



## ŠPORTNI DAN

Torek, 12. 9. 2023

Športni dan bomo izpeljali v okviru OIV

| Razred in smer  | Cena prevoza | Ura odhoda   | Ura prihoda             | Spremljevalci  |
|---|--------------|--|-------------------------|--|
| 2. A, 2.B , 2. Š,<br>2. U<br><br><b>KOPE -<br/>           RIBNIŠKA<br/>           KOČA -KOPE</b><br><br>89 dijakov<br>9<br>spremljevalcev | <b>9 eur</b> | <b>8.10</b><br><b>S Tomšičeve</b><br><b>avtobusne</b><br><b>postaje nasproti</b><br><b>SANOLABORJA</b> | <b>14.00</b><br>Velenje | <b>Vojko Tovornik, vodja</b><br>David De Costa<br>Helena Hliš Bukovnik,<br>Josip Bačič,<br>Lucija Švent,<br>Sonja France,<br>Urška Zupanc<br>Andreja Centrih Erjavec<br>Jožica Plešnik |

### **OBNAŠANJE NA PLANINSKEM POHODU IN PLANINSKI KODEKS**

Hitrost hoje se ravna po najpočasnejših učencih. Skupina hodi v strjeni koloni, noben učenec se ne sme ločiti od skupine. Kjer je to mogoče in varno, gredo lahko učenci v gruči. Med potjo je potrebno pravočasno odložiti odvečna oblačila. Na počivališčih in na cilju se je potrebno obleči, čeprav je ozračje toplo. Kadar sedi na tleh, vedno nekaj podloži podse. Med hojo ne jemo in ne pijemo. Med potjo opazujemo naravne lepote, ne kričimo ter ne poslušamo glasbe na predvajalniku. V naravi ne trgamo cvetja in ne lomimo vej. Pazi na čistočo okolja. Odpadke spravljalj v vrečko in vse skupaj odloži na ustrezno mesto.

#### **NAHRBTNIK:**

- malica, voda, čaj, sadje, slaščice (čokolada, rozine)
- rezervna majica
- vrečka za odpadke, papirnati robčki
- planinski dnevnik, pisalo

Dobra oprema planinca omogoča varnost in udobnost.

#### **OBUTEV:**

- gorski čevlji
  - z narezanim podplatom, nepremočljivi
  - tanke bombažne nogavice
  - debelejšje nogavice (volnene, tople)
- Čevlji so najvažnejši del opreme, zato planinci v adidas copatih**



**ne bomo hodili!**

**OBLAČILA:**

- hlače primerne letnemu času
- dolga ali kratka majica, srajca ali pulover iz zračnega materiala
- vetrovka ali bunda

**LAHKO TUDI**

Zložljive pohodne palice za lažjo hojo.

**ČE HOČE DEŽEVATI:**

- dežnik, pelerina

**ČE JE HLADNO:**

- topel pulover
- kapa, rokavice

**POZDRAV**

Lepa planinska navada je, da se planinci med seboj pozdravljajo, kar je zunanji izraz planinskega tovarštva in spoštovanja. Lepo je, če tisti, ki gredo s ture, pozdravljajo tiste, ki gredo na turo. Nevljudno pa je, če na pozdrav ne odzdravljamo.



# VARNOSTNI NAČRT

## **1. Namesto tople malice bodo na voljo lunch paketi.**

Dijak/-inja se prejšnji dan, ponedeljek, 11. 9. 2023 **do 10.00** prijavi, lunch pakete pa boste prevzeli pred odhodom na avtobusni postaji.

S sabo lahko vzamete še nekaj hrane in pijače, ki jo na poti pijete po požirkih.

## **2. Za varno in prijetno hojo se primerno oblecite in obujte.**

**Dijaki/-nje, ki ne bodo imeli primerne športne opreme, bomo v Velenju poslali domov, športni dan pa bodo morali nadomestiti.**

### **POSEBNOSTI!**

**OBUTEV: ZARADI VARNOSTI MORAJO IMETI VSI UDELEŽENCI PRIMERNO OBUTEV.**

**OBLEKA IN VARNOST: ŠPORTNA OBLAČILA MORAJO BITI PRIMERNA VREMENSKIM RAZMERAH. Rezervna oblačila: vetrovka, majica, hlače, nogavice. Planinski čevlji so osnova za varno hojo:**

- naj ne bodo pretirano težki,
- naj imajo vibram podplat ali vsaj bolj grob profil, da ne drsijo,
- naj bodo nekoliko višji in naj se dobro oprijemajo gležnja.

### **Pohodniške palice**

Uporaba pohodniških palic je stvar osebne presoje. Uporaba palic zmanjšuje bolečine v kolenih oz. preprečuje morebitne poznejše okvare, saj palice močno razbremenijo telo pri hoji, kar so dokazali z merjenjem tlaka pri obremenitvi palic. Vsekakor so obvezna oprema za hojo v snežnih razmerah.

**NALOGI PROFESORJEV SPREMLJEVALCEV:** pred odhodom na avtobus preverijo prisotnost dijakov in odsotnost označijo na seznamu. Dijake seznanijo s pravili in potekom pohoda. Vsi morajo upoštevati red Gimnazije Velenje. Na vrhu (cilju), pred vrnitvijo v dolino in pred odhodom avtobusa domov profesorji ponovno preverijo prisotnost dijakov.

## **3. Za hojo v skupinah se držite še naslednjih pravil:**

- **ne prehitvajate vodje pohoda in ne ostajajte za zadnjim učiteljem spremljevalcem;**
  - med hojo v skupini se mora prvi ravnati po najšibkejšem;
  - hoje v strmino ne začenjajte prehitro, ampak hodite s tempom, ki je primeren za vse udeležence;
  - **ne oddaljujte se od skupine;**
  - pred odhodom, na vmesnem postanku ter na cilju se javite razredniku oz. spremljevalcu vašega oddelka.
-



- odpadke zberite v vrečko in jih odnesite nazaj domov.
- **uživanje alkohola in kajenje je strogo prepovedano!**
- pri srečanju na ozkih planinskih poteh se spretnejši, močnejši, zlasti mlajši umakne šibkejšemu (starejšemu),
- na prehodih čez nevarna mesta, sneg, voda ... prepustimo ali odstopimo šibkejšemu ugodnejšo mesto;
- ob kakršni koli poškodbi, slabem počutju se takoj oglasite pri najbližjemu učitelju spremljevalcu.

4. Izostanki brez zdravniškega opravičila se beležijo kot neopravičeni (6 ur).

**5. Športni dnevi so del OIV, ki so pogoj za uspešno opravljen letnik.**

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| Naziv dejavnosti:               | ŠPORTNI DAN – PLANINSKI POHOD   |
| Kraj izvedbe:                   | VELENJE – KOPE - RIBNIŠKA KOČA-VELENJE  |
| Datum izvedbe:                  | 12. 9. 2023   |
| Naziv in naslov institucije:    | ŠC Gimnazija Velenje, Trg mladosti 3  |
| Udeleženci:                     | Dijaki po priloženem seznamu  |
| Razred :                        | 2. A, 2. B, 2. Š, 2. U  |
| Predvideno število udeležencev: | 89 dijakov, 8 spremljevalcev  |
| Organizator:                    | Gabrijela Fidler, ravnateljica, aktiv ŠVZ   |
| Učitelji spremljevalci:         | Vojko Tovornik, vodja, David De Costa, Helena Hliš Bukovnik, Lucija Švent, Sonja France, Urška Zupanc, Andreja Centrih Erjavec, Josip Bačič, Jožica Plešnik |
| Program:                        | Priloga   |
| Zborni mesto:                   | <b>AP TOMŠIČEVA</b>   |
| Čas odhoda:                     | <b>12. 9. 2023 ob 8. 10</b>   |
| Prevozno sredstvo:              | Avtobusni prevoz APS Velenje  |
| Čas prihoda nazaj:              | 12. 9. 2023 okoli 14.00 na bazen Velenje  |

Priloga: Program  
Seznam udeležencev

Za aktiv ŠVZ:  
Morena Pergovnik, prof.

Ravnateljica šole:  
Gabrijela Fidler, univ.dipl.psih.

