

GORNIŠKI ŠPORTNI DAN ZA 6. RAZREDE

Izhodišče: Moravče (379 m),
Cilj: Limbarska gora (773 m),
Sestop: Vače (379 m),
Višinska razlika: 394 m,
Čas hoje: 1 h 45 min (gor) + 1 h 30 min (dol),
Kdaj: torek, 10. 9. 2024,
Zbor: ob 8 ²⁰ pred glavnim vhodom v šolo,
Odhod: ob 8 ³⁰ ,
Povratek: predvidoma do 14 ⁰⁰ ,
Cena: prevoz po položnici,
Zahtevnost: lahka označena pot.
Oprema: Športna obutev je obvezna, obutev z gladkim podplatom ni primerna (PRIPOROČLJIVI so planinski čevlji »gojzarji« ali visoki čevlji, ki segajo čez gleženj in imajo narezano gumo) zgornji del z dolgimi rokavi, vetrovka, rezervna oblačila, manjši nahrbtnik in malica (z dovolj pijače).
POZOR!!! Preverite obutev, ker se dogaja, da učenci prihajajo na športni dan s čevlji, ki niso uhojeni ali so celo premajhni.
NE POZABITE!! V hribih je lahko temperatura kar precej nižja kot v dolini. Zato imejte topla oblačila s seboj. Bodite pozorni na vremensko napoved.
Na pohodu se pogovarjajte, opazujte naravo in okolico, brez vpitja, prerivanja ipd. Varujte naravo: ne plašite živali, ne uničujte rastlin, ne mečite smeti!

Učenci dobijo šolsko malico v šoli, kosilo bo odjavljeno!

V primeru slabega vremena bo športni dan prestavljen.

Vodja športnega dne:
Žiga Lah

Ravnateljica:
Jasna Korbar

GORNIŠKI ŠPORTNI DAN ZA 7. RAZREDE

Izhodišče: Vače (550 m),
Cilj: planinski dom na Zasavski Sv. gori (849 m),
Sestop: Vače (550 m),
Višinska razlika: 299 m,
Čas hoje: 2 h (gor) + 2 h (dol),
Kdaj: torek, 10. 9. 2024,
Zbor: ob 7 ⁵⁰ pred glavnim vhodom v šolo,
Odhod: ob 8 ⁰⁰ ,
Povratek: predvidoma do 14 ⁰⁰ ,
Cena: prevoz po položnici,
Zahtevnost: lahka označena pot.
Oprema: Športna obutev je obvezna, obutev z gladkim podplatom ni primerna (PRI-POROČLJIVI so planinski čevlji »gojzarji« ali visoki čevlji, ki segajo čez gleženj in imajo narezano gumo) zgornji del z dolgimi rokavi, vetrovka, rezervna oblačila, manjši nahrbtnik in malica (z dovolj pijače).
POZOR!!! Preverite obutev, ker se dogaja, da učenci prihajajo na športni dan s čevlji, ki niso uhojeni ali so celo premajhni.
NE POZABITE!! V hribih je lahko temperatura kar precej nižja kot v dolini. Zato imejte topla oblačila s seboj. Bodite pozorni na vremensko napoved.
Na pohodu se pogovarjajte, opazujte naravo in okolico, brez vpitja, prerivanja ipd. Varnost je prednost: ne plašite živali, ne uničujte rastlin, ne mečite smeti!

Učenci dobijo šolsko malico v šoli, kosilo bo odjavljeno!

V primeru slabega vremena bo športni dan prestavljen.

Vodja športnega dne:
Žiga Lah

Ravnateljica:
Jasna Korbar

GORNIŠKI ŠPORTNI DAN ZA 8. RAZREDE

Izhodišče: Mengeš (316 m),
Cilj: Rašica (641 m),
Sestop: Selo pri Vodica (335 m),
Višinska razlika: 325 m,
Čas hoje: 1 h 45 min (gor) + 1 h 30 min (dol),
Kdaj: četrtek, 12. 9. 2024,
Zbor: ob 8 ²⁰ pred glavnim vhodom v šolo,
Odhod: ob 8 ³⁰ ,
Povratek: predvidoma do 14 ⁰⁰ ,
Cena: prevoz po položnici,
Zahtevnost: lahka označena pot.
Oprema: Športna obutev je obvezna, obutev z gladkim podplatom ni primerna (PRI-POROČLJIVI so planinski čevlji »gojzarji« ali visoki čevlji, ki segajo čez gleženj in imajo narezano gumo) zgornji del z dolgimi rokavi, vetrovka, rezervna oblačila, manjši nahrbtnik in malica (z dovolj pijače).
POZOR!!! Preverite obutev, ker se dogaja, da učenci prihajajo na športni dan s čevlji, ki niso uhojeni ali so celo premajhni.
NE POZABITE!! V hribih je lahko temperatura kar precej nižja kot v dolini. Zato imejte topla oblačila s seboj. Bodite pozorni na vremensko napoved.
Na pohodu se pogovarjajte, opazujte naravo in okolico, brez vpitja, prerivanja ipd. Varujte naravo: ne plašite živali, ne uničujte rastlin, ne mečite smeti!

Učenci dobijo šolsko malico v šoli, kosilo bo odjavljeno!

V primeru slabega vremena, bo športni dan prestavljen.

Vodja športnega dne:
Žiga Lah

Ravnateljica:
Jasna Korbar

GORNIŠKI ŠPORTNI DAN ZA 9. RAZREDE

Izhodišče: Moravče (379 m),
Cilj: Sveti Miklavž (741 m),
Sestop: Vrhpolje pri Moravčah (374 m),
Višinska razlika: 367 m,
Čas hoje: 2 h (gor) + 1 h 45 min (dol),
Kdaj: četrtek, 12. 9. 2024,
Zbor: ob 8 ⁰⁰ <u>pred glavnim vhodom v šolo,</u>
Odhod: ob 8 ¹⁰ ,
Povratek: predvidoma do 14 ⁰⁰ ,
Cena: prevoz po položnici,
Zahtevnost: lahka označena pot.
Oprema: Športna obutev je obvezna, obutev z gladkim podplatom ni primerna (PRI-POROČLJIVI so planinski čevlji »gojzarji« ali visoki čevlji, ki segajo čez gleženj in imajo narezano gumo) zgornji del z dolgimi rokavi, vetrovka, rezervna oblačila, manjši nahrbtnik in malica (z dovolj pijače).
POZOR!!! Preverite obutev, ker se dogaja, da učenci prihajajo na športni dan s čevlji, ki niso uhojeni ali so celo premajhni.
NE POZABITE!! V hribih je lahko temperatura kar precej nižja kot v dolini. Zato imejte topla oblačila s seboj. Bodite pozorni na vremensko napoved.
Na pohodu se pogovarjajte, opazujte naravo in okolico, brez vpitja, prerivanja ipd. Varujte naravo: ne plašite živali, ne uničujte rastlin, ne mečite smeti!

Učenci dobijo šolsko malico v šoli, kosilo bo odjavljeno!

V primeru slabega vremena, bo športni dan prestavljen.

Vodja športnega dne:
Žiga Lah

Ravnateljica:
Jasna Korbar

GIBANJE V SKUPINI

- Upoštevamo navodila vodje izleta in spremljevalcev, (pomembno za našo varnost in prijetno počutje)
- vodja smeri je prvi, vmes so spremljevalci,
- tempo se prilagaja učencem, ki hodijo počasi,
- krajši počitki za pitje so na eno uro, ki jih določi vodja,
- po 15 min hoje se (ko določi vodja) slečemo in med izletom ustrezno skrbimo za termoregulacijo,
- pazimo na varnostno razdaljo ,
- ko se oddaljimo od skupine, to sporočimo svojemu spremljevalcu,
- težave (žulje) ali skrbi zaupamo spremljevalnemu učitelju,
- prijeten izlet si omogočimo sami.

OPREMA

Oblečeni bodite v dolge hlače (trenirka, pajkice, ne kavbojk), majica s kratkimi rokavi, dolga majica ali pullover, planinski čevlji ali čevlji, ki segajo čez gleženj in imajo narzano gumo, nahrbtnik **nahrbtnik** (dovolj velik, da gredo vanj tudi zgornja oblačila, ko nam je ob hoji vroče, večja šolska torba s podloženimi naramnicami in hrbiščem je dovolj dober nahrbtnik), **vetrovka**, **topel pullover** (ker je v hribih lahko veliko nižja temperatura in veter), **rezervna majica** (da se preoblečemo, ko se spotimo, tako nas ne zebe, ker nimamo mokrih oblačil na sebi), **malica** in **1,5 l nagezirane pijače** v plastenki + 0,5 l vode, priporočen je kos izolacijske podloge za sedenje na tleh (armafleks), vrečka za smeti, prva pomoč (obliži, robčki), denar (za čaj ali priboljšek v koči).