POHODNIŠTVO IN IZLETNIŠTVO

Hoja v gore je najbolj množična oblika rekreacije v Sloveniji. Ob primerni telesni pripravljenosti in opremi je to najlepši način doživljanja narave in okolja. Nepozabni razgledi in veselje ob doseženem vrhu so plačilo za vložen trud.

**Planinska pot** je ozek pas zemljišča, označen ali neoznačen, zavarovan ali nezavarovan, praviloma v gričevnatem, hribovitem in goratem svetu, namenjen za hojo, tek ali plezanje, ki je lahko obstoječa pešpot ob javni prometni površini, poljska pot ali ustrezna gozdna prometnica, lahko pa je tudi samostojna, praviloma največ en meter široka, le v nujnih primerih z naravnim materialom utrjena pohodna trasa. Je planinski športni objekt, ki je zgrajen kot podaljšek javnih komunikacij v hribovitem svetu.

V Sloveniji se za označevanje planinskih poti uporablja markacija z belo piko obdano z rdečim kolobarjem, imenovana po [Alojzu Knafelcu](http://sl.wikipedia.org/wiki/Alojz_Knafelc) (Knafelčeva markacija).

       [](http://www2.arnes.si/~amrak3/SPORTNA%20VZGOJA/pohodnistvo/IMG_6140.JPG)      [http://www2.arnes.si/~amrak3/SPORTNA%20VZGOJA/pohodnistvo/markacije_small.jpg](http://www2.arnes.si/~amrak3/SPORTNA%20VZGOJA/pohodnistvo/markacije.jpg)

Glede na zahtevnost, so slovenske planinske poti razvrščene v tri kategorije:

* [Lahka pot](https://sl.wikipedia.org/wiki/Lahka_pot); pri hoji si ni treba pomagati z rokami, je dovolj široka za varno hojo, zahteva pazljivost in kondicijo.
* [Zahtevna pot](https://sl.wikipedia.org/wiki/Zahtevna_pot); prek težjih mest si planinec pomaga z rokami, varovalne naprave so namenjene le varnosti.
* [Zelo zahtevna pot](https://sl.wikipedia.org/wiki/Zelo_zahtevna_pot); pri hoji je uporaba rok nujna, varovalne naprave so v pomoč pri prehodu težjih mest, pogosto je potreben cepin, dereze, čelada, samovarovalni komplet.

Seveda pa moramo biti pri hoji v hribe previdni? Upoštevati je potrebno naslednja priporočila:

* v hribe se odpravimo v zgodnjih jutranjih urah, saj bomo le tako v največji pripeki že dosegli cilj;
* vedno se gibljemo po označenih planinskih poteh;
* pred odhodom se pozanimamo o prehodnosti poti, o vremenu in odprtosti koč;
* ravno tako je potrebno znancem pustiti sporočilo o tem kam se odpravljamo;
* najboljši regulator hitrosti hoje naše dihanje;
* krajši počitek ni izguba časa;
* izbira cilja pohoda mora biti primerna našim sposobnostim in izkušnjam.

**PRIMERNA OPREMA ZA POHOD ZA SREDOGORJE**

**A) Obleka in obutev:**

- pohodniške hlače;

- visoki čevlji s podplatom iz dobro narezane gume in nogavice, ki dobro vpijajo znoj ter nogavice, ki se prilegajo stopalu;

- vetrovka, ki nas ščiti pred dežjem;

- majica, ki dobro vpija pot, rezervna majica in pulover ter kapa,

- ne smemo pa pozabiti na nahrbtnik (20-30 litrov prostornine).

Pri izberi oblačil za v hribe moramo biti skrbni in smotrni. Oblačimo se po plasteh tako, da je na koži toplotno-izolacijska plast, ki dobro prevaja znoj, na vrhu pa je plast, ki ščiti pred dežjem, vetrom in mrazom. To je smotrno tudi zato, da ob vzpenjanju lahko slečemo plast za plastjo in s tem lažje prilagajamo telesno temperaturo zunanji. Ravno tako tudi ob sestopanju. Pravimo tudi, da se za v gore oblečemo po načelu **čebulnega sestava**.

**B) Dodatna oprema:**

- plastenka s tekočino, v kateri je lahko voda, nesladkan čaj;

- komplet prve pomoči;

- topografska karta;

- prenosni telefon;

- zaščitna očala in krema

- pisalo, dokumenti in denar.

Zapomnimo se tudi, da v hribe ničesar ne prinašamo in tudi ničesar ne odnašamo. Smeti pospravimo v nahrbtnik in s tem ohranjamo naravo čisto tudi za vse tiste, ki prihajajo za nami.

Gregor Zagorc Učitelj športa OŠ Šturje