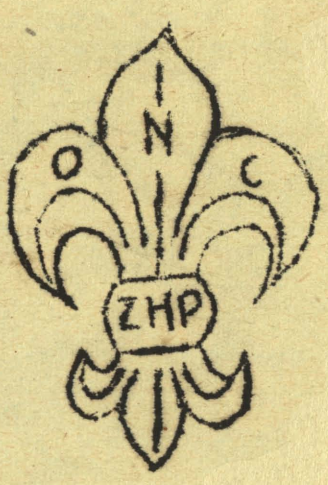
KRĄG 3/84

"INSTRUKTORSKI ZWIĄŻMY KRĄG
NIECH PRZYJAŹŃ KRZEPI SIŁĘ NASZYCH RĄK"

PISMO INSTRUKTORÓW CHORĄGWI BIALSKOPODLASKIEJ



Biała Podlaska, marzec 1984 r.

TURYSTYKA x KRAJOZNAWSTWO x REKREACJA

X

Ruch jest ważnym elementem wypoczynku. Jednak współczesny człowiek ucieka od wysiłku fizycznego. Dane, ogłaszane przez Światową Organizację Zdrowia, są tutaj bardzo pouczające. Np. w Indiach w grupie ludzi pracujących fizycznie tylko 12% to ludzie z chorobami wieńcowymi, a wśród ludzi zamożnych wskaźnik ten wynosi 65%. Dlatego wprowadzenie gimnastyki, turystyki, sportu i pracy fizycznej staje się koniecznością w terapii lekarskiej.

Codzienna gimnastyka, sport, turystyka oraz umiarkowana praca fizyczna w młodości pozwalają uratować nas od wielu chorób "po czterdziestce". Pozwala zwalczyć stany zmęczenia wynikające z pracy umysłowej, monotonnej itp. Warto sprawdzić swoją kondycję fizyczną. Jedną z metod jest test polegający na pokonaniu określonej drogi w ciągu 12 minut. A oto tabela "Testu 12 minut" dla mężczyzn i dla kobiet /wg książki Arwida Hansena "O sztuce wypoczynku":

MĘŻCZYŹNI :

Kondycja fizyczna	Wiek	
	do 30 lat	od 30 do 39 lat
Bardzo słaba	poniżej 1600 m	poniżej 1500 m
słaba	od 1600 m do 2000 m	od 1500 m do 1850 m
średnia	od 2000 m do 2400 m	od 1851 m do 2250 m
dobra	od 2401 m do 2800 m	od 2251 m do 2650 m
wyśmienita	powyżej 2800 m	powyżej 2650 m

KOBIETY :

Kondycja fizyczna	Wiek	
	do 30 lat	od 30 do 39 lat
bardzo słaba	poniżej 1500 m	poniżej 1350 m
słaba	od 1500 m do 1850 m	od 1350 m do 1700 m
średnia	od 1851 m do 2150 m	od 1701 m do 2000 m
dobra	od 2150 m do 2650 m	od 2000 m do 2500 m
bardzo dobra	powyżej 2650 m	powyżej 2500 m

Test pozwala określić, w jakim stanie sprawności jest aktualnie nasz układ krążeniowo-oddechowy i ruchowy, ile sprawności nam brakuje. Ci, którzy mają kondycję słabą i bardzo słabą powinni skorzystać z tzw. ścieżki zdrowia. Zapewne poczują się lepiej i łatwiej zwalczą zmęczenie.

X

Turystyka kwalifikowana jest jedną z najbardziej dostępnych form aktywnego wypoczynku. Rozwijaniem takiej turystyki zajmuje się również harcerstwo. Sprzyja temu harcerska metoda wychowawcza.

Przez turystykę kwalifikowaną rozumiemy wyspecjalizowaną działalność turystyczną. Typowymi formami organizacyjnymi turystyki kwalifikowanej są kluby "branżowe" np. rowerowe, kajakowe, turystyki pieszej, koła przewodników itp. Bardzo ważnym elementem turystyki kwalifikowanej jest krajoznawstwo. Bez pasji krajoznawczej turystyka kwalifikowana byłaby jedynie rozrywką i bezsensownym zaliczaniem kliometrów.

W rozwoju turystyki pomocny jest system odznak PTTK. Zdobycie pierwszych stopni odznak turystycznych jest łatwe. Ma to zachęcać do uprawiania turystyki. Sposób zdobywania i weryfikowania określają regulaminy. Regulamin zdobywania odznak turystycznych, zdobadający stopniowość zdobywania odznak turystycznych, może być wykorzystany w metodycznym przygotowaniu do samodzielnego uprawiania turystyki, do organizowania imprez turystycznych.

Odznaki są przyznawane przez jednostki organizacyjne PTTK. Na ogół jest pięć stopni odznak: trzy małe /brązowa, srebrna, złota/ i dwie duże /srebrna i złota/. Czasem istnieje stopień wstępny np. popularny odznaki turystyki pieszej oraz odznaki za wytrwałość. Umiejętność prawidłowego uprawiania turystyki przez harcerzy wspierana jest przez stopnie i sprawności. Sprawności są opracowywane według zasady stopniowania trudności i stopniowego wprowadzania w praktyczną i turystyczną wiedzę krajoznawczo-turystyczną. Zuchy zdobywają sprawność "Wszędobylski". Młodzież starsza zdobywa sprawność "Turystyczna". Harcerze w szkołach podstawowych mogą zdobywać sprawności: "Kajakarz", "Narciarz-alpejczyk", "Narciarz-klasyk", "Krajoznawca", "Przewodnik po okolicy", "Ratownik", "Technik obozowy", "Terenoznawca", "Włóczęga". Harcerze starsi mogą zdobywać także sprawności, jak: "Przewodnik po mieście", "Przyjaciel przyrody", "Turysta górski", "Przewodnik po okolicy", "Wyga", "Wyga górski", "Łazik włóczęga". Harcerzom starszym można też przyznać znak Harcerskiej Służby Krajoznawczej.

X

Ognisko kojarzy się harcerzom z symboliką i wieloma przeżyciami. Popatrzmy jednak na ognisko w sposób bardziej praktyczny. Gdy zabraknie paliwa lub kuchenki turystycznej można użyć sposobu starego jak świat i gotować na ognisku. Ognisko to nie tylko sposób na ugotowanie posiłku, to również powrót do natury, ucieczka od cywilizacji i technicznych udogodnień.

Turyści znają różne sposoby urządzania paleniska do gotowania. Najczęściej układa się z płaskich kamieni polnych równoległy podwójny murek, pośrodku którego rozpala się małe ognisko. Kamienie powinny być ułożone tak, by można na nich postawić bezpiecznie garnek z zawartością. Można również menażkę lub kociołek zawiesić nad ogniskiem na konstrukcji z

żerdzi lub patyków ustawionych w koziołki, w kształcie trójnoga, dźwigni itp.

Niektórzy, zwłaszcza rybacy, budują paleniska zagłębione. Zasada jest dość prosta. Należy wykopać w ziemi dołek o głębokości ok. 50 cm, a na jego dnie ułożyć warstwę kamieni i na nich rozpalić ognisko. Wielkość dołka powinna w zasadzie odpowiadać wielkości naczynia czy produktów, jakie mają się piec lub gotować. Drewno należy spalać stopniowo i powoli, co najmniej przez godzinę, aby wytworzyła się odpowiednia ilość żaru, a kamienie dostatecznie się rozgrzały. Wówczas w palenisko wstawia się garnek, czy kociołek z potrawą.

W podobny sposób buduje się palenisko zakryte. Pieką się w nim znakomicie ryby, mięso, kurczak, ziemniaki, kukurydza itp.; należy wówczas usunąć z paleniska za pomocą łopatki część żaru i rozpalonych kamieni, na pozostałym węglu ułożyć produkty /już przygotowane, owinięte grubo w folię aluminiową/, nakryć to wszystko najpierw wyjętym z ogniska żarem i kamieniami, a następnie ziemią. Po upływie odpowiedniego czasu - w zależności od rodzaju produktów - dołek się odkopuje i wyjmuje pakiety z upieczoną zawartością; są one bardzo gorące, należy zatem uważać, by nie poparzyć rąk, najlepiej ubrać rękawice. Czas zapiekania jest dość długi. Ryby ok. 1 godz., mięsi, drób, ziemniaki do 3 godz. Jest to metoda może nieco pracochłonna i wymaga czasu, jednak trud opłaca się, gdyż w zakrytym palenisku potraw nie trzeba już zupełnie pilnować, pieką się same, a smak ich jest naprawdę wyjątkowy.

Sposób ułożenia ogniska wpływa na to, jak będzie się ono paliło. Ogniso ułożone po harcersku pali się wysokim płomieniem. Jest efektowne, lecz powoduje szybkie spalanie się drewna. Jeśli chceny przy ognisku siedzieć długo, to ułożymy je "po indiańsku". Szczapy drewna układamy gwiaździście, tak by na końcach krzyżowały się. Podsuwając do środka kawałki drewna powodujemy, że spalają się one powoli, dając równomierny płomień. W pogodę deszczową możemy ognisko ułożyć tak, jak układa się deski w sztabce. W ten sposób otrzymujemy tzw. ognisko pagoda. Jest jeszcze wiele innych sposobów układania ogniska.

A oto kolka prostych dań, które można sporządzać na biwaku /na podstawie książki E. Krzyżanowskiej "Gotujemy w plenerze/.

ZUPA JARSKA Z SUROWYCH POMIDORÓW

Na 4 osoby kemping, biwak

8 dużych, dojrmałych pomidorów, 1/2 l wody, łyżeczka cukru, sok z cytryny do smaku, sól.

Dojrzałe pomidory pokroić na ćwiartki, pgnieść łyżką na nylonowym sitku, a następnie przetrzeć miąższ do większego garnka. Zalać wrzątkiem. Przyprawić do smaku cukrem, solą, sokiem z cytryny. Zupę można jeść na gorąco lub na zimno. Podawać w kubkach.

WODZIANKA

Na 4 osoby kepping, biwak

200 g wędzonej słoniny lub boczku, 1 l wody, chleb, pęczek pietruszki, sól.

Zupę przyrządza się błyskawicznie i zupełnie łatwo. Na każdy talerz wlewamy trochę stopionego boczku lub słoniny razem ze skwarkami, dorzucamy garść suchego, pokrajanego w kosteczkę chleba i już na talerzach, zalewamy wrzątkiem. Można przyprawić do smaku solą, pieprzem, maggi itp., posypać usiekaną na drobno zieloną pietruszką. Jeść należy zaraz, aby chleb nie rozmókł. Zupa ta, naprawdę smaczna, jest przy tym znakomitym sposobem na wykorzystanie czerstwego chleba.

ZUPA JARSKA Z SUROWYCH OGÓRKÓW

Na 4 osoby kemping, biwak

4 duże ogórki, 1/2 cytryny, 3-4 łyżki miodu.

Sok ten podaje się zamiast zupy, z grzankami z pokrojonej w kostkę i przyrumienionej na patelni bułki. Obrane z łupin ogórki zmiażdżyć, wycisnąć z nich sok, dodać miód, wycisnąć połowę cytryny.

ZUPA AGRESTOWA

Na 4 osoby kemping, biwak

1 l agrestu, 1 l wody, 1/4 l kwaśnej śmietany, 200 g cukru.

Agrest obrać z szypułek, opłukać, gotować ok. 10 min w wodzie, następnie przecedzić, przetrzeć przez sito, osłodzić i zabielić śmietaną. Jest to jedna z najsmaczniejszych zup owocowych. Podobnie przyrządza się zupę z porzeczek.

W województwie białskopodlaskim jest wyznakowanych ponad 300 km szlaków turystycznych. Najdłuższym jest szlak nadbużański, którego podlaska część zaczyna się we Włodawie. Przebiega on w naszym województwie przez Hannę, Sławatycze, Jabłeczną, Kodeń, Terespol, Neple, Pratulin, Janów Podlaski, Serpelice do Kozek k/Sarnak. Jest też wyznakowany szlak wokół Białej Podlaskiej. Są szlaki w Lasach Parczewskich i w okolicach Międzyrzeca Podlaskiego i Radzynia Podlaskiego.

Opracował:

Wiesław GROMADZKI phm

POMÓŻE CI MYŚLEĆ O HARCERSTWIE

Co młodemu człowiekowi może dać harcerstwo ?
/c.d. z numeru poprzedniego/

3. USPOŁECZNIENIE

Wysuwając postawę uspołecznienia jako drugą cechę charakterystyczną dla wielu starszych harcerzy i byłych harcerzy - ma się na myśli skłonność wiązania się dla wspólnych poczynań grupowych, umiejętność kontaktowania grupowego bez większych konfliktów wewnątrzgrupowych, łatwość dostosowywania się do norm życia grupowego, niejako naturalną umiejętność znajdywania właściwej pozycji między rolami zwolennika i przywódcy wspólnej sprawy. Otóż cała otoczka "harcerskiej podkultury" sprzyjała u wielu harcerzy wiązaniu owego mechanizmu społecznej aktywności grupowej z tendencjami realizacyjnymi wzorca harcerskiego, ze służbą wartościom sugerowanym przez harcerskie prawo i harcerską tradycję. Mamy więc nierzadko do czynienia z postawą uspołecznienia wyrażającą się w tendencjach do grupowej aktywności społecznej o wyższej motywacji.

W praktyce prowadziło to wielu starszych harcerzy, instruktorów i byłych harcerzy do organizacyjnego wiązania się ze stowarzyszeniami, związkami, instytucjami, placówkami realizującymi te czy inne zadania społeczne. Wystarczy uprzytomnić sobie, że instruktorkom, instruktorom i byłym harcerzom zawdzięcza się w okresie międzywojennym odrodzenie ogrodów jordanowskich, powołanie specjalnej odmiany harcerstwa dla niższych klas szkoły podstawowej /zuchy/, zapoczątkowanie i stymulowanie wychowania morskiego młodzieży, stworzenie wzorcowych prewentoriów dziecięcych i itd.

Podczas badań przeprowadzonych w r. 1961 nad nowo wstępującą do drużyn harcerskich młodzieżą zaproponowano dziewczętom i chłopcom dokonanie wyboru spośród 36 możliwych motywów wstępowania do harcerstwa - tych najistotniejszych. Badania objęły teren 17 hufców i ok. 8 tys. osób. Część motywów ujmowała aktywność harcerską jako rozrywkę. Okazało się jednak, że "takie sformułowania wybierane są najrzadziej ze wszystkich. A więc młodzież nie traktuje harcerstwa jako zabawy". Podkreślając swe przywiązanie do tradycyjnych zajęć harcerskich - młodzież "podkłada im jakieś bardziej ważkie treści". Oczywiście, obiektywnie rzecz biorąc - harcerstwo jest ludyczną postacią aktywności, ale nie w oczach przejętych harcerstwem dziewcząt i chłopców, postrzegających je jako teren realizacji ideowych, społecznych. Zdarzająca się krytyka aktywności społecznej drużyn słusznie zwraca uwagę na nierzadkie w praktyce spłycenie, a nawet niekiedy karykaturyzowanie tej aktywności, ale skazy te - ograniczając front harcerskiego uspołecznienia i pacząc go niekiedy /np. w kierunku kierownictwa autokratycznego/ - nie mają wpływu na dorobek poprawnie funkcjonujących drużyn i szczepów.

Nia mamy polskich badań, które by porównały wskaźniki uspołecznienia młodzieży harcerskiej i nieharcerskiej. Niech jednak wolno będzie jako zachętę do podjęcia podobnego sondażu w Polsce przedstawić wyniki surweyu amerykańskiego z r. 1933, który objął 12 wyższych szkół śrdenich w USA. Okazało się, że skauci /a więc członkowie organizacji, która w krajach kapitalistycznych zajmuje miejsce harcerstwa/ znacznie przoduje nad kolegami nieskautami w życiu społecznym na terenie szkoły. A więc o 25% więcej jest skautów niż nieskautów /w stosunku do danej kategirii uczniów/ przewodniczącymi i funkcjonariuszami samorządów klasowych oraz przewodniczącymi klubów uczniowskich; o 30% więcej przewodniczącymi samorządów ogólnoszkolych; o 75% więcej redaktorami szkolnych wydawnictw i członkami komitetów redakcyjnych oraz "prowadzącymi interesy" dużych szkolnych imprez.

Że w szkołach polskich mieć możemy podobne przodownictwo harcerzy - sugerują sondażowe badania, przeprowadzone w r. 1967 w klasach - V - VII trzech łódzkich szkół podstawowych nad aktywnością i biernością członków drużyn ZHP, Kół Młodzieży PCK i spółdzielni uczniowskich. Największy procent członków aktywnych wykazały drużyny harcerskie - 27,1% wobec 17,8% aktywnych członków w Kołach Młodzieży PCK i 12,1% wśród spółdzielców.

4. SAMODZIELNOŚĆ

Samodzielność inicjatyw i realizacji - oto następna właściwość cechująca licznych instruktorów harcerskich i starszych harcerzy. Znamiennym przykładem było zachowanie się harcerek i harcerzy w początkowym okresie pierwszej wojny światowej, kiedy poszczególne ośrodki harcerskie, poszczególne drużyny lub nawet zastępy - nie doczekawszy się decyzji władz organizacyjnych - włączały się na własną rękę do wojskowej i cywilnej aktywności wojennej. Jeszcze mocniej przejawiła się samodzielność inicjatyw poszczególnych ogniw harcerstwa - z drużynami włącznie - w toku okupacji hitlerowskiej, kiedy to pozbawieni łączności z "górą" starsi harcerze i instruktorzy organizowali się spontanicznie do wykonywania zadań patriotycznych, nierzadko wytyczanych wedle własnego rozumienia. Naczelne instancje harcerstwa w pierwszych latach wojny nie tyle organizowały, co koordynowały inicjatywy i wysiłki "terenu".

Samodzielność inicjatyw i realizacji nie spadła na harcerzy z nieba. Była owocem harcerskiego systemu wychowawczego, który najlepiej demonstrowały właściwie organizowane obozy harcerskie. Znaczenie wychowawcze obozu polegało nie tylko na tym, że przenosił on harcerzy w środowisko przyrody. i stwarzał warunki zdrowego wypoczynku. Znamienną jego cechą była konieczność, w jakiej stawiał młodzież, radzenia sobie własnymi siłami w licznych, nierzadko twardych potrzebach życia, wśród warunków prymitywnych, celowo nie pozbawionych "traperskiej prostoty". Trzeba było samemu gotować posiłki na kuchni polowej zbudowanej własnymi rękoma. Trzeba było zmajstrować obozowe meble, czynić zakupy, radzić sobie w ciężkich okresach

długich deszczów ... Trzeba było polegać na sobie - na swych siłach fizycznych i moralnych, na swym rozsądku, na swej zdolności do podejmowania decyzji do ich realizowania.

Instruktywnego przykładu samodzielnych inicjatyw harcerskich dostarcza obserwowanie sposobu krzewienia harcerstwa przez dobre drużyny i szczepy. W ogromnej większości przypadków inicjatorem nowych drużyn są - jak wiadomo - instancje harcerskie i władze szkolne, ale tam, gdzie istnieją drużyny i szczepy z autentycznie harcerskim życiem- one właśnie wypróbowują swą dzielność, pragnienie aktywności i służby harcerskiej przez zakładanie nowych drużyn na "terenach dziewiczych". Oto dla przykładu krakowski szczep "Huragan", którego instruktorzy i starsi harcerze w ciągu 24 lat - z pięcioletnią przerwą - istnienia szczepu /1945 - 1975/ założyli 25 drużyn harcerskich i zuchowych, rozwijając działalność harcerską w 15 szkołach; szczep ten "wyprodukował" 11 harcmistrzów, 18 podharcmistrzów, 55 przewodników.

Warto zaznaczyć, iż właściwością harcerskich inicjatyw jest ich realizowanie /przez młodzież męską/ w duchu samorządności typu wojskowego. Bardziej wrażliwych instruktorów to razi, przypisują ten styl przetrwaniu niekorzystnych tradycji. Ale - jeżeli ten "styl" wciąż trwa, czy nie należałoby wniknąć głębiej w jego motywacje, w rodzaj potrzeb, które zaspokaja, w bilans jego wychowawczych strat i zysków, w sposoby nie tyle karczowania, co sublimowania tego stylu?

Uprzedzając taką przyszłą wnikliwą analizę, pragnę wysunąć przypuszczenie, iż realizacja harcerskich inicjatyw w zakresie poczynań społecznych /szczególnie podejmowanych przez mężczyzn/ zawiera w sobie - niejako z natury rzeczy - podstawową swoistość harcerskiej samorządności: jej "demokratyzm samorządowy"] podobny do tego, który charakteryzuje demokratyzm drużyny sportowej. Harcerstwo - jak widać - wciąż nurtowane jest przez swą pierworodną właściwość: związek młodzieży modelowany na związku bojowników, ludzi szykujących się do walki i gotowych do walki.

5. UCZYNNOŚĆ

W ciągu 60 lat swego zróżnicowanego istnienia harcerstwo niezmiernie eksponowało w swym wzorcu harcerskim i w legendach postawę bezinteresownej uczynności na rzecz ludzi i społeczeństwa. Tyle, że w toku zmiany w Polsce ustroju społecznego nastąpiło przestawienie akcentów: przedtem wzorzec harcerski akcentował dobre uczynki na rzecz bliźniego, potem - służbę społeczną na rzecz szkoły, zakładu pracy, społeczności lokalnej, kraju. Ale i wówczas, i dziś przywiązuje się wielką wagę do kształtowania postawy życzliwości wobec ludzi, humanitaryzmu, gotowości czynnej pomocy bliźniemu, każdemu, kto znajdzie się w potrzebie. Mit bohaterstwa w służbie ludziom i społeczeństwu towarzyszył niezliczonym gawędom, wywołującym przed wyobraźnię postacie tych, którzy ratują z ogni pożaru, z topieli powodzi ...

Rzecz interesująca: nie wszystkie doniosłe cechy wzorca harcerskiego utrwaliły się wśród znacznej liczby starszych harcerzy i byłych harcerzy. Ale obserwacja potoczna wskazuje, że do tych utrwalających się dość często należy postawa gotowości pomocy człowiekowi znajdującemu się w potrzebie i społeczeństwu, spychająca motyw korzyści osobistych na dalszy plan.

"Odwieczna" tradycja głosząca, iż harcerz jest uczynnny - prowadzi niekiedy do zaskakujących efektów. W materiałach Ośrodka Badań ZHP zachował się zabawny przekaz obserwacji /z 1960 r./ jednego z obozów. "Zastępy miały za zadanie przedstawić za pomocą inscenizacji czwarty punkt Prawa Harcerskiego, mówiący o tym, że harcerz jest przyjacielem tych, którzy zmieniają świat na lepsze. Inscenizacje poszły przede wszystkim w jednym kierunku - dającym się określić zdaniem "harcerz pomaga bliźniemu": staruszka potknęła się - podchodzi harcerka i robi babci opatrunek, dwóch ludzi piłuje drzewo - harcerki przyszły i zmieniły ich, gajowy plewi - harcerka wyręcza go w pracy itp. W umysłach harcerek wizytowanego obozu - nie ukierunkowanego ideologicznie przez instruktorkę - - bogata problematyka ludzi, którzy zmieniają świat na lepsze, uległa jakby redukcji: "na lepsze zmieniają świat harcerze i zmieniają wówczas, kiedy pomagają innym ludziom".

Aktywność harcerska wynikająca z postawy uczynności jest stale pobudzana przez zmitologizowany wzorzec harcerki i harcerza - zwykle bardzo uproszczony, ale wciąż żywy. Opinia publiczna oczekuje aktów uczynności od każdej harcerskiej grupy, nic więc dziwnego, że ten rodzaj zachowania zrasta się ze sposobem bycia wszystkich dobrych drużyn. Właśnie opinia publiczna redukuje zakres harcerskiej służby społecznej, oczekując, iż powinna mieć ona miejsce przede wszystkim w stosunku do osób najbliższych i najbliższego środowiska, bo tutaj słowna deklaracja staje się najłatwiej realnym czynem. Wolno przypuszczać, że "dobry uczynek" i "miłość bliźniego" stanowią jakby naturalny, społecznie aprobowany i zalecany fundament harcerskiego sposobu bycia, na którym wychowanie harcerskie stopniowo ugruntowuje świadomość i praktykę harcerskiej postawy służby społecznej i "miłości dalekiego".

Przedruk z książki:
Aleksander Kamiński, Studia
i szkice pedagogiczne,
Warszawa 1978, PWN, str. 189 - 218.