

ŠPORTNI PROGRAM KR PAN

TEORETIČNE VSEBINE ZA 4. RAZRED



OPREMA ZA IZLETE

Neustrezna oprema lahko zelo zagreni izlet. Izberemo opremo, ki nam bo v pomoč.

Opremo razvrstimo na več delov:

1. OPREMA ZA UDOBNEJŠO HOJO

PLANINSKI ČEVLJI

Biti morajo udobni, ne premajhni in ne preveliki. Najboljši so visoki, da se oprimejo gležnjev in jih podpirajo. Imajo naj gumijaste in grobo nasekane podplate. Po možnosti izberemo nepremočljive.

NOGAVICE

Te morajo biti ustrezne velikosti. Prevelike nas bodo ožulile, premajhne pa tiščale.

HLAČE

Oblečemo udobne hlače, ki nas ne tiščijo in ne ovirajo pri hoji. Zaradi klopov, trnja, kopriv, prask gremo na izlet z dolgimi hlačami.

Za izlet v hribe se moramo obleči večplastno, da se lahko po potrebi slečemo/oblečemo. Na glavo damo pokrivalo (kapa, klobuk). Oči zaščitimo s sončnimi očali.

2. SREDSTVO ZA NOŠENJE OPREME

NAHRBNIK

je obvezen del opreme. Od dolžine in vrste izleta je odvisna njegova vsebina in velikost.

3. OSTALE STVARI, KI JIH POTREBUJEMO NA IZLETU

V nahrbtnik zložimo: hrano in pijačo, vrečko za spravljane odpadkov, robčke, pršilo proti insektom, obliže, rezervno majico, planinsko knjižico, denar, nož...

ZAŠČITA PRED KLOPI

Klopi prenašajo dve zelo nevarni bolezni: klopni meningoencefalitis in boreliozi. Proti prvi se lahko cepimo, proti boreliozni pa cepiva ni, zato moramo biti v naravi pazljivi.

Kako se zaščitimo pred klopi?

1. Oblečemo svetla, dolga oblačila, da pokrijemo čim več kože.
2. Popršimo se z zaščitnimi sredstvi.
3. Takoj po izletu se okopamo in temeljito pregledamo, oblečemo čista oblačila.

Kaj storimo, če se je klop že prisesal?

Običajno na mestu, kjer se je klop prisesal, začne koža srbeti. Klopa čim prej odstranimo. Mesto ugriza natančno opazujemo. Zanesljiv znak okužbe z boreliozi je rdeča lisa ali kolobar. Takrat moramo nujno k zdravniku.

KAKO VARUJEMO NARAVO?

Narava je naše največje bogastvo. Ohranimo jo zdravo in čisto! Držimo se treh pravil:

1. Ne onesnažujemo narave!

V naravi ne odmetavamo nikakršnih odpadkov. Odpadke odlagamo v vrečko, ki jo odnesemo domov.

2. Ničesar ne poškodujemo in ne uničimo!

Ne hodimo po nepokošenih travnikih, posejanih njivah in ne trgamo cvetja. Ne lomimo vej in podrastja, ne vrezujemo v lubje dreves in ne brcamo gob, razdiramo mravljišč, gnezd in drugih živalskih bivališč. Kurjenje ognja v gozdu je z zakonom prepovedano! Naj narava ostane za nami taka kot je bila, preden smo jo obiskali mi.

3. Obnašajmo se naravi primerno!

V naravi ne povzročamo hrupa, da ne plašimo živali. Kače so del narave, zato jih ne pobijajmo. V naseljih ne dražimo domačih živali. Obnašamo se spoštljivo do ljudi, ki jih na svoji poti srečujemo.