

## Šport za zdravje

### POHODNIŠTVO

Pozdravljeni učenci.

V teh časih je gibanje zelo omejeno pa vendar tudi izjemno pomembno, da ohranimo svoje sposobnosti in stas, ter da zbistrimo um. Na sporedu učnega načrta imamo **POHODNIŠTVO**. Veselil sem se, da bomo to opravili skupaj pa so nam »drobne sitnosti« prekrizale načrte. Na srečo je sprehajanje, posamično ali v družinskem krogu, še vedno dovoljeno.

Naloga, ki sem si jo zamislil je sledeča. Enkrat do prihodnjega ponedeljka (13.4.2020) pojdite na sprehod po vaši priljubljeni poti (najmanj 45 min) in to zabeležite s pametnim telefonom. Lahko uporabite katero od aplikacij (Sport tracker ...). Navodila za namestitev in uporabo najdete spodaj. Lahko pa tudi uporabite števec korakov in na izletu naredite fotografijo vam najbolj zanimive podrobnosti na cilju. Tretja možnost pa je kratek opis poti in fotografija.

Pri tem prosim upoštevajte Odlok o začasni splošni prepovedi gibanja in zbiranja ljudi na javnih površinah ter smernice Planinske zveze Slovenije (spodaj). Pomembno je da pohod prilagodite svoji kondiciji in trenutni situaciji. Načrtujte ga skupaj s starši in oz. v dogovoru s starši. Pazite na priporočila pristojnih. Izogibajmo se torej mestom kjer je veliko ljudi, ob srečanjih z drugimi pohodniki se držimo priporočenih razdalj in pazimo na higijeno. Seveda pazite tudi, da ne prečkate meje naše občine.

#### Novi koronavirus - ukrepi in priporočila PZS (povzetek)

Planinska zveza Slovenije poziva vse ljubitelje gora, naj se v trenutnih razmerah odpovejo aktivnostim v gorah in se ne izpostavljajo nepotrebnim tveganjem ter še dodatno obremenjujejo gorskih reševalcev in medicinskega osebja.

Priporočamo lažje sprehode v bližini doma, brez obiskovanja zahtevnejših in obljudenih ciljev.

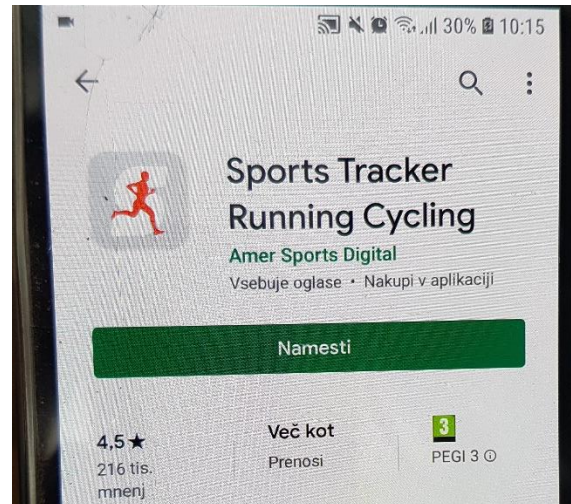
Napotke za varno hojo v hribe poleti najdete na strani Planinske zveze Slovenije (<https://www.pzs.si/vsebina.php?pid=217#>).

## Navodila za namestitev in uporabo aplikacije Sports tracker:

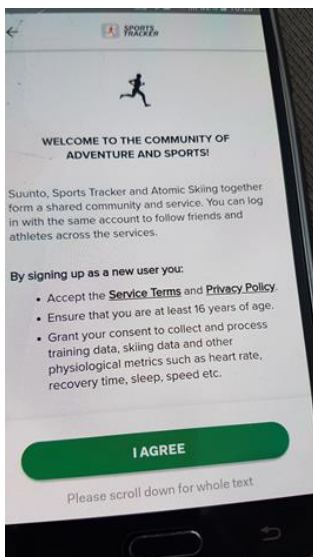
V brskalnik odtipkamo Google play (če na telefonu nimate ikone) in kliknemo na povezavo, da se odpre.

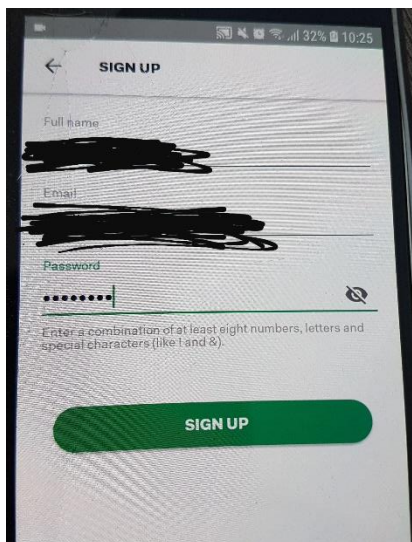
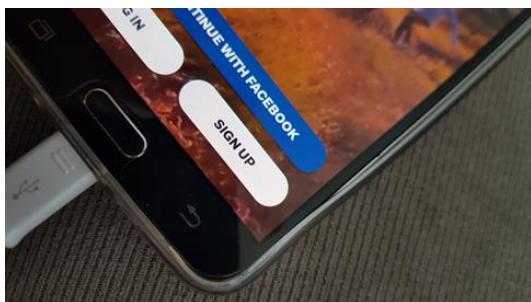
V iskalni niz vtipkamo Sports tracker.

Ko se nam prikaže povezava kliknemo nanjo. Pritisnemo na gumb »Namesti« in počakamo, da se aplikacija naloži.



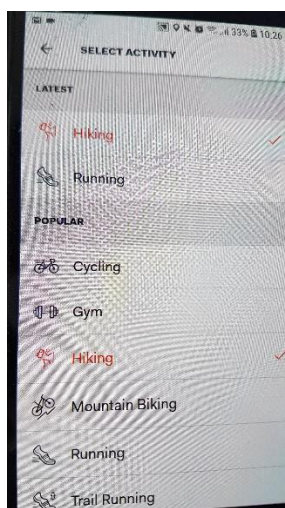
Pritisnemo na gumb ODPRI, I agree (se strinjam s pogoji).



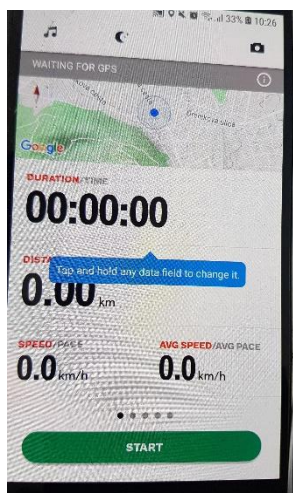


Nato pritisnite na gumb Sign up. Odpre se vam okno, kjer morate izpolniti svoje ime, E-naslov in svoje geslo ter pritisnete na gumb SIGN UP.

Pritisnemo na gumb START in pokažejo se nam možnosti (New activity). Izberemo Activity type, Hiking (tip aktivnosti, pohodništvo). Nato se s puščico nazaj ← (zgoraj levo) vrnemo nazaj na možnosti, pritisnemo na gumb CONTINUE (nadaljuj).

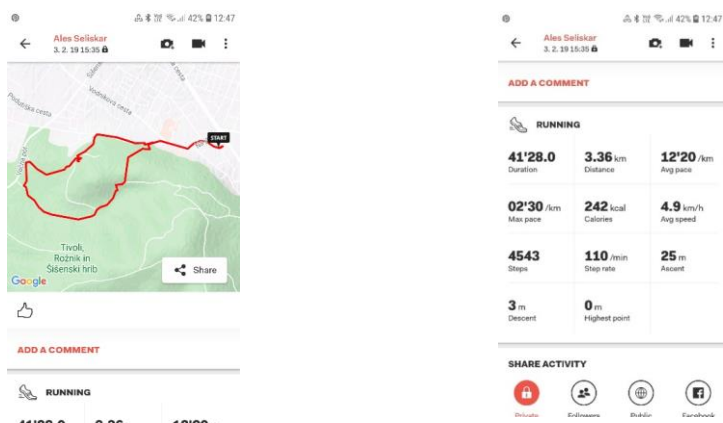


Aplikacijo zaženemo s pritiskom na gumb START.



Na koncu pritisnete STOP in SAVE.

Spodaj na ekranu nato najdete vašo pot shranjeno.



1. Možnost

Po E-pošti mi prosim pošljite sliko poti in osnovne podatke (kot je prikazano zgoraj). Preprosto naredite posnetke strani in mi pošljite. Na izletu naredite fotografijo vam najbolj zanimive podrobnosti.

2. Možnost

Izmeri z merilnikom korakov koliko korakov ste izvedli in naredite fotografijo vam najbolj zanimive podrobnosti na cilju ter pošljite po E-pošti (podatke in fotografijo).

3. Možnost

Naredite kratek opis poti (v nekaj stavkih v Wordovem dokumentu) in na izletu naredite fotografijo vam najbolj zanimive podrobnosti na cilju ter pošljite po E-pošti.

**Omejitev je 1 Fotografija.** Izdelke mi pošljite do ponedeljka 13.4.2020 na E-naslov: [oskm6r@gmail.com](mailto:oskm6r@gmail.com).

Aleš Seliškar

