



24.2.2003  
SMOTRI IN NALOGE GORNIŠKE VZGOJE

Gorniška vzgoja je nepogrešljiva in nenadomestljiva v šolski športni vzgoji.

Izobraziti in vzgojiti mladega človeka, da bo šport razumel, kot posebno vrednoto in si z njim bogatil življenje.

- krepitev zdravja v vseh življenjskih obdobjih
- prispevati k skladnemu, celostnemu razvoju mladega človeka.
- oblikovati pri učencih pristen, čustven, spoštljiv in kulturnen odnos do narave, kot posebne vrednote.
- pozitiven odnos do hoje v naravi, kot najcenejše in najbolj dostopne športne dejavnosti.
- usposobitev za samostojno izletništvo, pohodništvo in gornišstvo v kasnejših starostnih obdobjih.

NALOGE: zmogljivost v hoji (otroci ne vejo koliko lahko hodijo)

Vesetje do hoje (spoznavanja, emocije in sociološka plat hoje)

Izletniške točke (načrtujemo v obliki koncentričnih krogov) za mlajše otroke organiziramo krajše, lažje izlete v bližini bivališča; za starejše pa naj bodo izleti zahtevnejši ter organizirani na bolj oddaljene vrhove.

Predajati naravovarstveno ozaveščenost (opozarjaj jih, na smeti)

Podajaj znanje in veščine za večjo varnost

Povezovanje z drugimi učnimi in vzgojnimi predmeti.

Pomemben je osebni stik – vedenjski vzorci (otroci se morajo sprostiti) *z našim vedenjem dajemo zgled*

ZAKAJ GORNIŠTVO NA ŠOLI

logični razlog → ker je neločljiv del Slovenske kulturne dediščine, psihološke podobe, narodne identitete

strokovni razlog → vemo to delati od 1. leta do smrti. Ni potrebno nobenih težjih gibalnih sposobnosti.

Najbolj učinkovita neformalna ekološka vzgoja (povezava z učitelji biologije, geografije, kulture...)

Preventivno varstveni vidik

Obrambni vidik → v prejšnjih letih so OF čete dobro poznale naše pešpote čez gozdove in planine in tudi zaradi tega so premagale nasprotnika.

## KOT DEL IDENTITETE

Gorništvo in narodni boj.

Gore v slovenski kulturi in umetnosti

Množičnost

Slovenija je Alpska dežela

Metternichov absolutizem je še bolj pritiskal na Slovence in v Slovenskih gorah so Nemci gradili svoje planinske kočice in nadelavali svoje planinske poti.

PZS se je ustanovila 1893 leta

Tudi v hribih so se bili boji. Duhovnik Jakob Aljaž je kupil Triglav (to je bilo simbolično dejanje, s katerim je očeval najvišji vrh Slovenije slovenski)

1918 smo prešli pod državo SHS; 1919 pa pod Kraljevino SHS (kasneje Jugoslavijo) takrat se je sprejel zakon, da noben tujec ne more biti lastnik zemlje na Slovenskem.

Je neločljiv del Slovenske narodne kulture

Del psihološke podobe Slovenskega naroda in del njegove identitete (prvi Slovenski igrani film je bil v *kraljestvu zlatoroga*)

Je kulturna dediščina in vrednota

Triglav je simbol: Triglavski prijatelji, društva, čitalnice, grb OF, SLO.

Nobena organizacija nima toliko članov kot PZS (okoli 100.000 *zdaj jih je nekaj več kot 50.000 in ima tendenco padanja – v Evropi so rekli, da bo naša optimalna številka 35.000*)

## TERMINOLOGIJA

IZLETNIŠTVO to so kratki sprehodi (čas in razdalja hoje je krajša)

POHODNIŠTVO zahtevnejši in daljši od izletov

TURA napornejši večdnevni pohod

POPOTNIŠTVO lahko se izvaja v hoji, s kolesom, avtomobilom,...

GORNIŠTVO / PLANINSTVO → planina: travnato porasel svet, navadno v gorah  
→ Die Alpe – planina (napačen prevod)

prvo društvo GORSKO DRUŠTVO TRIGLAVSKIH PRIJATELJEV 1872, to je bilo naše prvo društvo, vendar ga Avstrijci niso pustili ustanoviti (preveč politični program). Zato so šele 1893 ustanovili SLOVENSKO PLANINSKO DRUŠTVO

ALPINIZEM alpinistika; alpinizem je veda o Alpah (alpinski)

Plezanje na vrhove in po stenah Himalajskega gorovja se imenuje Himalajizem.

Pod PZS spadajo vodniki amaterji, profesionalci – gorniki, plezalci – alpinisti in GRS

Alpinizem (veda o Alpah) > alpinistika (plezanje, dejavnost v steni)

## MED DRUGIMI ŠPORTNIMI ZVRSTMI

- Je del identitete in psihološke podobe Slovenskega naroda
- Je več kot šport, je vir etičnih, estetskih in duhovnih vrednot
- Del aktivnosti v naravi
- Je način ekološke vzgoje
- Ima naravne pogoje za delovanje in razvoj
- sodi v vrh vrednotnih lestvic
- filozofski razloček

- specifičnost PZS množičnost vzgajanja
- ohranja osnovno telesno zmogljivost in je ceneno
- izpolnjuje merila za prioriteto vrednotenje športnih zvrsti

## FILOZOFSKI RAZLOČEK

### **Humanistično pojmovanje**

Rezultat – udeležba  
Selekcija – vsi  
Vzpodbuda – udeležba  
Pravila – vsak po svoje  
Primerjava – brez primerjave  
Vsi so dobrodošli in to povsod

### **Darwinistično pojmovanje**

Najvažnejši je rezultat  
Prednost boljšim  
Vzpodbuda – tekma  
Upoštevamo pravila in predpise  
Dosežki se med posamezniki primerjajo

## ORGANIZIRANA PONUDBA PRI NAS

160 koč  
7000 km označenih poti  
140 Planinskih društev

za vse te stvari je treba skrbeti → MARKACIJSKI čistijo poti in rišejo markacije  
prva označena pot v Sloveniji je bila na Donačko goro

PD mora skrbeti za poti, koč,...

PD so oproščeni davkov in se sami vzdržujejo.

Hrana je v kočah dražja (od tu dobijo PD denar za preživet) pa še vse stroške prevoza na višino je treba plačevati.

PD mora imeti → plezalni odsek  
→ mladinski odsek  
→ člane

enkratni izleti (100 Žensk na Triglav,...)

imajo negativen predznak

gorniške šole (mladinska komisija,...)

spominski ali tradicionalni izleti

gozdne učne poti (na čes jih imajo gozdarji)

stalne akcije (vezne poti, ciciban planinec,...)

imajo pozitiven predznak

slovenska planinska pot – vezna pot

evropska pešpot – mednarodna pot

3.3.2003

## VZORNO ORGANIZIRANJE GORNIŠKE VZGOJE NA ŠOLI

### OBVEZNI PROGRAM

- dva športna dneva namenjena izletom
- smiseln program od 1. do 8. razreda (1.-9. devetletke) osnovne šole in od 1. do 4. letnika srednje šole
- mora biti fiziološko učinkovit, poučen, prijeten, zabaven
- vklju
- iti moramo vsebine, ki bodo uresničevale vse naloge gorniške vzgoje
- program izletov uresničujemo z vezno potjo - tranzverzalo (če je to le mogoče)
- podlaga za izobraževalno zasnovo je v učnem načrtu in planinski šoli PZS-ja

### INTERESNE DEJAVNOSTI

- gorniška interesna skupina

- povezava s foto, likovno in naravovarstveno skupino
- oglasna deska s fotografijami, obvestili
- lastno glasilo

#### NALOGE VODNIKA

- Podroben načrt organizacije
- Podajanje informacij o opremi, poteku izleta in prehrani
- Poznati mora število udeležencev, jih nadzorovat, skrbet za njihovo varnost
- Hodimo le po poznanih poteh
- Pripraviti mora tehniko in taktiko pohoda, podat mora navodila udeležencem
- Varovanje! Pohod mora potekati brez tveganja (*ni mogoče vedno vsega zavarovat! Če cela pot drsi in zato delamo vrvno ograjo bomo namesto 3h porabili 9h.*)
- Nikoli ne sme zapustiti skupine
- Varuje naravo in daje zgled skupini
- Upošteva kodeks Slovenskih gornikov
- Vzdržuje red v koči in vpiše skupino v vpisno knjigo
- Je vedrega razpoloženja med in po pohodu
- S seboj ima prvo pomoč (jo zna uporabljati)
- Stalno izpopolnjuje svoje znanje in ga posreduje drugim
- Ekologija (ne meče papirčkov po tleh)

#### PRAVILA ZA ORGANIZACIJO IZLETA

-Nezahtevni razredni izlet mora imeti 2 spremljevalca na 25 do 35 otrok (prvi in zadnji sta na vidni razdalji)

-Sredogorje → na vodnika 10-15 udeležencev, pozimi pa 8-10

-Visokogorje → na vodnika 10 udeležencev (odvisno od poti) po plezalnih poteh je razmerje 1-3 otrok na vodnika (za vse zelo zahtevne ture)

#### NEVARNOSTI

- Teren
- Vreme                      objektivne nevarnosti
- Neznanje
- Slaba priprava                      subjektivne nevarnosti
- Neubogljivost
- Napačno ravnanje vodnika

#### ODGOVORNOST

MORALNA: kodeks planincev

PRAVNA: kazenska in odškodninska

Malomarnost: zavedna in nezavedna

Vodja je neformalen ali naključen

Tudi, če se še kdo priključi si odgovoren zanj (če pride kdo nenapovedano)

#### Zakaj te lahko tožijo:

- smrt iz malomarnosti (*udeleženec je padel v prepad, ker mu nisi rekel, da se mora privezati*)
- huda telesna poškodba iz malomarnosti (*na poti drsi – vodnik ni opozoril na to, en pade in si zlomi nogo*)
- povzročitev splošne nevarnosti (*greš po brezpotju ne da bi to načrtoval*)

zaradi hudega kaznivega dejanja lahko greš v zapor, zaradi povzročanja splošne nevarnosti pa se zahteva odškodninska in poklicana odgovornost.

## VZROKI ZA NESREČO

### SUBJEKTIVNI

### OBJEKTIVNI

Plaz / udor

strela

neposlušnost

Pretirano izpostavljanje, malomarnost

precenjevanje

Neprimerna, nepopolna oprema

## DEJANSKI VZROKI IN POSLEDICE

-PRIMARNI VZROKI

-SEKUNDARNI VZROKI

zdrs (posledica)...vzrok → mokra tla

pod vzrok moraš napisati zakaj se je zdrsnil, ne pa "zdrs"

## OPREMA

Nujna – obvezna

Zaželena

Po izbiri

## OBVEZNA OPREMA

### SKUPNA OPREMA

Ima jo organizator ali odgovorna oseba

### TEHNIČNA OPREMA

-plezalni pas

-plezalna vrv

-klini

-kladivo

-vponke z matico

-cepin → dereze

### PRVA POMOČ

-sterilna gaza

-škarje, pinceta

-razkužilo

-aspirin, andol

-dolchalax (piki žuželk)

-antibiotikov ne dajamo (veliko otrok je alergičnih)

Ustrezna oprema je pogoj za varnost in udobje

Seznam opreme je odvisen od: -zahtevnosti in trajanja ture

-letnega časa

-vremenskih razmer in napovedi

## OSEBNA OPREMA

nahrbtnik (cena je odvisna od: kvalitete materiala in znamke)

čevlji morajo biti: -visoki, ker le tako ščitijo gleženj (obstajajo tudi nizki čevlji, ki so odlični za manj zahtevne poti, oz. če si zvineš nogo so to edini planinski čevlji, ki jih lahko obuješ)

-imeti morajo podplat s profilom in peto

nogavice: visoke – gležnjavke (lahko tudi gamaše)

spodnje perilo, srajce, puloverji naj nebi bili iz bombaža, ker ta vpije vodo in jo zadržuje, nas hladi.

Anorak, vetrovne hlače, pelerina  
Pokrivalo (proti soncu in proti mrazu)  
Rokavice (iz kuhane volne)  
Palice (smučarske pozimi, pohodniške poleti)  
V prvi pomoči je dobro imeti tudi zaščitno odejo – "alufoljo"  
Sončna očala  
Svetilka  
Žepni nož  
Šivalni pribor  
Toaletni papir

#### DODATNA OPREMA

Več vrvic  
Čelada  
Bivak vreča  
Dereze + cepin  
Puhovka

#### TURNO SMUČANJE

Smučarska oprema (smučarski komplet, turnosmučarski čevlji, smuči s turnosmučarskimi vezmi, palice s širokimi krpljicami)  
Nahrbtnik za smučanje  
Psi – kože za vzpenjanje in srenači - mački  
Lavinska žolna in lavinska vrvica (na sebi in ne na nahrbtniku)  
Lopata  
Sonda  
Maže za smuči  
Rezervne krpljice

\* [RAZDELITEV OPREME PO KRISTANU](#)

10.3.2003

## PRIPRAVA IZLETA

- Psihična → vzpodbuda, zanimanje, propaganda
- Telesna → delno psihično, hoja, postopnost
- Tehnična → oprema, varovanje
- Vsebinska → moramo poznati oz. vedeti kam gremo, kaj bomo počeli, kaj povedali otrokom, . . .
- Organizacijska → načrt, smer, čas
  - prevoz (kje in kdaj startamo, kdaj se vrnemo,...)
  - stroški (to je danes vse bolj pomembno, prikazati jih moramo točno)
  - razpis (kdaj bo zbor, odhod, propaganda,...)
  - prijave, sodelavci – *kdo vodi, kdo je pomočnik*
  - rezervacija prenočišč, prehrane
  - sestanek (navodila, oprema) *skušamo ugotoviti predznanje udeležencev*
  - priprava udeležencev

## NAČELO POSTOPNOSTI → BIVAKIRANJE

-Šotorjenje

-prenočevanje v staji, na seniku in podobno

-prenočevanje na prostem, v votlini, pod drevesom, skalo

-prenočevanje v steni, na polici, pod previsom, v votlini, v mreži

-prenočevanje poleti, jeseni, pozimi

-prenočevanje v dolini, sredogorju, visokogorju

## OPREMA IN POSTOPKI

UIAA je izdala 10 pravil

Vedno mora biti prostor še za zaščitna očala, rokavice, kapo, bivak vrečo, rezervna oblačila, svečo in vžigalice, baterijsko svetilko in prvo pomoč.

Načrtovano bivakiranje pripravimo pred turo, bivakiramo lahko v dolini (pod steno), v steni ali na gori. Od tega in letnega časa je odvisna količina in kakovost opreme, ki jo vzamemo s seboj. Osnovna ali obvezna oprema je: izolacijsko ležišče, spalna vreča, bivak vreča ali majhen in lahek šotor, kuhalnik, posoda, hrana, voda (če je ni v bližini oz. ni snega), rezervna oblačila (majce, dolge hlače, jakna,...) in nogavice, vetrni komplet,... *kapa za spat*

## IZBIRA KRAJA

Kraj mora biti dovolj velik, suh, zaščiten pred vetrom in padajočimi kamenjem – plazovi, voda. *Ne, da se zbudiš v malik, ker je ponoči deževalo*

Dovoliti mora spanje, kuhanje, stranišče, odpadke,...

## NE NAČRTOVANO – PRISILNO BIVAKIRANJE

-napačna ocena ture, nepredvidene težave

-izberemo kraj pred temo

-ohranimo mirno kri in začnemo z urejanjem

-preoblečemo se v suho obleko (oblečemo vse, kar imamo)

-zavarujemo se pred zdrsom

-jemo in pijemo (ne kadimo in ne pijemo alkohola)

-če nas zebe se stisnemo v gručo

-če nas ne zebe zaspimo, če nas zebe ne smemo spati

-prisotno mora biti pozitivno mišljenje, veselo vzdušje,... ne izgubiti volje in upanja

-psihološka priprava



pomembno je, da ohranjamo toploto.

Če ne gre drugače lahko vlomimo tudi v kočo ali vikend. *To raje ne*

17.3.2003

## PLEZANJE

Ena od oblik naravnega gibanja

Uporaba v športu: športno plezanje in alpinizem

Gibanje pri katerem se poleg nog uporabljajo tudi roke (razvijajo silo potrebno za ohranjanje položaja in napredovanja ali pa služijo le za ohranjanje ravnotežja.)

Oblike – zvrsti plezanja:

- Prosto in tehnično plezanje
- Skalno in ledno plezanje
- Plezanje v nižinah – sredogorju in visokogorju
- Plezanje z varovanjem in brez varovanja
- Plezanje z varovanjem z vrvjo z vrha – top rop in od spodaj
- Plezanje z v naprejšnjim (športnim) nameščanje varoval (plezanje naprej)
- Plezanje kratkih in dolgih smeri
- Tekmovalno in ne tekmovalno plezanje
- Plezanje na umetnih in na naravnih stenah
- Plezanje v zaprtih (dvoranah) in odprtih (narava) prostorih

## ŠPORTNO PLEZANJE

Je del prostega plezanja

Prosto plezanje v dobro zavarovanih skalnih smereh

### **Pozitivne lastnosti (zakaj):**

- Malo opreme, poceni, ne ovira svobode gibanja
- Primerno za otroke
- Primerno za tekmovanja
- Kratkotrajno in nezahtevno izobraževanje

### **Oblike športnega plezanja:**

- BALVANSKO športno plezanje
- KLASIČNO športno plezanje
- Športno plezanje V VISOKIH STENAH

### **Značilnosti tehnike in udeležencev:**

- Ne zahteva posebne telesne višine (moški 175 cm, ženske 160-165 cm)
- Ključna dejavnika uspešnosti sta predvsem relativna moč prstov in rok, ter tehnika (občutek za gibanje)
- Zahteva izpiljeno tehniko (prilagajanje in uporabo tehničnih prvin glede na spreminjajoče znanje in notranje pogoje)
- Dobra tehnika pomeni manjšo porabo moči, ki je najpogostejši razlog za padec (lokalna mišična izčrpanost)
- Športno plezanje poteka brez neposrednega nasprotnika (fizičnega kontakta z njim), zato je primerno za mirnejše ljudi
- Športno plezanje zahteva in razvija doživljanje narave
- Simbolika cilja (doseči vrh smeri): jasnost, naravnost, trajnost, nagrajena vztrajnost in odločnost, premagovanje strahu, zaupanje partnerju

## ŠPORTNO PLEZANJE V ŠOLAH

Športno plezanje v učnih načrtih:

- plezanje del rednega dela ŠVZ (*zelo draga oprema za športno plezanje: plezalna stena, varovala, pasovi,... zato bomo zelo težko to stvar organizirali, če vseh teh stvari še nimamo*)
- športno plezanje je lahko eden izmed izbirnih športov
- v vseh novih športnih dvoranah je tudi plezalna stena. S stenami je opremljeno tudi 18 CŠOD *dobra možnost za seznanjanje otrok s športnim plezanje, še posebej če v naši telovadnici in bližnji okolici ni te možnosti.*

Sistem izobraževanja učiteljev ŠVZ

- osnove ŠP (ne omogoča samostojnega vodenja vadbe) – to imajo vsi študenti FŠ
- ŠP samostojna smer na FŠ
- ŠP ena od vsebin pri smeri Gorništvu z aktivnostmi v naravi
- 2 seminarja permanentnega izobraževanja

Osnovna oprema in naprave:

- mala stena: primerna obutev in magnezij
- velika stena: vrv in pripomočki za varovanje in spuščanje (osmica, zaviralna ploščica, gri - gri, reverso, vponke, vrv, plezalni pas)
- v naravnih stenah: oprema za nezavarovane smeri (zatiči, metulji), lahka čelada, oprema za nadelavo novih smeri (vrtalni stroj)

Vsebine vadbe:

- osnove tehnike plezanja na mali steni in top rop na veliki steni.
- osnovne tehnike varovanja in spuščanja plezalca
- pomožne tehnike
- ...

## ŠPORTNO PLEZANJE V DRUŠTVIH

Organiziranost ŠP v društvih in zvezah:

ŠP v Sloveniji v planinski, alpinističnih in plezalnih društvih (40), ki se združujejo v PZS. Pri njej je komisija za ŠP, ki skrbi za reprezentance (*naši plezalci so zelo uspešni imajo konstantno dobre rezultate*), organizacijo tekmovanj, vzgojo trenerjev,...

Sistem izobraževanja:

- aktivni udeleženci: pripravniki, ŠP plezalci
- trenerski kader: inštruktorji, trenerji, trenerji 1. razreda, diplomirani trenerji na FŠ
- sodniki, postavljalci in opremljevalci smeri

Tekmovalni sistem:

Na državnem nivoju je vsako leto prvenstvo (5 tekem, 6 starostnih kategorij od cicibanov do članov). Vsaki 2 leti so kontinentalna in svetovna prvenstva.

## TEHNIKA

Delitev tehnike

Delimo jo na osnovne stenske oblike: plošče, zajede, kamini, razi, previsi in strehe. Vsaka stenska oblika zahteva specifično tehniko.

## OSNOVNA TEHNIČNA PRAVILA

ŠP je tehnično zahteven šport (glavna pravila)

- Pravilo treh opornih točk
- Težo telesa naj nosijo noge, roke le stabilizirajo položaj
- Plezaj smeri, katerih imaš toliko rezerve, da ne padeš

- Telo naj bo od stene odmaknjeno toliko, da boš imel dober pregled nad stopi in oprimki (v položnih stenah smo navpično nad oporno točko) *tako povzročamo več trenja in imamo boljši pogled nad oprimki*
- Če je možno ne segaj po oddaljenih oprimkih, ker s popolnoma raztegnjenim telesom težko napreduješ. *ročica: mišica, če je raztegnjena nima toliko moči*
- Ne skači po oprimkih, plezaj statično, ohranuj ravnotežni položaj (plezanje nog in telesa)
- Plezaj reverzibilno

#### OSNOVNI TEHNIČNI PLEZALNI ELEMENTI

- Tehnika oprijemanja
- Tehnika stopanja
- Tehnika plezanja v položnih ploščah
- Tehnika plezanja v odprti steni
- Uvod v ostale oblike: zajede, kamini, strehe, počti,...

#### OCENJEVANJE TEŽAV

Subjektivno, temelji na primerjavi različnih smeri. Oceno ponavadi predlaga 1. plezalec ali avtor smeri; ponavljalci jo lahko popravijo.

Imamo več ocenjevalnih lestvic, vse so navzgor odprte.

-UIAA: I., II., III., ...

-francoska: 1, 2, 3, 4a, 4b,...

-ameriška: 5.1, 5.2, ...

-fortinblevska: (podobna francoski)

- angleška: ločene ocene za splošne in tehnične težave

v Sloveniji in večini Evrope se uporablja UIAA in francoska lestvica. Zdravi začetniki plezajo top rope običajno med III. In V. UIAA.

#### NAČINI VZPONOV

Na pogled – vzpon v 1. poskusu v nezavarovani smeri

Flesh – vzpon v 1. poskusu s tem, da predhodno opazujemo smer

Z rdečo piko – vzpon po predhodnih neuspešnih poskusih ali prehodnem tehničnem vzponu

Top rope – z varovanjem z vrha

Vse prosto – v primeru padca plezalec nadaljuje s plezanjem od zadnjega varovala naprej

#### ETIKA PLEZANJA

Razlogi → odnos do narave

→ odnos do domačinov in lastnikov zemljišča

→ odnos do drugih plezalcev na plezališču

→ odnos do konkurentov

Pravila

- Leave no traces – ne puščaj sledi
- Ne plezaj na mestih in v času prepovedi plezanja
- Kampiraj in parkiraj, kjer je določeno
- Ne uporablaj ne uhojene poti (*v Paklenici lahko naletiš na kakšno mino, drugače pa uničuješ vegetacijo*)
- Ne uničuj rastlinstva, živalstva, sten, oznak, tabel
- Ne povzročaj hrupa
- Odnesi svoje in tuje odpadke
- Na stran hodi proč od poti, domačij, vode
- V nesreči pomagaj, začetnike opozori na napake
- Upoštevaj lokalna pravila

- Ne plezaj v projektih (smeri, ki še niso osvojene)
- Ne spreminjaj razčlemb (odlamljati oprimkov,...)
- Označene oprimke za sabo počisti
- Ne zasedaj smeri in prostora pod njimi
- Odkrito poročaj o svojih dosežkih
- Ne kradi vponk, ploščic, kompletov,...
- Če najdeš gnezdo opozori še ostale (se odmakneš in pustiš živali v miru)
- Kampiraj in kupuj v bližini plezališča

24.3.2003

## PRIPRAVA OTROK NA GORNIŠKO DEJAVNOST

Gorniška vzgoja je del splošne vzgoje in izobraževanja

-pri rednih urah moramo predstaviti opremo, kako pravilno vstavimo stvari v nahrbtnik, vozli,...

-pri športnih dnevih, planinskih skupinah in v šoli v naravi pa jih pripravljamo na hojo.

Kaj ljudi privlači v gore? *Na teh stvareh moramo slonet*

### PRIPRAVA NA IZLET

- Telesna priprava (hoja, tek,... nekaj kar spominja na hojo – premikanje. Lahko naredimo kak izlet v sredogorje)
- Tehnična priprava in oprema (preizkus opreme, seznanjanje z alpinističnimi veščinami, vrвна tehnika,...)
- Vsebinska priprava (dopolnjevanje pouka, povezovanje športnih vsebin z drugimi predmeti)
- Organizacijska priprava (priprava vsega, kar se bo dogajalo: kam it – cilj, prevoz, prehrana, prenočevanje, stroški, razpis,...)
- Psihična priprava (motivi)

### KAJ VODI LJUDI V GORE

- Odkrivanje domačih in tujih gora
- Gospodarski motivi – korist (rudnine, pašniki, gozdovi)
- Narodni in politični motivi

Zagon gorništva v Sloveniji so Slovenska planinska društva

*Nevarnost in sreča – veselje rasteta na istem stebru. Meja med pustolovščino in tveganjem je včasih zelo tanka.*

- Čustveno, romantična ali estetsko hedonistični motivi (slikanje, fotografiranje, pesnjenje, uživanje v lepotah)
- Zdravstveni motiv (gibanje v naravi, sprostitvev) to je protiutež hitremu mestnemu življenju.
- Športno storilnostni motiv (športni dosežek, uspeh, premagovanje samega sebe)
- Želja po dogodivščinah (tveganje, nevarnost, obvladovanje negotovosti)
- Želja po uveljavljanju (postati slaven, opraviti pogumno dejanje)
- Želja po kompenzaciji (nadomestilo za neuspehe iz vsakdanjega življenja)
- Želja pa identifikaciji (veselja nad samim seboj, pozitivna samopodoba – tu ni poražencev)
- Beg – umik v svet tišine, v samoto, umik pred težavami
- Socialni motivi (zabava in razvedrilo v družbi)

ZAKAJ → Naravne lepote 66,1%

→ zdravstveni razlog 10,3%

- tišina 8,6%
- z lastno močjo premagati ovire, nekaj doseči 5,4%
- druženje 5%

glede na starost se motivi malo spreminjajo...  
 pod 20 leti → 1. estetsko 60% - 2. Športna storilnost  
 med 20 in 50 letom → 1. estetsko \_\_\_% - 2. umik v svet tišine  
 nad 50 letom → 1. estetsko 80% - 2. zdravstveni motiv

#### ZAKAJ HODIJO OTROCI V GORE

- naravne lepote 69,6%
- dogodivščine 10,1%
- želje po uveljavljanju 4,3%

Izlet moramo pripraviti tako, da bo primeren starostni skupini. Mlajše otroke treba opozarjat na vse lepote. Gora sama po sebi ni vabljiva (razen Triglav), bolj so zanimive druge stvari (razne zanimivosti, plezanje,...) motiv lahko postane tudi pridobivanje žigov.

#### **Vsak izlet v gore mora biti:**

**fiziološko učinkovit** (ne pretežek, da otroci nebi hoje zasovražili, ne prelahak, da se ne bodo dolgočasili.

**zanimiv in poučen** (uporabimo znanje iz pouka in gornišтва)

**zabaven in prijeten**

#### POŠKODBE

##### ZARADI MRAZA – KRIOTRAVME

Splošne → podhladitev HIPOTERMIJA

Lokalne → ozeblina PERNIONUS

→ zmrzline CONGELATIONES

##### OZEBLINE

Lahko nastanejo tudi, ko je temperatura nad lediščem (+°C), če smo takim temperaturam izpostavljeni dalj časa (več kot 12 h) → če je temperatura pod 10°C in ni mišične aktivnosti.

##### ZMRZLINE

Ko je temperatura pod -4°C, suh zrak in smo temu izpostavljeni nekaj minut do ur.

Če piha veter se čas - hitrost zmrzovanja poveča za 6 do 10 krat

Zmrzovanju telesnih tekočin pravimo NEKROZA

Poznamo površinske in globinske zmrzline.

Dan danes ni te nevarnosti, masovno pa so bili ogroženi vojaki v 1. in 2. svetovni vojni, ki so ležali v strelskih jarkih.

Poznamo 4 stopnje zmrzlin:

1. stopnja: oteklina, srbi, omejena gibljivost sklepov. Za se pozdravit rabimo 1-4 dni
2. stopnja: na koži nastanejo mehurji z bistro tekočino v roku 6-10 ur po izpostavljenosti mrazu. Za se pozdravit rabimo 10-14 dni
3. stopnja: cianoza, nekroza, hemoragična tekočina v mehurjih (mehurji so polni tekočine; barve krvi), motena je senzibilnost in gibljivost. Zdravi se 3-6 tednov.
4. stopnja: gangrena, zmrznjen del je potrebno odrezat (ker je zmrznjeno)

najprej odmrejo manj življenjsko pomembni deli (ušesa, prsti na nogah, rokah, nos, kolena, moški spolni organ...)

Pri 2. in 3. stopnji je pomembna sterilnost povojev.

## ZDRAVLJENJE

-čim prej v bolnico

-ogrevanje: najprej ogrevamo telo v topli vodi (36-42°C) od 15 do 30 minut. To naredimo 2x dnevno (je zelo boleče)

*Kristan pravi: damo prizadet del v hladno 6°C vodo in dolivamo toplo vodo tako zvišamo njeno temperaturo za 5°C vsakih 5 minut. To delamo vse dokler ne pridemo do 40°C.*

-imobiliziramo z opornicami

-pomagajo fizio terapija in hidro terapija, ker povečujejo prevodnost krvi.

-vazodilatatorji (širijo žile in povečujejo prevodnost krvi)

-blokada simpatika (s tabletami proti bolečini)

-antikoagulatni (preprečujejo strjevanje krvi)

Zmrzline se zdravi v Barokomori, kjer poškodovanec diha zrak pod pritiskom. Kisik se utira v tkivo, s tem povečuje pritiska in pospešuje zdravljenje (na isti način se zdravijo tudi opekline in zastarele poškodbe). Za zavarovalnico omrzlina ni poškodba zato je potrebno zdravljenje plačati iz lastnega žepa.

## HIPOTERMIJA – PODHLADITEV

Sesalci smo bolj tropske živali in zato moramo toploto vzdrževati

-metabolizem, hrana mora biti ustrezna

-subkutana (maščevje pod kožo) in ekstrakutana izolacija, sistem termoregulacije (vedenski, avtonomni) stabilne temperature telesnega jedra

-homeotermija – nastajanje in odvajanje telesne toplote

avtonomna termoregulacija → drgetanje

→ znojenje

kritična temperatura telesnega jedra je + oz - 0,7°C (če nam temperatura zraste oz pade za 0,7°C)

nastajanje toplote: z drgetanjem.  $VO_2/l = 4,8$  kcal (maksimalno lahko metabolizem povečamo za 7x od tistega, ki nam se kaže → 30-26°C izhlapevanje 1l = 580 kcal)

\*VEDENJSK TERMOREGULACIJA – termoafherentna

\*Vzroki za podhladitev:

Klinična slika podhladitve: znižana temperatura telesnega jedra

Zmanjšane funkcije metaboličnega sistema

Dehidracija

Hipoglikemija

Disfunkcije encimskega sistema

Hipoksija tkiv (večja odvisnost od anaerobnega metabolizma) metabolična acidoza

Disfunkcija ledvic zaradi elektrolitskega neravnovesja

Napačno ogrevanje vodi v smrt. Ogrevati moramo v kontroliranih pogojih. Telo se ne sme ogreti za več kot 1°C na uro.

Naš cilj na terenu (če nimamo zdravnika) je preprečevanje nadaljnje podhladitve, imobilizacija ponesrečenca in prevoz v bolnišnico.

Afther drop → tudi v bolnici lahko umre pa naredijo vse prav, on pa se vseeno ohlaja do smrti.

Srce odpove zato, ker namesto da bi se krčilo začne drgetat.

temperatura telesnega jedra:

35°C → zmedenost, dizorientacija, motnje spomina

33-30°C → izguba zavesti  
27°C → koma

31.3.2003

## TURNO SMUČANJE

turno smučanje – duhovna varianta smučanja

hoja in tek, izlet na smučeh

je gorniško dejanje

Poznamo še alpinistično smučanje, turnosmučarski rally, heliskiing (s helikopterjem)

1895 leta so bili prvi zametki turnega smučanja v Sloveniji z pohodom Ljubljana – Šmarna gora – Medvode.

Oprema (smuči, turnosmučarske vezi, turnosmučarski čevlji, psi – kože za vzpenjanje, srenači - mački, palice s širokimi krpljicami.)

Nevarnosti: vrsta snega, mraz in veter, opasti in razpoke, megla, višinsko sonce, plazovi (pršni, tekoči in talni)

## VPLIV HOJE

Hodimo od rojstva do smrti. Je najbolj enostavno gibanje. Vprašanje je le, če lahko hojo uvrščamo med športe.

Hoja vpliva na celotni človeški organizem:

- srcežilje
- dihalni sistem
- telesna teža
- gibalne sposobnosti
- psihološki učinki

Odvisno od količine in intenzivnosti

Prednosti:

- Ni mrtve sezone
- Cenena dejavnost
- Najenostavnejša športna dejavnost
- Za vsa življenjska obdobja
- Narava je športni objekt
- Varna dejavnost (če upoštevamo pravila)

Pri hoji dela 54 večjih in manjših mišic.

Tudi pri hoji je priporočljivo uporabljati merilce srčnih utripov.

Osnovni program

1. stopnja: 20 min 3-5x tedensko
2. stopnja: 25 min 3-5x tedensko
3. stopnja: 30 min 3-5x tedensko
4. stopnja: 35 min 3-5x tedensko
5. stopnja: 40 min 3-5x tedensko
6. stopnja: 45 min 3-5x tedensko

Hoja ima vpliv na srcežilni sistem in na dihanje. S pomočjo hoje ohranjamo ustrezno zmogljivostno raven v gibanju, ki ga uporabljamo celo življenje. Krepi mišice spodnjih okončin in medeničnega obroča.

V svoji osnovi je primerno tudi za ljudi, ki so preživeli srčni infarkt. Ti ljudje se lahko in se morajo čim več gibati, vendar gibanje ne sme biti preveč naporno zato hodijo na intenzivnosti 60% SU MAX. Na tej intenzivnosti začnemo tudi z vsemi vajami – prilagajanji, nabiranjem kondicije. kasneje od 9. stopnje preidemo na 70-80 % SU MAX

7.4.2004

#### PREHRANA V GORAH

Enodnevne in večdnevne ture (odvisno za koliko časa gremo in koliko denarja imamo) primerno je jesti: → energetske snovi (ploščico imamo lahko kar v žepu)

→ tekočino – elektrolitsko ravnovesje (potrebujemo veliko tekočine)

→ anorganske snovi (enolončnice)

→ vitamini

→ hrana mora biti lahka za nositi

→ mora biti lahko prebavljiva

→ vedno imej denar za topel obrok v koči (enolončnica)

Na višini moramo piti več, okoli 5l na dan.

Pijemo manjše količine pijače večkrat.

#### TAKTIKA POHODA

Postopki in načini za doseg cilja.

Taktične prvine. Čas, tempo, razvrščanje udeležencev, odmori

Čas: → jutro

→ dan

→ noč

Zjutraj je vreme v gorah bolj stalno, zato začnemo s pohodi zgodaj zjutraj, celo ponoči. Še posebej pozimi moramo pri načrtovanju upoštevati, da so dnevi kratki (znoči se že ob 18).

Tempo:

Termoregulacija – ogrevanje in ohlajanje v tempu hoje. S tempom moramo preprečevati preogrevanje in naglo ohlajanje.

Začetek hoje mora biti počasen, enakomeren, dihanje mora biti pri tem normalno, pogovorni tempo ali malo hitreje – ko smo že ogreti (glede na udeležence), tempo moramo vedno prilagoditi najslabšemu hodcu.

Skupina mora biti nedeljiva. Tempo moramo voditi tako hitro, da ne nastajajo luknje v skupini. Če nastane večja luknja, pomeni, da drugi del skupine vodi en slab hodec. Posledico so lahko: napačna pot, nezgoda, ... zato moramo boljše hodce zamotiti z različnimi razlagami (da jim ne bo dolgčas) izjema lahko nastane samo zaradi varnosti, individualizacije in homogeniziranja skupin.

Odmori:

→ Kdaj: vsako uro, po 2-3 urah hoje naredimo daljši odmor

→ Kje: na zaščitenem kraju, kjer je zadosti prostora za varen postanek cele skupine (ne na sedlu ali grebenu)

→ koliko časa (odvisno od časa, ko so udeleženci bolj utrujeni so postanki daljši, drugače pa toliko dolgi, da se ne ohladimo. To je 10-15 minut)

#### KATEGORIZACIJA GORSKIH POTI

Lahke → hodimo ne da bi uporabljali roke

Zahtevne → hodimo in si občasno pomagamo z rokami (2 oporni in občasno 3 oporne točke)

Zelo zahtevne → hodimo in si pomagamo z rokami (3 oporne točke)



Zavedati se moramo, da je vzpenjanje lažje od sestopa.

Hoja in plezanje sta refleksna gibanja – gibalni stereotipi

Udeležencem dajemo navodila, nasvete in povemo posebnosti glede na podlago po kateri se premikajo. Gibanje se spremeni če: so tla mehka, če je vejevje ob poti, glede na naravno razčlembotal, melišče, skrotje, gladke plošče, klini in jeklenice, snežišča,...

Med hojo izbiramo mehka tla, zaradi razčlembetal hodimo najprej z očmi. Ko hodimo po melišču imamo skrajšan korak (zaradi drseče podlage bomo naredili dva koraka gor in en dol). Pri jeklenicah moramo strmet za tem, da je res samo en hodec na jeklenici med dvema klinoma.

Pomembno je dihanje (skozi nos in usta sočasno), pri pomikanju po zahtevnejšem terenu pospravimo palice, ko se premikamo gor so palice krajše, dol pa daljše; pri sestopu bolje zavežemo čevlje, pazimo na gležnje (tresoča kolena zaradi utrujenosti), ko hodimo gor stopamo na prednji del stopal, ko hodimo dol pa na cela stopala oz bolj na pete.

## ŠOLA V NARAVI

To je posebna vzgojno izobraževalna oblika. Bistvo je, da z otroci odidemo za nekaj časa v naravo, kjer se v posebnih okoliščinah in po posebnem vzgojno izobraževalnem programu nadaljuje smotrno pedagoško delo.

Je večdneven integralen pedagoški proces.

Osnovni in splošni – globalni vzgojno izobraževalni smotri:

Izobraziti in vzgojiti mladega človeka za dejavno življenje v in z naravo, tako da bo naravo vgradil v svoj vrednostni sistem in tako vedno varoval naravo in našo kulturno dediščino.

Delni smotri:

- čustveni, kulturni in spoštljivi odnos do narave
- poklici povezani z naravo
- zdravo, koristno in kulturno preživljanje prostega časa
- socializacija učencev – udeležencev
- red, pravila, prehrana, vedenjski vzorci, neformalni odnosi med učenci – udeleženci
- znanja in spretnosti za varnost in samozaščito
- bolj veselo otroštvo

Vzgojno izobraževalne vsebine:

- poučno in vzgojno
- gibalno in fiziološko učinkovito
- doživljajsko bogata
- ustvarjalna
- prijetna vsebina

Vsebinski sklopi:

- športni vzgojno izobraževalni program
- redni pouk po izbranem naravoslovnem in naravovarstvenem programu (zemljepis, zgodovina, biologija,...) raziskovalni program
- kulturno - umetniško izražanje
- zabavno in družabno življenje
- dopolnilni pouk

## PRIPRAVA NA ŠOLO V NARAVI

Vsebinska

Organizacijska (mi smo zadolženi za organizacijo prevoza, prehrane, opreme,...)

Življenje in delo v šoli v naravi:

- vzgojno izobraževalni proces
- oglasna deska

- uradni zvočni signal
- stenski časopis
- odbor za posebne naloge
- izjava zunanjih sodelavcev
- jutranja osvežitev
- mnogoboj
- počitek po kosilu
- drobne vzgojne naloge – rdeča nit
- delitev slabših in sposobnejših učencev
- problematični učenci
- večerni nemir in zgodnje vstajanje
- prva pomoč (velika škatla, moramo vedet kje je zdravstveni dom – telefonsko št.)
- vedenje v naravi
- odgovornost učiteljev
- diplome in kolajne
- zaključna prireditev

14.4.2003

#### ČLOVEK – GORE

Alpe 1200 km dolge, od Ligurskega zaliva do Panonske nižine. To je kraški svet, kjer voda ponikne. Znamenita je dolina Triglavskih jezer (krnska jezera in kriška jezera), kjer pa voda ne ponikne.

Poznamo 5 stopenj odnosa ljudi do visokogorja:

1. Alpe so ločevale plemena. Ljudje so se bali visokih gora, ker so mislili, da gor prebivajo demoni. Prvi, ki so razbili ta mit so bili Hanibalovi vojaki (podali so se nad Rim preko Španije, zato so morali prečkati Pireneje) 218 leta p.n.št. (50000 mož, 9000 konjenikov in 37 slonov)
2. ljudje začnejo odkrivati koristnost narave. Uporabijo jo za skrivališča, pašnike, lov divjadi, izdelavo oglja, pridobivanja rude, nabiranja zdravilnih zeli.
3. osvajanje vrhov v poznem srednjem veku:
  - Alighieri D. leta 1311 šel na 1500m visoko goro
  - Petrarca F. leta 1336 šel na 1912m visoko goro
  - Leonardo da Vinci leta 1511 šel na 2556m visoko goro
 glavni motiv je čustveni odnos do narave, umik iz mesta, doživetja, ki se jih ne da opisati.
4. razsvetljenstvo – estetsko doživljanje, čustven odnos do nje, umetnost:
  - J. J. Rousseau (nazaj k naravi, kulturna vrednota, duhovno gibanje)
  - Goethe (Bayron)
 osvajalci nekoristnega sveta → Mt. Blanc 4810m leta 1786 (Balmat in Paccard)
5. avanturistični športni motivi:
  - 1857 – club Alpin of Great Britain
  - 1862 – Oesterreicher Alpenverein
  - 1863 – Schweitzer alpen club
  - 1863 – club alpino di Torino – C.A. Italia
  - 1869 – Deutscher alpenverein
  - 1873 – Madžarska karpatna organizacija
  - 1874 – združitev OAV in DAV
  - 1874 – Club alpin Francois
  - 1874 – Hrvatsko planinsko društvo
  - 1888 – Primorsko planinsko društvo
  - 1893 – Slovensko planinsko društvo
  - 1895 – planinski vestnik (edina slovenska revija, ki še danes izhaja neprekinjeno)

## PRISTOPI

- 1778 leta Triglav: Willontzer Lovrenc, Rožič Štefan, Kos Matija in Korošec Luka
- Valentin Stanič naš prvi alpinist, ki je opravljajal meritve z barometrom
- 1786 leta Mt. Blanc: Balmat, Paccard
- 1858 leta izdajo pravila in gorski vodnik (v Chamoniju je združenje 22 držav)
- 1872 leta Ivan Žan (župnik) organizira društvo "Triglavski prijatelji" to pa je imelo preveč politični program zato ga Avstroogrška ne potrdi.
- 1891 leta se začnejo uveljavljati Piparji: Hauptman, Korenčak, Škof
- 1893 leta ustanovitev PZS: prof. Fran Orožen in dr. Fran Tominšek

## TRIGLAV

### Simbol

1778 leta: Štefan Rožič, Matija Kos, Luka Korošec, Lovrenc Willontzer (prvi 4 Bohinci na Triglavu)

1890 Ivan Bergic – Štrukelj je prvi preplezal S steno, vendar tega ni povedal, ker je tam lovil gamse.

1945 Joža Čop in Pavel Jesih (preplezajo Severno steno – čopov steber 1200m stene) (Čop doma iz zgornje savinjske doline, preselil se je v Jesenice, kot železar, bil je v GRS, preživel je taborišče)

1968 Čopov steber pozimi: Aleš Kunaver, Tone Sazorov, Stane Belak

1961 Aleš Kunaver in Kazimir Drašler (sfinga)

## VIŠINSKA BOLEZEN

Splošna (HA) → 2700 – 4700 metrov

Srednje visoke gore (VHA) → 4700 – 6000 metrov

Ekstremna višina (EXA) → nad 6000 metrov

Odpornost proti višini je prirojena

## VZROKI

- pomanjkanje kisika
- tlak zraka se spremeni (kisik se ne more normalno difundirati iz alveol v kri, ker je zračni tlak v alveol tu manjši in ni take razlike med tlakom v krvi in tlakom v alveoli)

na morsk gladini je nasičenost krvi s kisikom 95%, na višini 6000m pa le 71%.

- Vpliv vremena in oddaljenosti od ekvatorja (bolj ko smo oddaljeni od ekvatorja, nižji je zračni tlak)
- Letni čas (nižji je zračni tlak pozimi)

## AKLIMATIZACIJA

- Zgodnje spremembe
  - pospešeno dihanje
  - pospešeno bitje srca
  - povečan pritisk tekočin
- Kasnejše spremembe
  - povečano število rdečih krvničk
  - povečanje difosfoglicerata in mioglobina
  - povečano število kapilar

Ko smo aklimatizirani se nam izboljša prenos kisika po krvnih celicah. Po 10 dneh smo 80% aklimatizirani, za 95% aklimatizacijo pa moramo počakati 6 tednov.

Dihanje je pospešeno, zato izločamo več CO<sub>2</sub>, ledvice morajo izločiti več bikarbonata za vzdrževanje kislino-bazičnega ravnovesja.

Vzroki, ki povečujejo rizik:

1. hitrost vzpona

2. spanje na višini
3. bivanje na višini
4. velik napor brez hidracije in počitka
5. dehidracija in nepravilna prehrana (maščobe in beljakovine)
6. naravna danost

#### OBLIKE VIŠINSKE BOLEZNI

- AMS → akutna gorska (višinska) bolezen: glavobol, slabo počutje, izguba teka, slabost, bruhanje, površinska otečenost, motnje spanja, cianoza. Proti bolezni pomagajo aspirini in razgibavanje (pij tablete ves čas med vzponom)
- Višinski pljučni edem HAPE
- Višinski možganski edem HACE
- Tromboflebitis (krvni strdki)

Torej: → vzpenjaj se počasi  
 → splezaj visoko in spi nižje  
 → jej ogljikove hidrate  
 → pij veliko tekočine

Na 7000m nam možganske celice odmirajo zaradi pomanjkanja kisika.

GRAMOVA VREČA: podobna, kot suha obleka potapljača (človeka spraviš noter, zapreš in s pumpo umetno povišaš pritisk, zraven dodajamo še kisik za dihanje)-prenosna barokomora.

VEČ o [višinski bolezni](#) (del bodoče seminarske za gornišstvo)

5.5.2003

#### EKOLOŠKA OZAVEŠČENOST

2002 Mednarodno leto gora

cilji:

- Oblikovanje zavesti in posredovanje znanja s gorskih ekosistemih, njihovi dinamiki in delovanju
- Kultura in naravna dediščina
- Gorski naravni viri
- [www.mountains2002.org](http://www.mountains2002.org)

mednarodna komisija za varstvo ALP – CIPRA 1952 Liechtenstein ([www.slovenski.cipra.org](http://www.slovenski.cipra.org)) v Sloveniji od leta 1999.

ŠOLA → oblikovanje smisla in čuta za varstvo narave:

-posredno na okolici šole

-neposredno – obisk naravnih znamenitosti, parkov,...

-izleti, pohodi, športni dnevi, ...

-bivanje v naravi, šola v naravi,...

-oblikovanje čustvenega, spoštljivega in kulturnega odnosa do narave

Naše naloge:

- bogatiti znanje in vedenje o naravi
- opozarjati učence na lepote narave, oblikovati estetska merila pri učencih
- preprečujemo onesnaževanje
- učimo se obnašati v naravi

Dejavniki okolja: družbeni in ekološki

Obremenitev okolja lahko hitro preide v onesnaževanje okolja

Varstvo okolja – vsakodnevne človekove dejavnosti z naravnim okoljem – ekološko ravnotežje.

Znanje o okolju in naravi – biološke vede (ekologija)

**Ožji pomen ekologije:** biološka veda o odnosu rastlin in živali do zunanjega okolja in o medsebojnih odnosih vseh organizmov.

**Širši pomen ekologije:** veda o ekosistemih in združenje biološke, kemijske, fizikalne, geografske, pedagoške in sociološke vede v tehničnem in ekonomskem vidiku.

V ekološkem pogledu lahko ločimo dve osnovni stopnji družbene ekološke evolucije:

1. prevladujoče izkoriščanje obnovljivih virov (energije) od praskupnosti do industrijske revolucije
2. eksponencialna rast izkoriščanja neobnovljivih virov in intenzivno, prekomerno izkoriščanje obnovljivih virov.

Kaj naj bi sledilo 2. fazi ekološke revolucije:

1. zanika se resnost položaja (ekologija "pretirava")
2. sedanja ekološka kriza je le začasna, je obvladljiva
3. obstajajo temeljne ne prekoračljive ekološke omejitve za produkcijo in prebivalstvo
4. entropijska degradacija okolja, proti anti-entropijski strategiji okolja (kdor hoče imeti dobro brez zlega, red brez nereda, ta ne pozna načel nebes in zemlje in ne ve, kako so povezane stvari)
5. katastrofe, kot nezmožnost civilizacije, da spremeni,...

naravni viri – izkoriščanje

→ obnovljivi (voda, zrak, prst, rastline, živali) znašanje nad prstijo brez, da ji omogočimo obnavljanje, pogozdovanje prinaša erozijo, puščave,...

→ neobnovljivi viri

naravni viri: vulkanski pepel, gozdni požari, morje, rastline (ogljikovodiki), razkroj rastlin, prst.

Antropogeni: sežiganje goriv, industrija, promet, jedrska fizika, kmetijstvo

**Onesnaževanje vodnih virov** že bistveno soupliva na regionalno pomanjkanje kakovostne vode (Rakov Škocjan)

Zemlja – planet vode (70% vode) morja je 97%, na kopnem je le 3% vode. Od tega je sladke vode rek in jezer le 0,26%

**Segrevanje Zemlje:** 340w/m<sup>2</sup> kratkovalentnega sončnega sevanja

100w gre nazaj v vesolje, 240w se je delno odbije, delno pa pride na Zemljo.

Ozon O<sub>3</sub> je prvi, ki varuje biosfero pred škodljivim vplivom UV žarkov. O<sub>3</sub> leži v stratosferi med 15 in 30 km nad zemljo. Plast O<sub>3</sub> je debela le 3milimetre

UV žarkov je več vrst: A, B, C (najbolj nevarni so C -sevanje) z višino se intenzivnost žarkov povečuje.

V SLOVENIJI SE ZAVZEMAMO ZA:

- Ohranjanje čistega okolja
- razvijanje naravi prijaznih dejavnosti
- varčujemo z energijo in vodo
- ne vlagati v energijsko potrošne in ekološko sporne industrijske panoge.

Nikotin + ogljikov monoksid (srcežilje), katran – dihala

**Nikotin** je živčni plin (50 mg v žilo = smrt; 1 cigareta ima 5-10mg)

Oži žile, kar vpliva na povečanje pritiska in pulza

Pospešuje strjevanje krvi

**Ogljikov monoksid** – vazokonstriktor

200-300x večja afiniteta hemoglobina, kot jo ima kisik

pospešuje artetriiosklerozo (ateromi), maščobne obloge in kalcijeve snovi

### **Katran**

Kronični bronhitis (zleplja migetalke, lepi se na čašaste celice)

Povzroča oteklost sapnice in raka na pljučih

### **Alkohol**

Je prisoten pri: rekreativnih športnikih, mladih športnikih, otrocih iz neurejenih družin, vrhunskih športnikih.

NE vozi, ko piješ

NE ponujaj alkohola mladim

NE pij na delovnem mestu

1E = 10-12g čistega alkohola

moški 2E na dan

ženske 1E na dan

dejavniki tveganja:

družina

pozitivna pričakovanja

zloraba otrok

reklamiranje

### **DODATKI**

VRHOVI NAD 8000m

#### **HIMALAJA**

Mount Everest – Čomolungoma – Sagarmatha 8848m (1953 leta)

Kanchenjunga (Kančendzengo) 8598m (1955 leta)

Lhoche 8511m

Makalu 8475m

Daulahgiri 8221m

Cho Oju 8201m

Manaslu 8156m

Nauga Parbat 8125m

Annapurna 1 8078m (leta 1950)

Šiša pangma 8046m

#### **PAKISTAN**

K2 – Čogori 8611m (1954 leta)

Gasherbrum 1 8068m

Gasherbrum 2 8035m

Broad Peak 8047m

#### **GRS**

Je javna služba za zaščito, reševanje in pomoč

Ima 17 postaj (430 reševalcev)

Je ustanovna članica IKAR in sodeluje z ostalimi GRS – ji

**PREVENTIVA IN POMIČ PONESREČENCEM**

Je: prostovoljna, nepridobitna, človekoljubna, nestrankarska

V gorah:

- preprečuje nesreče

- pomaga pomoči potrebnim

- nudi 1. pomoč

- rešiti ponesrečenca in ga predati zdravniku
- iskanje pogrešanih
- poskrbeti za družino umrlega reševalca
- pomagati pri naravnih nesrečah, kjer lahko

#### Pod PZS

16.6.1912 (podružnica Kranjska Gora) pobudnika Jernej Demšar in Josip Tičar

1923 organizirajo GRS na vseh podružnicah

1927 organizirajo reševalne postaje

1941 obnova GRS – centrala v Jesenice

1952 reorganizacija GRS

komisija za GRS pri PZS v Ljubljani

terenske postaje so organizacijsko in akcijsko samostojne

pravilnik GRS

imajo podkomisije za:

vzgojo in tehniko

letalsko reševanje

medicino

reševanje izpod plazov

opremo

zveze

informatiko in analizo

helikoptersko reševanje:

1963 spoznajo pozitivnost tega (pri Avstrijcih)

1967 dobijo helikopter na izposojno

1968 prva akcija in ustanovitev podkomisije za letalsko reševanje

1972 kupijo helikopter