



UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT  
Specialna športna vzgoja

## ANALIZA ŠPORTNOREKREATIVNE PONUDBE TERM SNOVIK IN VIDIKI RAZVOJA V PRIHODNOSTI

**MENTOR:**  
Dr. Herman BERČIČ

**KONZULTANT:**  
Dr. Darja AŽMAN

**RECENZENT:**  
Dr. Boris SILA

**AVTOR DELA:**  
Petra ŠUŠTAR

LJUBLJANA, 2007

## **ZAHVALA**

Zahvaljujem se vsem, ki so mi pri izdelavi mojega diplomskega dela podpirali, mi pomagali in verjeli vame. Še posebej gre zahvala vsem domačim, mentorju dr. Hermanu Berčiču, konzulentki dr. Darji Ažman ter podjetju Terme Snovik d.o.o.

**Ključne besede:** šport in turizem, zdraviliški turizem, Terme Snovik, športnorekreacijska ponudba

**Naslov:** Analiza športnorekreativne ponudbe Term Snovik in vidiki razvoja v prihodnosti

**Avtorica:** Petra Šuštar

**Strani:** 127

**Literatura:** 58

**Število slik preglednic in zemljevidov:** 17, 15 in 6

## IZVLEČEK

Terme Snovik so najvišje ležeče slovenske terme, ki ležijo v Tuhinjski dolini, 9 km od mesta Kamnik. Njihov razvoj se je začel leta 1994, najbolj skokovit razvoj pa so terme zabeležile od leta 2002, ko se je odprl pokrit bazenski kompleks.

Ker postajata šport in turizem vse bolj povezana, se tudi v Termah Snovik srečujejo z vprašanjem, kako obogatiti športnorekreativno ponudbo. Z gradnjo apartmajskega naselja in večanjem števila večdnevnik gostov, bi se morala povečati tudi športnorekreativna ponudba, ki bi goste privabljala v razvijajoče se terme. Obstoječo ponudbo, ki je v prvi meri namenjena okoliškim obiskovalcem, bi bilo potrebno nadgraditi s še kakovostnejšim izvajanjem programov ter jo obogatiti in razširiti z novimi programi.

Vsebine športnorekreativne ponudbe Term Snovik bi se morale v prihodnosti usmeriti na tri ciljne skupine: na okoliške goste, saj športnih centrov v okolici skorajda ni, na okoliške vrtce in šole ter na večdnevne goste. Pri pripravi športnorekreativne ponudbe bi morali izkoriščati naravne danosti: termalno vodo, ki je primerna za številne vadbe in aktivnosti na bazenih ter čudovito naravno okolje z gozdovi, ki kar samo po sebi ponuja številne možnosti za športno udejstvovanje v vseh letnih časih.

V prihodnosti bi bilo za izboljšanje športnorekreativne ponudbe zaželeno zgraditi športne objekte in površine. Vendar pa bi Terme Snovik zaradi res lepega naravnega okolja morale še naprej dajati prednost športni rekreaciji na prostem, saj bi jim pestre aktivnosti v zeleni Tuhinjski dolini lahko priborile prednost pred konkurenčnimi turističnimi središči.

# KAZALO

<b>ZAHVALA .....</b>	<b>- 3 -</b>
<b>IZVLEČEK.....</b>	<b>- 4 -</b>
<b>1. UVOD .....</b>	<b>- 7 -</b>
<b>2. PREDMET IN PROBLEM.....</b>	<b>- 10 -</b>
2. 1. PREDSTAVITEV TERM SNOVIK.....	- 14 -
2. 1. 1 ZGODOVINA TERM SNOVIK .....	- 14 -
2. 2. 2 TERMALNA VODA V TERMAH SNOVIK.....	- 15 -
2. 2. 3 OPIS GEOGRAFSKEGA IN KLIMATSKEGA STANJA .....	- 16 -
<b>3. NAMEN IN CILJI .....</b>	<b>- 17 -</b>
<b>4. METODE DE LA .....</b>	<b>- 18 -</b>
<b>5. ANALIZA STANJA .....</b>	<b>- 19 -</b>
5. 1 OBJEKTI V TERMAH SNOVIK .....	- 19 -
5. 2. PODJETJE TERME SNOVIK D. O. O.....	- 25 -
5. 2. 1. KADROVSKA STRUKTURA PODJETJA.....	- 27 -
5. 2. 2. VIRI FINANCIRANJA .....	- 28 -
5. 3 OBSTOJEČA ŠPORTNOREKREATIVNA PONUDBA TERM SNOVIK .....	- 29 -
5. 4 MARKETING – TRŽENJE ŠPORTNIH PROGRAMOV .....	- 31 -
<b>6. VIZIJA RAZVOJA TERM SNOVIK .....</b>	<b>- 33 -</b>
6. 1 VIZIJA RAZVOJA OBJEKTOV V TERMAH SNOVIK .....	- 33 -
6. 2 VIZIJA RAZVOJA ŠPORTNOREKREATIVNE PONUDBE V TERMAH SNOVIK .....	- 35 -
<b>7. VIZIJA RAZVOJA PROGRAMOV ŠPORTNOREKREATIVNE PONUDBE TERM SNOVIK.....</b>	<b>- 38 -</b>
7. 1 PONUDBA ZA ZUNANJE OBISKOVALCE .....	- 38 -
7. 1. 1 PLAVANJE DOJENČKOV .....	- 39 -
7. 1. 2 PLAVALNI TEČAJI ZA OTROKE.....	- 41 -
7. 1. 3 PLAVALNI TEČAJ ZA ODRASLE .....	- 45 -
7. 1. 4 PRAZNOVANJE ROJSTNIH DNI S ŠPORTNIMI VSEBINAMI .....	- 46 -
7. 1. 5 CELOLETNI PLAVALNI TEČAJI IN IGRE V VODI ZA OTROKE .....	- 48 -
7. 1. 6 VODNA AEROBIKA.....	- 50 -
7. 1. 7 VADBA V VODI .....	- 51 -
7. 1. 8 VADBA V VODI ZA SENIORJE .....	- 53 -
7. 1. 9 PLAVALNE URE.....	- 55 -

<b>7. 2 PONUDBA ZA OKOLIŠKE ŠOLE IN VRTCE .....</b>	<b>- 57 -</b>
7. 2. 1 IZVAJANJE ŠPORTNIH DNI S PLAVALNO VSEBINO .....	- 57 -
7. 2. 2 IZVAJANJE OBVEZNIH TEČAJEV PLAVANJA ZA VRTCE IN ŠOLE .....	- 59 -
<b>7. 3 PONUDBA ZA APARTMAJSKE / HOTELSKE GOSTE .....</b>	<b>- 62 -</b>
7. 3. 1 PLANINARJENJE / GORNIŠTVO .....	- 63 -
7. 3. 2 NORDIJSKA HOJA .....	- 71 -
7. 3. 3 ROLANJE .....	- 73 -
7. 3. 4 KOLESARJENJE .....	- 77 -
7. 3. 5 SMUČARSKI TEK .....	- 82 -
7. 3. 6 HOJA S KRPLJAMI .....	- 84 -
7. 3. 6 ALPSKO SMUČANJE .....	- 85 -
7. 3. 7 ŠOLE V NARAVI V TERMAH SNOVIK .....	- 88 -
7. 3. 8 PONUDBA ZA POSEBNE SKUPINE (SHUJŠEVALNI PROGRAM, PROGRAM ZA SPROSTITEV, PROGRAM AKTIVNEGA ODDIHA) .....	- 94 -
<b>9. ZAKLJUČEK .....</b>	<b>- 98 -</b>
<b>9. LITERATURA .....</b>	<b>- 101 -</b>
<b>10. KAZALO SLIK, PREGLEDNIC, ZEMLJEVIDOV IN PRILOG .....</b>	<b>- 105 -</b>
KAZALO SLIK .....	- 105 -
KAZALO PREGLEDNIC .....	- 106 -
KAZALO PRILOG .....	- 107 -
<b>11. PRILOGE .....</b>	<b>108</b>

# 1. UVOD

Športnorekreacijska ponudba kot del turistične ponudbe postaja v današnjih časih vse pomembnejša. Vsak turistični center želi svojim obiskovalcem ponuditi čim več. Konkurenca med centri je velika in raznolika dodatna ponudba, med katero sodi tudi športnorekreativna ponudba, daje turističnemu centru večjo zanimivost.

Tempo življenja v današnjih časih je zelo hiter in za posameznika naporen. Ljudje veliko časa preživijo na svojih delovnih mestih, kjer opravljajo vse bolj zahtevna dela. Tudi delovni čas je vedno daljši, veliko ljudi opravlja delo v deljenem delovnem času, kar pomeni, da časa zase skorajda nimajo. Tako ljudje vse bolj hrepenijo po oddihu in sprostitvi. Želijo narediti nekaj zase, tako za svoje fizično kot tudi psihično počutje. Vse bolj se usmerjajo k gibanju, rekreaciji in preživljanju prostega časa v naravnem okolju. Gibanje in sveži zrak jim daje energijo, da lahko „preživijo“ vse napore, ki jih današnji tempo življenja prinaša. Gibanje je alternativa sedečemu načinu življenja in vedno več ljudi se zaveda, da ga potrebuje.

Vedno več ljudi pa tudi ugotavlja, da si ne želi počitnic, kjer bodo le lenarili, ležali na soncu in ne počeli ničesar. Želijo aktivno preživeti svoje počitniške dni, se morda naučiti novih športnih veščin, poleg tega pa ob ukvarjanju s športom biti v prijetni družbi. Poleg tega pa so raziskave pokazale, da je možno tudi na dopustu možno pozitivno vplivati na srčno – žilni, kostno – sklepni, živčno – mišični in druge organske sisteme in podsisteme.

Turizem in šport, ki sta bila v preteklosti nerazdružljiva pojma, se vedno bolj povezujeta med seboj. Šport je tisti, ki bogati turizem - turizem pa bogati šport (Berčič, 1996). Sodelovanje Turistične zveze Slovenije, Fakultete za šport in Olimpijskega komiteja – Združenja športnih zvez Slovenije, skuša ti dve panogi (šport in turizem) čim bolj povezati. V ta namen je bilo leto 1998 razglašeno za leto športa v turizmu. Cilji te akcije so bili naslednji (Križan, 1998):

- uveljavljanje športnih programov v turistični ponudbi v interesu aktivnega oddiha domačega in tujega gosta,
- prispevek h kakovostnejšemu razvoju turizma in trženju skupnih projektov,
- pozicioniranje športnih proizvodov v turizmu,

- bogatitev turistične ponudbe s skupnimi športno – turističnimi programi,
- ozaveščanje turistov – potrošnikov, turističnih in športnih delavcev (programi),
- sodelovanje med turističnim gospodarstvom, društvi, zasebniki in občinami,
- povezovanje aktivnosti zdravstvenega turizma z zasnovami aktivnega oddiha,
- spodbujanje in skupna organizacija velikih mednarodnih prireditev,
- skupno načrtovanje infrastrukture,
- skupna promocija in trženje športno turističnih programov in projektov.

Prav gotovo je tudi ta akcija pripomogla k še boljšemu sodelovanju obeh področij (športa in turizma). Šport tako lahko pridobi na kakovosti svojih programov, turizem pa kakovostno obogati svojo ponudbo (Sila, 1997). S še večjim sodelovanjem obeh področij, bi Slovenija postala še zanimivejši cilj za mnoge tuje turiste, domači gostje pa bi večkrat ostajali doma, v Sloveniji. Naša dežela je namreč bogata z naravnimi danostmi, ki pa bi jih lahko še bolj izkoriščala. Tako bi lahko postala dežela aktivnega oddiha. Naravnim lepotam bi bilo potrebno dodati bogato in zanimivo športno-turistično ponudbo in zanimive animacijske aktivnosti.

Za oblikovanje čim bolj primerne ponudbe so potrebne nenehne analize o tem, kaj si gost želi, kaj potrebuje in kaj pogoša. Na ugotovljeno stanje pa je potrebno ustrezno odreagirati in ponudbo čim bolj približati željam gostov. Športnorekreativna ponudba naj se v prvi meri prilagaja ciljnim skupinam, ki predstavljajo največji delež gostov v določenem turističnem objektu. Če so ciljna skupina družine, naj se ponujajo predvsem programi, namenjeni otrokom in družinam ipd. Ponudba pa se mora prilagajati tudi letnemu času in vedno upoštevati tudi trende današnjega časa (trenutno popularne športe). Dobro je, da se iz leta v leto nadgrajuje in tako ne ostaja ves čas enaka in s tem že dolgočasna.

Res pestra, zanimiva in drugačna ponudba športnih programov ima v celoviti turistični ponudbi večstranski pomen (Sila, 1996):

- dodatno privabljanje gostov s širšo ponudbo,
- podaljševanje turistične sezone,
- aktivno, zdravo in smotrno izkoriščanje prostega časa turistov.
- večja medijska odmevnost,



- neposredni ekonomski učinki (prodaja – najem športnih terenov, programov – znanja, športnih rekvizitov in ostale opreme, servisi športne opreme),
- posredni ekonomski učinki (prodaja različne športne opreme, dodaten promet v gostinskih obratih, več prenočitev).

Prav zaradi zgoraj omenjenih učinkov dobre dodatne ponudbe, turistična središča vse več časa posvečajo pripravi kar najbolj atraktivnih športnorekreacijskih in animacijskih vsebin, saj si s tem lahko pridobijo prednost pred konkurenco in tako dosegajo boljše ekonomske učinke.

S pripravo športnorekreacijskih vsebin za svoje goste se vedno bolj ukvarjajo tudi Terme Snovik, mlade in razvijajoče se terme. Terme Snovik ležijo v Tuhinjski dolini, blizu mesta Kamnik. V zadnjih letih, ko se dograjuje apartmajsko naselje in se večja število večdnevnik gostov, dodatna športnorekreativna ponudba postaja vedno bolj nujna in potrebna.

## 2. PREDMET IN PROBLEM

Odkar je Slovenija vstopila v EU, turizem postaja še pomembnejša gospodarska dejavnost. Možnosti za trženje slovenskega turizma na Evropskem trgu postajajo vse večje. Tako ima naša dežela možnost za prodor na konkurenčni evropski trg, vendar le z lastno, prepoznavno in konkurenčno turistično ponudbo, obogateno s športnorekreativnimi vsebinami (Hren, 2003). Ponudba mora biti usklajena z razvojnimi trendi (Berčič in Mihalič, 2003).

Slovenija je znana po svojem čudovitem naravnem okolju in raznovrstnosti le-tega. V tej majhni deželi najdemo primorski svet z morjem, alpski svet s prelepimi planinami in gorami, panonski svet z ravninami in dinarski svet s svojimi značilnimi oblikami. Vsaka pokrajina ima svoje značilnosti – slikovite naravne lepote, bogato kulturno dediščino, svoje običaje. In splošna težnja je, da bi se prav vse pokrajine in turistična območja razvijala čim hitreje in tem kakovostnejše. Tako bodo prav vsa turistična območja privlačna, zanimiva in vabljiva za turiste. Turistična območja (skupine turističnih podjetij, naravnih in kulturnih znamenitosti in ustreznih storitev, ki interaktivno delujejo v geografski in ekonomsko homogeni enoti) v Sloveniji so:

- obala in Kras,
- gore in jezera,
- mesta,
- podeželje,
- zdravilišča.

Zdravilišča postajajo eden izmed najhitreje se razvijajočih turističnih območij. Značilno za zdravilišča je, da ležijo v zeleni, neokrnjeni naravi. Ponavadi jih obkrožajo gozdovi, reke, ravnine, vinogradi in polja ter kulturne in zgodovinske znamenitosti. Njihova posebnost in edinstvenost pa je v termalnih vrelih ter zdravilni mineralni vodi. Prav zdravilni vreli so pogoj, da termalno kopališče pridobi naziv zdravilišča.

Vpetost zdravilišč v naravno okolje ponuja slikovite možnosti za bogato športnorekreativno ponudbo, ki jih nekatera zdravilišča in terme bolj izkoriščajo, spet druga pa manj. Razvoj zdravilišč naj bi bil usmerjen v preventivne zdravstvene programe in učenje zdravega načina življenja z raznovrstno in bogato športno ponudbo (Berčič, 1998). Ljudje, ki prihajajo v zdravilišča oz. terme si po eni strani želijo počitka po drugi strani pa si želijo gibanja. V termah iščejo sprostitev in nabiranje novih moči.

V prvi vrsti bi morala zdravilišča svojo športnorekreativno ponudbo razvijati v bazenskih kompleksih, kjer so možnosti za številne aktivnosti v vodi. To so lahko številne športne vadbe (vodna aerobika, vadba v vodi, vadba v vodi za seniorje...) in plavalni tečaji za različne starosti in stopnje predznanja. Druga smer športnorekreativne ponudbe v zdraviliščih pa bi morala biti usmerjena v gibanje v naravi. Športov, ki se lahko izvajajo na prostem, je res veliko. Za pripravo in izvajanje športnorekreativne ponudbe pa so nepogrešljivi tudi športni tereni in objekti, kot so telovadnice, trim steze, različna športna igrišča..

V večini zdravilišč se izvajajo naslednji programi (Berčič, 1998):

- zdravstveni programi oziroma zdravstvene storitve (gre za ambulantne zdravstvene storitve),
- zdraviliško – zdravstveni programi (zdraviliške dejavnosti in športnorekreativni programi),
- programiran aktivni oddih (spodbuja in usmerja človeka v aktiven in zdrav način življenja).

Vse bolj pa se v zdraviliščih uveljavlja pojem »wellness«. Wellness obsega programe za dobro telesno in duševno počutje posameznika ali družine. Programi temeljijo na uravnoteženi prehrani, gibanju, oddihu in negi telesa. Vse te komponente skupaj vodijo k telesnemu in duševnemu ugodju.

Konkretno slovenska zdravilišča za športnorekreativno ponudbo skrbijo zelo različno. Večja zdravilišča in terme zanjo skrbijo bolje, manjša nakoliko slabše (Pečar, 2000). Ta ugotovitev se lahko v precejšnji meri posploši tudi na druga slovenska turistična območja. Bolj razvita središča bolje skrbijo za športnorekreativno ponudbo. Manj razvita središča pa dajejo športno ponudbo na stranski tir, saj zanjo nimajo dovolj denarja niti ji ne dajejo večjega pomena. Kot

primer, na Bledu skorajda ni športne zvrsti, ki ne bi bila zastopana (Đurđević, 2000), v nastajajočih Klunovih toplicah v Cerkljah ob Krki pa je športnorekreativna ponudba majhna (Lekič, 2002).

Pečarjeva ugotavlja, da imajo najbolj izdelane programe, usposobljene kadre in največje število športnih objektov in površin Terme Zreče. Terme Čatež in Rogaška Slatina imata zanimive športnorekreativne programe in usposobljene kadre na področju športa in rekreacije, manj pa imajo športnih objektov. Zdravilišče Laško, Radenci, Terme Lendava in Ptuj športno rekreacijo sicer vključujejo v svojo ponudbo, ne dajejo pa ji večjega pomena. V Termah Dobrna, Termah Hoteli Palace Portorož športna ponudba ni preveč pestra. V Zdravilišču Moravske Toplice šport in rekreacija predstavljata pomemben element turistične ponudbe (Zdravec, 2001). Ponudbo športne rekreacije prilagajajo ciljnim skupinam, ki so individualni gostje, družine, šole, športni klubi ter turistične agencije. Objekti, ki so namenjeni športu in rekreaciji, so naslednji: bazenski kompleksi, plato z igrišči na umetni travi, peščena teniška igrišča in trim steza.

Eno izmed mlajših slovenskih term, ki se tudi srečujejo z razvojem športnorekreativne ponudbe, so Terme Snovik. Posebne so po tem, da so najvišje ležeče slovenske terme in edine na Gorenjskem. Ležijo v Tuhinjski dolini. 2. oktobra 2006 so z Ministrstva za zdravje prejele odločbo, da je njihova voda voda z zdravilnim učinkom. Tako so izpolnile pogoj, da v prihodnosti lahko pridobijo naziv zdravilišča.

Usmeritev Term Snovik je, da svoje obiskovalce spodbuja k aktivnemu preživljanju časa v bazenih. So edine slovenske terme, ki imajo v svojih bazenih plavalne proge. Temperatura vode, ki je 31°C (nekoliko nižja kot v večini term), je še primerna za plavanje in številne aktivnosti v vodi.

Morda še nekoliko bolj kot ostala zdravilišča so Terme Snovik vpete v zeleno okolje. V začetku je bila ponudba usmerjena le na okoliške oziroma enodnevne obiskovalce. Z razvojem apartmajskega kompleksa, pa so postale zanimive za številne domače in tuje večdnevne goste. Tako se vedno bolj poraja vprašanje, kaj gostom ponuditi na področju športa in rekreacije.

Terme Snovik imajo velik potencial za športno – rekreativno ponudbo v izkoriščanju naravnih danosti, saj ležijo v skorajda neokrnjeni naravi, z veliko gozdovi. Vasica Snovik z okolico ponuja številne naravne in druge zanimivosti, kot so:

- gozdovi v okolici so primerni za številne sprehajalne poti, nordijsko hojo, tek, trim stezo,
- številni travniki v okolici term Snovik so primerni za (ob ugodnih vremenskih razmerah) smučarski tek, sankanje, smučanje otrok,
- podeželsko okolje s številnimi manj prometnimi cestami predstavlja možnost za kolesarjenje v neokrnjeni naravi,
- izvir termalne vode v vasi Potok z vrtinami je zanimiva destinacija ogledov,
- v vasi Snovik se v lasti domačije Urankar nahaja majhna hidroelektrarna,
- bližina Kamniško – Savinjskih alp ponuja številne planinske pohode in gorniške ture ter seveda možnost za turno smučanje,
- v bližini Term Snovik sta dve smučišči – smučišče Velika planina in smučišče Krvavec,
- le 9 km od Term Snovik se nahaja zanimivo srednjeveško mesto Kamnik, z značilnostmi, kot so: Mali grad, Stari Grad, grad Zaprice, Sadnikarjev muzej,
- le nekaj kilometrov proč od Kamnika se nahaja Arboretum Volčji Potok z igriščem za golf.

Za razširitev in izboljšanje športnorekreativne ponudbe je zelo zaželena izgradnja športnih objektov in zunanjih športnih površin ter zaposlovanje strokovno izobraženih kadrov s področja športa.

Predmet in problem diplomske naloge je analiza trenutne športnorekreativne ponudbe v Termah Snovik in predstavitev vizije razvoja v prihodnje.

## **2. 1. PREDSTAVITEV TERM SNOVIK**

### **2. 1. 1 ZGODOVINA TERM SNOVIK**

Že dolgo časa, vsaj eno stoletje so v okolici današnjih Term Snovik krožile govornice o zdravilni vodi. Razširjeno je bilo predvsem mnenje, da voda blagodejno vpliva na prebavo, domačini pa so pogosto hodili tudi k izviru, kjer so si namakali roke in noge. Vse te govornice in izkušnje domačinov so prispevali k temu, da so leta 1953 prvič analizirali vodo in raziskovali morebitno primernost vode za termalne namene. To raziskovanje je trajalo do leta 1994 in v tem obdobju je bilo postavljenih petnajst raziskovalnih vrtin za črpanje termalne vode na območju vasi Vaseno in Snovik. V obsežnem in dolgotrajnem projektu sta sodelovali KS Srednja vas in Občina Kamnik. Kasneje sta bili narejeni še dve vrtini v vasi Potok, iz katerih je po 1 km dolgem cevovodu speljana voda do lokacije Term. Voda ima ob prihodu na površje 30,6 stopinj celzija.

Leta 1994 je bil postavljen prvi poskusni bazen, majhen in narejen iz plastike. Kljub temu je do leta 2001 privabil mnogo obiskovalcev, po podatkih kar 70.000, predvsem iz Kamnika, Kranja in Ljubljane. Ker je bil obisk tako velik in zanimanje za nadaljnjo gradnjo tudi, je bil junija 2001 odprt zunanji termalni bazen s preko 500 m<sup>2</sup> vodnih površin. Ta bazen je bil jeseni pokrit, že januarja 2002 pa je bila odprta pokrita termalna riviera. Julija 2003 je bil postavljen nov zunanji bazen iz nerjaveče inux mase, povečale so se garderobe in odprla se je restavracija Potočka, katere specialiteta so postrvi. V želji po povečanju ponudbe za sprostitvev, so se uredili prostori za fizioterapijo in masaže, odprl pa se je tudi kompleks savn – turška, finska savna ter ledena savna in prostor za počitek. Z deli se je nadaljevalo in junija 2005 je bil odprt prvi del apartmajskega naselja, septembra 2006 drugi del, v letu 2007 pa naj bi bilo zgrajenih vseh 90 apartmajev.

## 2. 2. 2 TERMALNA VODA V TERMAH SNOVIK

Voda je po ugotovitvah Raziskovalnega centra Rogaška Slatina visoko kvalitetna pitna voda, ki je čista in brez škodljivih primesi. Zelo bogata je predvsem z magnezijem in kalcijem. Primerna je za pitje, rekreacijo in v zdravstveno – terapevtske namene.

Vrelce bi se po mnenju dr. Kraševca lahko ugodno izkoriščalo v celo vrsto kurativnih in preventivnih namenov, še zlasti pri:

- kroničnih degenerativnih boleznih hrbtenice in gibal,
- kroničnem degenerativnem revmatizmu,
- kroničnem vnetnem revmatizmu,
- sklepnem in izvensklepnem revmatizmu,
- artrozi,
- spondiloartrozi,
- cervikalni diskopatiji z vetebrogenim sindromom,
- degerativnih procesih v hrbtenici in stanjem po operacijah na njej,
- po operaciji diskus hernije,
- ankilizirajočem sponditisu,
- deformantni artrozi in osteohondrozi,
- okvarah medvretenčnega diskusa,
- neuralgiji,
- po implantaciji endoproteze kolena in kolka,
- obolenju sklepov vključno z metaboličnimi motnjami (protinu).

### 2. 2. 3 OPIS GEOGRAFSKEGA IN KLIMATSKEGA STANJA

Terme Snovik so najvišje ležeče slovenske terme in hkrati tudi edine terme v gorenjski in osrednje – slovenski regiji. Ležijo v Tuhinjski dolini, ob cesti med Kamnikom in Celjem. Od Kamnika so oddaljene 9 km, od glavnega mesta Slovenije – Ljubljane pa 30 km.

Tuhinjsko dolino na severu omejuje Menina planina, na jugu pa razvodni greben proti Črnemu vrhu. Seže od Kamnika do Motnika. Ko se je zaradi dvigovanja tal v mlajšem miocenu morje umaknilo, sta nastali trojanska antiklinala in tuhinjska sinklinala. Tuhinjska sinklinala je kotanjasto usločena kamninska plast. Morje je odteklo, tla v Tuhinjski dolini so se ponekod ugrezala in nastala so jezera in močvirja. V Tuhinjski dolini so obsežna območja, kjer tla pokrivajo ploščati apnenci iz jure. Poleg tega v Tuhinjski dolini najdemo tudi pestre oligocenske in miocenske usedline: gline, melji, peski, peščenjaki, konglomerati, laporji in apnenci.

Značilno za Tuhinjsko dolino je, da so severna pobočja položna in razrezana v dokaj široke terase ter ploščate pomole. Tako je tudi vas Snovik majhno naselje, ki leži na zgornji Tuhinjski terasi triasnih wengenskih usedlin v plitvi grapi Snoviščice. Nadmorska višina vasi Snovik je 500 m, južna pobočja Tuhinjske doline pa so veliko bolj strma.

Značilno rastje v Tuhinjski dolini in prav tako v neposredni okolici so mešani gozdovi. Najpogostejši iglavci so bor, smreka in jelka, najpogostejši listavci pa bukev, breza, hrast in javor. Poleg gozdov pa je veliko travnikov, ki so največkrat namenjeni paši.

Podnebje je zmerno celinsko in je nekoliko bolj ostro le v višjih legah. Povprečna letna temperatura se giblje med 8 in 10°C. Najtoplejši mesec je julij, najhladnejši mesec pa januar. Količina padavin se giblje med 1200 in 1300 mm. Snežna odeja obleži v zimskih mesecih od 50 do 60 dni, v bolj osojnih legah pa lahko tudi bistveno dlje.



### 3. NAMEN IN CILJI

Glavni **namen** diplomskega dela je predstavitev Term Snovik, analiza stanja v turističnem središču (analiza podjetja Terme Snovik d. o. o. in analiza stanja v ponudbi športno – rekreativnih programov) in opis vizije razvoja športno – rekreativne ponudbe v Termah Snovik. Poudarek diplomske naloge je na konkretno opisanih športno – rekreativnih programih, ki naj bi se v prihodnosti izvajali v Termah Snovik. Izvajanje teh programov je usmerjeno na bazenske površine ali pa v naravno okolje. Programi pa so uporabni tudi za številne kadre na področju športa in izobraževanja, saj so določeni deli opisov zelo splošni in jih bodo lahko pedagogi in vaditelji uporabljali tudi v drugih okoljih.

**Cilji** diplomske naloge so naslednji:

1. Predstaviti Terme Snovik – zgodovinski razvoj, klimatske in geografske razmere, objekte v Termah Snovik, podjetje Terme Snovik d. o. o., kadrovsko strukturo podjetja, načine trženja športno – rekreativnih programov.
2. Analizirati trenutno športno – rekreativno ponudbo Term Snovik (dobre strani, pomanjkljivosti).
3. Preučiti, katere športno – rekreativne vsebine bi lahko vključili v ponudbo Term Snovik.
4. Obravnavati izbrane športno – rekreativne vsebine s teoretičnega vidika.
5. Napisati konkretne programe za izvajanje izbranih športno – rekreativnih vsebin v Termah Snovik.
6. Predstaviti vizijo razvoja v prihodnje.

## **4. METODE DELA**

Diplomska naloga je monografskega tipa, uporabljene so naslednje metode dela:

- zbiranje dostopnega dokumentacijskega gradiva (elektronskega in knjižnega) in virov,
- študij literature,
- metoda neformalnega intervjuja,
- metoda opazovanja.

## **5. ANALIZA STANJA**

### **5. 1 OBJEKTI V TERMAH SNOVIK**

V Termah Snovik so naslednji objekti:

- notranji bazenski kompleks z restavracijo Potočka, savna centrom in masažno – fizioterapevtskim delom,
- zunanji bazenski kompleks,
- apartmajsko naselje.

#### **NOTRANJI BAZENSKI KOMPLEKS**

Notranji bazenski kompleks obsega večji bazen, masažni bazen in otroški bazen, ki skupno obsegajo 500 m<sup>2</sup> vodnih površin.

Večji bazen je nepravilnih oblik. V njem je več vodnih atrakcij, kot so hitra reka, talni gejzirji, slapovi, podvodne masaže. Temperatura vode v večjem bazenu je 31 stopinj celzija, višina vode pa je 1,35m.

Sika 1: Notranji bazenski kompleks.



Masažni bazen ima temperaturo 36 °C, dostop do njega pa je po mostičku.

Majhen otroški bazen pa ima nameščen mini tobogan ter različna igrala za otroke. Voda v tem bazenu ima 32 °C, višina pa 0,5 m. Ob bazenu je nameščenih precej ležalnikov, ki so namenjeni počitku.

Slika 2: Otroški bazen.



Ljudje se po napornem plavanju lahko okrepčajo v restavraciji Potočka, ki je znana predvsem po svoji specialiteti, ki so postrvi. Restavracija je razdeljena v dva dela, in sicer v »notranjo restavracijo«, ki je namenjena obiskovalcem v kopalkah (vstop je direktno iz bazenskega kompleksa) in »zunanjo restavracijo«, katere posebnost je tako imenovana galerija – mize so nameščene ob steklenih stenah, ki omogočajo pogled v naravno okolje. V restavraciji je vsak mesec razstava novih slik, ki jih razstavljajo tako priznani kot amaterski ustvarjalci. V poletnih mesecih pa ima restavracija svoje »sedeže« tudi zunaj pred vhodom v bazenski kompleks in na zunanjem bazenskem kompleksu.

Poleg omenjenih prostorov je v sklopu restavracije Potočka tudi sejna soba, ki je s steklenimi vrati ločena od ostalega dela restavracije in sprejme 35 ljudi. Primerna je za poslovna srečanja, kosila, večerje in seminarje. Lahko se jo opremi s platnom za diaproyekcijo, projektorjem. Skupaj restavracija Potočka lahko sprejme 72 ljudi.

Savna center vsebuje suho finsko savno, turško parno savno, snežni prostor ali frigidarium, sprehajalna bazenčka, stenski prhi in večnamenski prhi, kad s toplo vodo, prostor za počitek in zračno kopel, fontano s slapom in aromo, pitnik z akvarijem.

Slika 3: Počivalniki v savna centru.



Suha finska savna ima temperaturo med 70 in 90 °C in vlažnost med 25 in 35 %. Vlažnost se povečuje tako, da se z vodo, ki ji dodamo kakšno eterično olje, poliva pregrete kamne.

V parni turški savni je temperatura okrog 45 °C, vlažnost pa je višja, in sicer med 40 in 65%. Visoka vlažnost in prisotnost različnih arom zelo blagodejno vplivata na dihala.

Posebnost v Termah Snovik pa je tako imenovani snežni prostor, ki po vročih savnah nudi ohladitev. Temperatura v tem prostoru je od – 5 do 0 °C. Prostor je obdan s hlajenimi izparilnimi paneli, na katerih je umetno ustvarjena neenakomerno debela snežena plast, ki daje vtis snežne votline.

Slika 4: Snežni prostor.



Novost v Termah Snovik so zeliščne savne. V obliki aromaterapije in pitja čajev se vsak dan v tednu uporablja aroma drugega zelišča, ki tako vsak dan savni daje drugačen ten. Izbrana zelišča so tista, ki pomirjajo, sproščajo, delujejo antiseptično, proti prehladom, vnetjem. Uporabljajo se naslednja zelišča: kamilica, žajbelj, sivka, melisa, poprova meta, alpska zelišča.

Posebnost v savnah je tudi, da je vsak torek v tednu savna namenjena le ženskam.

Masaže in fizioterapija v Termah Snovik: pod vodstvom fizioterapevta Terme Snovik nudijo različne vrste masaž in fizioterapije.

Ponudba masaž obsega:

- klasično ročna masažo,
- anticelulitno masažo,
- antistresno masažo,
- refleksno masažo stopal,
- limfno drenažo,
- ročno masažo obraza,
- masažo Snovik (masaža ali drenažo obraza, rekleksna masaža stopal in ročna masaža celega telesa)

Ponudba na področju fizioterapije pa obsega:

- TENS (transkutana elektro nevro stimulacija - je ena izmed metod, ki se uporablja za odpravo in/ali blažitev akutne ali kronične bolečine),
- interferenčne tokove (protibolečinska terapija z visoko in nizko frekvenčnimi tokovi),
- ultrazvok,

- kinezioterapijo (skupinsko in posamično - terapevtske vaje, aktivne, asistirane in pasivne individualne vaje, vaje za mišično moč, vaje za vzdržljivost, vaje koordinacije, vaje za ravnotežje, vaje za stabilizacijo medenice in hrbtenice,...),
- krioterapij (hlajenje posameznih delov telesa - v poštev pride predvsem ob akutnih vnetjih in poškodbah, zmanjša pa bolečino, spazem mišic in oteklino),
- trakcijo – ekstenzijo (je terapija, pri kateri z raztezanjem sklepov ali hrbtenice izboljšujemo gibljivost in lajšamo bolečine).

## **ZUNANJI BAZENSKI KOMPLEKS**

Zunanji bazenski kompleks ima več kot 500 m<sup>2</sup> vodnih površin. Sestavljajo ga večji bazen in manjši, otroški bazen.

Večji, rekreacijski bazen je sestavljen iz pravokotnega dela, ki je opremljen s plavalnimi progami in je 1,35 m globoko in polokroglega dela, z globino vode 90 cm. V okroglastem delu so penjalne mreže, vodni topovi, talni gejziri in trije atraktivni tobogani – tobogan z rovom, vodna drčo in strmim toboganom. Temperatura vode je do 29 °C.

Otroški bazen pa vsebuje drčo, ježka in dežnik, najmlajšim pa je na voljo čofotalnik. Voda je globoka 0,5 m, temperatura vode pa je do 30 °C. Ob otroškem bazenu je poleti postavljen velik napihljiv grad, ki je namenjen predvsem za različne poskoke. Poleg gradu pa je v bližini tudi majhna plezalna stena, ki je namenjena prvim plezalnim korakom.

Slika 5: Zunanji bazenski kompleks.



Ob bazenu so številni ležalniki in lepo urejene travnate terase za sončenje. V sklopu bazenskega kompleksa je tudi nudistična plaža.

#### **APARTMAJSKO NASELJE**

Apartmajsko naselje trenutno obsega 221 ležišč, v letu 2007, ko naj bi bili dograjeni vsi apartmaji pa naj bi bilo skupaj 426 ležišč.

Zaenkrat je dograjenih pet od osmih sklopov apartmajev. Apartmaji so namreč združeni po sklopih in imajo imena drevesnih vrst iz okolja. Tako so poimenovani: trojček SMREKA, enojček BOR, dvojček HRAST, dvojček BREZA in enojček LIPA.

Slika 6: Apartmajsko naselje.



Vseh pet sklopov vsebuje 39 apartmajev, ki so različno veliki in tako primerni za različno število oseb in 30 dvoposteljnih sob.



Preglednica 1: Vrste apartmajev in prenočitvene kapacitete.

<b>VRSTA APARTMAJA / SOBE</b>	<b>ŠTEVILO APARTMAJEV / SOB</b>	<b>SKUPNO ŠTEVILO LEŽIŠČ</b>
Apartma za 5 oseb	9	45
Apartma za 4 osebe	28	112
Apartma za 2 osebi	2	4
Dvoposteljna soba	30	60
<b>SKUPAJ</b>	<b>69</b>	<b>221</b>

Apartmaji so ocenjeni s štirimi zvezdicami. Opremljeni so s pohištvom iz jesenovega lesa, ki je značilen za to območje. Še večji vpliv iz okolja pa vlivajo stare fotografije iz življenja v Tuhinjski dolini. Apartmaji imajo SAT televizijo, so klimatizirani, postelje so opremljene z bio posteljnimi vložki.

## **5. 2. PODJETJE TERME SNOVIK D. O. O.**

Podjetje Terme Snovik – Kamnik d. o. o. je bilo ustanovljeno leta 2000. Podjetje je v lasti 22 družbenikov, krovno podjetje pa je Zarja Kovic d. o. o.

Politika vodstva podjetja je politika kakovosti, ki nenehno zahteva izboljšave internih procesov, predvsem pa inovativne storitve, saj so le tako lahko kos konkurenčnemu okolju. Gostje namreč pričakujejo, da se jim nudi storitev najvišjega kakovostnega razreda.

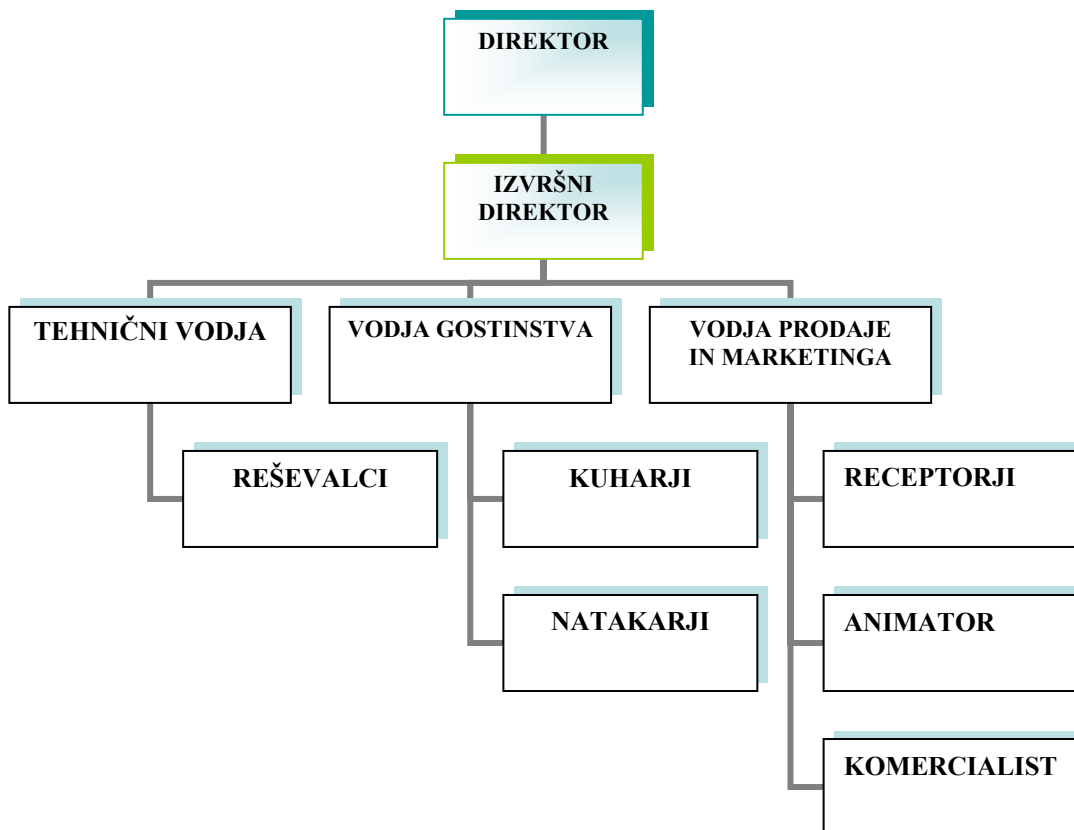
Politika vodstva podjetja pa je tudi, da terme postanejo okolju prijazne. Pri tem gre predvsem za uvajanje sodobne energetske tehnologije, za učinkovito rabo in obnovljive vire energije pri segrevanju/hlajenju celotnega kompleksa Term Snovik.

Vizija podjetja je naslednja: Terme Snovik naj postanejo družinsko, naravi prijazno kopališče za sprostitev telesa in duha.

Osnovna dejavnost Terme Snovik d.o.o. so termalne, gostinske in namestitvene storitve v sodobni turistični ponudbi. Organiziranost temelji na treh službah: prodaja in marketing, gostinstvo ter tehnična služba. Vodja posamezne službe je podrejen izvršnemu direktorju, le ta pa direktorju družbe.

Organizacijska struktura podjetja je naslednja:

Organigram 1: Organizacijska struktura podjetja Terme Snovik



## 5. 2. 1. KADROVSKA STRUKTURA PODJETJA

Podjetje ima trenutno 14 redno zaposlenih kadrov, veliko del, predvsem preko poletne sezone pa opravljajo tudi študentje, ki delajo preko študentskega servisa.

Kadrovska struktura podjetja je trenutno naslednja:

Preglednica 2: Kadrovska struktura zaposlenih v Termah Snovik d. o. o.

<b>Stopnja izobrazbe</b>	<b>Naziv izobrazbe</b>	<b>Število zaposlenih</b>
<b>IV.</b>	kuhar, predelovalec živil rastlinskega izvora, avtoklepar	3
<b>V.</b>	elektrotehnik, gimnazijski maturant, ekonomski tehnik (2), gostinski tehnik	5
<b>VI.</b>	višji upravni delavec	1
<b>VII</b>	univerzitetni diplomirani komunikolog, univerzitetni diplomirani ekonomist (2), diplomirani organizator dela (2)	6
<b>SKUPAJ</b>		<b>15</b>

## **5.2.2. VIRI FINANCIRANJA**

Viri financiranja podjetja Terme Snovik so:

- lastna sredstva (sredstva iz termalnih, gostinskih, namestitvenih ter dodatnih storitev),
- bančni krediti,
- sredstva EU (projekt izgradnje apartmajskih kompleksov je delno financiran tudi s strani EU).

### 5. 3 OBSTOJEČA ŠPORTNOREKREATIVNA PONUDBA TERM SNOVIK

Sedanja športnorekreativna ponudba Term Snovik v glavnem obsega le ponudbo, ki je namenjena enodnevnim in okoliškim obiskovalcem. Trenutno Terme Snovik ponujajo:

- *Telovadba v vodi*, pod vodstvom fizioterapevta: telovadba v vodi poteka med tednom, vsak dan ob 10. in 18. uri. Telovadba traja 0,5 h in obsega gimnastične vaje v vodi, s pomočjo katerih si vadeči razgibajo celo telo. Ciljna skupina, ki vadbo obiskuje, so v glavnem starejši – upokojenci. Udeležba je za obiskovalce Term brezplačna. Obisk je velik v dopoldanskih urah, popoldne pa v glavnem majhen.
- *Vodna aerobika*: vodna aerobika poteka od oktobra do maja enkrat tedensko. Traja 1h, poteka ob glasbi. V glavnem so porabniki te storitve ženske. Obisk je majhen.
- *Plavalna ura*: poteka od oktobra do maja, enkrat tedensko. Namenjena je prostemu plavanju. V bazenu so nameščene plavalne proge. Obisk je majhen.
- *Plavalni tečaji (začetni, za otroke in odrasle)*: plavalni tečaji potekajo preko celega leta. Na recepciji se zbirajo prijave in ko je le- teh dovolj, se organizira plavalni tečaj. Plavalni tečaji so včasih bolj, drugič manj pogosti. Otroci, ki obiskujejo plavalni tečaj so v glavnem stari le od 3 - 6 let. Zanimivo je, da odrasli udeleženci plavalnih tečajev prihajajo iz precej oddaljenih krajev, kar kaže na pomanjkanje plavalnih tečajev za odrasle po Sloveniji.

- *Vadba za dojenčke* (pod okriljem Plavalne zveze Slovenije).
- *Animacija s športnimi aktivnostmi* (Zabave za rojstne dni, Aktivne počitnice): v Termah Snovik potekajo zabave ob praznovanju rojstnih dni za otroke, ki vsebujejo aktivnosti v vodi in pogostitev v restavraciji Potočka. V vodi se igra različne športne in elementarne igre. Vključuje se tudi skoke v vodo, plavanje ter zabavo na vodnih atrakcijah. Obisk je v času šolskega leta večji, praznovanja so v glavnem ob vikendih, medtem ko je obisk v času poletnih počitnic praktično neznaten.

Aktivne počitnice pa v Termah Snovik potekajo v glavnem v poletnih mesecih, ko so razpisani tedenski termini. Namenjene so otrokom od 6 - 11 leta in vsebujejo različne športne aktivnosti, ustvarjalne delavnice in družabne aktivnosti. Obisk ni pretirano velik. Včasih se aktivne počitnice organizirajo tudi med drugimi šolskimi počitnicami, vendar ne med vsakimi.

- *Nordijska hoja*: v Termah Snovik so palice za nordijsko hojo na voljo obiskovalcem brezplačno. Lahko si jih izposodijo in z njimi odidejo na sprehod po okolici Term Snovik. Včasih Terme Snovik organizirajo tudi organizirane vadbene pohode. Ti pohodi se redko izvajajo, vendar so zadovoljivo obiskani.

## 5. 4 MARKETING – TRŽENJE ŠPORTNIH PROGRAMOV

Cilji marketinške dejavnosti v Termah Snovik so usmerjeni v tri sklope:

1. Razširitev ponudbe, ki je vezana na obratovanje apartmajskega naselja Terme Snovik.
2. Doseganje 90% zasedenosti apartmajskih kapacitet.
3. Povečanje prepoznavnosti Term Snovik.

Pod prvi sklop – razširitev ponudbe, v glavnem sodi razširitev športno – rekreativne ponudbe. Le ta naj bi se v glavnem izvajala v naravnem okolju, ob sodelovanju z domačini oz. okoliškimi prebivalci. Tako bi Snovik z okolico turistično zaživel, ob tem pa bi domačini imeli občutek, da so k temu tudi sami pripomogli.

Drugi sklop se nanaša na druga dva sklopa – povečanje razpoznavnosti Term Snovik in povečanje ponudbe, kar bi Terme Snovik naredilo zanimivejše.

Povečanje razpoznavnosti Term Snovik pa je tretji sklop. Pri tem bi pomagala reklama, odmevnejši dogodki v Termah Snovik, povezovanje s humanitarnimi akcijami.

Trženje športno – rekreativnih programov pa poteka za različne programe različno:

- Športne aktivnosti so navedene v programih za praznične, počitniške dni (npr. krompirjeve počitnice – vključen pohod, nordijska hoja,...).
- Športne vadbe (vodna aerobika, plavalna ura,...) se tržijo s pomočjo promocijskih letakov, predstavitev na prireditvah, z oglasi v lokalnih časopisih (Kamniški občan, Kamniško - Domžalske novice, Slamnik,...), s promocijskimi brezplačnimi vadbami.
- Plavalne tečaje se trži preko plakatov na recepciji Term Snovik in oglaševanjem v lokalnih časopisih.
- Aktivne počitnice se trži preko plakatov na recepciji Term Snovik, preko lokalnih časopisov in neposredno na šolah s plakati in letaki za učence.

- Nordijska hoja se promovira z brezplačnimi organiziranimi pohodi, brezplačno izposojajo palice, predstavitevijo na prireditvah.



## **6. VIZIJA RAZVOJA TERM SNOVIK**

### **6.1 VIZIJA RAZVOJA OBJEKTOV V TERMAH SNOVIK**

V Termah Snovik se bo najprej dogradila še tretja faza apartmajskega naselja. Potem pa je načrtov še precej:

- Razširitev bazenov,
- Povečati gostinske kapacitete,
- Urediti mini trgovino, beauty center, frizerski salon – v okviru tretjega sklopa apartmajev,
- Zgraditi garni hotel s 50 – 60 ležišči. Narediti povezavo – »rov« med apartmajskim naseljem in bazenskim kompleksom,
- Urediti parkirišče pod zemljo,
- V bolj oddaljeni prihodnosti pa želijo zgraditi tudi hotel.

V prihodnosti je v viziji vodstva podjetja povečanje a športnorekreativne ponudbe na ta način, da se zgradi objekte in površine, ki bodo namenjeni športu. V kratkoročnih načrtih je priprava:

- sprehajalnih poti,
- trim steze – nekakšne telovadnice v naravi,
- kolesarskih poti,
- mini golfa,
- igrišč za odbojko na mivki,
- igrišč za badminton.

V nekoliko bolj oddaljenih načrtih pa je izgradnja:

- fitnes centra,
- telovadnice, namenjene skupinskim vadbam,
- športne hale,
- nogometnega štadiona.

## 6. 2 VIZIJA RAZVOJA ŠPORTNOREKREATIVNE PONUDBE V TERMAH SNOVIK

Ker je sedanja ponudba rekreacije in športnih dejavnosti v Termah Snovik premajhna in premalo prilagojena zahtevam današnjih gostov, ki si želijo aktivnega oddiha, se bo morala ponudba razširiti in prilagoditi omenjenim zahtevam.

Večdnevnim domačim in tujim gostom bi bilo potrebno pripraviti pestre športne programe. Terme Snovik imajo precej možnosti za rekreacijo že v samem bazenskem kompleksu – npr. plavanje, vodna aerobika, vadba v vodi, plavalni tečajji, individualno učenje plavanja. Za popestritev, kot del animacije pa bi lahko pripravljali tudi različne igre v vodi, kot so štafetne igre, odbojka v vodi, košarka v vodi, mini vaterpolo. Tako bi gostom na bazenu popestrili »kopanje«, poleg tega pa bi s tem prispevali tudi k aktivnejšemu preživljanju oddiha.

Vedno več ljudi pa si želi tudi gibanja v neokrnjeni naravi. Prav to komponento bi morale Terme Snovik izkoriščati v svoje dobro, saj ljudje iz mestnih okolij najbolj hrepenijo prav po aktivnostih v naravnem okolju, na svežem zraku..

V namen športne rekreacije na prostem bi bilo potrebo:

- izdelati trim steze v okoliških gozdovih,
- pripraviti krožne poti za nordijsko in navadno hojo ter tek (jih vrisati v zemljevide, opisati njihov potek, dolžino, konfiguracijo in težavnost),
- pripraviti kolesarske poti (bolj in manj težavne, z opisom in dolžino poti, ter zemljevidom poti),
- v zimskih mesecih ob ugodnih vremenskih razmerah skrbeti za urejene smučine za smučarski tek.

Gostom bi bilo potrebno ponuditi organizirano športno aktivnost – z možnostjo učenja smučarskega teka, nordijske hoje, pod strokovnim vodstvom. Poleg tega pa je potrebno gostom le ponuditi različne informacije o možnosti ukvarjanja s športom v neposredni ali bližnji okolici Term Snovik. Tako bi jim lahko priporočili različne kolesarske izlete, planinske in gorniške ture (Kamniško – Savinjske Alpe), smučarske izlete (Velika planina,

Krvavec). Potrebna je tudi povezava z okoliškimi zasebniki, saj je dobro, da se gostom da tudi informacije o drugih športih – npr. tenis, golf, konjenišvo, kegljanje.

Torej so prvi ciljni uporabniki športnorekreacijskih storitev večdnevni gostje, ki bivajo v apartmajih.

Seveda pa morajo Terme Snovik obdržati in popestriti ponudbo, ki je zanimiva za okoliške prebivalce, tiste iz neposredne pa tudi nekoliko bolj oddaljene okolice. Zelo dobro je, da Terme ohranjajo stik z domačini, saj so oni tisti, ki so lahko redni porabniki dejavnosti in storitev, ki jih Terme Snovik ponujajo. Ob njihovem zadovoljstvu pa so oni tudi tisti, ki širijo dober glas v bolj oddaljene kraje in tako brezplačno promovirajo Terme Snovik. Za okoliške prebivalce so zanimivi predvsem tečaji (plavalni tečaji, tečaji nordijske hoje), različne vadbe (vodna aerobika, vadba v vodi za seniorje, vadba v vodi) in animacije s športnimi aktivnostmi za otroke (organizacija rojstnih dni, aktivne počitnice).

Tretji »ciljni trg« pa naj bodo državne ustanove, kot so: osnovne šole, srednje šole, vzgojno – varstveni zavodi... Ponudba naj se usmeri tako na okoliške ustanove, kot tudi na oddaljene. Tiste bližnje ustanove bi v Termah Snovik lahko izvajale obvezne tečaje plavanja in številne športne dni. Bolj oddaljene ustanove pa bi v Terme Snovik lahko prišle na enodnevno ekskurzijo ali pa na večdnevne taborne in šole v naravi. Mirno in zeleno okolje Term Snovik ter možnost namestitve v apartmajskih hiškah, sta namreč za izvedbo šole v naravi zelo primerni.

Terme Snovik bi bile lahko zanimive tudi za ciljne skupine, kot so športne ekipe, vendar je v Termah zaenkrat premalo športne infrastrukture. Vse to sicer je zasnovano v dolgoročnih načrtih, do takrat pa Terme Snovik lahko ponujajo le nastanitvene kapacitete za priprave športnikov, ki bi na treninge hodili v mesto Kamnik in drugo bližnjo okolico.

Športno – rekreativna ponudba naj se tako v Termah Snovik razvija v več smereh:

- a) Ponudba za zunanje (okoliške) obiskovalce, ki naj vsebuje:
  - plavalne tečaje (za dojenčke, otroke, odrasle),
  - celoletne plavalne tečaje in igre v vodi za otroke,
  - praznovanje rojstnih dni za otroke,

- vodno aerobiko,
- telovadbo v vodi,
- vadbo v vodi za seniorje,
- plavalne ure.

b) Ponudba za okoliške šole in vrtce, ki naj bo naslednja:

- izvajanje športnih dni s plavalno vsebino,
- izvajanje plavalnih tečajev za vrtce in šole.

c) Ponudba za apartmajske (v prihodnosti tudi hotelske) goste:

- programi, ki se izvajajo v različnih letnih časih (planinarjenje, nordijska hoja, rolanje, kolesarjenje, smučarski tek, smučarski izleti na Veliko planino ali Krvavec) ,
- programi šol v naravi z različnimi vsebinami (plavalne vsebine, smučarske vsebine, vsebine orientacije in pohodništva);
- ponudba za posebne skupine (shujševalni program, programi za sprostitev, program aktivnega oddiha).

Vsako omenjeno dejavnost pa je treba natančneje razčleniti in napisati konkretniji program, ki se bo v Termah Snovik dejansko izvajal.

## 7. VIZIJA RAZVOJA PROGRAMOV ŠPORTNOREKREATIVNE PONUDBE TERM SNOVIK

### 7.1 PONUDBA ZA ZUNANJE OBISKOVALCE

Ponudba za zunanje obiskovalce je namenjena predvsem okoliškim gostom, ki so jim Terme Snovik blizu. Tako jim Terme Snovik predstavljajo mesto, kjer se lahko učijo novih športnih znanj ali pa utrjujejo stara, se v Termah rekreirajo in tako skrbijo za svoje zdravje, dobro psihofizično počutje in druženje.

Preglednica 3: Razdelitev ponudbe za zunanje obiskovalce na obstoječo, razširjeno in predlagano

	<b>OBSTOJEČA PONUDBA</b>	<b>RAZŠIRJENA PONUDBA</b>	<b>PREDLAGANA PONUDBA</b>
1.		Plavanje dojenčkov	
2.	Plavalni tečaji za otroke		
3.	Plavalni tečaji za odrasle		
4.		Praznovanje rojstnih dni s športnimi vsebinami	
5.			Celoletni plavalni tečaji in igre v vodi za otroke
6.		Vodna aerobika	
7.		Vadba v vodi	
8.			Vadba v vodi za seniorje
9.		Plavalna ura	

### 7. 1. 1 PLAVANJE DOJENČKOV

Ker je temperatura vode v Termah Snovik od 31 - 32 °C, je bazen primeren za izvajanje vadbe v vodi za dojenčke.

Vadba dojenčkov v vodi v Sloveniji poteka od leta 1998. Vadba poteka v skupinah 7 - 10 otrok, vodijo pa jih za to vadbo usposobljeni plavalni učitelji (Šajber, 2006). Ves čas vadbe so ob otrocih prisotni tudi njihovi starši, vaditelji pa vadbo le usmerjajo. Vadba je primerna za otroke od 4. meseca dalje.

Vadba v vodi za dojenčke poteka s pomočjo Fredovih plavalnih obročev. To je poseben plavalni obroč, ki je v zadnjem delu odprt in ima v notranjosti trebušni del, na katerem otrok leži. Otrok je pripet z varnostnim pasom, tako da nikakor ne more zdrsniti iz varnostnega obroča. Obroč dojenčku omogoča, da je v njem v optimalni plavalni legi (Šajber, 2006).

Vadba v vodi dojenčku omogoča, da je bolj aktiven, kot na suhem, saj je v vodi samostojen v svojem gibanju. To zelo pozitivno vpliva na otrokov telesni in psihični razvoj. Ker se v vodi svobodno giblje, s tem izpopolnjuje svoje gibalne sposobnosti, poleg tega pa krepi mišičevje in razvija koordinacijo. Pospešeno gibanje v vodi vpliva tudi na razvoj vzdržljivosti. Poleg tega vadba vpliva še na razvoj ravnotežja (premikanje naprej, ustavljanje, obračanje in veslanje). Otroci se v tem zgodnjem obdobju vode ne bojijo, zato je zelo pomembno, da jim vodo predstavimo kot nekaj pozitivnega in da z njo nimajo slabih izkušenj. Pomembnost plavanja dojenčkov je tudi, da ohrani sonožni odziv – udarec prsno. Ko otrok enkrat shodi, takrat namreč prenese v vodo gibe iz hoje – izmenične gibe, udarca prsno pa se mora ponovno učiti.

Pri vadbi se izvajajo vaje za gibanje naprej, vaje za spremembo smeri in vaje na suhem. Celotna vadbena ura je polna iger, petja, raznovrstnih pripomočkov,... Pomembno je, da otrok ohrani udarec prsno in ga nato uspešno prenese v naslednja vadbena obdobja.

V Termah Snovik bo vadba potekala pod okriljem Plavalne zveze Slovenije. Prijave naj se zbirajo tako na Plavalni zvezi Slovenije, kot tudi v Termah Snovik. Mlade starše naj na plavanje dojenčkov ves čas opozarja velik plakat na recepciji.

Da bodo imeli mladi plavalci čim več miru pri plavanju, naj bodo termini za plavanje dojenčkov organizirani v opoldanskih urah (od 12. - 14. ure, ko je na bazenu najmanj ljudi). V Termah Snovik pa se je potrebno na plavanje dojenčkov bolj pripraviti tudi tako, da se pripravijo previjalne mize ter se garderobe posebej za dojenčke še bolj segrejejo.



### 7. 1. 2 PLAVALNI TEČAJI ZA OTROKE

V Termah Snovik je bazen primeren za učenje plavanja otrok – tudi najmlajših, saj je temperatura vode dovolj visoka. Sam tečaj pa je potrebno prilagoditi dejstvu, da je voda za otroke, vsaj za večino, globoka. Predvsem je potrebno upoštevati, da je zaradi globoke vode povečana nevarnost pred utopitvijo. Zaradi tega je učenje težje in traja dalj časa. Zaradi globoke vode je treba zmanjšati tudi število otrok v skupini, en učitelj lahko uči napreč le štiri otroke v skupini. Pomembno je, da je učitelj v vodi in tako dodatno varuje otroke. Otroci pa imajo okrog pasu pritrjene plavalne pasove.

Slika 7: Plavalni tečaj – učenje zavesljaja prsno s pomočjo pripomočka.



Zaradi globoke vode v Termah Snovik, so učitelji nekoliko omejeni pri izbiri vsebin, saj se težko izvaja mnogo poučnih iger. Priporočljivo je, da si učitelji pomagajo tako, da igre ogrevanja (ki so poučne) izvajajo v manjšem otroškem bazenu.

Vadba v vodi poteka brez prisotnosti staršev. Zato je zelo pomembno, da je otrok že samostojen – toliko, da lahko sodeluje v skupini.

V plavalne tečaje naj učitelj vključuje čim več iger, petja, zgodbic,... s ciljem, da otroke čim bolj prilagodi na vodo in jih nauči osnove tehnike prsno. Med otroki je že precej

posameznikov s strahom pred vodo. Tako je tečaj za to starostno skupino v prvi vrsti namenjen prilagajanju na vodo. Ko se otroci v celoti prilagodijo na vodo, sledi učenje osnovne tehnike prsno.

V Termah Snovik so se že v preteklosti v plavalne tečaje vključevali predvsem otroci od 3. - 7. leta starosti. Zato mora biti program namenjen tej starostni stopnji, biti mora igriv in zanimiv. Prvi in osnovni cilj pa je prilagajanje otrok na vodo:

### 1. PRILAGAJANJE NA ODPOR VODE

- Hoja po vodi,
- Tek v vodi,
- Žabji poskoki po vodi,
- Biba leze: otroci se v vrsti držijo za ramena, Biba pa potuje med različnimi igračkami,
- Zbiranje plavajočih igračk: 2 skupini, vsaka nosi igrače na nek prostor, katera jih zbere več!?,
- Gnilo jajce – gledajo noter, dlani obrnjene navzven,
- Gusarji – otroci sedijo na robu bazena, na znak pa stečejo proti splavu oz. ladji, ki je zasidrana na sredini bazena in jo poskušajo zaseči,
- Kdo se boji črnega moža.

### 2. PRIVAJANJE NA POTAPLJANJE GLAVE

- zadrževanje sape na suhem,
- umivanje rok in obraza,
- postopno potapljanje glave,
- krtove luknje – na vodni gladini plavajo številni plavajoči obroči, otroci se morajo potopiti in priti na površino skozi obroč,
- škropljenje – otroci stojijo v krogu in se na znak začnejo škropiti med seboj,
- izogibanje črvu – učitelj na sredini, učenci morajo paziti, da jih črv ne zadane – se potopijo.

### 3. PRILAGAJANJE NA GLEDANJE POD VODO

- otroci potopijo obraz, odprejo oči in opazujejo različne predmete, ki so potopljeni na dnu bazena,
- otroci štejejo potopljene figurice,

- otroci štejejo število prstov, ki mu jih učitelj pokaže pod vodo,
- obroč, znotraj njega balon ali žoga – otroci se potopijo in ga z glavo izbijejo iz obroča,
- bratec, reši me,
- podajanje žoge v koloni nazaj med nogami.

#### 4. PRILAGAJANJE NA IZDIHAVANJE

- v dlani voda – vanjo potopijo usta in jo izpihajo,
- pihanje balonov,
- kdo dela mehurčke – potopijo glavo do nosu v vodo in piha v vodo,
- potapljanje + delanje mehurčkov,
- nihalo: otroka se držita za roke, enkrat se potopi eden, drugič drugi in dela mehurčke,
- otroci so v krogu – piha balon, ki je na sredini stran od sebe, ker je strup.

#### 5. PRILAGAJANJE NA PLOVNOST

- goba – otroci vdihnejo, počepnejo na dno bazen, sklonijo glavo k nogam, z rokami objamejo kolena in čakajo, da jih voda sama potegne na površino,
- otroci vdihnejo in lebdi tako, da se z rokami primejo za rob bazena.,
- mrtvak,
- minolovec – eden lovi otroke, kdor je ujet, mora narediti mrtvaka – kdor je zadnji ujet, je potem minolovec.

#### 6. PRILAGAJANJE NA DRSENJE

- vlečenje čolna - učenci so v parih – eden vleče drugega, ki se z iztegnjenimi rokami drži za pas drugega.,
- drsenje z odzivom od stene – najprej v prsnem položaju, nato pa še v hrbtnem položaju,
- vijak pod vodno gladino.

Tečaj, ki se bo izvajal, bo vseboval 15 vadbenih enot (ena vadbena enota traja 1 šolsko uro). Potekal bo v sklopu osmih obiskov, z dvema vadbenima enotama naenkrat (1,5 h). Na koncu je predvidena podelitev diplom in manjša pogostitev za udeležence.

Razpored metodičnih enot glej v prilogi št. 1.

Pred začetkom tečaja starši izpolnijo vprašalnik, na katerem pustijo svoje podatke in navedejo osnovne značilnosti svojega otroka. Zanima nas predvsem to, kako samostojen je že in kako rad ima vodo. Zanima nas tudi predznanje plavanja.

Na začetku tečaja vsak udeleženec prejme izdelano mapo (glej prilogo št. 2), v kateri starši najdejo vse podrobnosti tečaja:

- kako bo tečaj potekal,
- kaj otroci potrebujejo na tečaju,
- natančen opis vsake vadbene enote – katere vsebine se bodo obravnavale na posamezni uri,
- dodane so fotografije kot utrinki s prejšnjih tečajev,
- na koncu so za otroke dodane še pobarvanke, ki jih otroci barvajo tekom tečaja.

Ob koncu tečaja otroci dobijo diplomo, da so opravili začetni tečaj plavanja iz prilagajanja na vodo in osnov tehnike prsno. Poleg tega se jim podelijo še medalje z delfinčki.

### 7. 1. 3 PLAVALNI TEČAJ ZA ODRASLE

Terme Snovik so zelo zanimiva destinacija za učenje plavanja odraslih. Objektov, kjer se izvajajo plavalni tečaji za odrasle namreč ni veliko. Tako so v preteklosti na tečaje prihajali posamezniki iz oddaljenih krajev, kot so Šoštanj, Bled, Celje. In prav to dejstvo, da je začetnih plavalnih tečajev za odrasle precej malo, bi Terme Snovik morale izkoriščati v svojo korist. Z oglaševanjem tudi v bolj oddaljenih krajih, bi tako lahko pridobili več tečajnikov.

Odrasli – začetniki so specifična skupina, saj se pri njih v glavnem pojavlja zaviralna komponenta, ki pa je strah. Pri odraslih predstavlja negativni dejavnik, saj zavira učni proces pri učenju plavanja. Pomembno je, da vadečega v primeru strahu potolažimo, mu damo občutek varnosti, mu razložimo okoliščine in postoma vzpodbujamo k temu, da se sooči z okoliščinami, ki v njem vzbujajo strah. Velikokrat se strah pri odraslih pojavi zaradi neprijetnih izkušenj z vodo v preteklosti. Vzroki so lahko padec v globoko vodo, utapljanje. Strahove je v tem primeru zelo težko odpraviti, od učitelja pa zahtevajo veliko potrpežljivost, vzpodbujanja in pazljivosti (Kapus, Šajber, Štrumbelj, 2001).

Tečaj se zato mora začeti zelo previdno in postopno s prilagajanjem vadečih na: upor vode, potapljanje glave, gledanje pod vodo, izdihovanje pod vodo, plovnost, drsenje. Največ pozornosti je treba posvetiti prilagajanju na potapljanje glave, saj je veliko vadečih tega strah. Vadečih nikakor ne smemo siliti v karkoli, sami morajo postopoma, po lastnih sposobnostih slediti vadbi. Tudi v vadbo odraslih vključimo čim več zabavnih in poučnih iger.

Program nato obsega učenje osnovne tehnike prsno. Začne se z učenjem položaja telesa, nato se uči udarec prsno (najprej na kopnem – risanje srca, nato v vodi – ob robu bazena, s plavalnim pripomočkom, samostojno). Nato se uči zavesljaj prsno (spet najprej na kopnem – risanje očal in nato v vodi). Sledi učenje koordinacije zavesljaja in udarca, z izdihavanjem nad vodno gladino, saj je časa za učenje izdihavanja v vodo v kombinaciji s tehniko prsno, premalo.

Tečaj prav tako kot otroški obsega 15 ur, torej osemkrat po dve vadbeni enoti skupaj. Dnevni termin naj bo prilagojen temu, da ima veliko odraslih službe tudi v popoldanskem času.

Najbolje bi bilo, da se tečaji odvijajo v času, ko drugih obiskovalcev ni več na bazenu. Tako bi bili tudi tečajniki bolj sproščeni, saj se velikokrat obremenjujejo s tem, kaj si bodo mislili drugi ljudje (zakaj se tako stari učijo plavati).

Tečajniki ob začetku tečaja prejmejo pisno gradivo (glej priloga št.3). Tudi odraslim se na koncu podeli diplome in se jih skromno pogosti.

#### **7. 1. 4 PRAZNOVANJE ROJSTNIH DNI S ŠPORTNIMI VSEBINAMI**

Terme Snovik so že zelo primeren kraj za izvedbo rojstno – dnevnih praznovanj za otroke. Bazen ponuja veliko možnosti za zabavo in rekreacijo v vodi, restavracija Potočka pa poskrbi za prazne želodce po napornih aktivnostih, poleg tega pa se spet pojavlja možnost izkoriščanja naravnega okolja.

Trenutno Terme Snovik ponujajo:

- dveurni rojstni dan in
- štiriurni rojstni dan.

Slika 8: Praznovanje v restavraciji Potočka.



Otroke na praznovanju spremljajo animatorji, ki naj bodo zaradi prisotnosti vode plavalni učitelji. Potrebno je upoštevati normative glede števila otrok. En animator naj bi spremljal

maksimalno osem neplavalcev in do največ dvanajst plavalcev. Za skupino plavalcev se šteje le skupina, v kateri znajo plavati prav vsi otroci.

Možnosti za aktivnosti v vodi je precej:

- različne elementarne igre v vodi – »Jezdec«, »Pod nogami«, »Lovljenje v vodi«,...
- različne štafetne igre z različnimi pripomočki – črvi, plavalne deske, podvodni obroči, baloni,...
- vodna košarka,
- odbojka v vodi (z baloni, žogami),
- skoki v vodo – seveda le pod nadzorom. Raje se otroke omeji, da skačejo le na noge, saj praznovanje ni namenjeno učenju skoka na glavo,
- izkoriščanje vodnih atrakcij – slapovi, brzice, vodni tok, tobogani...

Vedno pa je potrebno prisluhniti željam otrok in tako vsebine prilagajati – glede na starost, spol, želje, itd.

Da bi bile Terme Snovik za praznovanja otroških rojstnih dni še bolj zanimive, bi bil priporočljiv nakup atraktivnejših rekvizitov za v vodo, kot so:

- preproga za hojo po vodi,
- vodni trampolin,
- vodna tuba,
- podvodne igračke in obroči.

Poleg tega pa možnost za organizacijo rojstnih dni obstaja tudi zunaj, v naravnem okolju. Tako bi bili otroci na svežem zraku in v gibanju. Na prostem bi lahko potekale naslednje vsebine:

- elementarne igre,
- štafetne igre,
- različni poligoni,
- zabava na otroških igralih,
- skoki na trampolinu,
- lov za skritim zakladom in druge orientacijske igre,
- badminton.

Na recepciji naj bodo vedno na voljo reklamni letaki (glej prilogo št. 4)

### **7. 1. 5 CELOLETNI PLAGALNI TEČAJI IN IGRE V VODI ZA OTROKE**

V Termah Snovik naj se v mesecu oktobru začnejo celoletni plavalni tečaji, ki potekajo od oktobra do konca meseca maja. Cilj je, da se otrokom ponudi obliko rekreacije skozi celotno šolsko leto – kot protiutež sedečemu delu v šoli in doma, poleg tega pa se otroci naučijo veliko novega – izpopolnjevanje znanja plavanja, predstavitev vodnih iger, vodne aerobike, telovadbe v vodi. Otroci si tako privzgojijo skrb za lastno telo in lastno zdravje, ki ga negujejo tudi z rednimi aktivnostmi v vodi.

Tečaji naj bodo namenjeni različnim starostnim skupinam, in sicer:

- vadba za najmlajše, od 4. – 7. leta starosti – »ŽABICE«,
- vadba za otroke od 8. - 10. leta starosti – »RIBICE«,
- vadba za otroke od 11. - 14. leta starosti – »DELFINČKI«

Najmlajši naj se najprej predvsem prilagajajo na vodo, potem pa se že učijo osnovnih tehnik plavanja – predvsem tehnike prsno. Vadbo naj se prilagodi tako, da je igriva, polna poučnih in zabavnih iger. V otroškem bazenu se izvaja tudi aerobika v vodi.

Slika 9: Učenje najmlajših skozi igro.



V drugi in tretji starostni skupini naj se vadeče razdeli glede na njihovo predznanje v plavanju. Začetniki naj se učijo osnovnih tehnik plavanja, boljši plavalci pa tudi že



nadaljevalnih tehnik. Veliko časa se posveti tudi vodnim igram, kot so vodna košarka, odbojka v vodi, vaterpolo, štafetnim igram,... Vadbene enote naj bodo raznolike in poučne. Vadečim naj se predstavi tudi vodno aerobiko in telovadbo v vodi.

Slika 10: Tudi nekoliko starejši naj se s plavalnimi vsebinami srečujejo na zanimiv način.



Priporočljivo za otroke je, da skozi leta prehajajo iz »Žabic« v »Ribice«, vse do »Delfinčkov«. Vsebine se namreč nadgrajujejo – vse do končnega cilja.

Vsako leto se v mesecu septembru po šolah in vrtcih razdeli letake (glej prilogo št. 5).

## 7. 1. 6 VODNA AEROBIKA

V notranjem bazenu Tem Snovik se trenutno izvaja vodna aerobika enkrat tedensko, od oktobra do maja. Vadba poteka v večernih urah, ko na bazenu ni drugih obiskovalcev.

Izrazi, ki jih v tujini najdemo za vodno aerobiko so: aquafitness, hydro exercises, aqua aerobic.

Vodna aerobika je oblika skupinske vadbe. Pomembno je, da se je zaradi vodnega, telesu prijaznega okolja lahko udeležijo tako mladi kot stari, dobro telesno pripravljene posamezniki kot začetniki, saj omogoča individualno prilagoditev intenzivnosti. Njene pozitivne učinke izkoriščajo tudi v rehabilitacijske namene, saj vzgon vode zmanjša pritisk na sklepe (kolena, kolki, gležnji), zaradi česar je primerna tudi za tiste s povečano telesno težo in ostale, ki jim druge vrste gibanja predstavljajo težave (posamezniki z bolečinami in težavami v sklepih).

Prednosti vadbe v vodi so (Milanović, 1996):

- lažja vadba, ker voda dvigne telo,
- manjši pritisk na sklepe,
- voda nudi odpor gibanju,
- riziko pregrevanja je majhen, saj voda hladi organizem,
- bolečine mišic po vadbi so manjše,
- učinek masaže – izboljšana cirkulacija, sprostitvev.

Skupine, za katere je vodna aerobika še posebej primerna so: športniki, poškodovani športniki, otroci, nosečnice, ženske po porodu, ljudje s povečano telesno težo, starejši, fizično in mentalno hendikepirani ljudje.

Vadba poteka ob glasbi in je sestavljena iz ogrevanja, glavnega dela, ohlajanja. Pri vadbi uporabljamo različne rekvizite – žoge, elastične trakove, obroče.

Vodna aerobika vpliva na izboljšanje in ohranjanje vzdržljivosti, moči, koordinacije in ravnotežja. Vadba vodne aerobike vpliva predvsem na srčno žilni sistem in dihala, voda pa nudi telesu rahlo masažo, ki vadečim vzbuja občutek ugodja in sproščenosti.

Da bi bila vodna aerobika bolj privlačna za okoliške obiskovalce, bi morala biti še bolj zanimiva in raznovrstna.

Zanimivost ter tudi učinkovitost bi ji povečali rekviziti, kot so vodne uteži »elastike«, črvi...

Danes pa se tudi v vodi že pojavlja step aerobika, ki bi morda tudi privabila večje število obiskovalcev.

Vodna aerobika bi se lahko pojavljala tudi v terminih, ki so namenjeni vadbi v vodi. Ta v Termah Snovik poteka vsak dan, ob 10. in 18. uri. Tako bi jo lahko vsaj dvakrat v dopoldanskem in dvakrat v popoldanskem času zamenjala vodna aerobika. Ta vadba bi bila krajša - cca. 25 min. Še vedno pa bi bilo priporočljivo ohraniti vodno aerobiko kot samostojno športnorekreativno vadbo, ki bi se je udeleževali ljudje v večernih urah. Morda bi bilo dobro dodati še en tedenski termin, tako da bi lahko vadeči vadili dvakrat na teden.

Zanimiv pa bi bil tudi jutranji termin, ki bi potekal od 6.30 do 7.30. ure zjutraj. Tako bi ljudi spodbujali k temu, da še pred odhodom v službo, poskrbijo za svoje dobro psihofizično počutje.

### **7. 1. 7 VADBA V VODI**

Telovadba v vodi poteka vsak dan, ob 10. in 18 uri. Telovadbo v vodi vodi fizioterapevt.

Eden izmed glavnih ciljev vadbe v vodi je ohranjanje in izboljševanje zdravja. Z rednim izvajanjem gimnastičnih vaj v vodi se upočasnijo procese mišične atrofije in upadanje mišičnega tonusa. Gimnastične vaje učinkujejo na ohranjanje hrustančevine (pomembna je za gibljivost hrbtenice, prožnost prsnega koša in za razsežnost gibanja v ramenih, kolkih in drugih sklepih). Na ta način vsak človek ohranja gibljivost sklepov in svobodo gibanja in upočasnijo biološko staranje. Vodna telovadba je tudi pomembno terapevtsko sredstvo, saj

pomaga pri zdravljenju in rehabilitaciji pri številnih boleznih in poškodbah. Redna telesna dejavnost ima pozitivne fiziološke, psihološke in socialne učinke.

Dolžina vadbe v Termah Snovik naj bo 30 min, vadba pa je sestavljena iz raznolikih gimnastičnih vaj, ki pa naj ne bodo prezahtevne, tako, da jih lahko izvajajo prav vsi, ki se vadbi priključijo. Vadba naj še naprej za vse udeležence ostane brezplačna.

Vadbo v vodi pa bi bilo nekoliko popestriti. Tako bi bilo potrebno pripraviti urnik različnih vadb v vodi ter v vadbo vključevati umirjeno glasbo, rekvizite.

Tako bi vadba v vodi lahko potekala po naslednjem urniku (ob upoštevanju tega, da vadbo v vodi nadomestimo tudi z vodno aerobiko in vadbo v vodi za seniorje).

Preglednica 4: Predlog posodobitve vadb v vodi v času, ko je bazen odprt

	<b>PONEDELJEK</b>	<b>TOREK</b>	<b>SREDA</b>	<b>ČETRTEK</b>	<b>PETEK</b>
<b>10.<sup>00</sup></b>	Vadba v vodi – izvajanje različnih GV	Vodna aerobika	Vadba v vodi za seniorje	Vodna aerobika	Vadba v vodi za seniorje
<b>18.<sup>00</sup></b>	Vadba v vodi – GV s pomočjo rekvizitov	Vadba v vodi – ob umirjeni glasbi	Vodna aerobika	Vadba v vodi – izvajanje različnih GV	Vodna aerobika

Z novim urnikom in bolj pestro vsakodnevno ponudbo bi se razbila enoličnost trenutnega stanja. S tem bi morda v Terme Snovik tudi zaradi omenjenih vadb prihajalo več večdnevnikih gostov, izboljšala bi se športnorekreativna ponudba na bazenu za večdnevne goste. Ljudje pa bi na ta način tudi bolje spoznali različne možnosti udejstvovanja na bazenih in morda bi se tako tudi bolj odločali za organizirane športne vadbe.

### 7. 1. 8 VADBA V VODI ZA SENIORJE

Vadba v vodi za seniorje izhaja iz Finske. V Sloveniji se je vadba izoblikovala pod vodstvom Katedre za plavanje. Vadba je prilagojena starosti vadečih in vsebuje naslednje sklope (Štrumbelj, Šajber Pincolič in Tufegdžič, 2001):

- prilagajanje na vodo (gibanje v hoji in rahlem teku, v različnih položajih, dihalne vaje ipd.),
- izvajanje različnih gimnastičnih vaj v vodi za vse mišične skupine (vaja s pomočjo plastičnih ročk, blazin in podobnih rekvizitov, ki so zelo lahki zaradi odrivanja vode pa lahko povzročajo podoben upor kot v fitnesu),
- igre v vodi (odbojka v vodi, košarka v vodi, podajanje žoge, skupinske igre),
- plesi v vodi (ob primerni glasbi za starejše),
- plavanje – prilagojeno starosti vadečih glede na njihovo znanje,
- sproščanje v vodi (ležanje na blazinah, preproste oblike masaže),
- skoki v vodo za tiste, ki si to želijo, glede na njihove sposobnosti in znanje.

Vadba poteka ob glasbi, prosto in s pomočjo posebnih rekvizitov (npr. plavalne tube, uteži za vodno aerobiko).

Ugodni vplivi vadbe v vodi za seniorje (Štrumbelj, 2006):

- kontroliranje telesne mase,
- krepitev kosti spodnjega dela telesa,
- ščiti pred pojavom sladkorne bolezni,
- ohranja in povečuje mišično moč,
- sočasno razvija agoniste in antagoniste,
- regulacija krvnega pritiska,
- zmanjšuje nevarnost kardiovaskularnih bolezni,
- zmanjšuje holesteroli in povečuje HDL,
- izboljšuje dihanje,
- izboljšanje telesnih in umskih sposobnosti,

- izboljšanje splošnega počutja,
- popestritev vsakdanjika,
- izboljšanje kvalitete življenja.

Pomembna komponenta pri vadbi v vodi za seniorje je socialna komponenta.

Vadba v vodi za seniorje naj bi v Termah Snovik potekala dvakrat tedensko v dopoldanskih terminih, saj to starejšim bolj ustreza. Vadba naj poteka pod vodstvom športnega pedagoga ali vaditelja plavanja z usposabljanjem za vaditelja vadbe v vodi za seniorje.

Morda bi bilo dobro organizirati tudi organiziran prevoz na relaciji Kamnik – Snovik – Kamnik, saj ima veliko starejših težave zaradi prevoza. Tako bi, za nekatere preveč oddaljen Snovik, približali tudi starejšim obiskovalcem.

Da bi pridobili čim več vadečih v vadbi v vodi za seniorje, bi bila potrebna dobra promocija, usmerjena na seniorska društva oz. društva upokojencev.

Zanimive in kakovostne vadbe pa bi morda privabljale tudi večdnevne starejše goste.

Slika 11: Pomembna komponenta pri vadbi za seniorje – druženje.



### 7. 1. 9 PLAVALNE URE

V Termah Snovik se lahko s pomočjo plavalnih prog omeji prostor, ki bo namenjen tistim, ki se s pomočjo plavanja želijo rekreirati. Gre za rekreacijsko plavanje.

Trenutno plavalna ura v Termah Snovik poteka enkrat tedensko, v večernem terminu.

S pomočjo plavanja se človek sprosti poleg tega pa tudi telesno okrepi. Cilji rekreativnega plavanja so naslednji (J. Kapus in B. Štrumbelj, 2001, v Berčič, 1980):

- humanizacija človekovega življenja in dela,
- izboljšanje kakovosti človekovega življenja,
- ohranjanje in izboljšanje človekovega zdravstvenega stanja,
- ohranjanje in izboljšanje človekovih psihofizičnih lastnosti,
- ohranjanje in izboljšanje delovnih sposobnosti,
- smotrno in koristno izrabljanje prostega časa,
- povečanje človekove produktivnosti,
- množično vključevanje prebivalstva v redno dejavnost,
- preprečevanje možnosti za nastanek človeku in družbi škodljivih pojavov.

Ob naštetih ciljih pa sta cilja še:

- izboljšanje plavalnih tehnik,
- povečanje preplavane dolžine v določenem času.

Rekreativni plavalci naj plavajo 2 – 3 krat tedensko in naj plavajo v plavalni tehniki, ki jo najbolj obvladajo in v kateri se najbolj počutijo. Tako izboljšujejo vzdržljivost v plavanju poleg tega pa naj v proces vadbe vključijo tudi učenje in izpopolnjevanje plavanja.

Konkretno v Termah Snovik ne bi bilo potrebno nadaljevati z večerno plavalno uro, ko je bazen namenjen le rekreativnim plavalcem, pač pa bi bilo potrebno določiti vsakodnevne termine, ko sta v bazenu postavljeni dve plavalni prog. Tako bi obiskovalci, ki se želijo

naplavati, imeli možnost, da sproščeno plavajo, namesto da vijugajo med številnimi obiskovalci. Na ta način bi v Termah Snovik dejansko še bolj spodbujali aktivno plavanje ter v svoje bazene privabili več ljudi, ki se radi športno udeležujejo. Na določenih terminih pa bi bil lahko ob bazenu prisoten tudi učitelj plavanja, ki plavalcem lahko svetuje o količini in intenzivnosti vadbe ter jim lahko pomaga pri izpopolnjevanju plavalnih tehnik.

Tako naj bi bil urnik plavalnih ur naslednji:

Preglednica 5: Časovni termini plavalnih ur.

URA	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
12.00 - 14.00	plavalne proge	plavalne proge	plavalne proge	plavalne proge	plavalne proge + učitelj plavanja	plavalne proge	plavalne proge
18.00 - 20.00	plavalne proge + učitelj plavanja	plavalne proge	plavalne proge + učitelj plavanja	plavalne proge	plavalne proge	plavalne proge	plavalne proge + učitelj plavanja



## 7. 2 PONUDBA ZA OKOLIŠKE ŠOLE IN VRTCE

Terme Snovik ležijo blizu številnih šol in vrtcev v občinah Kamnik, Domžale, Mengeš, Radomlje, Lukovica, Komenda. Zaradi bližine so tako primerne za izvajanje tečajev, ki jih šole in vrtci morajo ponuditi svojim učencem oziroma varovancem in za izvajanje športnih dni.

Preglednica 6: Razdelitev ponudbe za okoliške šole in vrtce na obstoječo, razširjeno in predlagano

	<b>OBSTOJEČA PONUDBA</b>	<b>RAZŠIRJENA PONUDBA</b>	<b>PREDLAGANA PONUDBA</b>
1.			Izvajanje športnih dni s plavalno vsebino
2.		Izvajanje obveznih plavalnih tečajev za šole in vrtce	

### 7. 2. 1 IZVAJANJE ŠPORTNIH DNI S PLAVALNO VSEBINO

V okolici Terme Snovik je veliko osnovnih šol, ki ponujajo svojim učencem športne dni s prosto izbiro – možnost izbire pa je tudi plavanje.

Trenutno šole sicer prihajajo na športne dni v Terme Snovik, vendar v lastni izvedbi. Pridejo le na plavanje, ni pa kakšnih konkretnjših programov za športne dni.

V Termah Snovik naj se ponudi nekoliko zanimivejši program, ki bi privabil čim več učencev, ali pa bi se učitelji celo odločili, da bo to športni dan, ki bo namenjen prav vsem učencem.

Športni dan naj se imenuje – »PLAVANJE NA TISOČ IN EN NAČIN«

Program bi se izvajal po postajah, kjer vadeči krožijo od ene do druge, tako da na koncu pridejo na prav vse postaje. Postaje so naslednje:

- prosto plavanje in zabava na vodnih atrakcijah,
- štafetne in elementarne igre v vodi,
- igre v vodi, kot so vodna košarka, odbojka v vodi, vaterpolo,
- vodna aerobika, telovadba v vodi,
- zabava na preprogi za hojo po vodi in skoki na vodnem trampolinu.

Slika 12: Primer skokov v vodo.



Dolžina športnega dne naj se prilagodi željam posamezne šole, načeloma pa naj traja 4 ure, z odmorom za malico. Aktivnosti naj se seveda prilagodi tudi starostni stopnji otrok. Vaterpolo je npr. manj primeren za otroke prvega triletja.

Športni dan naj vodijo učitelji plavanja, vaditelji vodnih aktivnosti in športni pedagogi. Zaželeno je, da otroke spremljajo tudi učitelji šole, v kolikor pa so želje šole drugačne, lahko celotni športni dan prevzamejo učitelji Term Snovik.

Ponudbe za izvedbo športnih dni v prihajajočem šolskem letu se na šole pošljejo v mesecu juniju (glej prilogo št. 6).

### **7. 2. 2 IZVAJANJE OBVEZNIH TEČAJEV PLAVANJA ZA VRTCE IN ŠOLE**

Terme Snovik so v bližini številnih osnovnih šol in vrtcev in so zelo primerne za izvedbo plavalnih tečajev, ki jih omenjene ustanove morajo ponuditi svojim varovancem.

#### Plavanje v učnem načrtu osnovnih šol:

20 urni plavalni tečaj v prvem triletju devetletne osnovne šole je del rednega pouka. Šola ga mora izpeljati, tečaj je obvezen za vse učence.. Vsebine, ki se izvajajo na tem tečaju so:

- hoja in tekanje v plitvi vodi z različnimi nalogami in igrami,
- vaje za prilagajanje na upor vode, potapljanje glave, gledanje pod vodo, plovnost in drsenje,
- skakanje na nogo v polgloboko in globoko vodo,
- vaje za varnost v globoki vodi,
- osnovna tehnika prsno ali kravl ali hrbtno.

Slika 13: Učenje zavesljaja prsno na kopnem.



Ob koncu tečaja naj bi bili otroci prilagojeni na vodo in naj bi preplavali 25 metrov.

#### Plavanje v učnem načrtu vrtcev:

Nekateri cilji dejavnosti – gibanje, ki se uresničuje tudi s plavanjem:

- sproščeno gibanje v vodi, osvajanje osnovnih elementov plavanja,
- uvajanje v igre, kjer je treba spoštovati pravila,
- spoznavanje različnih športnih pripomočkov,
- spoznavanje osnovnih načel osebne higiene,
- spoznavanje varnostnih ukrepov, ki so potrebni pri izvajanju gibalnih dejavnosti.

Slika 14: Terme Snovik so primerne tudi za učenje plavanja najmlajših.



Povezava s programom Zlati sonček. – otroci osvojijo naslednja priznanja:

- bronasti morski konjiček – otroci morajo znati drseti,
- srebrni morski konjiček - otroci preplavajo 8 metrov,
- zlati morski konjiček – otroci morajo preplavati 25 metrov.

Organizacije, ki izvedejo tečaje so vrtci ali pa tudi lokalne skupnosti. Izvajalci tečaja so v glavnem strokovno usposobljeni kadri, manj pa vzgojiteljice, čeprav so ob primerni usposobljenosti zelo primerne za učenje plavanja najmlajših.

Terme Snovik naj vrtcem ponudijo 10 urni plavalni tečaj iz prilagajanja na vodo in osnovne tehnike prsno, šolam pa 20 urni plavalni tečaj, z upoštevanjem ciljev in vsebin, ki so zapisane v učnem načrtu. Šolam in vrtcem naj se ponudbi predvsem pomoč pri izvedbi teh tečajev, tako da aktivno »ponujajo« svoje učitelje plavanja.

Šolam in vrtcem se pošljejo ponudbe (glej prilogo št. 6).

### 7. 3 PONUDBA ZA APARTMAJSKE / HOTELSKE GOSTE

Športnorekreativna ponudba za goste, ki v Termah Snovik preživljajo krajši ali daljši oddih, se mora nekoliko povečati. Pomembno je, da se večdnevnim gostom ponudi vso ponudbo, ki je namenjena okoliškim obiskovalcem, poleg tega pa se jo nadgradi s športnorekreativno ponudbo, ki se izvaja v naravnem okolju. Zelena narava in čist zrak vsekakor morata biti izkoriščena.

Še toliko bolj pa se morajo Terme Snovik usmeriti na izvajanje športne rekreacije na prostem, saj trenutno nimajo športnih objektov (razen bazena). V prihodnosti, ko se bodo dogradili tudi telovadnica, fitness in drugi športni objekti, pa bo športnorekreativna ponudba lahko še pestrejša.

Preglednica 7: Razdelitev ponudbe za apartmajске in hotelske goste na obstoječo, razširjeno in predlagano

	<b>OBSTOJEČA PONUDBA</b>	<b>RAZŠIRJENA PONUDBA</b>	<b>PREDLAGANA PONUDBA</b>
1.			Planinarjenje in gornišтво
2.		Nordijska hoja	
3.			Rolanje
4.			Kolesarjenje
5.			Smučarski tek
6.			Hoja s krpljami
7.			Alpsko smučanje
8.			Program za šole v naravi
9.			Shujševalni program
10.			Program za sprostitev
11.			Program aktivnega oddiha

### 7. 3. 1 PLANINARJENJE / GORNIŠTVO

Terme Snovik so glede na svojo lego (bližina Kamniške Bistrice) idealno izhodišče za mnoge planinske pohode. Kamniška Bistrica je namreč odlično izhodišče za ture v Kamniško – Savinjske Alpe. Enodnevni planinski izleti, kot dodatna ponudba v Termah Snovik, naj bodo različno zahtevni in tako prilagojeni različnim zmožnostim udeležencev.

Planinske izlete naj vodi planinski vodnik ali športni pedagog. Vodnik ima na pohodu oz. izletu naslednje naloge (Burnik, 2003):

- izdelati natančen načrt pohoda,
- pripraviti seznam opreme za udeležence, skupaj z navodili za pohod,
- na zbornem mestu mora pregledati opremo udeležencev,
- skupino vodi po poteh, ki jih je sam že prehodil,
- upošteva vsa spoznanja glede tehnike in taktike pohoda,
- nikoli ne sme tvegati – zavarovati mora nevarna mesta,
- vodnik ne sme nikoli zapustiti skupine,
- skrbeti mora za varstvo narave,
- usmerja udeležence s častnim kodeksom slovenskih gornikov,
- skrbi za red v koči,
- skrbi za vedro razpoloženje v skupini,
- v primeru nezgode poskrbi za prvo pomoč,
- nenehno bogati svoje znanje in ga posreduje svojim varovancem.

Število udeležencev v skupini je tolikšno, da je zagotovljen nadzor in varnost. Izlet v sredogorje poleti – 10– 15 udeležencev na enega vodnika; izlet v visokogorje poleti – 10 – 12 udeležencev na enega vodnika.

Zelo pomembno je, da se pred planinskim pohodom pripravi seznam z opremo, ki ga udeleženci pohoda dobijo vsaj en dan pred samim pohodom. Pri načrtovanju izleta se je vedno

treba ravnati po tistih udeležencih, ki imajo slabšo opremo. Kandidate s povsem neprimerno opremo pa pred pohodom zavrnamo.

Varnostni ukrepi pri planinskih pohodih so:

- izlet izvedemo le v lepem vremenu,
- izogibamo se preveč izpostavljenih mest,
- izogibamo se snežišč, spolzkih in mokrih tal,
- pri sestopanju se izogibamo melišč in strmih travnatih površin.

In kakšen je tempo skupinskih planinskih pohodov. Začetni tempo je počasen, da začnejo delovati procesi termoregulacije. Nato vztrajamo pri enakomernem tempu, ravnamo se po najslabšem v skupini. Če pogovor in smeh zamre, nas to opozarja, da je tempo prehitro.

Neprijetnosti in nevarnosti na planinskih pohodih na katere mora paziti vodnik (Burnik, 2003):

- žulji,
- padajoče kamenje,
- padci,
- nenadne in silovite vremenske spremembe,
- strela,
- višinska bolezen,
- preutrujenost in izčrpanost,
- krči mišičevja,
- vrtoglavice,
- sonce,
- sončarica in vročinska kap,
- kopanje v hladni gorski vodi,
- žuželke,
- neprijetne rastline,
- pokvarjena hrana, oporečna voda.



V Termah Snovik naj bodo večkrat v poletni sezoni organizirani naslednji planinski pohodi in gorniške ture:

- planinski izlet na Veliko planino,
- planinski izlet na Kamniški vrh,
- planinski izlet na Kamniško sedlo,
- planinski izlet na Kokrsko sedlo.
- gorniška tura na Grintovec,

Planinski izleti se po zahtevnosti razlikujejo, zato se jih bodo lahko udeležili vsi zainteresirani obiskovalci. Za vsak planinski izlet naj bodo na recepciji na voljo ljudem letaki s podatki o izletu:

- komu je izlet namenjen – kakšno telesno pripravljenost zahteva,
- načrt cilja in smeri vzpona, časovni raspored dejavnosti na pohodu,
- seznam opreme,
- objava zbornega mesta – čas odhoda in prihoda.

Udeleženci se bodo za planinske izlete lahko prijavi na recepciji. Izleti naj se izvedejo ob minimalno šestih prijavljenih. V kolikor je prijavljenih vsaj 8 ljudi, se naj izvede tudi organiziran prevoz do izhodišča in nazaj. Prevoz naj se organizira v domeni z okoliškim prevoznikom (npr. Vrankar prevozi), ki ima na voljo kombi, manjši avtobus in večji avtobus, tako da se vedno lahko prilagodi številu udeležencev.

Ves čas sezone za hojo v hribe pa naj bo gostom Term Snovik na voljo seznam planinskih in gorniških tur, z opisi in zemljevidom poti.

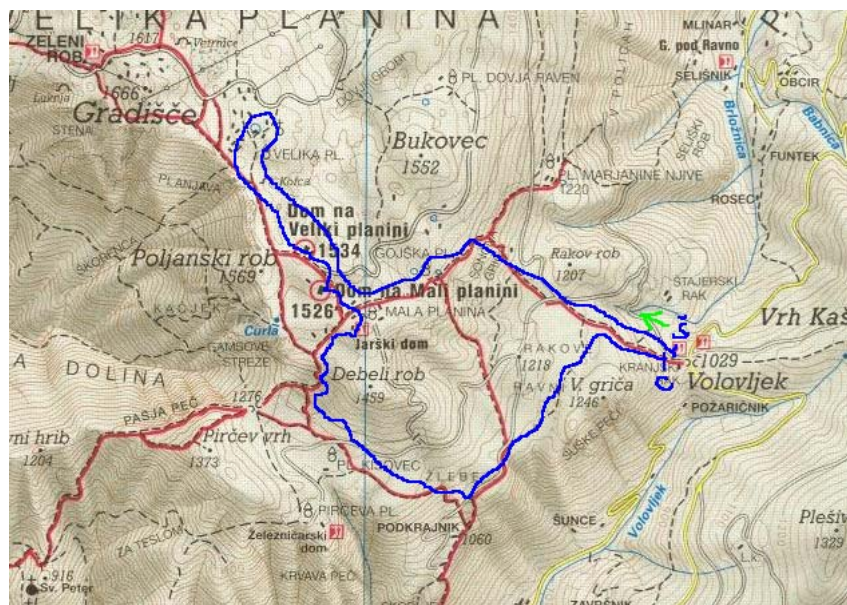
## A. PLANINSKI IZLET NA VELIKO PLANINO

Velika planina je 1666 metrov visoko nad morjem in je znana po najbolj ohranjenem pastirskem naselju v Evropi.

Preglednica 8: Opis planinske poti - Velika planina

<b>VELIKA PLANINA, 1666 m</b>	
<b>ZAHTEVNOST</b>	Planinski izlet je primeren za družine – tako za otroke kot tudi za starejše.
<b>IZHODIŠČE</b>	Volovjek.
<b>DOSTOP DO IZHODIŠČA</b>	Do Volovjeka pridete po cesti na relaciji Kamnik – Stahovica – Gornji Grad – Kranjski rak – Volovjek – makadamska cesta proti Tihi dolini – parkirišče na začetku gozda.
<b>POT</b>	Po gozdni, na začetku blatni poti vas bodo markacije vodile mimo Rakovih ravni do Gojške in Male planine. Pot lahko potem nadaljujete po dobro markiranih poteh do Velike planine, kjer si lahko ogledate zanimivo cerkvico – kapelo Marije Snežne. Vrnete se lahko po isti poti nazaj do izhodišča ali pa se odločite za krožno pot nazaj, kjer greste mimo Kisovca.
<b>VIŠ. RAZLIKA</b>	Cca. 500m
<b>DOLŽINA</b>	3 – 4 ure.

Slika 15: Zemljevid poti na Veliko planino



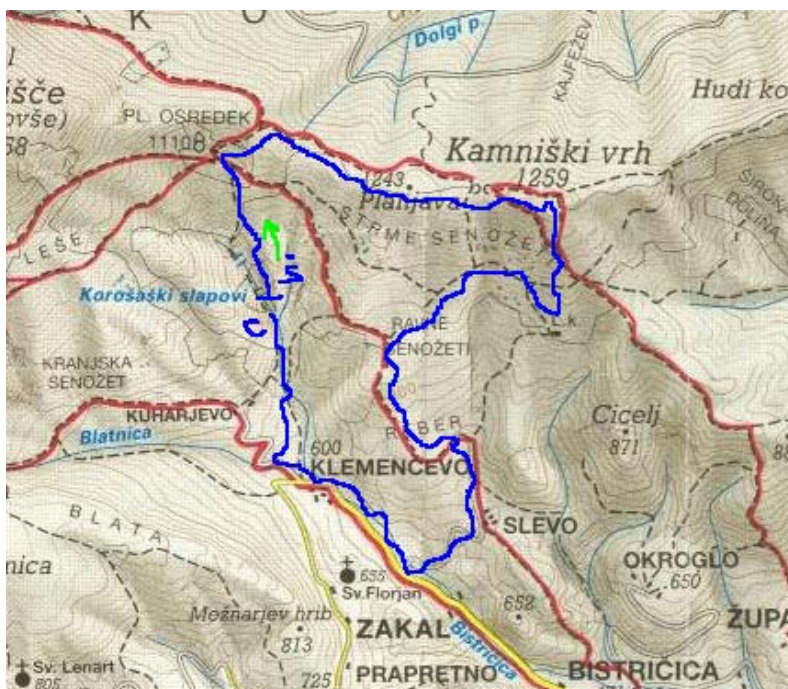
## B. PLANINSKI IZLET NA KAMNIŠKI VRH

Kamniški vrh je priljubljena točka za okoliške rekreativce, saj je pot precej strma, a ne pretirano dolga in si tako v kratkem času pridobivajo kondicijo.

Preglednica 9: Opis planinske poti – Kamniški vrh

KAMNIŠKI VRH, 1259m	
<b>ZAHTEVNOST</b>	Pot ni primerna za posameznike, ki niso dobro telesno pripravljene – pot je napreč precej strma.
<b>IZHODIŠČE</b>	Dolina Bistričice.
<b>DOSTOP DO IZHODIŠČA</b>	Kamnik – smer K. Bistrica – tik pred Stahovico zavijete levo – Kregarjevo - Bistričica
<b>POT</b>	Pot vas po makadamski poti pripelje mimo zaselka Slevo do manjšega kamnolom. Od tu lahko nadaljujete po markirani poti – kolovozov ali pa se odpravite po bližnjici domačinov, ki je dobro uhojena in jo je težko zgrešiti. Pot vas pripelje do strmih pobočij Kamniškega vrha. Vzpon je precej naporen in strm, vendar vas na vrhu čaka čudovit razgled. V dolino se lahko vrnete po isti poti ali pa izberete nekoliko daljšo pot čez dolino Osredek.
<b>VIŠ. RAZLIKA</b>	700 m
<b>DOLŽINA</b>	2,5 – 3h.

Zemljevid 16: Zemljevid poti na Kamniški vrh.



## C. PLANINSKI IZLET NA KAMNIŠKO SEDLO

Preglednica 10: Opis planinske poti – Kamniško sedlo

KAMNIŠKO SEDLO, 1876	
<b>ZAHTEVNOST</b>	Pot je dobro označena, na določenih predelih precej strma. Primerna je za dobro pripravljene posameznike.
<b>IZHODIŠČE</b>	Jermanca
<b>DOSTOP DO IZHODIŠČA</b>	Kamnik – Kamniška Bistrica – gozdna pot do Jermance
<b>POT</b>	Do koč na Kamniškem sedlu (1864 m) je zanimiva, precej strma pot. Pot se najprej vije po gozdu, na Pastircih pa se gozdna pot konča in nas pripelje na travniško pot. Do Kamniškega sedla je nato še dobrih 450 višinskih metrov vzpona po strmih travnikih. Celotna pot navzgor traja približno 3 ure. S Kamniškega sedla se odpre čudovit pogled na glavni greben Kamniško-Savinjskih Alp, na dolino Kamniške Bistrice, Logarsko dolino in Ljubljansko kotlino.
<b>VIŠ. RAZLIKA</b>	1150 m
<b>DOLŽINA</b>	5h

Slika 17: Zemljevid poti na Kamniško sedlo



## D. PLANINSKI IZLET NA KOKRSKO SEDLO

Preglednica 11: Opis planinske poti – Kokrsko sedlo

KOKRSKO SEDLO, 1791	
<b>ZAHTEVNOST</b>	Pot je dobro označena, na določenih predelih precej strma. Primerna je za dobro pripravljene posameznike.
<b>IZHODIŠČE</b>	Postaja tovarne žičnice
<b>DOSTOP DO IZHODIŠČA</b>	Kamnik – Kamniška Bistrica – postaja tovarne žičnice
<b>POT</b>	Markacije nas popeljejo na stezo, ki se kmalu spremeni v prijetno gozdno pot. Po dobri uri hoda pridemo ven iz gozda, kjer prečimo strmo grapo. Nadaljujemo po zaraščenem melišču do Kokrskega sedla.
<b>VIŠ. RAZLIKA</b>	1160 m
<b>DOLŽINA</b>	5h

Slika 18: Zemljevid poti na Kokrsko sedlo

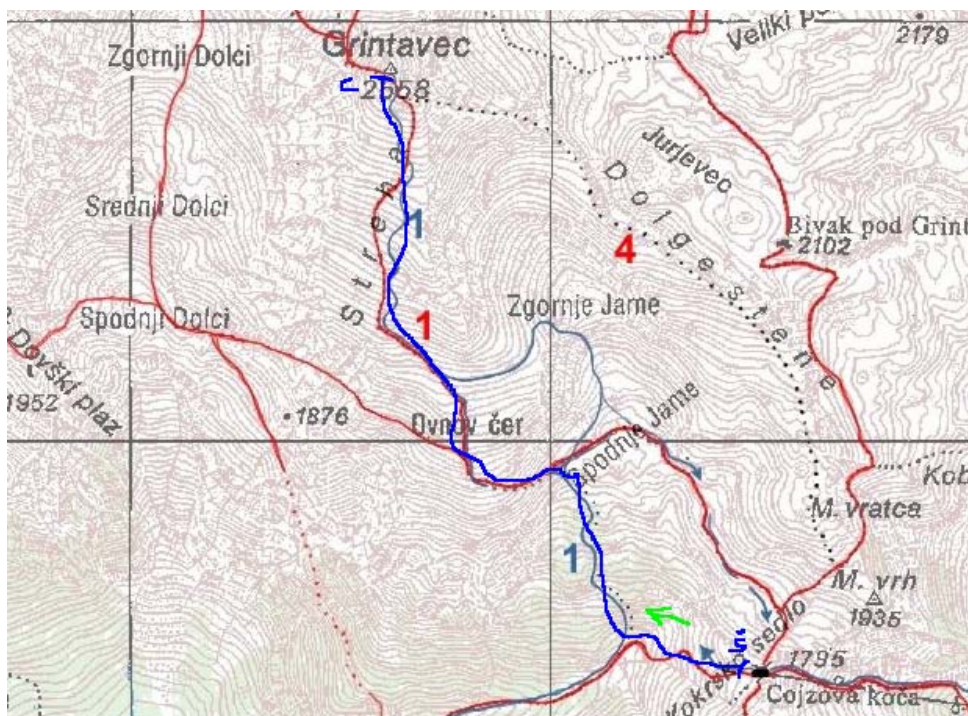


## E. GORNIŠKA TURA NA GRINTAVEC

Preglednica 12: Opis gorniške ture - Grintavec

<b>GRINTAVEC, 2558 m</b>	
<b>ZAHTEVNOST</b>	Tura je primerna le za dobro telesno pripravljene posameznike in izkušene gornike.
<b>IZHODIŠČE</b>	Postaja tovarne žičnice
<b>DOSTOP DO IZHODIŠČA</b>	Kamnik – Kamniška Bistrica – postaja tovarne žičnice
<b>POT</b>	Najprej nas pot vodi do Kokrskega sedla, do katerega je približno 2 uri in pol hoda. Na Kokrskem sedlu je Cojzova koča. Od tam vodi pot proti Grintovcu po železno-rdečkasti prsti in kamnih. Čas hoje od Kokrskega sedla do Grintavca je približno 2h.
<b>VIŠ. RAZLIKA</b>	1750 m
<b>DOLŽINA</b>	7 – 8 h

Slika 19: Zemljevid poti iz Kokrskega sedla na Grintavec



### 7. 3. 2 NORDIJSKA HOJA

Terme Snovik so zaradi bližine mnogih makadamskih in gozdnih poti zelo primerne za izvajanje nordijske hoje, ki se v zadnjem času neustavljivo razvija.

Nordijska hoja se je začela razvijati na Finskem, kjer je bil razvoj od leta 1998 skokovit. Nordijska hoja se je nato najbolj širila v Avstrijo, Švico in Nemčijo. Razširila se je tudi v Slovenijo, krovna organizacija pa je Združenje za nordijsko hojo Slovenije.

Nordijska hoja (v nadaljevanju NH) predstavlja eno najbolj učinkovitih, celovitih, varnih in dostopnih telesnih aktivnosti. Izvedljiva je preko celega leta, v vseh letnih časih ter primerna za različno telesno pripravljene posameznike.

Razlogi in učinki za ukvarjanje z nordijsko hojo so ([www.nordijskahoja.si](http://www.nordijskahoja.si)):

- v gibanje je vključeno skorajda celo telo (kar 90 % mišic),
- NH krepi dihalni in srčno-žilni sistem,
- NH zmanjša bolečine v vratu, ramenih in križu,
- vodi k bolj pokončni drži,
- povečuje gibljivost,
- je precej bolj intenzivna kot navadna hoja (višji FS, večja poraba kisika in kalorična poraba – kljub temu pa subjektivno ni nič bolj naporna),
- zmanjšuje utrujenost, slabo počutje in depresivnost,
- izboljšuje splošno dobro počutje.

Trenutno v Termah Snovik v času večjega števila apartmajskih gostov že potekajo predstavitvene ure nordijske hoje. Poleg tega pa v sodelovanju s Turističnim društvom Tuhinjska dolina potekajo tudi 6 – urni tečaji nordijske hoje. V Termah Snovik so tudi palice, ki si jih obiskovalci lahko brezplačno izposodijo.

Slika 20: Palice za nordijsko hojo.



V okolici term Snovik je kar nekaj poti, po katerih se lahko izvaja nordijska hoja. Izoblikovana je krožna pot, dolga približno 5,3 km. Teren je razgiban, s kratkimi vzponi in spusti. Ta pot naj bi se v bližnji prihodnosti označila in vrisala v zemljevid.

V prihodnosti naj bodo predstavitvene ure NH še bolj zanimive in privlačne, ter seveda tudi poučne. Tako naj se tedensko v odvijajo predstavitvene ure, z naslednjo vsebino:

- multimedijško predstavitev nordijske hoje,
- predstavitev opreme za nordijsko hojo – predvsem palic,
- demonstracija in razlaga pravilne tehnike nordijske hoje,
- skupinski izlet v bližnjo okolico, kjer se udeleženci učijo osnov nordijske hoje, učitelj pa jih pri izvajanju dejavnosti spodbuja in opozarja na morebitne napake..

Poleg tega pa naj se še naprej izvajajo 6 – urni tečaji, ki pa naj se bolj osredotočajo tudi na goste iz apartmajev. Dobra ideja se mi zdi tudi vključevanje tečaja nordijske hoje v pakete z namestitvijo.



### 7. 3. 3 ROLANJE

Rolanje se predvsem med mladimi vse bolj popularizira in jim predstavlja bolj zanimivo in atraktivno dejavnost, kot npr. hoja in tek. Zato naj se v ta namen v Termah Snovik organizirajo učne urice učenja rolanja, ki naj bodo namenjene prvim začetnim »korakom«.

Rolanje se je razvilo iz kotalkanja. V Slovenijo je prišlo v osemdesetih letih prejšnjega stoletja, ko so rolerje za treninge uporabljali smučarski tekači, vendar so jih potem kmalu opustili. Šele okrog leta 1990 pa je rolanje postalo zanimivo širši populaciji in tako postajalo vse bolj popularno.

Učenje prvih korakov naj poteka v naslednjem vrstnem redu:

- ob začetku tečaja naj se preveri, ali imajo udeleženci primerne rolerje, ki se prilegajo nogi in obvezno zaščitno opremo, med katero spadajo čelada, ščitniki za kolena, komolce in zapestja.
- učenje osnovnega položaja (pazi na pokrčena kolena, trup je nagnjen nekoliko naprej, roke v sproščenem predročanju),
- učenje pravičnega padca in pobiranja,
- učenje odpiranja (položaj rolerjev v obliki črke V),
- učenje zaviranja,
- učenje pobiranja – sklanjanja in vstajanja.

Slika 21: Učenje rolanja skozi igro.



Ko vadeči obvladajo zgoraj omenjene veščine, za utrjevanje le teh predvsem pri otrocih uporabljamo številne elementarne igre, kot so:

- Repki: vsi učenci imajo zadaj za hlačami zataknjeno rutko in se vozijo po igrišču. Ob tem lovijo repke drugih in pazijo, da jim njihovega ne vzamejo;
- Semafor: učitelj ima v rokah tri kroge, različnih barv. Učenci rolajo po igrišču. Ko pokaže rdečo barvo, se morajo vsi učenci takoj zaustaviti; ko pokaže rumeno barvo, vsi popadajo na tla in ko pokaže zeleno barvo, vsi vstanejo in rolajo dalje;
- Lovljenje s črvi: vsi učenci imajo v rokah črve, različnih barv. Po povelju učitelja lovijo najprej npr. rdeči črvi, nato modri, zeleni... Kdor je ulovljen, mora počepniti in vstati;
- Leteče igrače: v košari na sredi igrišča je veliko igrač, ki jih učitelj nato razmeče po igrišču, učenci pa jih pobirajo in prinašajo nazaj v košaro.

Po utrjevanju in obvladanju teh znanj pa se lotimo še naslednjih učnih korakov:

- učenje »limonc«,
- učenje slaloma,
- učenje prestopanja.

Vse te elemente vadimo predvsem s pomočjo različno postavljenih poligonov. Poligoni naj bodo raznovrstni in čim bolj zanimivo postavljeni.

Slika 22: Poligon za učenje rolanja.



Ko učenci obvladajo še vse te prvine, se lahko z njimi odpravimo na krajši izlet po neprometni asfaltirani cesti.

Pomembno je, da je učenje rolanja zabavno in predvsem pri otrocih polno zanimivih iger.

V Termah Snovik naj tečaji učenja rolanja potekajo tako, da se udeleženci prijavijo na tedensko razpisane termine. Razpisani termini naj bodo predvsem v času poletnih, jesenskih in prvomajskih počitnic, ko se lahko gostom iz apartmajev lahko priključijo tudi okoliški gostje..

Ves čas naj bodo na voljo tudi rolerji za izposajo, ki naj bodo različnih števil in zaščitna oprema. Na voljo naj bodo tudi individualne ure za učenje rolanja.

Poleg rolanja pa v svetu vse bolj predstavlja hit nordijsko rolanje, znano pod imenom »nordic blading«. Gre za rolanje s palicami in je povsem enako drsalni tehniki teka na smučeh. Podobno kot pri nordijski hoji tudi pri nordijskem rolanju pri gibanju intenzivno sodeluje zgornji del telesa (zaradi uporabe palic). S pomočjo palic se intenzivnost rolanja poveča, poveča se lahko hitrost, palice pa vadečim tudi zagotavljajo večji občutek varnosti, stabilnosti in ravnotežja.

Zaradi uporabe palic se:

- poveča hitrost in učinkovitost gibanja (zaradi uporabe palic),
- poveča se ravnotežje,
- olajša gibanje (predvsem v klanec).

V primerjav z navadnim rolanjem, se pri nordijskem rolanju poveča:

- število mišičnih skupin, ki sodelujejo pri gibanju,
- energijska poraba,
- poraba kisika.

Ker je tehnika nordijskega rolanja identična tehniki teka na smučeh, je tudi učenje enako kot pri teku na smučeh.

V Termah Snovik bi bile lahko ves čas na voljo palice za nordijsko rolanje, ki so take kot palice za nordijsko hojo. Tako bi gostje lahko odšli na spoznavanje okolice tudi na rolerjih, ob tem pa naredili marsikaj dobrega tudi za svoje telo.

Nordijsko rolanje bi lahko predstavljalo tudi nadgradnjo učenja navadnega rolanja. Ko se vadeči naučijo osnovnih veščin v rolanju, lahko z uporabo palic povečajo intenzivnost gibanja ter se na rolerjih morda počutijo varnejše.

### 7. 3. 4 KOLESARJENJE

Terme Snovik zaradi bogatega naravnega okolja nudijo veliko možnosti tudi za kolesarjenje. Manj možnosti je za ravninske kolesarske izlete in več možnosti za razgibane kolesarske izlete z vzponi in spusti.

Kolesarjenje je eden izmed priljubljenih in zdravih športnih dejavnosti, ki je primerna tako za otroke, mlade in starejše. Kolesarjenje je zelo priporočljivo za krepitev srca in ožilja, saj delo spodnjih okončin pospešuje pretakanje venozne krvi. Tako se srčna mišica prilagodi na vedno večje napore. Zelo pomembna prednost kolesarjenja v primerjavi s hojo ali tekom pa je ta, da se s kolesarjenjem lažje ukvarjajo tudi ljudje s preveliko telesno težo, saj položaj sedenja na kolesu razbremeni sklepe na nogi.

Ljudje kolesarijo iz različnih razlogov. Prvi razlog, vreden omembe je, da ljudje uporabljajo kolo kot prevozno sredstvo na poti v šolo ali službo. Drugi razlog je zabava, sprostitev v vožnji na kolesu. Tretji razlog je ta, da ljudje nekaj storijo zase, uresničujejo potrebo po rekreaciji. Četrty razlog pa je športno udejstvovanje – kolesarjenje kot tekmovalni šport.

Kadar se odpravimo na pot v skupini ali pa tudi sami, vodnik vedno opozori udeležence na določene stvari, nevarnosti, posebnosti, na katere morajo paziti. Vedno je potrebno tudi preveriti ali so kolesa v primernem stanju. Upoštevati je potrebno naslednja glavna pravila (Jug in Marinšek, 2004):

- obvezna je uporaba čelade (obvezno pripeta),
- pred vožnjo je treba pregledati kolo, po navodilih učitelja,
- ne vozi se prostoročno,
- ne vozi se vzporedno,
- ne obeša se na druga vozila,
- ne vleče, ne prevažata in ne potiska predmetov, ki lahko kolesarja pri vožnji ovirajo,
- vozi se ob robu vozišča, največ en meter stran od roba,
- upošteva se navodila vodnika, ki edini pozna konfiguracijo terena in stanje cest oz. poti,
- vodnik vozi vedno prvi,

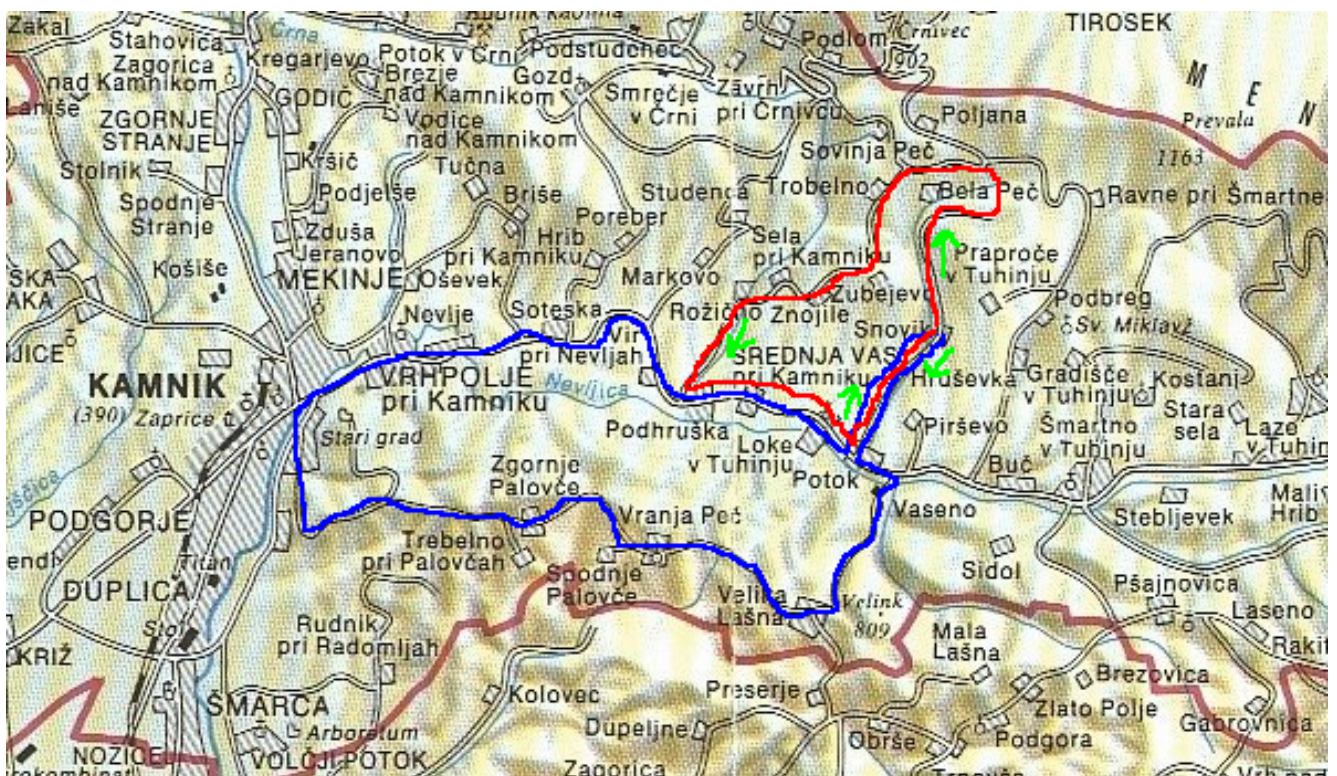
- prehitavanje in oviranje drugih udeležencev kolesarjenja ni dovoljeno,
- vedno se upošteva varnostno razdaljo,
- spoštuj se slabše udeležence kolesarjenja.

V Termah Snovik naj se enkrat tedensko izvaja skupinski kolesarski izlet, ki je voden. poti naj bodo različne, prednost pa naj ima kolesarjenje po okoliških cestah, poteh in kolovozih, saj se bodo gostje tako odmaknili v čisti zrak, zeleno naravo in bolje spoznavali, v kakšnem kraju pravzaprav počitnikujejo. Tako naj se gostom ponudi tudi ena izmed naslednjih dveh poti:

- cestno kolesarsko pot mimo Starega gradu,
- trekking kolesarko pot skozi Trobelno.

Obe poti sta krožni, ne pretirano zahtevni, a kljub temu od kolesarjev zahtevajo nekaj kondicije.

Slika 23: Zemljevid opisanih kolesarski poti



- Kolesarska pot Snovik – Velike Lašče – Stari grad – Kamnik - Snovik
- Kolesarska pot Snovik – Sela – Podhruška – Snovik

Podatki o kolesarskih izletih:

Preglednica 13: Podatki o kolesarski poti št. 1

OSNOVNI PODATKI KOLESARSKE POTI Snovik – Velike Lašče – Stari Grad – Kamnik – Snovik	
Dolžina:	20, 9 km (krožna kolesarska pot)
Vasi in mesta na poti:	Snovik – Potok – Vaseno – Velika Lašna – Vranja Peč – Spodnje Palovče – Zgornje Palovče – Kamnik – Vrhpolje – Soteska – Podhruška – Srednja vas – Loke – Potok – Snovik.
Atraktivnost:	Atraktivna
Vrsta poti:	Cestna
Težavnost:	Zahtevna
Zanimivosti na izletu:	Slikovite vasice <u>Vaseno</u> , <u>Velika Lašna</u> , <u>Vranja Peč</u> , <u>Spodnje Palovče</u> , <u>Zgornje Palovče</u> , <u>Budnarjeva muzejska hiša</u> v Zgornjih Palovčah (z dobro ohranjeno črno kuhinjo, tako imenovano "hišo" z Bohkovim kotom in krušno pečjo, šampetom, metrgo...), <u>Stari Grad</u> (razvaline nekdanjega gradu Kamnik, ki je bil zgrajen leta 1143, da je varoval trgovsko pot skozi Tuhinjsko dolino, ki je vodila proti Štajerski in Ogrski ter proti Primorski in Padski nižini. Porušil ga je potres, leta 1511), srednjeveško mesto Kamnik.
Tehnični opis izleta:	Pot bomo začeli izpred Term Snovik in odkolesarili do glavne ceste, kjer bomo zavili levo in nato po cca. 300 m zavili desno, proti Velikim Laščam. Z rahlim spustom se bomo spustili do vasice Vaseno. Sledil bo kar naporen in dolg klanec (cca 3, 5 km) do konca vasi Velika Lašna. Osvežil nas bo približno 1 km dolg spust, nato pa se bomo na kratkem klančku povzpeli do Vranje peči. Sledil bo spust do vasi Spodnje Palovče in nato spet dvig do Zgornjih Palovč. Tam si bomo po želji lahko ogledali Budnarjevo muzejsko hišo. Sledi še rahel spust in dvig in nato skoraj 4,5 km

	dolg spust do mesta Kamnik (po želji se bomo med spustom zapeljali še cca. 2 km do razvalin Starega gradu). Zapeljali se bomo po srednjeveškem mestu Kamnik, povedali kaj o tem mestu, nato pa se po Tuhinjski dolini odpeljali nazaj proti izhodišču – Terme Snovik.
--	---

Preglednica 14: Podatki o kolesarski poti št. 2.

OSNOVNI PODATKI KOLESARSKE POTI Snovik – Sela - Podhruška - Snovik	
Dolžina:	12, 1 km
Vasi na poti:	Snovik – Sovinja peč, - Trobelno - Žubejevo – Znojile – Sela – Rožično – Podhruška – Srednja vas – Loke – Potok - Snovik
Atraktivnost:	Manj atraktivna
Vrsta poti:	Treking pot (asfaltna podlaga, makedamska podlaga)
Težavnost:	Zahtevna
Zanimivosti na izletu:	Samotna kmetija pri »Livku«, vasice Trobelno, Znojile, Sela, Rožično, cerkev sv. Neže na Selih.
Tehnični opis izleta:	Izlet bomo začeli v Temah Snovik. Odpeljali se bomo po cesti skozi vasico Snovik. Na koncu vasi nas bo pričakala makadamska pot. Na bližnjem križišču zavijemo levo. Pot se bo vila po makadamski poti, ves čas rahlo navkreber. Dvig bo ponekod strmejši, ponekod pa manj strm, skupna dolžina pa bo cca. 3 km. Nato bo sledilo cca. 500 m poti gor – dol in prispeli bomo do vasice Sovinja peč, s samotno kmetijo pri Livku. Sledil bo še manjši klanček in prispeli bomo na asfaltno pot, v vasi Trobelno, kjer zavijemo levo. Tam se bomo pripravili na spust, ki bo trajal cca. 4,5 km. Vmes se bomo ustavili v vasici Sela, kjer si bomo ogledali cerkev, posvečeno sv. Neži. Sledi spust do vasi Podhruška. Nato se bomo vključili na glavno cesto po Tuhinjski dolini, kjer bomo zavili levo, se zapeljali še približno 3 km in se vrnili v Terme Snovik.



Skupni imenovalec obeh izletov je, da potekata po poteh, kjer ni veliko prometa.

Poti se v precejšnji meri izogibajo glavnim cestam. Tako lahko kolesarji uživajo v naravnem okolju, brez hrupa avtomobilov in smradu izpušnih plinov. Izleta sta precej naporna, vendar je prvi – treking izlet primeren tudi za družine, saj se hitrost vzpona prilagodi sposobnostim posameznikov na izletu.

Gostom naj se priporoči tudi naslednje izlete, ki so ob večjem povpraševanju lahko tudi vodeni s strani športnega pedagoga:

- kolesarski izlet do Zbiljskega jezera (smer Kamnik – Moste – Vodice - Zbilje),
- kolesarski izlet v Kamniško Bistrico (smer Kamnik – Stranje – Stahovica – Kamniška Bistrica), z možnostjo obiska Velike planine z gondolsko žičnico,
- kolesarski izlet na Kozjak (prelaz med Tuhinjsko dolino in dolino Motnišnice, 628 m nv ),
- mini kolesarski izlet do vasi Snovik in izvira termalne vode,
- gorski kolesarski izlet na Veliko planino.

Terme Snovik z okolico pa definitivno ponujajo še več izletov po neokrnjeni naravi in bližnjih vasicah. Gostom ponujajo tudi to, da uresničijo željo po raziskovanju in odkrivanju neznanih poti.

### 7.3.5 SMUČARSKI TEK

Danes sta hoja in tek na smučeh pogosto uporabljeno rekreativno »sredstvo«. Smučarski tek je primeren za ljudi v vseh življenjskih obdobjih, saj se lahko tako intenzivnost kot tudi dolžino aktivnosti prilagaja posameznikovim sposobnostim.

Razlogi in učinki ukvarjanja s smučarskim tekom iz zdravstveno – rekreativnega vidika (Jošt, Pustovrh, 1995):

- razvoj in krepitev srčno žilnega sistema,
- uravnavanje telesne teže,
- uravnavanje krvnega pritiska,
- izboljševanje stanja dihalnih organov,
- zmanjševanje števila kadilcev,
- preprečevanje psihičnih stresov,
- razvijanje lokomotorne aparata,
- izboljševanje presnove, metabolizma in spanja.

Zelo pomemben razlog za ukvarjanje s smučarsko hojo in tekom je prav ta, da smo pri njem še mnogo bolj kot pri alpskem smučanju v stiku z naravo. V primerjavi z alpskim smučanjem je smučarski tek tudi mnogo cenejša aktivnost in tako dostopna večjemu številu ljudi. Tudi oprema ni draga.

Smučarski tek ima na področju športne rekreacije naslednje cilje (Jošt, Pustovrh, 1995):

- razvijati in utrjevati motorične sposobnosti (zlasti kondicijske),
- prijetno preživeti prosti čas z gibanjem na tekaških smučeh pri premagovanju posameznih delov slovenske krajine v zimski idili,
- razvijati mrežo središč z ustreznimi razmerami za nordijsko smučanje (tekaške proge),
- obveščati in izobraževati ljudi o koristnosti nordijskega smučanja za dvig kakovosti njihovega življenja,

- organizirati skupinsko vadbo posameznih rizičnih skupin občanov (preventivno zdravstveno varstvo),
- organizirati množične oblike športnih manifestacij, na katerih se ljudje srečujejo,
- razširiti ponudbo zimsko športnega turizma z nordijskim smučanje kot odličnim sredstvom za koristno preživljanje prostega časa med oddihom in sprostitvijo,
- razviti športno ponudbo ustrezne in cenovno sprejemljive opreme za potrebe športno rekreacijske dejavnosti ljudi vseh starosti in sposobnosti.

Terme Snovik, ki ležijo v Tuhinjski dolini, imajo kar nekaj možnost za ureditev tekaških prog. Zaenkrat tega športa nimajo v svoji ponudbi, so pa pred časom imeli tekaške proge v bližini term – v vasi Loke in Srednja vas. Zato bi bilo tekaške proge najbolje pripravljati v sodelovanju s Krajevno skupnostjo Srednja vas. Ohranjati bi bilo potrebno tekaške proge, ki so na Lokah in v Srednji vasi ter pripraviti nove smučine na relaciji Potok – Snovik. Slednja relacija bi bila zanimiva, saj je teren precej ravninski oz. se ves čas le blago vzpenja / pada.

Za pripravo tekaških prog bi bilo potrebno sodelovanje z okoličani. Priprava prog za smučarski tek namreč zahteva teptalec. Morda bi se bilo dobro povezati z bližnjim majhnim otroškim smučiščem »Zaplečnik«, ki ima doma vlečnico in teptalec. Potem bi bilo potrebno proge označiti in goste obveščati o ponudbi. Priporočljivo bi bilo imeti tudi nekaj opreme za smučarski tek, namenjene izposoji.

Z možnostjo izposoje bi se nekateri morda prvič podali na tekaške smuči in tako na počitnicah spoznali zanje povsem nov šport. Zato je priporočljivo, da bi se v Termah Snovik odvijale predstavitvene ure smučarskega teka. Te ure naj vsebujejo:

- pregled primernosti smučarske opreme in osebne opreme,
- uvodno ogrevanje, ki naj vsebuje različne igre na smučeh (npr. lovljenja, elementarne igre,...),
- učenje oz. utrjevanje drsenja na smučeh,
- začetek teka in postopen prehod v hitrejši tek,
- postopno zmanjševanje intenzivnosti smučarskega teka,
- stretching obremenjenih mišičnih skupin.

### 7. 3. 6 HOJA S KRPLJAMI

Ureditev prog za tek na smučeh je precej zahtevno medtem ko za hojo s krpljami ni potrebno predhodno pripravljanje prog, saj se z njimi lahko hodi po celem snegu. Hoja s krpljami, znana pod imenom »snowshoeing« je v svetu vse popularnejša. Zanimiva bi bila tudi za raziskovanje okolice Term Snovik, saj si s krpljami olajšamo hojo prek s snegom pobeljenih travnikov in tako neovirano raziskujemo naravo.

Hoja s krpljami je pred dobrim desetletjem k nam prišla iz Amerike. Tam je hoja s krpljami zares popularna. Na smučiščih so plačani vodniki za hojo s krpljami, obstajajo vodniki v knjižni obliki, ob smučiščih pa so označene ture za hojo s krpljami. Kasneje se je hoja s krpljami pojavila tudi v Evropi, najprej v Franciji, nato v Nemčiji, kasneje pa se je razširila tudi v druge države, čeprav se še ni povsem uveljavila.

Gre za zimsko hojo po poteh ali kar brezpotjih. Včasih so bile krplje lesen, z vrstico prepleten obroč, danes so krplje izdelane iz plastike ali aluminija. Spodaj in spredaj so opremljene s konicami, ki »zagrabi« na ledu. Glavna novost v primerjavi s starimi krpljami so prosto premikajoče se pete. Ločimo različne vrste krplj:

- tekmovalne krplje – narejene za hitrostna tekmovanja,
- rekreativne – primerne za nekajurne hoje po snegu, so nekoliko večje,
- gorniške – te so namenjene večdnevnim pohodom v naravi.

Kot že rečeno, bi bila hoja s krpljami v okolici Term Snovik zanimiva za vse ljudi, ki radi sami raziskujejo naravo. Zato bi bilo potrebno imeti v Termah Snovik nekaj kompletov opreme za samostojno hojo s krpljami. Poleg tega pa bi lahko organizirali tudi različne tematske pohode:

- zimski izlet s krpljami na Sv. Miklavža,
- na tradicionalen božični pohod na Veliko planino do kapele Marije Snežne, bi se gostje Term Snovik lahko odpravili s krpljami,
- zaljubljeno Valentinovo krpljanje z baklami,
- igre brez meja – tekmovanje v številnih zabavnih igrah – vse na krpljah

### 7. 3. 6 ALPSKO SMUČANJE

Zametki smučanja segajo daleč nazaj v zgodovino. Prve smuči so stare najmanj 5000 let. Na to kaže dokaz v skalo vklesane risbe smučarja na norveškem otoku Roedoe. Smučanje takrat ni bilo namenjeno rekreaciji in tekmovanju, pač pa je ljudem pomagalo v boju za preživetje. Lovci, gozdarji, vojaki so se s pomočjo smuči lažje premikali po zasneženih pokrajinah. V Sloveniji so prvi smučarji znani kot bloški smučarji. Izrazi, ki so se v naših krajih uporabljali za smuči so: leseni deščici, plohi, dilce, deske, snežke, smeči, smeče.

Tekmovalno smučanje pa se je pojavilo šele konec 19. stoletja. Počasi so se z razvojem smučanja razvijale tudi smuči. Najprej so jih izdelovali iz lesa in jih oblekli v kožuhovino, da jim pri hoji ne bi drsele nazaj. Ko se je okrog leta 1930 razvila plužna tehnika, je le ta zahtevala razvoj kovinskih robnikov, ki so jih namestili na robove smuči. Z razvojem paralelne tehnike, pa so morali te robnike še izboljšati, za boljšo drsnost pa so ploskev mazali z različnimi laki. Namesto smuči iz enega kosa lesa, so razvili smuči, lepljene iz različnih vrst lesa. Po letu 1950 pa so smuči oziroma drsno ploskev že izdelovali iz umetnih mas, ki so neverjetno povečale hitrost smučanja. Kasneje so bile aktualne plastične in aluminijaste smuči. Nato so se smuči še naprej izboljševale in izdelovale iz različnih materialov, kot so npr. steklena vlakna. Danes pa so aktualne smuči, s poudarjenim stranskim lokom. Stranski lok smučarju omogoča smučanje po robnikih in ekstremno nagibanje telesa v zavoj. Smučanje s temi smučmi lahko poteka brez oddrsavanja.

Hkrati z razvojem smuči se je razvijala tudi tehnika alpskega smučanja. Tako danes na belih smučinah tako med tekmovalci kot tudi med rekreativnimi smučarji kraljuje tako imenovana »carving« oz. zarezna tehnika. Slovenska šola smučanja uči zarezno tehniko smučanja, ki omogoča hitrejše napredovanje in loči (Žvan, 1996):

- osnovne oblike drsenja (prilagajanje na smuči in drsenja v osnovnih položajih, drsenje v osnovnih položajih, preprosto spreminjanje smeri),
- začetne oblike smučanja (klinasto vijuganje – brez vboda palice, z vbodom palice, osnovno vijuganje – s kontrolo hitrosti),

- nadaljevalne oblike smučanja (dinamično vijuganje – z zarezovanjem, terensko vijuganje – v širšem hodniku, v ožjem hodniku, koordinacijske oblike),
- vrhunske oblike smučanja (vijuganje s povečanim stranskim gibanjem, prosto vijuganje, vijuganje v celcu, vijuganje po grbinastem terenu).

Smučanje danes predstavlja zelo popularno rekreacijo – tako za otroke, mladostnike, kot tudi za odrasle in nekoliko starejše. Intenzivnost smučanja lahko vsak prilagaja svojim sposobnostim, prav tako pa svojemu smučarskemu predznanju prilagaja tudi težavnost prog, po katerih smuča.

Ker se Terme Snovik nahajajo v bližini dveh smučarskih središč, naj svojim gostom v zimskem letnem času ponujajo organizirane smučarske izlete na Veliko planino in Krvavec. Poleg tega pa naj družinam z majhnimi otroki priporoča tudi bližnje smučišče Zapplečnik, seveda ob ugodnih vremenskih razmerah (zadnjo zimo smučišče ni delovalo niti en dan).

#### Družinski zimski izlet na Veliko planino

Izhodišče za zimski izlet na Veliko planino naj bo spodnja postaja gondole v Kamniški Bistrici, do koder se naj gostje iz Term Snovik pripeljejo z organiziranim prevozom (avtobus, kombi – odvisno od števila prijav na smučarski izlet). Izlet je celodnevni, in traja od 8.– 17. ure.

Smučišče Velika planina leži na višini 1412 – 1666 m. Smučišče je primerno za družine, saj tereni niso pretirano zahtevni. Trenutno obratuje ena dvosedežnica in dve vlečnici. Del smučišča, znan pod imenom »Tiha dolina« pa je trenutno v fazi obnavljanja in naj bi začela delovati naslednjo zimo. Med vikendi na smučišču poteka vrtec na snegu, v katerem animatorji in učitelji smučanja skrbijo za zabavo otrok in napredovanje v znanju smučanja. Poleg tega na Veliki planini deluje tudi šola smučanja.

Poleg smučarskih prog pa Velika planina ponuja tudi sankško progo, ki poteka od Zelenega roba do vznožja dvosedežnice. Sankanje poteka tako podnevi kot tudi ponoči, ko je organizirano nočno sankanje s primerno razsvetljavo.

Gostom Term Snovik naj se tako ponudi izlet, ki vsebuje alpsko smučanje in sankanje ter obilico zabave. Poudarek naj bo na tem, da je izlet primeren za družine. V izlet naj bo vključen tudi topel obrok v eni izmed koč na Veliki planini – npr. gostišče Zeleni rob. Udeležence naj na izletu spremlja športni pedagog (športni animator Term Snovik), ki udeležence usmerja, vodi in jim pomaga na izletu ter jih animira. Izlet naj vsebuje naslednje dejavnosti:

- samostojno smučanje,
- smučarska ura (ura namenjena izboljševanju smučarskega znanja),
- sankanje,
- igre na snegu (elementarne igre, lovljenja, štafetne igre),
- tekmovanje v izdelovanju snežnih skulptur,
- topel obrok v enem izmed gostišč,
- urica snežne zabave za vse udeležene otroke (igre za otroke, petje zimskih pesmi,...).

Poudarek izleta naj bo v druženju, zabavi in raznolikih dejavnostih na snegu. Primeren je tudi za družine, ki nimajo smučarske opreme, saj lahko več časa posvetijo sankanju in igram na snegu.

### Smučarski izlet na Krvavec

Izhodišče za izlet naj bo spodnja postaja gondole pod Krvavcem, do koder se naj gostje iz Term Snovik pripeljejo z organiziranim prevozom (avtobus, kombi – odvisno od števila prijav na smučarski izlet). Izlet naj bo celodnevni, od 8.– 17. ure.

Smučišče Krvavec nudi 26 km odlično urejenih smučarskih prog in se nahaja le 8 km od letališča Brnik. Nadmorska višina smučišča je od 1450 m – 1971 m. Smučarska sezona se ponavadi na Krvavcu začne že zelo zgodaj in traja vse do pomladi, saj poleg naravnega snega izdelujejo tudi t.i. umetni ali kompaktni sneg. Na Krvavcu deluje šola smučanja, izposoja in servis smučarske opreme,.

Gostom Term Snovik naj se ponudi smučarski izlet na Krvavec, ki je namenjen predvsem udeležencem, ki se želijo dobro nasmučati. Zaradi raznolikosti terena je izlet namenjen tako

boljšim kot tudi nekoliko slabšim smučarjem in otrokom. Na izletu naj bo prisoten spremljevalec, športni pedagog, ki vodi udeležence, jim pomaga in jih usmerja.

Smučarski izlet naj vsebuje:

- samostojno smučanje,
- ura izpopolnjevanja smučarskega znanja,
- topel obrok v eni izmed okrepčevalnic na Krvavcu.

Poudarek smučarskega izleta je na celodnevem smučanju.

### **7. 3. 7 ŠOLE V NARAVI V TERMAH SNOVIK**

Terme Snovik zaradi svoje lege v naravnem okolju, med številnimi gozdovi in zaradi velike prenočitvene kapacitete apartmajskega tipa, predstavljajo velik potencial za izvajanje šol v naravi.

Šola v naravi je del razširjenega osnovnošolskega vzgojno izobraževalnega programa in jo mora organizirati vsaka osnovna šola (Strel in Kovač, 2003). Je posebna vzgojno – izobraževalna oblika, katere bistvo je ta, da celoten odderek za nekaj časa oddide v neko naravno okolje, ki je čim manj urbano. Tam se v posebnih, za učence zanimivejših okoliščinah, nadaljuje pedagoški proces.

Šola v naravi mora biti poučna in vzgojna, gibalno in fiziološko učinkovita, doživljajsko bogata, ustvarjalna ter prijetna in zabavna. Poglavitni vzgojno – izobraževalni smotri šole v naravi pa so naslednji:

- poglobitev odnosa do narave – oblikovanje spoštljivega in bolj osebnega odnosa do narave;
- spoznanje učencev o morebitnem nagnjenju za poklice, povezane z naravo;



- usmerjanje otrok v zdravo preživljanje prostega časa – ukvarjanje s dejavnostmi v naravi;
- socializacija učencev;
- vzgojni smotri, kot so učenje reda, osebne higiene, vedenja pri jedi in pravilna uporaba pribora, skrb za svoje ležišče in svojo sobo...;
- pridobivanje nekaterih znanj in spretnosti – npr. znanje plavanja;
- prispevek k srečnejšemu otroštvu učencev.

Pri izvajanju programa šole v naravi je zelo pomembno medpredmetno povezovanje in prepletanje različnih predmetnih področij ter vpletenost v naravni in družbeni prostor, kar omogoča povezovanje z okoljem v katerem šola v naravi poteka. Medpredmetno povezovanje kot sodoben način pridobivanja znanja učenca motivira, omogoča prenos teorije v prakso, omogoča spontano izražanje. Tako lahko učenci isti problem spoznavajo z različnih vidikov. Izlet v gore tako lahko doživijo s športnega vidika, naravoslovnega in družboslovnega vidika. Pri medpredmetnem povezovanju je zelo pomembno, da poznamo cilje vseh predmetov, ki jih želimo povezati. Zato je potrebno tudi sodelovanje učiteljev različnih predmetov.

Terme Snovik bi lahko šolam ponudila izvajanje šol v naravi z vsebinami:

- plavanja,
- pohodništva,
- orientacije,
- smučanja.

Za šole v naravi, Terme Snovik lahko ponudijo nastanitev v apartmajih ali sobah in koriščenje polnega penziona (zajtrk, kosilo, večerja). Za dnevne in večerne aktivnosti naj bo ves čas udeležencem šole v naravi na voljo sejna soba v okviru restavracije Potočka in klubska soba, ki se nahaja v sklopu apartmajskega naselja.

Šola v naravi z vsebinami plavanja:

Terme Snovik so zelo primerne za t. i. poletno šolo v naravi, kjer je poudarek na plavalnih vsebinah. V vsakem vremenu namreč se tako program lahko nemoteno izvaja. Ob slabem

vremenu, je mesto učenja plavanja notranji bazenski kompleks, v toplejšem in lepem vremenu, pa je za učenje plavanja in tudi za zabavo zelo primeren zunanji bazenski kompleks z atraktivnimi tobogani.

#### Šola v naravi z vsebinami pohodništva:

V okolici Term Snovik je na voljo veliko gozdov z gozdnimi potmi, ki so primerne za hojo. Zelo popularen je pohod na Sv. Miklavž, hrib v neposredni bližini Snovika.

Poleg tega pa je izhodišče za planinske pohode, Kamniška Bistrica, zelo blizu. Iz Kamniške Bistrice je možnih planinskih izletov veliko. Z gondolsko žičnico je dostopna zanimiva in razgibana Velika planina, pešpoti pa so do Kamniškega sedla, Kokrskega sedla, Repovega kota, Pastircev... Poleg tega pa so blizu tudi višji vrhovi, kot so Grintavec, Brana, Skuta,... Vsekakor je možnosti za različno težke planinske pohode veliko.

#### Šola v naravi z vsebinami orientacije:

Šole lahko v Termah Snovik izvajajo tudi vsebine orientiranja v naravi. Ker Terme obdajajo številni travniki in gozdovi, se učenci v tej okolici lahko spoznajo z različnimi možnostmi orientiranja (tudi po naravnih znakih – npr. mah na drevesu), spoznajo strani neba, naravno okolje, rastline v njem. Spoznajo pa tudi okolico, v kateri preživljajo šolo v naravi. Brez težav se lahko v okolici Term Snovik organizirajo tudi različne orientacijske igre, kot je npr. lov na lisico.

#### Šola v naravi z vsebinami smučanja:

Terme Snovik ponujajo več možnosti, kjer se izvaja učenje smučanja. Nekoliko bolj oddaljen je Krvavec, bližja Velika planina in najbližje smučišče – smučišče Zapplečnik. Smučišče Zapplečnik je v lasti kmetije Zapplečnik in je primerno za začetnike in družine. Na njem ob ugodnih snežnih razmerah obratuje vlečnica. Ob ureditvi prog za smučarski tek, pa Terme Snovik ponujajo tudi možnost izvajanja smučarskega teka.

Poglavitne vsebine šole v naravi bi šole, ki bi gostovale v Termah Snovik, izvajale same. Po potrebi in ob dogovoru, bi jim Terme Snovik priskrbele dodatne učitelje plavanja, smučanja ali športnega pedagoga. Terme Snovik pa naj šolam ponudijo dejavnosti, ki bi jih šole lahko vključile v svoj program šol v naravi (vse dejavnosti niso izvedljive v vseh letnih časih) in bi jih v celoti organizirale Terme:

- izlet na ekološko kmetijo »Matevžuc«,
- izlet na Sv. Miklavž;
- naravoslovne urice;
- »rolarsko« popoldne;
- pastirčkovo popoldne;
- spoznavanje nordijske hoje;
- zabava v vodi;
- zabava na snegu;
- zabava sadne kupe.

#### Izlet na ekološko kmetijo »Matevžuc

Izpred recepcije Term Snovik se bomo po gozdni poti odpravili proti ekološki kmetiji. Pot je lažje težavnostne stopnje, primerna tudi za mlajše otroke. Dolžina pohoda v eno smer je cca. 0,5h. Na ekološki kmetiji nam bodo prikazali rejo goveda, prašičev in ovac in nam povedali nekaj o ekološkem kmetovanju. Ko si bomo kmetijo dodobra ogledali, se bomo odpravili nazaj proti Termam Snovik.

#### Izlet na Sv. Miklavž

Izpred recepcije se bomo po gozdni poti odpravili na Goro (750 m), kjer leži gotska cerkvica Sv Miklavža (Savnik, 1971). Dolžina pohoda v eno smer je cca. 1, 5h. V mežnariji si bomo ogledali črno kuhinjo, v stari kmečki izbi pa se bomo okrepčali s pijačo ter pravo kmečko malico. Siti in zadovoljni se bomo odpravili nazaj proti domu.

## Naravoslovne urice

Naravoslovne urice trajajo 2 ali 4h, odvisno od dogovora. Tema naravoslovnih uric je VODA. Ogledali si bomo zasebno hidroelektrarno Urankar, ki se nahaja v vasi Snovik. Lastnik elektrarne g. Srečo Urankar nam bo razložil vse o njej in njenem delovanju. Nato si bomo ogledali izvir termalne vode, ki se nahaja v vasi Loke.(neposredna bližina Term Snovik). Vrnili se bomo v Terme, se tam okrepčali, nato pa naredili nekaj poskusov, vezanih na vodo in izpolnili učne liste, s katerimi bomo utrdili svoje znanje.

## »Rolarško« popoldne

Za učence bodo organizirane različne igre na rolerjih. Igre bodo takega značaja, da bodo poučne in bodo namenjene učenju in izboljševanju znanja rolanja. Namenjene bodo tako tistim, ki že dodobra obvladajo rolanje kot tudi popolnim začetnikom. S tistimi učenci, ki bodo rolanje že dobro obvladali, bomo odrolali do vasi Snovik.

## Pastirčkovo popoldne

Izpred recepcije Term Snovik se bomo z avtobusom odpeljali v Kamniško Bistrico, kjer se bomo z gondolsko žičnico povzpeli na Veliko planino. Sprehodili se bomo po planini, si ogledali značilne planšarske kočice, potem pa nas bo obiskal pravi pastir iz Velike planine, oblečen v starodavna oblačila. Otroci se bodo lahko preizkusili v pihanju na rog. Nato se bomo podprli z mini malico, se odpravili v dolino in z avtobusom nazaj proti Termam Snovik.

## Spoznavanje nordijske hoje

Dobili se bomo v sejni sobi Term Snovik in si ogledali video posnetek o nordijski hoji. Nato se bomo po skupinah odpravili na pohod po progi, ki je speljana v neposredni bližini Term Snovik in je dolga 5,3 km. Naučili se bomo pravilne uporabe posebnih palic za nordijsko hojo in se naužili svežega zraka v gozdovih. Ko se bomo vrnili nazaj, se bomo osvežili s plastenko vode iz Term Snovik.

### Zabava v vodi

Dobili se bomo na bazenu Term Snovik, z namenom, da se pozabavamo v vodi. Igrali se bomo številne zabavne igre, tekmovali v štafetnih igrah, se poizkusili v plesu v vodi in skakali v vodo na tisoč in en način. Za konec pa se bomo sprehodili po vodni preprogi in se pri tem pošteno nasmejali.

### Zabava na snegu

V zimskih mesecih, ko bo snega na pretek, bomo odšli na bližnji hrib, kjer se bomo sankali in se igrali različne elementarne igre na snegu. Sledilo bo tekmovanje v izdelovanju snežnih skulptur. Zmagovalci bodo dobili nagrade. Nato se bomo naučili, kako naredimo pravi iglu in se skrijemo pred mrazom. Da nas ne bo zeblo, se bomo pogreli s čajem in zaplesali v snežni pokrajini.

### Zabava sadne kupe

To bo prava večerna zabava. Dobili se bomo v notranji restavraciji Potočka, kjer bomo najprej sami naredili sadno kupo. Razrezali bomo sadje, izbrali prave okuse sladoleda, nato pa natakarjem prepustili, da nam servirajo sadne kupe v kozarčke. Medtem bomo odšli na kopanje v bazen, ki bo opremljen z lučkami (tako kot na nočnem kopanju) vendar bomo tokrat edini gostje mi. Pozabavali se bomo s kakšno zabavno igro, se naplavali in ko bodo naši želodčki že lačni, se bomo odpravili posladkat z našo lastno sadno kupo.

Te dodatne vsebine in izleti naj bi bile tiste, ki bi pretehtale, da bi se šole odločile za šolo v naravi v Termah Snovik. Programi bi bili namreč brezplačni oz. bi šole povrnile le stroške, nastale z izvajanjem programov.

Terme Snovik bi v prihodnosti definitivno lahko izkoriščale svojo lego, možnosti nastanitve in svoje objekte za izvajanje šol v naravi.

### **7. 3. 8 PONUDBA ZA POSEBNE SKUPINE (SHUJŠEVALNI PROGRAM, PROGRAM ZA SPROSTITEV, PROGRAM AKTIVNEGA ODDIHA)**

V Terme Snovik bi se goste lahko privabilo tudi z izvajanjem posebnih programov, ki so zanimive določenim ciljnim skupinam. Tako bi se izvajali naslednji trije programi:

- shujševalni program,
- program za sprostitvev,
- program aktivnega oddiha.

Skupno vsem programom naj bo skrb za zdravje, učenje zdravega načina življenja, zdravo prehranjevanje, sproščanje in ukvarjanje s športnimi dejavnostmi. Programi so časovno omejeni, udeleženci se jim lahko priključijo za teden dni, dva tedna ali več. Tako lahko gostje ob prihodu izberejo še program, ki jim ustreza (ob doplačilu).

#### Shujševalni program

Debelost v današnjem svetu predstavlja vse večji problem in sodi med motnje hranjenja. "Motnje hranjenja" predstavljajo problem ljudi, ki izgubijo nadzor nad svojim uživanjem hrane. To lahko izgleda kot pretirano hranjenje (debelost, kompulzivno prenajedanje), občasno bruhanje ali jemanje odvajal (bulimia) ali pa kot pretirano zavračanje hrane (anoreksija).

Veliko ljudi se ubada s tem, kako izgledajo, koliko kilogramov imajo preveč. Vedno več ljudi ima povečano telesno težo, kar vedno bolj prinaša tudi zdravstvene težave. Napak je, da ljudje preizkušajo »čudežne« diete, s problemom se je treba spopasti na drugačen, zdrav način.

Potrebno je spremeniti slog življenja, v katerega se vključi veliko gibanja in zdravo prehranjevanje, ki se ga spremeni za vse življenje.

Shujševalni program (tedenski) v Termah Snovik bi vseboval naslednje dodatne programe, ki bi jih lahko koristili udeleženci:

- predavanje o zdravem prehranjevanju,
- predavanje o zdravem hujšanju,
- dietna prehrana (trije polpenzioni s 3 glavnimi obroki in dvema malicama – jedilnik pazi na uravnoteženost prehrane, pravilno kombiniranje hrane, pravilna velikost obroka),
- jutranja vadba na svežem zraku pred zajtrkom (hitra hoja, tek, nordijska hoja, smučarski tek, gimnastične vaje in dihalne vaje),
- dopoldanska telovadba v vodi in plavanje,
- popoldansko plavanje,
- večerna vodna aerobika in vodni fitness,
- 3 x organiziran obisk fitnes centra Sokol v Kamniku – s spremstvom športnega pedagoga iz Term Snovik,
- 1 x anticelulitna masaža,
- 1 x limfna drenaža,
- 1 x masaža Snovik (masaža ali drenažo obraza, refleksna masaža stopal in ročna masaža celega telesa)
- 2 x vstop v savna center,
- meritev telesne teže ter obsegov telesa ob prihodu in ob odhodu.

### Program za sprostitev

Vedno več ljudi živi in dela v stresnem, napornem okolju, ki od posameznikov zahteva vse več. Vsakdanje obremenitve, stres na delovnem mestu in v družini, borba za službo in preživetje, pomembne funkcije na delovnem mestu ali družbi – vsi ti dejavniki vodijo ljudi k

vedno večji želji po sprostitvi in mirnem oddihu. Terme Snovik vsekakor ponujajo možnost za oazo miru.

Ob vključitvi v sprostitveni program, bi udeleženci lahko koristili naslednje storitve:

- ob obrokih bi jih pričakale svečke in umirjena glasba,
- jutranji sprehodi v gozd z elementi sproščanja,
- 3 x večerna joga v klubski sobi,
- 2 x nočno kopanje ob glasbi, po izboru udeležencev (rezervirano samo za udeležence programa za sprostitev),
- 3 x vstop v savna center – savnanje z aromaterapijo, ob zvokih umirjajoče glasbe in pitju domačih zeliščnih čajev,
- organiziran obisk Zdravilnega gaja v Tunjicah pri Kamniku,
- 2 x antistresna masaža,
- 1 x masaža Snovik (masaža ali drenažo obraza, refleksna masaža stopal in ročna masaža celega telesa).

### Program aktivnega oddiha

Programi aktivnega oddiha so velik potencial vseh turističnih središč, tudi Term Snovik. Ljudje se želijo tudi na počitnicah gibati, se ukvarjati s športnimi dejavnostmi, se učiti novih športnih veščin in znanj.

Program aktivnega oddiha v Termah Snovik naj se usmeri predvsem v naravno okolje in v vodne objekte. S tem izkorišča naravne vire in objekte, ki jih ima na voljo.

Udeleženci programa aktivnega oddiha bi lahko koristili naslednje programe:

- šola plavanja (učenje in izpopolnjevanje plavalnih tehnik),
- 1 x celodnevni izlet v hribe (dolžino in težavnost ture prilagodimo udeležencem),
- 5 x jutranja telovadba (tek in hitra hoja z gimnastičnimi vajami),
- tečaj nordijske hoje (3 x po 2h – učenje osnov nordijske hoje in hoja po terenu),
- tečaj rolanja (3 x po 2h),



- 3 x večerna vodna aerobika in fitnes,
- 1 x popoldanski kolesarski izlet po okolici,
- 1 x obisk savna centra,
- 1 x masaža celega telesa.

## 9. ZAKLJUČEK

Terme Snovik so, podobno kot druga zdravilišča in terme, obdana z zelenim okoljem. So najmlajše in najvišje ležeče slovenske terme, ki ležijo v Tuhinjski dolini, 9 km od mesta Kamnik. Od prvega poskusnega bazena, leta 1995, se ves čas razvijajo.

Termalna voda, na podlagi katere so nastale Terme Snovik, je bogata predvsem s kalcijem in magnezijem. V letu 2006 je bila navedena voda z odločbo Ministrstva za zdravje priznana za vodo z zdravilnimi učinki.

Danes so v Termah Snovik notranji in zunanji bazenski kompleks, restavracija, savna center, masaže in fizioterapija, solarij in apartmaji s štirimi zvezdicami, ki skupaj ponujajo 221 ležišč. Terme ves čas nadgrajujejo svojo ponudbo in tako se mora nadgraditi tudi športnorekreativna ponudba.

Trenutno Terme Snovik v danem trenutku ponujajo naslednje športno – rekreativne programe: vsakodnevno vadbo v vodi, tedensko vadbo vodne aerobiko, tedenski vadbeni program, namenjen rekreativnemu plavanju - plavalno uro (namenjeno rekreativnemu plavanju), plavalne tečaje (začetne in nadaljevalne, za otroke in odrasle), vadbo dojenčkov v vodi, animacijo s športnimi aktivnostmi (praznovanja rojstnih dni za otroke, aktivne počitnice) in nordijsko hojo. Z večanjem števila večdnevni gostov, bi se morala povečati tudi športnorekreativna ponudba, ki bi goste privabljala v nastajajoče terme. Konkurenca na področju termalnih kopališč in zdravilišč je namreč vse večja, gostje pa si vse bolj želijo aktivnih počitnic, na katerih se ukvarjajo tudi s športom.

V prihodnosti bi se morale Terme pri pripravi športnorekreativnih vsebin usmeriti na tri ciljne skupine: na okoliške prebivalce, na okoliške šole in vrtce ter na večdnevne goste, ki v Termah Snovik preživijo počitniške dni.

Obstoječo športnorekreativno ponudbo, namenjeno predvsem okoliškim prebivalcem, bi bilo mogoče po eni strani nadgraditi, s še kakovostnejšim izvajanjem programov, po drugi strani pa še razširiti z novimi programi (npr. vadba v vodi za seniorje, celoletni plavalni tečaji, tečaji rolanja, planinski izleti, gorniške ture, krpljanje).

Okoliškim vrtcem in šolam so Terme Snovik že zdaj pogosta destinacija za športne dni. Voda, ki ima 31°C namreč zagotavlja, da otrok (tistih mlajših) v vodi ne zebe. Da bi Terme Snovik za športne dni postale še zanimivejše, bi morale šolam ponuditi konkreten program za izvedbo športnih dni. Trenutno namreč ponujajo le vstopnice za kopanje, ki jih šolske skupine dobijo z popustom, na bazenu pa zanje ne pripravljajo športnorekreativnih vsebin, ki bi športni dan obogatile in popestrile. Poleg športnih dni bi še več šol in vrtcev v bližnjih Termah Snovik lahko izvajale obvezne plavalne tečaje. Terme pa bi jim morale ponuditi tudi možnost, da njihovi plavalni učitelji prevzamejo celotno izvedbo plavalnega tečaja ali pa pri izvedbi le pomagajo.

Tretja ciljna skupina uporabnikov športne rekreacije so večdnevni gostje, ki želijo svoj dopust preživeti pestro in aktivno. Terme Snovik jim lahko ponudijo vse aktivnosti na bazenu, ki so namenjene tudi enodnevnim obiskovalcem. Tako naj se gostje pridružijo vadbi v vodi, vadbi rekreativnega plavanja, tedenski vadbi vodne aerobike, plavalnemu tečaju. Zaželena je tudi možnost individualnega učenja plavanja.

Pomembno je, da Terme Snovik izkoristijo čudovito naravno okolje, ki jih obdaja. Svojim gostom lahko spomladi, poleti in jeseni ponudijo planinarjenje, nordijsko hojo, rolanje, nordijsko rolanje in kolesarjenje. Pozimi pa naj jim ponujajo smučarski tek, smučanje in smučarske izlete, hojo s krpljami ter tematska krpljanja. Okolica je primerna tudi za številne sprehode v naravo, v vseh letnih časih.

Večdnevni gostje, ki bivajo v apartmajih, pa so lahko tudi skupine otrok – predšolskih, osnovnošolskih in srednješolskih. V termah lahko preživijo nekajdnevne taborne ali šole v naravi. Šole v naravi so lahko tiste s plavalno vsebino ali pa tudi z vsebinami smučanja, pohodništva ali orientacije. Za popestritev preživetega časa v Termah Snovik, naj le – te organizirajo zanimive športne aktivnosti, kot so zabavna plavalna ura, skoki v vodo na tisoč in en način, popoldne rolanja.

Terme Snovik naj za goste pripravijo tudi posebne programe, kot so shujševalni program, program za sprostitev in program aktivnega oddiha.

Pomembno je tudi to, da v Termah Snovik pridobijo usposobljene in primerno izobražene kadre. Pri tem imam v mislih športne pedagoge oz. diplomirane organizatorje športne

rekreacije, ki bi analizirali sedanjo ponudbo, pripravili zanimive programe, jih izvajali in ves čas spremljali njihovo uspešnost ter jih glede na analize nadgrajevali in spreminjali.

Menim, da bi se tudi okoliški prebivalci z zanimivo in pestrejšo ponudbo še bolj vključevali v športnorekreativno ponudbo. Na področju Tuhinjske doline namreč ni drugih ustanov (razen športnih društev), ki bi ponujala izvajanje športnih dejavnosti tako starejšim, odraslim kot tudi otrokom.

Seveda pa je treba poudariti, da so Terme Snovik šele na začetku svojega razvoja, da so načrti za naprej veliki. Potrebno bo povečati tudi število športnih površin in zgraditi objekte, namenjene športu. Zelo dobrodošla bi bila dvorana za vodene vadbe in fitness center.

Tudi ob povečanju objektov, namenjenih športu, naj v Termah še vedno prevladuje športna rekreacija, usmerjena v naravno okolje. Gibanje na svežem zraku v tako neokrnjeni naravi, obdani s številnimi gozdovi, mora ostati prednost.

Želja je, da bi se predlagani programi, ki so napisani v tej diplomski nalogi, dejansko začeli izvajati v Termah Snovik, saj bi se s tem precej povečala ponudba tega mladega turističnega središča.

## 9. LITERATURA

- Ažman, D., Poles, P. (2004). Pregled znanstvenih raziskav o nordijski hoji. V *Zbornik 5. Slovenskega kongresa športne rekreacije (Laško, 26. in 27. november 2004): (prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev)* (str. 123 - 129). Ljubljana: Športna unija Slovenije.
- Bele, J. (1978). *Proti vrhovom*. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.
- Berčič, H., Mihalič, T. (2003). Šport kot element razvoja turizma v Sloveniji. V *Zbornik 4. Slovenskega kongresa športne rekreacije: Terme Čatež 14 – 15. november 2003* (str. 112 - 117). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije.
- Berčič, H. (2001). Pomen in vloga športne rekreacije v razvoju slovenskega turizma. V *Zbornik Slovenskega kongresa športne rekreacije: prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev 2. slovenskega kongresa športne rekreacije* (str. 123 - 132). Ljubljana: Športna unija Slovenije.
- Berčič, H. (1997). II. Posvet programskega sklopa šport in turizem »športne aktivnosti v turistični ponudbi« Portorož, 6. 6. 1997. V *Pomen in vloga športnih storitev v turistični ponudbi* (str. 47 - 50). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije, Združenje športnih zvez: Turistična zveza Slovenije: Fakulteta za šport.
- Berčič, H. (1998). Vključevanje športnih programov v turistično ponudbo izbranih turističnih območij Slovenije. V *Šport in turizem* (str. 18 - 28). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez: Odbor športa za vse.
- Berčič, H. (1996). Izobraževalni programi in kadri za potrebe slovenskega turizma v povezavi s športom. V *Turizem in šport kot prvini kakovosti življenja* (str. 124 - 138). Ljubljana: Turistična zveza Slovenije.
- Berčič, H. (1996). Šport in turizem kot sestavini kakovosti življenja (z vidika potreb in želja turistov). V *Turizem in šport kot prvini kakovosti življenja* (str. 3 - 17). Ljubljana: Turistična zveza Slovenije.
- Burnik, S. (2003). *Zapiski s predavanj*. Neobjavljeno delo.
- Častni kodeks slovenskih planincev*. (1995). Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.
- Đurđević, K. (2000). *Analiza stanja in temeljni model povezovanja turizma in športne rekreacije na Bledu*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Hren, B. (2003). *Pomen in vloga športne rekreacije v razvoju slovenskega turizma*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Jereb, B., Burnik, S., & Kocjan, T. (2002). Varno v gore. V B. Škof, M. Kovač (Ur.), *Razvojne smernice športne vzgoje* (str.187-190). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Jošt, B. (1999). *Nordijsko smučanje: teorija in metodika športne vzgoje*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Jošt, B., Pustovrh, J. (1995). *Nordijsko smučanje*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Jug, S., Marinšek, G. (2004). S kolesom po Zreškem Pohorju. V I. Kavčič, P. Šabec (Ur.), *Didaktika v šoli v naravi* (str.220-223). Ljubljana: Center šolskih in obšolskih dejavnosti.

Jurak, G., Kovač, M. (1998). *Morski konjiček*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.

Kadiš, F. (2005). Osebna in tehnična oprema. V B. Rotovnik (Ur.), *Planinska šola* (str.256-269). Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.

Kapus, V. (2001). *Plavanje, učenje in osnove biomehanike*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Koroljkevič, V. (1993). *Tek na smučeh*. Ljubljana: samozaložba.

Kristan, S. (1998). *Šola v naravi*. Radovljica: Didakta.

Kristan, S. (1993). *V gore... .* Radovljica: Didakta.

Križan, F. (1997). Šport kot pomemben produkt slovenske turistične ponudbe. V *Pomen in vloga športnih storitev v turistični ponudbi* (str. 10 - 12). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije, Združenje športnih zvez: Turistična zveza Slovenije: Fakulteta za šport.

Križan, F. (1998). Vsebinske in organizacijske zasnove leta športa v turizmu 1998. V *Leto športa v turizmu 1998* (str. 3 - 14). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije.

Lekić, T. (2002). *Športnorekreativna ponudba v krajevni skupnosti Cerklje ob Krki in možnosti za razvoj*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Matoh, J. (1998). Leto športa v turizmu. V *Šport in turizem* (str. 11 - 13). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez: Odbor športa za vse.

Metljak, D. (2005). Nevarnosti v gorah. V B. Rotovnik (Ur.), *Planinska šola* (str.229-254). Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.

Milanović, D. (1996). *Fitness*. Zagreb: Fakultet za fizičko kulturo sveučilišta u Zagrebu: Zagrebčki velesejam: Zagrebčki športni savez.

Pečar, M. (2000). *Primerjalna analiza športno rekreativne ponudbe slovenskih naravnih zdravilišč*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

- Pečar, M. (1996). Analiza in vrednotenje izvedbenih modelov medicinsko programiranega aktivnega oddiha v Termah Čatež. V H. Berčič (ur.), *Iskanja in zorenja* (str. 61–63). Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pečar, M. (1996). Modeli športne rekreacije v programski ponudbi Term Čatež. V H. Berčič (ur.), *Iskanja in zorenja* (str. 58–61). Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Perko, D., Adamič, M. (1999). *Slovenija – pokrajina in ljudje*. Ljubljana: Založba mladinska knjiga.
- Pistotnik, B., Pinter, S., & Dolenc, M. (2002). *Gibalna abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pollak, B. (2005). Gibanje v gorah. V B. Rotovnik (Ur.), *Planinska šola* (str.277-314). Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.
- Ropret, B., Tomc, I. (1989). *Kolesarjenje*. Ljubljana: Zveza telesnokulturnih organizacij: Telesnokulturna skupnost Slovenije.
- Rožič, M. (1998). Slovenija – turistična dežela aktivnega oddiha. V *Šport in turizem* (str. 9 - 11). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez: Odbor športa za vse.
- Rožič, M. (1997). Turizem aktivnega oddiha. V *Pomen in vloga športnih storitev v turistični ponudbi* (str. 7 - 9). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije, Združenje športnih zvez: Turistična zveza Slovenije: Fakulteta za šport.
- Rožič, M. (2001). Zasnove in usmeritve športne rekreacije v turistični ponudbi. V *Zbornik Slovenskega kongresa športne rekreacije: prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev 2. slovenskega kongresa športne rekreacije* (str. 133 - 135). Ljubljana: Športna unija Slovenije.
- Savnik, R. (1971). *Krajevni leksikon Slovenije* (str.165 - 173 ). Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Šajber, D. (2006). *Plavanje od rojstva do šole*. Radovljica: Didakta.
- Šegula, P. (1978). *Nevarnosti v gorah*. Ljubljana: Planinska založba.
- Sila, B. (1997). Pomen ustreznih strokovnih kadrov za športno ponudbo v turizmu. V *Pomen in vloga športnih storitev v turistični ponudbi* (str.18 - 24). Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije, Združenje športnih zvez: Turistična zveza Slovenije: Fakulteta za šport.
- Sila, B. (1996). Športni programi – sestavni del sodobne turistične ponudbe. V *Turizem in šport kot prvini kakovosti življenja* (str. 86 - 94). Ljubljana: Turistična zveza Slovenije.
- Štrumbelj, B., Šajber Pincolič, D., Tufegdžič, T. (2001). Aerobika v vodi za seniorje. V *Zbornik Slovenskega kongresa športne rekreacije: prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev 2. slovenskega kongresa športne rekreacije* (str. 189 - 191). Ljubljana: Športna unija Slovenije.

Štrumbelj, B. (2006). *Zapiski s seminarja za vaditelje vadbe v vodi za seniorje*. Neobjavljeno delo.

Zadavec, J. (2001). Športna ponudba, zdravje in turizem v Zdravilišču Moravske Toplice. V *Zbornik Slovenskega kongresa športne rekreacije: prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev 2. slovenskega kongresa športne rekreacije* (str. 143 - 146). Ljubljana: Športna unija Slovenije.

Žvan, M., Agrež, F., Berčič, H., Dvoršak, M., Murovec, S., Petrovič, R. idr. (1996). *Alpsko smučanje: študijsko gradivo*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

*Butara, doge, snežke, šmeče*. Pridobljeno 1. 11. 2006 s svetovnega spleta:  
<http://www.slovenija-ski.net/default.cfm?Jezik=Si&Kat=010404>.

*Kolesarstvo je hit*. (27. 8. 2006) Pridobljeno 10. 10. 2006 s svetovnega spleta:  
[www.bicikel.com](http://www.bicikel.com).

*Nordijska hoja je*. Pridobljeno 3. 10. 2006 s svetovnega spleta:  
<http://www.nordijskahoja.si/je.html>.

*Razlogi & učinki ukvarjanja z nordijsko hojo*. Pridobljeno 3. 10. 2006 s svetovnega spleta:  
<http://www.nordijskahoja.si/razlogi.html>.

*Rolam, rolaš*. Pridobljeno 1. 9. 2006 s svetovnega spleta:  
[http://med.over.net/za\\_bolnike/otrosko\\_zdravje/za\\_otroke/clanki/otroci\\_razmisljajo.htm](http://med.over.net/za_bolnike/otrosko_zdravje/za_otroke/clanki/otroci_razmisljajo.htm).

*Rolanje*. Pridobljeno 5. 9. 2006 s svetovnega spleta: <http://www.asa.si/NoviceRolanje.htm>.

*Smučarski tek*. (6. 11. 2006) Pridobljeno 22. 10. 2006 s svetovnega spleta:  
[http://www.otrokdruzina.com/stare\\_%20stevilke/2004/februar/naslovna\\_tema\\_10.htm](http://www.otrokdruzina.com/stare_%20stevilke/2004/februar/naslovna_tema_10.htm).

*Šola v naravi*. (25.11.2003). Ljubljana: Fakulteta za šport. Pridobljeno 20.9.2005 s svetovnega spleta: [http://www.sp.uni-lj.si/didaktika/Predavanja/4\\_L/7\\_sola%20v%20naravi25.11.pps](http://www.sp.uni-lj.si/didaktika/Predavanja/4_L/7_sola%20v%20naravi25.11.pps).

*Športni dan*. (25.11.2003). Ljubljana: Fakulteta za šport. Pridobljeno 20.9.2005 s svetovnega spleta: [http://www.sp.uni-lj.si/didaktika/Predavanja/4\\_L/6\\_sp\\_dan\\_25.11.pps](http://www.sp.uni-lj.si/didaktika/Predavanja/4_L/6_sp_dan_25.11.pps).

*Velika planina pozimi*. Pridobljeno 12. 9. 2006 s svetovnega spleta:  
<http://www.velikaplanina.si/>.

*What is Nordic Blading*. Pridobljeno 10. 5. 2007 s svetovnega spleta: <http://www.exel.fi>.



## **10. KAZALO SLIK, PREGLEDNIC, ZEMLJEVIDOV IN PRILOG**

### **KAZALO SLIK**

Slika 1: Notranji bazenski kompleks.....	19
Slika 2: Otroški bazen.....	20
Slika 3: Počivalniki v savna centru.....	21
Slika 4: Snežni prostor.....	21
Slika 5: Zunanji bazenski kompleks.....	24
Slika 6: Apartmajsko naselje. ....	24
Slika 7: Plavalni tečaj – učenje zavesljaja prsno s pomočjo pripomočka.....	41
Slika 8: Praznovanje v restavraciji Potočka.....	46
Slika 9: Učenje najmlajših skozi igro.....	48
Slika 10: Tudi nekoliko starejši naj se s plavalnimi vsebinami srečujejo na zanimiv način....	49
Slika 11: Pomembna komponenta pri vadbi za seniorje – druženje. ....	54
Slika 12: Primer skokov v vodo.....	58
Slika 13: Učenje zavesljaja prsno na kopnem. ....	60
Slika 14: Terme Snovik so primerne tudi za učenje plavanja najmlajših.....	60
Slika 15: Zemljevid poti na Veliko planino .....	66
Slika 16: Zemljevid poti na Kamniški vrh .....	67
Slika 17: Zemljevid poti na Kamniško sedlo.....	68
Slika 18: Zemljevid poti na Kokrsko sedlo .....	69
Slika 19: Zemljevid poti na Grintavec .....	70
Slika 20: Palice za nordijsko hojo.....	72
Slika 21: Učenje rolanja skozi igro. ....	73

Slika 22: Poligon za učenje rolanja. ....	74
Slika 23: Zemljevid pisanih kolesarskih poti .....	78

## **KAZALO PREGLEDNIC**

Preglednica 1: Vrste apartmajev in prenočitvene kapacitete. ....	25
Preglednica 2: Kadrovska struktura zaposlenih v Termah Snovik d. o. o. ....	28
Preglednica 3: Razdelitev ponudbe za zunanje obiskovalce.....	38
Preglednica 4: Predlog posodobitve vadb v vodi, v času, ko je bazen odprt.....	52
Preglednica 5: Časovni termini plavalnih ur.....	56
Preglednica 6: Razdelitev ponudbe za okoliške šole in vrtce.....	57
Preglednica 7: Razdelitev ponudbe za apartmajske in hotelske goste.....	62
Preglednica 8: Opis planinske poti na Veliko planino .....	66
Preglednica 9: Opis planinske poti na Kamniški vrh .....	67
Preglednica 10: Opis planinske poti na Kamniško sedlo .....	68
Preglednica 11: Opis planinske poti na Kokrsko sedlo .....	69
Preglednica 12: Opis gorniške ture na Grintavec .....	70
Preglednica 13: Podatki o kolesarski poti št. 1 .....	79
Preglednica 14: Podatki o kolesarski poti št. 14. ....	80
Organigram 1: Organizacijska struktura Term Snovik .....	26

## **KAZALO PRILOG**

Priloga 1: Razpored metodičnih enot za plavalni tečaj – otroci.....	108
Priloga 2: Pisno gradivo, ki ga prejmejo otroci ob začetku tečaja.....	109
Priloga 3: Pisno gradivo, ki ga prejmejo odrasli ob začetku tečaja.....	115
Priloga 4: Reklamni letaki za rojstno – dnevna praznovanja. ....	121
Priloga 5: Reklamni listi za celoletne plavalne tečaje.....	122
Priloga 6: Ponudbe za izvajanje športnih dni, plavalnih tečajev – vrtci in šole.....	123

## 11. PRILOGE

Priloga 1: Razpored metodičnih enot za plavalni tečaj – otroci.

NAMEN	METODIČNE ENOTE	VADBENE ENOTE														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
PRILAGAJANJE NA VODO	Prilagajanje na upor vode	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X					
	Potapljanje glave	X	X	X	X	X										
	Izdihovanje v vodo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X					
	Gledanje pod vodo	X	X	X	X	X										
	Popoln izdih v vodo	x	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
	Ritmično dihanje		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
	Vaje plovnosti		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Vaje drsenja		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
			x	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
POLOŽAJ TELESA IN UDAREC PRSNO	Vaje na kopnem				X	X	X	X								
	Vaje v vodi na mestu				X	X	X	X								
	S pomočjo pripomočka					x	x	X	X	X	X					
	Brez pripomočka							x	x	X	X	X	X	X	X	X
ZAVESLJAJ PRSNO	Vaje na kopnem									x	X	X				
	Vaje v vodi na mestu										x	X	X			
	S pomočjo pripomočka											x	X	X		
	Brez pripomočka												x	X	X	X
KOORDINACIJA OSNOVNE TEHNIKE PRSNO	S pomočjo pripomočka													X		
	Brez pripomočka													x	x	X
SKAKANJE V VODO	Skok na noge															x

Priloga 2: Pisno gradivo, ki ga prejmejo otroci ob začetku tečaja.

# MOJ PLAVALNI TEČAJ



IME IN PRIIMEK: \_\_\_\_\_

Spoštovani starši!

Pripravila sem vam pisno gradivo, ki bo vas in vašega otroka na barvit način vodila skozi naš plavalni tečaj.

V njej je za vsako učno enoto posebej opisana okvirna vsebina vadbe.

Naj vam pred začetkom še predstavim vsebino in namen plavalnega tečaja. Pri najmlajših bo poudarek predvsem na zabavni in sproščeni prilagoditvi otrok na vodo, ter začetku učenja plavalne tehnike prsno, pri nekoliko starejših pa bomo to tehniko že bolj izpopolnili. Naš namen bo, da se bodo otroci na igrivih in zabavnih plavalnih urah tudi čim več naučili.

In kaj vaši otroci potrebujejo za plavalni tečaj? Potrebujejo kopalke, brisačo, če želijo, lahko tudi plavalno kapo.

Otroci imajo lahko s seboj tudi natikače, ki ne drsijo, medtem ko naj plavalna očala (razen če nimajo zdravstvenih težav z očmi) pustijo doma.

Za čimbolj nemoteno izvedbo tečaja vas prosimo, da svoje otroke pripeljete na tečaj *točno* in da naj bodo ob dogovorjeni uri že *preoblečeni v kopalke* in naj v garderobi počakajo na svojega plavalnega učitelja.

V upanju, da bo prihajajoči tečaj čim uspešnejši, vas v imenu vseh plavalnih učiteljev lepo pozdravljam!

Petra Šuštar

### 1., 2. URA:

NA UVODNIH DVEH URAH SE BOMO **SPOZNALI IN PRILAGODILI NA VODO.**

Skozi poučne in zabavne igre bomo tekli po vodi, prvič potopili glavo v vodo, pod vodo pogledali koliko prstkov imamo na nogi, tekmovali, kdo naredi več mehurčkov,... V globoki vodi bomo s pomočjo plavalnih pasov in naših učiteljev poskušali narediti mrtvaka in čolnička.



### 3., 4. URA:

ZDAJ PA BO ŠLO ŽE BOLJ ZARES! PONOVILO BOMO VAJE IZ PRILAGAJANJA NA VODO IN SE ŽE NAUČILI TUDI **DELO NOG** PRI TEHNIKI PLAVANJA - **PRSNO.**

Morda še ne veste, a delo nog je lahko tako preprosto in hkrati tudi ljubko, saj bomo z nogami najprej kar na kopnem risali srčke in si ponavljali: pokrči - nastavi - udari - drsi. Nato bomo vajo ponovili v malem bazenu, sledilo pa bo delo v globoki vodi, s pomočjo plavalne deske. Da si boste lažje predstavljali:



### 5., 6. URA:

NA TEH URAH BOMO PREDVSEM PONAVLJALI PRIDOBLENJE ZNANJE. UTRDILI BOMO DRSENJE V VODI IN DELO NOG PRSNO.



### 7., 8. URA

ZDAJ PA BO NA VRSTI UČENJE NOVEGA ZNANJA - NAUČILI SE BOMO, KAKO PLAVATI Z ROKAMI - ZAVESLJAJ PRSNO.

Seveda, tudi to je preprosto. Z njimi namreč rišemo veeelika očala. Ne smemo pozabiti na drsenje: preštejemo do tri in šele nato v vodi narišemo velika očala. V globoki vodi si bomo pomagali s pisanimi »črvi«.





### 9., 10 URA:

PONAVLJATI, PONAVLJATI, PONAVLJATI IN SE NAUČITI. **UTRJEVALI** BOMO PRAV VSE ZNANJE, KI SMO SE GA DO ZDAJ NAUČILI - OD POTAPLJANJA GLAVE, IZDIHOVANJA V VODO DO UDARCA IN ZAVESLJAJA PRSNO.



### 11., 12. URA:

ZDAJ PA BO TREBA NAŠE ZNANJE POVEZATI V KONČNI IZDELEK - PLAVANJE TEHNIKE PRSNO. UČILI SE BOMO **KOORDINACIJE MED ZAVESLJAJEM IN UDARCEM**. TISTI NAJBOLJŠI, BODO ŽE POSKUSILI PLAVATI POVSEM SAMOSTOJNO - BREZ PLAVALNEGA PASU IN DRUGIH PRIPOMOČKOV. Pri tistih, ki jim bo uspelo, bo prav gotovo na obrazu zasijal nasmeh.



### 13., 14. URA

NO, PA SMO ŽE SKORAJ NA KONCU! NA TEJ URI BOMO PRAV VSI POSKUSILI **PLAVATI** POVSEM **SAMOSTOJNO**. UPAMO, DA BO VEČINI USPELO. NAŠ TEČAJ SE BO BLIŽAL KONCU. DEL VADBE BOMO NAMENILI TUDI VEDNO ZABAVNIM SKOKOM V VODO.



### 15., 16. URA

SVOJE ZNANJE BOMO POKAZALI ŠE **STARŠEM**. NEKATERI BODO POKAZALI NEKOLIKO VEČ (GLEDE NA STAROST, SPOSOBNOSTI), SPET DRUGI ZA MALENKOST MANJ. VENDAR PA BOMO PRAV VSI ZMAGOVALCI!!! ZMAGOVALCI PA VEDNO DOBIJO TUDI **PRIZNANJA**.



DA PA VAS ZA VAŠE OTROKE NE BO PRAV NIKOLI SKRBELO, NAJ ZA KONEC POVEM ŠE TO, DA BODO POLEG NAŠEGA NADZORSTVA VEDNO TUDI POD BUDNIM OČESOM NAŠIH REŠEVALCEV 😊



HVALA ZA VAŠO POZORNOST IN ZAUPANJE! SREČNO!

Priloga 3: Pisno gradivo, ki ga prejmejo odrasli ob začetku tečaja.



# ZAČETNI PLAVALNI TEČAJ - ODRASLI



**Snovik, januar 2007**

Spoštovani!

Veseli smo, da ste se odločili za udeležbo na plavalnem tečaju v naših termah.

Pripravili smo vam pisno gradivo, ki vas bo vodilo skozi tečaj. V njem je za vsako učno enoto opisana okvirna vsebina vadbe, ki pa se lahko glede na hitrost napredovanja tudi spreminja.

Cilji našega plavalnega tečaja so naslednji:

- ✚ prilagoditev na vodo (prilagajanje na upor vode, na potapljanje glave, na izdihavanje v vodo, na gledanje pod vodo, na plovnost telesa in na drsenje v vodi),
- ✚ učenje udarca prsno (delo nog pri tehniki prsno),
- ✚ učenje zavesljaja prsno (delo rok pri tehniki prsno),
- ✚ učenje koordinacije prsno (uskladitev dela rok in dela nog pri tehniki plavanja, prsno).

Naš namen je, da se v vodi čim bolj sprostite in na zabaven način premagate strah pred vodo in osvojite osnovno plavalno tehniko.

Za čimbolj nemoteno izvedbo tečaja, vas prosimo, da ne pozabite na točnost in na tečaj prihajate ob dogovorjeni uri.

V upanju, da bo prihajajoči tečaj čim uspešnejši, vas v imenu vseh plavalnih učiteljev prijazno pozdravljam.

Petra Šuštar

### **Prva in druga ura:**

Na uvodnih dveh urah se bomo spoznavali med seboj in začeli s prilagajanjem na vodo:

- spoznali se bomo z uporabo vode,
- poskušali prvič potopiti obraz in pogledati pod vodo,
- spoznavali bomo, kako plovno je naše telo v vodi (delali »mrtvake«),
- poskušali se bomo odriniti v vodoraven položaj na vodni gladini (drsenje).



Slika št. 1: Prilagajanje na vodo.

### **Tretja in četrta ura:**

Na tretji in četrti uri bomo znanje z uvodnih ur utjevali. Predvsem se bomo posvetili drsenju. Nato pa se bomo posvetili učenju udarca pri tehniki prsno:

- najprej bomo gibanje spoznavali kar izven vode (z nogami bomo risali t.i. srčke),
- gibanje bomo utrjevali ob robu bazena v sedečem položaju,
- sledi utrjevanje ob robu bazena v vodoravnem položaju,
- nato se bomo s plavalnimi deskami odpravili vzdolž bazena in vadili delo nog prsno.



Sklika št. 2: Učenje udarca prsno s pomočjo plavalne deske.

### **Peta in šesta ura:**

Na teh dveh urah bomo znanje le utrjevali. Posvečali se bomo predvsem drsenju na vodni gladini, delu nog prsno in čim bolj sproščenemu gibanju v vodi. Pri drsenju na vodni gladini bomo čim bolj opuščali plavalne deske.



Slika št. 3: Drsenje na vodni gladini, brez uporabe pripomočkov.

### **Sedma in osma ura:**

Na teh dveh urah sledi učenje novega znanja. Naučili se bomo, kako plavati z rokami – učenje zavesljaja prsno. Učili se ga bomo v naslednjih fazah:

- učenje zavesljaja prsno na prostem, kjer bomo risali velika očala,
- učenje zavesljaja prsno v vodi, na mestu,
- učenje zavesljaja prsno v vodi, v hoji,
- učenje zavesljaja prsno, s pomočjo plavalnega pripomočka, t. i. črva.



Slika št. 4: Pri učenju zavesljaja prsno nam je v pomoč t.i. črv.

### **Deveta in deseta ura:**

Uri bosta posvečena utrjevanju in še enkrat utrjevanju. Ponavljali bomo prav vse, kar smo se že naučili:

- potapljanje glave,
- plovnost (mrtvak naprej in nazaj),
- drsenje na vodni gladini,
- delo nog prsno,
- delo rok prsno.

Da bo naša vadba zanimivejša, jo bomo popestrili z nekoliko nenavadnimi pripomočki – baloni.



Slika št. 5: Zabavnejše učenje plavanja, z baloni..

### **Enajsta in dvanajsta ura:**

Vse znanje, ki smo ga že pridobili, bo potrebno povezati v končni izdelek. Učili se bomo pravilne koordinacije med delom rok in delom nog, v tehniki prsno. Na začetku bo kar težko uskladiti oba giba, a ne obupajte, slej kot prej se bomo tudi tega naučili.



Slika št. 6: Da nam bo šlo delo lažje od rok, se bomo na začetku dobro ogreli.

### **Trinajsta in štirinajsta ura:**

Zdaj pa bo šlo že čisto zares. Najprej bomo vse naše znanje ponovili, predvsem se bomo posvečali pravilni koordinaciji tehnike prsno. Veliko časa bomo posvečali tudi odpravljanju morebitnih napak. Najprej bomo celotno tehniko prsno plavali s pomočjo plavalnega pripomočka – črv, nato pa bomo poskusili odplavati nekaj zavesljajev kar sami, brez vsakega pripomočka.



Slika št. 7: Potrebno bo zbrati nekaj poguma in... zaplavati. In, uspeli boste.

### **Petnajsta in šestnajsta ura:**

No, pa smo že na koncu. Na zadnji uri bomo odpravljali morebitne napake, predvsem pa bomo veliko plavali. Poskušali bomo preplavati čim daljšo razdaljo.

Na koncu bomo podelili zaslužena priznanja in prav vsi bomo zmagovalci.



Slika št. 8: Podelitev priznanj ob koncu tečaja.

Zadovoljni se bomo poslovili, se vam zahvalili za udeležbo in se morda kmalu spet srečali na nadaljevalnem plavalnem tečaju.



Priloga št. 4: Reklamni letak za rojstno – dnevna praznovanja

**TERME  
SNOVIK**



*»Vse najboljše za te, vse najboljše za te,  
vse najboljše dragi ....., vse najboljše za te!«*

Spoštovani starši!

Že nekaj časa v Termah Snovik organiziramo rojstnodnevna praznovanja za vaše otroke. Na praznovanje vaš otrok lahko povabi poljubno število prijateljev, s katerimi se potem zabava na našem termalnem kopališču. Ob prihodu otroke prevzamejo naši animatorji in zabava se lahko začne. Najprej se otroci odpravijo v vodo, kjer plavajo, preizkušajo vodne atrakcije (masaža, divja reka, slapovi, tobogani...) in se igrajo različne vodne igre. Kasneje pa se preselijo v restavracijo Potočka, kjer otroci potešijo svojo lakoto z v naprej izbranimi jedmi (pizza, hot-dog, hamburger, dunajski zrezek + pomfrit,...). Za konec pa je na vrsti prava rojstnodnevna torta. Ob pihanju svečk si vaš otrok lahko zaželi najbolj skrito željo, mi pa mu skupaj z njegovimi prijatelji zapojemo Vse najboljše. Terme Snovik pa otroku podarijo tudi darilce presenečenja.

Torej, če želite svojemu otroku pripraviti nepozabno zabavo za njegov rojstni dan, ne odlašajte in nas pokličite na tel. 01/83 44 100.

Lepo vas pozdravljamo!

Priloga 5: Reklamni listi za celoletne plavalne tečaje.



Spoštovani starši!

Začenja se novo šolsko leto. Sedenje v šolskih klopih, pisanje domačih nalog, učenje, testi, ustno spraševanje,... Kot protiutež vsem omenjenim obremenitvam pa v Termah Snovik za vaše otroke pripravljamo zabavne in poučne plavalne ure, ki bodo potekale enkrat tedensko skozi celo šolsko leto, pod vodstvom plavalnih učiteljev.

In kaj bomo na plavalnih uricah počeli? Osvajali in izpopolnjevali bomo plavalne veščine (osnovne in nadaljevalne tehnike plavanja), zabavali se bomo ob različnih igrah v vodi, spoznali bomo osnove vodne aerobike in telovadbe v vodi.

Plavalne urice bodo potekale v treh starostnih skupinah:

VADBA	PREDVIDEN TEDENSKI TERMIN
Vadba za najmlajše (4 - 7 let)	TOR 17. <sup>00</sup> - 18. <sup>30</sup>
Vadba za otroke od 8 - 10 let	SRE 17. <sup>00</sup> - 18. <sup>30</sup>
Vadba za otroke od 11 - 14 let	SRE 18. <sup>30</sup> - 20. <sup>00</sup>

Cena celoletnega obiskovanja plavalnih ur (od oktobra do junija) znaša \_\_\_\_\_ SIT.

Za vsa dodatna vprašanja, informacije in *prijave* lahko pokličete na tel. 01/83 08 631 (recepција Term Snovik).

Prijazno vas pozdravljamo!

Avgust, \_\_\_\_\_

Priloga 6: Ponudbe za izvajanje športnih dni, plavalnih tečajev – vrtci in šole.

TERME SNOVIK d.o.o.  
Molkova pot 5  
1241 KAMNIK

OŠ .....

Spoštovani!

V prihajajočem šolskem letu 2005 / 2006 v Termah Snovik pripravljamo zanimivo in pestro ponudbo za izvedbo športnih dni s plavalnimi vsebinami. Naš športni dan se imenuje – »Plavanje na tisoč in en način«, saj želimo vašim učencem želimo predstaviti najrazličnejše aktivnosti, ki jih lahko izvajajo v vodi. Naj vam naš program natančneje predstavimo:

### **VODNE AKTIVNOSTI**

V sklopu vodnih aktivnosti pripravljamo zabaven program, ki ga bodo vodili naši animatorji ter plavalni učitelji in bo obsegal:

- prosto plavanje, zabava ob vodnih atrakcijah
- igre v vodi
- vodna aerobika, telovadba v vodi
- skoke v vodi
- ...

Program bo potekal po postajah, tako da bodo vsi učenci lahko preizkusili prav vse aktivnosti. Program poteka štiri ure, na vašo željo pa ga lahko skrajšamo ali podaljšamo..

Zaželeno je spremstvo učiteljev, ob dogovoru pa lahko učence v celoti prevzamemo animatorji Term Snovik.

Cena omenjenega programa znaša: \_\_\_\_\_

To je le kratka predstavitev aktivnosti, ki vam jih ponujamo. Za vsa dodatna vprašanja in dogovore lahko pokličete na tel. \_\_\_\_\_.

V upanju na uspešno sodelovanje vas lepo pozdravljamo!

Terme Snovik  
Snovik 7

1219 LAZE V TUHINJU

Snovik, .....

Oš.....

.....

.....

Spoštovani!

V Termah Snovik že kar nekaj let uspešno organiziramo plavalne tečaje. Zato smo se odločili, da šolam iz širše okolice ponudimo izvajanje 20 – urnih plavalnih tečajev, ki so del plavalnega opismenjevanja.

Terme Snovik so znane po zdravilni vodi, ki ima blagodejne balneološke značilnosti. Pomaga pri zdravljenju poškodb in okvar gibalnega sistema. Primerna je tudi za pitje, saj blagodejno vpliva na prebavo. Voda v bazenih ima 31 °C, kar zagotavlja, da otrok med učenjem plavanja ne zebe.

Za učenje plavanja vam bo ves čas na voljo bazen, dolžine 25 m, opremljen s plavalnimi progami. Globina vode je 135 cm. Naše izkušnje kažejo, da ta globina vode lahko celo pospeši učenje plavanja. Nekaj več pozornosti je treba nameniti le varnosti. V ta namen uporabljamo plavalne pasove. Določeno število le – teh vam lahko pri izvajanju vašega plavalnega tečaja tudi posodimo. Bazeni je opremljen s številnimi atrakcijami, kot so slapovi, divja reka, »gobica«, masaže.

V pomoč pa vam bo tudi majhen otroški bazen, ki je globok cca.50 cm. V tem bazenu na naših plavalnih tečajih izvajamo igre prilagajanja na vodo.

Termini, ki si jih izberete za učenje plavanja, so poljubni. Priporočamo vam čas od 12. – 15. ure, ko je na bazenskem kompleksu manj ljudi. Za ta čas vam nudimo tudi posebne popuste.

Ob predhodnem dogovoru vam lahko pri učenju plavanja pomagajo naši plavalni učitelji.

Za več energije na plavalnem tečaju se učenci lahko okrepčajo s pisanimi prigrizki:

- s slastno sadno palačinko,
- z okusnimi pizza polžki,
- z vedno priljubljenim hot – dog – om.

Cene naše ponudbe so:

<b>PROGRAM</b>	<b>CENA / OTROKA</b>
Plavanje – 2h	
Plavanje – 2h (med 12. in 15. uro)	
Plavanje - 3h	
Plavanja – 3h (med 12. in 15. uro)	
Doplačilo za plavalnega učitelja	
<b>PRIGRIZKI:</b>	<b>CENA:</b>
Sadna palačinka	0, 60 EUR
Pizza polžki	0, 70 EUR
Hot - dog	1, 20 EUR

Za vse dodatne informacije lahko pokličete na telefonsko številko \_\_\_\_\_.

Prijazno vas pozdravljamo in pričakujemo v naših termah, saj smo prepričani, da so pogoji za učenje plavanja pri nas res ugodni.

Terme Snovik  
Snovik 7

1219 LAZE V TUHINJU

Snovik, .....

Vrtec.....

.....

.....

Spoštovani!

V Termah Snovik že kar nekaj let uspešno organiziramo plavalne tečaje za predšolske otroke. Zato smo se odločili, da vrtcem iz širše okolice ponudimo izvajanje plavalnih tečajev, ki so del plavalnega opismenjevanja.

Terme Snovik so znane po zdravilni vodi, ki ima blagodejne balneološke značilnosti. Pomaga pri zdravljenju poškodb in okvar gibalnega sistema. Primerna je tudi za pitje, saj blagodejno vpliva na prebavo. Voda v bazenih ima 31 °C, kar zagotavlja, da otrok med učenjem plavanja ne zebe.

Za učenje plavanja vam bo ves čas na voljo bazen, dolžine 25 m, opremljen s plavalnimi progami. Globina vode je 135 cm. Naše izkušnje kažejo, da ta globina vode lahko celo pospeši učenje plavanja. Nekaj več pozornosti je treba nameniti le – teh vam lahko pri izvajanju vašega plavalnega tečaja tudi posodimo. Bazeni je opremljen s številnimi atrakcijami, kot so slapovi, divja reka, »gobica«, masaže.

V pomoč pa vam bo tudi majhen otroški bazen, ki je globok cca.50 cm. V tem bazenu na naših tečajih izvajamo igre prilagajanja na vodo.

Termini, ki si jih izberete za učenje plavanja, so poljubni. Priporočamo vam čas od 12. – 15. ure, ko je na bazenskem kompleksu manj ljudi. Za ta čas vam nudimo tudi posebne popuste.

Ob predhodnem dogovoru vam lahko pri učenju plavanja pomagajo naši plavalni učitelji.

Za več energije na plavalnem tečaju se učenci lahko okrepčajo s pisanimi prigrizki:

- s slastno sadno palačinko,
- z okusnimi pizza polžki,
- z vedno priljubljenim hot – dog – om.

Cene naše ponudbe so:

<b>PROGRAM</b>	<b>CENA / OTROKA</b>
Plavanje – 2h	
Plavanje – 2h (med 12. in 15. uro)	
Plavanje - 3h	
Plavanja – 3h (med 12. in 15. uro)	
Doplačilo za plavalnega učitelja	
<b>PRIGRIZKI:</b>	<b>CENA:</b>
Sadna palačinka	0, 60 EUR
Pizza polžki	0, 70 EUR
Hot - dog	1, 20 EUR

Za vse dodatne informacije lahko pokličete na telefonsko številko 01 83 44 102.

Prijazno vas pozdravljamo in pričakujemo v naših termah, saj smo prepričani, da so pogoji za učenje plavanja pri nas res ugodni.