

# 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 (GOJZARJI)

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

##### NOGAVICE

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

##### HLAČE

Za planine oblečemo udobne hlače, ki nas ne tiščijo in ne ovirajo pri hoji. Zaradi klopov, trnja, kopriv, prask in morebitnega poslabšanja gremo na izlet z dolgimi hlačami.

##### ZAŠČITA PRED VREMENSKIMI NEPRIJETNOSTMI

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

NAHRBTNIK 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 spravljanje odpadkov, robčke, pršilo proti insektom, obliže, planinsko knjižico, denar, nož in še kaj.

Dobro je, če imamo v nahrbtniku tudi rezervno majico, da se lahko po hoji preoblečemo.

### ZAŠČITA PRED KLOPI

Klopi prenašajo dve zelo nevarni bolezni: klopni meningoencefalitis in boreliozo. Proti klopnemu meningitisu se lahko cepimo, proti boreliози pa cepiva ni, zato se moramo potruditi, da se ne zarije v našo kožo.

#### Kako se zaščitimo pred klopi?

1. Oblečemo svetla oblačila in pokrijemo čimveč kože (dole hlače, pokrivala).
2. Popršimo se z zaščitnim pršilom.

3. Takoj po izletu se okopamo in temeljito pregledamo, oblečemo čista oblačila, saj se na prej oblečenih oblačilih lahko skriva še kakšen klop.

### **Kaj storimo, če se je klop že prisesal?**

Običajno na mestu, kjer se je klop prisesal, začne koža srbeti. Klopa čimprej odstranimo, vendar ga ne smemo odtrgati! Izvleči ga moramo v celoti. Z vrtenjem v levo ga bomo odstranili. Pomagamo si lahko tudi tako, da ga debelo namažemo z mastno kremo ali oljem in potem klopa lažje odstranimo. Mesto ugriza natančno opazujemo. Zanesljiv znak okužbe z boreliozo je rdeča lisa, ki se pojavi okoli mesta klopovega ugriza.

### **Kakšni so znaki okužbe?**

Pri obeh boleznih se pokažejo znaki, ki so najbolj podobni prehladu ali gripi. Okuženi se slabo počuti, bolijo ga mišice in sklepi, občuti mlahavost oziroma utrujenost, včasih ga boli glava, temperatura je nekoliko povišana.

**ČE SE POJAVIJO NAVEDENI ZNAKI, MORAMO TAKOJ K ZDRAVNIKU!**

## **KAKO VARUJEMO NARAVO?**

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

### **1. Ne onesnažujmo narave!**

V naravi ne odmetavamo nikakršnih odpadkov. Kadar smo v naravi, odpadke odlagamo v plastično 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. Razdiranje mravljišč, gnezd in drugih živalskih bivališč je vandalizem brez primere.

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. Raje jih tiho opazujemo ali fotografiramo. V naseljih ne dražimo domačih živali. Kače so del narave, zato jih ne pobijajmo! Obnašamo se spoštljivo do ljudi, ki jih na svoji poti srečujemo.