

Pravila varnega smučanja mednarodne smučarske zveze (FIS)

1. Obzirnost do drugih smučarjev in deskarjev

Vsak smučar in deskar se mora obnašati tako, da ne ogroža ali škodi drugih.

2. Obvladovanje hitrosti in načina smučanja

Vsak smučar in deskar mora voziti tako, da ima pregled nad smučiščem in prometom na njem.

3. Izбира smeri smučanja

Smučar, ki prihaja od zadaj, mora smer vožnje izbrati tako, da pred seboj vozečega smučarja ne ogroža.

4. Prehitevanje

Prehitevanje se sme zgoraj, spodaj, levo in desno, vendar v takšni razdalji, da ostane prehitevanemu smučarju dovolj prostora za vsako gibanje.

5. Uvoz v smučišče, vožnja po smučišču in vožnje navzgor po smučišču

Vsak smučar in deskar na smučišču, ki po postanku nadaljuje z vožnjo ali želi zaviti po smučišču navzgor, se mora prepričati, da lahko to stori tako, da ne ogroža sebe in drugih.

6. Ustavljanje

Vsak smučar in deskar se mora izogniti ustavljanju brez potrebe na ozkih ali nepreglednih delih smučišča. Smučar ali deskar, ki pade, mora takšno mesto čimprej zapustiti.

7. Vzpenjanje in spuščanje

Za vzpenjanje, spuščanje ali spuščanje peš mora smučar in deskar uporabljati rob smučišča.

8. Upoštevanje znakov

Vsak smučar in deskar mora upoštevati označbe, signalizacijo in navodila na smučiščih.

9. Nudjenje pomoči

Ob nesrečah je vsak smučar in deskar dolžan nuditi pomoč.

10. Izkazovanje identitete

Vsak smučar in deskar je v slučaju nesreče na smučišču dolžan dati svoje osebne podatke ne glede na to, ali je priča ali udeleženec, ali je odgovoren ali ne.

Ob nesreči

V primeru nezgode zavarujemo kraj nezgode, pokličemo 112 ali obvestimo žičničarja. Povemo kje in kdaj je bila nezgoda, vrsto poškodbe in število ponesrečenih. Pokrijemo poškodovanca, da se ne podhladi. Poškodovanca ne premikamo, če ni nujno potrebno. Nudimo mu prvo pomoč (Preverimo, če diha. Če ne diha, začnemo z umetnim dihanjem. Če krvavi, pritisnemo na rano z obvezo, z drugo čisto tkanino ali z roko.). Počakamo na pomoč.

PLANINSTVO

Planinska zveza Slovenije ima več kot 52.000 članov v 258 planinskih društvih. Za varnost in reševanje skrbi 800 gorskih reševalcev ter številni gorski in planinski vodniki ter markacisti. Oskrbujejo in vzdržujejo več kot 7000 kilometrov planinskih poti ter 170 visokogorskih in srednjegorskih planinskih koč, zavetišč in bivakov.

Cilji planinske (gorniške) vzgoje:

- oblikovati kulturne odnos do narave (ne onesnažujemo, poškodujemo ali uničujemo narave in se primerno obnašamo – ne plašimo živali, ne zganjamo hrupa ...)
- oblikovati pozitiven odnos do hoje v naravi, najbolj dostopne športne dejavnosti, ki nam bo koristila v vseh življenjskih obdobjih.

Priprava pohoda

Uspešnost izleta oz. pohoda je odvisna od priprave, ki je: **psihična** (zanimanje za izlet, priprava gradiva), **telesna** (krajši izleti preden gremo na daljši izlet), **tehnična** (priprava opreme, varovalne tehnike), **vsebinska** (zanimivosti, poučne vsebine) in **organizacijska** (načrt izleta, smer, cilj, rezervacije, prenočišča, navodila ...).

Na pohodu mora biti zagotovljena varnost vseh udeležencev, zato je število odvisno od njihove izkušenosti in zahtevnosti pohoda. Skupina mora ves čas hoditi skupaj in po označenih poteh. Tempo hoje naj bo enakomeren in se mora ravnati po **najpočasnejšemu** posamezniku v skupini.

Priprava opreme

O opremi odločajo zahtevnost in trajanje izleta, letni čas in vremenske razmere. Najpomembnejši del gorniške opreme so čevlji. Biti morajo udobni, nepremočljivi in varni (gumijasti podplat, visoki, da oprimejo gležnji). Oblečemo se po plasteh (več tanjših oblačil) tako, da je na koži toplotno-izolacijska plast, ki dobro vpija znoj (majica), sledi toplotno-izolacijska plast (srajca, pulover), zgoraj pa oblačilo, ki ščiti pred dežjem, vetrom in mrazom (vetrovka). Več tankih oblačil bolje ščiti telo kot eno debelo, obenem pa jih lahko slačimo (ali oblačimo) glede na temperaturo (princip čebule). V nahrbtniku moramo imeti rezervna oblačila, nogavice, vetrovko, pokrivalo, vrečko za odpadke, baterijsko svetilko, žepni nož, toaletni papir. Za pohode, daljše od štirih ur, tudi vodo in malico. V visokogorju potrebujemo sončna očala. Koristen pripomoček za hojo so **pohodne palice**. Ko se opiramo nanje, razbremenimo noge, hkrati pa krepimo mišice rok in ramenskega obroča.

Za učinkovito ravnanje v gorah je potrebno poznati vzroke in pojave, ki lahko vodijo v nevarnosti ali nesrečo. To so žulji, preutrujenost, izčrpanost, dehidracija, vrtoglavica, mišični krči, podhladitev, padajoče kamenje, padci, zdrsi, nenadne vremenske spremembe, strela, sonce (opekline, sončarica), piki žuželk, kačji pik, neprijetne rastline (alergija ali zastrupitev), srečanje z divjimi živalmi, alkohol, bolezni.

V primeru nesreče je treba najprej oskrbeti ponesrečenca in o nesreči obvestiti gorsko reševalno službo – GRS (112) ali oskrbnika najbližje koče ali policijo (113). Sporočiti moramo kraj in čas nesreče, število ponesrečenecv, vrsto poškodbe, število prisotnih, opis okoliščin in svoje osebne podatke.

Oprema za poletni čas

Sredogorje (1500 metrov).

- pohodne hlače,
- visoki čevlji s podplatom iz dobre gume,
- majica, ki vpija pot, srajca, pulover, vetrovka,
- manjši nahrbtnik, z rezervno majico, nogavicami, kapo, rokavicami ...,
- kompas, karta, nož, svetilka, prenosni telefon,
- voda.

V planinskih kočah se vpišemo v knjigo zato, da ob morebitni nesreči reševalci vedo, kje nas iskati.

Planinske poti v Sloveniji so označene z markacijami.



KOLESARJENJE

V osnovnih šolah organiziramo preverjanje znanja in praktičnih sposobnosti za samostojno vožnjo kolesa (kolesarski izpit). Po opravljenem usposabljanju na kolesarskem poligonu in teoretičnem izpitu ga lahko delajo tisti učenci, ki v tekočem koledarskem letu dopolnijo 10 let.

Učenec mora pri **kolesarskem izpitu** pokazati:

- da pozna in razume za kolesarja pomembne prometne znake in pravila v cestnem prometu;
- da zna varno voziti s kolesom v prometu;
- da razume zveze med dogajanjem na cesti in predpisi, ki urejajo odnose med udeleženci;
- da zna pravilno presojati možnosti in omejitve kolesarja v prometu.

Po uspešno opravljenem ocenjevanju znanja za samostojno vožnjo s kolesom v cestnem prometu dobi učenec kolesarsko izkaznico.

Varno kolo:

- ima zavore, luči, odsevnike, zvonec, kolesar pa kolesarsko čelado;
- ima pravilno nastavljeno obvezno opremo in druge naprave na kolesu;
- je tehnično pregledano in ima in nalepko Varno kolo.

Vsak kolesar bi moral nositi kolesarsko čelado. Ta naj bo primerne velikosti in pravilno pritrjena.

PLAVANJE

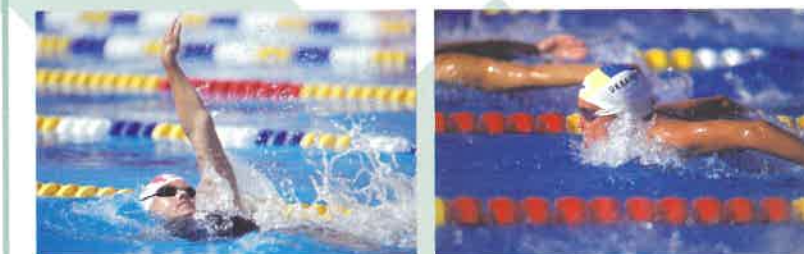
Plavanje sodi med gibanja, ki jih ne pridobimo z vsakodnevnimi gibalnimi izkušnjami, kot so hoja, tek ali kolesarjenje. Primerno je za vsakogar, za vse starosti in vse letne čase. Priporočljivo je tudi za ljudi s prekomerno telesno težo, astmatike, nosečnice in tiste, ki imajo težave z hrbtenico in nogami. Pri plavanju uporabljamo in krepimo vse velike skupine mišic (ramenske, hrbtne in prsne ter mišice rok in nog). Plavanje zahteva večjo dejavnost srca in pljuč in tako izboljšuje rabo kisika, z njim povečujemo vzdržljivost in gibčnost ter izboljšujemo telesno držo. V eni uri aktivnega plavanja porabimo tudi 800 kalorij, kar je več kot pri teku ali kolesarjenju.

Plavalec se v vodi premika z usklajenim delom rok (zaveslajev) in nog (udarcev). Pri vsaki plavalni tehniki nam usklajeno gibanje rok in nog omogoča, da odpravimo vodo, kar omogoča gibanje plavalca naprej (v smeri plavanja). Hkrati želimo delo rok in nog uskladiti tako, da je upor vode, ki telo med gibanjem zaustavlja, čim manjši.



prsno

prsto



hrbno

delfin

Plavalne tehnike: prsno (najstarejši način plavanja), prosto (kravl), hrbno in delfin. Najhitrejša plavalna tehnika je prosto, sledijo delfin, hrbtni kravl in nazadnje prsno.

Gibanje nog imenujemo **udarec**, **gibanje rok** pa **zaveslaj**.

Poganjanje (propulzija) z udarci in zaveslaji omogoča plavalcu premikanje. Odrinjena količina vode v smeri nazaj omogoča gibanje plavalca naprej.

Plovnost je sposobnost mirujočega telesa, da se obdrži na vodni gladini. Odvisna je od razmerja med težo in prostornino telesa (specifična masa). Kamen ima negativno plovnost (se potopi), človek približno uravnoteženo (lebdí na ali v vodi), pluta pa pozitivno plovnost (samo del telesa je potopljen v vodo). **Sila vzgona** deluje na plavalca in ga potiska navzgor. V vodi plavalec lahko počiva, ko se uleže na hrbet ter z rokami in nogami zavzame čim večjo površino (mrtvak).

Termoregulacija je fiziološki proces, ki omogoča vzdrževanje stalne telesne temperature.

Plavalec je tisti, ki preplava (najmanj) 50 metrov, vmes iz prsnega položaja preide na hrbet in zopet nazaj v prsni položaj in nadaljuje s plavanjem. Plavanje prične s skokom na noge v vodo. Plavalci v osnovnih šolah v Sloveniji dobijo značko **bronasti delfin**.

Skoki: skok na noge, skok na glavo, reševalni skok.

Če rešujemo onemoglega ali utaplajočega, moramo v vodo skočiti na noge in se čim manj potopiti, tako da ves čas vidimo ponesrečenca (reševalni skok).