

Pješačenje i vježbe stazama u prirodi

Savo Ilić, dipl.iur.

KRUPP - Klub rekreativaca u prirodi "Istra" Pula

Od najrazličitijih vidova čovjekovog kretanja i mnoštva načina hodanja, pješačenje je "conditio sine qua non" normalnog ljudskog življenja.

Pješačenje je najprirodniji i po zdravlje najkorisniji način čovjekova kretanja. Ovaj oblik tjelesne aktivnosti je najjednostavniji, najpristupačniji za zdrave i bolesne, za svaku životnu dob i za oba spola.

Pješačenje, posebice u prirodi, u kombinaciji s odgovarajućim vježbama blagotvorno djeluje na čovjekov organizam i općenito na njegovo fizičko i psihičko stanje.

Znanstveno je dokazano i u praksi potvrđeno, da redovito pješačenje i vježbe u prirodi najmanje tri puta tjedno u trajanju od 30 do 60 minuta:

- povoljno utječu na rad srca i krvnih žila i dobra su prevencija srčanim smetnjama,
- snižavaju i reguliraju krvni tlak,
- eliminiraju višak kilograma,
- smanjuju štetne masnoće u krvi (LDL kolesterol i trigliceridi), a povećavaju korisni HDL kolesterol,
- osiguravaju psihičku ravnotežu i smanjuju psihičku napetost,
- utječu na smanjenje i reguliranje šećera u krvi,
- poboljšavaju cirkulaciju krvi,
- prevencija su za neke vrste karcinogenih oboljenja,
- potiču i poboljšavaju metaboličke procese,
- jačaju mišiće, ligamente i zglobove i povećavaju njihovu snagu,
- poboljšavaju kondiciju i opće fizičko stanje,
- utječu na smanjenje alijenacije (otuđenosti) i potiču socijalizaciju (potreba za druženjem),
- utječu na oblikovanje tijela i očuvanje ljepote,
- produžuju život i čine ga sretnijim.

Ova saznanja i zabrinjavajući podatak da u našoj zemlji od ukupnog broja umrlih tijekom jedne godine, više od 50% otpada na one koji su umrli od kardiovaskularnih oboljenja, razlogom su da se u Puli u prvoj polovini, sada već davne, 1998. godine otpočelo s organiziranim pješačenjem u prirodi, a krajem te godine utemeljen je KRUPP – klub rekreativaca u prirodi "Istra" Pula. Klub se stalno razvija i postaje masovniji, a rezultati su iz godine u godinu bili bolji. Počeo je s jedanaest, a sada broji oko 300 članova. Prema pouzdanim procjenama broj građana koji često pješači stazama u prirodi, u obiteljskim krugovima, raznim grupama i pojedinačno, dvostruko je veći. Pješači se u klubu tri puta tjedno. Nedjeljom u jutarnjim satima na dugim stazama, a radnim danom u poslijepodnevnim satima na kraćim stazama, uz obavezno vježbanje pri svakom pješačenju.

Slika 1. Članovi Kluba rekreativaca u prirodi na jednom od redovnih pješačenja



Pored pješaćenja tri puta tjedno stazama u prirodi okolicom Pule, KRUPP – Klub rekreativaca u prirodi sve češće pješaći stazama u prirodi u unutrašnjosti Istre. Do sada smo pješaćeći Istrom posjetili i razgledali oko 20 gradova i sjedišta općina. Prilikom pješaćenja u unutrašnjosti Istre članovi kluba s velikim zanimanjem razgledaju kulturno-povijesne spomenike i upoznaju se s velikim kulturnim i povijesnim bogatstvom i vrijednostima, kojima je istarsko područje izuzetno bogato.

U okviru suradnje našeg kluba s odgovarajućim klubom u gradiću Monfalcone članovi našeg kluba pješaće stazama u tom kraju Italije i obratno, njihov klub, uzvraćanjem posjeta, pješaći na našim stazama u okolici Pule i Istrom, što ima veliko značenje ne samo u turizmu, nego i mnogim drugim područjima djelatnosti.

Klub raspolaže potrebnom opremom za svoju djelatnost, uključujući i neophodnu medicinsku (aparati za mjerenje tlaka, šećera u krvi i pulsa).

Dva do tri puta tijekom godine mjerimo tlak i šećer u krvi prije i poslije pješaćenja svima koji to žele. S rezultatima upoznajemo članove, a onima kod kojih su rezultati ekstremno nepovoljni savjetujemo da se jave svojim liječnicima. Puls mjerimo u svim terminima tijekom pješaćenja.

PREGLED REZULTATA MJERENJA ŠEĆERA U KRVI

Mjerenje je izvršeno u mjesecu svibnju 2005. kod 50 članova kluba i drugih sudionika pješaćenja u prirodi prije i poslije pješaćenja na stazama čija dužina iznosi 5 – 6 km.

Tablica prikazuje da se vrijednosti šećera u krvi nakon pješaćenja snizila kod svih sudionika u različitim vrijednostima od 0,2 do 6,3 mmol/L

SKUPINA	SNIŽENJE VRIJEDNOSTI (u mmol/L)	BROJ SUDIONIKA
I	od 0,20 do 0,99	12
II	od 1,00 do 2,00	22
III	od 3,00 do 4,00	9
IV	iznad 5,00 (do 6,30)	7

Uspoređujući rezultate mjerenja s onima koji su utvrđeni mjerenjem prije tri godine, uočeno je da su se vrijednosti šećera u krvi kod jednog broja članova kluba, koji redovito pješaće i vježbaju u prirodi tri puta tjedno po programu kluba i svojim osobnim programima, znatno trajnije snizila i relativno stabilizirala, na što je imalo utjecaja pješaćenje u prirodi, ali i pravilna ishrana i općenito promjena načina života.

Iskazani rezultati nedvojbeno upućuju na zaključak da redovito i kontinuirano bavljenje tjelesnim aktivnostima zasigurno utječe na smanjenje i reguliranje šećera u krvi i da bi dijabetičari svakodnevnim tjelesnim aktivnostima mogli sami puno učiniti za poboljšanje svog zdravstvanog stanja, razumije se, uz poduzimanje i drugih preventivnih mjera, koje svaki čovjek čini kako bi živio zdravije i kvalitetnije.

Jedan od najbitnijih uvjeta za organizirano pješaćenje i vježbe u prirodi su pripremljene staze i poligoni za vježbanje. U proteklih osam godina staze su pripremane i njihov broj povećavan etapno, uporedo s porastom broja članova kluba i drugih građana, koji koriste staze u prirodi. Sada u neposrednoj okolici Pule ima 13 staza za pješaćenje u prirodi, koje su različitih dužina od 2 do 16 kilometara, a njihova ukupna dužina iznosi 85 kilometara. Staze prolaze kroz šume i kraj mora, odnosno kroz najljepše predjele okolice Pule. Dobro su markirane i redovito se održavaju. Na početku i kraju svake staze postavljene su oznake s naznakama njene dužine i likom životinja karakterističnim za istarsko područje. Svaka staza ima svoj naziv, a nazivi su po životinjama čiji se likovi nalaze na spomenutim oznakama.

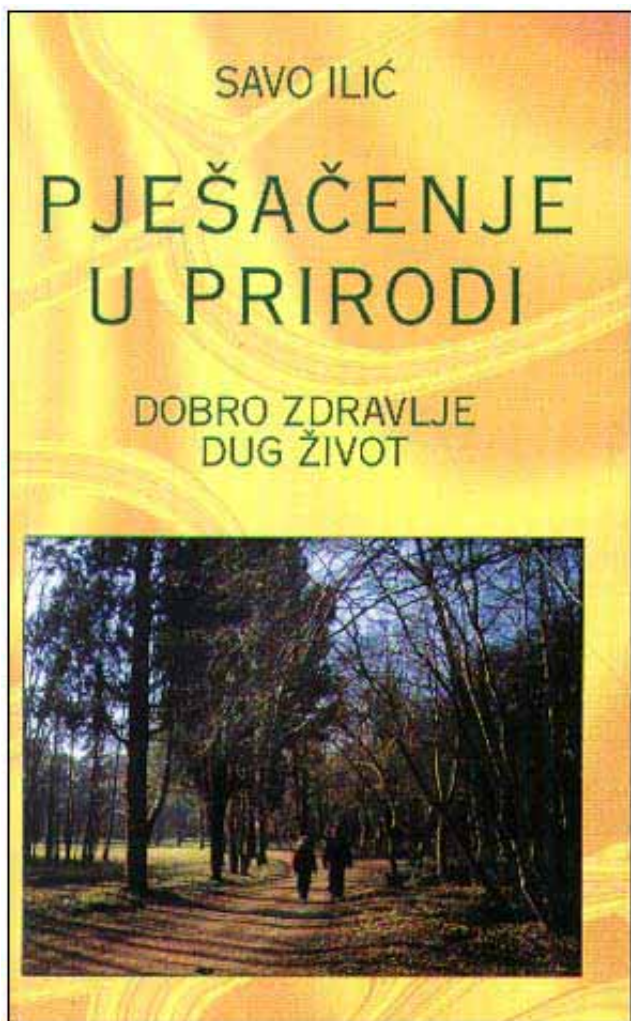
Slika 2. Karta staza za pješaćenje u prirodi u Puli



Širenjem mreža staza tiskane su i besplatno podijeljene građanima, karte staza s grafičkim prikazom njihovih pravaca i detaljnim opisom njihovog kretanja. Do sada su tiskana i objavljena tri izdanja karata, a posljednje izdanje tiskano je na hrvatskom i još tri strana jezika zbog sve većeg interesa stranih turista za rekreativnim pješaćenjem u prirodi u unutrašnjosti Istre.

U godini utemeljenja kluba napisan je i objavljen priručnik za pješaćenje u prirodi pod naslovom "Pješaćenje za kvalitetan i dug život". U 2000. godini napisano je i objavljeno drugo dopunjeno izdanje s izmjenjenim naslovom "Pješaćenje u prirodi – dobro zdravlje, dug život" (<http://www.sveznadar.com/knjiga.aspx?knjiga=63180>).

Slika 3. Priručnik za pješaćenje u prirodi



Nakon što je utemeljen, klub je napisao recept za pješaćenje u prirodi u koji su unesene sve koristi od pješaćenja u prirodi i vježbi za čovjekovo zdravlje, kao i neophodne informacije. Recept je do sada tiskan u 50.000 komada. Dijeli se građanima Pule besplatno, a u travnju ove godine 21.000 komada upućeno je čitateljima "Glasa Istre" putem ovog lista.

Klub povremeno organizira za članove i građane predavanja na aktualne teme iz prevencije. U 2004. godini organiziran je ciklus od sedam predavanja iz odgovarajućih medicinskih disciplina i kineziologije. Predavači su bili istaknuti znanstvenici i stručnjaci iz ovih disciplina. Predavanja su bila masovno posjećena i izuzetno dobro primljena. Opća je ocjena da je ovaj ciklus predavanja značajno doprinio edukaciji građana, a time i prevenciji mnogih oboljenja.

U 1998. godini kada je utemeljen klub rekreativaca u prirodi stazama je propješalo 1836 sudionika pješaćenja. Taj broj se iz godine u godinu značajno povećavao, tako je u 2004. godini stazama u prirodi propješalo 10.700 sudionika. U periodu od 1998. do zaključno s 2004. godinom, pješaćeci tri puta tjedno stazama u prirodi, propješalo je preko 40.000 građana, ili godišnje u prosjeku oko 6.000 svih sudionika.

Članovi kluba rekreativaca i drugi građani su u proteklim godinama, u prosjeku pješali 624 kilometara godišnje. Mnogi od njih su dobili priznanja za propješanih tisuće kilometara.

Ovako dobre, a po mnogima učinkovite i kvalitetne rezultate, klub je mogao postići u proteklom periodu zahvaljujući materijalnoj i svekolikoj drugoj potpori relevantnih čimbenika, koji su djelatnost kluba prepoznali kao iznimno značajnu prevenciju za očuvanje i zaštitu zdravlja građana i njihov kvalitetniji život.

Spomenut ćemo samo one koji su permanentno pratili rad kluba i pružili mu potporu u granicama mogućnosti. To su: Grad Pula, Istarska županija i posebice njen Upravni odjel za zdravstvo, socijalnu skrb i rad, zatim Savez sportova grada Pule, Zajednica udruga sportske rekreacije "Sport za sve" Pula, Turistička zajednica grada Pule i jedan broj gospodarstvenih subjekata. Članovi kluba i veliki broj građana su im jako zahvalni.

U proteklim godinama našeg rada ostvarili smo s mnogim čimbenicima plodonosnu i sadržajnu, a s nekima i intenzivnu suradnju u raznim oblicima. Ističemo Službu za socijalnu medicinu Zavoda za javno zdravstvo Istarske županije, odjele Opće bolnice u Puli, Dom zdravlja u Puli, Dom za starije i nemoćne osobe "Alfredo Štiglic", Udrugu dijabetičara u Puli i mnoge druge udruge i klubove u zemlji i inozemstvu.

Suradnja je ostvarena i s velikim brojem liječnika pojedinačno, čiji doprinos zaslužuje svaku hvalu.

Zapravo moglo bi se govoriti o svojevrsnoj jednosmjernoj suradnji, jer su dali znatan doprinos uspjehu kluba isključivo temeljem volonterstva. To su: prim.dr. Romanita Rojnić, mr.sc.dr. Danijela Lazarić-Zec, mr.sc.dr. Armida Bonassin, dr. Vladimir Dučić, dr. Mario Božac, dr.sc. Dubravko Marković, dr. Denis Komel, dr. Renato Vidos, dr. Roberta Katačić, dr. Olga Dabović-Rac, dr. Mariza Babarević-Jurišić, dr. Branka Mandelović-Rajko, dr. Anđelka Počekaj i drugi.

Ovdje nismo isticali liječnike koji su članovi kluba i redovito pješaače, ali i prilikom pješaačenja pružaju pomoć kada se za to ukaže potreba, i na taj način znatno doprinose uspješnom radu kluba: mr.sci.dr. Nediljko Jukić, dr. Erika Begić, dr. Slavica Ljutić-Grbin, dr. Ksenija Ladavac i dr.

Izuzetno dobro suradnju ostvarili smo s medijima na razini županije: "Glas Istre", Radio Pula, TV Nova i Radio Maestral. Nemjerljiv je njihov doprinos u promociji djelatnosti našeg kluba i animiranju građana.

Naš klub je od Hrvatskog saveza sportske rekreacije "Sport za sve" u dva navrata dobio Plaketu za doprinos razvoju sportske rekreacije u Republici Hrvatskoj. Najvećim priznanjem radu kluba držimo ono što je stotinjak članova svojim riječima iskazalo u pismenoj formi, a uneseno je u almanah kluba objavljen 2004. godine Svi do jednog su dali visoke ocjene i naglasili koje su koristi od pješaačenja i vježbi u prirodi i kakve su promjene osjetili. Od mnoštva kazivanja članova citirat ćemo samo tri zbog racionalnosti prostora.

E.P. piše: "Spadam u one članove, koji su od početka rada kluba započeli s redovitim pješaačenjem i vježbama u prirodi. Krenuli smo prelijepim stazama u prirodi, a ni danas nismo stigli na kraj. Put je sve duži, a vidici prelijepe prirode sve širi. Otkako redovito pješaačim u prirodi i vježbam pod stručnim vodstvom, osjećam se sasvim drugačije – bolje. Višak kilograma se istopio, šećer u krvi je sagorio, mišići su mi jači, cirkulacija bolja i kapacitet pluća veći. Najsretnija sam što mi je nestao strah od usamljenih umirovljeničkih praznih dana i noći. Sve su ovo razlozi što sam se, kada sam bila mlađa, osjećala starijom, a sada kada sam starija, osjećam se mlađom. U svemu ovom značajan doprinos ima naš klub."

A.R.-P., između ostalog kaže: "... Prije uključivanja u redovito pješaačenje s klubom rekreativaca u prirodi, prvi kat mi je bio "Mount Everest", a sada nakon pješaačenja duže od tri godine, na deveti kat penjem se bez problema i nikad više ne koristim dizalo. Snizila sam tlak, kolesterol koji je ranije bio 9,0 sada je 6,5, što je rezultat pješaačenja i vježbi i zdrave prehrane. Svi su mi mišići ojačali, a tjelesnu težinu svela sam na željenu. Nadam se da će naše pješaačenje i povratak prirodi, uz primjereno animiranje potaknuti i mnoge druge građane da se uključe. To je u njihovom interesu."

S.M. u svom kazivanju ističe: "Za vrijeme otkako sam se uključila u klub i redovito pješaačim uvjerala sam se da je pješaačenje u prirodi jako korisno za naše zdravlje. Osjetila sam da imam bolju kondiciju. Cirkulacija mi se znatno poboljšala. Osjetila sam psihičko rasterećenje. Pješaačenje s članovima kluba čini mi posebno zadovoljstvo. Povećala mi se volja za životom. Vježbe razgibavanja puno mi znače. Posebno mi se čini korisnim održavanje predavanja na razne teme prevencije. Pješaačenje po unutrašnjosti Istre su poseban doživljaj. Odnosi u klubu me zadivljuju."

PORUKA KRUPP-a: "Produljiti mladost, odgoditi starost, živjeti što dulje u dobrom zdravlju, raspoloženju i sreći, stalna je težnja svakog čovjeka. Čovjek može doprinijeti ostvarenju te težnje uključenjem u aktivnosti koje provodi KRUPP."

LITERATURA:

1. Medved, Radovan: Sportska medicina, Jumena, Zagreb, 1980.
2. Kocijančić, Maksimilijan: Spriječite infarkt, BIGZ, Beograd, 1981.
3. Kesić, Branko: Život i zdravlje, JAZU, Stvarnost, Zagreb, 1983.
4. Plavšić, Čedomil: Bolest srca i krvotoka, Medicinska knjiga, Beograd - Zagreb, 1985.
5. Demarin, Vida: Ključ za zdrave dane, mozak i žile bez mane, Grafos, Zagreb, 1999.
6. Lazarić - Zec, Danijela: Gradska slika zdravlja, CASH, Pula, 2003.
7. Dabović - Rac, Olga; Lazarić - Zec, Danijela; Matanić - Stojanović, Sunčica: Zdravim načinom života do zdravog srca, Zavod za javno zdravstvo Istarske županije, Pula, 2004.
8. Ilić, Savo: Pješaačenje u prirodi. Dobro zdravlje dug život, Savo Ilić, Pula, 2000.

Kontakt adresa:

Savo Ilić, dipl.iur.
KRUPP - Klub rekreativaca u prirodi "Istra" Pula
tel. 052 216 281, mob 091 7630407

