

## POHODNIŠTVO!

### Priprava na pohod!

1. Kakšna mora biti obutev? **Razhojena, primerna terenu. Za hojo po gozdu zadostujejo športni copati za zunan s profilom. Za zahtevnejše terene moramo imeti pohodniške čevlje.**
2. Na kaj moramo biti pozorni pri oblačilih? **Oblačila morajo biti primerna vremenu. Dobro je, da imamo več plasti oblačil, da se lahko slečemo, ko nam postane toplo. Najboljša oblačila so tista, ki prepuščajo vlago. Če imamo bombažna oblačila, se preoblečemo vsakič, ko se ustavimo. Zakaj? Če smo preznojeni, koža in majica mokri, se telo hitreje podhladi in smo bolj dovzetni za napade virusov ipd.**
3. Kakšna mora biti hrana na pohodu? Naštej nekaj primerov. **Hrana mora biti »lahka« in bogata z ogljikovimi hidrati. Zakaj? Težka, mastna hrana obremenjuje prebavila, mi pa pri športni aktivnosti rabimo kri v mišicah. Primeri: energetske ploščice (frutabela), suho sadje...**
4. Katere živali so nam na pohodu v naravi najbolj nevarne? Kako se zaščitimo pred njimi? **Najbolj nevarni so klopi. Zaščitimo se s svetlimi oblačili, da jih čim prej opazimo in z repeletni, ki jih odbijajo.**
5. Kaj moramo upoštevati, če hodimo po prometni cesti? **Hoja v prometu je nevarna. Če smo v skupini, hodimo po desnem robu ceste. Če smo sami, hodimo po levi strani. Med hojo promet ves čas opazujemo, saj smo šibkejši udeleženci v prometu.**
6. Če hodimo v skupini, kdo mora voditi pohod? Ali tisti, ki je najbolj pripravljen ali tisti, ki je najslabše pripravljen? Zakaj tako? **Pohod mora voditi tisti, ki je najslabše pripravljen. Zakaj? Zato, ker se ostali lažje prilagajajo njemu kot bi bilo obratno. Če pohod vodi najhitrejši, se kolona preveč raztegne, nastane več skupin. V visokogorju to pomeni večjo verjetnost, da se nekdo izgubi ali izčrpan ostane sam, na cesti pa to pomeni večjo nevarnost.**
7. Zakaj moramo med pohodom piti? Zaradi tega, ker se telo med telesnim naporom hladi. **Med hlajenjem pa izgublja vodo. Če telo izgubi preveč vode, lahko dehidriramo. To je lahko smrtno nevarno.**
8. Kakšni napitki so primerni? **Napitki, ki poleg vode vsebujejo še sladkor (energija) in sol (minerali za celice, da nas ne ustavi krč mišice). Npr. v 1l vode raztopimo žlico sladkorja in ščepec soli. Za boljši okus stisnemo še pol limone.**
9. Kakšna je intenzivnost obremenitev glede na frekvenco srčnega utripa pri običajnem skupinskem pohodu? **Nizka, morda srednja, če veliko hodimo v klanec. Seveda je to odvisno od naše telesne pripravljenosti. Če nimamo kondicije, je že navaden sprehod hud napor.**
10. Kako nadzorujemo frekvenco srčnega utripa? **Z merilci FSU, pa s pritiskom na vratno ali podlahtno arterijo in merjenjem časa.**