

UNIVERSITETI I PRISHTINËS

FAKULTETI I EDUKIMIT FIZIK DHE SPORTIT



PUNIM DIPLOME

Tema: MBIJETESA NE BJESHKË

MENTORI: Prof.Dr. Bujar Turjaka

KANDIDATË: Donika Veseli

Prishtinë, 2021

Përmbajtja

Hyrje	3
1.MBIJETESA	4
1. MBIJETESA ESHTË ARTI I TE MBETURIT	4
1.1 Dëshira ose Vullneti për të Jetuar.....	4
1.2 NJOHURIT.....	4
1.3 Paisjet	5
2.PAJISJET E NEVOJSHME	5
2.1 Paketa e mbijeteses.....	6
2.2 RREGULLAT MBI PAKETIMIN	6
3.STREHIMI	7
3.1 TE DHENA	7
3.2 POZICIONI NE TERREN	7
3.3 MATERIALET PER NDERTIM	7
4.ZJARRI	11
4.1 MJETET PËR ZJARRIN	11
4.2 NDEZJA E ZJARRIT	12
4.3 LLOJET E ZJARRIT	15
4.4 UJI.....	17
5.USHQIMI	21
6.KURTHAT.....	22
6.1 Llojë Kurthash	23
6.2 Kurthe kapës me tërheqje	23
6.3 Kurthe kapës me përkulje-tërheqje	24
6.4 Kurthe kapëse-mbytëse të varura	24
6.5 Kurthe mbytëse për kafshë.....	25
6.6 Kurthe shpues-goditës(për të gjitha llojet e kafshëve).....	25
6.7 Kurth mbytës-tërheqësme pemë për kafshë.....	26
7. Orientimi.....	27
7.1 Orientimi gjatë Dites	27
7.2 Orientimi Gjatë Nates	32
7.3 METODA E YJEVE	33
7.4 METODA E HENES ME OREN.....	35
PERFUNDIMI	
Referencat	37

Hyrje

Kampingu është aktivitet në natyrë, është shumë popullor për njerëzit që prej shek. XX. Arsyjet e realizimit të kampingut zakonisht janë për largimin nga rutina dhe monotonia e përditshme. Mirëpo pas shtimit të interesimit për kamping ka lind nevoja edhe për mësimin e përvojave të reja për mbijetesën në natyrë.

Është një prej aktiviteteve më të preferuara në botë, zakonisht gjatë periudhës së pushimeve. Kampingun e pëlqejnë për disa arsye të ndryshme si: aktivitete sportive, muzikore, për pushim gjatë lodhjes së tepërt nga puna e përditshme, dhe çka e bënë edhe më të veçant kampingun është se janë shpenzimet e vogla ekonomike.

Kemi disa lloje të kampingut:

- Ata që preferojnë të marrin mjetet elementare dhe jo rroba dhe gjëra të shumta.
- Disa pavarisht se rrijnë natyrë, përsëri nuk mundën t'i largohen komoditetit andaj marrin shumë gjëra me vete.
- Ekziston dhe kampingu me anë të “shtëpisë lëvizëse”, e cila është shumë e përshtatshme për një kamping 7 ditorë, për arsye se ofron një komoditet më të madh gjatë qëndrimit dhe mund të marrim të gjitha mjetet e nevojshme për qëndrim 1 javorë.
- Kampingun disa e përdorin për zhvillimin e aktiviteteve të ndryshme sportive.
- S'mund t'i përjashtojmë tipet e kampingut me bicikleta dhe motorr.

Meqenëse është aktivitet në natyrë kampingu na ndihmon në përmirsimin e gjendjes psikologjike, për qetësimin dhe relaksimin e trupit.

Gjithashtu gjatë kampingut kemi mundësi të takojmë dhe të njohim persona të tjerë me të cilët mund të shkëmbejmë përvoja të ndryshme. Për realizimin e kampingut në zona të thella, të rrezikshme, këshillohet jo vetëm marrja e gjerave të domosdoshme të cilat mund të na ndihmojnë në rast rreziku (si thika, mjetet për komunikim etj.) por edhe njoftimi i autoritetëve vendase për vendin ku do të qëndrojmë.

Nuk ka përkufizim të caktuar se çfarë është dhe çfarë nuk është kampingu. Në thelb, kampingu pasqyron një kombinim të qëllimit dhe natyrës së aktiviteteve të përfshira që ne zhvillojmë gjatë qëndrimit javor. Ka kampe të ndryshme verore për fëmijë që kanë sallë të ngrënies dhe strehim në shtëpi të ndryshme, si kazerma të ushtrisë apo shtëpi që janë të ndërtuara në natyrë, por kjo nuk arrinë të pasqyrojë shpirtin dhe formën e kampingut ashtu siç kuptohet gjerësisht.

1.MBIJETESA

MBIJETESA ËSHTË ARTI I TË MBETURIT

-Lufta dhe përpjekjet e njeriut për të përballuar jetesën e egër në kushtet e vështira të natyrës gjatë kryerjes së detyrës luftarake ose veprimtarive të tjera quhen MBIJETESË.

-Mbijetes do me thën: Kurrë mos u dërzo.

-Është një përmbledhj e teknikav që i mundesojnë një ose më shumë personave jo me kontakt me shoqërin njerëzore dhe ti përshtaten kushteve të ambjentit të përgjithshme kërcënuese dhe të plotesojnë nevojat më elementare duke patur një raport direkt me natyrën e duke shfrytëzuar për këtë qëllim eksperiencën, aftësit dhe teknologjinë në dispozicion.

Për ta mesuar për mbijetes duhet bazuar në parimet të cilat formojnë piramidën thelbësore.

Dëshira për të jetuar

Paisjet

Njohurit

1.1 Dëshira ose Vullneti për të Jetuar

- Nëse dëshironi të jetoni kurr mos mu derzohu qfar do siuate të ndodhesh.

- Nuk ka as një vend në tokë që ne nuk muj mos me jetu.

- Nëse ne ndjekim parimet themelore, nëse ne kemi përgatitje fizike, mentale dhe në qoftë se ne vendosum vullnetin për të jetuar ne do të ja dalum.

Disa njerzë posedojnë një dëshirë ose vullnet ma të fort se sa të tjerët, por kjo është diqka qe të gjithë mundë të përmirësohet.

-Në situata të ndryshme te rreziqet, do njerz drejtohen nga feja për ndihëm, do tjetër mendojnë te njerzit e vet, qe i dojnë që ata mendojnë qe i ndihmojnë, po do të tjer nga forca e vete dhe vullneti ose dëshira për të jetuar.

1.2 NJOHURIT

- Brenda në kët piramid gjëndet njohurit.

- Sa ma shumë qe të dini për njohurit po aq ma lehtë është me mbijetu.

- Njohurit duhet me mbujt friken

- Nëse frika ose panika ju mbujt njohurit atëher ju dështoni të mbijetuarit.

- Ne shpresojm që keto njohurit që jeni duke ju mesuar në trajnim janë bazë për mbijetesën.

- Por nuk don më thanë qe tash na i dimë krejt për mbijetes, edhe adaptohem për qfar do llojë mbijetesë.

- Njohuritë kanë nevojë që të persriten me provojë dhe të msohen gjënat e reja që funksionojnë në ndryshimin e kohës.

1.3 Paisjet

- Brenda ne piramid gjindet edhe paisjet.

- Nuk duhet të nisëni pa këto pajisje në mbijetesë: Kuti te mbijeteses, Thik, Boussoll, Radio ose Telefon.

Paisjet për Mbijetesës:

- 1.Shkreps kundër lagështirës
- 2.Qiri
- 3.Lente zmadhimi
- 4.Sharrë me gurë qakmaku për ndezjen e zjarrit.
- 5.Pejë me gjilpëra
- 6.Filispanjë dhe grepa peshku
- 7.Busoll
- 8.Dritë fostorishente për leximin e hartave natës
- 9.Kuti me ilaqe të ndryshëm
- 10.Kapëse metalike për mbylljen e plageve
- 10.Kokrra per pastrim te uji
- 11.Litar parashuti 10-20m
- 12.Thikë mbijetese
- 13.Orë dore me akrepa.

- Unë nuk kam asnjë qëllim tjetër përveçse për t'ju ndihmuar të marrin vendime të informuara duke shkëmbyer përvoja ime se edhe vetë kam pyramid.

- Këto teknika qe ju do ti mesoni kanë shpëtuar shum njerzë në situata te ndryshme te mbijetesës.

2.PAJISJET E NEVOJSHME

Këpucët duhet të shtrohen gradualisht,dhe lëkura e këmbëve të forcohet me alkool(te pakten dy jave përpara).

Zgjidhni me kujdes rrobat,që duhet të ju mbrojnë por pa ju ngrohur më teper se c' duhet.

Në kohë të ftohtë zgjidhja më e mirë është të vishni rroba të holla njera mbi tjetren.

Kur i ftohti është normal mjafton një bluzë,xhaketa,dhe xhupi.

Në pushime,duhet të ndërrohen rrobat dhe ndoshta ndonjë rrobë më tepër

Qanta e shpines,duhet të jetë e fortë dhe komode;dyshek alpin.

Flet cader dy vendëshe

Sfungjer i hollë

Furnellë e vogel, gavete, lugë, pirun.

Sharrë e vogel

Dhe mjete të tjera që mund të shërbejnë

- 1.Shkreps kundër lagështirës
- 2.Qiri
- 3.Lente zmadhimi
- 4.Sharrë me gurë qakmaku për ndezjen e zjarrit.
- 5.Pe me gjipëra
- 6.Filispanjë dhe grepa peshku
- 7.Busull
- 8.Dritë foshorishente për leximin e hartave natës
- 9.Kuti me ilaqe të ndryshme
- 10.Kapëse metalike për mbylljen e plageve
- 10.Kokrra per pastrim te uji
- 11.Litar parashuti 10-20m
- 12.Thikë mbijetese
- 13.Orë dore

2.1.Paketa e mbijetesës

Paketa është një përmbledhje e disa mjeteve të dorës së parë,me përmasa të vogla, të vendosura në një paketë të vogël që mund të mbahet në xhepin e pantallonave ose xhaketës.

Vendoset në:gjoksore

xhepin e xhaketës

xhepin e pantallonave

Ne rroba.

2.2.RREGULLAT MBI PAKETIMIN

Vendosja materialeve shumëfunksionshe

Të mos ketë materiale te dubluara

Përdorimi mjeteve funksionale

Paketa duhet të jetë e izoluar,plastike,rezistente,dhe permasat e saj te vogla.

3.STREHIMI

Të dhëna mbi strehimet dhe vendosjen e tyre në terren.

Strehimet e urgjences dhe strehimet e qëndrueshme .

3.1.TË DHËNA

- Një strehim duhet të jetë në gjendje që të mbrojë nga faktorët e jashtëm të kohës,dhe nga të gjitha problemet e tjera që kanë lidhje me kohën,dhe ambjentin që na rrethon
- Duhet të jetë ndërtuar në mënyrë të tillë që të ketë maskim dhe nqofse është e mundur të ketë vrojtim.

3.2.POZICIONI NË TEREN

- Zgjidhet në baze të :
- Situates taktike referuar kundërshtarit
- Pajisjet që ke me veti ;
- tipi i terrenit;
- kushteve klimaterike

Jane per tu shmangur:

- Qendra të banuara ;
- Zona me shumë rrugelime;
- Zona pa rrugedalje ;
- Pika të rrezikshme të terrenit;
- Rrugë dhe shtigje ,
- Burime uji;
- Kafshë shtëpiake dhe banorë në zonë.

3.3. MATERIALET PËR NDËRTIM

- Kërkohet në teren dhe mund të përdoren:
- Copa e parashutes;
- Plasmas ose flet cadra
- Litarë ose litarët e parashutës
- Degë dhe trungje;
- Cdo lloj mjeti që na duhet për të germuar.

Strehimi me tip ponqo



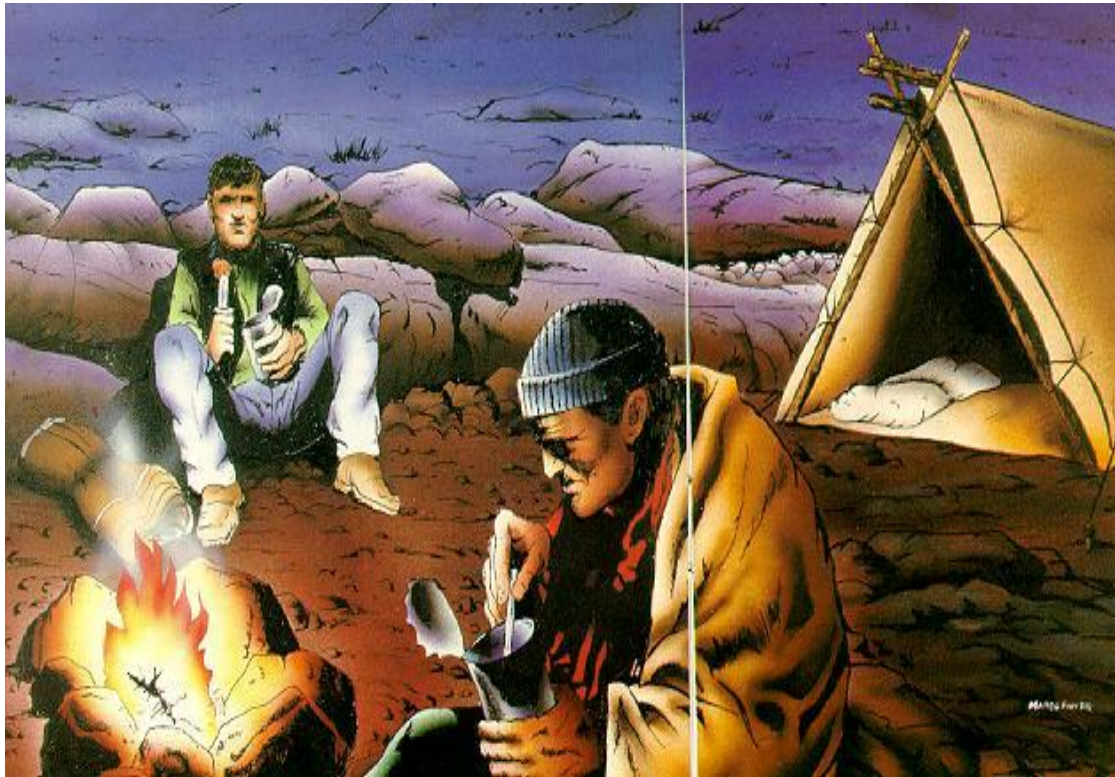
Strehimi me drunjët dhe fletë



Strehimi në mënyr të Gjumlës



4.ZJARRI



Zjarri është elementi bazë për të mbijetuar.

Konsiderohet si elementi esencial për të jetuar.

Për çka na e përdorim zjarrin:

Gatuan ushqimin, ngrohem, than rrobat dhe kepucët, përgadit pije të ngrohta, ruan kalori trupore, mban larg insektet dhe shëndërrohet në një shok shumë të mirë.

-Po ashtu shërben për sinjalizim e për të mbajtur larg miqtë te pa ftuar (Gjarperinj,Ujqerit, Ariu).

4.1. MJETET PËR ZJARRIN

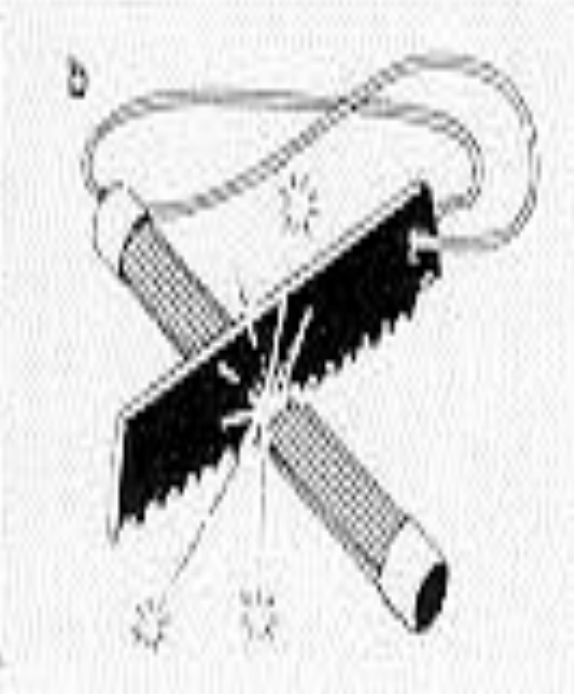
Na duhen tre përeberës për të ndezur zjarrin:

-Karremi:gjethe te thata,hala pishe,kepurdha te thata,bar i thata,fole zogjsh,jashteqitje zogjsh të that,pambuk,copa sintetike,copa letre,spango etj...

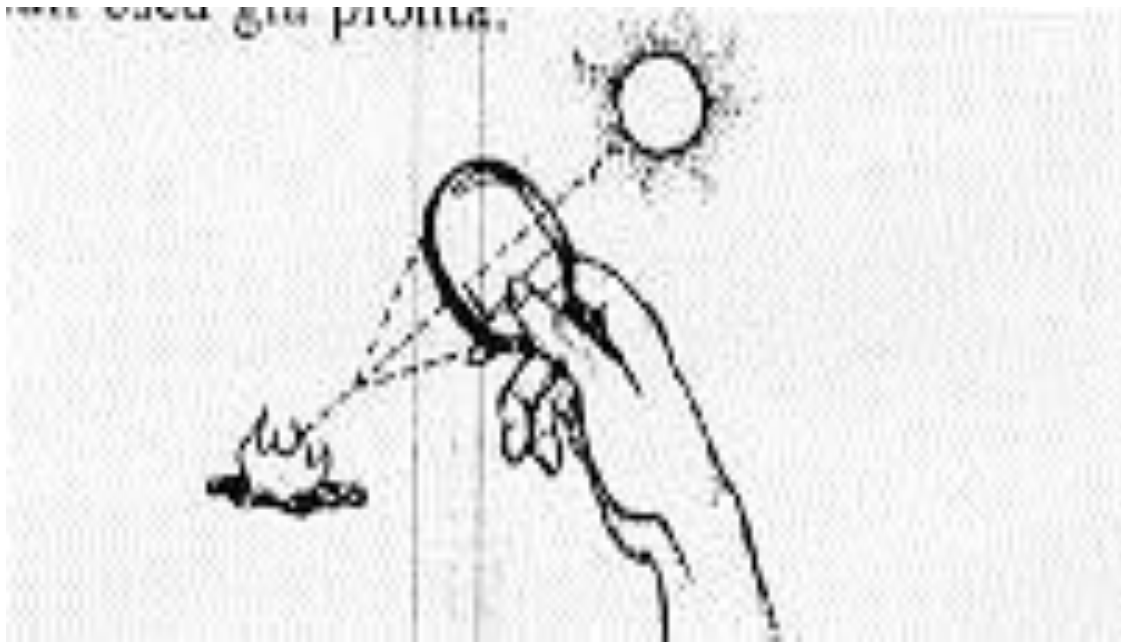
-Shkarpa:dege të vogla te thata,degë pishe të thata (sepse rrëshqira provokon shkëndija dhe digjet shpejt).

-Drunj të trashë (ahu,lisi,gështenje,frasheri,etj)nuk këshillohet pisha sepse digjet shpejt dhe bën shumë tym.torba(gjindet në kënetaj)jashtqitje kafshësh të thata,dhjami kafshëve.

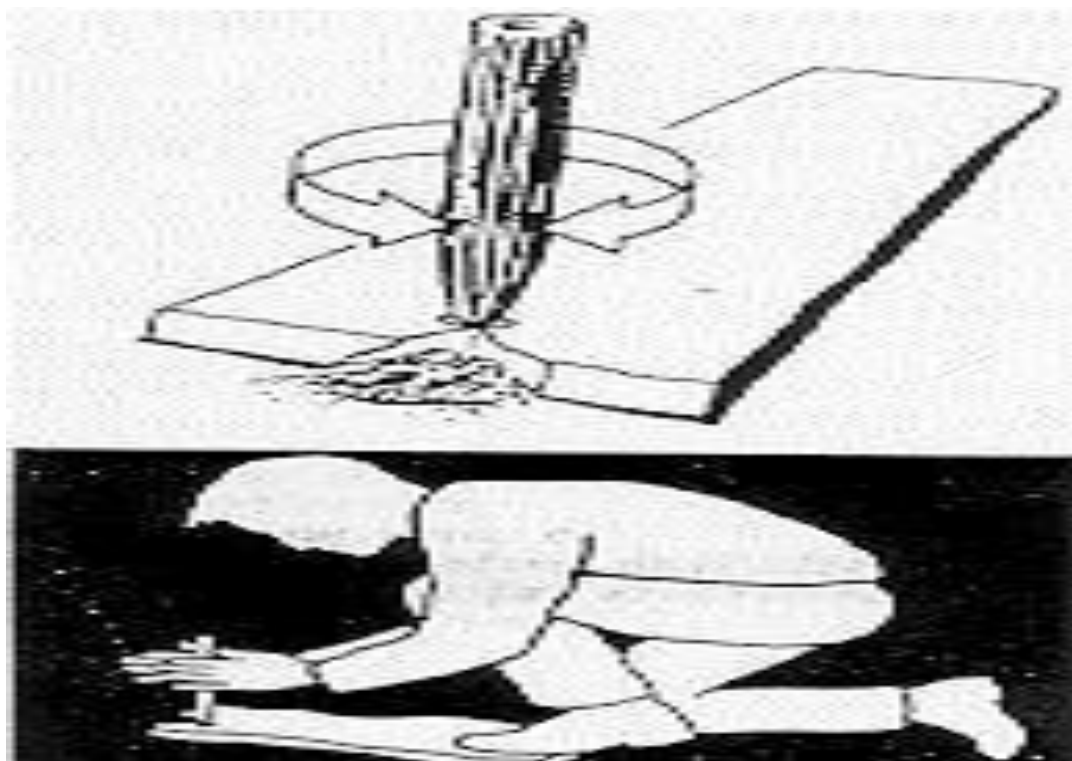
4.2. NDEZJA E ZJARRIT ME SHKËNDIJ



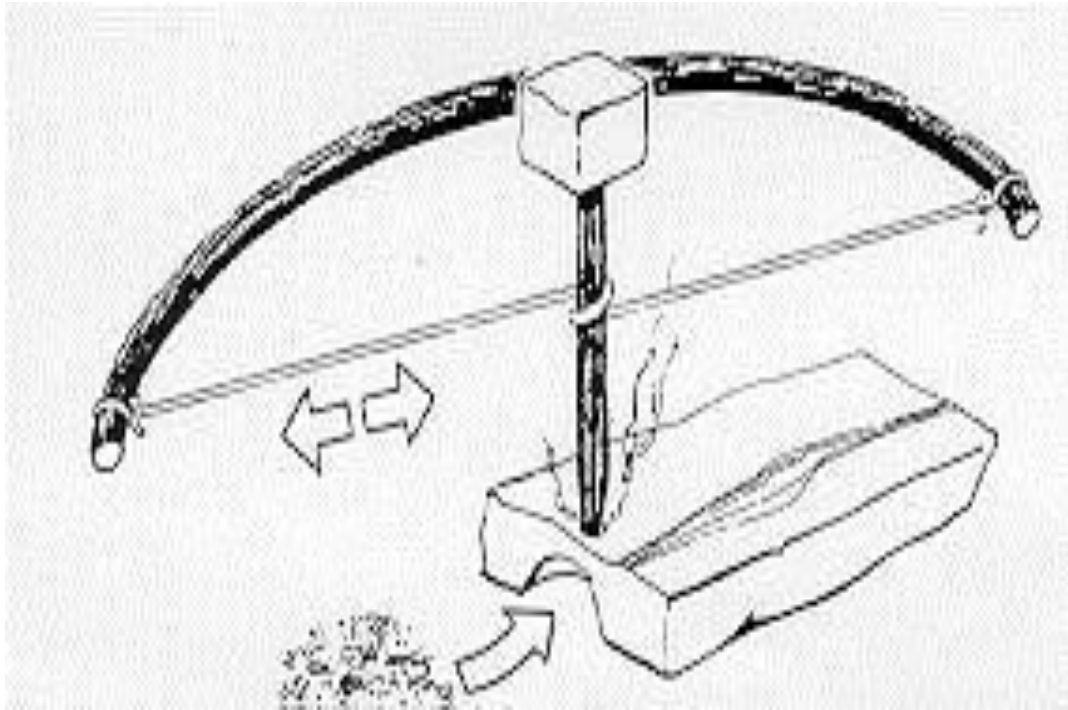
LENTE ZMADHIMI



TRAPON MANUAL



TRAPON ME HARK



ME FËRKIM



MBANI MEND

ZJARRET E VOGLA NDIZEN DHE KONTROLLOHEN MË MIRE SE ATO TË MËDHAT.

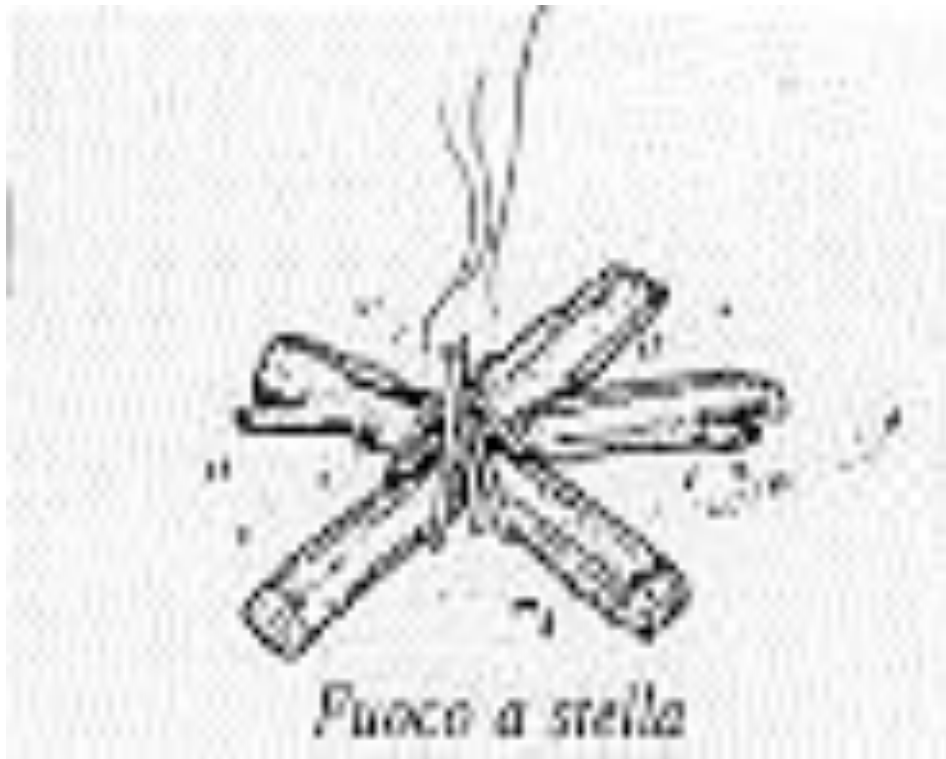
-ZJARRI DUHET TË NDIZET PARA SE TË BJERË NATA.

-VENDOSNI NJË PENGESË PARA ZJARRIT QË TË JU REFLEKTOJE NGROHTËSIN.

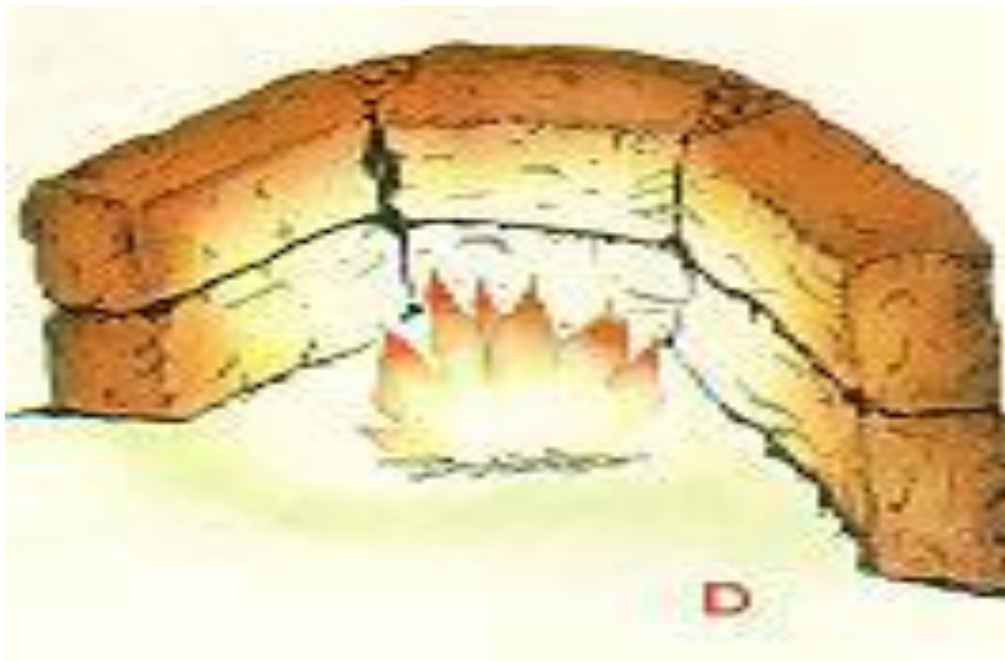
-KONTROLLONI DREJTIMIN E ERES.

-MOS FLINI SHUMË AFER ZJARRIT.

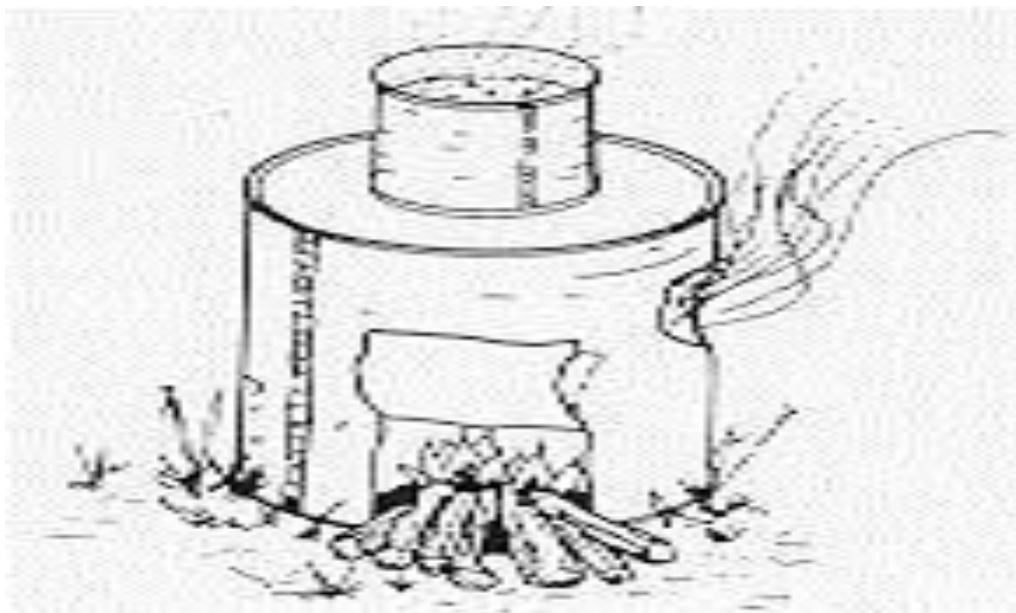
-USHQIMI VENDOSSET TË PIQET NË KAHUN E KUNDERT TË ERES.

4.3. LLOJET E ZJARRIT**ZJARR TIP YLLI**

MBUROJE ME GUR



Zjarri i barbonit



4.4 UJI

TË DHËNA

-Pjesa më e madhe e përberjes së qenieve të gjalla është uji, një element thellesor për cdo form jete.

-Në qofse organizmi jonë nuk furnizohet me sasit e mjaftueshme të ujit, trupi ynë humbet lëngjet (dehidratohet), dhe si pasojë vdes.

-Një njeri i rritur duhet të pijë të paktën 2 litra uji në ditë në rrugë të ndryshme

Njeriu sa mundet të jetojë pa ujë?

A. Një Njëri jo aktiv mundet me shku deri në 10 ditë nga tempratura në 10 Grad C.

B. 7 ditë nga tempratura në 32 Grad C.

C. 2 ditë nga tempratura në 50 Grad C.

KU MUNËDEM TË GJEJMË UJIN

- Në burime, gropa etj.

- Në zona të lagështa.

- Në shpella, të çara në mal ose të thelluara të terrenit.

- Në afersi të gurëve të mëdhenj të një burimi në tharje.

- Në afersi të foleve milingonave.

CFARË MUND TË JU SHUAJ ETJEN

Uji shiut

- Bimë mishtore

- Degët e freskët e luleve dhe rrënjët e bimëve.

PARA SE TË PINI

- DISINFEKTONI UJIN DUKE E ZIER, OSE DUKE PERDORUR

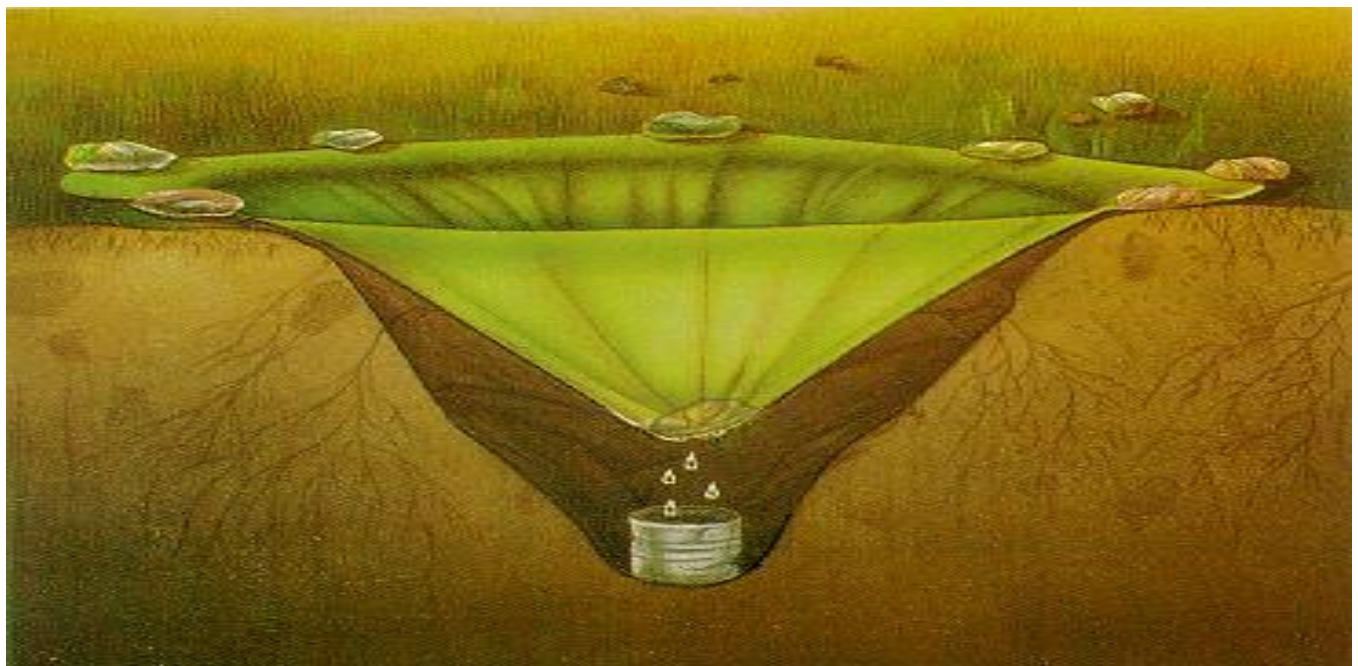
- PRODUKTE SPECIFIKE PER KËTË .

RREGULLA THELBESORE

- Pini ujë sa të ngopeni (nqs keni rezerva uji të mjaftueshme).
- Në terrene të thata e në temperatura të larta ecni ngadalë që të mos haxhoni ujë nëpërmjet djersitjes.
- Mos u zhvishni, rrobat e gjata zvogëlojnë nxjerrjen e djerses.
- Mbani kokën e mbuluar, dhe lini punët e lodhshme dhe spostimet e gjata pas përendimit të diellit.
- Kur keni për të ecur në distanca të gjata, mbani në gojë një gurë të vogël.

MBAJ MEND

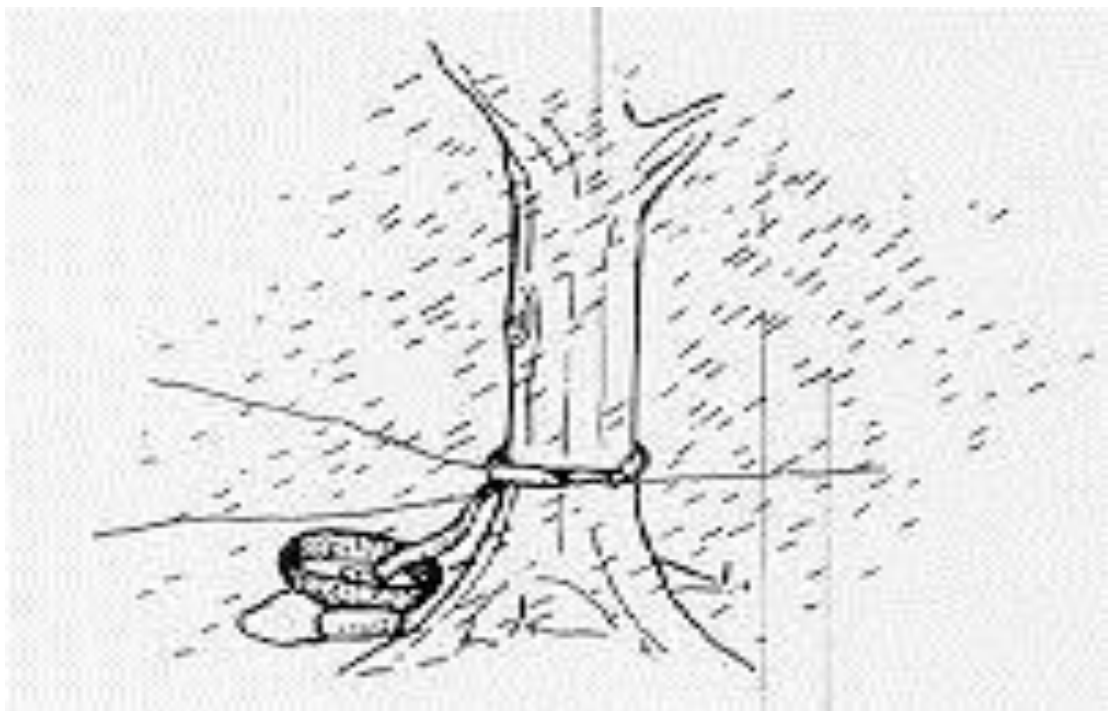
- Mos pini ujin e detit.
- Mos pini urinë.
- Mos pini ujë që mund të ketë mbetje sapuni.
- Mos pini benzine, alkool apo vaj makinash (do të vdisni menjëherë).

MËNYRA TË NDRYSHME PËR MBLEDHJEN E UJIT**DESTILIMI DIELLOR**

UJË NGA DEGËT E PEMËVE



UJI I SHIUT



UJË NË SIPERFAQE



UJË NGA BIMËT



5. USHQIMI

Insektet kapen lehtë dhe janë të mbushura me proteina dhe yndyrna që do t'ju ndihmojnë të mbijetoni në pyll. Kini kujdes gjithashtu për krimbat në papastërti. Ju mund të hani shumicën e insekteve të gjalla, por shmangni merimangat, rriqrat dhe mizat. Kontrolloni nën gurë, dërrasa dhe materiale të tjera për insektet. Hani vetëm insekte që keni vrarë. Insektet me guaska të forta të jashtme si brumbujt dhe karkalecat duhet të gatohen për 5 minuta para se t'i hani për të hequr parazitët. Shtyjeni një shkop përmes insektit dhe mbajeni atë mbi një zjarr për ta gatuar. Zgjidhni manaferrat e egra të ngrënshme për të ngrënë. Nëse ju ndodh që të vini nga një kaçubë të identifikueshme, definitivisht përfitoni. Asnjëherë mos konsumoni manaferra që nuk mund t'i identifikoni pozitivisht pasi shumë janë toksike.

Për të qenë të sigurt, qëndroni në ngrënien e manave që i njihni si manaferra, mjedra dhe luleshtrydhe të egra. Gjithmonë shmangni manaferrat e bardha, pasi shumica janë përgjithësisht toksike për njerëzit. Kërkoni kërpudha të ngrënshme në pyll, nëse jeni të trajnuar. Kërkoni për kërpudha të egra pranë zonave të errëta dhe të lagështa ose në pemë që vdesin në pyll. Por jini shumë të kujdesshëm sepse nëse hani kërpudha të gabuara, mund të sëmureni jashtëzakonisht shumë dhe potencialisht të vdisni. Nëse nuk jeni të sigurt nëse një kërpudhë është e sigurt për t'u ngrënë, mos e hani atë!



Kërpudhat Morel kanë një kapak sfungjeror që i ngjan një huall mjalti dhe mund të gjenden pranë fundeve të pemëve. Kërpudhat Chanterelles kanë një ngjyrë të ndritshme të verdhë-portokalli dhe mund të gjenden pranë haloreve dhe pemëve të drurit. Kërpudhat e gocave deti rriten në grupe dhe ngjajnë me një gocë deti ose fiston. Ato mund të gjenden në pemët e drurit të fortë. Kërpudhat nuk ofrojnë shumë kalori dhe pa proteina - përpjekja e bërë për të endur nëpër pyje duke kërkuar një kërpudhë mund të harxhojë më shumë energji sesa të zëvendësohet duke ngrënë kërpudha të ngrënshme. Ju ndoshta jeni më mirë të kërkoni ushqime të tjera të egra. Nëse nuk jeni trajnuar si ekspert i kërpudhave, përgjithësisht shmangni mbledhjen e kërpudhave. Easyshtë e lehtë të identifikosh keq një kërpudhat dhe rreziket e marrjes së një substance të rrezikshme zakonisht tejkalojnë përfitimet

6. KURTHAT

Egzistojnë shumë lloje kurthe të ndryshme:

Kurthat për njerzë,

Kurtha për shtazë,

Kurtha për shpendët,

Kurtha për ujë (peshqit),

Kurthat mund ti vëjm edhe ti vendosum kundër armikut, për këtë qëllim lloje të ndryshme kurthesh përdoren e instalohen me kujdes dhe të maskuara në drejtim të rrugëve kalimet më të mundëshme nga mund të pritët armiku.

Është ma lehtë me zën një kafsh me kurth se mi zën.

Ndër kurthet përshkruara, disa janë shumë të rrezikshëme.

Në qdo rastë ato duhet të lehen pa mbikëqyrje por nëse plagosën dikush ju jeni përgjegjës

Edhe gjat manipulimet me kutha ju jeni përgjegjës i aksidentit pra kujdes, kujdes, kujdes.

-Të mësuar teknikat e përshkruara në këtë sllajd mund të jetë në kundërshtim me ligjet për të ruajtur mjedisin dhe për të shmangur qdo lëndim ndaj kafshëve si me legjislacioni në fuqi - Mos harroni se këto qka jemi duke mësuar për mbijetesë, ndoshta nuk I përngjajnë krejt ne jetën reale por ju afrohet situatave normaleve.

-Përzgjedhja e tyre është pjesë e qdo strategjie mbijetesës -Mos harroni se nëse i përdorni këto gjëra në jeten reale vetëm ju merrni krejt përgjegjës, dhe askush nuk mund të mban përgjegjës për një gabim të mundëshëm nga ana juaj.

Ku mundëm me vendos një kurthë

Kurthat vendosen në vendet të shkeluara

Në vendet ku të qon në drejtim të ujit dhe të ushqimit

Në vende ku degzohen disa rrug në një.

Në vendë ku ka naj penges për mbi kalu.

Ndërtimi i kurthes

Kurthat duhet me pas një bazë të fuqishmë

-kurthat e thjeshta bëhen prej litari të hollë, telit, kablllove ose nga drunjët

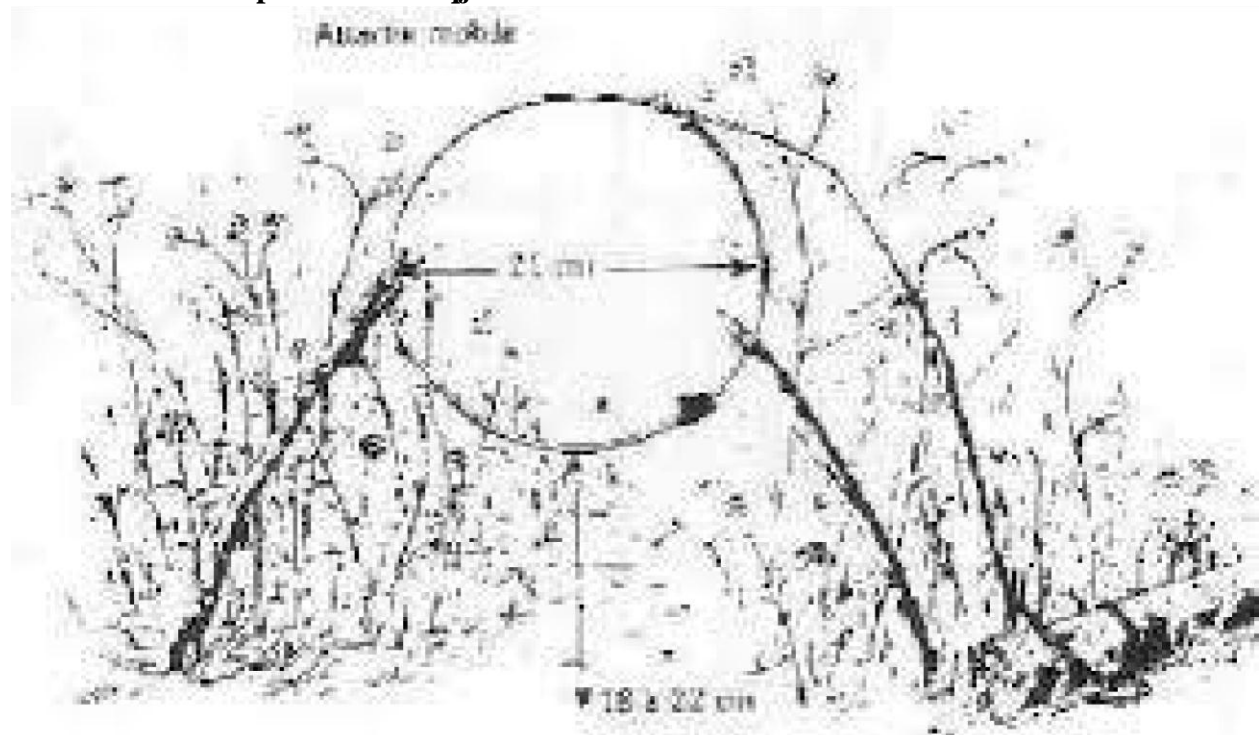
-Zgjidhi drunjët të njomët jo te kalbur

-Mos me marrë drunjë që kan ra në tokë.

6.1. Llojë Kurthash

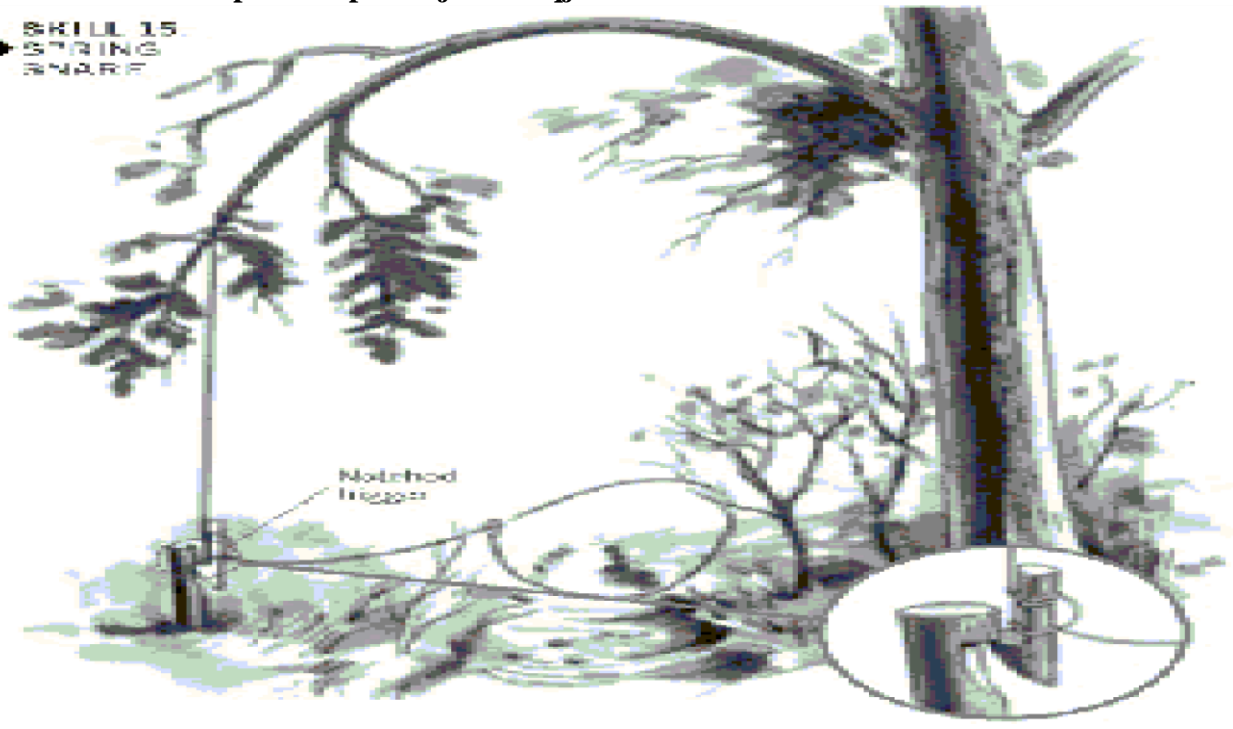
- Kurthe kapës me tërheqje
- Kurthe kapës me përkulje-tërheqje
- Kurthe kapëse-mbytëse të varura
- Kurthe mbytëse për kafshë
- Kurthe shpues-goditës(për të gjitha llojet e kafshëve).
- Kurth mbytës-tërheqës me pemë për kafshë

6.2. Kurthe kapëse me tërheqje

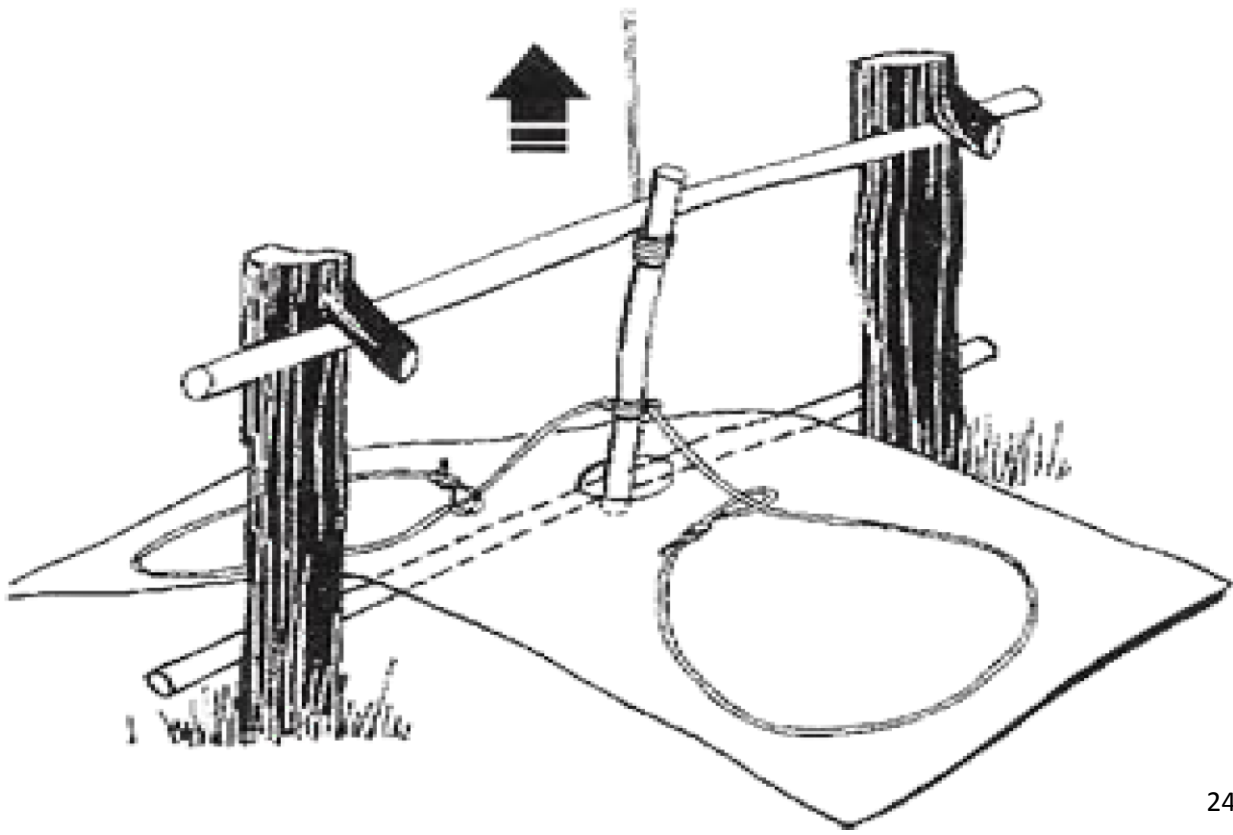


6.3. Kurthe kapëse me përkulje-tërheqje

SKILL 15
STRING
SNARE



6.4. Kurthe kapëse-mbytëse të varura



6.5. Kurthe mbytëse për kafshë

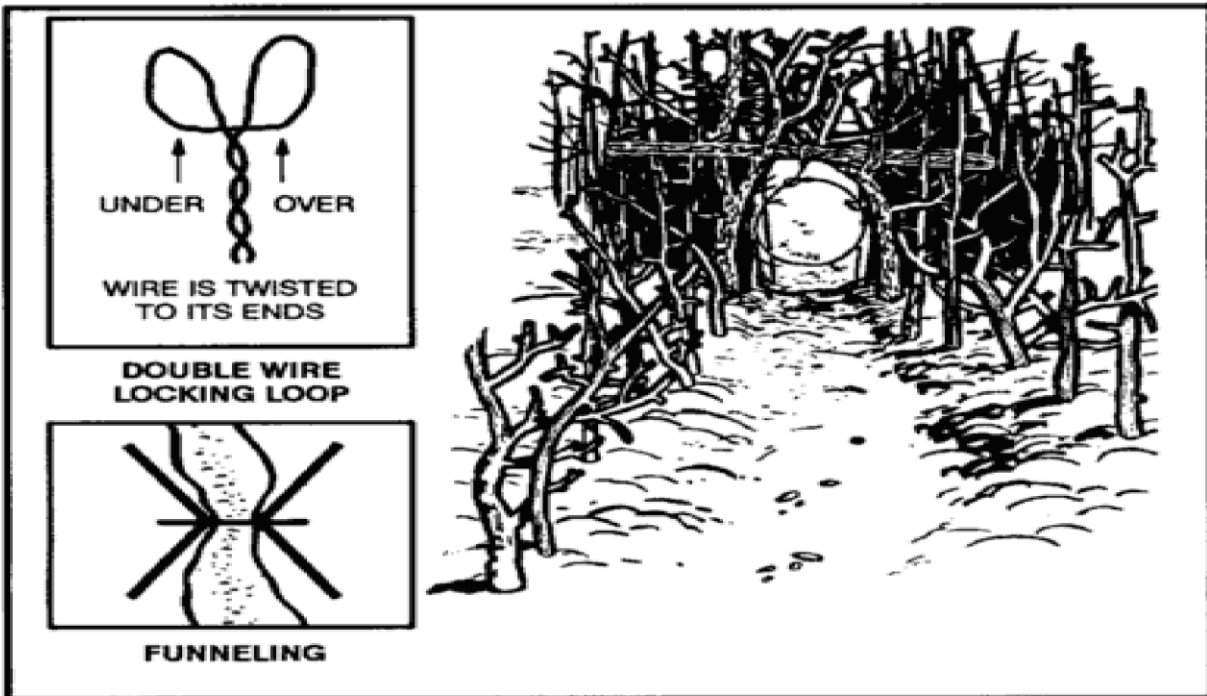
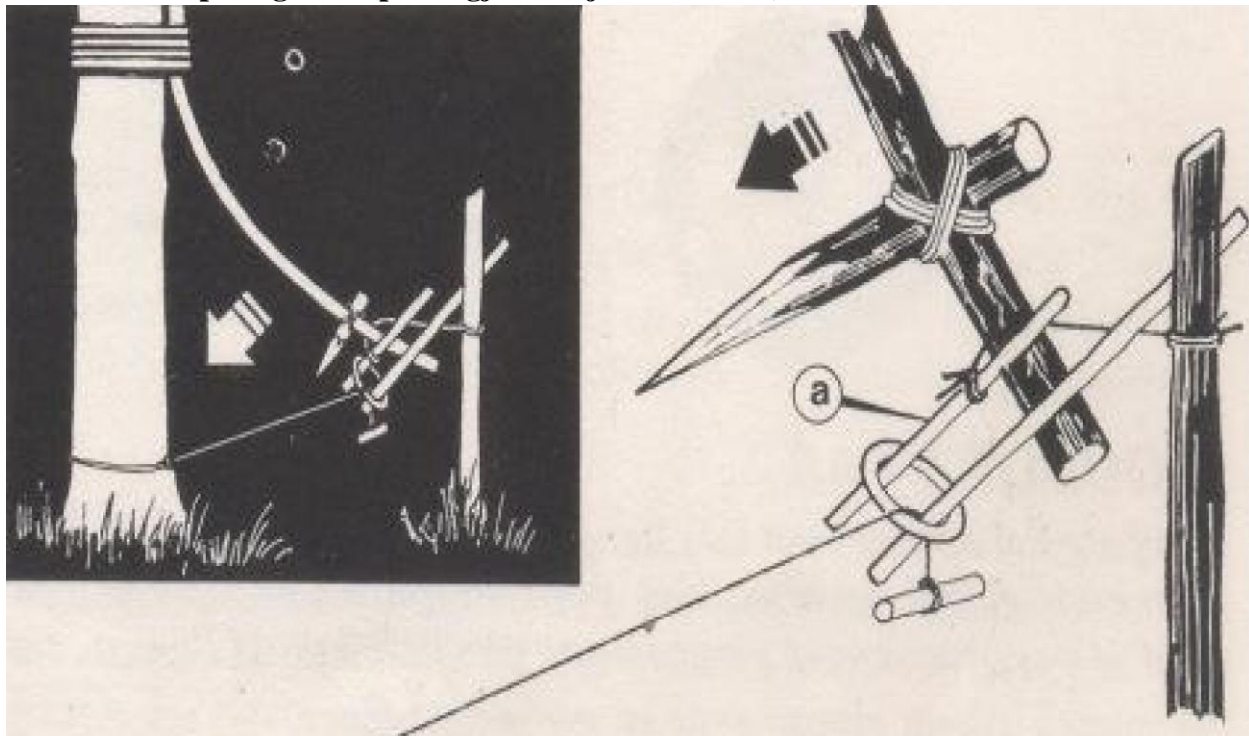


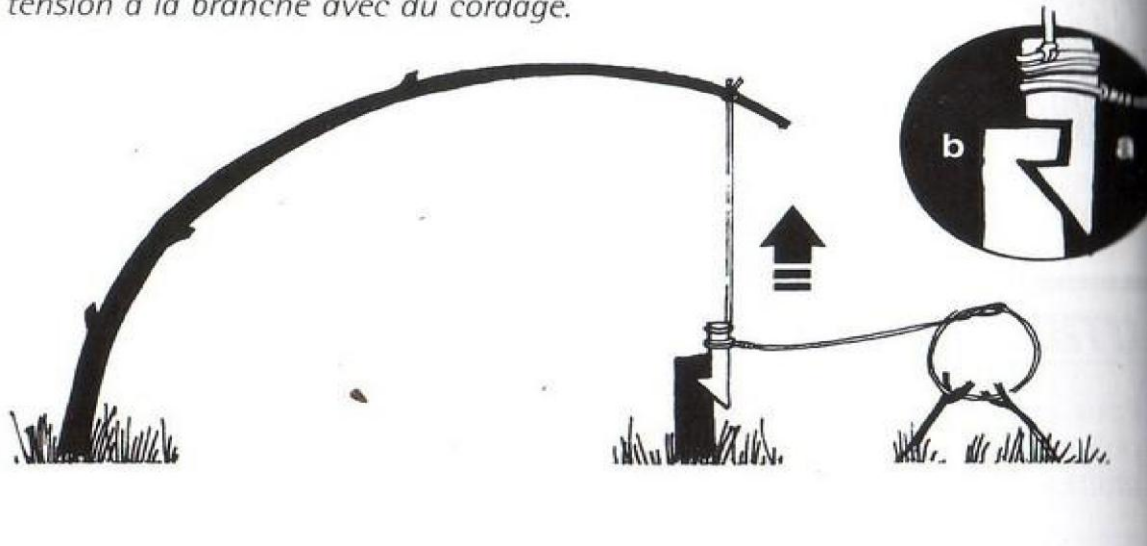
Figure 8-6. Drag noose.

6.6. Kurthe shpues-goditës (për të gjitha llojet e kafshëve).



6.7. Kurth mbytës-tërheqës me pemë për kafshë

Une entaille dans la gâchette (a) correspondant à celle du support (b) planté droit dans le sol. Attachez le collet à la gâchette, et fixez cette dernière sous tension à la branche avec du cordage.



7.Orientimi

-Të orientohesh do të thotë të përcaktosh vendodhjen, dhe pozicionin e pikave kordinale, për të përcaktuar drejtimin e lëvizjes, me vrojtimin e ambjentit perreth dhe të yjeve.

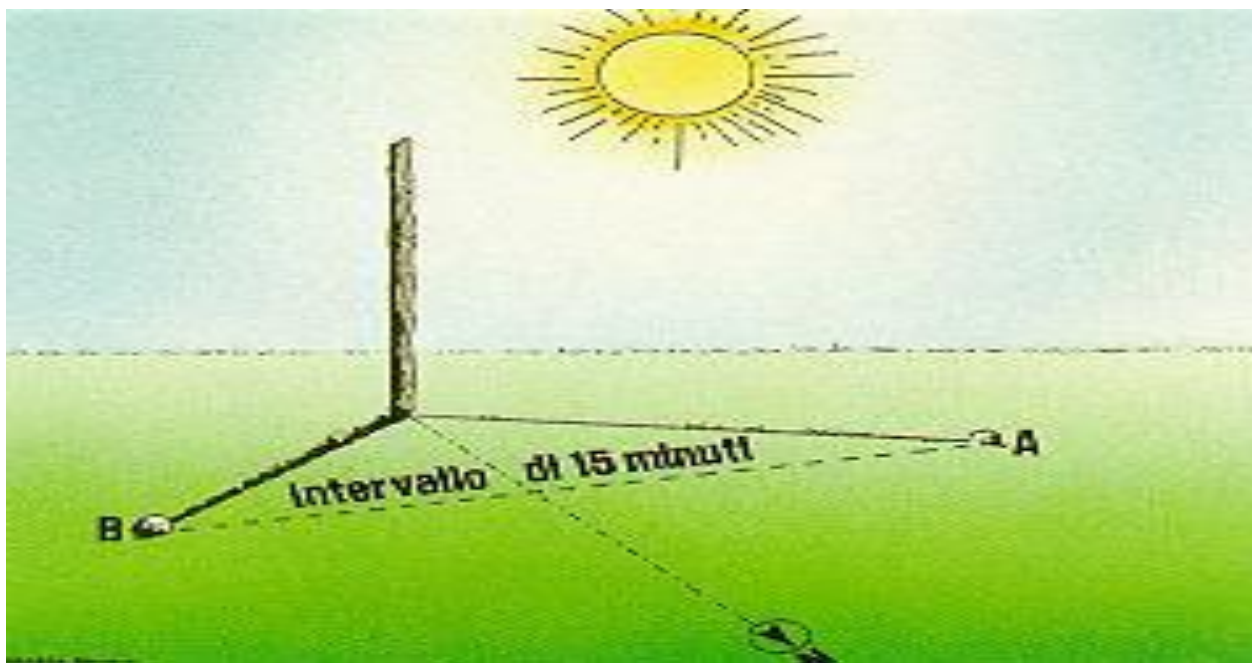
Përmbledhje

-Orientimi ditën

-Orientimi natën

7.1. Orientimi gjatë Ditës

Metoda e hijës me shkop



-Vendos një shkop në një vend ku hija duket qartë:

-Pikëto vendin ku bie hija me një gur



- Prit 15 min në mënyrë që hija të levizë;
- Shëno sërish pikën ku bie hija;



Bashko me një vijë dy pikat

Kjo drejtëz tregon drejtimin LINDJE-PERËNDIM

Shenja e parë tregon gjithmonë perëndimin dhe e dyta lindjen.



- Hiq tani një drejtëz pingule me atë të mëparshmen;
- Kjo drejtëz tani ju tregon drejtimin JUG-VERI ;
- JUGU është nga ana e shkopit,VERIU në anen e kundërt;



Metoda e Orës

Duke mbajtur orën horizontalisht,orientoni akrepin që tregon orën në drejtimin e diellit.

Drejtimi veriut tregohet nga pjesa që korrespondon me gjysmen e asaj që tregon ora .



7.2. Orientimi Gjatë Natës

Bëhet me këto metoda

Me metoden e yjeve

Me metoden e hënes me oren

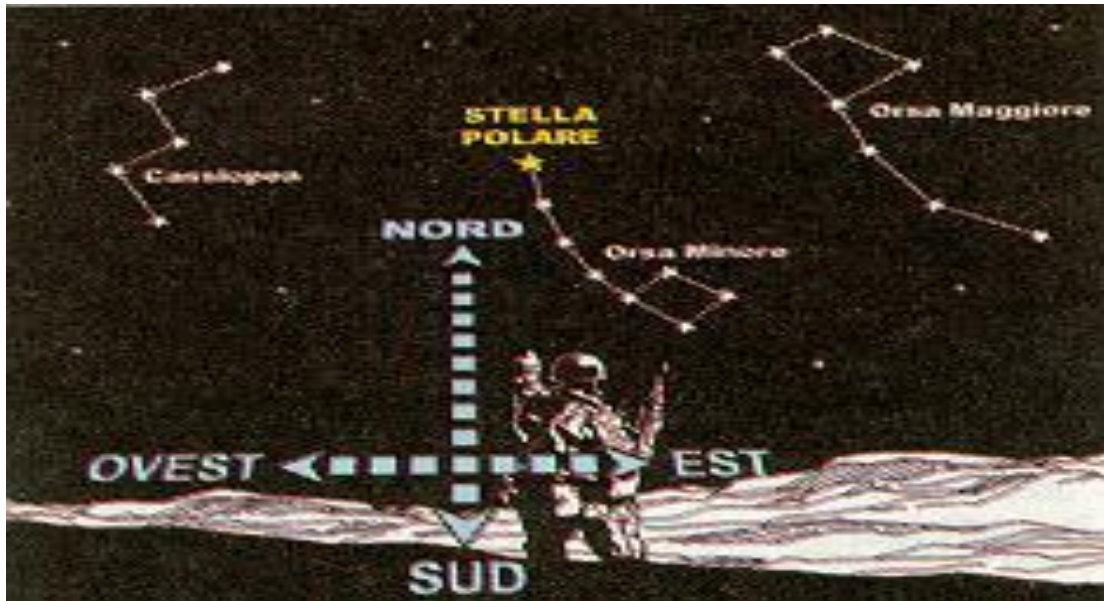
7.3.METODA E YJEVE

- Gjeni arushen e madhe
- Vlerësoni distancën midis yllit A e B
- Rriteni distancën 5 herë
- Ylli i gjetur është ylli polar,ekstremitet i arushes së vogël.



METODA E YJEVE

Duke shikuar yllin polar do të kesh VERIUN përballë,dhe jugun në shpine,lindjen në të djathtë,perëndimin në të majtë.



LUNA CRESCENTE (primo quarto)

LUNA CALANTE (ultimo quarto)

- Il metodo è utilizzabile con il primo e ultimo quarto delle fasi lunari, rispettivamente con luna crescente e luna calante;
- ricorda: luna crescente gobba a ponente (OVEST); luna calante gobba a levante (EST);
- a seconda della fase, la luna ti indica l'OVEST, l'EST o il SUD con la posizione che occupa in cielo negli orari riportati in figura;
- prima di un'operazione informati sempre sulla fase lunare.

Fazat e hënes

LUNA CRESCENTE (primo quarto) **LUNA CALANTE** (ultimo quarto)

- Il metodo è utilizzabile con il primo e ultimo quarto delle fasi lunari, rispettivamente con luna crescente e luna calante;
- ricorda: luna crescente gobba a ponente (OVEST); luna calante gobba a levante (EST);
- a seconda della fase, la luna ti indica l'OVEST, l'EST o il SUD con la posizione che occupa in cielo negli orari riportati in figura;
- prima di un'operazione informati sempre sulla fase lunare.

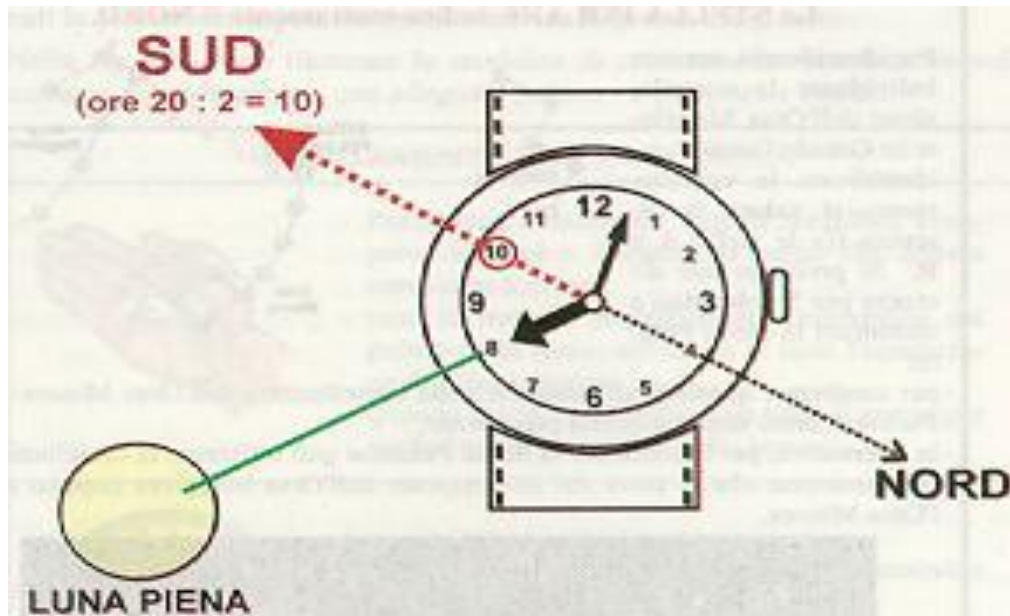
7.4. METODA E HËNËS ME OREN

Përdoret me hënen e plotë;

Numëro orët nga 1 deri 24;

Drejto akrepin e ores në drejtimin e hënes;

Pjesto orën për 2, përfundimi tregon JUGUN , e kundërta tregon VERIUN.



PËRFUNDIMI

Nga e gjithë kjo që është përmendur mund të konstatojm se gjatë shetitjeve në bjeshkë, sic janë: Alpinistët, skitarët, shkollarët etj, duhet të dinë disa elemente dhe rregulla specifike me këshilla praktike për qëndrim në bjeshkë.

Çdo anëtar duhet ti vërtetoj njohurit e veta në bazë të testeve të formuara dhe të përgjigjen, cilat janë pozitive dhe ato negative dhe me vlersimin e tyre.

Rreziqet të shpeshta paraqesin rrëshqitjet dhe pjerrtësitë, për tui larguar këtyre rreziqeve dueht njohur disa kushte specifike të tyre, siç janë konfiguracioni i terrenit, përbërja e kohës, duhet ushtruar: ramjet, rrëshqitjet dhe frenimin.

Si faktor vendimtarë është koha: Nëse koha është e mirë të gjithë të pranishmit janë të kanqur. Nëse koha është ë vështir aty paraqiten rreziqe të shumta nga orteqet, rrëfeja, të ftoftit etj.

Për tui larguar këtyre rreziqeve duhet ditur metoda se si duhet mbrojtur nga të ftoftit, nga rrëfeja etj. Rrezik për njeriun është edhe bora, për tui larguar vërbimit duhet bartur syza.

Lartësia e bjeshkëve po ashtu është si arsye për paraqitjen e shumë smundjeve.

Skijimi po ashtu paraqet rrezik, moskujdesja sjell lëndime serioze në gjunjë, siç janë lëndimet e ligamenteve të gjurit etj.

Për ti realizuar me sukses synimet tona në bjeshkë duhet larguar problemeve që mund të paraqiten. Këto probleme mund ti asgjësojm duke përdorur: paisjet, ndihmat në rast rreziku etj.

Rol të rëndësishëm - pozitiv luajn paisjet, duke filluar nga rrobat, ndima e parë, ushqimi, mjetet orijentuese dhe ato teknike.

Rrezik po ashtu paraqesin edhe vetë njerëzimi dhe egërsirat nëpër shpatije, gjatë hecjeve të pa kujdesëshme vjen deri te shembjet e gurëve që paraqesin rrezik për të tjerët.

Të gjitha këto që i cekëm janë ngushtë të lidhura me aspektin shëndësor.

Para nisjes në bjeshkë deomos duhet të kontaktohet me mjekun e sporteve dhe ai të konstatoj lidhur me qëndrueshmërin e zemrës dhe mundësin e tejkalimit të vështërsive.

Referencat

1Trajnimi :Simboli i Ujku

2 <https://www.wikihow.com/Survive-in-the-Woods>

3 <https://blog.theclymb.com/tips/10-tips-for-äilderness-survival/>

4 <https://ëëë.facebook.com/1403858876575289/posts/1599911946969980/>

5<https://www.qualityfoodanddrink.com/features/forage-some-chicken-of-the-woods/>