



MLADINSKI ODSEK PLANINSKEGA DRUŠTVA DOMŽALE

GORNIŠKI ŠPORTNI DAN

6. razred

VODENJE: vodniki Planinske zveze Slovenije, člani mladinskega odseka Planinskega društva Domžale

OPIS POTI:

Prvi del poti je premagovanje višinskih metrov od izhodišča do Domžalskega doma na Mali planini (1534 m). Poti do Domžalskega doma so naslednje:

1. KRANJSKI RAK-MARJANINE NJIVE-GOJŠKA PLANINA-DOMŽALSKI DOM

Avtobus nas bo pustil na križišču na Ravneh. Prvih deset minut bomo porabili za utiranje makedama, ki pelje vse do pastirskih bajt na Marjaninih njivah. Naprej nas bo vodila lahka planinska markirana pot, ki nas bo po slabi uri pripeljala do prvih pašnikov na Gojški planini. Od tam nas čaka do prvega počitka pri Domžalskem domu samo še petnajst minutni sprehod.

ČAS HOJE: 1 h 30

2. PLANINA KISOVEC-MALA PLANINA-DOMŽALSKI DOM

Avtobus nas bo pustil na Planini Kisovec. Najprej se bomo napotili čez pašnik mimo pastirskih bajt na markirano pot, kjer bomo približno pol ure vozili slalom med bukovimi drevesi. Nato se bomo priključili planinski poti, ki pripelje na Malo planino iz Stahovice in se je bomo držali vse do roba Male planine. Do zasluženega počitka pri Domžalskem domu bomo prišli po petnajstih minutah hoje mimo Jarškega in Črnuškega doma.

ČAS HOJE: 1 h 15

3. PLANINA KISOVEC-MALA PLANINA-DOMŽALSKI DOM

Prvi del poti je enak poti, po kateri bo hodila druga skupina, ločili se bomo šele na Mali planini. Mi se bomo držali zahodnega roba Velikoplaninske planote in se bomo do Domžalskega doma povzpeli v smeri Poljanskega roba, ki pa si ga bomo v celoti ogledali šele ob vrnitvi. Tudi nas čaka pri Domžalskem domu zaslužen počitek na klopcah v senci smrek.

ČAS HOJE: 1 h 15

Drugi del poti je enak za vse skupine, le da poteka z rahlim časovnim zamikom.

DOMŽALSKI DOM-BUKOVEC-DOVJA RAVEN-VELIKA PLANINA (OGLED BAJTARSKEGA NASELJA)-POLJANSKI ROB-MALA PLANINA-PLANINA KISOVEC

Najprej se bomo sledeč ograji povzpeli na enega izmed najvišjih vrhov na planoti, to je na Bukovec (1553 m), ki je hkrati tromeja planin. Z vrha se bomo spustili do ceste, ki vodi na planino Dovja Ravan, mi pa ji bomo sledili v drugo smer, do Velike Planine. V Velikem Stanu, kot se še imenuje največje naselje na planoti, si bomo ogledali Preskarjevo bajto, najstarejšo še ohranjeno pastirsko stavbo, ki nam bo prikazala nekdanji način življenja pastirjev, nato pa še kapelo Marije Snežne. Vračali se bomo čez Poljanski rob (1570 m), ki je odlično razgledišče na Kamniško bistriško ravan, z vrha pa nas bo do avtobusa čakal samo še kratek spust na planino Kisovec.

ČAS HOJE: 2 h 30

PRIPOROČLJIVA OSEBNA OPREMA, KI JO IMEJTE NA SEBI: dolge hlače, majica s kratkimi rokavi, srajca in/ali pulover, poletna kapa, planinski čevlji ali čevlji, ki segajo čez gleženj in imajo narezano gumo (bulerji), nahrbtnik

PRIPOROČLJIVA REZERVNA OPREMA, KI JO IMEJTE V NAHRBTNIKU: vetrovka, rezervna majica s kratkimi rokavi, spodnje perilo, kapa, rokavice, krema za sončenje, vrečka za smeti, malica in pijača v prozorni plastenki (vsaj 1 liter), nekaj denarja za razglednico in čaj. S seboj lahko vzameš tudi fotoaparāt. Walkman, mobilni telefon in druge elektronske igrače odsvetujemo.

IZLET BO TUDI V PRIMERU SLABŠEGA VREMENA, SPREMENJENA PA BO POT IN DOLŽINA IZLETA. S PLANINE KISOVEC SE BOMO VZPELI DO DOMŽALSKEGA DOMA, KJER SE BOMO NA TOPLEM IN SUHEM LAHKO POGRELI IN PREOBLEKLI, OGLEDALI SI BOMO DIAPOZITIVE S TABORA IN SE PO ISTI POTI VRNILI DO AVTOBUSA. VSEGA SKUPAJ BO HOJE ZA DVE URI. OBVEZNA OPREMA JE POLEG NAŠTETE ŠE DEŽNIK.

ODLOČITEV O RAZLIČICI IZLETA BO SPOROČENA DAN PRED IZLETOM PO ŠOLSKEM RADIU.

GREMO SKUPAJ VARNEJE V GORE!



MLADINSKI ODSEK PLANINSKEGA DRUŠTVA DOMŽALE

ŠPORTNI DAN ŠESTIH RAZREDOV

SPOROČILO ZA STARŠE

V rednem programu slovenskih osnovnih šol je tudi izvedba športnih dni z gorniško vsebino. To seveda ni čudno, saj imamo gora veliko in vanje radi zahajamo. Šola se je odločila, da bo tovrstne aktivnosti pripravila v sodelovanju s Planinskim društvom Domžale. S svojim znanjem in izkušnjami bomo vodniki Planinske zveze Slovenije (takšen je naš strokovni naziv) poskrbeli, da bodo izleti, pohodi in ture v gore varnejše, da bo počutje udeležencev udobnejše in da se bomo domov vračali zdravi in polni zanimivih doživetij. Za pomoč in sodelovanje pri uresničevanju skupnega programa pa naprošamo tudi vas dragi starši. Čeprav ne morete z nami deliti veselja ob širnem razgledu, pa lahko doma poskrbite zato, da bodo vaši otroci primerno opremljeni, da jim pomagata vzpodbuditi željo po spoznavanju gora in jih pohvaliti po opravljenem gorniškem dejanju. Zato vas prosimo, da si vzamete čas in si preberete naslednje vrstice:

OPREMA za v gore naj bo takšna, da nas pri hoji ne ovira in da se v njej dobro počutimo. Primerna mora biti letnemu času, vremenu in zahtevnosti izleta. Vreme se v gorah spreminja hitreje kot v dolini, zrak je hladnejši, na vrhovih pa skoraj vedno piha. Zato dajte otrokom v nahrbtnik **DEBELEJŠI PULOVER** (priporočamo termo jopico iz flisa), ne pozabite na **ANORAK**, ki bo poleg vetra ščitil tudi pred dežjem, med počitkom pa se lahko nanj tudi usedemo. Tudi **KAPA** in **ROKAVICE** sta naša stalna podnajemnika in spremljevalca v nahrbtniku.

ČEVLJI so najpomembnejši del opreme gornika. Za varno in udobno hojo naj bodo dovolj veliki, **VISOKI**, segajo naj čez gleženj, podplati naj bodo iz **NAREZANE GUME**, da ne drsijo. Ker takšno obutev vaš otrok potrebuje le za športni dan, si ni treba delati dodatnih stroškov, potrebno je le nekaj iznajdljivosti. Moda je v marsikateri dom prinesla **BULERJE**, ki v celoti ustrezajo zgornjemu opisu, ker so razhrojani so tudi udobni in žuljev zagotovo ne bo. Če vaš otrok takšne obutve nima, so izhod v sili močnejši zimski čevlji ali športni copati, ki naj segajo čez gležnje. Nikakor pa naj se ne odpravi na izlet v čevljih, ki ga tiščijo, v neuhojenih novih čevljih ali čevljih, ki nimajo dobrega oprijema z nogo. Takšni so na primer škornji, modni čevlji z debelim podplatom, sandale in podobno!

Malico in opremo najlaže nesemo v **NAHRBTNIKU**, ki naj bo dovolj velik, da lahko vanj zložimo vso opremo - tudi tisto, ki jo imamo na sebi in jo bomo ob ogretju slekli. V nahrbtnik obvezno sodijo: **REZERVNO PERILO** (**SPODNJE PERILO**, **MAJICA S KRATKIMI ROKAVI**, **NOGAVICE**), **SRAJCA** ali **PULI** ter tanjše **DOLGE HLAČE** ("neske"). Vse stvari zložimo v **POLIVINILASTO VREČKO**. Nepogrešljivi so tudi **PAPIRNATI ROBČKI**, **VREČKA ZA SMETI** ter **SVINČNIK** in **PAPIR**.

Ker je malica najlepši del izleta, se malo pomudimo še pri **HRANI** in **PIJAČI**. Hrana naj ne bo slana ali presladka. Otroku dajte s seboj tisto, kar tudi sicer rad je. V poštev pridejo sendvič, sir, pašteta ali ribe v konzervi. Pri sladkarijah se ustavite pri čokoladi, polnozrnatih piškotih ali rozinah in suhem sadju. Te sladkarije pomagajo ob naporu pridobiti nekaj dodatne energije. Pijača ne sme biti presladka in gazirana, saj "mehurčki" le napihnejo trebuh, žeje pa ne pogasijo. Priporočamo čaj ali vitaminski napitek, ki ju shranimo v prozorni plastenki z navojem. Tako ni potrebno kupiti čutare, omogočen je stalen nadzor količine pijače, pomagamo pa tudi pri varovanju okolja, saj je tetrapake in pločevinke potrebno odvreči v smeti. Otroku dajte s seboj tudi nekaj denarja za topel čaj in razglednico in sladoled po končanem izletu.

GREMO SKUPAJ VARNEJE V GORE!



pd domžale

MLADINSKI ODSEK PLANINSKEGA DRUŠTVA DOMŽALE

Priprava za učitelje

Športni dan bo predvidoma : _____

Potek športnega dneva:

Čas odhoda in vrnitve naj določi šola, vendar pod pogojem, da bo na voljo dovolj časa za izvedbo vseh treh izletov.

Mi predlagamo naslednji urnik:

- 7.00 zbor vodnikov z učitelji
- 7.30 odhod avtobusov
- 8.30-8.45 začetek hoje
- 10.30-11.00 odhod od Domžalskega doma
- 13.30 prihod na Kisovec
- 14.30 vrnitev v Domžale

Vzpon do Domžalskega doma bo trajal predvidoma 1 h-1 h 30 - vsaka skupina po različni poti. Po počitku bo potekal ogled Velike Planine in njenih zanimivosti, kar bo trajalo približno 1 h 45. Nazadnje nas čaka še sestop na Planino Kisovec do avtobusov (45 min).

Vaša naloga je :

- organizacija prevoza;
- razdelitev učencev šestih razredov v tri skupine po 35-40 učencev, ta razdelitev naj velja tudi na avtobusih, saj bomo imeli različna izhodišča;
- vsako od skupin razdeliti še na podskupine po 10 učencev, ki ji je določen učitelj ali vodnik PZS;
- vsaki od skupin morata biti dodeljena dva spremljevalca (oziroma trije, če bo skupino izjemoma vodil en sam vodnik PZS);
- pred odhodom je nujen sestanek vodnikov z vsemi učitelji, ki bodo sodelovali na športnem dnevu.

Naloge vodje skupine - učitelji spremljevalci :

- pomaga vodniku PZS tako, da je z njim v stalnem (vidnem, govornem) stiku;
- vodi svojo skupino otrok (posreduje napotke, opozarja na zanimivosti ob poti, šteje otroke ...);
- vzpodbuja in motivira šibkejšje člane skupine.

Naloga učiteljev kot vodji skupin se v osnovi ne razlikuje od nalog vodnika, zato preberite tudi ta del!

NALOGE VODNIKOV

1. Vodniki PZS, ki bodo sodelovali pri vodenju izleta/pohoda/ture, morajo to sporočiti vodji na sestanku v torek pred izletom. Udeležba vodnikov na pripravi je obvezna. Če svoje sodelovanje odpovejo v času med pripravo in odhodom, morajo o tem obvestiti vodjo in si sami poiskati primerno zamenjavo.
2. Glavna naloga vodnikov je pomoč pri vodenju celotnega izletature, kar opravlja z vodenjem manjše skupine udeležencev. Vodniki svojo skupino ves čas izleta spremljajo in opazujejo, na zahtevnejših mestih opozarjajo na pravilno varno gibanje, sodelujejo pri zavarovanju nevarnejših

odsekov poti ter pomagajo posameznim udeležencem pri hoji. Vodniki so odgovorni za oblikovanje svoje skupine in za njeno obnašanje v večji skupini. Vodnik mora biti vzor udeležencem. Zato mora biti ustrezno opremljen in telesno pripravljen. Svojo avtoriteto gradi na znanju, zaupanju in medsebojnem spoštovanju in sodelovanju. Pri komuniciranju z udeleženci je vodnik prijazen, vendar odločen, nikakor ne sme biti žaljiv in ne sme posegati v intimo posameznika. Spoštovanje osebnega dostojanstva je temelj vodnikovega obnašanja!

3. Na zbornem mestu prejmejo vodniki seznam svoje skupine s katero se seznanijo in ji predstavijo izlet. Vodnik PZS preveri opremo udeležencev in o stanju obvesti vodjo. Članom skupine da vodnik napotke glede obnašanja, hoje, oddaljevanja od skupine, opravljanja telesnih potreb na poti in jih z vedrostjo motivira za dobro razpoloženje na izletu. Vodnik se dogovori o sodelovanju tudi s spremljevalci ter starši. Z udeleženci se dogovori glede odhoda z mesta vrnitve domov (gredo sami, počakajo starše...).
4. Pristop k vodenju skupine je odvisen od vodnika samega. Vendar pa se od vodnika pričakuje in zahteva vsaj minimalna komunikacija z udeleženci ter vodjem ali pomočnikom. Udeležencem na poti posreduje gorniško znanje, veščine in izkušnje, še posebej tiste, za katere je bilo predhodno dogovorjeno na pripravi vodstva. Med potjo pri udeležencih odpravlja neznanje glede različnih tehnik gibanja in jih seznanja z vsebinami gorniške šole. Vodniki morajo vodjo ali pomočnika opozarjati na težave udeležencev (zaostajanje, poškodbe, utrujenost ...). Vodniki morajo med izletom upoštevati napotke vodje.
5. Obvezna oprema vodnikov: osebna in tehnična oprema, zemljevid, baterijska svetilka, zavojček prve pomoči, toaletni papir, svinčnik, izkaznica VPZS ter osebna izkaznica, rezervna pijača ter hrana.