

Predmet: **ZIMSKI ŠPORTNI DAN**

Datum: 20.1.2022

Učna tema: Pohodništvo in izletništvo

1. Razlaga – nekaj teorije in splošnega znanja o pohodništvu ☺

POHODNIŠTVO IN IZLETNIŠTVO

Hoja v gore je najbolj množična oblika rekreacije v Sloveniji. Ob primerni telesni pripravljenosti in opremi je to najlepši način doživljanja narave in okolja. Nepozabni razgledi in veselje ob doseženem vrhu so plačilo za vložen trud.

Planinska pot je ozek pas zemljišča, označen ali neoznačen, zavarovan ali nezavarovan, praviloma v gričevnatem, hribovitem in goratem svetu, namenjen za hojo, tek ali plezanje, ki je lahko obstoječa pešpot ob javni prometni površini, poljska pot ali ustrezna gozdna prometnica, lahko pa je tudi samostojna, praviloma največ en meter široka, le v nujnih primerih z naravnim materialom utrjena pohodna trasa. Je planinski športni objekt, ki je zgrajen kot podaljšek javnih komunikacij v hribovitem svetu.

V Sloveniji se za označevanje planinskih poti uporablja markacija z belo piko obdano z rdečim kolobarjem, imenovana po [Alojzu Knafelcu](#) (Knafelčeva markacija).



Glede na zahtevnost, so slovenske planinske poti razvrščene v tri kategorije:

- [Lahka pot](#): pri hoji si ni treba pomagati z rokami, je dovolj široka za varno hojo, zahteva pazljivost in kondicijo.
- [Zahtevna pot](#): prek težjih mest si planinec pomaga z rokami, varovalne naprave so namenjene le varnosti.
- [Zelo zahtevna pot](#): pri hoji je uporaba rok nujna, varovalne naprave so v pomoč pri prehodu težjih mest, pogosto je potreben cepin, dereze, čelada, samovarovalni komplet.

Seveda pa moramo biti pri hoji v hribe previdni ne glede na to katero pot izberemo? Upoštevati je potrebno naslednja priporočila:

- v hribe se odpravimo v zgodnjih jutranjih urah, saj bomo le tako v največji pripeki že dosegli cilj;
- vedno se gibljemo po označenih planinskih poteh;
- pred odhodom se pozanimamo o prehodnosti poti, o vremenu in odprtosti koč;
- ravno tako je potrebno znancem pustiti sporočilo o tem kam se odpravljamo;
- najboljši regulator hitrosti hoje naj bo naše dihanje;
- krajši počitek ni izguba časa;
- izbira cilja pohoda mora biti primerna našim sposobnostim in izkušnjam.

PRIMERNA OPREMA ZA POHOD ZA SREDOGORJE

Sredogorje je **hribovit** svet do višine **gozdne meje**, v **Srednji Evropi** približno do 1500 m **nadmorske višine** in do 1000 m relativne višine nad vznožjem.

A) Obleka in obutev:

- pohodniške hlače;
- visoki čevlji s podplatom iz dobro narezane gume in nogavice, ki dobro vpijajo znoj ter nogavice, ki se prilagajajo stopalu;
- vetrovka, ki nas ščiti pred dežjem in vetrom;
- majica, ki dobro vpija pot, rezervna majica in pulover ter kapa,

- ne smemo pa pozabiti na nahrbtnik (20-30 litrov prostornine),
- pohodne palice: Najboljše so tiste zložljive, ki jih lahko nosimo v nahrbtniku, sicer lahko uporabimo tudi smučarske. Pri celodnevni hoji nam bodo zelo v pomoč.

Pri izberi oblačil za v hribe moramo biti skrbni in smotrni. Oblačimo se po plasteh tako, da je na koži toplotno-izolacijska plast, ki dobro prevaja znoj, na vrhu pa je plast, ki ščiti pred dežjem, vetrom in mrazom. To je smotno tudi zato, da ob vzpenjanju lahko slečemo plast za plastjo in s tem lažje prilagajamo telesno temperaturo zunanji. Ravno tako tudi ob sestopanju. Pravimo tudi, da se za v gore oblečemo po načelu **čebulnega sestava**.

B) Dodatna oprema:

- plastenka s tekočino, v kateri je lahko voda, nesladkan čaj;
- komplet prve pomoči;
- topografska karta;
- prenosni telefon;
- zaščitna očala in krema
- plastična vrečka za spravljane odpadkov,
- pisalo, dokumenti in denar.

Zapomnimo se tudi, da v hribe ničesar ne prinašamo in tudi ničesar ne odnašamo. Smeti pospravimo v nahrbtnik in s tem ohranjamo naravo čisto tudi za vse tiste, ki prihajajo za nami.

Slovenski gorski svet sestavljajo:

- JULIJSKE ALPE;
- KAMNIŠKO-SAVINJSKE ALPE;
- KARAVANKE.

Izjemoma lahko gremo na izlet v supergah, če hodimo po utrjenih poteh v bližini doma, nikakor pa to ne velja za visokogorje!

ZIMSKI ŠPORTNI DAN

V četrtek, 20.1.2022, bomo izvedli športni dan – POHODNIŠTVO.

ODPRAVI SE NA POHOD

**Čas pohoda ni določen, štejejo se koraki, ki jih narediš v času od 8.00 do 12.00 ure .
Pot katero boš opravil in število korakov, ki jih boš naredil boš javil svoji razredničarki,
razredniku do 14.00 ure.**

ZAPOMNI SI, VSAK KORAK ŠTEJE 😊

Na izletu v naravo, na tvojem pohodu boš imela, imel vmes tudi krajšo pavzo in takrat naredi zanimivo **fotografijo** (drevo, oblak, cvetlica,...) z mobilom in jo poimenuj, ali **kratko napiši**, kaj ti je bilo na izletu najbolj všeč.

**Izdelke mi pošljite na naslov alenska.jevsniak@sc-krsko.si
matjaz.prestor@sc-krsko.si**

UŽIVAJTE IN SE ZABAVAJTE TER OSTANITE ZDRAVI!!

