

*Drena Trkulja Petković*  
*Dražen Rastovski*  
*Dario Petković*

## **MJESTO I ULOGA SPORTSKO-REKREACIJSKIH PROGRAMA U PRIRODI U RAZVITKU HRVATSKOG DRUŠTVA**

### **1. UVOD**

Sva živa bića na našoj planeti žive u skladu s prirodom i u izravnom su doticaju s „majčicom Zemljom“ – osim čovjeka. Mi smo napravili obuću od umjetnih materijala, asfaltirali ceste i parkirališta, napravili automobile, izgradili betonske zgrade. Čak ni obuću ne zaprljamo blatom jer smo svaki komadić puta kojim svakodnevno prolazimo prilagodili svojim potrebama. Nije nam više važno koje je godišnje doba jer imamo odgovarajuću odjeću, obuću i ostale predmete koji će nas štiti od svih vremenskih uvjeta. Pored toga klimatizirali smo radne, stambene i druge prostore u kojima boravimo. U velikim gradovima svijeta nije rijedak slučaj da se mnoštvo ljudi tijekom dana ni u jednom trenutku ne nađe na otvorenom. Iz svojih stanova u neboderima spuštaju se liftovima do podzemnih garaža, sjedaju u automobile koje potom opet ostavljaju u podzemnim garažama poslovnih zgrada, trgovačkih centara, fitness centara, kina, restorana i drugih mjesta na koja odlaze. Čini se da smo se u potpunosti otuđili od prirode. Takvo stanje nije dobro ni za nas, a ni za prirodu.

Na svu sreću život u Hrvatskoj nije poprimio tako ekstremne oblike, ali uočljiva je težnja da se „uhvati korak“ s razvijenim zemljama. U toj težnji za napretkom i lagodnim životom, ljudi se izlažu stresu, manje se kreću, a tjelesna težina im se povećava. Savršeno okruženje za razvoj „bolesti suvremenog društva“ (kardiovaskularne bolesti, dijabetes, depresija, problemi ovisnosti, alergije...) od kojih umire svaki drugi stanovnik, a mnogi se liječe cijeloga života. Ne čudi stoga što zdravstveni sustav „guta“ veliki dio proračuna a unatoč toga „grca“ u dugovima. Kada isti problem sagledamo sa stajališta pojedinca, odnosno već bolesnog čovjeka, što možemo zaključiti o kvaliteti njegovog života? To sigurno nije život koji bi itko poželio za sebe. A što s osobama koje su svjesne da imaju sve predispozicije za razvoj bolesti, a još uvijek ne nalaze dovoljno „vremena“ (snage i ustrajnosti) za promjenu stila života? Što će biti s mladim generacijama koje se tek pripremaju naći svoje mjesto u društvu kakvo ima ostavljamo?

Jedan od ključnih elemenata koji omogućuje zdrav život je odgovarajuća tjelovježba. Područje sportske rekreacije u kojemu nema prekobrojnih, pruža/nudi

široki spektar različitih sadržaja, programa i aktivnosti prilagođenih potrebama svakog čovjeka. Sportsko-rekreacijski programi koji se provode u prirodi u najvećoj mjeri mogu odgovoriti izazovima koje suvremeno društvo postavlja pred čovjeka.

## 2. SPORTSKO REKREACIJSKI PROGRAMI U PRIRODI

Pojam sportsko-rekreacijski programi u prirodi odnosi se na sadržaje sportske rekreacije koji se provode na otvorenom prostoru kao što su:

- Uređena ili neuređena vanjska igrališta ili slobodni prostori (livade, nasipi, parkovi, šetnice, rijeke, jezera, more) u gradu odnosno mjestu gdje ljudi žive. Na takvim mjestima najčešće se provode sadržaji kao što su: ciklički oblici aktivnosti (hodanje, nordijsko hodanje, trčanje, plivanje, rolanje, vožnja bicikla...); sportske i rekreacijske igre; igre s reketom, boćanje, trim staza, urbani sadržaji (*street workout*, parkour, *skate bording*, BMX, TRX...) i drugi sadržaji.
- Izletišta u blizini grada i rekreacijski centri na periferiji grada - uobičajeno u „zelenim zonama“
- Prirodni prostori udaljeni od naseljenih mjesta. U prirodi najčešće se provode: adrenalinski/atraktivni sadržaji (splavarenje, rafting, *paintball*, *rope* poligon, lov, ribolov...); sakupljačke aktivnosti (kesten, gljive, bobičasto voće, branje jestivog i ljekovitog bilja...); planinarski oblici aktivnosti i drugi sadržaji.

Svako je vježbanje poželjno i dobro, ali vježbanje u prirodi ima brojne prednosti nad vježbanjem u zatvorenom prostoru. Tu je najznačajnije istaknuti da prirodni faktori kao što su svjež i čist zrak, mirisi, boje, zvukovi, klima (gorsko-planinska, mediteranska), flora, fauna, Sunce i ostali prirodni faktori multipliciraju podražaje koji imaju pozitivan utjecaj na ljudsko zdravlje (Trkulja Petković, Širić, Vladović 2012). Nadalje, aktivnosti u prirodi po svojoj strukturi su najčešće prirodni oblici kretanja pa su kao takvi prihvatljiviji većini ljudi. Priroda nema „radno vrijeme“, uvijek je dostupna (bilo kada i bilo kojeg datuma). Sa stajališta društva kao i sa stajališta pojedinca vježbanje u prirodi jeftinije je od vježbanja u zatvorenom prostoru. Nije potrebno graditi skupe objekte, opremati ih i održavati. Pojedinaac ne treba plaćati mjesečnu ili godišnju članarinu niti kupovati neku skupu opremu za vježbanje. To je posebno izraženo kod planinarskih oblika aktivnosti na koje će u ovome radu obratiti posebna pozornost.

### 3. PLANINARSTVO

Planinarstvo je vrlo širok pojam koji se odnosi na čovjekovo kretanje po planinskim i brdskim predjelima. Obuhvaća čitav niz aktivnosti kao što su: alpinizam, slobodno penjanje, orijentacija, orijentacijsko trčanje, turno skijanje, speleologija, ekologija, vodička služba, izletništvo i planinarenje (Trkulja Petković, Gobec, 2004).

Često se postavlja pitanje je li planinarstvo sport, sadržaj sportske rekreacije, način življenja (životni stil) ili sve to skupa? Natjecanje (borba s protivnikom radi isticanja vlastite ličnosti) strano je planinarstvu jer je u suprotnosti s načelom uzajamnosti, altruizma i humanizma (Ž. Poljak, 2001). Motivi planinara prvenstveno su odlazak u prirodu, druženje i kretanje na svježem planinskom zraku dok je kretanje samo sredstvo koje im to omogućava. Bez obzira na to, planinarenje predstavlja aktivni odmor koji planinara (sudionika) ispunjava zadovoljstvom i novim doživljajima, planinarenje fizički iscrpljuje a emocionalno i duhovno obogaćuje. Ono što je kineziolozima posebno značajno je da višesatno (a ponekad i višednevno) kretanje po planinama pozitivno djeluje na cjelokupni antropološki status: motoričke i funkcionalne sposobnosti, morfološka obilježja, psihološke i sociološke karakteristike (sposobnost za život u kolektivu, upoznavanjem vlastite domovine i naroda razvija se domoljublje). Tu je potrebno istaknuti da planinarenje uspješno neutralizira sve morbogene činitelje (stres, hipokineziju, pretilost, nezdrav okoliš). Bavljenje planinarenjem pospješuje čovjekovo zdravlje kako fizičko tako i psihičko.

Upravo stoga planinari nisu samo građani Hrvatske već i brojni turisti koji svoj odmor provode u našoj zemlji. Kako je kod nas turizam jedna od vodećih privrednih grana, potrebno je neprestano proširivati i poboljšavati ponudu sadržaja boravka turista. Planinarstvo kao segment sportskog, odnosno, sportsko-rekreacijskog turizma, mogao bi ekološki svjesnim turistima postati zanimljiv turistički proizvod. Da bi se to provelo u djelo potrebno je sačuvati čistu prirodu i boravak turista (planinara) učiniti sigurnim.

#### **Sigurnost planinara (turista)**

Planinarska društva i savezi razvili su čitav niz popratnih planinarskih djelatnosti koje poboljšavaju uvjete i sigurnost planinara a to su: označavanje (markiranje) putova i njihovih raskršća, osiguranje opasnih mjesta (ogradama, klinovima i sl), trasiranje planinarskih putova, izrada planinarskih vodiča i karata, održavanje i izgradnja planinarskih domova i skloništa te gorsku službu spašavanja. Svaki boravak u prirodi, daleko od „civilizacije“, nosi određene opasnosti. One mogu biti objektivne (odroni stijena, mrak, vremenske nepogode, snježne opasnosti, izloženost suncu, životinje, mine iz domovinskog rada, opasnosti u prometu) i subjektivne (pogrešne procjene, loše planiranje, nedovoljna pripremljenost, nepažnja, neozbiljno shvaćanje/pristup

problem, precjenjivanje vlastitih mogućnosti, bolesti ili slabosti organizma, nezdrave ambicije). Nesreće se najčešće događaju uslijed subjektivnih razloga (Smerke, 1974). Gorska služba spašavanja pruža prvu pomoć unesrećenima na nepristupačnim planinskim područjima i predstavlja učinkovit most prema redovitoj zdravstvenoj službi. Pored toga poduzima akcije u cilju sprečavanja i izbjegavanja planinarskih nesreća. Da bi se izbjegle potencijalne objektivne opasnosti te spriječile subjektivne opasnosti, treba angažirati planinarske vodiče. Savez gorskih vodiča Hrvatske provodi edukaciju kadrova u planinarstvu (osnovni vodički tečaj, napredni vodički tečaj, ledenjački tečaj, tečaj turnog skijanja, osnovni skijaški tečaj, orijentacijski tečaj, alpinistički tečaj, speleološki tečaj) koji su osposobljeni za provođenje kvalitetnih turističkih (planinarskih) programa (Čaplar, 2011).

### **Čista priroda**

Ekologija, pokret za zaštitu prirode i čovjekova okoliša, zasniva se na istoj idejnoj osnovi kao i planinarstvo. Oba područja sagledavaju dvojaku ulogu čovjeka prema prirodi – uništava prirodu i čuva prirodu.

Ljudske aktivnosti koje uništavaju prirodu su brojne:

- proširenje poljoprivrede u planinska područja (hrana za sve veću populaciju),
- eksploatacija rudnog bogatstva i prerada (sirovine potrebne za proizvodnju),
- gradnja brana i potapanje dolina u akumulacijska jezera (potreba za energentima),
- dalekovodi (distribucija energenata preko prirodnih i zaštićenih prostora),
- izgradnja cesta, tunela, mostova, žičara (osiguravanje brže i jednostavnije dostupnosti udaljenih prirodnih područja te bolja njihova međusobna povezanost),
- izgradnja hotela i razvoj turizama u planinskim, a često i zaštićenim prirodnim prostorima (prevelika koncentracija ljudi na prostorima gdje im nije mjesto),
- uništavanje planinske flore i faune te prirodnih objekata (izvori, jezera, špilje...),
- eksploatacija šuma i ljekovitog bilja,
- bacanje i odlaganje smeća,
- zagađenje voda (rijeke, mora, jezera),
- zagađenje tla.

Da bi se bar donekle ublažili ti negativni utjecaji planinari su izradili smjernice za zaštitu prirode:

- ne usmjeravati u planinu ekološki neobrazovano mnoštvo izletnika,
- ne graditi planinarske objekte u visokim područjima (domove, žičare, ceste),
- smanjiti komfor u kućama visinskog područja,

- reducirati mrežu markiranih staza na osnovne pravce,
- na izletima ne skretati s markiranih staza,
- obuzdati najezdu penjača u još netaknute stijene,
- zabraniti pušenje u planinarskim kućama i planini uopće,
- inzistirati da planinari svoje smeće sami nose s planine,
- kažnjavati oštećivanje bilja (trganje cvijeća),
- zabraniti loženje vatre izvan uređenih ognjišta.

Osim planinara, zaštitom prirode bave se i brojne ekološke udruge kao što su Ekološka udruga Sunce iz Splita, Krka iz Knina, Europska i Hrvatska ekološka mreža Natura 2000 i drugi. Njihov rad usmjeren je prema:

- unapređenju upravljanja prirodnim resursima, zaštićenim područjima te ugroženim staništima i vrstama,
- razvoju i promicanju provedbe odgovorne javne politike zaštite prirode i korištenja prirodnih dobara,
- boljem poznavanju rasprostranjenosti te stanja vrsta i staništa,
- boljoj informiranosti i sudjelovanju javnosti u pitanjima zaštite prirode i održivog korištenja prirodnih resursa,
- poticanju sudjelovanja mladih u istraživanju, obrazovanju i promidžbenim aktivnostima vezanima za održivo gospodarenje otpadom i održivim turizmom.

Tako je 1. ožujka 2016. godine u Dubrovniku održan seminar pod nazivom „Aktivni turizam i zaštita prirode“ koji se provodi u sklopu projekta „Partnerstvo za održivo korištenje zaštićenih dijelova prirode u Dalmaciji - Priroda Dalmacije“ (<http://sunce-st.org/blog/2016/03/odrzan-zavrsni-seminar-uspjesnog-projekta-priroda-dalmacije>). Domaći i inozemni gosti predavači upoznali su sudionike s nacionalnom politikom održivog turizma, posjećivanjem zaštićenih područja, mogućnostima razvoja aktivnog turizma, principima „ne ostavljanja tragova“ te prikazali video Budi prirodan – budi aktivan.

#### 4. ZAKLJUČAK

Uvažavajući sve prethodno rečeno, može se zaključiti da suvremeni način života i rada ima negativan utjecaj na zdravlje pojedinca, a time i na društvo u cjelini. Takav način života uvjetuje patnju ljudi i financijske troškove državi. Odgovarajuća tjelovježba, a posebice ona koja se provodi u prirodi omogućava neutralizaciju štetnih utjecaja, poboljšanje stupnja zdravlja, a time i kvalitetu življenja. Da bi se ti efekti postigli priroda u kojoj čovjek boravi treba biti čista. Očuvanje i zaštita prirode dužnost je svih nas, iako se time najviše bave ekološke udruge.

U radu se posebno razrađuje planinarstvo kao jedan od segmenata sportsko-rekreacijskih programa u prirodi koji svoje mjesto nalazi i u turističkoj ponudi RH. Planinarenje je odraz čovjekove svjesne ili nesvjesne potrebe za povratkom prirodi, upoznavanjem prostora u kojem živi te zblizavanja s ljudima. U planinama zadovoljstvo pronalazi običan izletnik, penjač, istraživač, čovjek željan odmora i rekreacije, prirodnih ljepota, širokih vidika, mirisa cvijeća i šume, novih doživljaja.

## 5. LITERATURA

1. Trkulja Petković, D., Širić, V., Vladović, Z. (2012). Uloga i značaj outdoor aktivnosti u intenzifikaciji procesa vježbanja. U: V. Findak (ur.) Intenzifikacija procesa vježbanja u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije, Zbornik radova 21. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč, 26-30.06.2012., str. 343-349. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
2. Smerke, Z. (1974). Planinarstvo i alpinizam. Varaždin: Planinarsko društvo „Ravna gora“ Varaždin.
3. Poljak, Ž. (2001). Hrvatske planine. Zagreb: Golden marketing.
4. Čaplar, A. (2011). Planinarski vodič po Hrvatskoj. Zagreb: Mozaik knjiga.
5. Trkulja Petković, D., Gobec, D. (2004). Planinarstvo i turizam. U: M. Bartoluci (ur.) Sport u turizmu. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, str. 329-334.
6. Održan završni seminar uspješnog projekta Priroda Dalmacije, s mreže skinuto 4.4.2016. s adrese <http://sunce-st.org/blog/2016/03/odrzan-završni-seminar-uspješnog-projekta-priroda-dalmacije>