

Mestna občina Celje  
Komisija Mladi za Celje

# POHODNIŠTVO NA OŠ HUDINJA IN NA OŠ BRASLOVČE

## Raziskovalna naloga



### AVTORJI

Vitaliy Prykhodko

Sara Savić

Tjaša Zupanec

### MENTORICA

Tina Presker

### LEKTORICA

Jelka Presker

Celje, marec 2011

Osnovna šola Hudinja  
Celje

# **POHODNIŠTVO NA OŠ HUDINJA IN NA OŠ BRASLOVČE**

## Raziskovalna naloga

**Avtorji:**

Vitaliy Prykhodko, 9. a  
Sara Savić, 9. a  
Tjaša Zupanec, 9. a

**Mentorica:**

Tina Presker, prof. mat. in ped.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, marec 2011

## POVZETEK

Današnji način življenja nam ne dopušča veliko prostega časa, kolikor ga ostane, ga največkrat porabimo za različne aktivnosti, ki nas veselijo, da se sprostimo in odpočijemo, pozabimo na vsakdanje obveznosti.

V naši raziskovalni nalogi smo poskušali ugotoviti, če učenci namenijo kaj prostega časa tudi pohodom v hribe. Želeli smo izvedeti, kateri učenci so bolj aktivni planinci, smo to mi, učenci mestne osnovne šole ali so to učenci šole na deželi. Zanimalo nas je, kako pogosto hodijo učenci v hribe, če poznajo planinsko opremo in če so že bili na Triglavu.

Rezultate smo pridobili z anketnim vprašalnikom, ki so ga izpolnili učenci osmih razredov osnovnih šol Hudinja in Braslovče.

V teoretičnem delu raziskovalne naloge smo zapisali napotke, ki jih mora poznati vsak, ki se odpravi v hribe.

Ugotovili smo, da so bolj aktivni planinci učenci OŠ Braslovče, da učenci, ki obiskujejo planinski krožek na šoli, pogosteje obiskujejo hribe, kot tisti, ki ga ne, da ni velike razlike med ženskim in moškim spolom, da učenci zelo dobro poznajo obvezno opremo ter da na Triglavu še ni bilo veliko učencev.

# KAZALO

1	UVOD .....	6
1.1	NAMEN IN CILJI .....	6
1.2	HIPOTEZE .....	6
1.3	METODE DELA.....	7
1.3.1	DELO Z LITERATURO .....	7
1.3.2	ANKETIRANJE.....	7
1.3.3	OBDELAVA PODATKOV .....	7
2	TEORETIČNI DEL NALOGE .....	8
2.1	POJEM POHODNIŠTVO .....	8
2.2	PRIMERNA OPREMA .....	8
2.3	PREHRANA IN PIJAČA V GORAH .....	10
2.3.1	PIJAČA.....	10
2.3.2	HRANA.....	10
2.4	PLANINSKE POTI.....	11
2.5	KORISTI POHODNIŠTVA .....	12
2.6	PRAKTIČNI NAPOTKI .....	13
2.6.1	ZAČETEK.....	13
2.6.2	TEMPO.....	13
2.6.3	DIHANJE.....	13
2.6.4	POČITKI .....	14
2.6.5	MEDSEBOJNA RAZDALJA .....	14
2.6.6	SREČEVANJE .....	15
2.6.7	KONEC POTI.....	15
2.6.8	PRIPOROČILA .....	15
3	RAZISKOVALNI DEL NALOGE .....	16
3.1	ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA .....	16
3.2	DISKUSIJA.....	28
4	ZAKLJUČEK.....	29
5	VIRI IN LITERATURA .....	30
5.1	LITERATURA .....	30
5.2	INTERNETNI VIRI .....	30
5.3	SLIKOVNI VIRI.....	30
6	PRILOGA .....	31
6.1	ANKETNI VPRAŠALNIK.....	31
6.2	IZJAVA .....	33

## KAZALO GRAFOV

Graf 1: Osnovna šola in spol.....	16
Graf 2: Kako pogosto hodiš v hribe (razlika med šolama)?.....	17
Graf 3: Kako pogosto hodiš v hribe (razlika med spoloma)? .....	18
Graf 4: Ali v šoli obiskuješ planinski krožek (OŠ Hudinja)?.....	19
Graf 5: Ali v šoli obiskuješ planinski krožek (OŠ Braslovče)?.....	19
Graf 6: Ali zato, ker obiskuješ planinski krožek, pogosteje hodiš v hribe tudi sam ali s starši?.....	20
Graf 7: Koliko časa trajajo tvoji (vaši) pohodi? Razlike med šolama.....	21
Graf 8: Koliko časa trajajo tvoji (vaši) pohodi? Razlike med spoloma.....	22
Graf 9: Kam se največkrat odpravite? .....	23
Graf 10: Če bi bil vsak mesec organiziran pohod v hribe, ali bi se ga udeležil? .....	24
Graf 11: Kdo po tvojem mnenju bolj obiskuje hribe, ali so to učenci OŠ Braslovče ali učenci OŠ Hudinja? .....	25
Graf 12: Obvezna oprema na pohodu .....	26
Graf 13: Ali si že bil na Triglavu?.....	27

## KAZALO SLIK

Slika 1: Oprema, brez katere ne gre, planinski čevlji, pohodne palice in nahrbtnik .....	9
Slika 2: Najboljši del poti, počitek in malica, Celjska koča .....	10
Slika 3: Označena zelo zahtevna pot .....	11
Slika 4: Pot na Tursko goro, opremljena s klini in jeklenicami .....	11
Slika 5: Knafelčeva markacija na poti na Zajčevo kočo .....	12
Slika 6: Rdeče table z belimi napisi na poti na Mrzlico .....	12
Slika 7: Medsebojna razdalja v skupini .....	14

## UVOD

»Kolikor ljudi, toliko želja in ciljev – tudi v gorah. (...) ... Nekdo se želi povzpeti na čim več različnih vrhov, nekdo zbira žige, razglednice, občuduje naravo, rože, enemu so vrhovi vzrok za spoznavanje tujih dežel, športni izziv, za katerega trdo gara, drugemu pobeg iz vsakdanjika, tretjemu ...

*Gore se vtkejo v naše življenje in postanejo njegov način.»*  
(Bele, 2005, str. 11)

### 1.1 NAMEN IN CILJI

V septembru smo imeli prvi športni dan – pohod. Vsak razred je imel pohod na en hrib. Mi (9. razred) smo šli na Mrzlico, 8. razred na Goro Oljko ... Ko smo se vzpenjali, smo se pogovarjali in razglabljali, kdo hodi več v hribe. So to učenci mestne osnovne šole ali učenci kakšne šole na deželi. So to učenci naše osnovne šole, ki želijo čez vikende in počitnice pobegniti iz mesta ali učenci vaške osnovne šole, ki imajo hribe na dosegu rok in so neprestano v naravi. Ker smo imeli čedalje več vprašanj, odgovorov pa ne, smo se odločili, da učiteljici Tini Presker predstavimo zamisel o raziskovalni nalogi, s katero bomo raziskali, kdo hodi v hribe bolj pogosto, so to učenci Osnovne šole Hudinja ali učenci Osnovne šole Braslovče.

Zanimalo nas je še:

- Ali gredo večkrat v hribe učenke ali učenci?
- Kolikokrat gredo v hribe učenci obeh šol in koliko časa trajajo njihovi pohodi?
- Ali imajo vedno isti cilj ali gredo vsakič drugam?
- Ali učenci poznajo obvezno opremo za v hribe?
- In nenazadnje, pomembno vprašanje za vsakega pravega planinca: Ali si že bil na Triglavu?

### 1.2 HIPOTEZE

Pred začetkom raziskovalnega dela smo si postavili naslednje hipoteze:

- Učenci OŠ Hudinja hodijo pogosteje v hribe kot učenci OŠ Braslovče.
- Učenci, ki obiskujejo planinski krožek, pogosteje hodijo v hribe z družino, kot učenci, ki ga ne obiskujejo.
- Bolj aktivni planinci so moški.
- Učenci ne poznajo planinske opreme.
- Več kot polovica učencev še ni bila na Triglavu.

### **1.3 METODE DELA**

Pri raziskovalnem delu smo uporabili naslednje metode dela:

#### **1.3.1 DELO Z LITERATURO**

S pomočjo strokovne literature in interneta smo se najprej seznanili s pojmom pohodnik in pohodništvo ter raziskali še vse druge vrste podobnih pojmov. Ker smo z anketnim vprašalnikom preverjali, če učenci poznajo obvezno opremo za v hribe, smo seveda morali najprej sami ugotoviti, katera je obvezna oprema, ki je ne smemo pustiti doma. Zanimalo nas je, katera hrana in pijača je najbolj primerna za krajše in daljše pohode, raziskali smo vrste poti in označbe, ki jih moramo poznati, da se ne izgubimo. Nazadnje smo zapisali še koristi pohodništva in praktične nasvete za vse, ki se odpravljajo v hribe.

#### **1.3.2 ANKETIRANJE**

Anketiranje smo izvedli na OŠ Hudinja in na OŠ Braslovče. Na obeh šolah smo anketirali učence osmih razredov. Na naši šoli smo razdelili 43 anketnih vprašalnikov, od tega so bili trije neveljavni, na OŠ Braslovče pa smo razdelili 40 anketnih vprašalnikov, ki so bili vsi veljavni.

Vprašalniki so bili sestavljeni iz vprašanj odprtega in zaprtega tipa ter kombinacije teh dveh tipov. Anketiranje je potekalo anonimno.

#### **1.3.3 OBDELAVA PODATKOV**

Podatke, ki smo jih zbrali z anketnimi vprašalniki, smo obdelali (pregledali in analizirali), razvrstili smo jih glede na šolo in (ali) glede na spol ter jih prikazali z grafi. Pri tem smo uporabili računalniška programa Word in PowerPoint. Zbrane podatke smo interpretirali in podali splošne ugotovitve, s pomočjo katerih smo lahko ovrgli ali potrdili hipoteze.

## 2 TEORETIČNI DEL NALOGE

### 2.1 POJEM POHODNIŠTVO

V različnih literaturah je navedenih več pojmov: pohodništvo, izletništvo, treking, planinstvo, gorništvo, alpinizem. Prav tako se pojavlja tudi več izrazov za pohodnika: izletnik, gornik, alpinist ... Da bi bolje razumeli vse te pojme, smo najprej raziskali pomen teh besed.

V Slovarju slovenskega knjižnega jezika so pojmi definirani takole:

- pohod je definiran kot »hoja večje skupine ljudi pod vodstvom na večjo razdaljo z določenim namenom«, pohodnik pa »udeleženec pohoda«;
- izlet je definiran kot »krajše potovanje, navadno za razvedrilo, zabavo« in izletnik »udeleženec izleta«;
- treking je definiran kot »popotovanje na večje razdalje, navadno peš po težje dostopnem, hribovitem svetu« (<http://bos.zrc-sazu.si/sskj.html>, 23. 02. 2011).

Planinstvo je športna dejavnost, pri kateri je bistveno, da ni tekmovanja s tekmeci, metri in sekundami. Vendar pa se je treba za varno in prijetno hojo po gorah ustrezno telesno in duševno pripraviti (Bobovnik in drugi, 2006, str. 68).

Izletnik je na izletu takrat, kadar premaguje krajše, fizično nezahtevne, časovno kratke razdalje. Pohodnik je na pohodu, ko odide na daljšo pot, po času, razdalji in zahtevani fizični zmogljivosti. Gorniku je cilj osvojiti vrh, premagati steno, obiskati samotnejše zahtevnejše poti, za razliko od pohodništva, kjer je cilj pot. Alpinistov cilj pa je plezanje in hoja na visoke, težko pristopne vrhove, čez težko prehodne stene po neoznačenih in nezavarovanih poteh. (Černetič, 2003, str. 95)

Dr. Tone Strojina navaja, da mora gornik biti pešec. Poleg že omenjenih (izletnik, pohodnik, gornik in alpinist) omenja še: sprehajalca, človek, ki se giblje v naravi; planinec, naj bi bil tisti, ki gre v hribe poslovno (ovčar, lovec, sirar ...), lahko bi ga imenovali »višji« izletnik, ker izbira višje in od doma bolj oddaljene cilje kot izletnik; odpravar pa je član odprave v npr. Himalajo ali Ande.

*Ne glede na način, kako ljudje zahajajo v naravo in ne glede na obliko dejavnosti, je vsem skupna ljubezen do narave*  
(Strojin, 1999, str. 36-39).

### 2.2 PRIMERNA OPREMA

Izbira opreme je odvisna od tega, kam, kdaj ter za koliko časa se odpravljamo in koliko časa nameravamo ostati na turi. Pa seveda tudi od naših potreb, zdravstvenega stanja, cilja, izkušenj, vremenskih razmer in letnega časa (Habjan in drugi, 2001, str. 46).



Za krajšo pot potrebujemo v nahrbtniku majico, manjši prigrizek in nekaj pijače. Primerno obuvalo so lahko že športni copati.

Za daljše ture v visokogorje pa poleg primerne obleke poleti ne pozabite na kapo, sončna očala, kremo za sončenje z visokim zaščitnim faktorjem, kremo za ustnice in toaletni papir. Pohodne palice so dobrodošle pri vzponih, ker del teže prenesemo na roke, najbolj pa pri sestopih, ker z njimi precej razbremenimo kolena in gležnje, hkrati pa nam pomagajo pri lovljenju ravnotežja. Zaščitno folijo, vžigalice in čelno svetilko bomo potrebovali, če nas na turi preseneti tema, megla ali poslabšanje vremena. Včasih so koristni tudi kompas, višinomer ali ročni GPS-sprejemnik, nikar pa ne pozabimo na prenosni telefon, ki nam lahko pride prav v primeru nesreče (<http://www.finance.si/211186/Huj%B9ajmo-skupaj-Pohodni%B9tvo>, 13. 01. 2011).

Najpomembnejši del opreme so gorniški čevlji, ki morajo biti trpežni in nepremočljivi, segati morajo nad gležnje, podplat pa mora biti iz kakovostne rebraste gume.

Oblačila morajo biti iz materialov, ki so lahki, ki dihajo, odvajajo vlago, zadržujejo toploto ter ščitijo pred vetrom, vlago in mokroto. Pomembne so tudi nogavice, v lahke poletne čevlje obujemo en par, za v usnjene čevlje pa dva para nogavic. Pokrivalo nas varuje pred mrazom, vetrom, soncem in padavinami. Obvezen del opreme je tudi vetrovka ali anorak, lahko tudi palerina, zlojljiv dežnik, prevleka za nahrbtnik, gamaše, zaščitna očala, šal, rokavice.

Nahrbtnik mora biti iz trpežne tkanine, ki ne prepušča vode. Nahrbtnik naj ne bo širši od naših bokov in naj ima stranske žepe in nastavke za cepine, palice.

Med nepogrešljive dele opreme sodijo še: rezervna oblačila, prva pomoč, pribor za orientacijo, dokumenti in mobilni telefon.

Na nekaterih turah pa potrebujemo še: pohodne palice, čelno svetilko, toaletni pribor, zaščitna sredstva, šivanko, posodo za prehrano, piščalko, spalno vrečo.

Na zelo zahtevnih poteh uporabljamo tudi tehnično opremo: plezalni pas, čelado, samovarovalni komplet, za gibanje po snegu in ledu pa cepin in dereze.



Slika 1: Oprema, brez katere ne gre, planinski čevlji, pohodne palice in nahrbtnik (Presker J., 2009)

Vso opremo, ki je vzamemo s sabo na turo, moramo izbrati premišljeno, sicer je nahrbtnik hitro pretežak. Pomembno je tudi, kako jo zložimo v nahrbtnik. Težje stvari gredo spodaj, lažje pa proti vrhu. Tiste stvari, ki jih bomo potrebovali večkrat, naj bodo na vrhu (Habjan in drugi, 2001, str. 44-49).

Velja še opozorilo, da na daljši pohod nikoli ne obujmo novih čevljev ali copat ([http://www.zlatajesen.si/index.asp?tn=article\\_view&cid=179498&c=16045](http://www.zlatajesen.si/index.asp?tn=article_view&cid=179498&c=16045), 13. 01. 2011).

## **2.3 PREHRANA IN PIJAČA V GORAH**

### **2.3.1 PIJAČA**

Pri hoji v višinah in pri večjih telesnih naporih lahko hitro pride do dehidracije, ker se poveča izguba vode, ki se iz telesa izloča med potenjem in dihanjem. Obstajata dve pravili:

- pijmo, še preden postanemo žejni (ko postanemo žejni, je zmogljivost mišic že zmanjšana) in
- pijmo pogosto in v manjših količinah.

Med celodnevno turo potrebujemo najmanj 2 litra tekočine (čaj z limono ali navadna voda, obogatena z vitaminsko-mineralnimi napitki). Idealno bi bilo, če bi naredili vsakih 15 minut dva do tri požirke. Piti moramo tudi po končani turi, manjkati ne sme kozarec mineralne vode, ki nevtralizira mlečno kislino, ki se je ob naporu izločila iz mišic in povzroča njihovo utrujenost in krče.

### **2.3.2 HRANA**

S hrano v gorah ne smemo pretiravati. Raje vzemimo s seboj več tekočine kot hrane. Jejmo, še preden postanemo lačni in jejmo pogosto, v majhnih količinah. Poskušajmo telo oskrbeti z vsemi potrebnimi hranilnimi snovmi, zato jejmo čimbolj pestro hrano (Bele, 2005, str. 21-22).



Slika 2: Najboljši del poti, počitek in malica, Celjska koča (Voršič, 2010)

## 2.4 PLANINSKE POTI

»Prve poti v gorah so naredili domačini. Med najstarejše (planinske) poti sodijo tiste, po katerih so pastirji gnali na pašo živino in drobnico.«  
(Bobovnik ... et al, 2006, str. 201)

Hodimo lahko po označenih ali neoznačenih poteh (brezpotja).

Označene poti so lahko:

- nezahtevne označene poti (na njih napredujemo brez uporabe rok, npr. Stol),
- zahtevne označene poti (za napredovanje preko skal moramo uporabiti roke, pot je opremljena s klini in jeklenicami, ki nam omogočajo varno hojo, niso pa nujno potrebni za napredovanje, npr. Triglav),
- zelo zahtevne označene poti (napredovanje z uporabo rok je nujno, pri napredovanju potrebujemo tehnične pripomočke).



Slika 3: Označena zelo zahtevna pot (Pančur, 2007), levo

Slika 4: Pot na Tursko goro, opremljena s klini in jeklenicami (Pančur, 2007), desno

Neoznačene poti pa so:

- zahtevna neoznačena pot,
- nezahtevna neoznačena pot,
- nezahtevno brezpotje,
- zahtevno brezpotje (Černetič in drugi, 2003, str. 96).

Slovenske planinske poti so označene z markacijami, to so največkrat bele pike z rdečim robom, ki jih imenujemo Knafelčeve markacije (po Alojzu Knafelcu, začetniku takšnega markiranja). Na razpotjih so narisane rdeče smerne puščice, lahko pa so na izhodiščnih točkah ali na razpotjih rdeči napisi ali table z belimi napisi.

Markacije so na skalah in drevesih, v višini odraslega človeka, na desni strani poti. Razdalje med njimi so po možnosti enake, v višjih gorah so gostejše, kot v nižjih (Habjan in drugi 2001, str. 38).

»Po poteh hodimo z odprtimi očmi. Dobro označena planinska pot je le sredstvo in možnost za doseg želenega cilja. Vsi obiskovalci gora, ne glede na to, ali hodijo samostojno ali znotraj

vodene skupine, naj spremljajo in opazujejo smer in potek nadaljevanja planinske poti.« (Bobovnik in drugi, 2006, str. 210)



Slika 5: Knafelčeva markacija na poti na Zajčevo kočo (Presker, 2010), levo  
Slika 6: Rdeče table z belimi napisi na poti na Mrzlico (Kalar, 2010), desno

## 2.5 KORISTI POHODNIŠTVA

»Osnova pohodništva je spoštovanje do narave, do okolja, v katerem se gibljemo, do sebe, do morebitnih sopotnikov in do vsega, kar na poti srečamo. To predvsem pomeni, da ne onesnažujemo narave, ne delamo škode in ne vznemirjamo drugih bitij. Če spoštujemo sebe, gremo na pot dobro pripravljene telesno, duševno in z ustrezno opremo. Spoštovanje do drugih pa pomeni, da smo korektni, prijazni, da pomagamo, če je to potrebno. Pomeni tudi, da pustimo doma »nahrbtnik vrednot« vsakdanjega življenja, od sebičnosti in komolčarstva do neprijaznosti, odtujenosti, arogance in drugih prirojjenih ali pridelanih osebnih značilnosti, ter ga zamenjamo s kakovostnim pravim nahrbtnikom in koristno opremo, obleko, prehrano in tekočino v njem. Motivacija, obogatena z radovednostjo, željo po odkrivanju, raziskovanju ali pa preprosto uživanju vsega, kar nam pride nasproti, je drugi temelj pohodništva.«

Pohodov naj bi se lotevali zdravi in dobro pripravljene. Lažje oblike pohodništva so dostopne in koristne tudi manj pripravljenim, kroničnim bolnikom, tudi mnogim invalidom. Zdravniki in drugi zdravstveni delavci skušajo na različne načine spodbujati gibalno aktivnost srčnih bolnikov. Prilagojena telesna aktivnost je dokazano koristna in zelo priporočljiva kot del rehabilitacije npr. po srčni kapi. Pomembna je za preventivo in za splošno kakovost življenja kroničnih bolnikov. Zato zdravniki zelo različno predstavljajo pomen gibanja pacientom, od svetovanja, člankov in knjig do seveda lastnega zgleda. Pri sladkorni bolezni in zvišanem krvnem tlaku redna telesna aktivnost poleg vseh drugih ugodnih učinkov pomaga uravnavati krvni sladkor in znižuje krvni tlak ter koristi tudi pri spopadanju z debelostjo. Med hojo, še posebno če pospešimo korak in se usmerimo tudi navkreber, se zasopemo in oznojimo,

pridno kurimo kalorije, treniramo srce in pljuča ... Pohajanje po naravi je koristno tudi pri blažjih oblikah depresije.

Za zdravo pohodništvo je koristna dobra telesna pripravljenost, ni pa nujna, vsaj ne za krajše in lažje pohode. Enkrat je pač treba začeti, in ko se zganemo ter začnemo redno migati, se nam tudi kondicija počasi izboljšuje. Manj zmogljivi naj začnejo z nižjimi hribčki, bolj zmogljivi in motivirani pa si lahko privoščijo mnogo več, celodnevne in večdnevne ture ter višje vrhove.

»Vsi pa lahko bogato uživajo v delovanju svojih telesc, v svežini in poletu misli in občutkov, v naravnih in drugih lepotah, v druženju in še čem, kar nam omogoča pohodništvo.«  
(<http://www.gore-ljudje.net/novosti/54419/>, 23. 02. 2011)

## **2.6 PRAKTIČNI NAPOTKI**

Preden začnemo hoditi v gore in planine, je dobro če poznamo nekaj osnov gibanja.

### **2.6.1 ZAČETEK**

Pred hojo je dobro, če se ogrejemo in raztegnemo, sploh če se dolgo časa nismo gibali ali če smo pred začetkom hoje dalj časa sedeli v avtomobilu. Ko smo neogreti, ne smemo začeti hoditi prehitro (zaradi prevelikega naprezanja hladnih mišic lahko pride do krčev ali pa od prehitrega začetka pregorimo). Po večjem obroku je dobro, če počakamo vsaj pol ure, preden začnemo hoditi. Prav tako pa ni dobro, če hodimo lačni, ker nam lahko pade raven krvnega sladkorja (posledica je vrtoglavica in slabost).

### **2.6.2 TEMPO**

Tempo oziroma hitrost hoje moramo prilagoditi razmeram na poti:

- strmini,
- teži nahrbtnika,
- temperaturi in vlažnosti zraka,
- svojim sposobnostim in zmogljivostim, če smo sami in
- sposobnostim in zmogljivostim najšibkejšega člana skupine, če hodimo v skupini.

Pravilo je, da mora biti naš tempo tak, da se ne smemo nikoli toliko utruditi, da ne bi bili sposobni na koncu ture vsaj še eno uro hoditi navkreber.

Pri otrocih je potrebno prilagoditi tempo tudi glede na njihovo starost, motivacijo in osebne sposobnosti.

### **2.6.3 DIHANJE**

Dihanje mora biti enakomerno in hitrejše kot med mirovanjem. Hodimo tako hitro (tako počasi), da lahko normalno dihamo skozi nos in se pogovarjamo, ne pa tudi pojemo. Seveda s tem, če se med hojo pogovarjamo, izgubimo veliko energije.

## 2.6.4 POČITKI

Prvi postanek naredimo po 10 do 20 minutah hoje, ko se ogrejemo na delovno temperaturo, ko nam postane toplo in se začnemo znojiti. Ustavimo se samo toliko, da slečemo odvečna oblačila. Če smo pri prvem postanku že upehani in nam srce močno razbija, smo hodili prehitro.

Daljšje počitke imamo vsake 2 do 4 ure, odvisno od naše telesne pripravljenosti in dolžine ture, namenjeni so obnovi energije in umirjanju telesa.

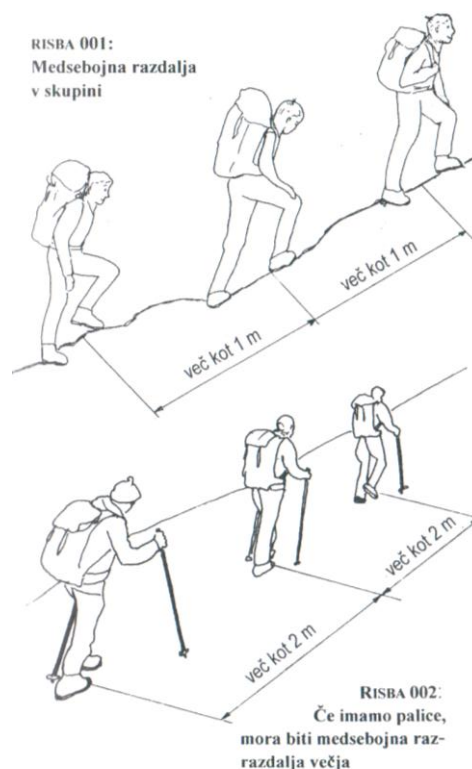
Krajše počitke (postanke) lahko imamo že prej, vendar pa ne smejo biti prepogosti in ne predolgi (lahko so npr. vsake pol ure po nekaj minut, ne smemo se ohladiti). Med temi počitki lahko nekaj malega popijemo in pojemo.

Če je v skupini več članov, je treba počakati, da se odpočijejo tudi tisti, ki pridejo zadnji.

Ko po počitku nadaljujemo, moramo zopet začeti počasi, da se ponovno ogrejemo na delovno temperaturo.

## 2.6.5 MEDSEBOJNA RAZDALJA

Razdalja med nami in našim predhodnikom naj bo vsaj en meter oziroma tri do štiri korake, da se ne zaletimo vanj, če se nenadoma ustavi. Kadar pa med hojo uporabljamo palice, mora biti razdalja še večja (dva metra ali pet do šest korakov), da preprečimo, da bi nas v primeru zdrs zadela palica našega predhodnika.



Slika 7: Medsebojna razdalja v skupini (Pollak, 2005, str. 9)

### **2.6.6 SREČEVANJE**

Načeloma se na poti umakne tisti, ki gre navzgor. Vendar je priporočljivo, da se umakne tisti, ki mu je lažje, na mestu, kjer se lahko srečata brez težav in nevarnosti.

Pri srečanju se planinci pozdravimo, kar je lep in star planinski običaj. V skladu s častnim kodeksom slovenskih planincev naj bi pozdravil sestopajoči. Najlepše pa je, če pozdravimo drug drugega, ne glede na starost, spol, vzpon ali sestop.

### **2.6.7 KONEC POTI**

Ko se naša pot bliža koncu, upočasnimo korak, ker ni priporočljivo, da prenehamo naenkrat. Ko se ustavimo in ohlajamo, se vsaj malo raztegnimo. Še posebej je to dobro za hrbet, če smo nosili težak nahrbtnik.

### **2.6.8 PRIPOROČILA**

Samohodništvo ni najbolj priporočljivo, še posebej na samotnih stezah, kjer lahko ima že manjša nesreča usodne posledice.

Ko hodimo, bodimo vsaj včasih čisto tiho. Ne samo zato, da prihranimo moči, ampak predvsem zato, da lahko opazimo divjad, ki bi jo z glasnim govorjenjem pregnali.

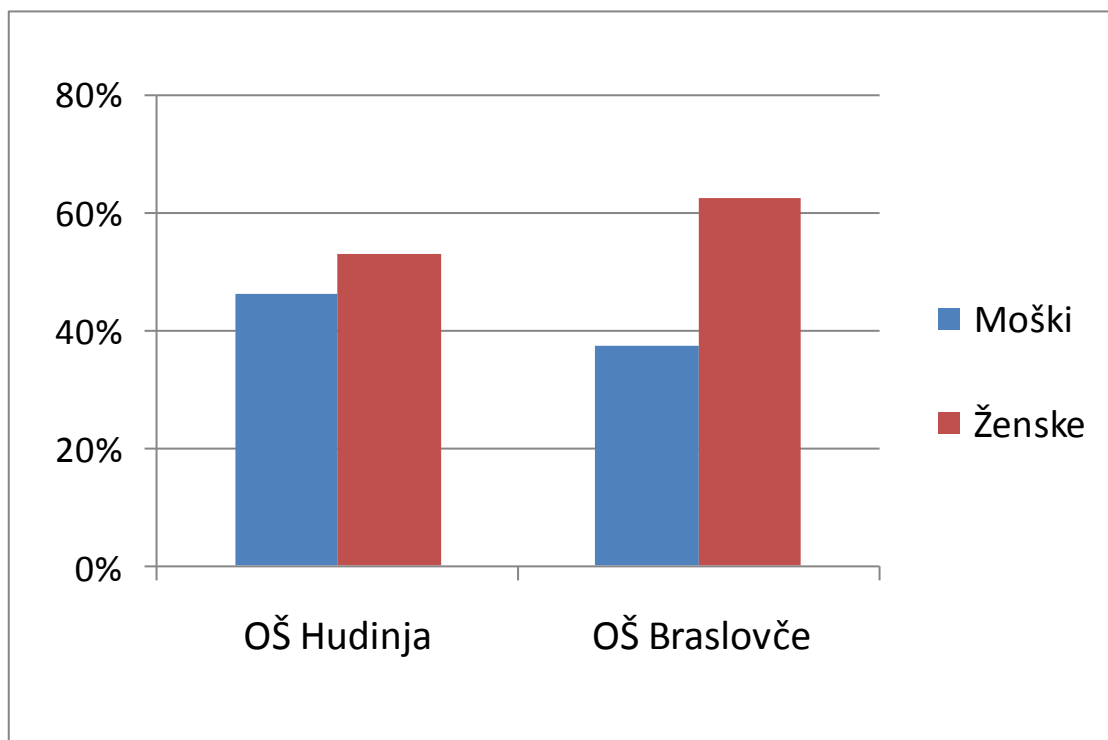
Med potjo si vzemimo čas, da se ustavimo in pogledamo drobno cvetlico, mogočno bukev, košato smreko ali prelep razgled.

»Naj nam ne bo pomemben samo cilj, ampak naj bo pomembna tudi pot.« (Pollak, 2005, str. 5-11)

### 3 RAZISKOVALNI DEL NALOGE

#### 3.1 ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA

1. Osnovna šola, ki jo obiskuješ
2. Spol



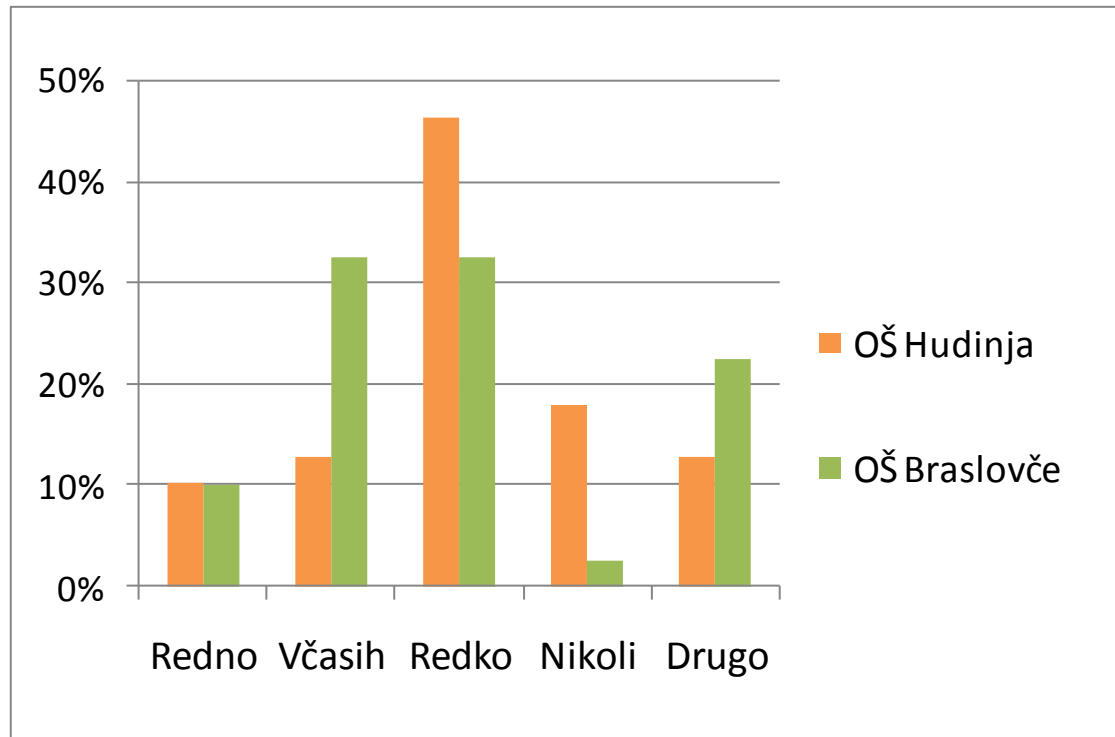
Graf 1: Osnovna šola in spol

Obdelali smo 79 anketnih vprašalnikov, od tega 39 anket učencev OŠ Hudinja in 40 anket učencev OŠ Braslovče. Kot je razvidno iz grafa 1, je na obeh omenjenih šolah manjši delež moških, na OŠ Hudinja je na anketo odgovorilo 46,2 % moških in 53,8 % žensk, na OŠ Braslovče pa 37,5 % moških in 62,5 % žensk.



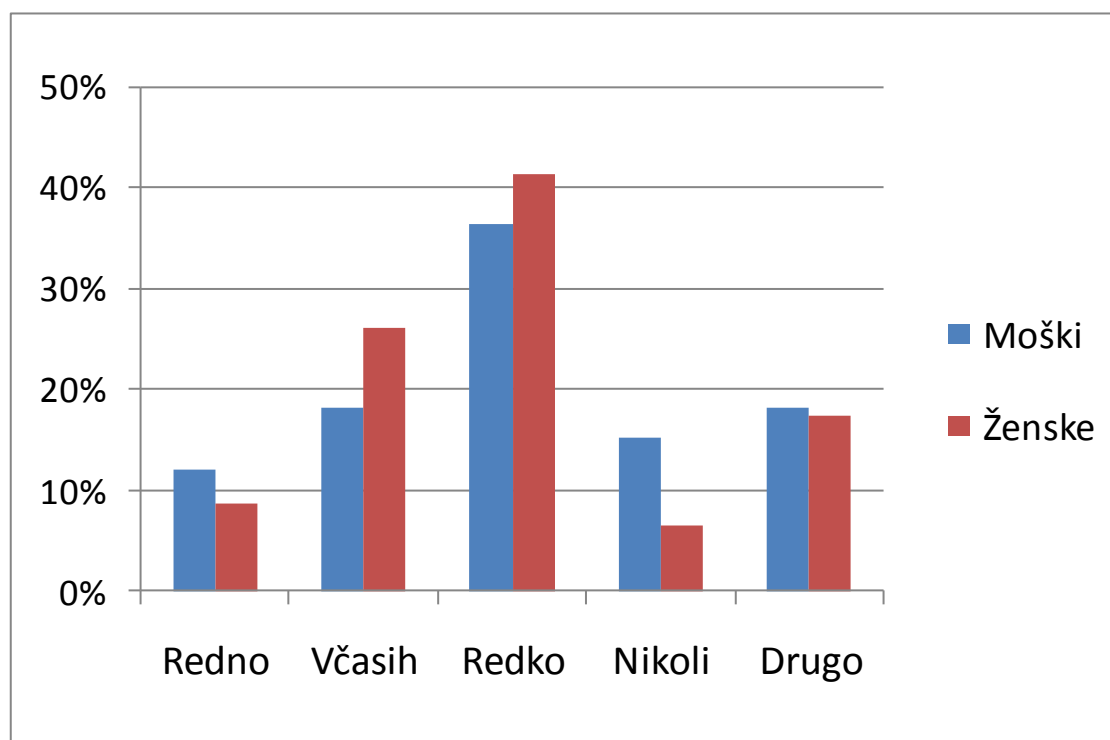
### 3. Kako pogosto hodiš v hribe?

Vprašanje, kako pogosto hodiš v hribe smo analizirali glede na šolo in glede na spol, ker nas je zanimalo, s katere šole učenci bolj pogosto hodijo v hribe in ali so moški bolj aktivni planinci kot ženske.



Graf 2: Kako pogosto hodiš v hribe (razlika med šolama)?

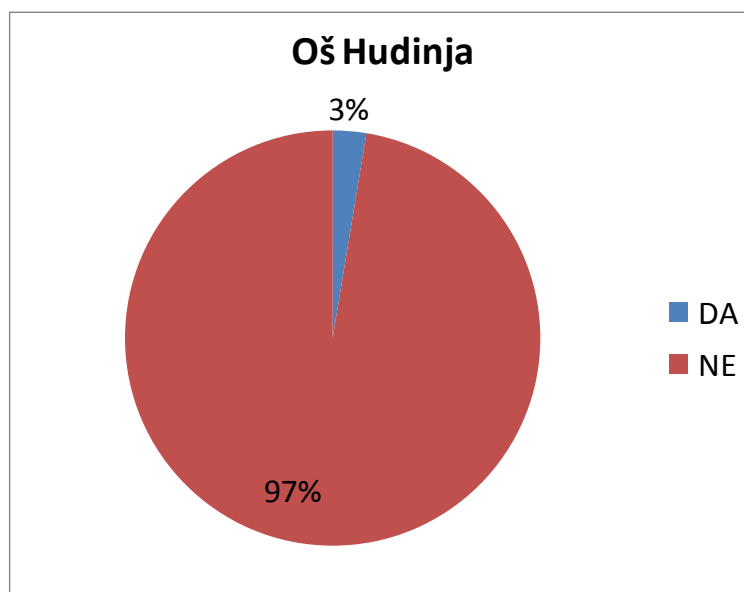
Ugotovili smo, da redno (enkrat tedensko) hodi v hribe 10,3 % otrok hudinjske šole in 10 % braslovške šole, včasih (torej dvakrat mesečno) hodi v hribe 12,8 % učencev OŠ Hudinja in 32,5 % učencev OŠ Braslovče. Redko (petkrat letno) gre v hribe 46,2 % Hudinjčanov in 32,5 % Braslovčanov. 12,8 % učencev OŠ Hudinja je izbralo možnost drugo, navedli so naslednje možnosti: dvakrat letno in velikokrat, učencev OŠ Braslovče, ki so izbrali možnost drugo je 22,5 %, napisali so, da hodijo v hribe trikrat letno, ob lepem vremenu, pogosto, večkrat letno, enkrat mesečno in dvakrat letno. Če upoštevamo še odgovore nikoli (17,9 % učencev OŠ Hudinja in 2,5 % učencev OŠ Braslovče), vidimo, da so bolj aktivni planinci učenci OŠ Braslovče.



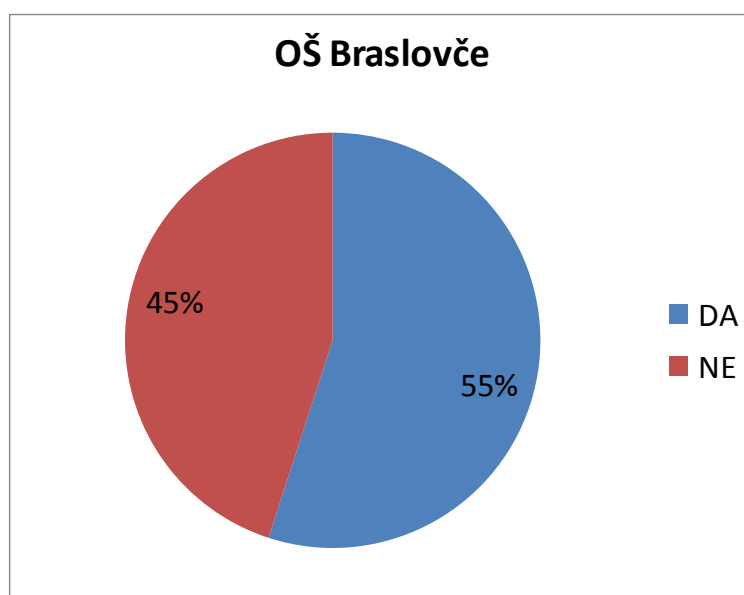
**Graf 3: Kako pogosto hodiš v hribe (razlika med spoloma)?**

Iz grafa je razvidno, da je več moških (3,4 % več) odgovorilo, da hodijo redno v hribe, vendar tudi več moških nikoli ne gre v hribe (8,7 % več). Več žensk gre v hribe včasih (7,9 % več kot moških) in več jih gre redko (4,9 % več). Odgovor drugo pa je precej izenačen (razlika je manj kot 1 %). Torej bi lahko sklepali, da so moški in ženske približno enako aktivni.

#### 4. Ali v šoli obiskuješ planinski krožek?



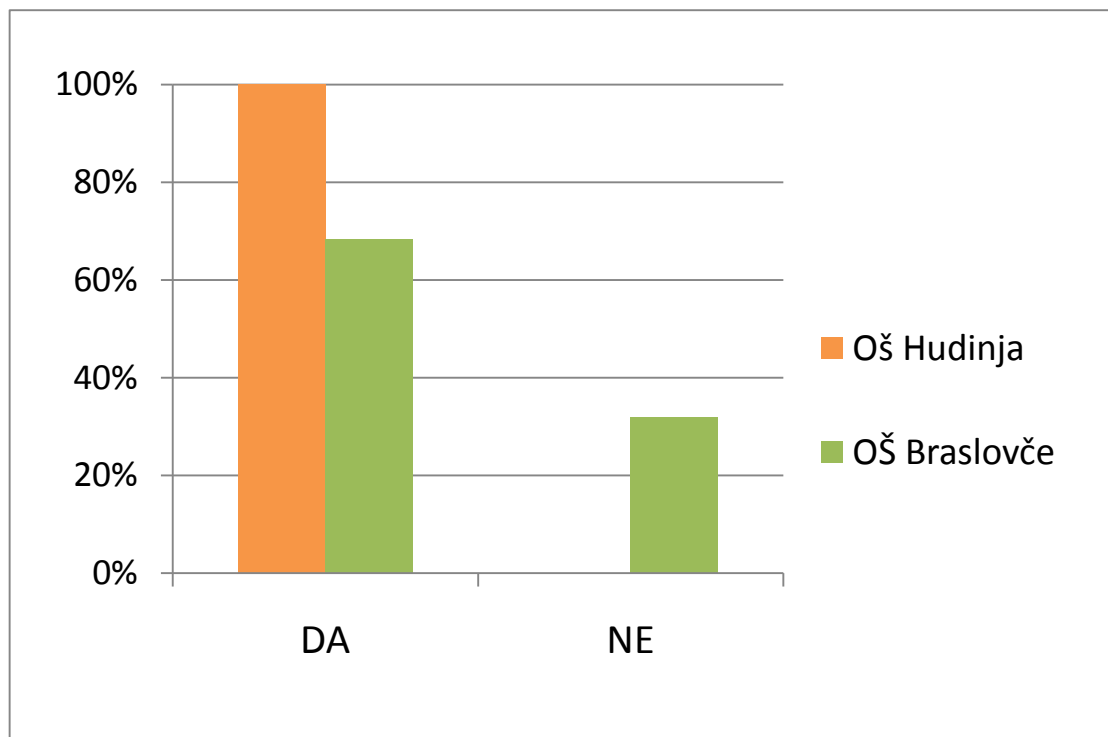
Graf 4: Ali v šoli obiskuješ planinski krožek (OŠ Hudinja)?



Graf 5: Ali v šoli obiskuješ planinski krožek (OŠ Braslovče)?

En učenec, moški, od 39 (oziroma 2,6 %) na OŠ Hudinja obiskuje planinski krožek, na OŠ Braslovče je takšnih učencev več kot polovica, natančneje 22 od 40 učencev (oziroma 55 %), če primerjamo še spola, so ženske bolj vključene v planinski krožek, obiskuje ga 68 % vseh anketiranih učenk na OŠ Braslovče, moških pa 33,3 %.

5. Ali zato, ker obiskuješ planinski krožek, pogosteje hodiš v hribe tudi sam ali s starši?



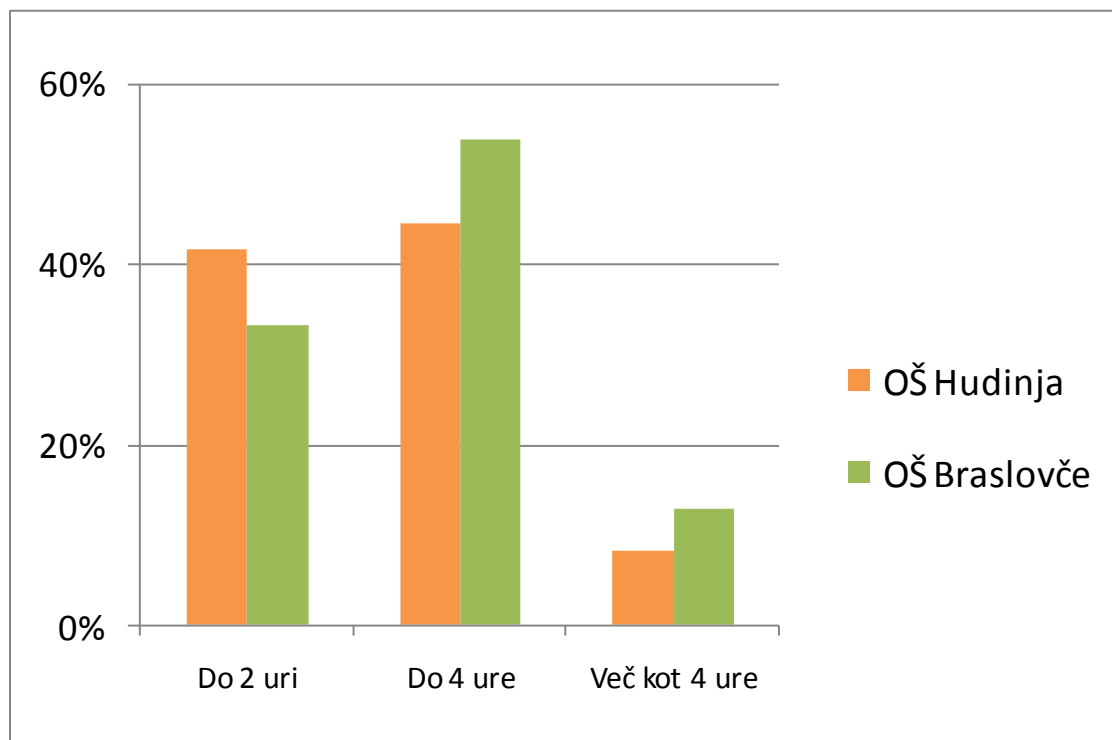
Graf 6: Ali zato, ker obiskuješ planinski krožek, pogosteje hodiš v hribe tudi sam ali s starši?

Na OŠ Hudinja je samo en učenec, ki obiskuje planinski krožek in ta učenec je odgovoril, da obisk planinskega krožka vpliva na pohodništvo v prostem času. Večina učencev (68,2 %) OŠ Braslovče prav tako meni, da pogosteje hodijo v hribe sami ali s starši, ker so vključeni v planinski krožek na šoli.

Torej bi lahko rekli, da velja za obe šoli, da vključenost v planinski krožek vpliva na to, koliko učenci in učenke hodijo v hribe tudi v prostem času.

## 6. Koliko časa trajajo tvoji (vaši) pohodi?

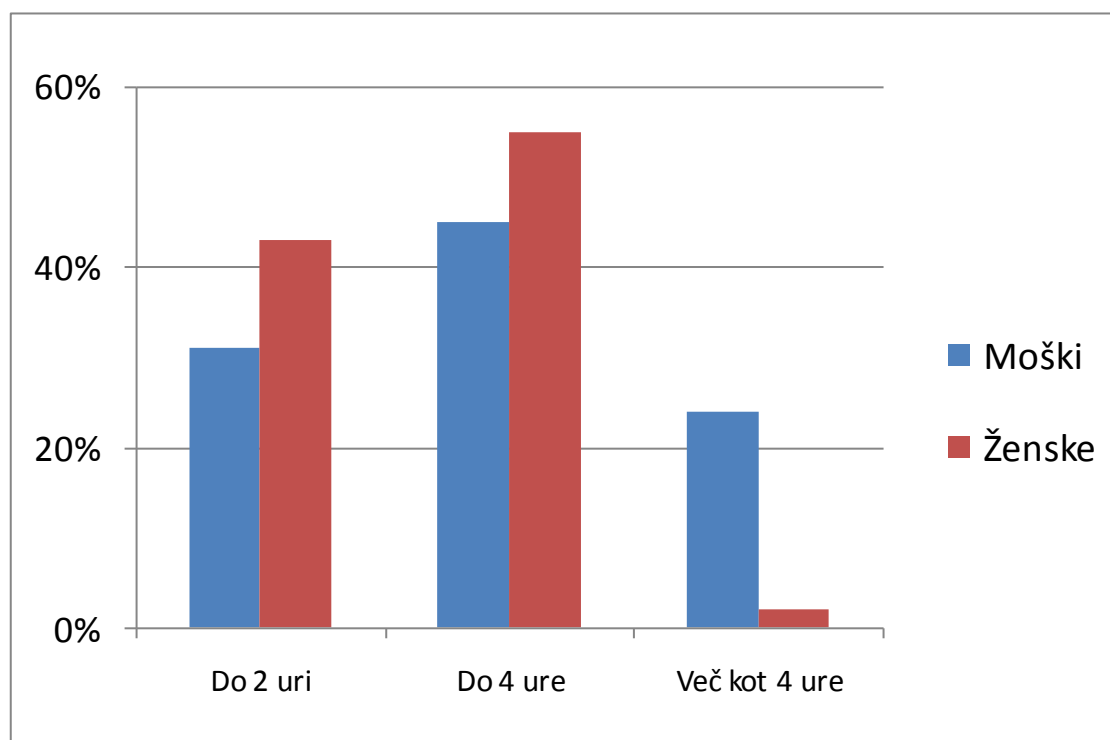
Tudi vprašanje koliko časa trajajo tvoji pohodi smo analizirali glede na šolo in spol, saj nas je zanimalo, kdo obiskuje krajše in kdo daljše pohode glede na šolo in tudi glede na spol.



Graf 7: Koliko časa trajajo tvoji (vaši) pohodi? Razlike med šolama.

41,7 % učencev OŠ Hudinja je odgovorilo, da se največkrat udeležujejo pohodov, ki trajajo do 2 uri, takšnih učencev je na OŠ Braslovče 33,3 %. Da trajajo pohodi do 4 ure, je odgovorilo 44,4 % učencev OŠ Hudinja in 53,8 % OŠ Braslovče. Pohodov, ki trajajo več kot 4 ure pa se udeležuje 8,3 % Hudinjčanov in 12,8 % Braslovčanov.

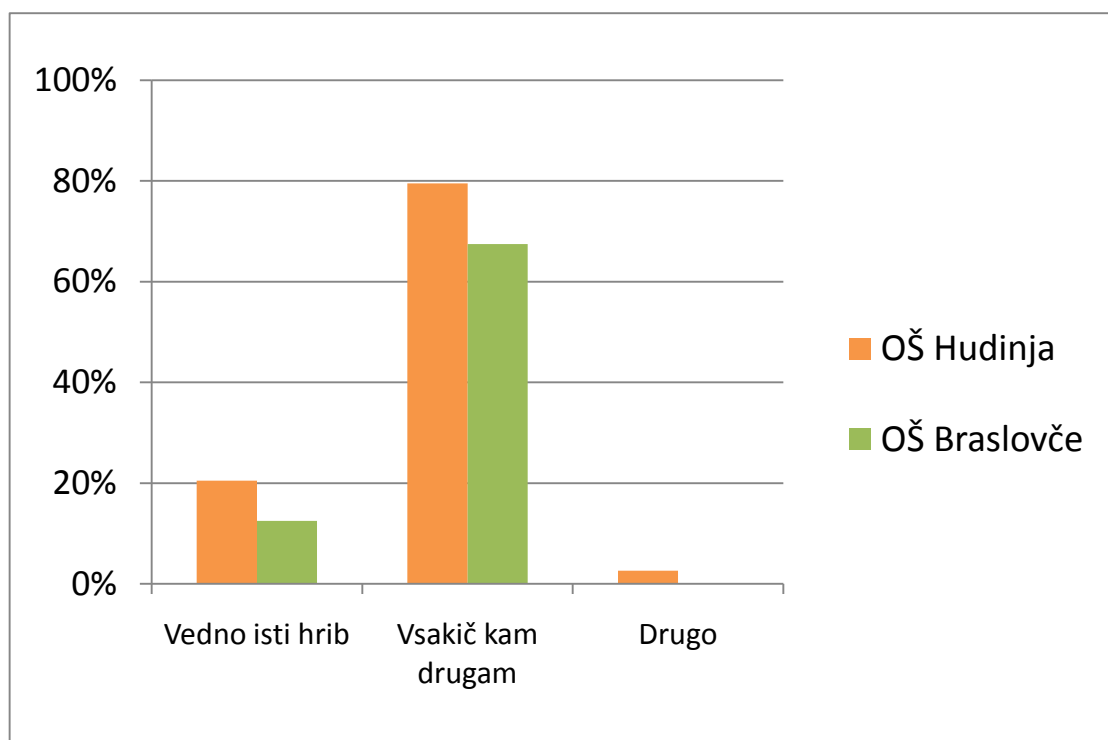
Iz grafa je torej razvidno, da se več učencev OŠ Braslovče udeležuje daljših pohodov.



**Graf 8: Koliko časa trajajo tvoji (vaši) pohodi? Razlike med spoloma.**

31 % učencev obeh šol je odgovorilo, da se največkrat udeležujejo pohodov, ki trajajo do 2 uri, takšnih učenk je 43,2%. Prav tako je malo manjši odstotek moških (44,8 %) od žensk (54,5 %), ki se udeležujejo pohodov, ki trajajo največ štiri ure. Medtem ko je razlika pri pohodih, ki trajajo 4 ure ali več kar precejšnja, takšnih učencev je 24,1 %, učenk pa le 2,3 %. Povzamemo torej lahko, da se učenke obeh šol raje udeležujejo krajših pohodov, ki trajajo do 4 ure, moški pa se precej raje kot ženske udeležujejo daljših pohodov.

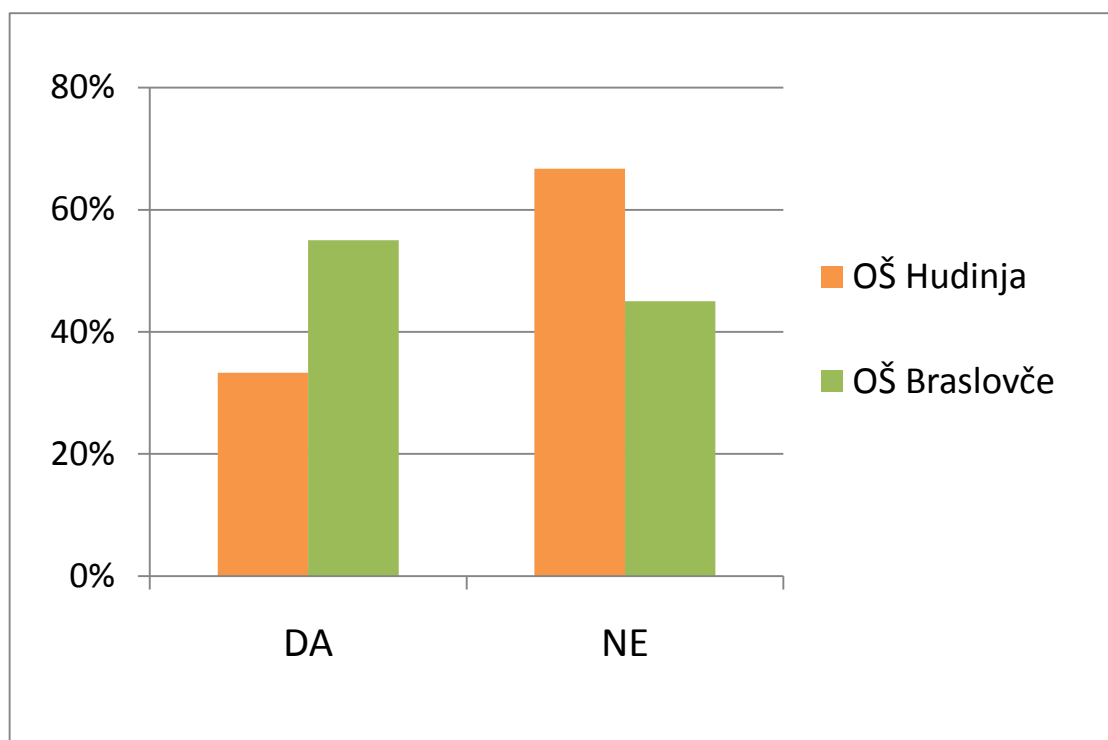
## 7. Kam se največkrat odpravite?



Graf 9: Kam se največkrat odpravite?

Iz grafa je razvidno, da se večina učencev obeh osnovnih šol odpravi vsakič kam drugam na pohod, takšnih učencev je 79,5 % na OŠ Hudinja in 67,5 % na OŠ Braslovče. Na vedno isto destinacijo se odpravi 20,5 % Hudinjčanov (navedeni destinaciji sta Celjska koča in Resevna) in 12,5 % Braslovčanov (učenci, ki gredo skoraj vedno na isti hrib, so navedli naslednje destinacije: Uršlja gora, Vimperk, Gora Oljka, Čreta, Hom, Šmohor, Krvavica) . Možnosti drugo ni izbral noben učenec OŠ Braslovče, izbralo pa ga je 2,6 % učencev OŠ Hudinja, ti odgovori pa so bili, da se odpravijo vsakič kam drugam ali pa na ene in iste vrhove.

### 8. Če bi bil vsak mesec organiziran pohod v hribe, ali bi se ga udeležil?

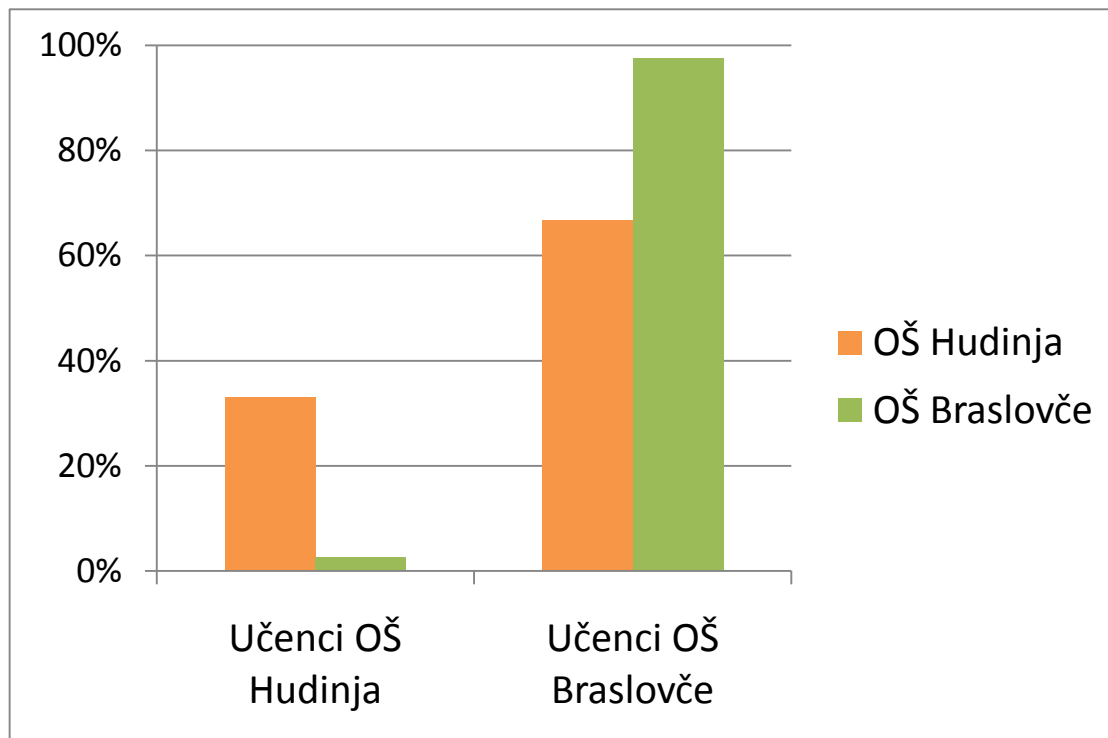


Graf 10: Če bi bil vsak mesec organiziran pohod v hribe, ali bi se ga udeležil?

Zanimalo nas je, če bi se učenci udeležili pohodov, če bi jih šola organizirala več in ugotovili smo, da večina učencev OŠ Hudinja meni, da je pohodov dovolj, to je 67,7 %, medtem ko na OŠ Braslovče večina učencev meni, da bi lahko bila ponudba pohodov še pestrejša in da bi potem učenci še bolj hodili v hribe, takšnega mnenja je 55 % učencev.



**9. Kdo po tvojem mnenju bolj obiskuje hribe, ali so to učenci OŠ Braslovče ali učenci OŠ Hudinja?**

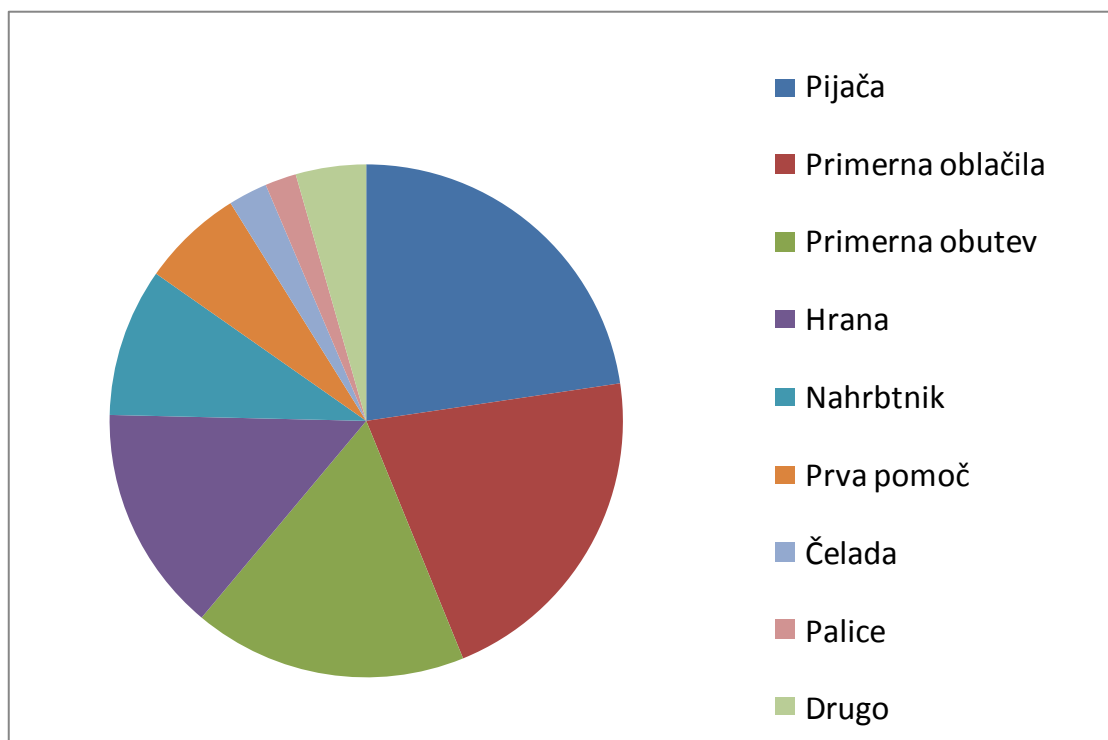


**Graf 11: Kdo po tvojem mnenju bolj obiskuje hribe, ali so to učenci OŠ Braslovče ali učenci OŠ Hudinja?**

Večina (66,6 %) učencev OŠ Hudinja meni, da so bolj aktivni planinci učenci OŠ Braslovče. Najpogostejši razlogi, ki jih navajajo Hudinjčani, zakaj so Braslovčani bolj aktivni, so: ker učenci OŠ Braslovče živijo na podeželju, ker na naši šoli ni veliko pohodnikov, ker imajo Braslovčani v bližini več hribov kot mi in ker učenci naše šole vedno raje ostajajo doma in se zabavajo.

Vsi učenci OŠ Braslovče (97,5 %), razen enega, menijo, da so oni aktivnejši planinci, razloge vidijo v tem, da je veliko učencev šole vključenih v planinski krožek in da tudi sami veliko hodijo v hribe, menijo, da se več rekreirajo, kot učenci mestne osnovne šole, na šoli imajo organiziranih več pohodov, menijo, da je njihova šola bolj športna in da je k njihovi aktivnosti pripomore tudi Planinsko društvo Braslovče, ki je zelo aktivno in pritegne tudi veliko otrok.

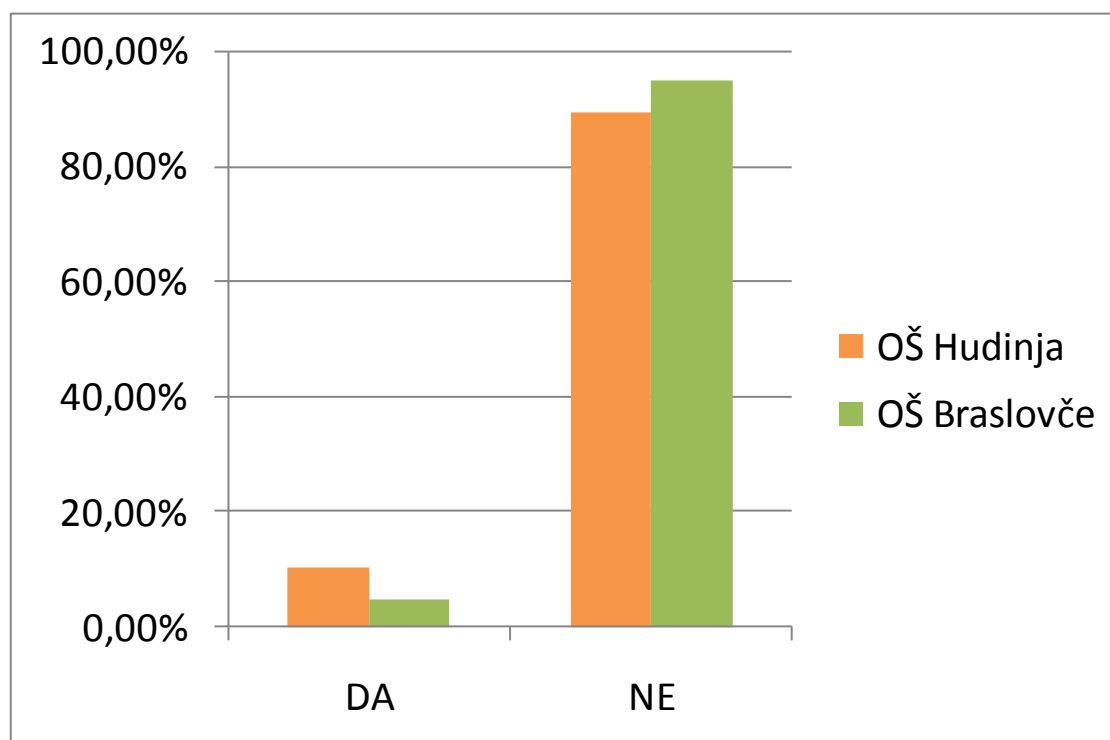
**10. Naštej 3 stvari (obvezno opremo), ki se ti zdijo najpomembnejše, da jih neseš s seboj na pohod?**



Graf 12: Obvezna oprema na pohodu

Velika večina učencev obeh osnovnih šol, ki so bili anketirani, pozna opremo, ki jo potrebujemo za na pohod. Le štirje učenci (10 %) OŠ Braslovče in pet učencev (12,8 %) OŠ Hudinja ni vedelo odgovora. Učenci so navedli tri stvari, ki se jim zdijo najpomembnejše za na pohod, najpogostejši odgovori so bili: pijača (46 odgovorov), primerna oblačila (43 odgovorov), primerna obutev (35 odgovorov), hrana (19 odgovorov), nahrbtnik (13 odgovorov), prva pomoč (5 odgovorov), čelada (4 odgovore) in še telefon, palerina, fotoaparati, pokrivalo, denar.

### 11. Ali si že bil na Triglavu?



Graf 13: Ali si že bil na Triglavu?

Kot smo predvidevali, na Triglavu še ni bilo veliko učencev, kar je razvidno tudi iz grafa, dva učenca in dve učenki (skupno 4 ali 10,3 %) OŠ Hudinja sta že bila na najvišjem vrhu Slovenije, na OŠ Braslovče pa sta takšna učenca samo dva (5 %), ena učenka in en učenec.

Graf je zanimiv, saj smo glede na analizo prejšnjih vprašanj pričakovali, da je bilo na Triglavu več učencev OŠ Braslovče kot OŠ Hudinja.

### **3.2 DISKUSIJA**

V naši raziskovalni nalogi smo postavili pet hipotez. V prvi hipotezi smo trdili, da hodijo učenci OŠ Hudinja pogosteje v hribe kot učenci OŠ Braslovče. Menili smo, da se učenci iz mesta radi umaknejo v naravo, medtem ko učenci OŠ Braslovče ne zahajajo tako pogosto v hribe, ker so v stiku z naravo vsak dan, ne glede na to ali gredo v hribe ali ne. To hipotezo smo ovrgli. Iz grafa 2 je razvidno, da so bolj aktivni planinci učenci OŠ Braslovče, čeprav redno hodi v hribe približno enak odstotek učencev obeh šol. Tudi graf 4 kaže, da so Braslovčani bolj zavzeti planinci, saj več kot polovica vseh anketiranih obiskuje planinski krožek, medtem ko je tak le en anketirani učenec OŠ Hudinje. Iz grafa 6 je razvidno, da se učenci OŠ Braslovče udeležujejo daljših pohodov kot učenci OŠ Hudinje. Iz grafa 9 lahko razberemo, da so Braslovčani tudi bolj motivirani za še več pohodov, Hudinjčani menijo, da je toliko, kot do sedaj obiskujejo hribe, čisto dovolj. Z namenom, da ugotovimo, kaj pa o naši hipotezi mislijo učenci, smo jih povprašali še o tem, kaj mislijo oni, kdo gre večkrat v hribe, ugotovili smo (graf 10), da več kot polovica učencev naše šole meni, da so bolj aktivni planinci učenci OŠ Braslovče, skoraj vsi Braslovčani so enakega mnenja, torej, da so oni bolj pogosti obiskovalci gora.

Predpostavljali smo, da se v planinski krožek vključujejo učenci, ki imajo radi hribe. Tako smo postavili drugo hipotezo, ki pravi, da učenci, ki obiskujejo planinski krožek, pogosteje hodijo v hribe z družino, kot učenci, ki ga ne obiskujejo. To hipotezo lahko potrdimo, saj je večina učencev obeh šol odgovorila (graf 5), da vključenost v planinski krožek vpliva na pohodništvo v prostem času.

Tretja hipoteza pravi, da so bolj aktivni planinci moški. To hipotezo lahko ovržemo, saj iz grafa 3 lahko sklepamo, da so učenci moškega in ženskega spola približno enako aktivni. Iz grafa 8 pa lahko razberemo, da se učenke obeh šol raje udeležujejo krajših pohodov, učenci pa daljših.

Prav tako ne moremo potrditi četrte hipoteze, ki pravi, da učenci ne poznajo planinske opreme. Le nekaj učencev obeh šol ni vedelo odgovora. Velika večina učencev pa pozna opremo, ki jo potrebujemo za pohod, navedli so res najnujnejše stvari, ki so prikazane v grafu 11.

Peta hipoteza pravi, da več kot polovica učencev še ni bila na Triglavu. To hipotezo lahko, kot je razvidno v grafu 12, potrdimo. Le šest učencev od vseh anketiranih je bilo na Triglavu. Predpostavljali smo, da so pohodniki, ki se odločijo za obisk najvišje gore Slovenije, najbrž malo starejši kot naši osmošolci. Zanimivo pa bi bilo poznati podatek, koliko Slovencev je že bilo na Triglavu in ta podatek primerjati z našim. Vendar pa nas je po tem, ko smo ugotovili, da so bolj aktivni planinci učenci OŠ Braslovče, presenetilo, da je bilo na Triglavu več učencev naše šole.

## 4 ZAKLJUČEK

V naši raziskovalni nalogi smo želeli ugotoviti, če učenci naše osnovne šole hodijo v hribe bolj pogosto, kot učenci šole na deželi.

V teoretičnem delu naloge smo se seznanili s pojmi pohodnik, planinec, izletnik ... Nato smo opisali osnove, ki jih mora poznati vsak, ki se odpravi v hribe. Dodali smo še koristi pohodništva in nekaj splošnih napotkov.

V raziskovalnem delu naloge smo obdelali anketne vprašalnike in predstavili ugotovitve, s pomočjo katerih smo potem ovrgli ali potrdili naše hipoteze.

Glavna ugotovitev, ki je nastala iz vprašanja, zaradi katerega je nastala naša raziskovalna naloga je, da učenci naše osnovne šole ne hodijo v hribe tako pogosto, kot učenci osnovne šole na deželi, OŠ Braslovče.

Ugotovili smo še nekaj dejstev, med drugim, da ni bistvenih razlik med spoloma v času, ki ga učenci namenijo pohodom, presenetilo nas je poznavanje obvezne opreme učencev obeh šol, ugotovili smo, da učenci, ki imajo radi hribe, obiskujejo tudi planinski krožek v šoli in se v hribe podajo tudi z družino in da je bilo na Triglavu le nekaj anketiranih učencev obeh šol.

Ko smo obdelovali anketne vprašalnike in analizirali zbrane podatke, se nam je po glavi podilo še vrsto vprašanj, ki bi jih še lahko zastavili, ter ideje, da bi že postavljena vprašanja bila še boljša. In vsa ta vprašanja in zamisli, ki so nam še ostale, so lahko predmet naslednje raziskovalne naloge.

## **5 VIRI IN LITERATURA**

### **5.1 LITERATURA**

BELE J., Ljubljana 2005, Proti vrhovom, Priročnik za gibanje v gorah.

BOBOVNIK J. in drugi, Ljubljana 2006, Vodniški učbenik.

ČERNETIČ M. in drugi, Ljubljana 2003, Bodi pripravljen, Skavtski priročnik za življenje v naravi.

HABJAN V. in drugi, Ljubljana 2001, Kamniško – Savinjske Alpe, Planinski vodnik.

STROJIN T., Ljubljana 1999, Gorništvo.

POLLAK B., Kamnik 2005, Osnove gibanja v gorah in planinah.

### **5.2 INTERNETNI VIRI**

Gore in ljudje: Pogled zdravnika (Polet): <http://www.gore-ljudje.net/novosti/54419/>, 23. 02. 2011

Hujšajmo skupaj: Pohodništvo: <http://www.finance.si/211186/Huj%B9ajmo-skupaj-Pohodni%B9tvo>, 13. 01. 2011

Slovar slovenskega knjižnega jezika: <http://bos.zrc-sazu.si/sskj.html>, 23. 02. 2011

Zlata jesen: Pohodništvo – vir zdravja in sprostitve: [http://www.zlatajesen.si/index.asp?tn=article\\_view&cid=179498&c=16045](http://www.zlatajesen.si/index.asp?tn=article_view&cid=179498&c=16045), 13. 01. 2011

### **5.3 SLIKOVNI VIRI**

Kalar U., Slika 6 , 2010

Pančur G., Slika 3 in 4, 2007

Presker J., Slika 1, 2009

Presker T., Slika 5, 2010

Voršič L., Slika 2, 2010

Pollak B., Slika 7, Kamnik 2005, Osnove gibanja v gorah in planinah

## 6 PRILOGA

### 6.1 ANKETNI VPRAŠALNIK

#### ANKETA

Učenci OŠ Hudinja, Celje, Tjaša, Sara in Vitaly, vas prosimo, da izpolnite anketo. Podatke potrebujemo za izdelavo raziskovalne naloge z naslovom: **Pohodništvo na OŠ Hudinja in na OŠ Braslovče.**

Prosimo, da izpolniš anketo tako, da obkrožiš odgovor ali odgovoriš na vprašanje.

**1. Osnovna šola, ki jo obiskuješ**

- a) OŠ Braslovče  
b) OŠ Hudinja

**2. Spol**

- a) Moški  
b) Ženski

**3. Kako pogosto hodiš v hribe?**

- a) Redno (1x tedensko)  
b) Včasih (2x mesečno)  
c) Redko (5x na leto)  
d) Nikoli  
e) Drugo: \_\_\_\_\_

**4. Ali v šoli obiskuješ planinski krožek?**

- a) DA  
b) NE

Če si na prejšnje vprašanje odgovoril z DA, odgovori na naslednje vprašanje.

**5. Ali zato, ker obiskuješ planinski krožek, pogosteje hodiš v hribe tudi sam ali s starši?**

- a) DA  
b) NE

**6. Koliko časa trajajo tvoji (vaši) pohodi?**

- a) do 2 uri  
b) do 4 ure  
c) več kot 4 ure

**7. Kam se največkrat odpravite?**

- a) Vedno (ali skoraj vedno) na isti hrib. Kateri? \_\_\_\_\_  
b) Vsakič kam drugam.  
c) Drugo: \_\_\_\_\_

**8. Če bi bil na vaši šoli vsak mesec organiziran pohod v hribe, ali bi se ga udeležil?**

- a) DA  
b) NE

**9. Kdo po tvojem mnenju bolj obiskuje hribe, ali so to učenci OŠ Braslovče ali učenci OŠ Hudinja?**

a) Učenci OŠ Hudinja

b) Učenci OŠ Braslovče

Zakaj?

---

**10. Naštej 3 stvari (obvezno opremo), ki se ti zdijo najpomembnejše, da jih neseš s seboj na pohod!**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**11. Ali si že bil na Triglavu?**

a) DA

b) NE

**Hvala!**



## 6.2 IZJAVA

Mentorica *Tina Presker*, v skladu z 2. in 17. členom Pravilnika raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje, zagotavljam, da je v raziskovalni nalogi z naslovom *Pohodništvo na OŠ Hudinja in na OŠ Braslovče*, katere avtorji so *Vitaly Prykhodko, Sara Savić in Tjaša Zupanec*:

- besedilo v tiskani in elektronski obliki istovetno,
- pri raziskovanju uporabljeno gradivo navedeno v seznamu uporabljene literature,
- da je za objavo fotografij v nalogi pridobljeno avtorjevo dovoljenje in je hranjeno v šolskem arhivu;
- da sme Osrednja knjižnica Celje objaviti raziskovalno nalogo v polnem besedilu na spletnih portalih z navedbo, da je nastala v okviru projekta Mladi za Celje,
- da je raziskovalno nalogo dovoljeno uporabiti za izobraževalne in raziskovalne namene s povzemanjem misli, idej, konceptov oziroma besedil iz naloge ob upoštevanju avtorstva in korektnem citiranju,
- da smo seznanjeni z razpisni pogoji projekta Mladi za Celje.

Celje, 10. marec 2011

Žig

Osnovna šola Hudinja

Podpis mentorice:  
Tina Presker

Podpis odgovorne osebe:  
Jože Berk