

Obnašanje na izletu / pohodu

Ob doživetjih na izletu nikakor ne smemo pozabiti, da nismo sami in da moramo v obzir vzeti tudi soudeležence ter ostale pohodnike, ki jih srečamo na poti. Obnašati se moramo odgovorno do naravnega okolja in ostalih pohodnikov; to pomeni, da ne onesnažujemo okolja, ne krušimo kamenja na kamnitih poteh, se ne prerivamo, ne kričimo in se obnašamo dostojno.

Vedeti moramo tudi, da se gibljemo po naravnem prostoru, ki predstavlja dom različnim živalim. Zavedati se moramo, da smo mi tam le obiskovalci in se moramo tako tudi obnašati.

Na izletu pa se moramo ravnati tudi po navodilih organizatorja oz. vodnika, ki je prisoten na turi. Vodnik skrbi za našo varnost in počutje. Hodimo po poti, po kateri je hodil on in ne vstric kot trop ovac.



Pot je pogosto ozka in primerna za vzporedno hojo največ dveh pohodnikov

Orientacija

Na vsakem izletu, ki se ga udeležimo ali pa ga vodimo, se lahko pojavijo vprašanja, kot so: »Kam pa sedaj?« ali pa »Koliko je še do konca poti?«. Na ta in druga podobna vprašanja nam pomaga odgovoriti veščina, ki se imenuje *orientacija*.

V prostoru se lahko orientiramo s pomočjo karte in kompasa, pri čemer moramo najprej določiti svoj položaj. Nato iz karte ob upoštevanju merila, v katerem je izrisana, izračunamo približno dolžino poti, ki jo moramo še prehoditi.



Navadni kompas



Planinsko društvo
POLET
Šentrupert



**Kaj nosim v nahrbtniku?
Kaj obleči in obuti?
Kako se obnašam?**

**Mladinski odsek PD »Polet«
Šentrupert**

Martin Železnik +386 40/239-393
Urban Dimec +386 31/264-218
Andreja Udovč +386 40/661-769



Nahrbtnik

Nahrbtnik naj bo primeren dolžini izleta. Na lahek izlet s približno 3 urami hoje v obe smeri vzamemo nahrbtnik, ki ima od 20 do 25 litrov prostornine. Oblika naj se prilagodi hrbtu (pozorni smo, da nas nahrbtnik ne žuli in ne tišči). Primerni so tudi šolski nahrbtniki.



25 litrski nahrbtnik

Kaj spraviti v nahrbtnik?

V nahrbtniku nosimo malico in pijačo. Na krajšo turo vzamemo hrano za en obrok, na daljšo pa več. Pijača naj bo sok, cedevita, izotonični napitki, čaj ... Gazirane pijače niso priporočljive. Ob malici in pijači imamo seboj tudi rezervna oblačila (majica, spodnjice, nogavice), da se lahko preoblečemo na cilju / avtobusu. Ob vsem tem pa ne smemo pozabiti tudi na vetrovko, pelerino in ob obisku višjih vrhov tudi toplejša oblačila, vključno s kapo in rokavicami.

Kako se obleči?

Obleči se moramo primerno letnemu času in vremenski napovedi. Poleti sicer lahko nosimo kratke hlače, vendar so bolj priporočljive dolge, sploh v visokogorju. Zgoraj imamo oblečeno kratko majico, ob vetru pa si oblečemo windstopper ali termovelur.

V sedanjem času so se zelo razmahnile tako imenovane »švic majice«, izdelane iz posebnih materialov. Majice so zelo dobre z vidika hitrega sušenja. Lahko pa uporabimo tudi navadno bombažno majico.

V zimskih razmerah se je potrebno obleči tako toplo, da nas ne zebe. Pod hlačami lahko oblečemo žabe ali smučarsko perilo, zgoraj pa puli in termovelur, ki nas greje.

Ker se ob hoji telo segreje in poti, moramo imeti v mislih, da so najboljša takšna oblačila, ki »dihajo«.



Zimska kapa

Hrana na turi

Na pohod se je vedno potrebno pripraviti vnaprej. Ob izbiri nahrbtnika in obleke pa je pomembno velik del pozornosti nameniti tudi hrani, ki jo bomo uživali na izletu. Ob glavnih obrokih, ki so največkrat sestavljeni iz kruha in dodatkov, je potrebno imeti seboj tudi nekaj sladkega. Največkrat so to razne čokolade in bonboni, ki pa niso najboljša rešitev. Najbolj primerne so sadno – žitne tablice ali suho sadje (oreščki, rozine, suha jabolka, slive itd.). Glavni obrok na turi pa je ponavadi sendvič.

