

Rihtaršič Helena, Šolar Barbara

OŠ Škofja Loka - mesto

ROLANJE

Rolanje je izjemno zabaven, sproščujoč in zdrav šport, ki krepi mišice in pomaga pri razvijanju vzdržljivosti in funkcionalnih sposobnosti organizma. Za otroka je rolanje priporočljivo predvsem zato, ker vpliva na razvoj ravnotežja, ki je ena od osnovnih motoričnih sposobnosti in je tesno povezana s sposobnostjo skladnosti gibanja in z razvojem intelektualnih sposobnosti pri otroku v zgodnjem otroštvu. Rolanje je za otroke zelo koristno tudi zato, ker povečuje odpornost organizma in kostno maso. Štejemo ga med »ravnotežne športe«, ki pozitivno vpliva na učenje drugih športov (drsanje, smučanje, kolesarjenje, ipd.).

Bistvo rolanja je ohranjanje dinamičnega ravnotežnega položaja na eni nogi, s katere prenašamo težo na drugo. Pri tem sodelujejo tudi roke, s katerimi zamahujemo kot pri hoji ali teku. V gibanju je celotno telo in zato ima rolanje zelo ugoden vpliv na naše zdravje. Rolanje je zelo dobra aerobna aktivnost saj se pri hitrosti cca. 20 km/h dvigne srčni utrip na cca. 60-80% maksimalne srčne frekvence, kar pa je zelo dober trening za zdravo srce in za regulacijo telesne teže. Rolanje je zelo priporočljivo tudi za tiste, ki se zaradi različnih težav s koleno ne morejo ukvarjati s tekom. Pri rolanju gre za zelo mehko gibanje brez obremenjevanja kolena in gležnjev.

Rolanje je prava pot za ohranjanje zdravja in razvedrilo. Rolamo lahko skorajda povsod, starost pa pri tem ni ovira.

ZAŠČITNA OPREMA

Najpomembnejši del predstavlja čelada, ki varuje glavo pred raznimi poškodbami in udarci. Imeti mora pasove za pritrditev, ki ne smejo biti preveč ohlapni, da pri

padcu ne pade z glave. Poleg čelade so obvezna zaščitna oprema tudi ščitniki za kolena, komolce in zapestja. Začetniki brez omenjene opreme ne bi smeli na rolanje, isto pa velja tudi za bolj izkušene.

ZGODOVINA

Za začetnika kotalkanja velja Joseph Merlin, mehanik in izdelovalec glasbil iz Belgije, ki je davnega leta 1770 izdelal prvi par kotalk. Bile so lesene z majhnimi kovinskimi kolesci.

Prvi patent za kotalke je bil izdelan v Franciji leta 1918. Kotalke so imele tri kolesa nameščene v vrsti, podvozje je bilo leseno, na njem pa so bili pritrjeni usnjeni pasovi.

Pisalo se je leta 1863, ko je James Plimton, poslovnež iz Massachussettsa v ZDA, izumil kotalke, s katerimi je bilo mogoče voziti ovinke in delati razne zavoje. V naslednjih dvajsetih letih je postalo kotalkanje popularno razvedrilo za moške in ženske. Bogatejši možje v Newportu (ZDA) so igrali »roller polo«, to je igro podobno hokeju na kotalkah. Preostali so tekmovali v plesnem in umetnostnem kotalkanju. Na cestah in trgih so moški in ženske tekmovali na kotalkah v hitrostnih preizkušnjah. Več ljudi, ko je videlo kotalke, več jih je hotelo preizkusiti. Industrija proizvodnje kotalk je začela uspevati.

Zgodovina rolanja se je začela v osemdesetih letih, ko so Ameriko preplavile kotalke, ki so imele kolesčke nameščene v vrsti in so bile na prvi pogled zelo podobne drsalkam. Rolerji so zelo hitro postali popularni, saj so na eni strani dopuščali večjo gibčnost in s tem hitrejše manevriranje, na drugi strani pa so zaradi plastičnega oklepa bolj varovali skočni sklep.

V Slovenijo so prve rolerje sredi osemdesetih let iz ZDA prinesli slovenski športniki, ki so tja hodili na različna tekmovanja (smučarji tekači, alpski smučarji,...), vendar rolanje tedaj še ni zbuvalo večjega zanimanja. Pri treningu so jih uporabljali tekači na smučeh, namesto tekaških rolk (imitacija tekaških

smuči), vendar so jih kmalu opustili. Do začetka devetdesetih je rolanje v Sloveniji mirovalo, potem pa je iz leta v leto postajalo bolj popularno in modno. Danes pa rolanje postaja nov način življenja.

REKORDI

Najvišjo hitrost v »downhill rolanju« (rolanje po hribu navzdol) so namerili tekmovalcu na svetovnem prvenstvu v »downhill rolanju« v Avstriji. Leta 1999 so namerili hitrostni rekord v hitrosti 109,75 km/h. Najvišje hitrosti v prejšnjih letih so bile 72km/h v letu 1997 in 91 km/h v letu 1998.

Hitrostni cestni svetovni rekordi iz sveta rolanja

❖ na 1000 metrov

Italijan Ippolito Sanfratello (leta 1999 v Padovi, Italija): 1:17,757 min s povprečno hitrostjo 46,3 km/h.

Italijanka Marisa Canafoglia (1987, v Grenoblu, Francija): 1:28,014 s povprečno hitrostjo 40,9 km/h.

❖ v maratonu (42.195 m)

Argentinec Martin Escobar (leta 1998, v Pamploni, Španija): 1:00:43,550 h s povprečno hitrostjo 41,5 km/h.

Nemka Anne Titze (leta 1999, v Berlinu, Nemčija): 1:09:30 h s povprečno hitrostjo 36,4 km/h.

❖ v 24-urnem neprekinjenem rolanju

Nemec Uwe Brockmann (1997, v Atlanti, ZDA): prevozil 476,84 km s povprečno hitrostjo 19,8 km/h. Kot zanimivost naj omenimo še en zanimiv detajl pri postavljanju rekorda v 24-urnem neprekinjenem rolanju. Nemec Uwe se je 12. julija 1997 ob 10. uri dopoldne poročil, svoj naskok na svetovni rekord pa je začel

še istega dne ob 17.44 - torej se je svoji ženi že na poročno noč lahko pobahal s skorajšnjim svetovnim rekordom.

Američanka Kim Ames (1994): prevozila 454 km s povprečno hitrostjo 18,9 km/h.

DNEVI ROLANJA

V PODALJŠANEM BIVANJU

Osnovna šola ŠKOFJA LOKA - MESTO

Konec meseca maja smo za vse učence podaljšanega bivanja OŠ Škofja Loka - Mesto organizirali Dneve rolanja. Za te dni smo se odločili, ker imajo otroci gibanje, šport zelo radi, za popestritev dejavnosti v podaljšanem bivanju. Sami pa opazamo, da veliko otrok rola tudi po prometnih cestah in brez zaščitne opreme. V podaljšanem bivanju smo se zato cel teden pogovarjali o različnih vidikih rolanja, ki so razvidni iz naslednjih ciljev:

učenci:

- se seznanijo z osnovnimi in nadaljevalnimi elementi rolanja,
- spoznajo, da je rolanje lahko zelo nevarno,
- se zavedo pomena uporabe zaščitne čelade in ščitnikov (za kolena, komolce in zapestja) pri rolanju,
- spoznajo pravila pri rolanju,
- ugotovijo, da je rolanje priljubljen način rekreacije, šport in celo način prevoza,
- spoznajo zgodovino rolanja,
- se seznanijo z rekordi rolanja.

Preko zgodbe *Darilo za rojstni dan*, pesmice *Rolamo* (melodija na pesem A. Pesek: Brum, brum, brum) in kviza *Lepo je znati rolati* so učenci spoznavali predvsem pravila pri rolanju in pomen uporabe zaščitne opreme. Vsi učenci so prejeli tudi *Pravila pri rolanju* in *Priznanje za sodelovanje na dnevih rolanja*.

Rolanje smo organizirali s pomočjo animatorjev iz šole rolanja Lucky Luka, ki so nas učili osnovnih in nadaljevalnih veščin rolanja. Kar okrog 150 učencev se je ta dan navdušeno podilo po ploščadi nekdanje vojašnice v Škofji Loki.

Vse več otrok preživlja večino svojega prostega časa za računalnikom. Zato smo z Dnevi rolanja želeli tudi spodbuditi vse otroke k gibanju na prostem in ukvarjanju s športom.

PRAVILA PRI ROLANJU

1. VEDNO IMEJ NA SEBI ZAŠČITNO ČELADO IN ŠČITNIKE (ZA KOLENA, KOMOLCE IN ZAPESTJA).
2. REDNO VZDRŽUJ OPREMO V DOBREM STANJU.
3. PRILAGODI HITROST SVOJEMU ZNANJU.
4. UPOŠTEVAJ VSE CESTNOPROMETNE PREDPISE.
5. ROLAJ NA POVRŠINAH, KJER NE OGROŽAŠ SEBE IN DRUGIH. IZOGIBAJ SE PROMETU.
6. IZOGIBAJ SE VODI, OLJU IN PESKU.
7. ROLAJ PO DESNI, PREHITEVAJ PO LEVI STRANI.
8. VEDNO SE UMIKAJ PEŠCEM.
9. PRED PREČKANJEM CESTE ZMANJŠAJ HITROST. PREČKAJ POČASI.
10. NE UPORABLJAJ SLUŠALK ALI MOBITELA.



DARILO ZA ROJSTNI DAN

Bratec in sestra, Tjaž in Lana, sta se zelo rada igrala s svojimi prijatelji. Pozimi sta se najraje sankala in smučala na bližnjem hribčku. Spomladi, poleti in jeseni pa sta predvsem opazovala otroke, ki so se vozili na »čudežnih čevljih«. Tako sta namreč imenovala rolerje. Zelo sta si želela, da bi jih imela tudi sama. Kako zanimivo je bilo gledati prijatelje, ki so na igrišču izvajali različne vaje na rolerjih, vozili slalom in se lovili. Včasih so jima prijatelji rolerje tudi posodili. A v rolanju sama še nista bila tako zelo spretna.

V mesecu maju sta Tjaž in Lana praznovala svoj rojstni dan. Takrat se jima je velika želja uresničila. Ko sta se tistega nedeljskega jutra prebudila, sta ju na majhni mizi njune sobe čakali dve veliki škatli z dvema velikima pentljama. Lana je prva vzela darilo z njenim imenom. Na njem je bil prilepljen tudi poseben list, na katerem je pisalo *Pravila pri rolanju*, a Lana ga ni opazila. Pohitela je z odvijanjem. Tjaž je *Pravila pri rolanju* najprej skrbno prebral, šele nato je odvil darilo. Opozarjal je Lano, naj lepo odviha in pazi na *Pravila*. A Lana ga ni poslušala. Odvila je darilo, izvlekla rolerje in si jih na klopici pred hišo takoj obula. Rolerjev je bila tako vesela, da sploh ni slišala Tjaža, ki je kričal: »Lana, počakaj! Pozabila si zaščitno čelado in ščitnike. Lana, vrni se!« Želel ji je pokazati še *Pravila*, a ko

je pritekel na stopnišče, je Lana ravno izginila za ovinkom. Odhitela je proti prijateljici, ki je stanovala na drugi strani glavne ceste, tri ulice naprej.

Tjaž se je opremil z vso zaščitno opremo – s čelado in ščitniki za kolena, komolce in zapestja. Med obuvanjem rolerjev je še enkrat glasno prebral *Pravila pri rolanju*. Ko je prebral zadnje pravilo, je sestavil še pesmico in si jo veselo zapel:

Rolamo, rolamo,
radi se zabavamo.

Rolamo, rolamo,
varno in preudarno.

S ščitniki v opravi pravi
in s čelado vsi na glavi.

Rolamo, rolamo,
varno in preudarno.

Tjaž je počasi prirolal do glavne ceste, kjer je zagledal strašen prizor. Na drugi strani ceste je ležala Lana, ob njej pa je stal policist. Najprej je pogledal na levo, nato na desno in še enkrat na levo stran ter previdno in počasi prečkal cesto. Policist mu je povedal, da je Lana povsem nepreudarno rolala. Ni zmanjšala hitrosti in se prepričala ali prihaja kakšno vozilo. Kar odbrzela je čez cesto. Ravno v tistem trenutku je mimo pripeljalo motorno vozilo. Lana se je zelo ustrašila, izgubila nadzor nad rolerji in močno padla po tleh. Voznik motorja je uspel motor še pravočasno zaustaviti. Lana se je pri padcu ujela na roke in si pri tem zvila zapestje. Tudi njena kolena so bila poškodovana.

V bližnji bolnišnici so zanjo dobro poskrbeli. Rane in poškodbe so se hitro zacelile. Lana se je iz svoje nesreče veliko naučila. Tudi sama je skrbno prebrala *Pravila* in sklenila, da jih bo vedno upoštevala. Kmalu se je pridružila Tjažu pri rolanju in skupaj sta zapela:

Rolamo, rolamo,

S ščitniki v opravi pravi

radi se zabavamo.

Rolamo, rolamo,

varno in preudarno.

in s čelado vsi na glavi.

Rolamo, rolamo,

varno in preudarno.

Pravila pri rolanju sta Tjaž in Lana razdelila tudi svojim prijateljem, ti pa so jih dali še drugim. Tako so prišli tudi do vas. Sedaj lahko tudi vi *Pravila* skrbno preberete, jih vedno upoštevate in skupaj zapojete pesmico.

LEPO JE ZNATI ROLATI

a / b / c

1. Kje je rolanje dovoljeno?

a) na avtocesti

b) na pločniku

c) na našem šolskem igrišču / v šolski telovadnici

2. Kdaj je rolanje lahko nevarno?

a) kadar se držimo za roke

b) kadar upoštevamo vse cestnoprometne predpise

c) kadar uporabljamo slušalke ali mobilni telefon

3. Kako pri rolanju pravilno prečkamo cesto?

a) zmanjšamo hitrost in prečkamo počasi

b) rolerje sezujemo

c) prečkamo z največjo možno hitrostjo, da se čim hitreje izognemo prometu

4. Kako se pri rolanju pravilno ustavimo?

- a) pademo po tleh
- b) *z zavoro*
- c) objamemo prvega, ki pride mimo ali obcestni drog

5. Začetnik kotalkanja in s tem tudi rolanja je bil Joseph Merlin.

Kaj je bil po poklicu?

- a) *mehanik in izdelovalec glasbil*
- b) mehanik in izdelovalec športnih pripomočkov
- c) izdelovalec glasbil in mizar

6. Kdo je prve rolerje prinesel v Slovenijo?

- a) popotniki, ki so potovali okrog sveta
- b) arabski trgovci
- c) *slovenski športniki*

7. Najvišja hitrost v rolanju je:

- a) 145 km/h
- b) *109 km/h*
- c) 98 km/h

8. Kdo je v 24-urnem neprekinjenem rolanju prevozil najdaljšo razdaljo?

- a) Francoz, prevozil je 583 km
- b) Anglež, prevozil je 356 km
- c) *Nemec, prevozil je 476 km*

9. Če znamo rolati, potem se lažje naučimo tudi:

- a) *drsati in smučati*
- b) plavati in potapljati
- c) nogometa in rokomet

da / ne

1. Rolanje je način prevoza. *DA*
2. Za rolanje cestnoprometni predpisi ne veljajo. *NE*
3. Rolamo predvsem po prometnih cestah. *NE*
4. Predhodnike rolerjev imenujemo drsalke. *NE*
5. Hitrost rolanja prilagodimo svojemu znanju. *DA*
6. Pešec se mora rolarju vedno umakniti. *NE*
7. Rolamo po levi, prehitevamo po desni strani. *NE*
8. Opremo za rolanje moramo redno vzdrževati v dobrem stanju. *DA*
9. Preden dohitimo pešča, glasno zakričimo, da se nam le-ta lahko še pravočasno umakne. *NE*

odgovori

1. Rolanje je nevarno, če je na cesti voda ali olje. Kaj še je lahko na cesti?
2. Naštejte, kaj vse spada pod zaščitno opremo pri rolanju.

PRIZNANJE

*ZA SODELOVANJE
NA DNEVIH ROLANJA*

dobi



***DNEVI ROLANJA V
DRUŠTVA***

PREDSEDNIK

PODALJŠANEM BIVANJU

ROLANJE V OPB

MAJ 2005

ROLER ROLNIK