

Mestna zveza upokojencev Ljubljana
OSZDU
Ulica Janeza Pavla II 4
1000 Ljubljana
Tel.: 01 430 44 10
Fax.: 01 430 44 14
mzu@siol.net



Dnevni centri aktivnosti za starejše Ljubljana
Povšetova ulica 20
Puhova ulica 6
Gospodarska ulica 4
Tržaška cesta 37
Kunaverjeva 6-8
Pot k ribniku 3a
Agrokombinatska 2
Mobi.: 051-664-801
Tel.: 01/430 51 52
dca@dca-ljubljana.org
www.dca-ljubljana.org

Ljubljana, 7. marec 2023

ZAPISNIK SESTANKA POHODNIKOV DNEVNEGA CENTRA AKTIVNOSTI (DCA) IN IZOBRAŽEVANJA VARNO V HRIBE z dne 7. 3. 2022, v prostorih DCA Rudnik, Pot k ribniku 3a

Prisotni člani: Milan Marsetič (prostovoljec), Štefan Rojina (prostovoljec), Franci Hrastar (prostovoljec), Aiša Vrečar, Milica Zemljič, Sonja Mrak, Sonja Meglič, Jožefa Vidmar, Danijela Ferjan, Ivanka Jazbec, Vojka Černe, Vladka Kotar, Alenka Kermelj, Alenka Rožac, Marija Pomenič, Ljubica Zorič, Marjetka Rotar, Monika Čepoša, Metka Adrovič, Marjana Glavina, Elizabeta Leben, Mija Ščekič, Emil Jakič, Jasna Žbontar, Helena Okorn Tkavc, Drago Cencič, strokovni sodelavki Tina Jerman in Sara Dalila Hočevar.

Sestanka pohodnikov in vodstva DCA Rudnik se je udeležilo 33 članov.

Sestanek in izobraževanje je pričel Rok Balažič, policist in gorski vodnik, ki je na predavanju izpostavil, da se moramo vedno pred pohodniško turo vprašati: ZAKAJ, KAM, S KOM, KDAJ IN KAJ POTREBUJEM. Če si znamo odgovoriti na ta vprašanja, smo bolj pripravljeni na pohod. VEDNO je potrebno upoštevati vodnika, njegova navodila, njegov tempo, saj on odgovarja za celo skupino.

1. OPREMA ZA POHODNIŠTVO

Najbolj pomembni so dobri pohodni čevlji, ki so debeli, s pravim podplatom. Nikakor niso primerne superge, sandali, tekaška obutev ali karkoli drugega, kar ima mehak podplat (tudi če gremo na Šmarno goro). Potrebujemo tudi primerne hlače (kratke manj primerne kot dolge), dolge/kratke majice, kapo, sončna očala, kremo proti soncu (tudi pozimi!), čelado, dereze, cepin (če hodimo pozimi), prvo pomoč, naglavno svetilko, hrano (sendvič, čokoladica, suho sadje), pijačo (voda, čaj, energijska pijača, voda + ščepljivi soli), pohodne palice, anorak/palerina bolj priporočljiva kot dežnik, dober pohodni nahrbtnik, ki ima pas okoli bokov).

Če vodnik v vabilo napiše, da so potrebni visoki pohodni čevlji, čelada, ipd., se je tega potrebno držati. Vodnik lahko osebo zavrne pred odhodom, če se ne drži navodil.

Nasvet: pohodne čevlje se kupuje zvečer, ko je noga že utrujena, da vidiš če ti čevlji pašejo. Običajno so večji čevlji bolj primerni.

2. UPORABA POHODNIH PALIC IN VARNOSTNA RAZDALJA

Prikazal je pravilno uporabo pohodnih palic. Roko se da skozi trak od spodaj navzgor, da se roka lahko na trak nasloni. Pri uporabi palic navzdol trak ni priporočljiv. Na poti navzgor je palica v višini komolca, da je kot med komolcem in palico 45stopinj, navzdol je praviloma palica daljša (ni nujno). Potrebno je držati varnostno razdaljo vsaj dveh korakov, da ne pride do poškodb s palicami. S palicami se ne maha, se hodi. V kolikor palic ne potrebuješ, jih pospraviš ob nahrbtnik, tako da ne oviraš drugih oseb.

3. TEMPO

Sledimo tempu najšibkejšega člana. Vendar je izredno pomembno, da se vsak pri sebi zaveda svoje kondicijske in fizične pripravljenosti. Če oseba ne zmore težjih pohodov, naj začne z nižjimi pohodnimi potmi, da pridobi kondicijo. Ne izbiramo pohoda za katerega kondicijsko nismo dovolj pripravljeni, pa četudi si ga še tako zelo želimo.

4. VELIKOST SKUPIN

HITRI POLŽKI : velikost skupine 15 +1 ali 22 + 1 (kolikor je velikost avtobusa)

VANDROVČKI: velikost skupine 25 – 30

PO TOMOVIH POTEH: glede na presojo prostovoljca

5. PRVA POMOČ IN ZAVAROVANJE

Vsak vodnik je dobil eno pakiranje motoristične prve pomoči. Predlog, da se tudi za skupino Vandrovčkov kupi en komplet. Odgovornost vsakega posameznika je, da ima v svojem nahrbtniku tudi osnovne pripomočke prve pomoči (obliži, preveza, elastični povoj, aspirin, rokavice). Aspirin je priporočljiv za boleče noge in utrujenost. V kolikor ima kdo sladkorno, omotico ali kakršne koli druge zdravstvene težave, naj poskrbi za svoja zdravila in tudi vodniku to pove.

Včlanjenost v planinsko društvo omogoča zavarovanje samo za primer smrti ali invalidnosti (ne za zvin gležnja). Reševanje v tujini je plačljivo, če nisi zavarovan! Svetuje se, da je vsak posameznik nezgodno zavarovan.

6. UPORABA MOBITELA

Uporaba mobitela je prepovedana med hojo. Vodniki priporočajo, da se da na letalski način, da ni motečih dejavnikov, saj gremo v hribe, da se odmaknemo in ne zato, da klepetamo, slikamo in objavljamo slike.

7. ALKOHOL

Vsak se mora pri sebi zavedati ali je dovolj odgovoren, da ve koliko sme spiti, da normalno deluje. Alkohol vpliva na noge, ravnotežje in delovanje glave.

8. SPOŠTOVANJE NAVODIL PROSTOVOLJCA

Za vse skupine velja enako, da je potrebno navodila prostovoljca v celoti spoštovati. V primeru večkratnih kršitev, se lahko članu prijazno pove, da se pohoda žal ne more udeležiti.

Spoštovanje URE - pomembno je spoštovati postavljene zbirne ure oz. ure odhodov. Člani naj bodo na mestu 5 min prej in ne kasneje. V primeru nepredvidene situacije (nesreča in zastoj na cesti, nenadna bolezen...) je član dolžan čimprej sporočiti prostovoljcu. Zamudnikov, ki niso ničesar sporočili, se ne čaka več kot 5min. V vabilu se objavi telefonska številka prostovoljca, da ga lahko člani pokličejo v primeru zamude zaradi nepredvidene situacije. Prostovoljec zamudnikov NE kliče.

Na samem pohodu se upošteva načrt prostovoljca in njegova navodila. Razdelitev skupine glede na odločitev posameznika je nesprejemljivo (npr. bolj mi je všeč pot po levi strani, jaz ne grem v muzej, grem v šoping; jaz sem zdaj lačna in hočem takoj, da gremo jest; jaz takoj sedaj rabim kavo; mi ne gremo s tem vlakom, ampak z naslednjim...).

Skupina se na cilj pohoda/izleta v celoti odpravi skupaj in se prav tako v celoti vrne nazaj; komur to ne ustreza, naj premisli o primernosti prijave na organiziran skupinski dogodek.

V kolikor da prostovoljec možnost, da se skupina za določen čas razdeli (Vandrovciki), so se udeleženci DOLŽNI, pravočasno vrniti na dogovorjeno zbirno mesto, v primeru zamud, se lahko zgodi, da kdo ostane tam in to ni odgovornost prostovoljca.

Pravila je potrebno spoštovati! Z nespoštovanjem pravil prostovoljca, ki je odgovoren za skupino, spravljamo v nepotrebno dodatno stisko. Z upoštevanjem reda vsem udeleženi onemogočimo prijetno izkušnjo.

Gre za skupinsko pohodništvo, kjer je pomembna uvidevnost in spoštovanje drug drugega. Vnaprej se je potrebno dogovoriti oziroma vodnik pove koliko časa bo trajala malica ali pavza (ne več kot 1h ali 1,5h če je večja skupina). Vodnika se pri tem upošteva!

Lastna odgovornost pomeni, da je oseba sposobna sprejeti pravila vodnika, hoditi samostojno, vendar če se kaj zgodi, sta vodnik in organizacija odgovorna.

9. SOLIDARNOST DO SOUDELEŽENCEV

Gre za skupinsko dejavnost in če kje, je prav da v DCA razvijamo občutek solidarnosti do soljudi in skrbi en za drugega. Na pohodih si pogledamo kdo je z nami, kdo hodi v naši bližini, bodimo pozorni na počutje drugega, če zaznamo, da nekomu ni dobro, ga povprašajmo, opozorimo vodnike, pomagajmo. Skupaj lahko poskrbimo, da se bo celotna skupina dobro počutila in bodo vsi varno in zadovoljno prispeli na cilj in nazaj.

10. PRIJAVE NA POHODNIŠTVO

Udeležba na pohodih je mogoča samo z veljavnim članstvom v DCA in poravnano tekočo članarino.

Prijave za pohode sprejemamo zaposlene v centrih. Prijave so lahko na vseh centrih. Ustvarile bomo Google preglednice in vpisovale prijavljene. Pri prijavi je potrebno navesti ime, priimek in telefonsko številko.

Na vabilu bo zapisana tudi telefonska številka prostovoljca, ki vodi pohod, z namenom obveščanja v nepredvidenih situacijah (ne za namen prijave na pohod!).

Prijave za torkove in petkove pohode se sprejema do 15.00 na dan pred predvidenim pohodom, kasneje to ni več mogoče. Prijave za Vandrovčke se sprejema do 12.00 na dan pred predvidenim pohodom, saj je potrebno vnaprej rezervirati vlak (doplačilo 1€/1,5€ na osebo). Zaposlene ob 15.00 na dan pred pohodom seznam prijavljenih pošljemo prostovoljcu. Neprijavljeni se pohoda NE morejo udeležiti.

Zaposlene bomo vsake toliko prišle na zbirno mesto, pozdravit in preverit članstvo.

11. VOŽNJA NA IZHODIŠČE IN PLAČILO STROŠKOV PREVOZA

HITRI POLŽKI (torkova skupina): z avtobusom (15+1, 22+1 oseb) - če ni dovolj prijavljenih za poln avtobus pohod odpade (razen, če pohodniki soglasno sprejmejo, da jim je sprejemljiv tudi višji znesek prevoza). Prostovoljec bo razmislil, če lahko najde kakšno pohodno pot, do katere se pride z javnim prevozom.

Združevanje v avtomobile - te možnosti kot DCA ne podpiramo več, zaradi varnosti vseh udeležениh (tudi po pravilih naj voznik avta ne bi hodil v hribe zaradi utrujenosti).

PO TOMOVIH POTEH (petkova skupina): uporabljajo javni prevoz oz. se dobijo na izhodiščih v okolici Ljubljane, v primeru, da se odločijo za pohod na bolj oddaljeno lokacijo, veljajo enaka pravila kot za Hitre polžke.

VANDROVČKI: uporabljajo javni prevoz (vlak, avtobus); občasno lahko prostovoljec organizira tudi izlet/pohod z avtobusom, po pravilih za Hitre polžke.

Prostovoljec NE plača prevoza, njegov strošek se porazdeli na ostale udeležence.

Član, ki je bil prijavljen na pohod, za katerega je organiziran plačljiv prevoz, in svoje odsotnosti ni sporočil najmanj dan prej, mora poravnati svoj strošek za prevoz.

Prispevek za prevoz bomo na dan odhoda prišle pobrat zaposlene (Rudnik – Tina, Vič – Sara oz po dogovoru), denar se preda potem ali šoferju ali izvajalcu prevozov (se dogovorimo ob naročilu prevoza).

Cene za 16 oseb je 15€/oseba (razdalja do 120km v eno smer), za 23 oseb je 17€/oseba (razdalja do 250 km). Cena velja v primeru polnega avtobusa. V primeru manjšega števila oseb se znesek zviša.

Dogovorili smo se, da v primeru da prijavljena oseba čez noč zboli, ostali poravnajo višji znesek. Naredi se tudi čakalna lista za primer dovolj zgodnjih odpovedi.

12. PREDLOGI

Dobili smo predlog, da se ustanovi planinsko društvo DCA.

Rok Balažič je pripravljen z našimi člani narediti še nekaj delavnic: iti na ferato oziroma naučiti hoditi po težjih poteh/feratah, predstavitev uporabe varovalne/samovarovalne opreme in obnovitev znanja prve pomoči.

Zapisala:

Sara Dalila Hočevar,
Strokovna sodelavka v DCA

Katja Krivec,
Vodja programa DCA