



GORNIŠKI ŠPORTNI DAN – IZLET NA NANOS, 1262 m

Sporočilo za starše

V rednem programu slovenskih osnovnih šol je tudi izvedba športnih dni z gorniško vsebino. Na ta način utrjujemo tradicijo, ki izhaja iz razgibanosti slovenske pokrajine in spoznavamo hojo, kot eno najpogostejših oblik rekreacije.

Gorništvo opredeljujemo kot splet rekreativnih, športnih, kulturnih, gospodarskih in raziskovalnih dejavnosti povezanih z gorsko naravo. Za organizirano delovanje skrbi Planinska zveza Slovenije, ki letos praznuje 110 letnico delovanja in v katero je včlanjenih 67.000 članov. Gorniška doživetja nas čakajo na vsakem koraku: alpski svet obsega 42 % površine Slovenije (8541 km²), na tem območju živi v 2218 naseljih (37 % vseh naselij v Sloveniji) kar 924.174 prebivalcev (47 % vsega prebivalstva Slovenije). Za **hojo** kot osnovni način človekovega gibanja imamo na voljo več kot 7000 km planinskih poti. Hoja je učinkovita, osvežilna in krepilna gibalna dejavnost, s katero se je mogoče ukvarjati vse leto. Je tudi najcenejša športno rekreativna dejavnost na prostem, je najenostavnejša, ker zanjo (vsaj za osnovne oblike gorniške dejavnosti) ni potrebno kakšno posebno tehnično znanje. Za hojo ne rabimo posebnih športnih objektov, hoditi je mogoče povsod, domala ob vsakem času, sam, z družino ali z družbo sorodnikov in prijateljev.

Z dobro pripravo, znanjem in izkušnjami bomo učitelji poskrbeli, da bo izlet na Nanos varnejši, da bo počutje udeležencev udobnejše in da se bomo domov vrnili zdravi in polni zanimivih doživetij. Čeprav ne boste mogli z nami deliti veselja ob širnem razgledu, pa lahko doma poskrbite zato, da bodo vaši otroci primerno opremljeni, jim pomagajte vzpodbuditi željo po spoznavanju gora in jih pohvaliti po opravljenem gorniškem dejanju. Zato vas prosimo, da si vzamete čas in si preberete spodnje vrstice.

Dragi starši, prosimo vas za pomoč in sodelovanje pri izpeljavi športnega dne!

OPREMA

za v gore naj bo takšna, da nas pri hoji ne ovira in da se v njej dobro počutimo. Primerna mora biti letnemu času, vremenu in zahtevnosti izleta. Vreme se v gorah spreminja hitreje kot v dolini, zrak je hladnejši, na vrhovih pa skoraj vedno piha. Zato dajte otrokom v nahrbtnik debelejši **pulover** (priporočamo termo jopico iz flisa), ne pozabite na **vetrovko**, ki bo poleg vetra ščitila tudi pred morebitnim dežjem, med počitkom pa se lahko nanjo tudi usedemo (za sedenje na tleh priporočamo kos lahke odslužene izolacijske podloge – armafleksa). Tudi **kapa** in **rokavice** naj bosta naša stalna podnajemnika in spremljevalca v nahrbtniku.

Čevlji oziroma gozjarji so najpomembnejši del opreme obiskovalca gora. Za varnejšo in udobnejšo hojo naj bodo dovolj veliki, visoki, segajo naj čez gleženj, podplati naj bodo iz narezane gume, da ne drsijo. Če takšno obutev vaš otrok potrebuje le za športni dan, si ne delajte dodatnih stroškov – zadošča že nekaj iznajdljivosti. Obutvena moda je v marsikateri dom prinesla **bulerje**, ki v celoti ustrezajo našemu namenu. Še več: ker so uhojeni so tudi udobni, zato otrok ne bo imel težav z žulji. Izhod v sili so lahko tudi močnejši zimski čevlji ali športni copati, ki naj segajo čez gležnje. Nikakor pa naj se na izlet ne odpravi v čevljih, ki ga tiščijo, v neuhojenih novih čevljih ali čevljih, ki nimajo dobrega oprijema z nogo. Takšni so na primer škornji, modni čevlji z debelim podplatom, sandali in podobno!

Malico in opremo najlaže nesemo v **nahrbtniku**, ki naj bo dovolj velik, da lahko vanj zložimo vso opremo – tudi tisto, ki jo imamo na sebi in jo bomo ob pregretju slekli. Pri tem pazimo na dolžino naramnic – nahrbtnik je lahko hitro naritnik! V nahrbtnik obvezno sodijo še: **rezervno perilo** (spodnje perilo, majica s kratkimi rokavi, nogavice), srajca ali puli ter tanjše dolge hlače (»neske«), **zaščitna krema**, **pokrivalo** proti soncu, **sončna očala** in **zavitek prve pomoči** z obliži. Vse stvari zložimo v vrečko. Nepogrešljivi so tudi papirnati robčki, **vrečka za smeti** ter svinčnik in papir. Na pot lahko vzamemo tudi kakšno igralo (gumitvist), pesmarico ali fotoaparata.

HRANA IN PIJAČA

Ker je malica najlepši del izleta, se malo pomudimo še pri hrani in pijači. Hrana naj ne bo slana ali presladka. Otroku dajte s seboj tisto, kar tudi sicer rad je. V poštev pridejo sendviči, sir, pašteta ali ribe v konzervi. Pri sladkarijah se ustavite pri čokoladi, polnozrnatih piškotih ali rozinah in suhem sadju. Te sladkarije pomagajo ob naporu pridobiti nekaj dodatne energije. Pijača ne sme biti presladka in gazirana, saj "mehurčki" le napihnejo trebuh, žeje pa ne pogasijo. Priporočamo čaj ali vitaminski napitek, ki ju shranimo v prozorni plastenki z navojem. Tako ni potrebno kupiti čutare, omogočen je stalen nadzor količine pijače, pomagamo pa tudi pri varovanju okolja, saj je tetrapake in pločevinke potrebno odvreči v smeti. Otroku dajte s seboj tudi nekaj denarja za topel čaj in razglednico in sladoled po končanem izletu.



GIBANJE V GORAH

Za hojo v gore je treba imeti vedenje o gibanju in ravnanju v gorah ter o značilnostih gorskega sveta. Opozorimo otroka, naj se ravna se po navodilih vodje in učitelja. Oddaljevanje od skupine je prepovedano. Izogibajmo se bližnjic, spoštujmo naravo in se obnašajmo kot njeni varuhi. Poskrbimo, da vse, kar prinesemo s seboj v gore, tudi odnesemo v dolino.

Kar bomo zapisali sedaj, bo prišlo prav tudi vam, na vaših izletih: hoja naj bo varna, udobna in ekonomična. Začnimo počasi, da se telo ogreje. V splošnem velja, da vedno stopamo na celo stopalo oziroma peta prsti. Najprej hodimo z očmi, šele potem z nogami! Posebej bodimo pozorni na dihanje! Hodimo z enakomernim tempom, ki ga poskušamo odkriti in vzdrževati tudi znotraj večje skupine. Osnovni tempo določa najšibkejši član skupine. Na vsako uro hoje si privoščimo petminutni počitek. Daljše počitke izbiramo na krajih, ki so varni in udobni. Postanek v koči izkoristimo za topli obrok, ki nam obnovi moči, in za pogovor z oskrbnikom. V planinskih kočah in na vrhovih se ne pozabimo vpisati v vpisne knjige. Ko smo na vrhu, je pred nami še več kot polovica poti. Cilj naše ture je varna vrnitev domov in ne osvojitve vrha. Vrh gore je samo vmesni in ne končni cilj.



Pa srečno, pri pripravi in podoživljanju vzpona vašega otroka!

Pripravil:

Borut Peršolja, inštruktor planinske vzgoje, Planinsko društvo Domžale
e-pošta: Borut.Persolja@zrc-sazu.si