

V GORE ...

TERMINOLOGIJA

IZLETNIŠTVO: šp. dej. ki se ukvarja s prirejanjem ali udeleževanjem izletov. Časovno ali daljinsko krajše pešačenje, v kulturni krajini, ne išče samote.

POHODNIŠTVO: časovno, daljinsko in zmogljivostno zahtevnejši izlet, v kulturni krajini, cilj je odmaknjen, zahtevna psihofizična storitev, večdnevno ločitev.

GORNIŠTVO: odvija se v gorah. Išče samoto, prvobitno naravo, cilj je vrh ali stena, višina!, zahteva gorniško znanje.

ALPINISTIKA: vrhunska oblika gorništv, osrednji cilj je vzpenjanje

ALPINIZEM: veda o Alpah in alpinistiki

OBDOBJA V ČL.ODNOSU DO NARAVE, POSEBEJ GORA

1* človek bal gora

2* zavedati koristnosti narave

3* pozni srednji vek (izobraženci- Dante, Petrarka, de Ville, da Vinci)

4* razsvetljenstvo (Rousso, Goethe, Bayron)-estetsko doživljanje gora (Linhart, Vodnik, Zois)

5* sv. Kulturni pojav 1857 London 1.gor organizacija na svetu

Motivi: avanturistični in raziskovalni, čustveno in doživljajski, športni

RAZVOJ SLOVENSKEGA GORNIŠTVA:

10 življenska potreba (drvarji, oglarji, zeliščarji, pastirji)

20 načrtno odkrivanje - druga polovica 18.st -raziskovalci, naravoslovci - (Valentin Vodnik, Žiga Zois, ...)

30 vedoželjnost in pustolovski motiv (*Lovrenc Willomitzer, leta 1778 prvi povzpel na Triglav*)

40 razvoj meščanskega razreda (1872 - Gorsko društvo triglavski prijatelji , Piparji, Kugy, Henrik Tuma)

50 1893 (27.2.) slo planinsko društvo- boj za slovensko podobo naših gora-Kocbek, Aljaž

60 pojav prvih alpinistov: Thuma(Imenoslovje Julijskih Alp, Pomen in razvoj alpinizma,;S triglavska stena)

70 konec 1.svet. vojne –izguba velikega dela gorskega sveta –prepoved delovanja nemških društev na YU) (1921 ustanovitev turističnega društva Skala)

80 med 2.svet vojno zamre gorniško delovanje

90 po 2.svet vojni dobimo nazaj večji del gorskega območja 1948 planinsko društvo preimenuje v Planinsko zvezo

PIPARJI: 6 Ljubljčanov, pipe, hodili v gore, izlet na Stol, ne odnehajo prej dokler ni ustanovljena slogorniška organizacija

DRENOVCI: so se odrekli vodnikom, organizirano plezali v Kam.Sav. Alpah, začeli s turnim smučanjem, jamarstvom in zimsko alpinistiko, fotografiji, Badjura, Kunaver, Brinšek, Tavčar 1921 turistični klub Skala, prirejali plezalno šolo, najmočnejši smučarski klub, gojili turno smučanje, svoje reševalno moštvo, idejni vodja Thuma, osebnost Jug .K.

GORNIŠTVO - DEL IDENTITETE SLO NARODA

10 zgodovinska vloga gorništv v narodnostnem boju (tujci 5 sekcij v slo: KR, MB, CE,)

- 20 gore v Slovenski kulturno-umetniški ustvarjalnosti (Planinski vestnik 1895, literarno znanstveni in fotografski odsek, 1936 PLAN MATICA, film, poezija, proza, slikanje, skladatelji, potopisna izovrдна dela, gorniške umetniške fotografije)
- 30 množičnost (450.000 odraslih slo odhaja v gore)
- 40 slovenija je alpska dežela (1200km poti)

!!! Glede na ta štiri dejstva lahko štejemo, da je gornišтво: !!!

- 1. neločljiv del slo kulture
- 2. je del psihološke podobe slo naroda
- 3. del njegove identitete
- 4. je kulturna dediščina in vrednota

MESTO GORNIŠTVA MED DRUGIMI ŠP. ZVRSTMI:

- 10 Del identitete naroda
- 20 Ni samo šport
- 30 Outdoor activities
- 40 Ekološka vzgoja
- 50 Odlični pogoji za delovanje
- 60 Najbolj dostopne šp. vsebine ni potrebno teh., znanje, odlični naravni pogoji, v vseh letnih časih, najcenejše, ne rabiš družbe
- 70 Vrh šp. vrednostnih lestvic
- 80 Je predstavnik humanističnega antropocentričnega pojmovanja športa
- 90 Ni poražencev, vsi zmagovalci
- 100 Usmeritev gorniške organizacije
- 110 Organiziranost gor. Org
- 120 Množičnost
- 130 Vzgojno delovanje
- 140 Reševanje življenj
- 150 Permanently ohranjanje osnovne telesne zmogljivosti
- 160 Socialna struktura članov
- 170 Ustreza merilom za prioriteto vrednotenje šp. zvrsti

ZAKAJ GORNIŠTVO V ŠOLI

- 10 Logični razlog (del slo kulturne dediščine)
- 20 Športno strokovni razlog
- 30 Je najbolj učinkovita neformalna oblika ekološke vzgoje
- 40 Preventivno varnostni vidik
- 50 Obrambni vidik

GORNIŠTVO V UČNIH NAČRTIH ŠŠV

(le 3 od 18 jih je možno povezati z gorništvom)

- 10 zadovoljevanje potreb po igri, lepoti in skladnosti bivanja v naravi
- 20 izvajanje aktivnosti, ki so povezane z odraščanjem in razvijanjem tradicij NOB
- 30 pridobivanje - razvijanje fizioloških sposobnosti za splošno ljudsko obrambo

Ocena stanja:

- 1▣ ne namenja prave pozornosti
- 2▣ ni rdeče niti
- 3▣ in 8. razred je sploh nimata
- 4▣ ne obvezuje učiteljev

Moral bi vsebovati:

- 1▣ da se učenci teoretično in praktično usposobijo
- 2▣ neprekinjeno uresničevanje gorniškega programa (1. - 8. r. OŠ in 1.- 4. l. SŠ)
- 3▣ vsaj dva šp. dneva iz gorništv
- 4▣ logičen in zaokrožen program
- 5▣ učni načrt obvezuje učitelja
- 6▣ je dopolnjen
- 7▣ tudi študentje

VZGOJNO - IZOBRAŽEVALNI SMOTRI IN NALOGE IZLETNIŠKE IN GORNIŠKE VZGOJE NA ŠOLI

VZG.-IZOB smoter ŠŠV

- 1. skladen celostni razvoj
- 2. bogatiti življenje in krepiti zdravje

VZG.-IZOB. smotri gorniške šole

- dva globalna

- pristen, čustven, spoštljiv in kulturn odnos do narave
- pozitiven odnos do hoje

- delni

- 1▣ spoznati svojo zmogljivost v hoji
 - 2▣ spodbujati veselje do hoje
 - 3▣ spoznati izletniške točke
 - 4▣ oblikovati čustven in kulturn odnos do narave
 - 5▣ posredovanje znanja (varnost!)
 - 6▣ povezati izlete z drugimi predmeti
- globlje spoznati učenca

MOTIVI ZA HOJO V GORE

- 1▣ želja po odkrivanju neznanega , novega
- 2▣ želja po pustolovščinah, dogodivščinah
- 3▣ gospodarski motiv
- 4▣ čustven odnos do narave
- 5▣ strokovno raziskovalni in znanstveni motivi
- 6▣ narodnostni in politični motiv
- 7▣ športno storilni motiv
- 8▣ zdravstveno - higijenski m.
- 9▣ želja po potrjevanju, uveljavljanju, identifikaciji
- 10▣ želja po kompenzaciji
- 11▣ beg v samoto

Burnikova raziskava:

- 1▯ zaradi naravnih lepot in pristnejšega stika z naravo (91%)
- 2▯ z lastnimi silami premagam veliko razdaljo in višino
- 3▯ iz zdravstvenih razlogov
- 4▯ umik v svet tišine in miru
- 5▯ zaradi družbe
- 6▯ zaradi plezanja po nenadelanih poteh
- 7▯ žigi za transversalo

ZGLED VZORNO ORGANIZIRANE GORNIŠKE VZGOJE NA ŠOLI

OBVEZNI program v okviru ŠŠV

- 1▯ dva izleta
- 2▯ smislen program izletov in pohodov
- 3▯ vsebinsko bogat
- 4▯ načrtno in smotrno vgraditi vsebine
- 5▯ lokalna vezna pot
- 6▯ podlaga za program planinske šole PZS

LASTNOSTI stalnega šolskega programa izletov

- 1* načrtno, sistemsko delo
- 2* ne na vedno iste vrhove
- 3* spoznajo več izletniških točk
- 4* olajšamo delo organizatorja (utečeno delo)
- 5* če so vodniki isti, lahko vsako leto povedo več

INTERESNA dejavnost

- 1▯ goniška interesna skupina
- 2▯ program planinske šole PZS in Mladi planinec
- 3▯ naravoslovna, likovna, fotografska dejavnost
- 4▯ vitrina
- 5▯ lastno glasilo

POGLAVITNE NALOGE VODNIKA

- 1▯ izdelava načrta pohoda, ustrezno pripravo, brežhibno organizacijo
- 2▯ pripravi seznam opreme in navodila
- 3▯ zagotovi ustrezno št. udeležencev
- 4▯ na zbornem mestu pregleda in zavrne neustrezno opremo
- 5▯ vodi po znanih poteh
- 6▯ upošteva tehniko in taktiko
- 7▯ varnost! (nikoli ne tvega)
- 8▯ nikoli ne zapusti skupine
- 9▯ skrbi za varstvo narave
- 10▯ udeležence usmerja v skladu s častnim kodeksom
- 11▯ skrbi za red v koči
- 12▯ skrbi za vedro razpoloženje
- 13▯ v primeru nezgode poskbi za PP
- 14▯ nenehno bogati svoje znaje

PRIPRAVA IZLETA ALI POHODA

- 10 PSIHIČNA PRIPRAVA (spodbujanje zanimanja za izlet + ustrezna tel. pripravljenost ter preizkus zmogljivosti)
- 20 TELESNA PRIPRAVA (postopno stopnjujemo obremenitev)
- 30 TEHNIČNA P.

vsebuje:

- preizkus opreme
- pridobivanje osnovnih gorniških spretnosti in izkušenj
- zagotovitev ustreznih pripomočkov
- seznanitev s prvinami varovanja

4 . VSEBINSKA IN SNOVNA P.

tri tahteve:

- fiziološko učinkovit
- poučen
- prijeten in tabaven

5. ORGANIZACIJSKA P.

vsebuje:

- 10 načrt cilja, smer vzpona, časovi raspored posameznih dejavnosti
- 20 načrt prevoza ter prehranjevanja
- 30 načrt stroškov
- 40 objava razpisa
- 50 zbiranje prijav
- 60 rezervacija prenočišč
- 70 sestanek z udeleženci
- 80 pripravljalne aktivnosti
- 90 rezervacija prevoza, nakup vozovnic
- 100 objava zbornega mesta
- 110 zadnja navodila

ŠT. UDELEŽENCEV V SKUPINI

- 10 razredni izlet 25-35 + 2 odrasla (normativ je 18/1)
- 20 sredogorje 10-15 poleti; 8-10 pozimi/ 1 vodnik
- 30 visokogorje 10-12 / 1
- 40 zahtevna plezalna pot 1-3 /1

OPREMA

upoštevamo:

- zahtevnost in trajanje tura
- letni čas
- vremenske razmere

6* OSNOVNA:

- 10 nahrbtnik
- 20 čevlji
- 30 nogavice
- 40 spodnje perilo
- 50 srajca
- 60 pumparice
- 70 pulover
- 80 anorak

- 9▯ palerina
- 10▯ pokrivalo

7* NADOMESTNA IN DODATNA OPREMA

- 1. gamaše
- 2. copati
- 3. sm. palice
- 4. rokavice
- 5. trenirka

8* DOKUMENTI

9* ZAŠČITNA SREDSTVA zaščitna odeja, očlala, labelo

10* TEMELJNI TEHNIČNI PRIPOMOČKI pomožna vrvica, dve vponki, čelna svetilka, baterija

11* TOALETNI PRIBOIR

12* POSEBA TEHNIČNA OPREMA ZA ZAHTEVNEJŠE TURE

13* PRVA POMOČ

14* HRANA IN PIJAČA

15* DODATNA OPREMA ZA TURNO SMUČANJE

Varnostni ukrepi, ki jih moramo upoštevati pri šolskem izletu:

- 1▯ izlet v lepem vremenu
- 2▯ izogibamo se snežišč, mokrih stez, trave, skal, spolskih skal
- 3▯ pri sestopanju se izogibamo melišč in strmih travnatih pobočij
- 4▯ izogibamo se nevarni mest

VPLIV HOJE NA ČLOVEKOVO PSIHOMOTORIČNO STANJE

odvisen od:

- 1▯ KOLIČINE (kako daleč, kako pogosto)
- 2▯ INTENZIVNOSTI (hitrost, naklon, teža bremena, srčni utrip)

prednosti hoje:

- 1▯ skozi vse leto
- 2▯ najcenejša
- 3▯ najenostavneša
- 4▯ vsa življenska obdobja
- 5▯ tudi, če se prej nisi ukvarjal s športom
- 6▯ vse kategorie
- 7▯ nikoli prepozno
- 8▯ najvarnejša
- 9▯ na rabi šp. objektov
- 10▯ povprečni človek se ukvarja s hojo

UČINKI REDNE IN PRAVILNO ODMERJENE HOJE NA PSIHOMOTORIČNE SPOSOBNOSTI

- 1▯ ohranja ustrezno zmagljivostno raven v gibanju (odpravlja hipokinezijo)
- 2▯ krepi mišičevje spodnjih okončin in medeničnega obroča
- 3▯ vpliva na boljše prehranjevanje vseh tkiv zaradi večje prekrvavitve
- 4▯ izboljšuje aerobno zmogljivost
- 5▯ utrjuje sklepe, njihovo gibljivost in hranjenje sklepnih hrustancev
- 6▯ ohranja elastičnost prsnega koša

- 7) krepi srce, preprečuje nastajanje arterioskleroze, ohranja elastičnost ožilja in zmanjšuje krvni tlak
 - varnostno območje: 60- 90 % max utripa
 - zaviralni količnik- v primeru da je bil neaktiven: (200 - (60leta + 40količnik) = 100)
- 8. uravnavanje telesne teže
- 9. ohranjanje gibalnih sposobnosti (repetativna moč, gibljivost, koordinacija, ravnotežje)
- 10. ima pozitiven psihološki vpliv

ORGANIZIRANA IZLETNIŠKA IN POHODNIŠKA PONUDBA

- 10 ENKRATNI IZLETI + množični izleti (100 žensk na Triglav,...)
 - nimajo učinka na gorniško ozaveščanje
 - telesno preslabo pripravljeni udeleženci
 - veliko onesnaženje okolja

2. GORNIŠKE ŠOLE

gre za varno, smotno in načrtno spoznavanje z gorništvom
akcije:

- tabor za ciciban planince
- študentski tabor
- tabor za malade plabince
- tečaj gorništvu za odrasle

3. ENKRATNI SPOMINSKI ALI TRADICIONALNI POHODI (Pohod od Litije do Čateža)

4. GOZDNE UČNE POTI (krajše spremljevalne poti : Bistrica pri Borovnici (tehnični muzej), Šmarnogorska gmada)

5. PERMANENTNE AKCIJE

- tekmovanje za športno značko
- ciciban planinec
- mlad planinec
- vezne poti oz. transverzale
 - prečne
 - krožne
 - točkaste
- E6 Ciglarjeva pot
- E7 od Soče do Sotle

Seznam veznih poti v Sloveniji:

- 1. poti mednarodnega oz. meddržavnega pomena
- 2. poti republiškega pomena
 - slovenska planinska pot
 - razširjena slo transverzala
 - transverzaka kurirjev in vezistov
- 3. poti regionalnega pomena
- 4. lokalne poti

KATEGORIZACIJA GORSKIH POTI

- 1) LAHKE (brez pomoči rok)
- 2) ZAHTEVNE (preko izpostavljenih mest, potrebna pomoč rok, stalne varovalne naprave, nujno je predznanje)
- 3) ZELO ZAHTEVNA (varovalne naprave in uporaba rok je nujno potrebna, tudi cepin, čelada, vrvi,..)

TEHNIKA HOJE IN PLEZANJA

POSEBNOSTI PRI HOJI PO NERAVNEM TERENU

- 1▯ mehkejša tla
- 2▯ ožja in obrasla steza
- 3▯ naravna, razčlenjena in razdrapana površina
- 4▯ vzpenjanje
- 5▯ vzpenjanje po melišču

HOJA S SMUČARSKIMI PALICAMI

- 1▯ razbremenitev nog
- 2▯ zaposlene roke
- 3▯ pomoč pri dihanju
- 4▯ pomoč pri prečenju
- 5▯ ohranjanje ravnotežja
- 6▯ pri sestopanju
- 7▯ kot opornice
- 8▯ kot obramba

*pravilo treh opornih točk

*vrtoglavica

*dihanje

* ne zaupaj slepo oprimkom

* prednost sestopajoči

HOJA NAVZDOL (trpijo nožne mišice, vezi, sklepi, hrbtenica)

- melišče
- dolgotrajnejše setopanje
- snežišče (če se konča z globeljo se mu izognemo, cepin!)
- plezanje navzdol (obrnjen proti steni)

TAKTIKA POHODA

1. ČAS POHODA

- ne sme nas presenetiti noč
- na pot zgodaj zjutraj
- zahtevnejše v dveh ali treh etapah

2. TEMPO

- začetek počasen
- enakomeren tempo
- ravnamo se po najslabšem

3. RAZDELITEV UDELEŽENCEV V SKUPINI

- slabši na začetek
- prvi je izkušen gornik, prav tako zadnji

4. POSTANKI IN ODMORI

- ne prepogosti
- pri krajših izletih (1-2h) brez odmorov
- daljši ; prvi na 2/3 poti

ODGOVORNOST ORGANIZATORJA IN VODJE IZLETA

1. KOMU

- staršem, svojcem, udeležencem - stroki
- svoji gorniški oz. vzg.-var. organizaciji - strokovnem združenju

2. KAJ JE NEODGOVORNO

- preveliko št. udeležencev
- ki jih pripeljemo v kočo
- vodi turo, ki ji ni dorasel
- napozna poti
- ne ve koliko udeležencev je v skupini

3. VIRI NEVARNOSTI NA ŠOLSKIH IZLETIH

- geografske in vrtemenske okoliščine
- neukušenost in neustrezne telesne sposobnosti
- učenčeva neubogljivost
- napačno ravnanje vodnika

4. VRSTE ODGOVORNOSTI

- moralna (častni kodeks oz. kodeks etike)
- pravna (kadar kršimo predpise ; kaznivo dejanje je lahko: 1. nasmerno z naklepom

2. iz malomarnosti)

- poklicna (zajema moralno in pravno. Je pravno sankcionirana)

NEVARNOSTI IN NEPRIJETNOSTI NA IZLETIH

vzroki so lahko:

- objektivni (zaradi značilnosti gorskega sveta - relief, nenadne vremenske razmere, plazovi,...)
- subjektivni (zaradi gornika samega - salba oprema, precenitev, malomarnost)

1. Žulji (takoje ukrepati)

2. Padajoče kamenje (pohladnih nočeh, krušljiv svet, melišča)

3. Padci (odlom, zdrs, spodmik, spotikanje)

4. Nenadne in silovite vremenske spremembe

- megla
- veter
- sneženje + toča
- nenadne ohladitve
 - lokalne omrzline
 - podhladitev
- nevihta s treskanjem - strele

5. Višinska bolezen (od višine 3.000m naprej)

6. Preutrujenost in izčrpanost (utrujenost => preutrujenost => izčrpanost)

7. Krči mišičevja

vzroki:

- izguba anorganskih soli
- hiperhidracija
- hipoksija
- netreniranost

8. Vrtoglavica (predvsem očesnega izvora => neglej v prepad)

9. Sonce

posledice: kratkoročne

- opekline
- snežna slepota
- svetlobne dermatoze

dolgotrajne

- prehitro staranje kože
- kožni rak

10. Razpokane ustnice in vročinski mehurčki

11. Sončarica in vročinska kap

12. Kopanje v hladni gorski vodi

13. Žuželke (komarji, obadi, mravlje, klopi)

14. Kačji pik

15. Neprijetne rastline

16. Srečanja z medvedom, lisico, divjim prašičem

17. Pokvarjena voda in oporečna voda

18. Zapeka (zaprtje)

19. Preobremenitev sklepov

20. Tetanus

21. Alkohol

22. Samohodci

23. Različne bolezni kot dejavniki tveganja

24. Kako ravnamo v primeru nesreče

madnarodni klic

“na pomoč”: x 10s x 10s x 10s x 10s x 10s x

(x = znak)

odgovor: x 20s x 20s x

latalo: **DA** - dvignemo obe roki (Y) **NE** - ena dvignjena, ena spuščena

(N)

25. Prenos ponesrečenca

- sedež z rokami
- s sm. palicami
- s praznim nahrbtnikom
- nošenje nazavestnega (pod pazduho in pod koleni)

PREHRANA V GORAH

1. energetske snovi

2. tekočina

3. anorganske snovi (minerali, soli)

4. vitamini

upoštevamo:

1☐ ne hodimo s polnim želodcem

2☐ zajtrk z enostavnih OH

3☐ če štartaš zelo zgodaj, popij vsaj čaj

4☐ med potjo uživaš razne priboljške

5☐ po obilnejšem obroku počivamo vsaj 15 min

6☐ če imamo glavni obrok med turo potem počivamo 2-3h

7☐ topel obrok zjutraj in zvečer

OSNOVE TEHNIKE VAROVANJA

potrebujemo:

1. TEHNIČNO OPREMO

vponki z matico)

kladivo, vponke, cepin)

2. ZNANJE

- individualna (najlonska vrvica 1 = 6mm 5m, 2 8mm 6m, dve
- skupna (plezalna vrv 9-11mm 30-45m, 8-11mm 10-15m,

A: samovarovanje

- s pomočjo jeklenice
- varovanje z omotom okrog pasu
- prsna vezava
- improviziran plezalni pas
- ob vrtni ograji
- čez snežišče
- v kopni steni
- s cepinom na snežišču

B: varovanje v navezi

- naveza dvojice vzpenjanje:
- varovanca vežemo
- mu naredimo sidrišče
- vodnik se naveže (drugi konec vrvi)
- možnost varovanja :dinamično bočno
 - ramensko
 - polbičev na vponki
 - naveza trojice

C: reševanje padlega

poznati moramo:

1. VOZLE

- 16* najlonski
- 17* osmica
- 18* dvojna osmica
- 19* prusnikov
- 20* podaljševalni
- 21* bičev
- 22* polbičev
- 23* vpleten bičev

2. ZABIJANJE KLINOV

3. RAVNANJE Z VPONKO

4. RAVNANJE S CEPINOM

KAJENJE IN HOJA V GORAH

- 1☐ katran
- 2☐ nikotin
- 3☐ CO

KAKŠNO BO VREME

upoštevati:

1. vremensko napoved
 2. lastne izkušnje
- ZNANILCI POSLABŠANJA (knjiga st. 241)
ZNANILCI LEPEGA VREMENA (knjiga st. 241)

GORNIŠKA ETIKA IN ČASTNI KODEKS

določila:

- 1▣ skrb za varstvo narave
- 2▣ ustrezna opremljenost in telesna pripravljenost
- 3▣ pristen človeški odnos
- 4▣ pozdravljanje
- 5▣ ob srečanju se umakne spretnejši, mlajši, močnejši
- 6▣ vsi gorniki so enakopravni
- 7▣ v koči skromen in potrpežljiv

VARSTVO NARAVE

Kako se v naravovarstveno vzgojo vključujejo šp. pedagogi in gorski vodniki?

- 1▣ neprestano bogatijo svoje znanje
- 2▣ opozarjajo na lepoto narave
- 3▣ ne poškodujejo in uničujejo narave
- 4▣ na onesnažujejo narave
- 5▣ upoštevajo pravila obnašanja
 - ne povzročajo hrupa
 - ne dražimo psov in ne plašimo mačk

BIVAKIRANJE

učimo se ga po načelu postopnosti:

- 1▣ šotorenje
- 2▣ opuščen objekt, koliba, staja, senik
- 3▣ zares na prostem
- 4▣ bivakiranje jeseni
- 5▣ bivak v sredo in visokogorju
- 6▣ zimski bivak

IZLETI Z MAJHNIMI OTROKI

- 1▣ izobraževanje v "živo"
- 2▣ učenci dobijo vzgojne učinke

KDAJ ZAČETI?

3-4 tedne vsak dan peljemo na sprehod (voziček ?)

3-4 leta	1/2 ure neprekinjene hoje
4-5 let	2 h izlet v sredogorje
6-7 let	otroci hodijo počasneje!
8-10 let	zmorejo že zahtevnejše ture
do pubertete	bolj zmogljivi od staršev

GORNIŠTVO IN STARANJE

navodila za starejše:

- 1▯ posvet z zdravnikom
- 2▯ zmerno in postopno
- 3▯ začenjamo počasi
- 4▯ ne sme biti uničajoče
- 5▯ sm. palice
- 6▯ rednost
- 7▯ zmeren tempo
- 8▯ srčni utrip
- 9▯ ne izčrpani
- 10▯na za vsako ceno
- 11▯ne se spotikat
- 12▯na sami

OBRAMBNI VIDIK GORNIŠTVA

Prvine gornišva, ki jih povezujemo z vojaškim delovanjem:

- 1▯ ohranjata ali povečata se telesna odpornost i hodilna zmogljivost
- 2▯ navajanje na neudobno življenje (kaj pa vojašnica ?)
- 3▯ spretnost obvladovanja različnega gorkega sveta, letni časi, vremenske razmere
- 4▯ spoznavanje geografskih posebnosti
- 5▯ ljubezen do rodne zemlje