

# S KOLESOM PO ZREŠKEM POHORJU

**SNEŽANA JUG, GREGOR MARINŠEK**

CŠOD, dom Gorenje, Gorenje pri Zrečah 19, 3214 Zreče, tel. 03 5761333

[csod.gorenje@guest.arnes.si](mailto:csod.gorenje@guest.arnes.si)

## 1. UVOD

Dom Gorenje leži na jugovzhodni strani Zreškega Pohorja. Od Zreč je oddaljen 6 km, do smučišča na Rogli pa je 12 km.

Pohorje je prepleteno s kolesarskimi potmi. Gibanje po prelepi pokrajini in čistim ter svežem zraku daje kolesarjem obilo užitkov. Otroci lahko svojo energijo sprostijo na primerno zahtevnih kolesarskih turah po obronkih neokrnjenega Zreškega Pohorja, kjer gozdovi in narava ponujajo več svežine kot kjerkoli drugje. S primerno in brezhibno opremo poskrbimo, da so učenci deležni tudi teh užitkov. Vsebina kolesarjenja posredno povezuje vsaj štiri predmetna področja: športno vzgojo, geografijo, zgodovino in biologijo.

Poglavitni cilj kolesarjenja je kombinacija športnih užitkov in neposrednega doživljanja naravne in kulturne dediščine. Otroke je treba seznanjati z lepoto in vrednostjo narave ter naravovarstvenim ravnanjem.

Na domu Gorenje izvajamo kolesarjenje od 6. do 9. razreda osnovne šole, kot tudi v programih srednjih šol. Kolesarske poti so razdeljene na težavnostne stopnje in prilagojene starosti in sposobnostim otrok. Število otrok je usklajeno z normativi, ki jih pripisuje šolski zakon in zakon o CPP.

## 2. SPLOŠNI CILJI KOLESARJENJA V OSNOVNI ŠOLI

- Spoznajo osnovno vzdrževanje in nastavitve kolesa.
- Seznanijo se s prehrano in pitjem tekočin pred, med in po športni aktivnosti.
- Osvojijo tehniko vožnje gorskega kolesa.
- Spoznajo vpliv kolesarjenja na organizem.

Cilje skušamo uresničiti z naslednjimi dejavnostmi:

- Pred turo si sami nastavijo višino sedeža, predvidevajo prestavna razmerja pri vzponih, vožnji po ravnini in spustih ter predvidijo možne okvare kolesa
- Med počitki se pravilno prehranjujejo in pijejo tekočino.
- Na kolesarskem izletu vadijo vožnjo pri vzponu, spustu, po različnih podlagah, smotrno uporabljajo ustrezna prestavna razmerja, upoštevajo varnost.
- Spremljajo odzivanje organizma na povečan napor (opazujejo potenje, pospešeno dihanje, merijo srčni utrip).

## 3. POTEK KOLESARJENJA

Potek kolesarjenja razdelimo na organizacijsko in vsebinsko pripravo, s katero seznanimo otroke kot tudi učitelje spremljevalce.

Organizacijska priprava zajema natančne informacije o:

- težavnosti posameznega izleta,
- časovni dolžini kolesarjenja,
- najvišji doseženi nadmorski višini na poti,
- potrebni opremi,
- hrani in pijači,
- uri odhoda in prihoda,
- vedenju na poti in spoštovanju kodeksa obnašanja v naravi.

Vsebinska pripravo določimo skupaj z učitelji spremljevalci in zajema:

- pripravo podrobnega načrta taktike kolesarjenja na posameznih etapah,
- opozarjanje na pravilno tehniko kolesarjenja pri vzpenjanju in spustih,
- preverjanje primernosti opreme otrok,
- pripravo o etiki in obnašanju na kolesu in v naravi,
- seznanjanje otrok o zanimivostih, ki jih bodo imeli priložnost spoznati ob poti,
- nudenje prve pomoči, če je le ta potreba.

#### 4. VARNOST

Otroke pred samim začetkom kolesarjenja seznanimo s pravili varne vožnje, tehniko in taktiko vožnje z gorskim kolesom in varnostjo. Velik poudarek damo zlasti varnosti, kjer jih opozorimo na potencialne nevarnosti ter na vse napake, ki bi lahko ogrožale posameznike ali celo skupino. Prav tako pa smo učitelji dolžni zagotoviti popolno varnost s predajo brezhibnih koles in čelad, s predhodnim preverjanjem zdravstvenega stanja otrok in odhodom na kolesarjenje v optimalnih vremenskih razmerah.

Najpomembnejša varnostna navodila so:

- obvezna je uporaba čelade, ki mora biti pravilno pripeta,
- pred vožnjo dobro preglej kolo po navodilih učitelja,
- ne vozi se prostoročno, med vožnjo imej noge ves čas na pedalih,
- ne vozi se vzporedno,
- ne obešaj se na druga vozila,
- ne vleci, ne prevažaj in ne potiskaj predmetov, ki bi te lahko ovirala pri vožnji,
- lahko uporabljaš samo en meter širok pas ob desnem robu vozišča,
- upoštevaj navodila vodje, ki edini pozna konfiguracijo terena in stanje cest oz. poti,
- vodja vozi vedno prvi,
- prehitevanje in oviranje drugih udeležencev kolesarjenja ni dovoljeno,
- upoštevaj varnostno razdaljo,
- spoštuj slabše udeležence kolesarjenja.

Vsak otrok podpiše izjavo, da je seznanjen s temeljnimi pravili in navodili pri vožnji s kolesom.

## 5. TEHNIKA IN TAKTIKA VOŽNJE Z GORSKIM KOLESOM

Pred kolesarjenjem vsak otrok z našo pomočjo nastavi ustrezno višino sedeža, ki je potrebna za optimalno kolesarjenje. Otrokom predstavlja velik problem nastavitve pravilnega prestavnega razmerja. Prestave predstavljamo samo med vrtenjem pedal, po eno prestavo na enkrat in vedno prestavimo v nižje prestave pred strmino. Razložimo in pokažemo jim, v kakšnem razmerju prevozimo strme vzpone, ki so najtrši oreh kolesarjenja. Strme vzpone se naučijo prevoziti z lažjimi prestavnimi razmerji in višjimi vrtljaji. Pri spustih vodja kolesarjenja kontrolira hitrost spuščanja, ki bi naj bila primerna za vso skupino oziroma prilagojena najmanj večjemu udeležencu.. Vsekakor se spuščamo počasi, še posebej smo pozorni na nevarnih mestih kot so: pesek na asfaltu, nepregleden ovinek, ovira na cestišču, razrita makadamska cesta,...

Kljub temu lahko pride do nesreče zaradi nepravilnega zaviranja. Naučimo jih zavirati z obema rokama, pri čimer zavor ne stiskamo z vsemi prsti, težišče prenesemo na sedežu čim bolj nazaj, pogled pa usmerjamo naprej na teren in kolesarja pred nami. Ves čas opozarjamo na varnostno razdaljo in varno vožnjo.

Med turo ustrezno razporedimo krajše in daljše počitke. Prvi krajši počitek, ki je ponavadi po 10 minutah vožnje v hrib, je namenjen odlaganju odvečnih oblačil. Počitki so nato razporejeni glede na sposobnosti udeležencev kolesarjenja ter na konfiguracijo in zahtevnost terena. Krajši počitki so vedno po vsakem zahtevnem vzponu in pred daljšimi spusti, vmes pa še zaradi določenih posebnosti ob poti (izvir ob poti, lep razgled, naravna ali kulturno – zgodovinska znamenitost, manjše okvare kolesa,...). Ti počitki trajajo do 5 minut, učenci spijejo požirek ali dva ter oblečejo ali odložijo posamezen sloj oblačil.

Pri poldnevni turi je daljši počitek samo eden, namenjen je malici in ogledu lokalne znamenitosti, traja pa okoli pol ure. Učenci se v tem času po potrebi preoblečejo, oblečejo dodaten sloj oblačil, naredijo par razteznih vaj in se razhodijo.

Tempo vožnje vodja kolesarjenja vedno prilagaja najslabšemu udeležencu kolesarjenja. Poudarek je na čimbolj enakomernem ritmu vrtenja pedal, na iskanju čimbolj optimalnega prestavnega razmerja in razporejanju moči. Skušamo se izogniti vstajanju s sedeža kot tudi sestopanju s kolesa med vožnjo v strm klanec.

## 6. SKRB ZA OPREMO

Otroke navajamo, da skrbijo za svojo opremo. Seznanimo jih s pravilnim ravnanjem s kolesom, po kolesarjenju očistijo kolesa in jih shranijo. Prav tako ustrezno shranijo čelade. Navajamo jih, da se po vsakem kolesarjenju umijejo in preoblečejo.

## 7. ZAKLJUČEK

Za potrebe načrtovanja in stalnega izboljševanja tovrstnih kolesarskih izletov je nujno potrebna končna analiza in izmenjava mnenj z otrok in učitelji spremljevalci.

Iz lastnih izkušenj lahko sklepamo, da je po opravljenih turah zadovoljstvo otrok zelo očitno. Želje po dogodivščinah in samopotrjevanju sta zelo velika motiva, ki otrokom pokažeta pot, po kateri je mogoče hoditi celo življenje.

## 8. LITERATURA

Brezavšek, J. 2000. *Analiza planinsko izobraževalnih izletov*. Šport, 1-2, 79 – 83.

Krajnc, P. 200). *Štajerska in Koroška. Gorsko kolesarski vodnik*. Ljubljana: Sidarta.

Maričič, I. 1997. *Planinstvo na Gimnaziji Novo mesto*. Šport, 1, 33 – 35.

Videmšek, M., Pogačnik, U. 1998. *Zimovanje za predšolske otroke*. Šport, 4, 5 – 8.