pentru activitatea fizică

- **Aport recomandat**: 6–10 g/kg greutate corporală/zi pentru persoanele active (EFSA, 2023)
- **Surse**: pâine integrală, banane, curmale, batoane energetice
- **În practică**: consumați carbohidrați complecși înainte de activitate (ex. fulgi de ovăz), și carbohidrați simpli în timpul activității (ex. fructe sau geluri)

2. Grăsimile

Grăsimile furnizează energie pe termen lung, mai ales în timpul activităților de intensitate scăzută până la moderată.

- EFSA recomandă ca 20–35% din energia zilnică să provină din grăsimi sănătoase (ex. nuci, semințe, ulei de măsline)
- Opțiuni locale: mix de nuci cu nuci sau alune (frecvente în Europa Centrală)

3. Proteinele

Proteinele ajută la recuperarea musculară și susținerea imunitară.

- **Aport**: 1,2–2,0 g/kg/zi (Thomas et al., 2016)
- Surse locale: ouă, brânzeturi (ex. feta grecească, skyr nordic) sau cărnuri uscate

Hidratarea și Echilibrul Electrolitic

Hidratarea este critică, mai ales în căldură, la altitudine sau în drumeții lungi.

- Recomandare generală: **0,4–0,8 litri de apă pe oră de activitate** (EFSA 2023)
- Includeți **electroliți**: sodiu, potasiu, magneziu pentru a evita crampele și oboseala
- Surse sugerate: tablete de electroliți, băuturi sportive, gustări sărate

Portalul de cunoștințe privind promovarea sănătății (Comisia Europeană) pune accentul pe hidratare și pe adecvarea micronutrienților în cadrul ghidurilor alimentare naționale (FBDG), adaptate contextului fiecărei țări a UE. [3]

Micronutrienți și Performanță

Micronutrienții esențiali în timpul drumețiilor includ:

- **Fier** (pentru transportul oxigenului): linte, verdeturi cu frunze, carne roșie
- **Magneziu** (pentru funcția musculară): semințe, ciocolată neagră, cereale integrale
- **Vitaminele complexului B** (pentru metabolismul energetic): lactate, ouă, cereale fortifiate

Conform raportului **„Sănătatea pe scurt: Europa 2024”** (OCDE și Comisia UE), mulți europeni - în special tinerii - nu își asumă necesarul zilnic de micronutrienți, în special vitaminele B și fierul.[4]

Planificarea meselor pentru activități în aer liber

Când	Ce să Mănânci	Scop
2-3 ore înainte de drumeție	Pâine integrală + ouă + iaurt + fructe	Încărcare cu carbohidrați, echilibru proteic
30 minute înainte de drumeție	Banană + un pumn de nuci	Carbohidrați rapizi și grăsimi
La fiecare 60-90 minute	Fructe uscate + baton de ovăz sau gel + apă	Carbohidrați rapizi și grăsimi
După drumeție	Sandwich + smoothie proteic + apă + fructe	Recuperare musculară, rehidratare

Raportul HEPA 2024 al Comisiei Europene subliniază asocierea unui stil de viață activ cu alimente sănătoase accesibile pentru a sprijini recuperarea completă și a menține energia necesară activităților zilnice.[5]

Alimente Durabile, Disponibile Local pentru Drumeție

Pentru a promova sustenabilitatea și a sprijini economiile regionale, drumeții din Europa se pot baza pe alimente tradiționale, minim procesate:

- **Mediterana** (Europa de Sud): măsline, smochine, migdale, pesmeți integrali
- **Țările nordice**: pâine de secară, afine, somon afumat, skyr
- **Europa Centrală**: mere, brânzeturi tari, legume rădăcinoase, nuci
- **Regiunile alpine**: mezeluri, brânzeturi de munte, ceaiuri din plante

Aceste opțiuni sunt în concordanță cu ghidurile alimentare naționale bazate pe alimente (**FBDG**) și promovează sustenabilitatea mediului, în conformitate cu valorile Erasmus+. Energia durabilă pentru drumeții depinde de un aport adecvat de macronutrienți (în special carbohidrați și grăsimi), de hidratare și de micronutrienți adaptați nivelurilor de activitate. Instrumentele de politică europeană, cum ar fi valorile dietetice de referință ale **EFSA, HEPA și FBDG-urile**, oferă ghiduri actualizate și specifice fiecărei regiuni pentru planificarea unei nutriții în aer liber eficiente din punct de vedere energetic și benefice pentru sănătate

Referințe

1. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (2023). Energy and nutrient requirements of physically active adults. ↩
2. EFSA (2023). Dietary Reference Values – Summary report. https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/consultation/120720.pdf ↩
3. European Commission. (2024). Food-Based Dietary Guidelines in Europe. https://knowledge4policy.ec.europa.eu ↩
4. OECD & European Commission. (2024). Health at a Glance: Europe 2024. https://health.ec.europa.eu ↩
5. European Commission. (2024). Physical Activity and Health – HEPA Report. https://sport.ec.europa.eu ↩

2. ACTIVITATE FIZICĂ ȘI PRACTICI DE STIL DE VIAȚĂ ÎN EUROPA

Obiceiuri pentru Activitățile Fizice

Activitatea fizică este o componentă de bază a sănătății publice în Europa. Conform Anchetei Europene de Interviu privind Sănătatea (EHIS, 2019):

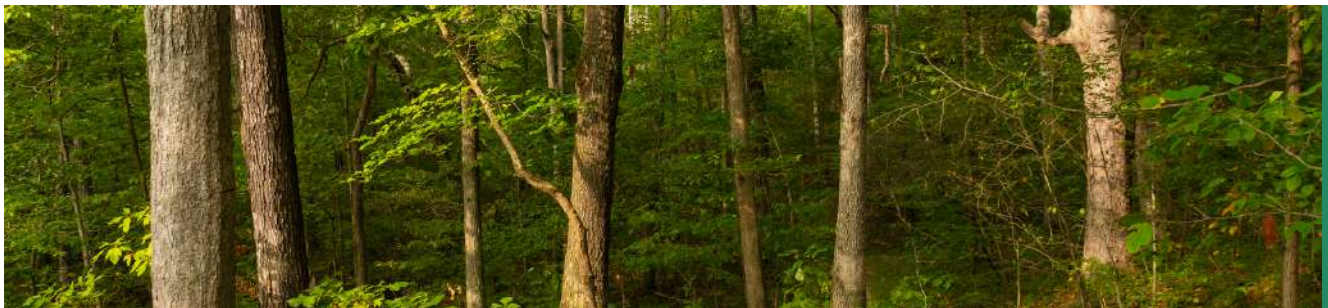
- 83% dintre oameni au raportat mersul pe jos ca principal mod de transport
- 44% s-au implicat în sporturi aerobice sau activități de fitness
- 26% au desfășurat activități de întărire musculară
- 24% au folosit ciclismul ca transport
- Participarea scade cu vârsta: 65% din persoanele cu vârsta de 15–24 de ani erau active cel puțin o dată pe săptămână, față de doar 31% în rândul celor cu vârsta de 65+

Aceste tendințe sunt influențate de educație, venit și accesul la facilități.

Activități Fizice Comune Practicate

Cele mai frecvente activități din Europa, susținute atât de **Eurobarometru**, cât și de **sondajele naționale**, includ:

- **Mersul pe jos și drumeția** – cea mai accesibilă formă de exercițiu în toate statele UE
- **Ciclismul** – deosebit de proeminent în țările cu infrastructură prietenoasă pentru biciclete, cum ar fi Olanda, Danemarca și Germania
- **Alergarea și joggingul** – practicat regulat de 20–30% din oamenii din zonele urbane (Eurobarometer, 2022)



- Cursuri de fitness – în special yoga, Pilates și aerobic de grup, cu participare feminină de până la 60% în unele țări
- Înotul și sporturile de echipă – frecvente în rândul tinerilor, mai ales în mediile școlare și de club

Activitatea fizică variază în funcție de regiune, cu Europa de Nord și de Vest raportând un angajament mai ridicat decât Europa de Sud și de Est.

Tendințe în Promovarea Fitness-ului în Aer Liber

Pandemia de COVID-19 a accelerat tendințele de exercițiu în aer liber. Pe baza **Tendințelor Fitness ACSM 2025** și a cercetărilor publicate:

- **Cursurile de fitness** în aer liber au crescut cu 58% între 2020–2024
- **Exercițiul verde** este legat de reducerea anxietății și îmbunătățirea dispoziției la 64% din participanți
- **Antrenamentul** cu greutatea corpului și **HIIT** rămân în top 5 tendințe globale de fitness
- **Fitness-ul funcțional** este din ce în ce mai utilizat în programele de parcuri municipale din orașe UE (IJERPH, 2023)

Influența Rețelelor Sociale asupra Activității Fizice

- Peste 70% din tinerii cu vârste de 15–29 de ani din Europa folosesc platforme precum Instagram sau TikTok pentru a urmări conținut de fitness
- Provocările virtuale cresc aderența la programele de activitate fizică cu 38%
- Un studiu din 2022 în Preventive Medicine Reports a constatat că doar 41% din postările legate de fitness ale influencerilor se bazau pe dovezi științifice

Ecosistemele digitale sunt acum centrale în modelarea obiceiurilor de activitate fizică, mai ales în rândul adulților tineri și al populațiilor urbane.

Referințe

1. Eurostat (2021). Statistics on sport participation. Retrieved from: https://ec.europa.eu/eurostat ↩️
2. European Commission. (2022). Eurobarometer Special Survey on Sport and Physical Activity. Survey 516. Retrieved from: https://europa.eu/eurobarometer ↩️
3. Thompson, W.R. (2024). ACSM's Worldwide Survey of Fitness Trends for 2025. ACSM Health & Fitness Journal, 28(1), 10-18. ↩️
4. Szemik, S., et al. (2023). Social Media and Physical Activity among Young Europeans. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 20(117). ↩️
5. Smith, L. et al. (2022). Accuracy of Fitness Content on Social Media: A European Perspective. Preventive Medicine Reports, 27, 101773. ↩️

I. SĂNĂTATE MINTALĂ ȘI COMPORTAMENT VERDE

1.Introducere

Într-o lume din ce în ce mai dominată de ecrane digitale și peisaje de beton, relația umană cu natura este sub presiune. Cu toate acestea, un număr tot mai mare de cercetări sugerează că întoarcerea în mediile naturale, chiar și temporar, oferă beneficii profunde pentru sănătatea mintală. Activitățile precum drumeția oferă nu numai exerciții fizice, ci și o eliberare emoțională și restaurare cognitivă. Această secțiune explorează conexiunea multifațetată dintre natură și bunăstarea mintală, folosind drumeția ca punct focal pentru a examina modul în care experiențele în aer liber contribuie la reziliența psihologică, promovează comportamentele durabile și consolidează grija față de mediul înconjurător.

Drumeția — definită ca o plimbare recreativă prin teren natural — a fost asociată cu reducerea stresului, îmbunătățirea dispoziției și îmbunătățirea funcției cognitive. Aceste efecte psihologice sunt strâns legate de domeniile emergente ale terapiei forestiere și ecopsihologiei, care pledează pentru intervenții de sănătate mintală bazate pe natură. Mai mult, implicarea cu peisajele naturale prin drumeție poate favoriza un sentiment mai profund de responsabilitate față de mediu, încurajând indivizii să adopte practici durabile și comportamente pro-conservare

Această secțiune investighează, de asemenea, modul în care planificarea urbană și accesibilitatea spațiilor verzi afectează rezultatele sănătății mintale, în special în comunitățile dens populate sau insuficient servite. Pe măsură ce provocările de sănătate mintală cresc la nivel global, integrarea spațiilor naturale în viața de zi cu zi devine atât un imperativ de sănătate publică, cât și o oportunitate ecologică.

2. Beneficiile pentru Sănătatea Mintală ale Drumeției

2.1 Reducerea Stresului și Îmbunătățirea Dispoziției

Petrecerea timpului în medii naturale a fost legată în mod robust de reducerea nivelurilor de stres și îmbunătățirea bunăstării emoționale în cadrul unui corpus larg de literatura științifică. Mediile naturale oferă input-uri multisenzoriale — precum lumina blândă, verdele, sunetele naturii și aerul proaspăt — care au un impact pozitiv atât asupra răspunsurilor psihologice, cât și fiziologice la stres. Ulrich et al. (1991) au constatat că pacienții care se recuperau după o intervenție chirurgicală și aveau vedere spre copaci au experimentat șederi mai scurte la spital și au necesitat mai puțin analgezic față de cei cu vedere spre un perete de cărămidă.

Mai recent, Bratman et al. (2015) au folosit tehnologia fMRI pentru a demonstra că persoanele care au petrecut 90 de minute mergând într-un mediu natural au arătat o activitate neurală semnificativ redusă în cortexul prefrontal subgenual — o regiune asociată cu ruminarea focalizată pe sine, care este adesea legată de depresie. Participanții au raportat, de asemenea, dispoziție îmbunătățită și niveluri de anxietate mai scăzute. Aceste constatări evidențiază modul în care imersiunea în natură poate reduce corelații neurali ai distresului mental.

Programele din lumea reală reflectă aceste date. Warrior Expeditions, o organizație nonprofit din SUA, sprijină veteranii de război să parcurgă trasee precum Appalachian Trail și Pacific Crest Trail. Veteranii raportează în mod constant reduceri ale simptomelor de PTSD, somn îmbunătățit, răbdare crescută și un sentiment mai profund de pace personală. Acest beneficiu terapeutic este atribuit expunerii prelungite la mediile naturale combinate cu efortul fizic și timpul de reflecție.

Un alt exemplu este programul pentru tineri și adulți al Asociației Norvegiene de Trekking. Participanții raportează satisfacție de viață crescută și anxietate redusă după drumeții de mai multe zile. Aceste programe sunt, de asemenea, folosite ca strategii preventive de sănătate mintală în inițiativele de sănătate publică scandinave.

Cercetările publicate în Journal of Environmental Psychology de John Zelenski și Elizabeth Nisbet (2014) au constatat că recreerea bazată pe natură a fost asociată cu o reglare emoțională semnificativ mai mare, vitalitate crescută și oboseală mai mică comparativ cu exercițiile fizice în interior. În plus, mersul pe jos în medii naturale activează răspunsuri ale sistemului nervos parasimpatic, susținând calmul fizic și variabilitatea ritmului cardiac, ambele indicatori ai rezilienței la stres.

Mai mult, mișcarea repetitivă și ritmică a drumeției imită mecanismele meditației de tip mindfulness. Conform unui studiu din 2020 în Frontiers in Psychology, activitatea fizică ritmică desfășurată în medii naturale duce la secreție redusă de cortizol și rate mai mici de simptomatologie depresivă.

Pe lângă activitățile individuale, inițiativele de drumeție de grup, precum Hike for Mental Health, servesc scopuri duale de creștere a conștientizării și oferire de medii sociale de sprijin. Participanții beneficiază de motivație colectivă, experiențe împărtășite și un sentiment de apartenență, toate acestea fiind factori protectori împotriva bolilor mintale. Mulți drumeți raportează stima de sine și optimismul crescute după participarea la drumeții de grup structurate.

Ce Poți Face

- Programează 30–60 de minute de mers pe jos într-un parc sau spațiu verde din apropiere cel puțin de trei ori pe săptămână.
- Implică-te în drumeție mindfulness: observă în mod conștient sunetele păsărilor, senzația brizei și mirosul vegetației.
- Folosește aplicații precum iNaturalist sau Calm pentru a susține conștientizarea și concentrarea în timpul plimbărilor în aer liber.
- Înlocuiește rutinele de exerciții fizice în interior cu mersul pe trasee sau jogging în natură pentru a obține beneficii emoționale.
- Urmărește fluctuațiile dispoziției înainte și după drumeții folosind instrumente de wellness, cum ar fi Moodpath sau jurnalul.
- Organizează întâlniri de mers pe jos în comunitatea sau locul tău de muncă pentru a încuraja rutinele colective de wellness.
- Încearcă să combini drumeția cu practici de ameliorare a stresului precum yoga, exerciții de respirație sau reflecție cu recunoștință.

2.3 Terapia Forestieră și Practicile Terapeutice

Terapia forestieră, cunoscută și sub numele de Shinrin-yoku sau „baie în pădure", a luat naștere în Japonia în anii 1980 ca răspuns național de sănătate publică la creșterea bolilor legate de stres. Spre deosebire de drumeția tradițională, terapia forestieră nu se concentrează pe fitness fizic sau destinație. În schimb, pune accent pe imersiunea lentă și mindfulness în medii naturale, încurajând participanții să angajeze toate cele cinci simțuri, să reducă zgomotul mental și să se reconecteze cu împrejurimile lor.

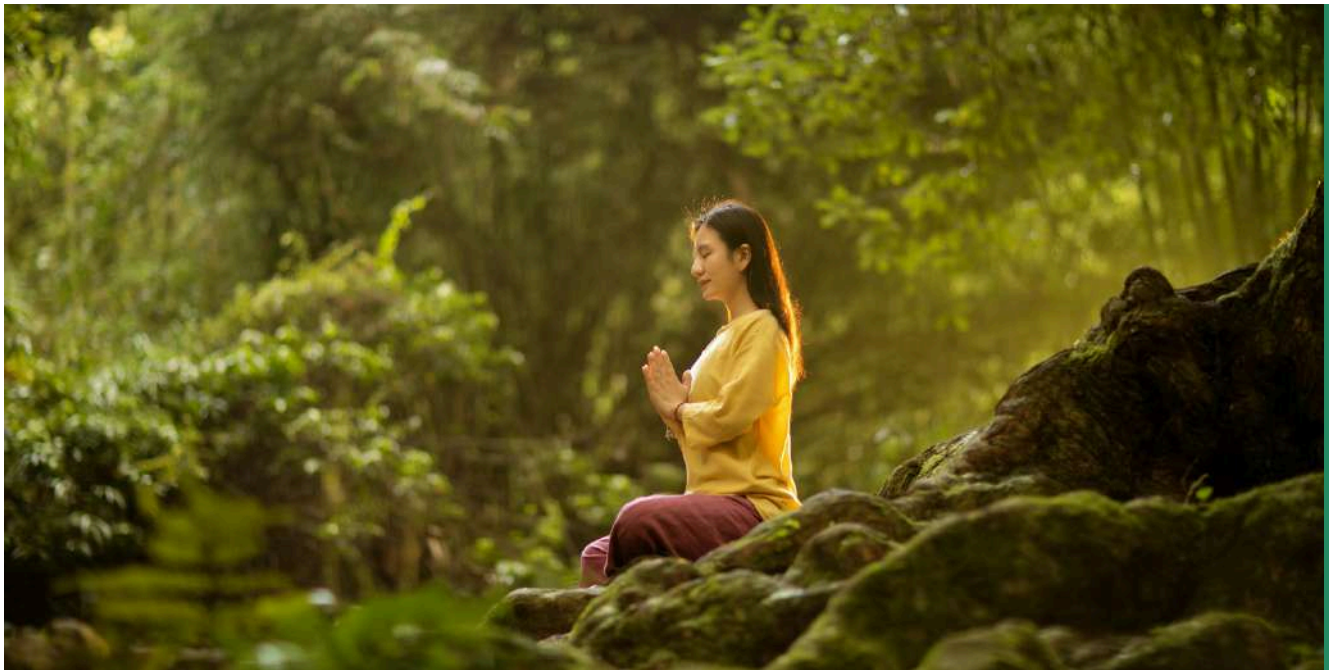
O meta-analiză din 2021 publicată în Environmental Research, care a revizuit peste 40 de studii, a constatat că terapia forestieră a redus semnificativ nivelurile de cortizol, ritmul cardiac, tensiunea arterială sistolică și simptomele de depresie și anxietate. Experiența senzorială de a fi înconjurat de natură a fost legată de activitate crescută a sistemului nervos parasimpatic, asociată cu odihna și recuperarea (Antonelli et al., 2021)

În Coreea de Sud, vindecarea forestieră a fost instituționalizată ca parte a politicii de sănătate publică. Peste 30 de centre de vindecare forestieră administrate de guvern oferă mers pe jos terapeutic, aromoterapie și activități de mindfulness pentru pacienți care se confruntă cu anxietate, traume și epuizare. Evaluările arată îmbunătățiri notabile ale calității somnului, reglării emoționale și strategiilor de gestionare a stresului după participarea la programe de mai multe săptămâni.

În Germania, unele spitale psihiatrice includ terapia forestieră ca element de tratament structurat pentru pacienții cu depresie clinică și PTSD. A fi în aer liber într-un cadru natural și liniștit îi ajută pe pacienți să se simtă mai puțin copleșiți, le îmbunătățește ancorarea senzorială și favorizează un sentiment de siguranță pentru exprimarea emoțională.

Practica câștigă teren și în America de Nord. Organizații precum Asociația pentru Terapia Naturii și Pădurilor (ANFT) au instruit peste 1.000 de ghizi certificați care oferă plimbări structurate de terapie forestieră în întreaga lume. Aceste plimbări includ de obicei respirație ghidată, invitații senzoriale și partajare în grup, toate menite să aprofundeze conexiunea participanților cu natura și să reducă stresul intern.

În plus, programele terapeutice de wilderness oferă experiențe în aer liber pe termen lung și imersive — adesea durând săptămâni sau luni — pentru adolescenți care se confruntă cu tulburări de comportament, dependență sau traume. Programe precum Outward Bound, Second Nature și Open Sky Wilderness Therapy combină provocările în aer liber cu sprijin clinic. Dovezile arată îmbunătățiri ale inteligenței emoționale, stimei de sine și conectivității sociale în urma participării.



Ce Poți Face:

- Încearcă băi în pădure autoghidate: Mergi lent într-o zonă împădurite, oprindu-te pentru a observa texturi, culori, mirosuri și sunete.
- Folosește tehnici de ancorare: Practică „5-4-3-2-1" (identifică 5 lucruri pe care le vezi, 4 pe care le auzi, 3 pe care le simți, 2 pe care le miroși, 1 pe care îl poți recunoaște) în timpul plimbărilor în natură.
- Integrează mișcarea și mindfulness: Fă stretching sau respiră profund înainte sau după plimbare pentru a spori liniștea mintală.
- Programează o „oră săptămânală fără tehnologie în pădure" pentru reflecție tăcută în natură.
- Caută plimbări certificate de terapie forestieră prin organizații precum ANFT sau creează-ți propria cu prieteni sau un grup comunitar.
- Combină jurnalul cu timpul în natură — notează emoțiile, observațiile și gândurile după plimbare pentru a consolida beneficiile.

3. Natura ca Instrument Terapeutic

3.1 Cadre Teoretice

Înțelegerea modului în care natura contribuie la bunăstarea psihologică necesită examinarea teoriilor fundamentale de psihologie a mediului. Una dintre cele mai influente este Teoria Restaurării Atenției (ART), introdusă de Rachel și Stephen Kaplan. Conform ART, mediile urbane supraîncarcă creierul cu cereri de atenție direcționată (ex. trafic, ecrane, multitasking), ducând la oboseală mentală. Mediile naturale, dimpotrivă, oferă stimuli care sunt fascinanți dar non-intrusivi — precum cântecul păsărilor, foșnetul frunzelor sau curgerea apei. Aceste „fascinații blânde" permit sistemelor de control cognitiv ale creierului să se odihnească și să se reîncărceze (Kaplan & Kaplan, 1989).

Un alt model pivotal este Teoria Recuperării de la Stres (SRT), dezvoltată de Roger Ulrich. SRT propune că mediile naturale promovează restaurarea fiziologică după expunerea la stres prin scăderea tensiunii arteriale, reducerea tensiunii musculare și creșterea emoțiilor pozitive. Faimosul studiu al lui Ulrich din 1984 a arătat că pacienții din spital care priveau copaci din geamuri se recuperau mai rapid decât cei care priveau pereți de cărămidă — o dovadă fundamentală care susține beneficiile pentru sănătate ale naturii.

În plus, Ipoteza Biophiliei a lui Edward O. Wilson sugerează că oamenii posedă o afinitate evolutivă față de natură, dezvoltată de-a lungul mileniilor de coexistență cu peisajele naturale. Conform acestei ipoteze, ne simțim mai confortabil, mai siguri și mai bine reglați emoțional în medii care reflectă condiții ancestrale — cum ar fi pajiști deschise, surse de apă și acoperire cu copaci (Wilson, 1984).

Acest lucru poate explica de ce cadrele naturale evocă o stare de calm chiar și atunci când nu căutăm acest lucru în mod conștient. Aceste teorii au inspirat colectiv intervenții care variază de la proiectarea spațiilor verzi urbane până la terapia de sănătate mintală bazată pe natură. Ele formează, de asemenea, baza academică pentru programe precum Shinrin-yoku (băile de pădure), horticultura terapeutică și învățarea în aer liber în mediul școlar.

Ce Poți Face:

- Incorporează elemente naturale precum plante, materiale naturale și lumina zilei în locul tău de muncă sau casă (design biophilic).
- Alege pauze în medii naturale — chiar și un timp scurt lângă copaci sau apă poate ușura oboseala cognitivă.
- Creează „ritualuri restaurative" precum statul sub un copac după muncă sau mersul într-un parc fără o destinație.
- Reflectează asupra mediului tău: Cum se schimbă energia sau dispoziția ta în diferite tipuri de locuri?

3.2 Aplicații Clinice

Terapiile bazate pe natură au câștigat o recunoaștere din ce în ce mai mare ca tratamente complementare în îngrijirea sănătății mintale. Aceste intervenții valorifică potențialul terapeutic al mediilor în aer liber pentru a aborda probleme precum depresia, anxietatea, trauma și izolarea socială.

Una dintre cele mai bine stabilite abordări este prescrierea socială verde, în special în Marea Britanie, unde profesioniștii din domeniul sănătății pot referi pacienții la activități în aer liber non-clinice, cum ar fi grupuri de mers pe jos, grădinărit comunitar sau voluntariat pentru conservare. Aceste referiri urmăresc să reducă singurătatea, să stimuleze stima de sine și să crească activitatea fizică. Un raport al Academiei Naționale pentru Prescrierea Socială (2022) arată că participanții la programele verzi au experimentat vizite reduse la medicul de familie și reziliență psihologică îmbunătățită.

În Olanda, un model proeminent este utilizarea Fermelor de Îngrijire Verde — setări de fermă terapeutică unde persoanele cu demență, dizabilități intelectuale sau boli mintale se implică în activități în aer liber, cum ar fi plantarea, hrănirea animalelor și îngrijirea peisajului. Un studiu al lui De Bruin et al. (2010) a constatat că aceste ferme îmbunătățesc dispoziția, oferă rutine semnificative și favorizează interacțiunea socială și activitatea fizică.

În Statele Unite, programe precum Project Healing Waters, Veterans Expeditions și Outward Bound for Veterans oferă experiențe structurate de wilderness pentru veterani militari care se confruntă cu tulburare de stres post-traumatic (PTSD), anxietate și dificultăți de reintegrare. Aceste programe combină activități în aer liber — cum ar fi drumeția, pescuitul cu muscă și canotajul — cu consiliere și sprijin între egali.

Aceste intervenții bazate pe natură sunt eficiente deoarece integrează elemente de activitate fizică, conexiune socială, mindfulness și expunere la medii restaurative — factori bine documentați în literatura de specialitate ca având un rol protector împotriva bolilor mintale.

Ce Poți Face:

- Vorbește cu furnizorul tău de asistență medicală despre terapia în aer liber sau opțiunile locale de prescrierea verde.
- Înscrie-te la activități bazate pe natură locale, cum ar fi grădinile comunitare, grupurile de mers pe jos sau zilele de întreținere a traseelor.
- Încurajează clinicile, spitalele sau terapeuții locali să exploreze parteneriate cu organizații de mediu sau departamente de parcuri.
- Urmărește-ți sănătatea mintală (dispoziție, motivație, conexiune socială) înainte și după petrecerea timpului în natură pentru a evalua beneficiile.
- Pledează pentru finanțarea și includerea prescrierii sociale verzi în politicile de asistență medicală.

4. Comportament Verde și Sustenabilitate prin Drumeție

4.1 Conexiunea cu Comportamentul Pro-Ecologic

Petrecerea timpului în natură face mai mult decât să susțină bunăstarea personală — conduce adesea la schimbări de comportament durabile. Experiențele personale cu natura în aer liber pot aprofunda conștientizarea față de mediu și promova valori pro-ecologice. Un studiu longitudinal al lui Chawla (1999) a constatat că adulții care s-au implicat activ în advocacy de mediu și-au atribuit adesea implicarea experiențelor formatoare în natură din copilărie — în special prin joc nestructurat, explorare și mentorat.

Drumeția, în special, favorizează implicarea directă cu ecosistemele. Expune indivizii atât la frumusețea, cât și la vulnerabilitatea mediilor naturale. Această experiență cultivă un sentiment de administrare, manifestat adesea ca schimbări de stil de viață, cum ar fi reducerea plasticelor de unică folosință, sprijinirea organizațiilor de conservare și adoptarea obiceiurilor responsabile față de mediu.

4. Comportament responsabil față de mediu și sustenabilitate prin drumeții

4.1 Legătura cu comportamentul proecologic

De exemplu, participanții la programele Școlii Naționale de Leadership în Aer Liber (NOLS) raportează în mod constant schimbări post-program spre comportamente durabile, inclusiv reducerea deșeurilor, preferința pentru produse eco-friendly și implicarea activă în discuțiile de politici de mediu.

Aceste conexiuni cu natura sporesc, de asemenea, implicarea emoțională în problemele de mediu. Atunci când indivizii se simt legați de lumea naturală, sunt mai predispuși să militeze pentru protejarea acesteia — nu doar prin obiceiurile personale, ci și prin implicare civică și educație.

Ce Poți Face:

- Practică principiile Leave No Trace în timpul drumeției: strânge toate deșeurile, evită perturbarea faunei sălbatice și rămâi pe traseele marcate.
- Alătură-te campaniilor locale sau globale de mediu și împărtășește experiențele tale în natură pentru a-i inspira pe alții.
- Voluntariază pentru programe de știință cetățenească, cum ar fi monitorizarea păsărilor, plantarea copacilor sau sondajele de trasee.
- Alege echipament durabil fabricat din materiale reciclate și sprijină afacerile care prioritizează etica față de mediu.
- Educă colegii, familia și membrii comunității cu privire la modul în care timpul petrecut în aer liber favorizează responsabilitatea față de mediu.

4.2 Educație și Advocacy în Comunitățile de Drumeți

Grupurile de drumeție servesc nu numai ca spații pentru recreere și exerciții fizice, ci și ca platforme vitale pentru educația de mediu, implicarea tinerilor și activismul comunitar. Aceste comunități favorizează dialogul despre etica conservării, practicile durabile și responsabilitatea colectivă față de terenurile publice.

Una dintre cele mai influente organizații din acest spațiu este Centrul Leave No Trace pentru Etica în Aer Liber, care oferă formare bazată pe cercetare privind minimizarea impactului uman în natură. Prin ateliere, campanii de sensibilizare și parteneriate cu grupuri de drumeție și școli, principiile Leave No Trace sunt integrate atât în excursii de grup, cât și în educația publică mai largă.

Programele educaționale precum „Trail to Every Classroom" (O cărare spre fiecare clasă), coordonate de Appalachian Trail Conservancy, integrează drumețiile în programa școlară. Profesorii sunt instruiți să folosească potecile și parcurile ca săli de clasă în aer liber, îmbinând lecțiile de științe, istorie și responsabilitate civică cu experiența directă în natură. Evaluările programului indică o îmbunătățire a implicării elevilor, o creștere a alfabetizării ecologice și o identitate locală mai puternică în rândul participanților (Appalachian Trail Conservancy, 2021).

Pe lângă educația structurată, organizațiile în aer liber conduse de persoane BIPOC (negri, indigeni și oameni de culoare) extind reprezentarea și accesul la spațiile exterioare. Grupuri precum Latino Outdoors, Outdoor Afro și Native Women's Wilderness pun accentul pe povestirea culturală, împărtășirea cunoștințelor între generații și echitatea în participarea la activități în aer liber.

Aceste colective oferă drumeții ghidate, cursuri de formare în leadership și educație publică, contribuind la contestarea excluderii istorice din narațiunile și politicile privind terenurile publice.

Multe dintre aceste grupuri se implică activ în acțiuni de advocacy, încheind parteneriate cu organizații nonprofit de conservare, administratori de terenuri publice și sisteme școlare pentru a spori accesul și a influența planificarea ecologică.

Ce Poți Face:

- Alătură-te sau ajută la înființarea unui grup de drumeție care combină explorarea în aer liber cu educația de mediu și administrarea naturii.
- Voluntariază sau donează organizațiilor precum Latino Outdoors, Outdoor Afro sau Appalachian Trail Conservancy.
- Facilitează învățarea în aer liber ajutând școlile să organizeze excursii pe teren sau să dezvolte programe de studiu bazate pe trasee.
- Pledează pentru includerea istoriei de mediu și culturale în educația școlii publice.
- Împărtășește perspective și povești diverse despre natură pentru a provoca stereotipurile și a construi o cultură în aer liber mai incluzivă.

5. Conectivitatea cu Natura și Spațiile Verzi Urbane

5.1 Conectivitatea cu Natura

Conectivitatea cu natura se referă la legătura cognitivă, emoțională și experiențială a unui individ cu lumea naturală. Aceasta depășește simpla petrecere a timpului în aer liber — întruchipează un sentiment profund de apartenență și identitate în natură. Persoanele cu niveluri ridicate de conectare cu natura descriu adesea că se simt mai în pace, mai inspirate și mai conștiente de rolul lor în sistemul ecologic mai larg. Această conexiune este asociată cu satisfacția de viață crescută, bunăstarea emoțională îmbunătățită, empatia mai mare față de alții și comportamentele de mediu mai puternice.

Un studiu de referință al lui Richardson et al. (2020) a demonstrat că chiar și interacțiunile zilnice scurte cu natura din apropiere — cum ar fi observarea păsărilor, simțirea texturii frunzelor sau privirea cerului — pot îmbunătăți semnificativ sentimentul de conexiune și bunăstarea mintală. Important, aceste beneficii sunt accesibile chiar și în mediile urbane, unde momentele scurte de „micro-natură" sunt suficiente pentru a promova o relație mai profundă cu lumea naturală.

Instrumente de măsurare precum Scala Conectării cu Natura (CNS), dezvoltată de Mayer și Frantz (2004), și Scala Relaționării cu Natura (NRS), creată de Nisbet și colaboratorii (2009), ajută la cuantificarea acestei relații și la evaluarea influenței sale asupra stării de bine. Aceste instrumente sunt tot mai utilizate atât în cercetarea academică, cât și în practica terapeutică.

Studiul de referință realizat de Richardson și colaboratorii (2020) a demonstrat că până și interacțiunile zilnice scurte cu natura din apropiere — cum ar fi observarea păsărilor, atingerea texturii frunzelor sau privitul cerului — pot spori semnificativ sentimentul de conectare și pot îmbunătăți starea de bine psihică. Important este că aceste beneficii sunt accesibile chiar și în mediile urbane, unde momentele scurte de „micro-natură” sunt suficiente pentru a promova o relație mai profundă cu lumea naturală.

5.2 Accesibilitate și Disparități Urbane

În ciuda beneficiilor expunerii la natură, accesul la spații verzi nu este distribuit în mod echitabil. În mediile urbane, factorii sistemici, cum ar fi segregarea rasială și economică, au dus la disponibilitate și calitate inegală a parcurilor. Un studiu cuprinzător al Trust for Public Land (2020) a constatat că, în Statele Unite, parcurile care deservesc în primul rând persoane de culoare sunt la jumătate din dimensiune și deservesc de cinci ori mai mulți oameni pe acru decât parcurile din cartierele predominant albe.

Barierele la accesul echitabil la spații verzi includ distanța față de parcuri, lipsa infrastructurii sigure (ex. trotuare, iluminat), întreținere inadecvată și excludere culturală. Acești factori duc la „privarea de natură" pentru comunitățile marginalizate, exacerbând inegalitățile de sănătate și limitând oportunitățile de ameliorare a stresului și recreere.

Programs like Los Angeles' 50 Parks Initiative have worked to reverse this trend by converting vacant lots into small, community-driven parks in high-density, underserved neighborhoods. Internationally, Medellín's Green Corridors provide shaded walkways that connect residents in low-income areas to larger public parks and reduce urban heat islands. Similarly, schoolyard greening programs in cities like Philadelphia, Boston, and New York are transforming asphalt schoolyards into verdant learning environments that improve children's mental and physical health.

Ce Poți Face:

- Pledează pentru politici de planificare urbană care includ metrici de echitate în dezvoltarea parcurilor.
- Voluntariază pentru proiecte de înverziare a cartierelor, cum ar fi plantarea copacilor sau grădinăritul comunitar.
- Sprijină legislația care finanțează întreținerea și crearea infrastructurii verzi în comunitățile insuficient deservite.
- Alătură-te sau creează coaliții comunitare care amplifică vocile din cartierele marginalizate în planificarea terenurilor publice.

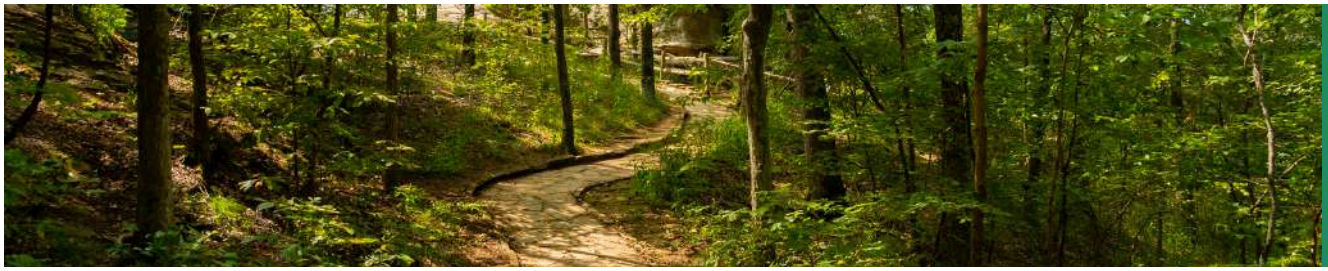
6. Bariere în Angajarea în Activități în Aer Liber

6.1 Bariere Socioeconomice și Culturale

Barierele la recreerea în aer liber se extind cu mult dincolo de simpla lipsă de interes — ele reprezintă o rețea complexă de factori economici, logistici și culturali care pot exclude comunități întregi de la implicarea în activități precum drumeția. Pentru mulți indivizi din comunitățile cu venituri mici, costul echipamentului în aer liber este un obstacol semnificativ.

Constrângerile de timp joacă, de asemenea, un rol critic. Mulți oameni care balansează mai multe locuri de muncă sau responsabilități familiale găsesc dificil să aloce orele necesare pentru activități de agrement în natură.

Mai multe organizații conduc eforturi inovatoare pentru a face activitățile în aer liber mai accesibile și mai incluzive. Grupuri precum Outdoor Afro, Latino Outdoors și Indigenous Women Hike redefinesc recrearea în aer liber nu numai invitând indivizi diverși să participe, ci și remodelând narativa a ceea ce înseamnă conectarea cu natura.



În răspuns la aceste bariere, mai multe organizații conduc eforturi inovatoare pentru a face activitățile în aer liber mai accesibile și mai incluzive. Grupuri precum Outdoor Afro, Latino Outdoors și Indigenous Women Hike redifinesc recreerea în natură nu doar prin invitarea unei comunități diverse să participe, ci și prin remodelarea însăși a narațiunii despre ce înseamnă să te conectezi cu natura. Aceste organizații organizează drumeții comunitare adaptate cultural, creând spații în care participanții se pot vedea reflectați în mediul exterior.
Programele lor includ adesea:

- Echipamente puse la dispoziție prin sistem de împrumut, care le permit persoanelor să împrumute echipamentul necesar;
- Subvenții pentru transport, pentru a ajuta la depășirea obstacolului reprezentat de deplasarea către intrările în trasee și parcuri;
- Evenimente care celebrează poveștile culturale și legăturile cu pământul.

Astfel de inițiative servesc la contestarea ipotezelor de lungă durată despre cine „aparține” naturii și asigură extinderea programelor de mentorat și de formare în leadership montan către tinerii BIPOC.

Persoanele fizice pot contribui la această mișcare în moduri practice. Împărtășirea cunoștințelor despre activitățile în aer liber, invitarea unei persoane dintr-un grup subreprezentat la o drumeție, donarea de echipament uzat sau sprijinirea financiară a programelor axate pe accesibilitate — toate acestea aduc o schimbare semnificativă.
Prin susținerea organizațiilor care se dedică furnizării de cursuri de formare în leadership montan și promovării incluziunii, puteți ajuta la înlăturarea barierelor care îi împiedică pe mulți să experimenteze beneficiile naturii — beneficii care includ o sănătate fizică mai bună, o stare de bine psihică îmbunătățită și o conexiune mai profundă atât cu cultura, cât și cu comunitatea.

6.2 Limitări Fizice și Psihologice

Deși natura este adesea celebrată ca un vindecător universal, accesul la beneficiile sale nu este disponibil în mod egal pentru toți. Persoanele cu dizabilități fizice, boli cronice și condiții psihologice, cum ar fi PTSD, anxietatea sau neurodivergența, se confruntă adesea cu bariere semnificative — atât literale, cât și figurative — când încearcă să se implice cu mediile în aer liber.

- Bariere fizice: Proiectele tradiționale de trasee, infrastructura parcurilor și programele recreative ignoră adesea nevoile persoanelor cu dizabilități. Traseele pot lipsi de rampe, pavaj tactil, suprafețe ferme sau semnalizare adecvată.
- Bariere psihologice: Pentru persoanele cu PTSD sau tulburări de anxietate, imprevizibilitatea, izolarea și expunerea senzorială a setărilor naturale pot declanșa distres mai degrabă decât ameliorare.

Răspunsuri Inovatoare:

Un număr tot mai mare de organizații și inițiative lucrează pentru a aborda aceste inechități. Paratrek, o companie israeliană, proiectează cărucioare cu roți de teren accidentat pentru a permite persoanelor cu dizabilități fizice accesul la traseele de drumeție, inclusiv la terenurile muntoase și provocatoare.

Pe plan psihologic, programele de terapie prin natură adaptate la specificul traumelor (trauma-informed), cum ar fi cele oferite de Wild Mind (Marea Britanie) și Nature-Based Therapy Australia, redifinesc modul în care arată vindecarea în mijlocul naturii. Aceste programe sunt concepute având în vedere siguranța, consimțământul și reglarea emoțională, oferind experiențe structurate și ghidate în aer liber, care le permit supraviețuitorilor de traume să își redobândească sentimentul de încredere, autonomie și conectare.

De asemenea, eforturile de proiectare incluzivă sunt în creștere în parcurile naționale și în zonele locale de recreere. Serviciul Parcurilor Naționale din SUA (U.S. National Park Service) a publicat ghiduri pentru proiectarea universală a traseelor și continuă să extindă programe precum „Park Access for All" (Acces în parcuri pentru toți), care include activități adaptate senzorial, trasee cu descriere audio și semnalizare în limbajul Braille.

7. Implicații de Politici și Design

Pe măsură ce populațiile urbane cresc și provocările climatice se intensifică, orașele trebuie să prioritizeze accesul la spații verzi ca componentă fundamentală a planificării urbane durabile. Infrastructura verde — de la parcuri publice și copaci de stradă la acoperișuri verzi și bioswale — nu numai că furnizează servicii ecosistemice esențiale, ci și promovează bunăstarea fizică și mintală a rezidenților.

Exemplele internaționale oferă modele inspiratoare. Viziunea „Oraș în Grădină" a Singapore-ului a redefinit planificarea urbană prin încorporarea verdele în mediul construit prin inovații precum grădinile verticale, coridoarele verzi și parcurile suspendate pe acoperișuri.

Copenhaga, alt lider global în urbanism durabil, a pionierat infrastructura „albastru-verde" — sisteme care combină managementul apei și vegetația pentru a gestiona scurgerea apelor pluviale, sporind în același timp biodiversitatea urbană.

IÎn Statele Unite, inițiativa „Parks Without Borders” (Parcuri fără frontiere) din New York City exemplifică modul în care planificarea urbană poate elimina atât barierele fizice, cât și pe cele simbolice din calea accesului la spațiile verzi. Prin reproiectarea intrărilor în parcuri, adăugarea de alei și extinderea elementelor verzi dincolo de limitele parcurilor, programul face ca acestea să fie mai accesibile și mai primitoare. Studiile arată că atunci când parcurile sunt mai ușor de accesat — atât din punct de vedere al proximității fizice, cât și al siguranței percepute —, gradul de utilizare crește, ceea ce duce la rate mai mari de activitate fizică și de implicare socială, în special în comunitățile defavorizate (Trust for Public Land, 2020).

Pentru a ne asigura că aceste beneficii ajung la toată lumea, natura urbană trebuie planificată având în vedere echitatea. Comunitățile marginalizate din punct de vedere istoric au adesea un acces limitat la spații verzi, iar noile investiții în ecologizarea urbană trebuie să evite declanșarea strămutării populației sau a gentrificării. În schimb, echitatea verde implică investiții în zonele cu cele mai mari nevoi, inclusiv ecologizarea locuințelor sociale, a curților școlilor și a coridoarelor de tranzit, precum și asigurarea implicării pe termen lung a comunității în planificare și administrare.

Ce Poți Face:

- Angajează-te în design participativ: Participă la ședințele locale de planificare sau atelierele comunitare pentru a pleda pentru spații verzi care reflectă nevoile comunității tale.
- Sprijină politicile de echitate verde și candidații: Cercetează alegerile locale și măsurile de vot axate pe infrastructura verde, justiția de mediu și finanțarea parcurilor.
- Încurajează integrarea verde în dezvoltare: Dacă ești rezident, proprietar de afacere sau dezvoltator, promovează sau pledează pentru includerea acoperișurilor verzi, grădinilor de ploaie, pereților vii și spațiilor verzi publice în proiectele noi de locuințe și comerciale.

Prin participarea la procesele de planificare și prin sprijinirea politicilor durabile, locuitorii pot contribui la asigurarea faptului că infrastructura verde nu este doar frumoasă și funcțională, ci și echitabilă și incluzivă — transformând orașele în locuri mai sănătoase și mai juste pentru toți.

BE ACTIVE
WITH HIKING

8. Concluzie

TRUSA TA DE INSTRUMENTE PENTRU SCHIMBARE

Într-o eră definită de urbanizare rapidă, saturație digitală și provocări crescânde de sănătate mintală, reconectarea cu lumea naturală nu mai este un lux — este o necesitate. Drumeția, atât ca activitate fizică, cât și ca practică mindfulness, oferă un pod puternic între bunăstarea individuală și conștientizarea față de mediu. De la reducerea stresului și anxietății până la promovarea creativității, comunității și responsabilității ecologice, experiențele bazate pe natură sunt o soluție multidimensională la unele dintre cele mai urgente probleme personale și societale cu care ne confruntăm astăzi.

Fie prin pledoaria pentru spații verzi urbane echitabile, sprijinirea inițiativelor incluzive în aer liber sau pur și simplu ieșind afară cu mai multă intenție, fiecare dintre noi poate juca un rol în restabilirea relației esențiale dintre oameni și planetă. Aliniind sănătatea mintală, justiția socială și administrarea mediului, ne îndreptăm spre un viitor în care bunăstarea este înrădăcinată nu doar în tratament, ci în peisajele care ne vindecă.

Acesta să fie un apel la acțiune: să mergem, să reflectăm, să protejăm — și să ne amintim că calea spre o minte mai sănătoasă începe adesea cu un pas în lumea naturală.

Referințe

1. Antonelli, M., Barbieri, G., & Donelli, D. (2021). Effects of forest bathing (Shinrin-yoku) on levels of cortisol as a stress biomarker: A systematic review and meta-analysis. Environmental Research, 193, 110588. https://doi.org/10.1016/j.envres.2020.110588
2. Appalachian Trail Conservancy. (2021). Trail to Every Classroom Program Overview. https://appalachiantrail.org
3. Bratman, G. N., Hamilton, J. P., & Daily, G. C. (2015). The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health. Annals of the New York Academy of Sciences, 1249(1), 118–136. https://doi.org/10.1111/nyas.12663
4. Bratman, G. N., Hamilton, J. P., Hahn, K. S., Daily, G. C., & Gross, J. J. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. Proceedings of the National Academy of Sciences, 112(28), 8567–8572. https://doi.org/10.1073/pnas.1510459112
5. Capaldi, C. A., Dopko, R. L., & Zelenski, J. M. (2014). The relationship between nature connectedness and happiness: A meta-analysis. Frontiers in Psychology, 5, 976. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00976
6. Chawla, L. (1999). Life paths into effective environmental action. Journal of Environmental Education, 31(1), 15–26. https://doi.org/10.1080/00958969909598628
7. De Bruin, S. R., Stoop, A., & Wijk, S. (2010). Green care farms: A promising approach for dementia care in the Netherlands. International Psychogeriatrics, 22(4), 632–638. https://doi.org/10.1017/S1041610209990837
8. Gabrielsen, L. E., & Harper, N. J. (2018). The role of wilderness therapy for military veterans. Journal of Experiential Education, 41(1), 1–16. https://doi.org/10.1177/1053825918754373
9. Harper, N. J., Gabrielsen, L. E., & Carpenter, C. (2018). A cross-cultural exploration of wilderness therapy participant experiences: Intersections of nature, therapy, and culture. Journal of Experiential Education, 41(3), 242–259. https://doi.org/10.1177/1053825918780693
10. Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). The experience of nature: A psychological perspective. Cambridge University Press.
11. Mayer, F. S., & Frantz, C. M. (2004). The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature. Journal of Environmental Psychology, 24(4), 503–515. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2004.10.001

Referințe

12. Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Murphy, S. A. (2009). The Nature Relatedness Scale: Linking individuals' connection with nature to environmental concern and behavior. Environment and Behavior, 41(5), 715–740. https://doi.org/10.1177/0013916508318748
13. NYC Parks. (2018). Parks on Hiking Participation. https://outdoorindustry.org
14. Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2010). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): Evidence from field experiments in 24 forests across Japan. Environmental Health and Preventive Medicine, 15(1), 18–26. https://doi.org/10.1007/s12199-009-0086-9
15. Paratrek. (n.d.). Hiking with disabilities. https://paratrek.com
16. Richardson, M., Passmore, H. A., Barbett, L., Lumber, R., Thomas, R., & Hunt, A. (2020). The green care code: How nature connectedness and simple activities improve mental health. Journal of Environmental Psychology, 72, 101528. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101528
17. Tan, P. Y., & Samsudin, R. (2017). Effects of spatial scale on assessment of urban ecosystem services in Singapore. Urban Ecosystems, 20(2), 405–420. https://doi.org/10.1007/s11252-016-0603-0
18. Trust for Public Land. (2020). Parks and an Equitable Recovery. https://www.tpl.org
19. Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. Journal of Environmental Psychology, 11(3), 201–230. https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7
20. Wilson, E. O. (1984). Biophilia. Harvard University Press.
21. Wild Mind. (n.d.). Nature-based therapy for trauma recovery. https://www.wildmind.org.uk
22. Zelenski, J. M., & Nisbet, E. K. (2014). Happiness and feeling connected: The distinct role of nature relatedness. Environment and Behavior, 46(1), 3–23. https://doi.org/10.1177/0013916512451901

PREGĂTIRE PENTRU DRUMEȚIE

Introducere

Drumeția, o activitate în aer liber, oferă indivizilor șansa de a se reconecta cu natura, de a experimenta peisaje uimitoare și de a se angaja în exerciții fizice. Definită simplu, drumeția implică mersul pe jos în medii naturale, de obicei pe trasee sau poteci. Spre deosebire de mersul pe jos casual, drumeția include adesea traversarea diverselor terenuri și altitudini, oferind atât provocări fizice, cât și mentale entuziaștilor.

Beneficiile drumeției sunt diverse și profunde. Din punct de vedere fizic, servește ca un excelent antrenament cardiovascular, îmbunătățind rezistența, forța musculară și flexibilitatea. Natura drumeției activează multiple grupe musculare, în special cele din picioare și zona centrală, promovând sănătatea fizică generală. Mai mult, drumeția poate ajuta la managementul greutății și reduce riscul de boli de inimă, osteoporoză și hipertensiune.

Dincolo de avantajele fizice, drumeția oferă numeroase beneficii pentru sănătatea mintală. Imersat în liniștea naturii, indivizii experimentează adesea niveluri reduse de stres, dispoziție îmbunătățită și claritate mentală sporită. Mișcarea ritmică și aerul proaspăt pot stimula bunăstarea mintală, acționând ca un remediu natural împotriva agitației vieții moderne. Drumeția promovează, de asemenea, un profund sentiment de realizare, deoarece atingerea unui vârf sau finalizarea unui traseu oferă un sentiment tangibil de împlinire.

Cu toate acestea, bucuria și beneficiile drumețiilor sunt resimțite cel mai bine atunci când suntem pregătiți în mod corespunzător. Pregătirea este esențială pentru a garanta siguranța și pentru a profita la maximum de experiența în natură. Indiferent dacă porniți într-o plimbare scurtă pe o potecă lină sau într-o ascensiune mai solicitantă, înțelegerea cerințelor traseului este crucială.
O pregătire adecvată implică nu doar disponibilitatea fizică, ci și selectarea echipamentului potrivit, planificarea traseului și o conștientizare de bază a potențialelor provocări generate de mediu. Această rigoare se asigură că drumeții se pot bucura pe deplin de aventurile lor, pot reduce riscurile și se pot întoarce în siguranță, pregătiți pentru următoarea excursie.

În concluzie, drumeția este mai mult decât un simplu mijloc de exercițiu fizic; este o activitate îmbogățitoare care promovează starea de bine și reconectează indivizii cu lumea naturală. Asigurarea unei experiențe de drumeție sigure și plăcute începe cu o pregătire atentă, deschizând calea pentru o explorare nesfârșită și o dezvoltare personală în aer liber.

PREGĂTIRE PRACTICĂ

Pentru Traseele de Drumeție **Ușoare** și **Medii**

Implicarea în traseele de drumeție ușoare până la medii oferă un echilibru perfect între aventură și accesibilitate, făcându-le ideale atât pentru începători, cât și pentru drumeții intermediari.

Pregătire Fizică

Deși traseele ușoare și medii pot să nu necesite nivelurile riguroase de fitness necesare pentru drumeții expert, menținerea unui nivel de bază de fitness fizic este esențială. Începe prin a incorpora exerciții aerobice, cum ar fi mersul pe jos, joggingul sau ciclismul, în rutinele săptămânale pentru a construi rezistența cardiovasculară. Antrenamentul de forță ar trebui să se concentreze pe corpul inferior, zona centrală și spate, îmbunătățind susținerea musculară, stabilitatea și echilibrul. Exerciții precum genuflexiunile, fandările și scândurile sunt deosebit de benefice.

BE ACTIVE
WITH HIKING

Selecția Echipamentului

Selectarea echipamentului potrivit îmbunătățește semnificativ experiența de drumeție, asigurând confortul și siguranța. Încălțămintea este extrem de importantă; alege pantofi sau ghete de drumeție care oferă suport adecvat pentru gleznă și sunt potrivite terenului. Îmbrăcămintea ar trebui să fie stratificată pentru a se adapta la condițiile meteorologice în schimbare.

Un rucsac bine potrivit este esențial pentru a transporta esențialele fără a cauza presiune. Articolele esențiale de inclus sunt o sticlă de apă sau sistem de hidratare, gustări, un kit de prim ajutor de bază, cremă solară și spray anti-insecte.

Planificarea Traseului

Planificarea temeinică a traseului asigură atât siguranța, cât și distracția. Începe prin cercetarea traseelor adecvate nivelului tău de abilitate, luând în considerare factori precum distanța traseului, câștigul de altitudine și durata estimată. Resurse online, ghiduri și cluburi locale de drumeție pot oferi informații valoroase și recenzii ale traseelor.

Condiții Specifice Traseului

Înțelegerea condițiilor specifice pe care le-ai putea întâlni este vitală. Verificați prognozele meteo înainte de a pleca, deoarece condițiile se pot schimba rapid, afectând siguranța traseului. Fiți conștienți de orice faună sălbatică din regiune și luați măsurile de precauție necesare.

PREGĂTIRE FIZICĂ

Construirea **Rezistenței** și a **Forței**

Pregătirea fizică pentru drumeție este crucială pentru a asigura că activitatea este plăcută, sigură și nu prea solicitantă. Construirea rezistenței și a forței le permite drumeților să abordeze traseele confortabil, reduce oboseala și minimizează riscul de accidentare.

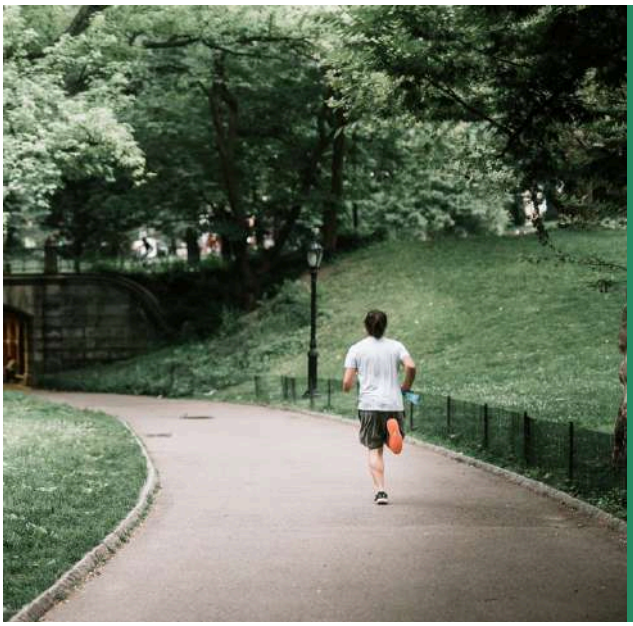
Importanța Fitness-ului Aerobic pentru Drumeții Lungi

Fitness-ul aerobic, cunoscut și ca rezistență cardiovasculară, se referă la capacitatea organismului de a furniza oxigen mușchilor în timpul activității fizice susținute. Când fitness-ul aerobic este dezvoltat, drumeții experimentează mai puțin respirație grea, rezistență mai bună și timpi de recuperare îmbunătățiți după efortul fizic.

Dezvoltarea Fitness-ului Aerobic: Exerciții de Rezistență

Pentru a îmbunătăți capacitatea aerobică, este esențial să vă implicați în exerciții de rezistență care cresc ritmul cardiac pentru perioade susținute. Cele mai eficiente activități pentru drumeți includ:

Jogging or Running



îmbunătățește sănătatea cardiovasculară, forța picioarelor și rezistența generală.

- **Implementare**: Începeți cu mersul alert și încorporați treptat intervale de alergare ușoară (jogging). De exemplu, alternați 2 minute de jogging cu 2 minute de mers, crescând durata joggingului în timp.
- **Frecvență**: De 3-4 ori pe săptămână, în funcție de nivelul de fitness.

Ciclism

Exercițiu cu impact redus care îmbunătățește rezistența picioarelor și sănătatea cardiovasculară. De asemenea, acesta imită mișcarea repetitivă implicată în drumețiile la deal sau pe teren accidentat.

- **Implementare**: Folosiți atât biciclete statice, cât și trasee de ciclism în aer liber. Includeți urcări în pantă pentru a simula condițiile de pe traseu.
- **Durată**: Dotați-vă cu un obiectiv de 30-60 de minute pe sesiune, de 2-3 ori pe săptămână.

Oferă un antrenament cardiovascular excelent fără a pune presiune pe articulații, fiind ideal pentru persoanele cu probleme articulare sau care se recuperează după accidentări.

- **Implementare**: Realizați lungimi de bazin continue, concentrându-vă pe o respirație regulată și pe menținerea unui ritm moderat spre viguros.
- **Frecvență**: De 2-3 ori pe săptămână.

Aparat de vâslit (Rowing Machine)

Solicită mușchii părții superioare și inferioare a corpului, îmbunătățind în același timp rezistența.

- **Implementare**: Intensitate moderată spre viguroasă timp de 20-40 de minute pe sesiune.
- **Avantaj suplimentar**: Imită efortul constant și susținut necesar în timpul drumețiilor lungi. Incorporarea antrenamentului de rezistență în rutina dumneavoastră...

Pentru rezultate optime, includeți o varietate de astfel de exerciții într-un **program săptămânal echilibrat**:

- **Începeți încet:** Dacă sunteți la început cu antrenamentele de rezistență, începeți cu durate mai scurte (15-20 de minute) și creșteți treptat intensitatea și timpul pe măsură ce condiția fizică se îmbunătățește.
- **Progresați treptat**: Urmați principiul supraîncărcării progresive; în fiecare săptămână, creșteți moderat durata sau intensitatea antrenamentului (cu aproximativ 10%).

Consecvența este cheia; antrenamentul regulat (cel puțin 3-4 sesiuni pe săptămână) este necesar pentru a observa îmbunătățiri semnificative ale rezistenței.

Antrenament încrucișat (Cross-Training)

Combinați diferite activități pentru a preveni plictiseala, a reduce leziunile cauzate de suprasolicitare și a dezvolta grupe musculare diferite.

- Încălzirea înainte de antrenament și recuperarea (cool down) după acesta pentru a preveni accidentările.
- **Rămâneți hidratați** și mențineți o dietă echilibrată, bogată în carbohidrați, grăsimi sănătoase și proteine pentru a susține antrenamentul de rezistență.
- **Ascultați-vă corpul;** zilele de odihnă sunt necesare pentru a permite recuperarea.

Încorporați mersul pe jos în aer liber sau drumețiile în rutina dumneavoastră odată ce condiția fizică de bază este dezvoltată, crescând treptat dificultatea traseului.

Dezvoltarea rezistenței prin exerciții aerobice precum joggingul, ciclismul, înotul și vâslitul este esențială pentru o pregătire eficientă pentru drumeții. Aceste activități stimulează rezistența cardiovasculară, permițându-le drumeților să susțină perioade mai lungi de activitate fizică în mod confortabil. Consecvența, progresia treptată și o abordare echilibrată formează pilonul principal al dezvoltării rezistenței, asigurându-se că drumeții sunt pregătiți din punct de vedere fizic să se bucure de aventurile lor în aer liber cu încredere și cu un risc redus de oboseală sau accidentare.

EXERCIȚII SPECIFICE PENTRU DRUMEȚIE

Pregătirea fizică pentru drumeție implică mai mult decât rezistența cardiovasculară; exercițiile specifice de antrenament de forță, echilibru și flexibilitate sunt esențiale pentru a îmbunătăți performanța, a preveni accidentările și a îmbunătăți experiența generală pe traseu.

Antrenament de Forță pentru Grupele Musculare Cheie

Drumețiile solicită în principal mușchii picioarelor, ai trunchiului (core) și ai spatelui. Întărirea acestor zone poate îmbunătăți stabilitatea, rezistența și poate reduce oboseala în timpul drumețiilor.

Mușchii Picioarelor

Quadricepsul, ischiogambierii, gambele și fesierii sunt puternic implicați în mersul pe diverse terenuri. Exerciții pentru a le întări includ:

- Genuflexiuni – mișcare fundamentală care vizează coapsele, șoldurile și fesierii. Tehnica: Stai cu picioarele la lățimea umerilor, coboară șoldurile înapoi și în jos, menținând genunchii aliniați cu degetele de la picioare. Beneficii: Construiește quadricepsul, ischiogambierii, fesierii și mușchii stabilizatori.
- Fandări – fandările față, spate și mersul cu fandări îmbunătățesc echilibrul și forța unilaterală. Tehnica: Fă un pas față cu un picior, coborând șoldurile până când ambii genunchi sunt îndoiți la aproximativ 90 de grade. Beneficii: Îmbunătățește forța unilaterală și echilibrul.
- Urcări pe Scaun – mimează urcatul și navigarea scărilor, întărind fesierii și quadricepsul.

Step-up-uri (Urcări pe platformă) – folosind o platformă stabilă și înaltă, step-up-urile imită urcatul și parcurgerea treptelor, întărind fesele și cvadricepșii.

- Tehnică: Pășiți pe o platformă stabilă cu un picior, apoi aduceți-l și pe celălalt sus, după care coborâți.

Mușchii Centrali

Un centru puternic stabilizează corpul și reduce tensiunea pe spatele inferior, mai ales când transportați un rucsac sau navigați pe teren accidentat.

- **Scânduri** – Angajează întregul centru, îmbunătățind stabilitatea. Tehnica: Ține o poziție de pompă cu antebrațele pe podea, menținând corpul drept.
- **Răsuciri Rusești** – Îmbunătățesc forța centrală rotațională. Tehnica: Stai pe podea, aplecă-te ușor înapoi, răsucește trunchiul de o parte și de alta cu sau fără greutate.
- **Câini-Păsări** – Îmbunătățesc stabilitatea spatelui inferior și abdominală. Tehnica: Pe mâini și genunchi, extinde brațul și piciorul opus, ține, apoi schimbă.

Mușchii Spatelui

Un spate puternic ajută la transportarea rucsacurilor și menținerea posturii corecte.

- **Exercițiul Superman** – Tehnica: Stai culcat cu fața în jos, ridică brațele și picioarele simultan, ține scurt.

- **Vâsliri** – Folosind benzi de rezistență sau greutăți, mișcările de vâslire construiesc forța spatelui superior, susținând postura.

Exerciții de Echilibru și Flexibilitate

Echilibrul este crucial pentru a evita căzăturile pe potecile denivelate, în timp ce flexibilitatea ajută la prevenirea întinderilor musculare.

- **Posturi Yoga:** Postura Copacului, Posturile Războinicului și Postura Scaunului îmbunătățesc echilibrul, flexibilitatea și forța.

- **Exerciții Pilates**: Se concentrează pe controlul centrului, stabilitate și flexibilitate.

Antrenament Specific Terenului

Pregătirea pentru anumite tipuri de trasee implică adaptarea antrenamentelor pentru a imita condițiile care vor fi întâlnite pe teren.

- **Antrenamentul pe Teren Plat:** Concentrați-vă pe construirea rezistenței cardiovasculare cu mers rapid, jogging sau ciclism.

- **Teren Dealuros sau Muntos**: Accentuați repetițiile de urcare, urcatul scărilor și drumeția în pantă pentru a întări corpul inferior.

- **Repetări pe deal** (Hill repeats): Găsiți o pantă și efectuați urcări repetate, având ca scop creșterea numărului de repetări sau a intensității în timp.

- Exerciții pliometrice: Exercițiile precum genoflexiunile cu săritură (jump squats) și sărițurile pe cutie (box jumps) sporesc forța explozivă pentru ascensiunile abrupte (Liu & Kerr, 2018).

- Întărirea fesierilor și a cvadricepșilor: Utilizarea step-up-urilor cu greutăți sau urcatul scărilor imită dificultatea drumețiilor în pantă.

ECHIPAMENT ESENȚIAL PENTRU DRUMEȚIE

Echipamentul și dotările corespunzătoare sunt componente vitale ale unei experiențe de drumeție de succes și sigure. Alegerea articolelor potrivite depinde de dificultatea traseului, condițiile meteorologice, terenul și nevoile individuale.

Încălțămintea:

Încălțămintea este, fără îndoială, cea mai critică piesă de echipament de drumeție, influențând direct confortul, siguranța și prevenirea accidentărilor. Pantofii sau ghetele de drumeție corespunzătoare ar trebui să se potrivească bine, să ofere suport pentru gleznă și să aibă talpi cu tracțiune bună pentru a gestiona diverse terenuri.

- Pentru traseele ușoare până la medii – Pantofii ușori de drumeție sau trail runners sunt adesea suficienți, oferind confort și respirabilitate.
- Potrivire și confort – Pantofii ar trebui probați mai târziu în zi când picioarele sunt umflate pentru a asigura o potrivire precisă.
- Abordarea terenului – Pentru teren mai accidentat, ghetele impermeabile cu suport solid pentru gleznă sunt recomandate.

O pregătire eficientă pentru drumeții se bazează pe o combinație de exerciții de forță, echilibru și flexibilitate, adaptate la cerințele traseului. Încorporarea acestor exerciții în rutina dumneavoastră de antrenament poate îmbunătăți semnificativ performanța, poate reduce la minimum riscul de accidentare și poate spori bucuria generală în timpul drumețiilor. Personalizarea antrenamentelor în funcție de tipul de traseu, plat sau muntos, vă poate optimiza și mai mult pregătirea fizică.

Echipamentul adecvat reprezintă o componentă vitală a unei experiențe de drumeție reușite și sigure. Alegerea articolelor potrivite depinde de dificultatea traseului, de condițiile meteorologice, de teren și de nevoile individuale. Această secțiune explorează echipamentul esențial, instrumentele de navigare și considerentele specifice regiunii, pe baza literaturii de specialitate actuale și a celor mai bune practici.

ECHIPAMENT ESENȚIAL PENTRU DRUMEȚIE

Echipamentul și dotările corespunzătoare sunt componente vitale ale unei experiențe de drumeție de succes și sigure. Alegerea articolelor potrivite depinde de dificultatea traseului, condițiile meteorologice, terenul și nevoile individuale.

Încălțămintea

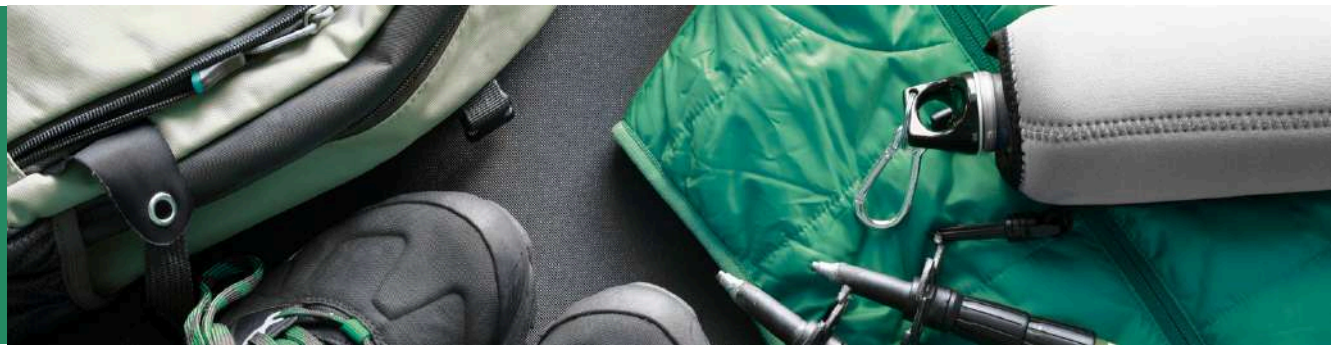
Încălțămintea este, fără îndoială, cea mai critică piesă de echipament de drumeție, influențând direct confortul, siguranța și prevenirea accidentărilor. Pantofii sau ghetele de drumeție corespunzătoare ar trebui să se potrivească bine, să ofere suport pentru gleznă și să aibă talpi cu tracțiune bună pentru a gestiona diverse terenuri.

- **Pentru traseele ușoare până la medii** – Pantofii ușori de drumeție sau trail runners sunt adesea suficienți, oferind confort și respirabilitate.
- **Potrivire și confort** – Pantofii ar trebui probați mai târziu în zi când picioarele sunt umflate pentru a asigura o potrivire precisă.
- **Abordarea terenului** – Pentru teren mai accidentat, ghetele impermeabile cu suport solid pentru gleznă sunt recomandate.

Îmbrăcămintea

Îmbrăcămintea stratificată este recomandată pentru reglarea temperaturii și protecția împotriva variațiilor meteorologice.

- **Stratul de bază**: Materiale care absorb transpirația, precum polipropilena sau lâna merinos, pentru a menține pielea uscată.
- **Stratul de izolație**: Jachete fleece sau puf pentru căldură.
- **Stratul exterior:** Jachete și pantaloni impermeabili și respirabili pentru protecție împotriva ploii, vântului sau zăpezii.
- **Îmbrăcăminte specifică regiunii**: În climatele mai reci sau la altitudini mai mari, straturile termice și mănușile izolate sunt esențiale.



Rucsacul

Un rucsac bine potrivit distribuie greutatea uniform și reduce oboseala.

- **Dimensiune și capacitate** – Daypacks (15-30 litri) sunt potrivite pentru drumeții scurte sau ușoare, în timp ce rucsacuri mai mari sunt necesare pentru excursii mai lungi.
- **Caracteristici** – Curele capitonate, centuri de talie, compartimente pentru rezervor de hidratare și buzunare multiple ajută organizarea și confortul.

Alte Articole Esențiale

- **Acoperiș pentru cap:** Pălării sau șepci pentru protecție solară.
- **Ochelari de soare**: Protecție UV pentru ochi.
- **Iluminare**: Frontale sau lanterne pentru vizibilitate scăzută.
- **Kit de prim ajutor**: Include bandaje, antiseptice și tratament pentru băsici.
- **Bețe de trekking**: Oferă stabilitate, mai ales pe teren accidentat sau pante abrupte.

Choosing gear based on trail difficulty and personal needs

Research shows that gear selection should match trail difficulty to optimize weight, safety, and comfort. For instance, on easy trails, minimal gear such as comfortable shoes, water, and sun protection may suffice. In contrast, medium trails with variable terrain require sturdier footwear, navigation tools, and weather protection.

Personal needs, such as medical conditions, experience level, and physical strength should influence choices. Novice hikers may prefer lightweight and versatile gear, while experienced hikers might carry specialized equipment like multi-tools or advanced navigation devices.

Navigation tools

Navigation is fundamental for safety and route adherence, especially in areas with poor signage or complex terrain.

Maps and compass

Traditional navigation relies on topographic maps and compass skills. Maps provide detailed information on terrain, trail features, and water sources, while compasses enable orientation regardless of electronic device availability (Golbeck et al., 2020).
A reliable orienteering compass with adjustable declination ensures accurate bearings.
Topographic maps covering contour lines, trail markings, and landmarks are recommended.

GPS Devices and Apps

Modern GPS units and smartphone apps offer precise positioning and route tracking.
Benefits: Ease of use, real-time location updates, and route logging.
Limitations: Dependence on batteries and signal availability. Always carry backup navigation methods (Nikolopoulos & Stavropoulos, 2019).

Select user-friendly devices with clear displays and durable construction. Practice map and compass skills until they become second nature. Keep devices protected from moisture and impacts, and carry extra batteries or portable chargers.

CONSIDERAȚII SPECIFICE REGIUNII

Adaptarea echipamentului pentru climate și altitudini specifice sporește siguranța și confortul.

Imbrăcăminte și Echipament Rezistente la Vreme

- **Ploaie și Vânt**: Jachete impermeabile, pantaloni și huse pentru rucsacuri previn hipotermia și deteriorarea echipamentului.
- **Climatele Reci:** Straturile de izolație, mănușile termice și pălăriile sunt esențiale.
- **Climatele Calde:** Îmbrăcămintea ușoară, ventilată și protecția UV minimizează stresul termic.

Altitudine și Teren Variabil

- **Altitudine Mare**: Folosiți îmbrăcăminte stratificată pentru a gestiona aerul mai subțire și temperaturile reci. Purtați provizii pentru atenuarea bolii de altitudine.
- **Teren Variabil**: Încălțăminte robustă cu tălpi zimțate pentru tracțiune și bețe de trekking pentru asistență pe suprafețe alunecoase sau abrupte.

Planificarea Traseului și a Rutei

Selectarea Traseelor

Alegerea traseului potrivit este **crucială** și ar trebui să se bazeze pe mai mulți factori, inclusiv fitness-ul personal, nivelul de experiență și obiectivele personale.

Selectarea traseelor

Alegerea traseului potrivit este crucială și ar trebui să se bazeze pă mai mulți factori, inclusiv condiția fizică personală, nivelul de experiență și obiectivele personale.

Evaluarea condiției fizice și a experienței

Începătorii sau cei care nu au mai făcut drumeții ar trebui să selecteze trasee mai ușoare, bine marcate, cu pante line și distanțe mai scurte. Drumeții de nivel intermediar pot lua în considerare trasee de dificultate medie, cu o diferență moderată de nivel, distanțe mai lungi și teren variat. Drumeții avansați sau experimentați pot căuta rute dificile, cu ascensiuni abrupte, teren tehnic sau opțiuni de mai multe zile.

Alinierea cu obiectivele personale

Dacă scopul este petrecerea timpului liber și relaxarea, un traseu pitoresc și plat printr-un parc sau o rezervație naturală poate fi suficient. Pentru condiționarea fizică, ar trebui prioritizate traseele cu diferențe de nivel sau distanțe mai lungi. Căutătorii de aventură pot opta pentru trasee tehnice care necesită abilități și echipamente specializate. Clasificările traseelor variază în funcție de regiune, dar, în general, oferă o modalitate standardizată de a înțelege dificultatea și caracteristicile unui traseu.

Clasificarea dificultății:

- **Ușor:** În mare parte plat, diferență minimă de nivel, poteci bine întreținute, potrivite pentru începători.
- **Mediu**: Schimbări moderate de relief, unele secțiuni accidentate, necesitând o condiție fizică de bază.
- **Dificil/Expert**: Ascensiuni abrupte, teren stâncos sau tehnic, necesitând adesea experiență și echipament adecvat. (American Hiking Society, 2020)

Condițiile precum potecile noroioase, zăpada, pietrișul instabil sau traversările de apă pot afecta siguranța și accesibilitatea. Verificați întotdeauna rapoartele recente despre trasee sau prognozele meteo (National Park Service, 2023).

Găsirea unor informații precise și detaliate despre trasee este esențială pentru planificare

Resurse online și aplicații

Site-urile web precum **AllTrails**, **Gaia GPS** și **hiking project** oferă date extinse despre trasee, recenzii ale utilizatorilor, fotografii și trasee GPS. Site-urile web ale parcurilor **naționale** sau **regionale** oferă adesea hărți oficiale ale traseelor, reglementări și actualizări. **Aplicațiile mobile** permit utilizatorilor să își urmărească rutele, să monitorizeze progresul și să partajeze locațiile cu prietenii.

Centre locale de informare turistică

Aceste centre oferă hărți gratuite, informații despre starea traseelor, sfaturi și, adesea, informații despre trasee închise sau pericole. Interacțiunea cu personalul local poate oferi informații valoroase despre condițiile actuale ale traseelor și sfaturi de siguranță.

Înțelegerea marcajelor și a semnelor de pe traseu

Acordați atenție marcajelor de pe traseu (săgeți/semne vopsite), omuleților de piatră (cairns) sau indicatoarelor care vă ghidează ruta. Marcajele comune includ semne vopsite pe copaci, marcaje pe stâlpi sau simboluri sculptate care indică direcția traseului, dificultatea sau pericolele. Familiarizarea cu aceste semne este crucială pentru a rămâne pe traseu și a evita rătăcirea, în special în zonele izolate sau slab marcate (Nikolopoulos & Stavropoulos, 2019).

Siguranță și Precauții

1. Informați Alții despre Planurile Voastre

Întotdeauna împărtiți itinerariul de drumeție, inclusiv punctul de start, ruta, ora estimată de întoarcere și contactele de urgență, cu o persoană de încredere

2. Prim Ajutor de Bază și Proceduri de Urgență

Purtați un kit mic de prim ajutor, inclusiv bandaje, antiseptice, tratament pentru băsici și analgezice. Cunoașteți procedurile de bază de prim ajutor, cum ar fi curățarea rănilor, imobilizarea și recunoașterea semnelor de hipotermie sau epuizare termică.

3. Sfaturi Suplimentare de Siguranță

Verificați prognozele meteo înainte de plecare. Rămâneți pe traseele marcate; aventurarea în afara acestora poate duce la daune de mediu și risc crescut. Urmați principiile Leave No Trace pentru a conserva resursele naturale.

BE ACTIVE
WITH HIKING

Referințe

1. Čaplar, A. (2021). Planinarski vodič po Hrvatskoj-novo izadnje . Mozaik knjiga.
2. Coetzee, B. A., Bloemhoff, H. J., Coetzee, F. F., & Schall, R. (2021). Relationship between hikers' self-reported physical activity responses and ratings of perceived exertion. African Journal for Physical Activity and Health Sciences (AJPHES), 27(4), 424–438. https://doi.org/10.37597/ajphes.2021.27.4.2
3. Cotteral, B. (1931). Hiking—a Physical Education Activity. The Journal of Health and Physical Education, 2(4), 25–50. https://doi.org/10.1080/23267240.1931.10620480
4. Edo Popović. (2015). Prirucnik za hodace. Libricon.
5. ESCAMILLA, R. F. (2001). Knee biomechanics of the dynamic squat exercise. Medicine and Science in Sports and Exercise, 33(1), 127–141.
6. Jimenez, A. (2023, August 2). Hiking Training Tips and Preparation. El Paso's Personal Injury Doctors 915-850-0900; El Paso's Personal Injury Doctors 915-850-0900. https://personalinjurydoctorgroup.com/2023/08/01/hiking-training-tips-and-preparation/
7. Logue, V. (2013). Hiking and Backpacking. Menasha Ridge Press.
8. Mauser, K. (2024, August 27). Hiking Preparation Guide. Therapeutic Associates Physical Therapy. https://www.therapeuticassociates.com/hiking-preparation-guide/
9. Mitten, D., Overholt, J. R., Haynes, F. I., D'Amore, C. C., & Ady, J. C. (2016). Hiking: A Low-Cost, Accessible Intervention to Promote Health Benefits. American Journal of Lifestyle Medicine, 12(4), 302–310. https://doi.org/10.1177/1559827616658229
10. Nordbø, I., & Prebensen, N. K. (2015). Hiking as Mental and Physical Experience. Advances in Hospitality and Leisure, 11(255), 169–186. https://doi.org/10.1108/s1745-354220150000011010
11. REI Staff. (2019, September 10). How to Train for Hiking: Tips & Exercises. REI; REI. https://www.rei.com/learn/expert-advice/hiking-training.html
12. Sahri Sahri, Bambang Budi Raharjo, Nasuka Nasuka, Sri Sumartiningsih, & Sugiarto Sugiarto. (2024). Criticality of preparation and equipment in hiking and trekking activities: a systematic review. Retos, 61(452), 210–217. https://doi.org/10.47197/retos.v61.108220
13. Tucker Ballister. (2022, May 16). How To Prepare For Hiking | The Backpack Guide. The Backpack Guide | an Outdoor Recreation Resource. https://thebackpackguide.com/how-to-prepare-for-hiking

Cofinanțat de
Uniunea Europeană

BE ACTIVE
WITH HIKING

RIJEČKI SPORTSKI SAVEZ

Intoarce-te la sport

Finanțat de Uniunea Europeană. Opiniile și punctele de vedere exprimate aparțin exclusiv autorilor și nu reflectă neapărat poziția Uniunii Europene sau a Agenției Executive pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici autoritatea finanțatoare nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.