

POHODNIŠTVO

Pohodništvo s planinstvom je najbolj množična oblika rekreacije v Sloveniji. Pohodništvo in planinarjenje sta odličen način za izboljšanje kondicije, spoznavanje ljudi in zabavo.

V šoli poskušamo uresničiti dva poglobljena cilja planinske vzgoje in sicer:

- **pri učencih oblikovati kulturni odnos do narave** (ne onesnažujemo narave, v naravi ničesar ne poškodujemo in uničimo, obnašamo se naravi primerno – ne plašimo živali, ne zganjamo hrupa...).
- **pri učencih oblikovati pozitiven odnos do hoje v naravi kot najcenejše in najbolj dostopne športne dejavnosti, ki jim bo koristila v vseh življenjskih obdobjih.**

Uspešnost pohoda oz. ture je odvisna od priprave. Izberite turo, ki je primerna vaši fizični in psihični pripravljenosti in pri tem upoštevajte svoje zdravje in zdravje udeležencev ture. Še posebej pozorni bodite v primeru, da imate kakršne koli kronične bolezni, alergije ali pa ste srčni bolnik.

Dobra priprava pohoda vsebuje:

- **psihično pripravo** (zanimanje za pohod, priprava različnega gradiva, zanimivosti),
- **telesno pripravo** (več krajših pohodov preden gremo na daljši pohod),
- **tehnično pripravo** (potrebne stvari v nahrbtniku, preizkus opreme, varovalne tehnike),
- **vsebinsko pripravo** (zanimivosti, poučne vsebine...) in
- **organizacijsko pripravo** (načrt pohoda, smer, cilj, rezervacija prenočišča, primerna oblačila, navodila, spremljanje vremenske napovedi, ...).

Število udeležencev v skupini mora biti tolikšno, da je zagotovljena varnost in nadzor nad vsemi udeleženci, zato je število odvisno od zahtevnosti in izkušenosti udeležencev. Tempo hoje naj bo kar najbolj enakomeren, ravnati pa se mora po **najslabšem** hodcu v skupini. Skupina mora ves čas hoditi skupaj in sicer samo po označenih poteh.

Velik poudarek moramo dati pripravi opreme za izlet oz. planinski pohod. Pri tem moramo upoštevati zahtevnost in trajanje izleta, letni čas in vremenske razmere.

Najpomembnejši del gorniške opreme so čevlji.

Čevlji nas morajo čuvati pred poškodbami, dati podporo in oporo (nogi in telesu), blažiti udarce in vsak vzpon ali sprehod narediti lepši, enostavnejši in lahkotnejši.

Biti morajo udobni, segajo naj čez gležnje. Imeti morajo narebren (rebrast) podplat iz kvalitetne gume. Po možnosti naj bodo planinski čevlji nepremočljivi (vendar pa usnjeni bolj dihajo), predvsem pa udobni.



Pomembna je tudi primerna obleka za izlet, ki pa mora biti primerna letnemu času (oblečemo se po principu "čebulnega sestava", kar pomeni da se oblačimo po plasteh (več tanjših oblačil) tako, da je na koži toplotno-izolacijska plast, ki dobro prevaja znoj, sledi toplotno-izolacijska plast, na vrhu pa je oblačilo, ki ščiti pred dežjem, vetrom in mrazom).

Obvezna oprema, ki mora biti v nahrbtniku vsakega planinca ne glede na vrsto ture: alu-folija ali velika črna vreča, osebni komplet prve pomoči, čelna svetilka in rezervne baterije, mobilni telefon s polno baterijo, beležka in navadni svinčnik, sveča in vžigalice v vodoneprepustni vrečki, železna rezerva (hrana, ki ima visoko energijsko vrednost in dolg rok obstojnosti, je lahka in ima majhen volumen), rezervna oblačila, vetrovko, kapo, vrečko za odpadke, žepni nož, toaletni papir, pomembna pa so sončna očala, (če se odpravimo na turo v visokogorje), in dovolj pijače za pogoste in kratke požirke.



Koristen pripomoček za hojo so tudi pohodne palice. Z njihovo pomočjo je korak lahko varnejši, ob pravilni rabi se bistveno razbremeni kolena, hkrati pa krepimo tudi mišice rok in ramenskega obroča.



Za učinkovito ravnanje v gorah je potrebno natančno poznati posamezne vzroke oz. pojave, ki lahko vodijo v neprijetnosti oziroma nesrečo. To so: žulji, padajoče kamenje, padci, zdrsi, nenadne vremenske spremembe, podhladitev, strela, višinska bolezen, preutrujenost, izčrpanost, mišični krči, vrtoglavica, sonce (opekline, sončarica), piki žuželk, kačji ugrizi, strupene rastline (zastрупitev), srečanje z divjimi živalmi, alkohol, različne bolezni...

Ukrepi ob nesreči:

Ohranimo prisebnost in ostanimo mirni. S tem pomirimo tudi ostale udeležence.

Ocenimo situacijo in zaščitimo sebe in ponesrečenca pred neposrednimi nevarnostmi.

Nudimo prvo pomoč v okviru svojega znanja in sposobnosti.

Ob nesreči pokličemo center za obveščanje na številko **112** in navedemo naslednje podatke:

KDO kliče,

KAJ in KJE se je zgodilo,

KDAJ se je zgodilo,

KOLIKO je ponesrečencev in KAKŠNE so poškodbe,

KAKŠNE so okoliščine na kraju nesreče (pomembno v primeru helikopterskega reševanja),

KAKŠNO pomoč potrebujete

OPREMA ZA POLETNI ČAS:

PRIMERNA OPREMA ZA SREDOGORJE (do 1500 metrov višine).

- pohodne hlače,
- visoki čevlji s podplatom iz dobre gume,
- vetrovka,
- majica, ki vpija pot, rezervna majica, pulover, kapa, ...,
- manjši nahrbtnik,
- kompas, karta, nož, svetilka, prenosni telefon, komplet prve pomoči,...

Vpisujte se v vpisne knjige na kočah in vrhovih, ki bodo v veliko pomoč gorskim reševalcem v primeru poizvedovanja.

Planinska markacija je dvobarvna. Notranji krog je bele, zunanji pa rdeče barve.



Bivak je zasilno bivališče na prostem, bivakiranje pa zasilno prenočevanje v takšnem zavetišču.



Nasveti za varno hojo:

- začnite počasi, da se ogrejete, in pripravite telo za več ur hoje,
- po kratkem počitku za slačenje (po približno 15 minutah hoje) poskušajte hoditi vsaj eno uro pred prvim počitkom,
- hitrost hoje prilagodite najšibkejšemu udeležencu,
- izbirajte varna mesta za počitek, kjer ni nevarnosti zdrsa, padajočega kamenja, snežnih plazov in niso neposredno na soncu,
- zaščitite se pred sončnim sevanjem s kremo primerne faktorja, pokrivalom, kakovostnimi sončnimi očali ...,
- če zaradi nepredvidene ovire na poti (strgana jeklenica, podor, snežišče) ture ni mogoče varno nadaljevati, se pravočasno obrnite,
- uživajte zadostne količine tekočine in hrane. Pijte večkrat in v majhnih količinah. Hrano kupite v planinskih kočah, saj se boste s tem izognili težkemu nahrbtniku. Med turo pa uživajte energijske ploščice ali sveže/suho sadje.
- med hojo vam ne sme biti prevroče,
- na pot se odpravimo v zgodnjih jutranjih urah, saj smo na vrhu šele na polovici poti,
- v primeru nenadnega poslabšanja vremena si čim prej poiščite zavetje v planinski koči, bivaku. Poti ne nadaljujte.
- vedno se gibljemo po označenih planinskih poteh,
- pred odhodom se pozanimamo o prehodnosti poti, o odprtosti koč,
- znanec pustimo podatke o načrtovani poti, rezervni cilj in okvirni čas vrnitve,
- vpisujemo se v vpisne knjige v kočah in na vrhovih,
- cilja pohoda mora biti primeren našim sposobnostim in izkušnjam,
- skupina ostane skupaj do konca ture.

Viri: <https://sites.google.com/site/osrodica/Home/sportna-vzgoja-1>

<http://www2.arnes.si/~amrak3/SPORTNA%20VZGOJA/SPORTNAVZGOJA.htm>

Roman Mihalič