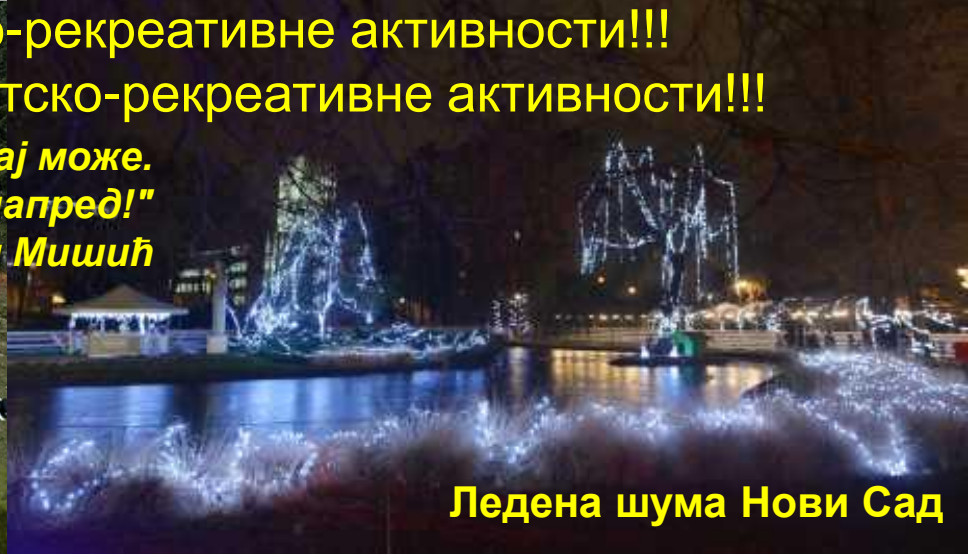


СПОРТСКО-РЕКРЕАТИВНИ ТУРИЗАМ (1)

Увек је време за спортско-рекреативне активности!!!
Свако место је добро за спортско-рекреативне активности!!!

*"Живот је вечита борба. Ко сме, тај може.
Ко не зна за страх, тај иде напред!"
Војвода Живојин Мишић*



Ледена шума Нови Сад

Камп на Мокрој гори 2013.



Ледена шума Нови Сад



Штранд НС



Лондон 2012. – отварање ОИ

Трошкови 15 милијарди \$, 10.768 спортиста, 26 спортова, 39 дисциплина, 302 такмичења, 70.000 волонтера, 10.000 полицајаца и око 13.500 војника, преко 7 милиона продатих карата.

ТУРИЗАМ – СЛОБОДНО ВРЕМЕ – НОВАЦ – ЗДРАВЉЕ

- РАЗЛИЧИТИ РАЗЛОЗИ ПУТОВАЊА

- УРБАНИЗАЦИЈА

- ТУРИЗАМ И СПОРТ

- АНТИКА

- СРЕДЊИ ВЕК

- 19-20. ВЕК

- ЗНАЧАЈ СПОРТА
И АКТИВНОСТИ

- ШИРЕЊЕ СПОРТА

- РАЗНИ СПОРТОВИ

- ВЕЛИКИ И ОСТАЛИ
ДОГАЂАЈИ





СПОРТ = ИЗАЗОВ

Спорт у Северној Америци

- Много физичких вештина и велико исцрпљивање.
- Такмичарске пропозиције.
- Организовану и структурирану форму, уз осећај слободе и спонтаности.

Све активности без правила и такмичарског карактера су рекреација.

Спорт у Европи

Спорт = спорадичне или организоване активности - побољшање физичких активности, менталног здравља, социјалних односа; резултати на разним нивоима.

Треба узети најширу могућу опцију.

Спорт = све сталне или повремене, али организовани и планирани такмичарске и нетакмичарске активности - подразумевају вештину, стратегију и такмичења са собом или са другим, због забаве или тренирања, због подизања својих способности, кроз социјалне односе и постизање значајних спортских резултата.

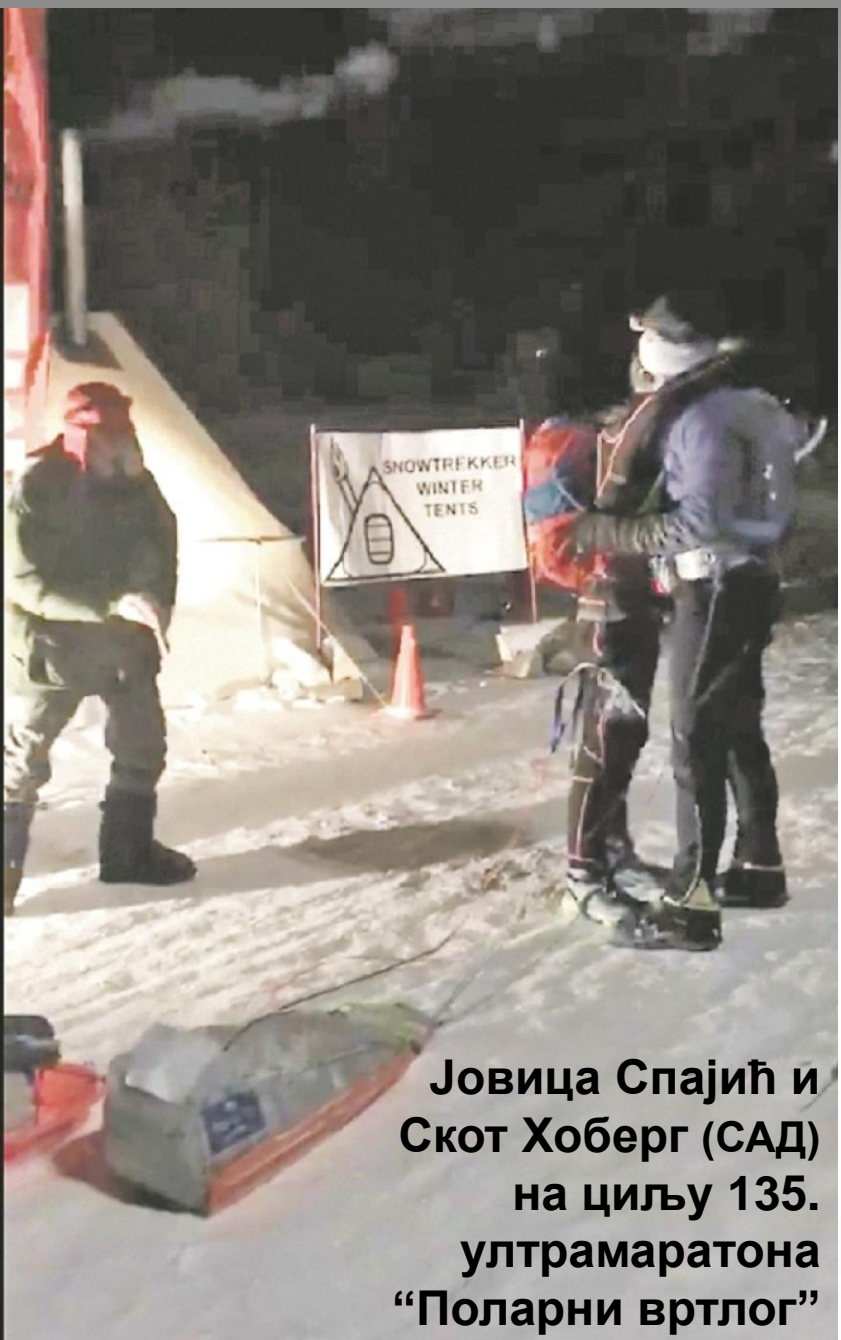
Рекреација – спорадична или редовна, спонтана или планирана активност, ван професионалног рада коју појединац може сам да бира и усмерава.

ИЗАЗОВ!!! Сам себи, други људи, природа!

- **Јовица Спајић**, припадник Специјалних антитерористичких јединица Србије авг. 2015. на једној од најтежих теренских трка на свету, **"Бадватер 135"** у Калифорнији, САД, од 100 најбољих ултрамаратонаца освојио 8. место. Стаза дуга 217 km - један од најсуровијих терена на свету - кроз пустињу Долина смрти и Сијера Неваду. Старт најнижа тачка Сев. Америке -85 m на 49°C, а циљ на врху Витни Портал на 2.530 m.
- **Јовица Спајић** у марту 2016. у Атини **претрчао 702 km** за 6 дана и постао светски првак. За то време није спавао и правио је само кратке паузе да узме воду и витамине.
- **Јовица Спајић** са аустралијанцем Грантом Моном победио на **Ултрамаратону** (La Ultra-The High), која је по седми пут одржана у Индији на Хималајима, од 29. 07. до 17. 08. 2016; за 60 сати и 36 минута истрчао 333 km, на висини 3.100-5.650 m, за 6 h темп. се мења од 35°C до -10°C.
- **Јовица Спајић**, победио на **"Џунгла маратону"** у Амазонији - 100 такмичара (окт. 2017). Стазу 254 km (6 етапа у 6 дана) савладао за 36 h (око 3 сата пре следећег акмичара). Четврта екстремна трка у 2017. Прво у фебр. истрчао **"Јукон арктик ултра трку"**. У мају у Намибији **"Трка кроз пустињу"** (250 km, 27 сати – 2. место), да би пре Амазоније, у септ. учествовао у САД на **Трци око језера Тахо** (350 km - четврти).
- **Јовица Спајић**, окт. 2018. поделио друго место у ултрамаратону - најдужа планинска трка (410 km) на америчком континенту и једна од најтежих трка на свету, **Моаб 240 - Трка издржљивоасти** (Moab 240 Endurance Run) у Јути у Моаб резервату (постојбина Навахо Индијанаца).
- **Јовица Спајић** 2019. (јан.) и Скот Хоберг (САД) победници на 135. ултрамаратону **"Поларни вртлог"**, 217 km (трчање, бицикл, скијање и тзв. кик-санкање), циљ језро Вермилион, Минесота. Све за 36 h и 9 мин.
- **Јовица Спајић** победио на **Атакама кросу** 27. 09. - 3. 10. 2019. укупна дужина 250 km.
- **Јовица Спајић** феб. 2020. побед. **Ровениеми 300**, сев.Финске (308 km, 3 дана, 3 h и 38 мин)
- 2013. **Гинисов рекорд** у броју урађених трбушних склекова – **30.000 "трбушњака" за 24 h.**
- Фебруар - март 2021. **Трка на Аљасци.**



Важно је пазити на услове!



**Јовица Спајић и
Скот Хоберг (САД)
на циљу 135.
ултрамаратона
“Поларни вртлог”**

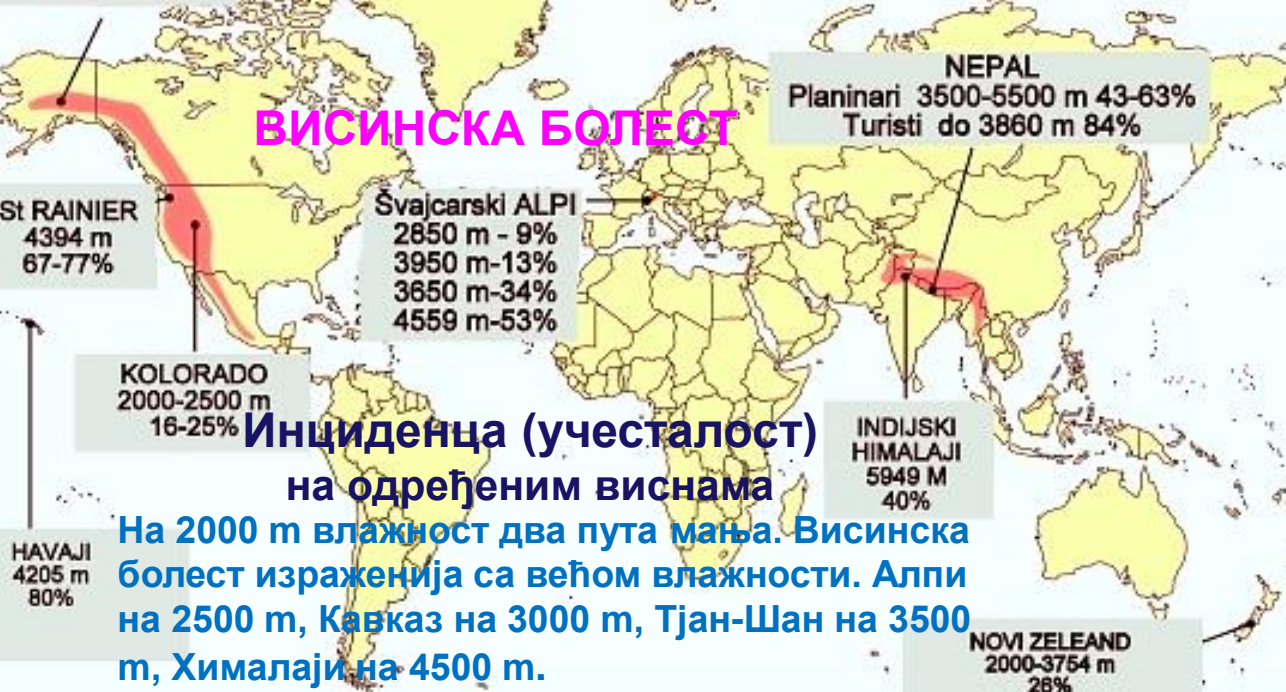
**Опрема за
време трке
“Поларни
вртлог”**



**Јовица Спајић
на “Џунгла
маратону”
окт. 2017.**



ПРЕ СВАКЕ АКТИВНОСТИ ТРЕБА ПРОВЕРИТИ И ЗНАТИ! СИМПТОМИ ВИСИНСКЕ БОЛЕСТИ



ВИСИНСКА БОЛЕСТ

Инциденца (учесталост) на одређеним виснама

На 2000 m влажност два пута мања. Висинска болест израженија са већом влажности. Алпи на 2500 m, Кавказ на 3000 m, Тјан-Шан на 3500 m, Хималаји на 4500 m.



Подела висине по опасностима за појаву висинске болести

1. Здрави људи на 0-1.525 m - **ниска висина** - засићење хемоглобина у артеријској крви изнад 96%.
2. На 1.525-2.440 m – **средња висина** - нормално или изнад 92%, утицаји висине благ и привремен.
3. На висинама 2.440-4.270 m – **висока висина** - 80%-92% - висинска болест и смањене способности све чешћи.
4. На 4.270-5.490 m - **веома високе висине** - крива засићења хемоглобина је све „стрмија“, висинска болест и умањене физичке способности озбиљно угрожавају здравље.
5. Висине 5.490-8.848 m – **екстремна висина** - 50% или испод тог нивоа - ако се не компензује додатним удисањем кисеоника, изазива тешки облик висинске болести, кому и смртни исход.

