

## IPAQ Peta

### potprojekt: *Istraživanje i rekreacija u prirodi (TZK)*

#### **8. Tjelesna i zdravstvena kultura: PLANINARENJE**

Planinarenje suvremenu čovjeku predstavlja odmor, opuštanje i odmak od brojnih psihičkih napetosti koje svakodnevno doživljava na radnome mjestu, u gradskoj prometnoj gužvi, raznim obvezama... Planinarenje je vrsta aktivnog odmora koji obnavlja energiju neophodnu za rad i učenje. Planinarstvom i alpinizmom može se baviti svaki tjelesno i duševno zdrav čovjek. Kao i u sportu, tako se i tu ciljevi svladavaju postupno.

#### **PLANINARSTVO I PLANINARENJE**

**Planinarstvo** obuhvaća sve čovjekove djelatnosti izravno i neizravno vezane uz kretanje planinskim predjelima na vlastitim nogama. Planinarstvo nije besciljno lutanje po brdima i osvajanje već osvojenih vrhova s kojih će se ionako ubrzo morati sići; planinarstvo je način i stil življenja, čitav niz aktivnosti koje suvremenu čovjeku život čine ugodnijim, zanimljivijim i nadasve ljepšim. Biti planinar znači obilaziti i upoznavati ljepote Zemlje, uživati u prekrasnim gorskim vidicima, stjecati nove prijatelje. Planinarstvo u osnovi nije sport jer tu nema natjecateljske borbe, koja je bitno obilježje svakog sporta.

Pojam planinarstva ima široko značenje. Obuhvaća izletničko planinarenje, planinarenje po visokim i nepristupačnim predjelima, alpinizam, planinarsku orijentaciju i spiljarstvo. Svim tim djelatnostima zajednička je planina. Koju će od navedenih aktivnosti pojedinac odabrati, ovisit će o osobnim afinitetima, fizičkim i psihičkim sposobnostima, materijalnim mogućnostima te donekle mjestu boravka.

Zanimanje za planinarstvom treba početi razvijati od djetinjstva; a u tome će najviše pridonijeti roditelji i nastavnici koji shvaćaju da je rekreacija i razvoj čovjekova organizma najuspješnija u prirodi. U planinarstvo treba ulaziti postupno, prva iskustva treba steći na pristupačnijim i pitomijim planinama, u planinarskim školama, na tečajevima te u društvu iskusnijih planinara. Tako postupno stečeno planinarsko iskustvo dopustit će s vremenom i samostalnu organizaciju planinarskih pothvata.

**Planinarenje** se odnosi na sam odlazak u prirodu i kretanje na čistom gorskom zraku i predstavlja aktivan način odmora, koji unatoč uloženu fizičkom naporu, čovjeka ispunjava novom snagom, emocionalnom energijom i zadovoljstvom. Osnovni cilj i sadržaj planinarenja je uživanje pri čemu se fizičko i duhovno izvrsno nadopunjuje. Po povratku u svakodnevnicu, planinar se osjeća ispunjeno i spreman je suočiti se sa svakodnevnim obvezama i stresom.

Planinarenje se temelji na zajedništvu, na uzajamnom djelovanju s ciljem svladavanja prirodnih, ali ujedno i vlastitih psihofizičkih »prepreka«. Planinarenjem osoba postiže određene osobine koje će se, ako ustraje, s vremenom i usavršiti. To su: snalažljivost, izdržljivost, ustrajnost, odlučnost, samostalnost, principijelnost, hrabrost, požrtvovnost, prilagodljivost, društvenost, smisao za razumijevanje ljudi i prirode te domoljublje. Povrh toga, organizam se postupno privikava na fizičke napore svih vrsta. Prema tome, bavljenje planinarenjem poboljšava čovjekovo zdravlje, kako fizičko, tako i psihičko.

Najveća dobrobit koju učenici stječu planinarenjem sam je boravak u prirodi, zatim razvoj psiho-fizičkih sposobnosti te upoznavanje biljnog i životinjskog svijeta.

Formalno je planinar svatko tko ima važeću planinarsku iskaznicu, no u praksi je planinar onaj tko redovito ide u planine, čuva ih i štiti, te posjeduje određeno planinarsko iskustvo stečeno sudjelovanjem na planinarskim izletima.

Poželjno bi bilo da profesori koji vode nastavu planinarenja završe kratak tečaj u organizaciji Hrvatskoga planinarskog saveza.

## Prilagodba rekreacijske metode iz područja TZK/planinarstvo

### **Zvonimir Miler, GSS, Pakrac**

Najmanje zahtjevnim smatra se izletničko planinarenje i pristupačno je svakoj osobi pa je prikladno i za učenike svih uzrasta i može se, ako postoji interes nastavnika, učenika i roditelja, ugraditi u program nastave tjelesne i zdravstvene kulture. Izletničko planinarenje obuhvaća izlete u bliske planine, koje pripadaju turističkim područjima, što podrazumijeva određen broj ugostiteljskih objekata (planinarskih domova, hotela i slično) i često solidan pristup kakvim prometnicama.

Iako za izletničko planinarenje nije nužno osobito iskustvo, svaku planinu treba poštovati što znači upoznati se s njezinim osobitostima, planinarskim stazama, udaljenosti prometnica ili objekata koja mogu poslužiti kao skloništa. I za izletničko planinarenje potrebno je znati napuniti naprtnjaču (ruksak) neophodnim stvarima i namirnicama. Osim toga, potrebno je pratiti vremensku prognozu područja kojim se planira kretati i ne upuštati se u „istraživanja“ koja se udaljavaju od označenih (markiranih) planinarskih staza. Također, važno je ne zanemariti umor i voditi brigu o svakom planinaru i znati što treba poduzeti u slučaju nezgode ili nesreće.

### **Planine i planinarenje**

**Planinarenje** kao dio kurikuluma *Istraživanje i rekreacija u prirodi* ima cilj potaknuti učenike na odlazak u prirodu i osmišljavanje boravka u prirodi te ih zainteresirati za upoznavanje prirodnih raznolikosti Republike Hrvatske. Također, teži razvijanju pozitivnog i odgovornog odnosa prema prirodnom okolišu te osvješćivanju važnosti zdravog načina života i rekreativnog bavljenja sportom.

Nastavnici, organizatori i voditelji na izletničkim planinarenjima te učenici zainteresirani za planinarenje i bavljenje planinarstvom trebaju se upoznati sa sljedećim temama:

1. općenito o planinama
2. hrvatske planine
3. kretanje i boravak u planinama
4. opasnosti u planinama
5. što učiniti u slučaju nesreće
6. prva pomoć u planinama

Obradom tema (1. do 6.), u okviru nastave TZK-a ili nekog oblika izvannastavne aktivnosti, učenici bi trebali steći osnovna znanja o planinama i planinarstvu te o osnovnim preduvjetima za siguran boravak i kretanje u planinama. Ovaj dio edukacije bitan je jer se učenici, a često i predavači (nastavnici) po prvi puta susreću s pojmovima vezanim za planinarstvo. S druge strane nije potrebno ulaziti u detaljniju teoretsku obradu s obzirom da je u sklopu planinarskih organizacija Hrvatskoga planinarskog saveza (HPS) i unutar Hrvatske gorske službe spašavanja (HGSS) predviđeno školovanje za svaku fazu napredovanja u planinarstvu.

### **1. Općenito o planinama**

Gore i planine su u geografskom smislu uzdignuti dijelovi zemljine kore. Gorama se smatraju uzvisine od oko 500 do otprilike 1500 metara nadmorske visine, a planine uzvisine koje su više od 1500 metara. Među najvećim planinskim lancima svijeta ističe se Himalaja, s najvišim vrhom svijeta Mount Everestom (8848 m) i s još 13 vrhova viših od 8000 metara. U Europi dominiraju Alpe, zapadne i istočne, koje čine planinski sustav između Srednje i Južne Europe dug oko 1200 km, a širok oko 150 km. Snježna granica nalazi se na visini od oko 2700 - 2800 m. Današnji oblik Alpe su dobile tijekom pleistocena. Na alpskom području živi otprilike 13 milijuna ljudi iz osam alpskih država: Austrije, Francuske, Italije, Lihtenštajna, Monaka, Njemačke, Slovenije i Švicarske. Najviši vrh Alpa - Mont Blanc (4810 m), nalazi se u Zapadnim Alpama, na granici Italije i Francuske. Dugo je godina bio najviši vrh Europe, međutim, od trenutka kad se granica europskog kontinenta pomakla na istok do Kavkaza, najvišim europskim vrhom postaje Elbrus s 5642 metara nadmorske visine. Elbrus je ugasli vulkan smješten na velikom Kavkazu. Iako tehnički uspon na vrh nije prezahtjevan, Elbrus je jedna od najsmrtonosnijih svjetskih planina. Na Elbrusu je samo tijekom 2004. godine poginulo 48 penjača.

Od ostalih, planinarima i alpinistima atraktivnih, vrhova Zapadnih Alpa treba spomenuti Matterhorn (4478 m), osvojen među posljednjima od viših vrhova Alpa. Planinu je prva osvojila ekspedicija koju je vodio Edward Whymper 1865. godine i čiji je veći dio smrtno stradao prilikom silaska. U pokušaju osvajanja poginulo je od prvog uspona pa do 1995.g. ukupno oko 500 alpinista.

Istočne Alpe dijele se na sjevernu vapnenačku zonu, središnju zonu ili Praalpe i južnu vapnenačku zonu. U sjevernoj vapnenačkoj zoni, na području Njemačke prostiru se Bavarske Alpe, s najvišim vrhom Zugspitze (2962 m). U središnjoj zoni, na području Austrije, prostiru se Visoke Ture, s najvišim vrhom Grossglockner (3798 m) i Niske Ture. Južna zona obuhvaća Bergamske Alpe, Dolomite, Karnske Alpe, Julijske Alpe, Kamniško-savinjske Alpe i Karavanke. Dolomiti dominiraju sjeveroistočnom Italijom s najvišim vrhom Marmolada (3342 m). Julijske Alpe protežu se sjeverozapadnom Slovenijom i sjeveroistočnom Italijom, a ime su dobile po Gaju Juliju Cezaru. Najviši vrh Julijskih Alpa je Triglav s 2864 metara nadmorske visine, koji je ujedno i najviši vrh Slovenije. Najviši vrh Kamniško-savinjskih Alpa je Grintavec (2558 m), a Karavanki – Stol (2236 m).

## 2. Hrvatske planine

Hrvatska je srednjoeuropska i mediteranska zemlja, istovremeno i planinska i nizinska, primorska i kontinentalna, ljepotom jedinstvena, a svojim prirodnim bogatstvom jedna od najbogatijih u Europi. Većina hrvatskih planina pripada Dinarskom planinskom sustavu. Planine Dinarida građene su pretežno od vapnenca i karakterizira ih krški reljef. Dinaridi se pružaju smjerom sjeverozapad-jugoistok, usporedno s jadranskom obalom. Planine u unutrašnjosti zapravo su bivši otoci Paratethys („Panonskog“) mora, nešto su niže, šumovitije, po postanku starije i općenito pristupačnije.

Najpoznatije planine razvrstane su po područjima u kojima se nalaze:

Slavonsko gorje čine: Krndija, Papuk, Psunj (vrh Brezovo Polje 984m), Dilj gora i Požeška gora. Moslavačka gora nalazi se u središnjoj Hrvatskoj, na granici dviju županija, Bjelovarsko-bilogorske i Sisačko-moslavačke. Najviši vrh je Humka (489 m). Bilogora se pruža duž jugozapadnog ruba Podravine, relativno je nisko prostrano gorje sastavljeno od niza humaka i brežuljaka s najvišim, šumom obraslim vrhom Rajčevica (309 m).

U Hrvatskom zagorju poznate su planine Kalnik, Ivanščica (1060 m), Maceljska gora, Ravna gora, Strahinjščica, Kostelsko gorje i Cesargradska gora. U Međimurju najviši vrh je Mohokos (344 m). Medvednica ili Zagrebačka gora je planina koja se proteže sjeverno od Zagreba, a njezin je najviši vrh Sljeme (1033 m). Godine 1981. zapadni dio Medvednice proglašen je parkom prirode. Samoborsko gorje i južno prigorje Žumberačkog gorja protežu se većom površinom u Zagrebačkoj, a manjom u Karlovačkoj županiji. Najviši vrh Samoborskog gorja je Japetić (879 m), a najviši vrh Žumberka je Sveta Gera (1178 m).

Kordunom, prijelaznim područjem između dinarskog područja Like i ravničarskog područja središnje Hrvatske, dominira Petrova gora. Banovina se proteže rubom Panonske nizine a najviši vrh je na Zrinskoj gori (615 m).

Gorski kotar prijelazno je područje između Alpa i Dinarida, a velik dio zauzima Velika Kapela s poznatim planinarski odredištima: Bijelim stijenama, Samarskim stijenama, Bjelolasicom (1534 m) i Klekom (1181 m). Na zapadnom i sjevernom dijelu Gorskog kotara uzdižu se Risnjak (1528 m), Snježnik (1506 m), Bitoraja, Viševica, Drgomalj, Tuhobić, Kobiljak i Medviđak.

Uz more se nalaze najviše planine Hrvatske. To su Učka, najvišim vrhom vrh Vojak (1401 m) i Ćićarija. U Dalmaciji se uz more protežu Kozjak, Mosor, Biokovo, s najvišim vrhom Sv. Jure (1762 m) i Sniježnica, na krajnjem jugu. Nešto dalje od mora dižu se Svilaja, Promina, Kamešnica i Dinara, čiji je vrh Sinjal najviši u Hrvatskoj (1831 m). Posebno mjesto među hrvatskim planinama zauzima Velebit koja je i naša najduža planina, od Senja do Zrmanje proteže se u dužinu više od 140 km. Najviši vrh Velebita je Vaganski vrh (1757 m). Na otocima su poznata planinarska odredišta vrhovi Brača, Cresa, Lošinja, Hvara, Visa, Krka, Paga, Raba i Kornata. Najviši otočni vrh Hrvatske je Vidova gora na Braču (778 m)

Osim Medvednice, parkovima prirode proglašeni su i Žumberak – Samoborsko gorje, Papuk, Učka, Velebit i Biokovo. Planine koje su dijelom ili u cijelosti proglašene nacionalnim parkovima su Sjeverni Velebit, Paklenica i Risnjak.

### 3. Kretanje i boravak u planinama

Kako bi se osiguralo sigurno kretanje i boravak u planini potrebno je obratiti pažnju na zdravstveno stanje planinara, odgovarajuću educiranost i opremljenost te poznavanje planinarskih staza i oznaka (markacija).

#### 3.1. Zdravstveno stanje

Kako bi mogao podnijeti dugotrajno pješčenje i ostale planinarske napore, planinar treba biti u što boljoj fizičkoj kondiciji. Nedostatak kondicije brzo se može uočiti jer se osoba bez kondicije već na prvom usponu zapuše i to prije nego osjeti stalnu bol u nogama. Takve osobe trebaju poboljšati kondiciju ili trebaju „skinuti“ višak kilograma. Do tada ne bi trebali ići na zahtjevnije izlete. Ako se bol u nogama pojavi prije boli u plućima, znak je da je osoba u dobroj kondiciji. Bez obzira o kome se radilo, treba na vrijeme smanjiti tempo penjanja pa ne bi trebalo doći do dodatnih poteškoća.

Neiskusni planinari – početnici često na samom početku uspona čine istu pogrešku, odmorni i puni snage kreću brzim tempom, sve dok vrlo skoro ne stanu, potpuno iscrpljeni, zapuhani hvatajući zrak. Upravo te tzv. »planinarske muke« izvor su najvećeg nerazumijevanja za planinarstvo u neplaninara.

Pri napornom penjanju tijelo se počinje znojiti. Znojenje služi termoregulaciji, tj. rješavanju viška topline. Znojenje je stoga korisno, osim kada znoj curi u kapljicama. Ako znoj kaplje, tijelo gubi i tjelesne tekućine i sol (elektrolite). I sol i tekućinu treba pravovremeno nadoknađivati jer će u protivnom zatajiti termoregulacija. Organizam će se pregrijati, a planinar će se prekomjerno iscrpiti.

Već je iz prethodna dva odlomka vidljivo da je planinarenje zahtjevno i za potpuno zdrave početnike. Osobe koje boluju od kroničnih bolesti (bolesti srca, dišnog sustava,...), imaju psihičke poteškoće ili su alergične trebaju svakako potražiti savjet liječnika prije odlaska u planinu.

#### 3.2. Priprema i educiranost

U današnje vrijeme osnove planinarstva mogu se steći u *Općoj planinarskoj školi*, a za ljubitelje planinarenja i iskusne planinare koji se žele dodatno educirati tu su škola za planinarske vodiče, tečajevi za instruktore raznih vidova planinarstva i gorski spasilac. Informacije o tim tečajevima i školama dostupne su na službenim stranicama Hrvatskoga planinarskog saveza (<http://www.hps.hr>) i brojnih drugih planinarskih društava (npr. Planinarski savez Zagreba, <http://www.planinar.hr> ili Planinarsko društvo „Psunj“ Pakrac, <http://www.pdpsunj.hr>).

#### 3.3. Opremljenost

Planinarsku opremu treba prilagoditi planini, tj. planinarskim stazama kojima se planinar namjerava kretati, vremenskim prilikama i trajanju puta. Oprema treba biti svrsishodna, što podrazumijeva zaštitu od vremenskih prilika (vjetra i vlage), osiguravanje dobre termoregulacije i jednostavno rukovanje.

Za jednodnevne izlete u bližu okolicu bit će dovoljna mala naprtnjača s rezervnom odjećom, hranom i pićem, dok veći izleti u udaljenije predjele zahtijevaju bolje opremanje, a visokogorski i zimski uvjeti nameću potrebu za još više opreme.

Osnovnu (bazičnu) opremu čine: planinarske cipele (gojzerice), čarape, hlače, košulja, majica kratkih rukava, rublje te vjetrovka ili jakna.

Naprtnjača (ruksak) služi za nošenje stvari na leđima. Sadržaj naprtnjače razlikovat će se ovisno o planiranoj ruti, vremenskim prilikama i trajanju puta. Svakako treba ponijeti hranu i piće (vodu) u plastičnoj boci, rezervno rublje (gaće i potkošulju), košulju i čarape, kišobran ili kabanicu, kapu, novčanik (s novcem), osobnu i planinarsku iskaznicu, zemljovid, kompas, sat i planinarski vodič.

U ruksaku se treba nalaziti i kutija ili vrećica sa sitnicama »*koje život znače*«: nož, žlica, otvarač za konzerve, baterijska svjetiljka (koja svijetli i rezervne baterije), zviždaljka, kemijska olovka, papir za pisanje, toaletni papir, telefonska kartica, novinski papir, malo konopca, tablete protiv bolova i sl. Dobro je imati uza se mobitel (s punom baterijom), naočale za čitanje, hodačke štapove, pribor za prvu pomoć (npr. „flastere“) te, ako je moguće, i GPS uređaj. U današnje vrijeme mobiteli imaju funkcije sata, kompasa i GPS uređaja, no treba biti svjestan da pokrivenost mobilnim mrežama u planinama može biti slaba i da se u uvjetima slabe pokrivenosti baterija mobitela troši znatno brže.

Planira li se planinarenje zimi i na više nadmorske visine dobro je uza se imati i vunene rukavice (više parova), astrofoliju, gamaše, žabice, dereze, cepin, sunčane ili ledenjačke naočale (»glečeri«) i opremu za osiguranje od posljedica pada; kratko uže (»zamka«) te dva karabinera.

### 3.4. Kretanje u planini

Planinarski putovi označeni su znakovima koji se nazivaju markacije (slike od 1. do 3.). Markacija je crveno bijela oznaka, tj. okrugli znak, a sastoji se od dva prstena, crvenog – vanjskog i bijelog – unutarnjeg. Crtaju se na stablima, stijenama, zidovima, ogradama i kolcima uz planinarsku stazu i jamče da odabrana staza nekuda vodi (ne jamče da vodi baš onamo kamo planinar želi stići - to jamče putokazi, ali samo ako su ispravno okrenuti). Na većim plohama markacije imaju oblik kruga (slike 1. i 2.) a na tankim stablima postavljaju se tri usporedne crte (slika 3.). Križanja putova označavaju se znakom „X” ispod markacije, pedesetak metara prije samog raskrižja, a putokazima, strelicama i savnutim crtama označavaju se skretanja (slika 3.). Oznake se u pravilu postavljaju tako da se stojeći kod jedne može vidjeti sljedeća.

Postoje i plavobijele markacije i one označavaju pristupe špiljama i jamama.



Slika 1. Markacija na stablu velikog promjera debla



Slika 2. Markacija na stijeni



Slika 3. Markacija na stablu malog promjera debla i oznakom smjera kretanja

Planinarski putovi razvrstavaju se u tri kategorije:

1. lagani put (slo. *lahka pot*) je onaj na kojem se ne treba pomagati rukama
2. srednje teški put (slo. *zahtevna pot*) je takav na kojemu se na težim mjestima treba pomagati rukama
3. teški put (slo. *zelo zahtevna pot*) je onaj na kojemu je uporaba ruku neophodna. Putovi, koji za lakše i sigurnije kretanje imaju na kritičnim mjestima ugrađene metalne sajle i klinove, nazivaju se još i osiguranim putovima. Na takve putove treba ići samo planinar koji je spreman za kretanje po njima.

Pri kretanju planinarskim stazama uvijek treba biti oprezan što znači da treba promatrati stazu ispred i ispod sebe. Na strminama, gdje se to može, treba se penjati u zavojima, ne krateći stazu, jer se tako bolje održava ravnoteža i planinar se manje umara. Na uskim grebenskim i osiguranim stazama svaki korak treba biti promišljen i stabilan.

Na svim stazama, a pogotovo na njihovim strmijim dijelovima, treba držati dovoljan razmak kako ne bi došlo do domino-efekta i kako se ne bi na nespretnom mjestu trebalo stati u raskoraku. U visokim planinama na vrh se polazi noću, prije svitanja, kada je tlo još smrznuto, pa je opasnost od lavina i poskliznuća manja.

Odmor na planinarenju također treba planirati. Stalno zastajkivanje ponekad može umoriti više od ravnornog kretanja. Kod uspona treba otprilike svakih sat vremena učiniti kraći odmor (najviše nekoliko minuta, kako se planinar ne bi ohladio, a potom prehladio). Veći odmor potreban je svakih 2-3 sata hoda, najbolje u nekom čvrstom objektu.

Na planinarenju treba izbjegavati hodanje po cesti, dugotrajno hodanje u nerazgaženim ili premalnim gozdicama, držanje ruku u džepovima pri hodanju, hodanje noću i trčanje nizbrdo. Planinar ne smije zaboraviti da je **uspon na planinu tek pola puta i da je silazak s planine najopasniji dio planinarenja.**

Neovisno o veličini grupe planinara, odabir staze i tempo penjanja treba uvijek prilagoditi najsporijem članu grupe. Na čelu i začelju grupe treba biti odgovorna osoba (nastavnik) koji određuju put i sprječavaju zaostajanje članova grupe. Kod većih grupa (razreda) ukoliko postoji dovoljan broj nastavnika ili pratećeg osoblja, moguće je grupe razdvojiti prema kondiciji i interesima, na način da je na čelu i začelju svake podgrupe odgovorna osoba te stazu i tempo pojedine podgrupe prilagoditi njezinim članovima.

#### 4. Opasnosti u planinama

Još je 1885. godine Emil Zsigmondy podijelio opasnosti u planini na objektivne i subjektivne. Prema toj podjeli objektivnim opasnostima, koje je često teško predvidjeti, pripadaju odroni stijena, snježne opasnosti poput npr. lavina, vremenske nepogode (vjetar, hladnoća, gromovi, magla, kiša, bujica,...), noć, ultraljubičaste zrake i životinje. Od subjektivnih tu su iscrpljenost (koja može biti posljedica lošeg izbora hrane ili žeđi), visinska bolest, neiskustvo, pogrešna procjena ili nerealna ambicija.

Poskliznuće i padovi mogu se dogoditi svakome i na ravnome dijelu planinarske staze. Zato stazu treba uvijek promatrati i odabrati najsigurnije dijelove za kretanje. Kamen koji pada proizvodi zvižduk i ako je moguće treba se što je brže moguće skloniti. Ako je planinarenje planirano po stazama koje obiluje lomljivim stijenama potrebno je nositi i zaštitnu kacigu. Najbolje je ipak odabrati manje opasne staze za planinarenje.

U planini je potrebno voditi računa o vremenu. Ako mrak (noć, gusta magla) zahvati nepripremljene planinare, može im prouzročiti velike poteškoće (iscrpljenost, pad u provaliju,...). Ako planinare zahvati noć, najbolje je pronaći sklonište i pričekati dan. Sklonište je najbolje naći u udubini neke stijene, pod krošnjom stabla ili slično.

Vrlo često planinari nastradaju zbog vremenskih nepogoda: gromova, hladnoće, bujica, magle... U planine se ne kreće ako prijete opasnost od oluja praćenih munjama i gromovima. Ako takvo nevrijeme zatekne planinara u planini, najbolje je spustiti se u niže predjele planine (ako je moguće), skloniti se s vrhova, grebena i prijevoja, ne hodati u gustoj koloni, izbjegavati na ravnica usamljeno drveće i leći na tlo. Ako se planinar nalazi na putovima koji su osigurani čeličnim sajlama, treba prekinuti penjanje i od sebe odstraniti metalne predmete.

Lavine mogu nastati zbog objektivnih i subjektivnih razloga (prouzrokovanih neznanjem ili lakomislenošću pojedinca). Na objektivne razloge utječu vremenske prilike, nagib terena i vrsta snijega. Planinarenje uvijek treba prilagoditi sigurnom kretanju i ako postoji opasnost od lavina najbolje je ne kretati se tim područjem.

Na snijegu i u visokim planinama planinarima prijete i sunčeve zrake, prije svega ultraljubičastih valnih duljina, koje izazivaju oštećenja očiju (snježno sljepilo) i opekline na koži (1. i 2. stupnja). Posebno su opasne one koje se reflektiraju od snijega. Koža se treba zaštititi kremama za sunce s visokim zaštitnim faktorima, a ponekad je lice potrebno i dodatno zaštititi laganom tkaninom. Oči treba zaštititi tamnim naočalama. Bez obzira na vanjsku temperaturu zraka na velikim visinama, planinar bi zbog zaštite od opeklina trebao nositi odjeću dugih rukava i nogavica.

Životinje koje žive na našim planinama uglavnom se sklanjaju kada osjete planinare u svojoj blizini. Velike zvijeri (vuk, medvjed) opasne su samo ako se osjete ugroženima u bliskom susretu s planinarima. Realnu opasnost predstavljaju zmije otrovnice, riđovka i poskok. Divokoze koje žive na višim visinama ponekad mogu prouzročiti odron kamenja ili lavinu, a neke ptice (npr. sove...) mogu biti opasne za planinare ako se zateknu u blizini njihova gnijezda ili mladunaca.

U planini postoji opasnost od visinske bolesti koja nastaje uslijed smanjenja tlaka i nedostatka kisika na višim nadmorskim visinama (iako je udio kisika u zraku i dalje ~21%, molekule kisika su zbog manjeg tlaka raspršenije i manje ih je u udahnutom zraku). Simptomi se kreću od lagane glavobolje, mučnine, vrtoglavice i poremećaja spavanja pa do jakih glavobolja, koje su posljedice edema mozga, gubitka daha koja može biti posljedica pojave edema pluća i teturanja. Krajnji ishod visinske bolesti može biti smrt.

Vrlo rijetko se simptomi visinske bolesti mogu pojaviti i na srednjim nadmorskim visinama, od 1500 do 2500 m, ali su vrlo slabi. Na visokim nadmorskim visinama, od 2500 do 3500 m, može doći do problema prilikom naglog uspona. Na jako visokim visinama, od 3500 do 5800 m, opasnost od obolijevanja je velika, a na ekstremnim visinama, iznad 5500 m, opasnost je vrlo velika i bez aklimatizacije nije moguće dulje preživljavanje. Simptomi visinske bolesti mogu se smanjiti unošenjem većih količina vode i aklimatizacijom.

Prehrana planinara također je važna za uspješan boravak u planini. Količina hrane ovisi o tome koliko će se dana provesti u planini, kolikom broju osoba je namijenjena, vrsti puta, godišnjem dobu... Na cjelodnevnim planinarenjima dobro je uzimanje hrane rasporediti u pet obroka, s time da su 3. obrok (objed) i 5. obrok (večera) kalorijski najbogatiji. Uza se je uvijek dobro imati „grickalice“: suhe groždice, suhe smokve, orahe, suhe šljive, lješnjake, medenjake, čokoladice ili slične, energijom bogate, namirnice koje se mogu pojesti putem, bez stajanja. Iza svakog obroka treba uzeti kraći odmor, a iza objeda i večere – duži. Putem treba piti tekućinu, najbolje vodu, ravnomjerno i u malim gutljajima.

Do iscrpljenosti najčešće dolazi zbog forsiranja brzine kretanja, ali također i zbog lošeg odabira hrane, umora ili bolesti. Posljedica iscrpljenosti smanjena je pažnja što može dovesti do nesreće. U najvećoj su opasnosti mladi ljudi i neiskusni planinari, koji, ili zbog mladosti ili zbog nedostatka iskustva, nemaju osjećaj za moguće opasne situacije ili ih, usprkos tome što ih uoče, zanemare. Često želja za bržim kretanjem i bržim stizanjem na cilj razdvoji grupu planinara. Pritom se izgubi osjećaj odgovornosti i lako dođe do velikih tragedija.

## 5. Što u slučaju nesreće

Najbolje je nesreću spriječiti i zato se prevencija nesreće naziva - odmor! Ako planinar osjeti znakove umora i iscrpljenosti, treba stati i odmoriti se. Ako se osjeća iscrpljeno i poslije dužeg odmora, najpametnije je odustati od predvođenog puta i cilja i vratiti se po mogućnosti s pratnjom. Također je važno uvijek nositi propisanu i preporučenu opremu.

Iskusni planinari i planinari početnici trebali bi već kod planiranja i pripreme planinarskog uspona pokušati predvidjeti moguće opasnosti. O specifičnostima područja kojima se namjerava kretati uvijek se može raspitati kod planinara koji su već bili na tom području ili (ako je to moguće) kod lokalnog stanovništva.

**Najvažnije je pravilo da se u planine nikad ne ide sam.** Prilikom planiranja ture važan je čimbenik i izbor partnera za planinarenje. Često su odluke „unatoč tome“, „ma nema veze“ vrlo opasne, a

ponekad i presudne. Ako postoji opasnost treba se skloniti na vrijeme, čuvati svoju snagu i **NE SRLJATI GLAVOM BEZ OBZIRA!**

## 6. Prva pomoć u planinama

Dužnost je svakog planinara da ozlijeđenoj ili bolesnoj osobi pruži prvu pomoć na licu mjesta, prije dolaska liječnika, u skladu sa svojim znanjem, iskustvom i mogućnostima. Bit prve pomoći je ozlijeđenom sačuvati život i spriječiti pogoršanje stanja, držeći se određenih pravila ovisno o vrsti ozljede. Pružanje pomoći ne smije se odgađati, nego se treba snaći s onim što je dostupno, ujedno treba svladati strah, ostati priseban i pomoć pružiti brzo, ali ne i brzopleto. Ne smije se zaboraviti i unesrećenog zaštititi od hladnoće kako mu se tijelo zbog mirovanja ne bi pothladilo.

U planini može doći do različitih nesreća, a među najčešćima su: nesvjestica, šok, prijelom kosti i uganuće, krvarenje, rane, visinska bolest, sunčanica, toplotni udar, sunčano sljepilo i snježno sljepilo. **Prilikom pružanja pomoći u planini nikada ne zaboravite na vlastitu sigurnost!**

ZAPAMTITE: **KOLIKO I KAKO PLANINI DAJEŠ, TOLIKO ĆE TI UZVRATITI!**

Ako se u planini dogodi nesreća, HGSS se obavještava na sljedeći način:

- na telefon Državne uprave za zaštitu i spašavanje **112**
- na svim obavještajnim točkama HGSS (najčešće su to opskrbljeni planinarski domovi), koje su vidno označene natpisom i znakom HGSS

Preporuča se da obavijest o nesreći daje svjedok nesreće jer će tako najbolje moći odgovoriti na pitanja u vezi nesreće. On treba dati sljedeće podatke:

- svoje ime, prezime, adresu i telefon
- ime, prezime, adresu i telefon unesrećenog
- o vremenu kad se nesreća dogodila i kakve su ozljede
- o mjestu gdje se unesrećeni nalazi (što točniji opis pristupa do mjesta nesreće)
- opis postupaka koji su već poduzeti i podatke osoba koje su još obaviještene o nesreći.

## DODATAK:

### Hrvatski planinarski savez- HPS

Svi članovi planinarske organizacije moraju završiti osnovnu planinarsku školu/tečaj nakon koje stječu uvjete za daljnje školovanje/edukacije po specijalnostima, kao što su Vodički tečajevi i Visoko gorski tečaj te tečaj Alpinizma, isto tako provode se i tečajevi za sportsko/slobodno penjanje. Sljedeća stepenica je edukacija za instruktore navedenih, ali i nekih drugih specijalnosti.

**Hrvatska gorska služba spašavanja, HGSS** za svoje članove odabire ponajbolje planinare, visokogorske penjače, alpiniste, speleologe i druge dokazane ljude iz tih područja. Školovanje započinju kao pripravnici, što mogu postati na prijedlog minimalno dva spasioca, u statusu pripravnika provode tri godine, tijekom kojih pohađaju četiri osnovna tečaja: Tečaj prve pomoći, Spašavanje u ljetnim/suhim uvjetima, Spašavanje u zimskim uvjetima i Spašavanje iz speleoloških objekata. Nakon toga stječu pravo na pristupanje ispitu za Gorskog spasioca. Ispit traje 24 sata, pri čemu kandidat mora znati odgovore na sva pitanja i vladati svim tehnikama 100 %, ne tolerira se nijedan postotak neznanja. Školovanje mogu nastaviti za pojedine specijalnosti unutar HGSS-a, kao što su: letač spasilac/helikopteri, voditelj potraga (*search manager*), spašavanje na divljim/brzim vodama, vodič službenog psa za potrage, instruktori za ljetne i zimske tehnike spašavanja i/ili instruktori za speleološke tehnike spašavanja.

## Literatura:

- Čaplar, A (2003) Osnove planinarstva, Planinarski savez Hrvatske, Zagreb  
Smerke, Z (1989) Planinarstvo i alpinizam. Planinarski savez Hrvatske, Zagreb  
<http://www.hps.hr/planinarstvo/osnove-planinarstva/>  
<http://www.ekspedicija.net/visinska-bolest>



## **Prijedlog operativnog plana i programa izborne nastave *Planinarenje* u okviru nastave TZK-a**

Žarko Bratonja, prof., Katarina Knjaz, prof., Mario Tušek, prof.; Toni Cota, prof., Zvonimir Miler (GSS)

BROJ	NASTAVNE TEME
1.	Upoznavanje učenika s osnovnim karakteristikama kretanja po markiranim stazama
2.	Kontakt s planinarskom opremom
3.	Planinarski domovi i kuće
4.	Ponašanje u planini (nespecifične situacije – povrede i sl.)
5.	Pravila ponašanja u prirodi
6.	Orijentacija u prirodi
7.	Planinarska i sportska orijentacija
8.	*Osnove ekologije i zaštita prirode
9.	*Osnove speleologije
10.	*Planinarska fotografija
11.	*Utjecaj turnog kretanja na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti
12.	*Utjecaj turnog kretanja na zdravlje učenika
13.	*Analiza turnih kretanja i praćenje, provjeravanje te ocjenjivanje

\*Teme označene zvjezdicom dodatne su teme, može ih se uključiti u program izborne nastave i ne mora, a to će ovisiti i o kompetencijama nastavnika koji će izraditi i voditi izbornu nastavu *Planinarenje* ili će se za provođenje nekih od tih dodatnih sadržaja angažirati stručnjaci.

### **KAKO ORGANIZIRATI IZLET U PLANINU ILI TERENSKU NASTAVU?**

Organizirati i provesti uspješan izlet u planinu ili terensku nastavu zahtijeva detaljno planiranje koje uključuje odabir područja za izlet/terensku nastavu, odabir najboljeg razdoblja za provođenje izleta/terenske nastave, odabir načina prijevoza i prenoćišta (ako se planira višednevni izlet/terenska nastava) i odabir izletnika.

#### 1. Odabir područja za izlet/terensku nastavu

Područje na koje vodi grupu planinara, posebice učenika, trebalo bi biti poznato odgovornoj osobi, tj. nastavniku - voditelju. Najbolje je takve izlete organizirati na području koje je nastavniku poznato, na kojemu je već bio i za koje je sam utvrdio da je pogodno:

- za provođenje planiranih aktivnosti
- za dobnu skupinu koju namjerava odvesti na izlet/terensku nastavu
- za planiran broj osoba.

Pri odabiru rute važno je paziti na njezinu težinu, tj. na dužinu puta koji se namjerava prijeći i nadmorsku visinu koja se namjerava svladati. Ova obilježja rute ovisit će o dobi planinara – izletnika, ali i o njihovu planinarskom iskustvu i tjelesnoj kondiciji te o godišnjem dobu.

Dobro je unaprijed pripremiti više planinarskih karata. Brojne su dostupne i na internetskim stranicama, npr. <http://www.gss.hr/hgss/kartografija>.

#### 2. Odabir najboljeg razdoblja za provođenje izleta/terenske nastave

Na planinarenje se može ići tijekom cijele godine, ali zima nosi dodatan rizik koji treba uzeti u obzir ako se namjerava planinariti s početnicima. Godišnje doba za provođenje izleta/terenske nastave bit će odlučujuće ako planirane aktivnosti zahtijevaju suho vrijeme i relativno visoke temperature ili planirana istraživanja zahtijevaju prisustvo određenih organizama (biljaka, životinja).

#### 3. Odabir načina prijevoza i prenoćišta

Organizacija izleta/terenske nastave u okviru izborne nastave zahtijeva poštivanje Pravilnika o izvođenju izleta, ekskurzija i drugih odgojno – obrazovnih aktivnosti izvan škole (NN svibanj, 2014.). U skladu s Pravilnikom potrebno je organizirati prijevoz i osigurati smještaj svih sudionika izleta/terenske nastave.

#### 4. Odabir učenika – planinara/sudionika terenske nastave

Na planinarenje ili terensku nastavu mogu se voditi učenici jednog razrednog odjela ili grupa učenika koja je unutar škole odlučila polaziti izbornu nastavu *Planinarenje*. U oba slučaja, roditelji trebaju dati suglasnost za sudjelovanje u aktivnostima predviđenima programom.

Nužno je da, čak i manju grupu, posebice mlađe djece, prate najmanje dvije odrasle osobe s određenim planinarskim iskustvom. Za provođenje određenih aktivnosti bit će potrebno dodatno angažirati stručnjake, npr. speleologe ili alpiniste, biologe, geologe... Za provođenje određenih istraživanja, npr. istraživanja zaštićenih ili ugroženih biljaka ili životinja bit će potrebno pribaviti dozvole odgovornih ustanova (Ministarstva zaštite okoliša i prirode; <http://www.mzoip.hr>).

## **Prijedlog izleta:**

### **Jednodnevni planinarski izlet – Medvednica**

Predviđeno vrijeme trajanja: osam (8) sati

Zborno mjesto polaska: Mihaljevac

Prijevoz do zbornog mjesta: javni gradski prijevoz (autobus i tramvaj)

Uspon planinarskom stazom preko Adolfovca do vrha Medvednice (Sljemena).

Aktivnosti:

- turno kretanje, uspon do vrha Medvednice
- pastirska igra „Prasićkanje“
- \*upoznavanje s florom i faunom Medvednice.

\*Učenicima se može predložiti fotografiranje biljaka, gljiva, životinja (npr. kukaca...) ili skupljanje otpaloga lišća pa se naknadno, u školi, na satu biologije ili slično može organizirati „sat determinacije“, tj. određivanje vrsta kojima pripadaju fotografirani organizmi ili sakupljeno lišće.

Povratak: istim putem do zbornog mjesta.

Napomena: Aktivnosti se mogu mijenjati ovisno o vremenskim prilikama i vanjskim uvjetima za turno kretanje.

### **Dvodnevni izlet – Park-šuma Golubinjak**

Predviđeno vrijeme trajanja: dva (2) dana

Zborno mjesto polaska: V. Gimnazija

Prijevoz od zbornog mjesta: autobus

Aktivnosti:

- posjet Park-šumi Golubinjak, turno kretanje kroz Park-šumu Golubinjak od Medvjede preko Golublje do Ledene špilje
- \*upoznavanje s osnovnom i specijalističkom planinarskom opremom
- \*\*izbor optimalne stijene visine do šest metara, penjanja pristupnim putem pomoću penjalice za kretanje uz užu i vertikalno spuštanje niz stijenu uz osiguranje
- pastirske igre „Prasićkanje“ i „Graničar“
- predavanja i vježbe u suradnji s vanjskim suradnicima iz područja geologije, botanike i kemije.

\*Započinje se s praktičnim dijelom koji se sastoji od prezentacije opreme koja se koristi u planinarstvu i njezinom uporabom, s naglaskom na osam osnovnih čvorova te korištenje opreme za kretanje po stijenama (pojasevi, užad, sprave za penjanje i spuštanje po užetu). Svaki učenik dobije tzv. vodičko užu dužine 5 metara, debljine 6 mm i uz upute savladava osnove „čvorologije“.

Potom se upoznaju s opremom za penjanje i oblače pojaseve s opremom. Na tlu iskušavaju tehnike kretanja po užetu, spuštanje i penjanje. Rad se odvija s tri do pet učenika, ostali vježbaju čvorove i promatraju one koji izvode tehnike, na taj način izmjenjuju se dok svi ne prođu osnove.

\*\* Kako su stijene u Golubinjaku pogodne i za sportsko penjanje, učenici ovdje imaju priliku upoznati i taj dio: sportsko penjanje uz osiguravanje. Predviđen je odlazak na pravu stijenu ili strminu gdje učenici mogu iskušati stečena znanja na način da prođu sve tehnike kretanja u navezu, tehnike kretanja po vertikalnoj stijeni ili velikoj strmini, osiguravanja partnera prilikom penjanja i spuštanja sa stijene. Ovaj dio edukacije nije moguće provesti bez pomoćnog osoblja.

Edukator mora voditi računa da odabere stijenu do maks. 10 metara visine, da je pregledna za njega i eventualne pomoćnike te da u gornjem dijelu ima dovoljno veliku platformu po kojoj se učenici mogu sigurno kretati. Također je potrebno da je pristup gornjem dijelu stijene moguć pješice jer će na taj način izmjena na tehnikama biti brža, a kretanje za učenike sigurno.

Edukator osobno treba postaviti sidrišta (mjesto na kojemu se vežu sva užad po kojima se kreću učenici), nakon toga pomoćnik ostaje na gornjoj platformi stijene, ukopčava svakog učenika posebno, provjerava sigurnost te se tek po njegovu dopuštenju može započeti s radnjom spuštanja, isti postupak provodi edukator u podnožju stijene, kontrolirajući učenika koji osigurava spuštanje ili penjanje partnera.

Nakon što svi učenici prođu tehnike spuštanja i penjanja po stijeni, u završnome dijelu predstavlja se pružanje prve pomoći u slučaju nesreće: prolaze se osnove, pristup unesrećenom, brzi pregled, imobilizacija i priprema za transport.

Moguće je organizirati i proći edukaciju o Tirolojkoj prečnici. Radi se o tehnici spuštanja s visine, po užetu, na način da se na dvije sidrišne točke postavi uža po kojemu se uz pomoć kolotura klizi od vrha prema dnu. Ova tehnika koristi se za savladavanje ponora/kanjona, ali i za transport unesrećenih planinara.

Spavanje u planinarskom domu u Fužinama.

Povratak: istim putem do zbornog mjesta

Napomena: Aktivnosti se mogu mijenjati ovisno o vremenskim prilikama i vanjskim uvjetima za turno kretanje.

## **PASTIRSKÉ IGRE**

Jedan od ciljeva ovog kurikuluma je i rekreacija koju osim planinarenja treba pružiti i igra. Zato su dio ovog dijela, vezanog uz tjelesnu i zdravstvenu kulturu, i „pastirske igre“, igre koje ne koriste struju, baterije i gotove proizvode, nego maštu i predmete nađene u prirodi. To su igre koje njeguju neke „stare“ vrijednosti, dio su naše kulturne baštine i učenici će se, igrajući ih, sigurno dobro zabaviti. Iskušajte!

**Prasičkanje ili kevanje:** dječja igra sportskog karaktera u kojoj sudjeluje neograničen broj dječaka i/ili djevojčica. Radi lakšeg opisa igre uzet ćemo za primjer sudjelovanje 8 dječaka. Dječaci iskopaju sedam rupa jednako razmaknutih po kružnici promjera oko 5 – 7 metara. U sredini iskopaju jednu veću rupu koja se naziva kotec. Svaki od njih ima drvenu palicu na dnu zakrivljenu. Od drveta naprave pločicu (prasicu), otprilike dimenzija 10 puta 10 cm i visoku oko 5 cm (može biti i manja). Igrača koji tjera pločicu (prasicu) ponegdje nazivaju prasičkar. Prije početka igre dječaci se okupe oko velike rupe u sredini, jednom rukom prihvate palicu i postave je na prednji dio stopala i zamahom noge odbace je što dalje mogu. Onaj koji je najkraće odbacio palicu uzima pločicu izađe s njom izvan zamišljene kružnice i započne igru s namjerom da utjera pločicu u jednu od rupa na obodu kružnice ili u veliku rupu u sredini. Ostali dječaci paze da im prasičkar ne utjera pločicu u njihovu rupu, a istovremeno nastoje što dalje odbaciti pločicu kakao bi prasičkaru otežali vođenje pločice. Ako prasičkar utjera pločicu u rupu na obodu kruga mijenja s vlasnikom te rupe mjesto i sad već bivši vlasnik tjera pločicu. Ako utjera pločicu u veliku rupu zauzima jednu od rupa na zamišljenoj kružnici, a dječak, sad već bivši vlasnik rupe, započinje novu igru.

**Ledena baba:** Jedna osoba je "ledena baba". Ona lovi po prostoru druge suigrače i koga dotakne, taj se zaledi i ne smije se micati. Drugi suigrač može ponovo odlediti zaledenog prijatelja svojim toplim dodiranjem, ali mora paziti da pritom i sam ne nastrada od ledenog dodira ledene babe. Cilj je da ledena baba zaledi sve igrače. Ako netko bude tri puta zaleden, tada on postaje ledena baba. Ovdje je dobro ograničiti polje kretanja da bi se moglo zalediti što više igrača.

**Igra žandara i lopova:** Cilj ove igre je da žandari pridobiju što više lopova za sebe. Jednostavno se skupina djece podijeli u dva tabora, jedni su žandari, a drugi lopovi. Ove druge je obično teže prikupiti jer se smatraju negativcima i lovinom. Kad se tako podijele, lopovi se moraju skriti, a žandari kreću u akciju traženja. Kad netko iz skupine žandara uoči i dotakne nekog člana iz skupine lopova, mora reći: „Jen, dva, tri - žandar si ti!“ Time je ovaj lopov "socijaliziran" i amnestiran, postaje žandar te se odmah uključuje u potragu za lopovima. Također, lopovi mogu neprimjetno prići žandarima, dotaknuti ih i reći: „Jen, dva, tri - lopov si ti!“ Tada ovaj žandar prelazi u klan lopova. Pobjeđuje ona skupina koja u svoj tabor pridobije više protivničkih članova. (Gotovo kao i u stvarnom životu, zar ne?)

**Skakanje u vreći:** Prvi natjecatelj prije starta stoji u vreći i na znak za start prolazi prvu dionicu od 15 metara gdje ga čeka drugi član ekipe. Skida vreću i predaje drugom članu koji stane u vreću i prolazi u vreći drugu dionicu od 15 metara. Vrijeme se mjeri štopericama kao cjelina, a pobjednik je natjecatelj koji ima najbolje vrijeme.

**Nošenje jaja na žlici:** U igri sudjeluju četiri (4) igrača: dva (2) djeteta (do 16 godina starosti) i dvije (2) žene. Žene stavljaju žlicu u usta, dok djeca žlicu nose rukama. Jaje se nosi štafetno u polju dimenzije 30 metara. Ako jaje padne, natjecatelj na istom mjestu vraća jaje u žlicu i nastavlja utrku, dok se za svaki pad jajeta ekipi dodaje 5 sekundi na ukupno vrijeme. Vrijeme se mjeri štopericom. Pobjednik je ekipa koja štafetno najbrže prijeđe zadanu dionicu.

**Bacanje kamena s ramena:** Svaki natjecatelj/ica baca kamen dva puta. Bacanje se obavlja s točno označenog mjesta. Pobjednik je natjecatelj koji ima najveću dužinu bacanja kamena. U slučaju prijestupa, natjecatelju se taj pokušaj broji kao da je bacao, ali mu se daljina ne priznaje. U slučaju izjednačena rezultata pobjednik je onaj natjecatelj koji je u manje pokušaja postigao određenu daljinu.

**Školica:** Na betonskoj podlozi nacrtana se deset polja kvadratnog oblika i u svako se upiše broj redoslijedom od jedan do deset. Nakon toga uzme se kamenčić i s početka ocrtane zone ubacuje se redom u svako polje počevši s prvim. Igrač koji promaši polje, gubi red. Ako ga, pak, pogodi, na jednoj nozi skakuće kroz svako polje od početka do kraja i natrag. Tko prvi završi deset puta ovaj proces, pobjednik je igre.

**Igra skrivača:** Ovu igru poželjno je da igra što više igrača. Pravila su takva da se na zgradi, stablu ili čemu drugome nacrtana 'pik' (mjesto za spas) na koji jedan od igrača prisloni glavu, pokrije oči i odbrojava do određene brojke, a za to se vrijeme ostali skrivaju. Nakon toga igrač koji broji traži ostale, s ciljem da ih prijavi na pik, kako bi se u drugoj rundi on mogao skrivati. S druge strane, skrivenim igračima je cilj *preveslati* brojača i prijaviti se na pik te tako izbjeći brojanje u drugoj rundi. Problem je ako ste najmlađi u igri pa vas lukaviji stariji igrači prisile da brojite mnogo puta za redom.

**Graničar:** I za ovu igru također je poželjno da je igra što više djece. Pravila su takva da se određeni teren, betonski ili travnati, podijeli u dva polja, a unutar svakoga isti je broj igrača. Sa svake strane izvan unaprijed određenog terena nalazi se još po jedan igrač, kojemu je cilj loptom pogoditi igrače protivničke ekipe i tako ih izbaciti iz igre. Igrači koji su potencijalne mete, ako su sposobni, mogu u zraku uloviti loptu i njome pokušati pogoditi igrače iz protivničke ekipe. Pobjednička je momčad koja izbaci sve igrače u polju protivničke ekipe.

**Slijepi miš:** Uglavnom se igra u zatvorenim prostorima, a česte su i štete kao posljedica igranja. Jednoj se osobi stavi povez na oči i ona s tim povezom traži ostale igrače. Kada igrač s povezom ulovi nekoga, mora pogoditi tko je i onda uhvaćeni dolazi na njegovo mjesto. Ako ne pogodi tko je uhvaćeni, nastavlja tražiti. Štete nastaju jer onaj koji traži često sruši neku vazru s cvijećem, policu s knjigama, stolac i slično.

**Lanac probijanac:** Igrači se podijele u dva tima. Nakon toga se ekipe odmaknu na desetak metara i okrenu se licem jedni prema drugima. Cijeli tim uhvati se za ruke i uz brojalicu prozove jednoga od igrača iz protivničke ekipe koji se potom zatrči i pokuša probiti lanac između bilo koje dvije osobe protivničkoga tima. Ako probije lanac, vodi protivničkog igrača u svoj lanac, a ako ne uspije, ostaje u protivničkome timu. Pobjednička ekipa je ona koja uspije svesti protivnika na samo jednog člana. U ovoj igri treba biti oprezan jer igrači različitog uzrasta i konstitucije mogu jedni drugima prouzročiti ozljede.

LITERATURA: