

ŠPORTNI DAN – POHOD, 11. 5. 2020

(6. do 9. razred)

Za športni dan smo izbrali ponedeljek, 11. 5. 2020, ki pa ga lahko izvedete vse do ponedeljka, 25. 5. 2020. Priporočljivo je, da ga izvedete v spremstvu svojih staršev ali skrbnikov. S seboj imejte mobilni telefon.

IZBEREMO POT, KJER JE ČIM MANJ LJUDI.

UPOŠTEVAMO PRAVILO NEDOTIKANJA IN VARNOSTNE RAZDALJE MED LJUDMI.

NAVODILA

1. DAN ZAČNEM Z ZDRAVIM ZAJTRKOM

Nekaj predlogov:



❖ *Smoothie*

- Smoothie oziroma sadni napitek velja za **izjemno zdrav zajtrk**, ki vam bo dal veliko vitaminov, mineralov, vlaknin in tudi beljakovin. Najbolje je poseči po jagodičevju, saj je v njem največ antioksidantov, kombinirajte pa ga z banano in jogurtom, s katerim boste v telo vnesli tudi beljakovine. Za **popolnoma hranljiv obrok** pa je primerno dodati nekaj mletih ovsenih kosmičev.

❖ *Sadje s skuto*

- Sadje nas prijetno osveži, skuta pa nahrani z maščobami in beljakovinami. Skuto lahko odlično kombinirate z jabolki in hruškami, če dodate še nekaj orehov, pa vas bo jutranji obrok več kot nasitil.

❖ *Grški jogurt z medom*

- **Grški jogurt** je med vsemi jogurti najbolj cenjen, ima pa tudi specifičen okus, ki je marsikomu bolj všeč od običajnega. Kombinirate ga lahko z različnimi vrstami **sadja ali oreščkov**, najbolj pa tekne, če mu dodate zgolj **nekaj kapljic medu**.

❖ *Ovseni kosmiči malo drugače*

- **Ovseni kosmiči** so sami po sebi marsikomu dolgočasni, a ne gre pozabiti, da vsebujejo zdrave ogljikove hidrate in veliko vlaknin, zato gotovo štejejo za zdrav zajtrk. Da bodo bolj okusni, jih lahko prelijete z mlekom ali tekočim jogurtom. Prav tako lahko ovsenim kosmičem vedno dodate rozine, sončnična semena, lanena semena, suhe jagode goji, mandlje, orehe, lešnike, ...

❖ *Jajca*

- Jajca spadajo med najbolj priljubljene jedi za zajtrk, za to pa obstaja zelo dober razlog: jajca so namreč odlična izbira za začetek dneva. Vaš organizem namreč oskrbijo s proteini, ki jih potrebuje, obenem pa vam dajo tudi **dovolj energije za uspešen začetek dneva**.

❖ Zakaj ne bi še ponudili Slovenski tradicionalni zajtrk

- Črn kruh, med, maslo, domače mleko in jabolko.

Vedno nimamo doma vseh sestavin kot je opisano v zgornjih primerih. Zato ni potrebno v trgovino. Kombinirajte stvari, ki jih imate doma, verjamem da vam bo super uspelo ☺.

2. OBLAČILA, OBUTEV ter OPREMA

- Obvezna je športna obutev, priporočeni so planinski čevlji lahko pa imate tudi športne copate. Pazite, da imajo čevlji dovolj profila.
- Oblačila v slojih – čebulni način (kratka majica, tanka dolga majica, vetrovka).
- Nahrbtnik za odvečna oblačila, hrano in pijačo.



3. HRANA IN PIJAČA

- 0,5 – 1l vode, čaja.
- Suho sadje, slane palčke, energijske tablice in seveda dober sendvič za na vrh ☺
- Nekatere koče so že odprte in si lahko na vrhu privoščite dober golaž ali pa štruklje...

4. DOLŽINA POHODA IN TEMPO HOJE

- Na pohodu poskušamo narediti vsaj 10.000 korakov.
- Tempo hoje naj bo zmeren: začnemo počasi, nadaljujemo hitreje – pogovorni tempo (hodimo tako hitro, da se lahko še pogovarjamo).



5. DESTINACIJE

- Izberemo destinacijo, primerno našim sposobnostim. Ker nismo več omejeni na gibanje znotraj občine, se lahko odpravite tudi izven Občine Postojna.
- Lahko opravimo lažji ravninski pohod, priporočamo pa pohod na vzpetine.

Nekaj priporočenih destinacij v naši okolici in sosednjih občin:

✚ Nanos (imate različne poti iz različnih izhodiščnih točk).	✚ Vremščica.
✚ Sv. Lovrenc.	✚ Kršičevce.
✚ Planinska gora.	✚ Kokoška.
✚ Jelovica.	✚ Snežnik.
✚ Koča Mladika in Sovič.	✚ Muzej živega Krasa.
✚ Osojnica.	✚ Rakov Škocjan – CŠOD Misija (aplikacija).
✚ Slivnica.	✚ Tuščak.
✚ Otliško okno.	✚ Javornik.
✚ Sv. Trojica.	✚ Baba.

In še mnogo drugih poti, ki jih vi bolje poznate kot mi ☺

6. NALOGA ZA UČENCE



Učenci naj učiteljici športa na elektronsko pošto pošljejo sliko poti (polona.pozar@gmail.com ali.teja.cernac@gmail.com). Najbolje, da naredite kar sliko ekrana iz telefona na katerem imate podatke o poti, število korakov... Veseli bova tudi vaših slik iz poti. Če nimate aplikacije, lahko pot tudi opišete in priložite fotografijo iz vrha oziroma poti. Opis naj vsebuje izhodiščno in končno točko poti, smer poti, težavnost, približno dolžino poti, čas hoje ter datum opravljene poti.



Primer OPIS POTI:

IZHODIŠČE	SMER POTI	ZAKLJUČEK POTI	TEŽAVNOST	DOLŽINA POTI	ČAS HOJE	DATUM
Postojna	Koča Mladika - Sovič	Postojna	Lahka planinska pot.	8,3 km	96 min	Nedelja, 3. 5. 2020

7. KAJ NAREDIM PRED POHODOM



- Planinski pohod, **turo skrbno načrtujte**. Izberite si **turo primerno vaši fizični in psihični pripravljenosti** ter pri tem upoštevajte svoje zdravje in zdravje vaših najbližjih, ki bodo z vami odšli na turo.
- Poučite se o vremenu, podnebju, poteh in potrebni opremi, preden greste na turo. Preverite **odprtost planinskih koč, stanje planinskih poti, vremensko napoved** (spremljajte jo že nekaj dni pred odhodom). **Na pot se odpravite dovolj zgodaj.**
- **Obvestite bližnje o svojem pohodu** ter se **vpisujte v vpisne knjige** v planinskih kočah in na vrhovih.
- Ne pozabite na zaščito pred klopi in vremenskimi nevšečnostmi (vroče sonce, dež, veter...).

8. NELJUBI DOGODKI



- **Udarci:** Največkrat nastanejo pri padcih. Pogosto so dovolj le obkladki, včasih je potrebna tudi imobilizacija uda, pri udarcih v trebuh naj poškodovani počiva s pokrčenimi kolena.

- **Rane:** Manjše rane in praske lahko oskrbimo sami. Umijemo jih z vodo in pokrijemo s sterilno gazo. Večjih ran se ne dotikamo z rokami, ne odstranjujemo tujkov, rano le sterilno pokrijemo, ud immobiliziramo in poskrbimo za obisk pri zdravniku. Potrebna je zaščita proti tetanusu, šivanje je možno le v prvih šestih urah po poškodbi, za kar poskrbi zdravnik.
- **Žulji:** Povzročijo jih tesna ali preohlapna, pretrda ali nova obutev, vlaga, neprimerne nogavice, skratka vse kar pripomore k večjemu trenju kože. Koža lahko odstopi in pojavi se voden ali krvav mehur. Najbolje ga je pokriti s sterilno gazo in poiskati pomoč. V skrajni sili žulj predremo s sterilno iglo, tekočino iztisnemo in žulj sterilno pokrijemo.
- **Ugriznine:** Izpiramo jih z vodo, pri čemer naj bo izpiranje obilno in temeljito, sterilno jih pokrijemo in poiščemo pomoč. Zdravnik bo presodil o možnosti stekline in ustrezno ukrepal.
- **Kačji ugrizi:** Strup naših kač je nevaren le za otroke ali drugače oslABLJENE ljudi. Nevarnejši je ob ugrizu v vrat ali glavo. Poškodovani ud narahlo prevežemo nad mestom ugriza za največ dve uri, hladimo z obkladki, immobiliziramo, nujno je mirovanje. Poškodovanega v dolino prenesemo. Prepovedano je izžiganje, sesanje in zarezovanje mesta ugriza, serum proti kačjemu strupu pa lahko vbrizga le zdravnik.
- **Piki žuželk:** Načeloma niso nevarni, so pa zelo neprijetni. Navadno pomagajo obkladki ali lokalna mazila proti pikom. Izjema so ljudje, ki so na pike alergični in so zanje določeni piki lahko usodni. Kdor ve za svojo alergijo mora vedno nositi s seboj set za samopomoč. O pripravi seta se je najbolje posvetovati s svojim zdravnikom.
- **Zvini, zlomi in izpahi:** Navadno je težko in verjetno tudi nepotrebno razlikovati med vrstami naštetih poškodb. Vedno je treba učvrstiti poškodovani ud s priložnimi sredstvi, tako da napravimo negibno mesto poškodbe in oba sosednja sklepa. Pomagamo si z deščicami, palicami, večkrat preganjenim časopisom in podobnim. Zelo uspešna je tudi učvrstitev uda k trupu ali noge k nogi s primernimi povoji ali rutami. Kostni nikdar ne uravnavamo.
- **Klopi: pred pohodom se primerno zaščitite pred klopi!**
<https://www.youtube.com/watch?v=MqL581OM1ww>

OBLIKE POMOČI

Klic v sili: Kadarkoli se nam pripeti nesreča ali potrebujemo pomoč reševalcev ali zdravnika, to sporočimo na številko 112.

Javi se regijski center za obveščanje, ki mu posredujemo naslednje podatke:

- kdaj in kje se je zgodila nesreča;
- kaj se je zgodilo, oziroma kakšna je nesreča;
- koliko je poškodovanih in kakšne so poškodbe;
- kakšne so razmere na kraju nesreče in
- koliko bomo lahko pomagali sami.



**ZAVEDATI SE MORAMO, DA SMO NA VRHU ŠELE NA POLOVICI POTI –
NAŠ CILJ JE VARNO PRITI DOMOV!**