

Pėsčiųjų žygiai populiarėja visame pasaulyje, ne išimtis - ir Lietuva, kurioje sparčiai didėja žygiuojančiųjų bendruomenės. Tačiau šią vasarą populiarėja žygiavimas ir su augintiniais - vis daugiau žmonių renkasi aktyvų laisvalaikį gamtoje su šunimis. „Neturite motyvacijos sportuoti? Įsigykite šunį“, - sako žymus dainininkas Vaidas Baumila, šią vasarą atradęs žygius gamtoje su savo anglų kokerspaniele Bite. Norintiems pradėti žygiuoti su keturkojais, specialistai dalinasi patarimais, į ką svarbu atkreipti dėmesį, kaip paruošti savo augintinį ir ko šiukštu nedaryti.

V. Baumila tikina, kad jūsų augintinis – tai jūsų asmeninis treneris, kurio dėka galite iš naujo atrasti aktyvų gyvenimo būdą ir žygius gamtoje. Žymus dainininkas sutinka, kad augintinė jo kasdienybę pakeitė tik į gerąją pusę: jis tapo atsparesnis ligoms, mažiau serga, aktyviau leidžia laiką, o pastaruoju metu atrado ir naują aistrą – žygius gamtoje.

„Nors visuomet mėgau sveiką ir aktyvų gyvenimo būdą, tačiau atsiradus Bitei, daug daugiau laiko praleidžiu gryname ore. Šaltuoju metų sezonu žaidžiame sniege – tai vienas mylimiausių Bitės užsiėmimų. Vasarą plaukiame, lankome dar nematytas vietas. Abu esame tikri nuotykių ieškotojai, tad mūsų šių metų tikslas – aplankyti kuo daugiau mums nematytų Lietuvos gamtos kampelių. Vaikščiavimas tapęs tikra mūsų gyvenimo rutina, tačiau dabar ieškome naujų maršrutų, tad liepos 13 d. dalyvausime žygyje Nemuno kilpomis, kuriame Bite ieškos naujų draugų, o aš ilsėsiuosi po koncertų“, – pasakoja V. Baumila.

Tačiau specialistai tikina, kad ilgesniems žygiams su augintiniais reikėtų tinkamai pasiruošti: pasirinkti tinkamą distanciją, įvertinti savo augintinio fizinę būklę, pasirūpinti maistu bei užkandžiais.

Svarbiausia - tinkamas atstumas

Didžiausių pėsčiųjų žygių Baltijos šalyse organizatorius Vytautas Bartulis teigia, kad einant į žygį su augintiniu, svarbu pasirinkti tinkamą maršrutą, įvertinti šuns fizinės galimybes ir jo nealinti, o pradėti nuo trumpesnių distancijų.

„Įprasti pėsčiųjų žygių maršrutai prasideda nuo 10-15 km, tačiau gali siekti ir 100 km per parą. Pastaroji atkarpa daugeliui augintinių tikrai būtų per sunki, todėl verčiau rinktis 10-20 km žygių atkarpas, ypač žygiuojant su augintiniu pirmą kartą. Jeigu turite judresnius keturkojus, tuomet galite išbandyti ir kiek ilgesnes distancijas, tačiau reikėtų nepersistengti ir gerai įvertinti savo augintinio fizinę būklę. Prie didesnio fizinio aktyvumo keturkojai, kaip ir jų šeimininkai, turėtų pratintis pamažu“, – sako žygių su augintiniais „Trenkturas“

organizatorius V. Bartulis.

Šunims svarbu socializuotis

Žygiai su šunimis yra ne tik įdomus ir turiningas laisvalaikio praleidimo būdas, bet ir nauda keturkojams, jų fizinei ir psichinei sveikatai. Šunys iš prigimties judrūs gyvūnai, kuriems reikalingi ne tik pavaikščioti ar pabėgioti, bet ir socializuotis su kitais šunimis.

„Šunims labai svarbu pabūti drauge su kitais šunimis. Socializacijos procesas vyksta šuniui pristatant mus supantį pasaulį: jo garsus, kvapus, vietas ir kitus gyvūnus. Eidamas, bėgdamas su kitais keturkojais šuo tarsi atgyja, prisitaiko prie jį supančios aplinkos, gerėja jo elgsena. Todėl kviečiame išbandyti ne tik žygius vieniems, bet ir prisijungti prie žygiuojančiųjų bendruomenių. Mūsų organizuojami žygiai su šunimis padeda sustiprinti ne tik augintinio ir šeimininko fizinę ištvermę, bet ir suteikia daug teigiamų emocijų, sustiprina ryšį“, – teigia V. Bartulis.

Neatsiejama fizinės veiklos dalis – skanukai

Žygių su šunimis organizatoriai tikina, kad augintiniams fizinės veiklos metu svarbu papildyti organizmą įvairiomis maistinėmis medžiagomis, o tam puikiai tinka skanėstai. Žygius su šunimis remiančio „Purina Adventuros“ prekės ženklo atstovė Asta Tomaševičienė tikina, kad papildomi skanėstai šunims žygio metu svarbūs ne tik gyvūnų motyvacijai didinti, bet ir pakankamam maistinių medžiagų užtikrinimui.

„Užkandžiai šunims žygio metu ypač svarbūs, nes skatinamas augintinis dažniau pradeda elgtis tinkamai, greičiau pripranta prie jums reikiamo žygiavimo tempo ar elgesio žygio metu. Skanėstai tinka ne tik pamaloninti augintinį, patenkinti jo poreikį graužti ar pagirti jį už tinkamai atliktą komandą – jie gali būti ir papildomas vitaminų bei mineralinių medžiagų šaltinis“, – teigia A. Tomaševičienė.

Renkantis skanukus atkreipkite dėmesį, kokios medžiagos įeina į sudėtį, stenkitės vengti turinčių daug cukraus. Geriausi skanėstai, turintys kuo mažiau priedų ir kuo daugiau mėsos. Visada ieškokite skanėstų, kurių sudėtyje esantys produktai gerai virškinami ir kurie turi kuo mažiau dirbtinių konservantų ar dažiklių.

Tinkama šuns priežiūra žygio metu

Dar vienas aspektas į kurį reikėtų atkreipti dėmesį, ruošiantis žygiuoti – šuns priežiūros taisyklės žygio metu.

„Žygio metu šunys turi būti vedami už pavadėlio, o jei to reikalauja veislė – turi dėvėti antsnukį. Taip pat svarbu turėti ir maišiukų ir sutvarkyti aplinką po šuns paliktą „staigmenų“. Mes organizuojamuose žygiuose taikome taisyklę – paskui save susitvarkyk pats. Žinoma, elementari dresūra ir pagrindinės komandos – tai neatsiejama žygių dalis, kuri padeda užtikrinti tvarką ir gerą atmosferą žygių metu“, – komentuoja V. Bartulis.

Augintiniai žygio metu yra aprūpinami dubenėliais ir vandeniu. Įveikę maršrutą tiek žygeiviai, tiek jų keturkojai yra apdovanojami medaliais, diplomais ir „Purina Adventuros“ skanėstais. Šią vasarą įvyks dar du „Trenkturo“ žygiai su šunimis: liepos 13 d. norintieji gali žygiuoti Nemuno kilpomis, o rugpjūčio 10 d. planuojamas karjerų žygis Akmenės rajone. Tokie žygiai tęsis ir rudenį – rugsėjo 21 d. vyks „Pajūrio žygis“ Klaipėdoje, o spalio 26 d. – rudens žygis.

