

U sklopu projekta “Penjanje za sve” kao nastavak dugogodišnje uspješne suradnje između **Osmice** i **Hostela Karlovac** u Selcu izgradili smo malu dječju stijenu za penjanje. Otvorenju stijene nazočili su sudionici kolegija Gradonačelnika grada Karlovca g. Damira Mandića koji je uz pomoć grupe djece i službeno otvorio stijenu. Izrazito smo ponosni na realizaciju ovog projekta te se nadamo da će karlovačka djeca kroz boravak u Selcu napraviti prve penjačke korake u svijet sportskog penjanja.



Sportsko penjanje je sport u kojem se za napredovanje po umjetnoj i prirodnoj stijeni upotrebljava vlastita snaga, izdržljivost i tehnika penjanja, odnosno sport u kojem se zajednički aktiviraju fizičke i mentalne sposobnosti. Idealna je sportska aktivnost za djecu i mlade (kao i za one malo starije), jednako pogodna za rekreativce kao i za one malo "nabrijanije". Na Olimpijskim igrama 2020.g. u Tokiju sportsko penjanje postaje olimpijski sport, a trenutno je sport s najvećom stopom rasta i razvitka među mladima u svijetu. Za napredak u penjanju na umjetnoj stijeni koristimo razne elemente koji simuliraju prirodna ispupčenja i udubljenja na stijeni, a zovemo ih oprimci ili grifovi. Mogu biti različitih veličina, oblika i boja. Djeca dobivaju različite vrste taktilne stimulacije prilikom njihova korištenja.

Činjenice o sportskom penjanju:

- Sportsko penjanje ima pozitivan učinak na ljudski organizam, stimulira centar za ravnotežu, jača samopuzdanje, poboljšava koncentraciju te razvija sve motoričke sposobnosti, s naglaskom na koordinaciju pokreta, ravnotežu tijela, agilnost te eksplozivnu, statičku i repetitivnu snagu, a sasvim sigurno je poželjna aktivnost u razvitku konativnih i kognitivnih karakteristika, te smanjenju anksioznosti. Pozitivno utječe i na postupno rješavanje straha od visine.
- S antropometrijske strane povećava mišićnu masu i reducira potkožno masno tkivo, a pri tome koštanim strukturama omogućava skladan longitudinalan i transverzalan rast. Bavljenje sportskim penjanjem potiče pravilan razvoj i očuvanje kralježnice te cijelog lokomotornog sustava (Heitkamp, 2005).
- Sportsko penjanje utječe i na jačanje imunološkog sustava, a također može pozitivno utjecati kod odraslih kao prevencija bolesti današnjice kao što su depresija, stres i raznih tipova ovisnosti.

Koristi od provedbe projekta:

- Implementacija novih edukativnih sadržaja (sportsko penjanje, mala škola penjanja) u program Škole u prirodi i Terenske nastave koji se odvijaju u okvirima Hostela Karlovac
- Uređenje okoliša te podizanje kvalitete usluge Hostela Karlovac u Selcu
- Poboljšanje turističke ponude gradova Selce i Crikvenica
- Mogućnost provođenja programa Terapijskog penjanja
- Primjer dobre prakse za buduće uređenje edukativnih sadržaja i ponude Hostela Karlovac

(knjižnica na otvorenom „Zelena knjižnica“, mini arheološki lokalitet, velika umjetna alpinistička stijena, itd.).

Podjeli ovo:

[Podijeli na Twitteru \(Otvara se u novom prozoru\)](#)

[Klikom podijelite na Facebooku\(Otvara se u novom prozoru\)](#)

[Klikni za dijeljenje na WhatsAppu\(Otvara se u novom prozoru\)](#)

[Kliknite za slanje e-pošte prijatelju\(Otvara se u novom prozoru\)](#)

[Klikni za ispis\(Otvara se u novom prozoru\)](#)

[Više](#)