



Škola za male i buduće planinare

Početak školske 2007./2008. godine pokrenut je pilot projekt "Škola za male i buduće planinare".

Projekt je pokrenut u suradnji s Planinarskim društvom Duga, čiji su članovi dugogodišnji suradnici u nizu ekoloških aktivnosti unutar Interesne grupe građana za unapređivanje i zaštitu okoliša. Škola mladih budućih planinara odvijala se unutar prostorija Osnovne škole Centar tijekom prvog obrazovnog razdoblja, odnosno Osnovne škole Podmurvice, tijekom drugog obrazovnog razdoblja u poslijepodnevnom satima, dva puta tjedno.

Program je uključivao ciljeve, zadatke, prava i dužnosti planinara, planinarsku etiku, upute o opremi planinara, ulozi planinara u zaštiti planinarske prirode, zdravstvenu zaštitu u planinama, kretanje u prirodi, snalaženje u prirodi, te korištenje geografskih karata za orijentaciju u prirodi.

Posebno zanimljiva bila su predavanja o čudi planina, uvjetima u planinskom okolišu i meteorološkim uvjetima, oznakama u prirodi, markaciji putova, staza i obilaznice, te upute o prehrani i higijeni u planinama. Nakon kabinetskog rada planinarske škole i provjere znanja, organizirana je dvodnevna

kombinirana vježba, pri čemu su se kroz simulaciju provjeravala i koristila stečena znanja.

Planinarska škola za učenike bila je besplatna, a učlanjenjem mladih planinara u planinarsko društvo dobili smo "nove" planinare koji će aktivno sudjelovati u našim aktivnostima, čak i u svojstvu vodiča u sklopu projekta Kretanjem do zdravlja, koji bilježi desetogodišnjicu provođenja.

Mr. sc. Irena Deže Starčević, prof. Dragann Japel

predsjednik Planinarskog društva Duga

Riječke šetnice

Rijeka. Povijest ovog područja slagana je sloj po sloj više od dvije tisuće godina. Liburnske gradine, antička Tarsatica, srednjovjekovni Fluminis, ugarska "Riječka krpica", Država Rijeka, podjela grada između dvije države s granicom na Rječini i sve tako do današnjih dana i velikog rasta unutar skućenog prostora između brda iznad Draške doline i doline Rječine, do mora, stasala je Rijeka.

Povijesne prilike i neprilike nisu dozvolile da se u gradu u potpunosti prati tehnološki razvoj na mnogim područjima, pa je Rijeka danas jedan od tri grada u Hrvatskoj s upitnom kvalitetom zraka, primorski grad bez velikih mogućnosti korištenja izlazaka na more, s naseljima u kojima nije moguć suživot pješaka i automobila, s malobrojnim zelenim površinama koje ubrzano nestaju nekontroliranom gradnjom.

No, svijest da je zdravlje najveće čovjekovo bogatstvo raste, tako da se u gradu osnivaju mnogobrojne udruge koje spašavanjem

i zaštitom kulturne baštine pokušavaju odgovoriti na pitanje tko smo i od kuda dolazimo, kamo idemo?!

U "borbu" se uključuju raznim projektima i gradske strukture. Jedan je od njih i projekt Rijeka – Zdravi grad. Upravo unutar Zdravoga grada pokrenut je i projekt Riječke šetnice, u suradnji s udrugama planinara Rijeke.

Riječke šetnice su zamišljene tako da se označenim putovima, cestama i stazama može pješke doći od Plumbuma na istočnom dijelu, do Bivija, odnosno Preluka, na zapadnom dijelu grada. Ovaj je "prsten" podijeljen na više dionica i poddionica koje sve počinju i završavaju na autobusnim stanicama gradskoga prijevoza, a prolaze kroz najljepše i najzelenije dijelove gradskoga područja, uz mnogobrojne povijesne spomenike koji ih okružuju.

Na "prsten" se vezuje nekoliko dodatnih šetnica, koje najčešće povezuju središte grada s "prstenom". Kako se projekt, s obzirom na obim poslova i financijske troškove, planira

provoditi u fazama, završna faza uključuje mogućnost da se Riječka šetnica poveže sa šetnicama općina i gradova koji graniče s Rijekom, kao i da se trasiraju i izgrade još neke dodatne šetnice, od kojih bi vjerojatno najatraktivnija bila šetnica koja bi uza samo korito Rječine povezala Deltu s mostom u Pašcu.

Razvoj grada je neumitan. Izgradnja postaje opasnija od smeća, otpada ili problema sa svjetlosnim zagađenjem.

Teško je da će projekt Riječkih šetnica moći zaustaviti izgradnju i uništenje malobrojnih prirodnih oaza, ali može pokrenuti građane da se, zbog osobnog zdravlja, više kreću, da pješače, da bolje upoznaju svoj grad i mnogobrojne prirodne ljepote kojima je okružen, koje mogu podijeliti sa svima onima koji dolaze u naš grad.

Darko Mohar

Planinarsko društvo Bazovica

Mr. sc. Irena Deže Starčević, prof.

Sunce, prijatelj ili neprijatelj?

Sunce ima mnogobrojne pozitivne učinke, pojačava osjećaj ugone i vitalnost, potiče sintezu D vitamina koja je vrlo važna za izgradnju kostiju, no nasuprot tomu, poznati su i štetni učinci uslijed intenzivnog izlaganja suncu, posebno vezano za UVA i UVB zračenje. Kako građane upozoriti, kako ukazati, kako saznati fototip kože, razinu zaštite, zaštitni faktor?!

U sklopu projekta Rijeka – Zdravi grad,

interesne grupe građana za unapređivanje zaštite okoliša, pokrenut je pilot projekt, u suradnji s Ljekarnom Jadran iz Rijeke, u okviru kojeg će farmaceuti besplatno obavljati ispitivanje fototipa kože članovima udruga koje okupljaju osobe s urođenim ili stečenim invaliditetom i članovima klubova starijih osoba.

Ispitivanje će se vršiti organizirano, unutar udruga/klubova uz moguću neposrednu komunikaciju, pružanje savjeta i kratko

predavanje o vlastitoj zaštiti zdravlja kože, te znakovima upozorenja. Tim povodom tiskan je letak koji će se neposredno distribuirati.

Evaluacija pilot projekta prezentirat će se uz predavanje liječnika, specijalista dermatologije i onkologije, te magistra farmacije, u povodu Dana zaštite ozona koji obilježavamo 16. rujna 2008. godine.

Mr. sc. Irena Deže Starčević, prof.