

Skupina **pohodništva** že sedemnajsto leto organizirano izvaja in spodbuja naravno gibanje v naravi. Pohodništvo je vzdržljivostni šport, ki obremeni srce in pospeši prekrvavitev. V lahkotni hoji udeleženci hodijo v skupini na bližnje griče in hribe in tako skrbijo za telesno aktivnost, redno razgibavanje telesa, izoblikovanje življenjskega sloga, krepitev duha, druženje, opazovanje narave, naravnih znamenitosti in medsebojno povezovanje. Ne pozabimo, da hoja upočasnjuje staranje, deluje na zdravje in dobro počutje.

Kot dejavnosti na prostem sta pohodništvo in planinarjenje odličen način za izboljšanje kondicije, spoznavanje ljudi in zabavo. Naslednja priporočila so planinska združenja pripravila z namenom, da bo dejavnost izvajana kar se da varno in prijetno.

1. Nabiranje kondicije

Pohodništvo in planinarjenje sta vzdržljivostna športa, ki obremenita srce in pospešita prekrvavitev, zato morate biti pohodniki in planinci zdravi in morate znati realno oceniti svoje sposobnosti. Nikar ne hitite, za hojo izberite tak tempo, da nihče v skupini ne omaga.

2. Skrbno načrtovanje

Zemljevidi, vodniki, internet in poznavalci vas lahko poučijo o dolžini, višinski razliki, težavnosti ture in o trenutnih razmerah. Ture vedno izberite glede na sposobnosti skupine. Posebej bodite pozorni na vremensko napoved, saj veter, dež in mraz povečajo nevarnost nezgod.

3. Popolna oprema

Svojo opremo ustrezno prilagodite načrtovanemu pohodu, vaš nahrbtnik pa naj ne bo pretežak. Vedno imejte v nahrbtniku zaščito pred dežjem, mrazom in soncem, prav tako imejte s seboj tudi komplet za prvo pomoč in mobilni telefon (številka za klic v sili v Evropi: 112). Pri orientaciji si pomagajte z zemljevidi in GPS-om.

4. Primerna obutev

Stabilni pohodniški oziroma planinski čevlji ščitijo stopalo in ublažijo obremenitev nanj ter izboljšajo oprijem pri stopanju. Pri izbiri obutve se prepričajte, da se čevlji odlično prilegajo, imajo podplate z dobrim oprijemom, so vodoodporni in lahki.

5. Zanesljiv korak je ključnega pomena

Padci zaradi zdrsa ali spotikanja so najpogostejši vzroki nezgod. Upoštevajte, da prehitro tempo hoje ali utrujenost zelo vplivata na gotovost vašega koraka in na vašo zbranost. Pazite na padajoče kamenje! S previdno hojo se boste izognili proženju kamenja!

6. Ostanite na označenih poteh

Na neoznačenih poteh obstaja večja nevarnost, da zaidete s poti, poveča se tudi nevarnost padcev in podora kamenja. Izogibajte se bližnjic. Če ugotovite, da ste zašli, se vrnite nazaj na zadnje mesto kjer se še znajdete. Strma pobočja s starim snegom se pogosto podcenjuje, a so zelo nevarna in nam na njih zlahka zdrsne.

7. Redni odmori

Redni počitki pohodnikom in planincem omogočajo, da si opomorejo ter uživajo v pokrajini in druženju. Redno jejte in pijte, da ohranite svojo moč in zbranost. Izotonični napitki so idealni za pogasitev žeje.

8. Odgovornost za otroke

Za otroke je zelo pomembno, da krajino odkrivajo na zabaven in raznolik način. Na odsekih poti, kjer obstaja nevarnost padca, naj za vsakega otroka skrbi ena izkušena odrasla oseba. Zelo zahtevni pohodi, kjer je potrebna dolgotrajna koncentracija, niso primerni za otroke.

9. Manjše skupine

Manjše skupine so bolj prilagodljive in članom omogočijo, da si med seboj pomagajo. Vsi v vaši skupini naj bodo seznanjeni s podatki o cilju pohoda ter poti v obe smeri. Skupina naj se drži skupaj. Samohodci pozor: tudi manjša nezgoda lahko zahteva resno reševanje.

10. Spoštovanje narave in okolja

Varujte naravno okolje. Za sabo ne puščajte smeti, ostanite na poti, ne motite divjih ali domačih živali, ne dotikajte se rastlin in spoštujte zavarovana območja. Uporabljajte javni prevoz ali skrbite za čim bolj optimalno izkoriščenost osebnih vozil.