3.4.2020 ŠPO 4.,5.,6.r.

Pozdravljen.

Danes se odpravi na pohod. Če imaš možnost se povzpni na bližnji hrib ( npr. Kozice.)  
S seboj vzemi vodo in tudi vetrovko, da si jo oblečeš, če bo pihal veter.

Če se zaradi kakršnega koli razloga ne moreš odpravit na bližnji hrib, si izberi relacijo v okolici doma. Pohod v zmernem tempu naj traja vsaj eno uro.

Spremlja naj te nekdo od bližnjih. Glede na vreme se primerno obleci in obuj. Pred začetkom pohoda izvedi nekaj gimnastičnih vaj, ki jih že poznaš, da ogreješ mišice in sklepne vezi.

Želim ti varno gibanje, pazi nase in druge in ostani zdrav.  
Mojca Butala