**SMER POHODA: Okoli Blejskega jezera ter na grad: odhod ob 7.30h z avtobusom iz Kranj v smer Bleda. Prihod na avtobusno postajo ob 8.00. Varno izstopanje, razdelitev v skupine, 8.15 pohod v smeri urinega kazalca, mimo Špice, pod restavracijo Park do zelenice pri spletnah 8.35, prisotnost odmor 5minut do Velike Zake, 9.00, prisotnost, odmor 10 minut, mimo veslaškega centra, pred grajskim kopališčem pregled prisotnosti 9.30 ter levo v hribček do gradu 9.40, na zelenici odmor 10 minut ter pregled prisotnosti, po isti poti navzdol 10.00 , nato levo proti Špici ter levo proti avtobusom 10.20, kontrola prisotnosti, odhod okli 10.30, prihod v Kranj ob 11.00 uri**

**CILJI POHODA**: gibanje je zdravo, obnašanje v naravi, markacije, motivacija za pohod in ugotoviti koliko dijakov je že bilo na tem vrhu; prikazati cilj na karti in pot ali poti, ki peljejo do cilja; če so katere zanimivosti kraja, cilja, itd…; razložiti smotre, ki jih želimo doseči na športnem dnevu; pridobiti kandidate za planinsko skupino na šoli, …

**NALOGE IN PRAVILA:**

* **Za priznanje športnega dne dijak potrebuje stalno prisotnost v skupini (ter vsaj trikratni vpis: na avtobusu ob odhodu ter prihodu pred šolo in na vrhu smeri pohoda/grad) in ne sme kršiti pravil (mesto vstopa in iztopa, kajenje, …)**
* **PRISOTNOST**: **za razred oz. skupino so odgovorni spremljevalci,** **obvezn0 sprotno preverjanje prisotnosti. Ob odmoru in pred vsakim odhodom (avtobus, pohod, vsak odmor) preštejte dijake**.
* Veljajo šolska pravila in hišni red; kajenje in pitje alkohola je na športnem dnevu prepovedano. Če dijak krši pravila, povzroči probleme, ali se dijak sam oddalji od skupine brez obvestila in dovoljenja spremljevalca, ali celo povzroči prekinitev pohoda iz navedenih ali drugih razlogov, se mu športni dan ne prizna in nosi stroške pohoda ter nadomestnega pohoda, pohod pa lahko tudi ni priznan drugim udeležencem.
* **V primeru pogrešitve/izgubitve, megle, slabosti ali poškodbe:** (s se seboj imamo prvo pomoč in opornice) se cela skupina ustavi dokler se ne znajde oz. najde pogrešani in/ali oskrbi, nudi pomoč Po potrebi pokliče(š) reševalce ali klic v sili in obvesti vodjo pohoda ter vodstvo šole. Po potrebi se pohod prekine. **Če se izgubiš** takoj pokliči sošolca, spremljevalca, vodjo, v šolo, starše, policijo, itd !! Ne hodi v neznano in nevarno pot. Na prvem mestu je zdravje in varnost, dijaki in spremljevalci, potem dom pot na vrh in doseg samega vrha.
* **V primeru nenadnega poslabšanja vremena poiščemo v skupini varno zavetje in se obvestimo z vodjo pohoda (sms je v primeru slabšega signala bolj zanesljiv kot klic), klici. Pazimo na strele, točo, …**
* **Telefonske v sili: ravnatelj 042804023, tajništvo 042804000, vodja pohoda Tomin 041989387, gorska reševalna služba 042382727, klic sili 112**
* **V primeru izrazito počasnejših dijakov jih bosta zadaj spremljala zadnja spremljevalca. Možna delitev na dve ali tri skupine in prerazporeditev spremljevalcev. V primeru poškodb ostane eden z njim ostali počakajo, se zberejo, in po odločitvi vodje vrnejo ali nadaljujejo (glede na situacijo). Dijake vodje oz spremljevalca, ki dobi drugo nalogo ali se poškoduje razdelimo spremljevalcem, ki imajo manj dijakov. Nadomestni vodja je \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

**OPREMA: primerno oblečeni in obuti, palice (obvezni del: ustrezni čevlji, vetrovka s kapuco, dežnik-dežni plašč, rezervno perilo in jopica, nahrbtnik, zaščita pred insekti: klopi, itd.).** ČEVLJI: udobni, vnošeni in visoki (da dobro učvrstijo gleženj, dobro oprijet preprečuje zvin, udarjanje prstov pri hoji navzdol), podplati čevlja iz močno profilirane gum (zlizani podplati oz. slabi čevlji so lahko vzrok za pokvarjen izlet, prehlad, poškodbo ali celo nesrečo). NOGAVICE: tanke bombažne in preko debelejše volnene, rezervni pari. SPODNJE PERILO: iz bombaža-prepustno, vsaj dve majici. OBLAČILO: najbolj primerne so planinske-pumparice-dolge hlače, ne preozke (kratke nas ne varujejo pred mrčesom-klopi); dve srajci z dolgimi rokavi in pulover (bolje dva tanka, kot predebel), vetrovka (ne bunda), pokrivalo (kapa ali klobuk); tanke rokavice in gležnjaki sodijo v nahrbtnik, rezervna oblačila v vrečki. OSTALO: vrečka za smeti, žepni nož, baterija, svinčnik, zemljevid, kompas, vodič, fotoaparat, pomožna najlonska vrvica 5m, toaletni papir, copati, dežnik ali dežni plašč. PRVA POMOČ: elastični povoj, škarje, hansaplast, gaza, tablete proti bolečinam, razkužilo...; znaki: z rokami (jes-no), s svetili po Morsejevi abecedi SOS (---\_ \_ \_ ---, trije kratki signali po 1 sekundo, trije dolgi signali po 3 sekunde in trije kratki signali po 1 sekundo), s klici (klic na vsakih 10 sekund, torej 6 v minuti, po minuti klic ponovimo, odgovor na klic so trije znaki v presledku 20 sekund). NAHRBTNIK: naj se prilega na hrbet, brez priveskov katere izgubiš

**HRANA IN PIJAČA:** hrane toliko, kolikor je boš pojedel ( v aluminijasti ali plastični škatli - se ne razsuje): sendviči, kruh, konzerve, sladkor, C vitamin, vitergin, čokolado, suho sadje... ; osvežilna pijača naj bo v dobro zaprti plastenki ali termo posod: sokovi, čaj in črna kava, vsaj liter tekočine

**TEHNIKA HOJE V SKUPINI:** preverite, če imate zavezane copate oziroma čevlje (navzdol bolj zavežemo). Skupina mora obvezno hoditi skupaj od začetka pohoda do konca športnega dne, hitrost hoje se prilagaja najslabšemu v skupini: prvi spremljevalec, ki hodi na čelu je vodja skupine in ne dovoli prehitevanja v skupini (učenci, ki so slabi v hoji naj hodijo takoj za vodjo skupine, najboljši in najbolj pripravljeni pa zadnji v skupini), drugi spremljevalec hodi zadnji v skupini in spodbuja. Udeleženci v skupini se ne smejo prehitevati in oddaljevati od skupine, ne uporabljati bližnjic, odhajati v druge smeri kot je to za skupino določeno. Vedno hodimo po markirani poti , ki je speljana tako, da je lažja, preprečuje erozijo in nudi lepši razgled. Na poti ne odmetavamo papirčkov, vrečk od sokov in drugih smeti, ne kadimo, ... Ker smo pohodniki gostje v naravi, se moramo temu primerno obnašati. Ne smemo biti preglasni in prožiti kamenja ali snega po bregu navzdol. Ne polemizirajte o dolžini pohoda in o težavnosti, ampak se spodbujamo, da bo dosežen cilj prinesel tudi osebno zadovoljstvo, oziroma spoznanje o načinu gibanja v naravi in sodelovanja v skupini.

**Predloge izboljšav** podajte pisno/osebno vodji pohoda. **Spremljevalci: mapa in prvo pomoč v zbornici, preveri malico, preveri spremljevalce, razdeli potne naloge in podpisi, v objavo (vpiši/poberi gsm številke), navodilo dijakom in spremljevalcem- moja številka, zemljevid, in sezname razredov**, **preberi navodila in postopek kontrole prisotnosti:**  preveri avtobus (odhod šola 7.15h\_\_, štart \_\_, vrh \_, odhod nazaj 12.30h\_\_ , prihod 13.00), preveri čas odhoda avtobusa domov (dogovor s šoferjem vzemi telefonsko \_\_\_\_ oziroma le s soglasjem vodje pohoda), poberi izpolnjene **spiske v zbirno mapo,** poročilo potni nalog in računovodstvo ter podpis stroškov).