

15. 4. 2020 ŠPORTNI DAN - POHOD

(6. – 9. RAZRED)

Za športni dan smo določili sredo, 15. 4., vendar zaradi trenutnih ukrepov ne smemo vsi množično na isti dan na pohod. Zato boste ta dan razbremenjeni šolskega dela, kot da bi bil športni dan. Dejansko pa ga lahko izvedete **katerikoli dan do konca meseca aprila**. Priporočljivo je, da ga izvedete **v spremstvu vaših staršev ali skrbnikov**. S seboj imejte mobilni telefon.

IZBEREMO POT, KJER JE ČIM MANJ LJUDI.

UPOŠTEVAMO PRAVILO NEDOTIKANJA IN VARNOSTNE RAZDALJE MED LJUDMI.

NAVODILA

1. Dan začnemo z ZDRAVIM ZAJTRKOM.

Priporočamo zajtrk po naslednjem receptu (za 2 osebi):

Sestavine: ovseni kosmiči, riževo mleko, voda, sadje, lahki jogurt, granula, med

- Zamešamo 1 dl vode in 1 dl riževega mleka in ter dodamo 3 zvrhane žlice ovsenih kosmičev
- Vse skupaj kuhamo na zmernem ognju približno 5 minut in ves čas mešamo
- Narežemo sadje, ki ga imamo doma na voljo (priporočamo jagode, banana, jabolko...)
- Skuhane ovsene kosmiče damo v skodelico, dodamo narezano sadje, prelijemo z jogurtom ter potresemo z granulo in za konec dodamo še žlico medu
- Vse skupaj zmešamo – dober tek 😊



2. OBLAČILA IN OBUTEV ter OPREMA

- Obvezna je športna obutev (ni nujno da si obujete najnovejše športne copate, važno je, da ima podplat dovolj profila)
- Oblačila v slojih – čebulni način (kratka majica, tanka dolga majica, vetrovka)
- Nahrbtnik za odvečna oblačila ter hrano in pijačo



3. HRANA IN PIJAČA

- 0,5 - 1 l vode
- čokolada, suho sadje, energijske tablice



4. ČAS IN TEMPO HOJE



- Pohod naj traja vsaj 2 uri
- Tempo hoje naj bo zmeren (začnemo počasi, nadaljujemo hitreje – pogovorni tempo)

5. DESTINACIJE

- Priporočamo okoliške gozdne in pohodne poti, ki jih poznate in **so v Občini Sežana!**
- Priporočamo pohod na vzpetine, lahko pa hodimo tudi po ravninskih poteh

Nekaj predlogov destinacij:

- Kosovelova pot
- Tabor
- Medvedjek
- Sedovnik
- Planina
- Lenivec
- Sablanica
- Kokoška
- Volnik
- ostale gozdne poti, ki jih poznate v bližini vašega doma



6. NALOGE NA POHODU

- izmeri svoj srčni utrip pred pohodom, po 1 uri hoje in takoj po koncu pohoda
- glede na prepoznane značilnosti v pokrajini se poskušaj orientirati in določiti smeri neba
- vse odpadke odnesi s seboj domov
- fotografiraj se med pohodom ali napiši opis pohoda

DOMAČA NALOGA



1. Pošlji **fotografijo s pohoda in podatke o srčnem utripu** (slikico spodnje tabelice). Če ne moreš poslati slike pa pošlji opis pohoda z vsemi temi podatki svojemu učitelju športa.

2. Oglej si posnetek, ki opisuje vse o srčnem utripu preden greš na pohod

<https://www.youtube.com/watch?v=99zveUfSJhg&feature=youtu.be&fbclid=IwAR10IL2IRgX-An93zwFOuXgz9dFbiYrOIFOB1-JOg9Cv8xPacDNJcTu7hSE>

3. Ime in priimek:		Razred:	Datum pohoda:
SRČNI UTRIP v 1 min	1. PRED POHODOM	2. MED POHODOM	3. PO POHODU

PRVA POMOČ – neljubi dogodki



Udarci: Največkrat nastanejo pri padcih. Pogosto so dovolj le obkladki, včasih je potrebna tudi imobilizacija uda, pri udarcih v trebuh naj poškodovani počiva s pokrčenimi kolena.

Rane: Manjše rane in praske lahko oskrbimo sami. Umijemo jih z vodo in pokrijemo s sterilno gazo. Večjih ran se ne dotikamo z rokami, ne odstranjujemo tujkov, rano le sterilno pokrijemo, ud imobiliziramo in poskrbimo za obisk pri zdravniku. Potrebna je zaščita proti tetanusu, šivanje je možno le v prvih šestih urah po poškodbi, za kar poskrbi zdravnik.

Žulji: Povzročijo jih tesna ali preohlapna, pretrda ali nova obutev, vlaga, neprimerne nogavice, skratka vse kar pripomore k večjemu trenju kože. Koža lahko odstopi in pojavi se voden ali krvav mehur. Najbolje ga je pokriti s sterilno gazo in poiskati pomoč. V skrajni sili žulj predremo s sterilno iglo, tekočino iztisnemo in žulj sterilno pokrijemo.

Ugriznine: Izpiramo jih z vodo, pri čemer naj bo izpiranje obilno in temeljito, sterilno jih pokrijemo in poiščemo pomoč. Zdravnik bo presodil o možnosti stekline in ustrezno ukrepal.

Kačji ugrizi: Strup naših kač je nevaren le za otroke ali drugače oslABLJENE ljudi. Nevarnejši je ob ugrizu v vrat ali glavo. Poškodovani ud narahlo prevežemo nad mestom pika, preveza lahko ostane največ dve uri, hladimo z obkladki, imobiliziramo, nujno je mirovanje. Poškodovanega v dolino prenesemo. Prepovedano je izžiganje, sesanje in zarezovanje mesta pika, serum proti kačjemu piku lahko vbrizga le zdravnik. Kače ugriznejo in ne pičijo. Imajo od 100 do 200 zob, v dveh polkrogih zgoraj in dveh polkrogih spodaj, zobje so nazaj obrnjeni, da lažje obdržijo plen v ustih. Strupene kače pa imajo še dva strupnika.

Piki žuželk: Načeloma niso nevarni, so pa zelo neprijetni. Navadno pomagajo obkladki ali lokalna mazila proti pikom. Izjema so ljudje, ki so na pike alergični in so zanje določeni piki lahko usodni. Kdor ve za svojo alergijo mora vedno nositi s seboj set za samopomoč, ki vsebuje vsaj 64 mg metilprednizolona in 2 tableti loratadina, ob prejšnjih hujših zapletih pa injektor z adrenalinom. O pripravi seta se je najbolje posvetovati s svojim zdravnikom.

Zvini, zlomi in izpahi: Navadno je težko in verjetno tudi nepotrebno razlikovati med vrstami naštetih poškodb. Vedno je treba učvrstiti poškodovani ud s priročnimi sredstvi, tako da napravimo negibno mesto poškodbe in oba sosednja sklepa. Pomagamo si z deščicami, palicami, večkrat preganjenim časopisom in podobnim. Zelo uspešna je tudi učvrstitev uda k trupu ali noge k nogi s primernimi povoji ali rutami. Kostni nikdar ne uravnavamo.

Klopi: <https://www.youtube.com/watch?v=MqL581OM1ww>

OBLIKE POMOČI 112

Klic v sili: Kadarkoli se nam pripeti nesreča ali potrebujemo pomoč reševalcev ali zdravnika, to sporočimo na številko 112. Javi se regijski center za obveščanje, ki mu posredujemo naslednje podatke:

- kdaj in kje se je zgodila nesreča;
- kaj se je zgodilo, oziroma kakšna je nesreča;
- koliko je poškodovanih in kakšne so poškodbe;
- kakšne so razmere na kraju nesreče in koliko bomo lahko pomagali sami.