

OŠ Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj

ŠPORTNI DAN NA KOLESU

RAZRED: 9. razred

DATUM: četrtek, 21. 5. 2020

Dragi učenci in starši!

Pred kratkim ste učenci višjih razredov v okviru tehniškega dne pripravili svoja kolesa za varno vožnjo. Verjamemo, da imate tudi učenci nižjih razredov že pripravljena kolesa, saj je zunaj krasno vreme in kolo kar vabi. Sedaj je čas, da tehniški dan nadgradimo in kolesa kar najbolje uporabimo. Kolesarjenje je dejavnost, ki ima veliko pozitivnih učinkov na zdravje in je primerna za vso družino, vi pa ste po urah sedenja za računalniki in zvezki verjetno zelo potrebni sprostitev... zato... **STE PRIPRAVLJENI NA ŠPORTNI DAN NA KOLESU?**

Športni dan bomo razdelili na dva dela: PRIPRAVA KOLESARJA IN KOLESJA ter AKTIVNOSTI NA KOLESU.

Prosimo, da se držite splošnih navodil v času epidemije. Kot velja za vse športne aktivnosti, pa je pomembno predvsem to: telovadite samo, če ste zdravi in brez poškodb, bodite primerno oblečeni, pijte tekočino, poslušajte svoje telo (ne pretiravajte), primerno pripravite teren za vožnjo (odstranite vse nevarne, ostre predmete...). Še posebej bodite pozorni na dosledno upoštevanje cestno-prometnih predpisov in na vse udeležence v prometu... Če boste kolesarili po poteh skozi gozd, se zaščitite pred klopi! Bodite previdni tudi z vsem orodjem in rekviziti, ki jih boste uporabljali.

Športni dan obvezna aktivnost za vse učence, veseli bomo vaših odzivov v obliki fotografij, posnetkov, risb, zapisov... Pošljite jih razrednikom, če želite objavo na šolski spletni strani, pa tudi športnim pedagogom na e-pošto: kristijan610@gmail.com in marko.novak5@gmail.com ali na messenger.

Verjamemo, da vam bodo aktivnosti športnega dne na daljavo všeč in boste vsi člani družine uživali! **Ostanite zdravi in fit!**

Vaši učitelji OŠ Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj

PS: (za morebitna dodatna vprašanja se obrnite na športne pedagoge ali razrednike)

1. DEL: PRIPRAVA KOLESJA IN KOLESARJA

Zjutraj, po zdravem zajtrku, ko je zunaj še rahlo sveže, se bomo najprej malo poučili o kolesarjenju in učinkih na zdravje, mogoče boste izvedeli in spoznali kaj novega. Preberite nekaj dejstev o kolesarjenju (učenci 1.-5. razreda samo tisto, kar je v rumenem tisku):

KOLESARJENJE IN ZDRAVJE

Poznamo kolesa različnih oblik, za različne namene. Kolo je lahko odlično prevozno sredstvo do najbližje trgovine ali službe, lahko služi za rekreacijo, profesionalnim kolesarjem pa je glavno orodje za njihovo delo. Ne glede na namen pa ima kolesarjenje mnogo pozitivnih učinkov na zdravje. Vsi aktivni ljudje lažje opravljajo vsakodnevna, priložnostno pa tudi težja fizična opravila. Imajo manj bolečin v hrbtenici, predvsem pa lahko ostanejo bolj zdravi in aktivni tudi v starejših letih. Tako kot mišice na okončinah, se s treningom ojačajo tudi mišice, ki so potrebne za dihanje. Srce ob vsakem utripu bolj učinkovito iztisne kri iz svojih votlin, zato lahko srce športnikov prečrpa enak volumen krvi v določenem času z manjšo srčno frekvenco kot srce manj aktivnih ljudi. Srce športnikov postane nekoliko manj odzivno na hormone, ki zvišujejo srčni utrip, po drugi strani pa lahko s svojim delovanjem na srce povzročajo tudi zdravju nevarne aritmije. Povišan pretok krvi med športno aktivnostjo vpliva na žilno steno, tako da se celotne žile preko različnih sistemov učinkoviteje širijo, kar posledično zmanjšuje krvni tlak tudi med mirovanjem. Predvsem v mišičnih celicah se poveča število manjših organelov, ki skrbijo za učinkovito presnovo sladkorjev in maščob. Mišične, maščobne ter ostale celice postanejo bolj odzivne na inzulin, kar zmanjša verjetnost razvoja sladkorne bolezni tipa 2. Celoten imunski sistem deluje bolje, tako da je verjetnost okužb manjša. Manjša je celo verjetnost za nastanek nekaterih vrst raka. Redna telesna vadba vpliva na nivo maščob v krvi, predvsem zvišuje raven HDL lipoproteinov, ki odnašajo holesterol in ostale maščobe iz telesnih celic nazaj v jetra. Več sproščenih endogenih morfinov zmanjša pojav anksioznosti ter depresije. Kolesarjenje je eden izmed športov, ki minimalno obremenjuje sklepe, tako da je primerno tudi za ljudi z bolečinami v sklepih zaradi obrabe ali povišane telesne teže. Za zdravje je pomembna in priporočljiva redna fizična aktivnost, vsaj 3-5-krat tedensko za več kot 30 minut. Ljudje, ki prej niso bili zadostno telesno aktivni, naj začnejo s treningi postopoma. Kolesariti naj začnejo na krajših razdaljah in po ravnini.

PREHRANA IN PITJE TEKOČINE

Tako kot pri vsakem športu, tudi pri kolesarjenju porabimo več energije ter s potenjem in bolj intenzivnim dihanjem izločimo več vode in elektrolitov kot v mirovanju. Obrok tik pred športno aktivnostjo lahko povzroča prebavne težave. Kakšno uro pred samim kolesarjenjem je priporočljivo jesti manjši obrok, sestavljen predvsem iz kompleksnih ogljikovih hidratov, ki za razliko od enostavnih sladkorjev povzročajo počasnejši porast glukoze v krvi in tako zagotavljajo energijo za kolesarjenje v obliki glukoze dalj časa. Pri nizki intenzivnosti lahko telo pridobi energijo tudi iz lastnih maščobnih zalog. Vsega skupaj je dovolj, da nam med lažjim kolesarjenjem do dveh ur ni treba ničesar jesti. Med daljšimi izleti pa je dobro imeti s seboj živila, v katerih je mešanica kompleksnih in enostavnih sladkorjev.

Še bolj kot hrano je med kolesarjenjem pomembno nadomeščati izgubljeno tekočino. Za krajše izlete je pitje navadne vode povsem dovolj. Sami izotonični napitki so sicer bolj okusni in po navadi vsebujejo tudi različne vrednosti ogljikovih hidratov, vendar pa niso potrebni za napore, krajše od treh ali štirih ur. Potrebno energijo in elektrolite lahko dobimo tudi s prehrano in tako ves čas uživamo samo navadno vodo. Tako kot je pomembno, da tekočino nadomeščamo, je tudi zelo pomembno, da je ne pijemo preveč. Pravilo, da je treba med športom piti, še preden si žejen, drži samo do neke zmerne meje, saj lahko pretirano pitje vodi celo v življenjsko nevarno hiponatriemijo.

KOLESARSKA OPREMA

Nikoli ne škodi poudariti, da smo kolesarji zelo ranljivi udeleženci v prometu, tako da je uporaba čelade vsekakor zelo pomembna in **OBVEZNA**. Malo manj pa se poudarjajo še druge stvari, ki so tudi zelo pomembne. Poleti je na primer potrebno pred sončnimi žarki zaščititi kožo s sončno kremo. Priporočljiva je tudi uporaba kolesarskih rokavic, saj zaustavljajo pot in tako zmanjšajo drsenje rok na krmilu, poleg tega pa lahko v primeru padca pomembno zaščitijo kožo rok. Kolesarske hlače s podlogo so primerne za udobje v daljših vožnjah in na kolesih s trdim sedežem. Vedno je priporočljivo nositi s seboj vetrovko za daljše spuste, zelo uporabna pa je lahko tudi v primeru padavin ali ob večernih ohladitvah.

PREDNOSTI KOLESARJENJA

Kolesarjenje kot hobi lahko nudi ogromno zadovoljstva. V sorazmerno kratkem času in z majhnim naporom se lahko premaga precej velike razdalje. Kolesar se v mestu lahko izogne gneči na cesti in težavam s parkiranjem. Na deželi pa lahko uživa v lepih razgledih, do katerih je prišel sam, z lastnim trudom. Na kolesu si v stalnem stiku z naravo. Vsak nov osvojen klanec in vsak daljši izlet je lahko velik osebni dosežek. Med izleti se odkrivajo nove, prej nepoznane ceste in kraji, sklepajo se tudi nova prijateljstva.

VARNA VOŽNJA

KAJ MORAMO:

- uporabiti kolesarsko stezo ali manj prometno pot
- prilagoditi hitrost razmeram poti (spolzka in mokra cesta, pesek, megla, dež...)
- voziti s primerno hitrostjo, s katero nadzorujemo in varno ustavimo kolo
 - zavirati z obema zavornima ročicama hkrati
- imeti kolesarsko čelado ([poglej posnetek](#))
- imeti ustrezno kolesarko opremo
- imeti obe roki na krmilu
- imeti obe nogi na pedalih
- držati varnostno razdaljo (približno tri kolesa za kolesarjem pred nami)
- spremljati promet (pozorno gledamo in poslušamo)

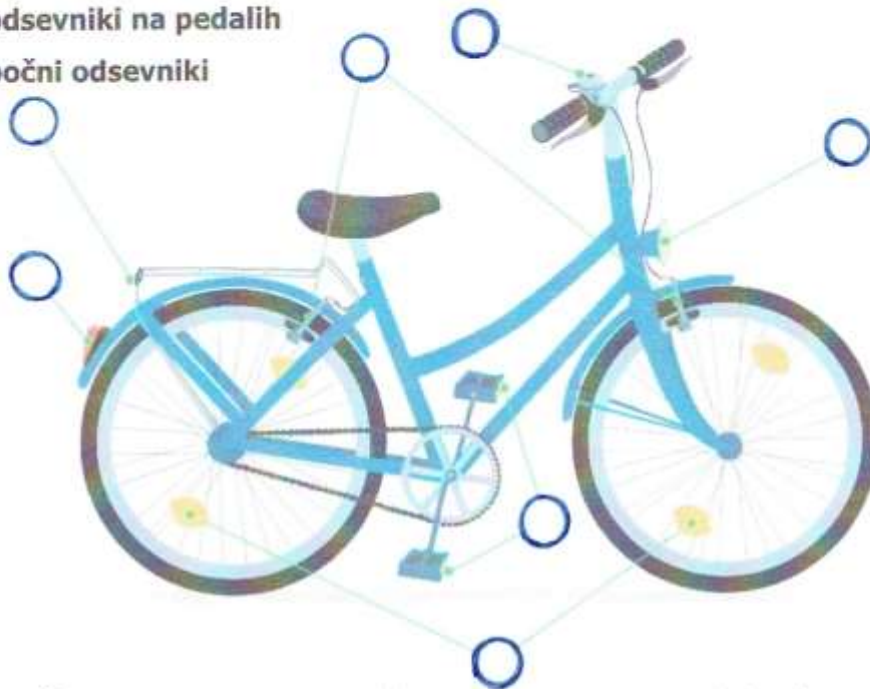
ČESAR NE SMEMO:

- voziti v napačno smer
- divjati in vijugati po cesti
- uporabljati telefona ali poslušati glasbe
- prevažati drugih oseb
- voziti drug ob drugem
- prevažati predmetov, ki bi nas ovirali

VARNO KOLO:

Varno kolo je **ustrezne velikosti** in **tehnično brezhibno** z **obvezno opremo**:

1. **prednja in zadnja zavora**
2. **bela sprednja luč**
3. **rdeča zadnja luč**
4. **zadnji odsevník rdeč barve**
5. **rumeni odsevníki na pedalih**
6. **rumeni bočni odsevníki**
7. **zvonec.**



KOLESARSKA ČELADA je najpomembnejši del kolesarjeve opreme in je **obvezna do 18. leta** starosti. **Ščiti nas pred poškodbami glave** pri padcih.

KOLESARSKA ČELADA mora biti:

- **ustrezne velikosti** (ne sme se premikati ko nagnemo glavo),
- **pravilno nadeta** (rob čelade na sredini čela oz. dva prsta nad obrvmi),
- **pravilno zapeta** (povezovalna trakova napeta in speta tik pod ušesom; trak pod brado pa ne sme biti pretesen/preohlapien)

OBLEKA ne sme biti preveč ohlapna (zaplet v napere), za **OBUTEV** pa niso primerni natikači ali cokli (slab oprijem in poškodbe ob padcu).

Ko sedimo na kolesu, se moramo **s prsti na nogah dotikati tal**, imamo **obe roki rahlo pokrčeni**, brez težav **dosežemo in močno stisnemo obe zavorni ročici**.

Sedaj, ko ste prebrali in se poučili o kolesarjenju, preglejte še enkrat, če je vaše kolo ustrezno opremljeno in pripravljeno, če imate ustrezno napolnjene zračnice, če delujejo zavore, če je veriga namazana, če svetila in odsevníki delujejo...

2. DEL: AKTIVNOSTI NA KOLESU

Glede na vaše zmožnosti in sposobnosti, ter okoliščine, predvsem ali imate spremljevalce na poti, se lahko odločite za izbiro med dvema aktivnostima:

- **KOLESARJENJE PO DVORIŠČU** (spretnostne vaje in poligon)
- **KOLESARSKI IZLET**

(priporočamo tistim, ki že imate nekaj kondicije oziroma imate v okolici manj zahtevne poti. Učenci brez kolesarskega izpita morate **OBVEZNO** imeti v spremstvu starše).

KOLESARJENJE PO DVORIŠČU:

Pred kolesarjenjem se najprej ogrej - zakroži z glavo, rameni, rokami, trupom, nogami....

Pričnimo z vajami:



1. Prosta vožnja s kolesom.

2. Igra zaustavljanja

Namen: Poskušaš se varno in pravočasno zaustaviti. Sposobnosti pravočasnega reagiranja in ustreznega odziva sta zelo pomembni kasneje, ko boš vključen v promet.

Opis: S štirimi kosi debla, polena, plastičnimi kozarci... postavite prostorček, v katerem se morate zaustaviti. Sprva je ta prostor lahko večji, kasneje pa ga vedno bolj zmanjšujemo. Na koncu naredite samo oviro iz debla, polena, daljše palice..., do katerega se morate zaustaviti.

3. Vožnja po črti

Namen: Razvijaš ravnotežje, prav tako pa vadiš zavijanje.

Opis: Na asfaltne igrišču s kredo, s kosom opeke... nariši črto, po kateri se boš vozil. Sprva je črta bolj ravna, ko vadiš ravnotežje. Nato jo lahko narišeš nekoliko vijugasto, kasneje pa lahko dodajaš tudi ožje zavoje in hitrejša menjava smeri.

4. Vožnja s plastičnimi klobučki, s plastično skledico... na glavi

Namen: Klobuček pripomore k razvoju ravnotežja, stabilnega položaja na kolesu in usmerjenosti pogleda.

Opis: Voziš se prosto po dvorišču ali kje že si, pri čemer imaš na čeladi plastičen klobuček, skledico... Paziti moraš, da ti klobuček ne pade z glave. Lahko tudi tekmuješ s kom, ki je s tabo. Narišeš startno in ciljno črto, pa da vidimo kdo bo prvi. Seveda ti pa klobuček ali skledica ne sme pasti s čelade.

5. Ujemi mehurček

Namen: S to igro izpopolnjuješ sposobnosti na kolesu, prav tako pa vadiš enoročno vožnjo, ki jo boš potreboval pri signaliziranju zavijanja v prometu.

Opis: Starši ti v sredini dvorišča pihajo milne mehurčke, ti pa jih poskušaš počiti čim več z različnimi deli telesa in kolesa. Za začetek jih lovi s telesom, kasneje pa lahko poskusiš tudi z eno roko.

Odmor za zdrav prigrizek:

Oddahni si malo in si vzemi čas za zdrav prigrizek. Pa dober tek!

Po malici si malo odpočij in že lahko nadaljuješ z igrami na kolesu:

6. Prenášanje lončka

Namen: Razvijaš spretnost enoročne vožnje in razvijaš ravnotežje. Z lončkom, polnim vode, povečuješ koncentracijo in preciznost.

Opis: Dve stojali postaviš nekaj metrov narazen. Na prvo stojalo postaviš poln lonček z vodo. Tvoja naloga je, da se pripelješ do stojala in z eno roko primeš lonček. Ne da bi se ustavil, se z njim v roki pelješ do naslednjega stojala, kjer moraš lonček postaviti na stojalo.

7. Poligon

Namen: Z različnimi ovirami si boste ustvarili poligon, ki ga poskušajte prevoziti brez da sestopite s kolesa. Pri premagovanju poligona je tvoja motivacija zelo visoka. Prav tako pa ti poligon predstavlja neizmerno zabavo, kar pozitivno vpliva na odnos do kolesa.

Opis: Poligon bo zate morda najbolj zanimiva aktivnost, saj lahko vsebuje veliko različnih izzivov.

Za začetek je lahko sestavljen samo iz kosov debla, polena, plastičnih kozarcev.... med katerimi moraš vijugati. Kasneje lahko ta polena primakneš bližje skupaj, da nalogo malenkost otežiš. Poleg vsega tega se lahko na progi znajdejo tudi različne črte, po katerih se boš vozil, zavoji okrog določene ovire in zaustavljanja v določenem prostorčku. Bodi čim bolj kreativen. Na progi ti lahko starši tudi merijo čas in te vzpodbujajo, da progo premagaš hitreje. Postavitev proge naj bo plod tvoje domišljije. Veseli bomo, če nam pošlješ posnetek vožnje čez tvoj poligon. Kdo bo bolj ustvarjalen?



Če vseh nalog ne morete opraviti, opravite tiste naloge, ki jih lahko in te ponovite pač večkrat.

KOLESARSKI IZLET:

Če si se odločil za **kolesarski izlet** (za učence brez kolesarskega izpita je obvezno spremstvo **odrasle osebe!!!**) si najprej oglejte tale posnetek: [klikni tukaj](#).

Povabi na izlet še ostale člane družine...

Pred kolesarjenjem se najprej primerno **ogrejte** - npr: kroženje z glavo, rameni, rokami, trupom, koleni, gležnji....

Po ogrevanju si **pripravite kolo**, če greste dlje od doma, **si vzemite nahrbtnik, vanj dajte vodo in kakšen zdrav prigrizek. Čelado na glavo**...Ste pripravljeni?



Za cilj izleta si izberite **primerno pot in razdaljo, glede na vaše sposobnosti, kondicijo in težavnost terena ter vrsto kolesa**. Kolesariti po ravnini je seveda lažje kot v klanec. Če kolesarite v klanec, prestavite v **ustrezno prestavo**, da bo koledarjenje lažje. Pri spustih **kontrolirajte hitrost**, bodite **pozorni** na spolzko cestišče, kamenje in pesek na cesti, še posebno pri zavojih...

Za večjo motivacijo smo vam pripravili nekaj izzivov:

- poskusi obiskati čim več krajev v vaši občini (fotografiraj krajevne oznake),
- poskusi se peljati mimo čim več hiš sošolcev,
- poskusi se pripeljati na kakšen vrh (fotografiraj razgled),
- poskusi obiskati čim več znamenitosti v kraju,...

Če želite, lahko spremljate vaš izlet preko športne aplikacije, npr. **SPORTS TRACKER**:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.stt.android&hl=en_US

S pomočjo aplikacije boste lahko spremljali vašo pot, merili hitrost, prevoženo razdaljo, višinske metre, porabljene kalorije...

Veseli bomo, če nam poleg fotografij s poti, pošljete tudi posnetek z aplikacije.

Po koledarjenju ne pozabite **raztezne vaje!**

Veliko užitkov na poti!