



36. festival
Turizmu pomaga lastna glava
VODA IN ZDRAVILNI TURIZEM

 **EKOLOŠKO
LETOVIŠČE
SAVA**
(Eco Sava resort)

OŠ NAKLO,
TURISTIČNI KROŽEK

30. 1. 2022



EKOLOŠKO
LETOVIŠČE
SAVA
(Eco Sava resort)

Članice turističnega krožka 2021/22



Ekipa raziskovalk pred starim opuščnim mlinom ob reki Savi

1. Nina Antolič, 9. b
2. Kaja Bizjak Savovič, 9. b
3. Lara Dragoljič, 9. b
4. Ajda Navršnik, 9. b
5. Nina Leben, 8. c
6. Tjaša Kuzmič, 8. c
7. Maša Kavčič, 7. a
8. Taja Eržen Ovsenik, 7. a
9. Tilka Hutter, 7. a
10. Pia Prevodnik, 7. a
11. Loti Gantar, 6. c
12. Tia Kocjan, 6. c
13. Nina Jarc, 6. c
14. Lina Rakovec, 6. a
15. Emilija Koštrun, 6. a
16. Veronika Žepič, 6. a
17. Neva Renko, 6. c



Objemanje dreves daje energijo in nas pomirja.

Mentorice:

Daša Ganna Mahmoud

– **raziskovalna naloga**

Petra Korenjak Marčun

– **oblikovanje naloge**

Jasna Zupan

– **jezikovni pregled besedila**

Kazalo

Članice krožka	1
1 Uvodne besede	3
1.1 Voda – zdravilo	
2 Projekt EKOLOŠKO LETOVIŠČE SAVA ali ECO SAVA RESORT	6
2.1 Izbira teme	
2.2 Načrtovanje dela	
2.3 Naša hipoteza	
3 Voda kot zdravilo	8
3.1 Zdravilna moč vode	
3.2 Med Kneippom in Riklijem	
3.3 Sodobni načini zdravljenja z mrzlo vodo	
4 Naš projekt EKOLOŠKO ZDRAVILIŠČE SAVA ali ECO SAVA RESORT	14
4.1 Lokacija Ekološkega letovišča Sava	
4.2 Namen in cilj Ekološkega letovišča Sava	
4.3 Namestitve	
4.4 Programi v Ekološkem letovišču Sava	
4.5 Naša gostinska ponudba	
5 Anketa – Poznavanje metod zdravljenja s hladno vodo	26
6 Naše ugotovitve in sklepi	28
7 Povzetek naloge	29
8 Literatura	30



1 Uvodne besede

V osnovni šoli Naklo že 25 let deluje **turistični krožek**.

Vsako leto se udeležujemo festivala **TURIZMU POMAGA LASTNA GLAVA**.

Festival je imenitna priložnost za načrtno spoznavanje domačega kraja in občine, raziskovanje velikih in drobnih lepot ter za iskanje dobrih in ustvarjalnih idej na področju turistične ponudbe.

Vsako leto je razpisana tema pravi izziv.

Letošnja – **VODA IN ZDRAVILNI TURIZEM** – nas je najprej potegnila v pravo **malodušje**.

Le kaj naj pripravimo letos? Nimamo izvirov termalne ali mineralne vode, nimamo vodnega parka, ne jezera, ne slapu, niti malo večje mlake ne. Občina Naklo leži sredi Ljubljanske kotline, skozi njo je speljana avtocesta, pomembno prometno lego ima, veliko ljudi se ukvarja s kmetijstvom, kar nekaj gozda imamo, prijetne sončne vasice, kolesarske poti, borovnice junija in gobe jeseni, ampak voda ...

Potem pa **preblisk!**

Zakaj pa bi morali imeti **TERMALNO** ali **MINERALNO VODO!**?

Po robu občine Naklo tečeta reki **Sava** in **Tržiška Bistrica**. Obe hladni, bistri, iskrivi, blago šumeči ter tu in tam tudi grozeči ...

In ideja je kar sama privrela na dan!


Naredili bomo **EKOLOŠKO LETOVIŠČE SAVA** ali **ECO SAVA RESORT!**




Na tem lepem obrežju reke Save bomo postavili EKOLOŠKO LETOVIŠČE SAVA.

1.1 Voda kot zdravilo


Kaj članice našega krožka menijo o terapiji s hladno vodo?

A collection of several blue water droplets of various sizes scattered across the upper half of the page.


Razgibavanje v mrzli vodi je dobro za telo.

A collection of several blue water droplets of various sizes scattered across the middle section of the page.


Zvok vode nas pomirja.

A single large blue water droplet with a textured, crystalline appearance.

Hoja iz hladne vode v toplo in obratno je dobra za prekrvitev.

A single blue water droplet.

Mrzla voda je dobra za pitje.

A single large blue water droplet with a textured, crystalline appearance.



Voda čisti rane.



Mrzla voda počisti
bakterije v telesu.



Mrzla voda požene kri
po žilah in prekrvavi vse
dele telesa.



Mrzla voda nas sprosti
in omogoča boljše
počutje.



Voda čisti kožo.



2 Projekt EKOLOŠKO LETOVIŠČE SAVA ali Eco Sava resort

2.1 IZBIRA TEME

Po temeljitem razmisleku in detektivskem pregledu naše občine smo se članice krožka in mentorica Daša odločile, da za svoj projekt izberemo zelo privlačen prostor ob reki Savi pod vasjo Okroglo in nalogo osnujemo na zdravilnih učinkih hladne izvirske in hladne tekoče vode. Tam bomo zgradile **EKOLOŠKO LETOVIŠČE** in poskušale v njem zajeti čim več, kar ponujata **hladna tekoča voda** in **izvirna voda** ter druge oblike zdravega življenja.

2.2 NAČRTOVANJE DELA

Dela smo se lotile sistematično.

- Najprej smo med sabo opravile **raziskavo** o tem, koliko vemo o zdravilnih učinkih hladne vode – rezultati so razvidni v točki 1.1.
- Naslednji korak: **ogled lokacije**, kjer smo si zamislile **EKOLOŠKO LETOVIŠČE**. Izjemno lep prostor ob Savi smo fotografirale, naredile skice, projekte, si ogledale vsak kotiček, dostop, možnosti za parkirišče, napeljavo elektrike in drugo infrastrukturo.
- Zapodile smo se v **knjižnico** in na **spletne strani** ter naštudirale že znane oblike zdravljenja z vodo v preteklosti in sodobnosti.
- Posvetile smo se nekoč revolucionarnim metodam **dr. Arnolda Riklija** in **Sebastiana Kneippa**.
- Imele smo **delovni vikend v hotelu Ribno**, kjer smo uredile besedila, skice, fotografije in ustvarjale projekt **EKOLOŠKO LETOVIŠČE SAVA**.
- Opravile smo obsežno **anketo** med občani Nakla, kaj menijo o zdravilnih učinkih vode in o možni postavitvi EKOLOŠKEGA LETOVIŠČA OB SAVI.
- **Urejanje** vseh podatkov, besedil, skic, fotografij, izsledkov anket.
- **Izdelava** turistične naloge.

2.3 NAŠA HIPOTEZA

Glede na imenitno lokacijo ob reki Savi ter dobri prometni povezanosti in legi občine Naklo smo prepričane, da bi bila postavitvev **EKOLOŠKEGA LETOVIŠČA SAVA** zelo dober in **uspešen projekt**. V nalogi bomo to poskušale predstaviti in vas prepričati.

Želimo vam prijetno branje naše naloge!

Sava teče po robu naše občine in ponuja številne izredno lepe koticke.



3 Voda kot zdravilo

3.1 ZDRAVILNA MOČ VODE

Termalna voda je bila kot zdravilo znana že v antiki. Egipčanska **Kleopatra** se je v Turčiji v kraju **Pamukkale** kopala in sproščala v toplih žvepljenih izviroh, stari Rimljani so že pred 2000 leti pili vodo, ki je izvirala blizu **Rogaške Slatine** (današnji Donat) in ugotavljali zdravilne učinke za prebavni sistem, v **Rimskih Toplicah** blizu Laškega pa so si v istem obdobju z vročo vodo lajšali bolečine v hrbtenici, sklepih in druge težave.

Kleopatrin bazen s toplo zdravilno vodo v kraju Pamukkale v Turčiji – slavna egipčanska vladarica je verjela, da jo ta voda ohranja mlado.



Ampak mi govorimo o **hladni vodi** in o učinkih hladne vode na naše telo.

Nad starim mlinom je izvir bistre pitne vode. Našim gostom jo bomo ponujali v unikatnih steklenicah.



3.2 MED KNEIPPOM IN RIKLIJEM

V svoji raziskavi smo se seznanile z dvema slavnima možema iz 19. stoletja, ki sta že pred več kot 150 leti ugotavljala zdravilne lastnosti **HLADNE VODE**. Oba sta bila daleč pred svojim časom in sta zaradi svojih metod (ki so danes povsod priznane in uveljavljene) imela tudi veliko težav.

Pa si najprej oglejmo oba slavna moža.

SEBASTIAN KNEIPP

Rodil se je 17. 5. 1821 v preprosti družini na Bavarskem. Bil je edini fant v družini, njegov oče pa je bil tkalec platna. Že kot otrok je pomagal pri statvah, vendar si je vedno želel postati duhovnik. Ob pomoči domačega duhovnika Merkla je bil sprejet v gimnazijo, a je po petih letih študija resno zbolel za **tuberkulozo**. V tistem času je bila ta bolezen navadno smrtna, Kneipp pa je naletel na knjigo J. S. Hahna o hidroterapiji iz 18. stoletja, ki ga je navdušila. Pozimi leta 1849 se je pogosto kopal v **Donavi** in z izpostavljanjem **mrzli vodi** je okrepil svoj **imunski sistem**. Njegovo zdravstveno stanje se je izboljševalo in lahko je nadaljeval teološki študij v Münchnu. Tu je prepričal nekaj svojih kolegov, da so se mu pridružili pri eksperimentih s **hidroterapijo**.



Doštudiral je **teologijo** in pri enatridesetih letih postal duhovnik. Hidroterapijo je priporočal tudi preprostim revnim vaščanom, ki niso imeli denarja za zdravnika. Prvotno idejo je razširil z zeliščarstvom, telovadbo in podobnimi dejavnostmi, hkrati pa je omilil **zdravljenje z vodo**, opisano v knjigi, saj se mu je zdelo preveč agresivno. Njegov ugled je zrasel, ko so po njegovih navodilih ter ritualih ozdraveli številni umirajoči ljudje. S tem razlogom se je zameril številnim zdravnikom in sledilo je več prijav, da je **šarlatan**. V vseh sodbah je bil oproščen.

Pri **hidroterapiji** gre za polivanje z vodo in reakcijo telesa na **vroče** in **hladne dražljaje**. Pred začetkom terapije mora biti telo dovolj ogreto in primerno prekrvljeno, kar se doseže z zmernim gibanjem ali telovadbo.



Tudi članici krožka sta preizkusili hojo z bosimi nogami po zamrznjeni jutranji travi. Pravita, da je bilo zelo osvežujoče ...

Prehrambna terapija poudarja vsestransko in polnovredno prehrano. Čeprav Kneipp ni odobral strogih diet, pa je le spodbujal k redni, dobro uravnoteženi in hranljivi prehrani z majhno vsebnostjo maščob. Terapija gibanja aktivira telo in organe. Kot intenzivno obliko gibanja in blago obliko utrjevanja telesa je priporočal hojo z **bosimi nogami**. Kneipp je priporočal tudi lahko fizično aktivnost, kot so pešačenje, plavanje, kolesarjenje. **Fito-terapija** koristi z zdravilno močjo zelišč. Njegovi zdravilni pripravki so različnih oblik – čaji, mazila, olja, kopeli, ovitki – in vsebujejo visoke koncentracije naravnih rastlinskih ekstraktov, ki so ključnega pomena za zaščito in zdravljenje organizma.

V **Terapiji urejenega življenja** je opisal način življenja, usmerjenega k ohranjanju zdravja. Vsi zgoraj naštetih elementi so pomembni, vendar razvijejo svoj potencial v polni meri šele v kombinaciji z zdravim in doslednim načinom življenja.

Umrli je 17. junija 1897.

DR. ARNOLD RIKLI

Arnold Rikli se je rodil 13. februarja 1823 v Wangnu ob reki Aare v bogati švicarski družini. Njegov oče se je ukvarjal s politiko, bil pa je tudi lastnik tekstilne tovarne.

Arnold Rikli velja za **začetnika zdraviliškega turizma** v Sloveniji, s svojimi zračnimi, vodnimi in sončnimi kopelmi je Bled približal svetu.

Oče je Arnolda in njegova dva brata Rudolfa in Karla poslal v vas Jezernico na Koroškem (Seebach), kjer so ustanovili novo barvarno usnja. Arnold je zaradi kemikalij hudo zbolel. Iskal je mesta za zdravljenje in našel je Bled, kamor je pripotoval leta 1852. Kmalu se je pozdravil. Nad Bledom je bil navdušen in dve leti po zdravljenju v kraju ustanovil vrhunsko evropsko središče za premaganje bolezni in utrjevanje.

Njegovo zdravljenje je temeljilo na **kopanju v hladni vodi**, golem sončenju in sprehajanju. Znano je njegovo reklo

»Voda je seveda koristna, še bolj zrak in največ svetloba.«

Rikli je svoje metode sprva preskušal na sebi, nato pa je začel zdraviti še delavce v svoji tovarni.

Leta 1865 je začel na svojih pacientih preizkušati t. i. zračno kopel (golo sprehajanje v naravi). Njegova terapija je temeljila na vegetarijanski prehrani. Njegova klimatska terapija je trajala mesec dni. Kajenje in pitje alkohola je bilo prepovedano. Udeleženci terapije so morali zgodaj vstajati, hoditi po rosni travi, zdravo jesti in veliko spati. Z domačini žal ni našel pravega stika. Do njih se je obnašal vzvišeno, imel jih je za preproste in neizobražene, oni pa njega za čudaka. Domačinom ni bil všeč način njegovega zdravljenja. Kljub temu da je živel na Bledu 52 let, ni znal slovensko in se ni prilagajal navadam Blejcem. Napisne table so bile v nemščini. Klicali so ga Švajcar, ker je prišel iz Švice, ter Sončni doktor.

Umrli je 30. aprila 1906 v Švici.

Leta 1903 je Arnold pri 81 letih izjavil:

»Kot hraber vojak sem se leta in leta boril za naše visoke stvari, pretrpel veliko ugovarjanj, krivic, prav tako preganjanj, po eni strani sem bil imenovan kot stvarnik zdravljenja s pomočjo sončne svetlobe, po drugi strani pa doživel tudi marsikatero priznanje in toplo hvaležnost. Umrli bom z zadoščenjem, da moje delo ni bilo brez razloga.«





Arnold Rikli je ljudem svetoval naravno življenje – terapije z vodo, soncem in svežim zrakom.

3.3 SOBODNI NAČINI ZDRAVLJENJA Z MRZLO VODO

Ekipa naših deklet je pregledala veliko virov, pozanimale so se pri babicah in starih tetah, uporabile so tudi rezultate naše obsežne ankete. Ves čas so imele v mislih naš projekt – EKOLOŠKO LETOVIŠČE SAVA – in kaj bi bilo mogoče tam ponuditi našim gostom.

Našim gostom v **Ekološkem letovišču Sava** bo na voljo:

- **čutna pot** – hoja po različnih materialih (kamni, storži, lubje, iglice, mivka ...), v **hladni vodi** in na **obrežju**;
- **menjavanje mrzle in tople vode (»knajpanje)** – v prostorih našega velnesa, kjer bodo tudi klasična finska savna in masažne mize;
- **polaganje toplih in hladnih kamnov na telo** – v prostoru našega velnesa;
- **jutranja ali večerna telovadba ob reki** – pod vodstvom vaditelja – vaje, dihanje, pomirjujoči zvoki vode;
- **hladne in vroče obloge iz rečnega blata** – v prostorih velnesa;
- **hoja po rosnih jutranjih travah** – z bosimi nogami pod vodstvom našega vaditelja;
- **namakanje v mrzli rečni vodi** – urejen in varen prostor pod našim letoviščem, pod vodstvom strokovnjaka, ta tehnika je v Evropi zadnja leta zelo popularna, uveljavljala pa sta jo tudi oba mojstra vodnih tehnik iz 19. stoletja;
- **pitje izvirske vode** – vodno zajetje je za starim mlinom. Voda je izredno bogata z minerali, saj se pod površjem pretaka po številni kameninah.

Vse te tehnike so enostavne in uresničljive. Ponudile jih bomo v EKOLOŠKEM LETOVIŠČU SAVA.

WIM HOF in njegove terapije z zelo hladno vodo in ledom



Nizozemski ekstremni športnik Win Hof je razvil posebne tehnike dihanja, ki mu omogočajo plavanje v zelo hladni vodi, plavanje pod ledenim pokrovom in večminutno vztrajanje v ledu. Postavil je več rekordov, ki so vpisani na Guinnessov seznam svetovnih rekordov.

4 Naš projekt Ekološko letovišče Sava ali Eco Sava Resort

4.1 LOKACIJA EKOLOŠKEGA LETOVIŠČA SAVA

Reka Sava je na zahodni strani mejna reka med občinama Kranj in Naklo. Čeprav je že daleč proč od obeh izvirov (Zelenci – Sava Dolinka, slap Savica – Sava Bohinjka), ohranja bistrost, čistost in lepo modro zeleno barvo. V zadnjih letih in desetletjih je vse čistejša, saj so v mnogih krajih ob reki zgradili čistilne naprave.

Odločile smo se, da **EKOLOŠKO LETOVIŠČE SAVA** postavimo na lepo in povsem **nedotaknjeno obrežje Save pod vasjo Okroglo**. Tam stoji le star zapuščen mlin, ki smo ga uporabile (ob temeljiti rekonstrukciji seveda) za recepcijo, restavracijo, turistične sobice in kuhinjo.



Pod mlinom mirno teče reka Sava.



Stari mlin pod Okroglim



Skrivnostni zalivčki in plažice ob Savi

4.2 NAMEN IN CILJI

EKOLOŠKEGA LETOVIŠČA SAVA



Namen: v našem ekološkem letovišču bomo poskušale ponuditi domačim in tujim gostom bivanje v lepi neokrnjeni naravi ter zdravljenje s hladno vodo in utrjevanje zdravja.

Cilji:

- dobro počutje gostov,
- utrjevanje zdravja (krepitev imunskega sistema),
- zdravljenje s hladno vodo,
- koristno preživljanje prostega časa,
- splošno zadovoljstvo in želja, da bi se v EKOLOŠKO LETOVIŠČE SAVA še vrnili.

4.3 NAMESTITVE

Po ogledu terena in temeljitem premisleku smo se odločile za tri vrste namestitev.

TURISTIČNE SOBICE V STAREM MLINU – lepo opremljene v tradicionalnem gorenjskem slogu, čiste in prijazne, s pogledom na reko Savo.



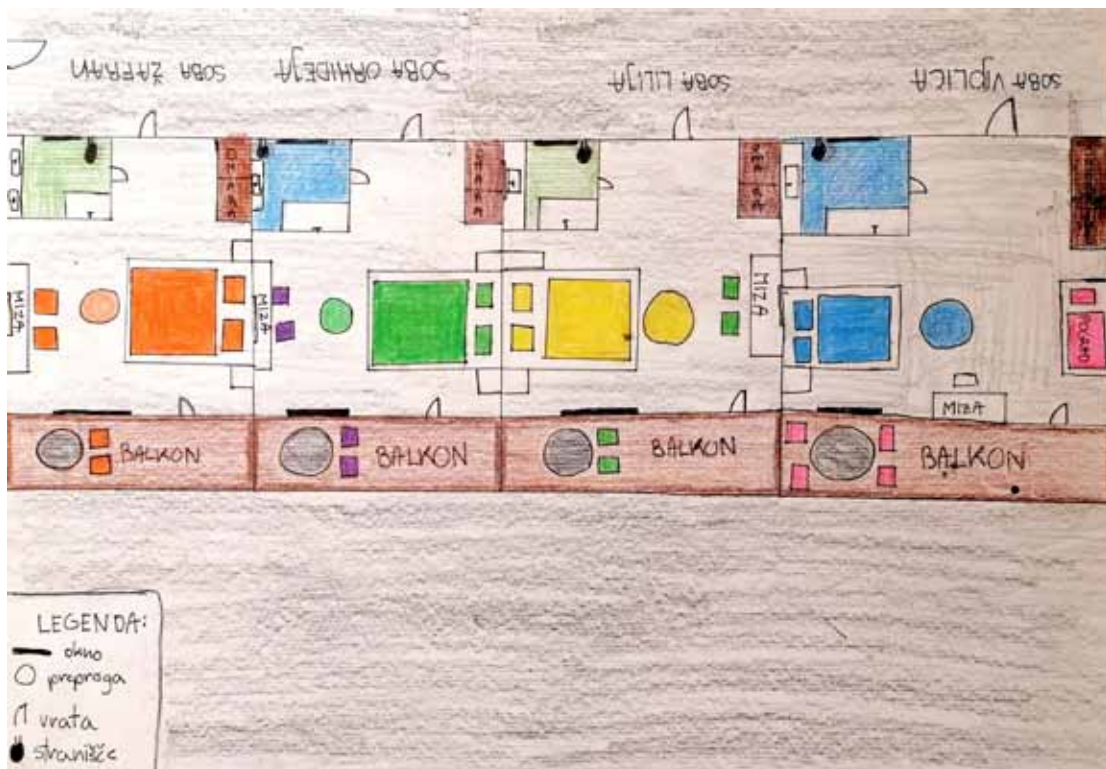
Star mlin ob Savi zdaj žalostno sameva, tu bo središče našega ekološkega letovišča.



Stari mlin kar kliče k obnovi: hišica na levi bo recepcija, na desni pa bo spodaj velika ekorestavracija z zelenimi mizicami, zgoraj pa turistične sobe.



Stavbo bomo temeljito obnovili in nad ekorestavracijo uredili prijetne sobice.

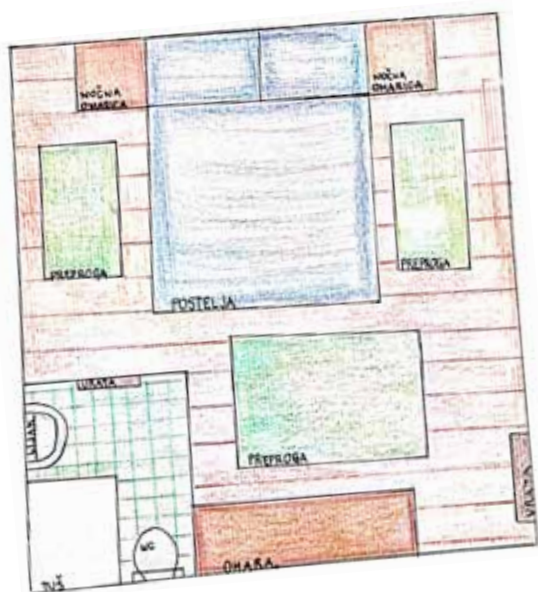


Turistične sobe bodo opremljene v tradicionalnem gorenjskem slogu.

GLAMPINŠKE HIŠICE – okolju prijazne, lesene, lepo opremljene, udobne, postavljene na terasi nad reko s pogledom na reko Savo.



Glampinške hišice bodo lesene, okolju prijazne in udobne.



Oprema hišic bo v tradicionalnem gorenjskem slogu.

PROSTOR ZA KLASIČNE ŠOTORE – postavi jih vsak gost sam, nekaj pa jih je že postavljenih in jih gostje najamejo, zanje je v gozdu postavljena lepa hišica s sanitarijami, tušem in vodo za pranje in pomivanje posode.



Izjemno lep travnik sredi narave – tu bodo naši gostje postavili klasične šotore in si uredili prijetno bivališče.

4.4 Programi v Ekološkem letovišču Sava



SAMOSTOJNO BIVANJE – gostje bivajo pri nas v eni od namestitev in si usmerjajo čas po svoje, pri nas lahko naročijo zajtrk in ostale obroke.

VIKEND PONUDBA:

Vikend paket v Ekološkem resortu Sava

PETEK:

- prihod in namestitev
- 18.30: večerja
- 19.30: spoznavni večer ob tabornem ognju in družabne igre
- predstavitev programa

SOBOTA:

- 6.00–7.00: jutranja telovadba, hoja po rosni travi, joga, dejavnosti ob reki (tudi skok v vodo)
- 8.00–9.30: čas za zajtrk
- 10.00: dejavnosti: kolesarjenje po občini Naklo, čutna vodna pot ali vodene športne igre na travniku
- 13.00–14.30: čas za kosilo
- 15.00: popoldanske dejavnosti za mladino, starši gredo po svoje (ustvarjanje s kamenčki ob reki, ustvarjanje z glino, iskanje skritega zaklada, kopanje v našem bazenu, vodene igre na nabrežju Save)
- 18.00: peka podbreške potice
- 19.30: večerja: piknik ob tabornem ognju in družabne igre

NEDELJA:

- 6.00–7.00: jutranja telovadba, hoja po rosni travi, joga in skok v mrzlo rečno vodo ali čutna vodna pot
- 8.00–9.30: zajtrk
- 10.00–11.00: odjava na recepciji
- 11.00: pohod do lovske kočice, sotočja med Savo in Tržiško Bistrico in nazaj
- 15.00: pozno kosilo
- 16.00: odhod

OSNOVNA CENA VIKEND PAKETA:

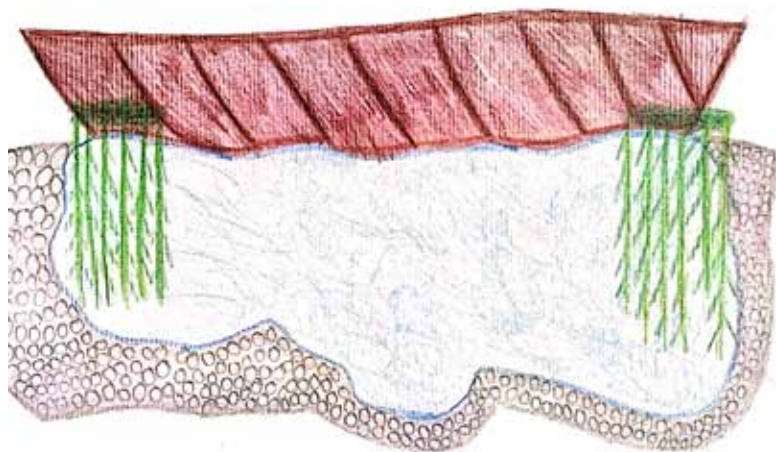
(V ceno je vključen polni penzion in vse naštetje dejavnosti.)

Odrasli: 80 evrov

Mladi: 60 evrov

Otroci: 40 evrov





Plavalni ribnik brez kemičnih dodatkov – vodo prečiščujejo rastline.



Lepo urejeno obrežje reke Save našim gostom ponuja udobje.



V starem mlinu je urejen Mlinarski muzej in trgovinica s spominčki. Naši gostje tu radi posedijo in se ob večerih družijo.

TEDENSKA PONUDBA

Naši gostje lahko bivajo v EKOLOŠKEM LETOVIŠČU SAVA in si osebni čas kreirajo sami (v recepciji imamo mapo z opisi poti, opisi kratkih in daljših izletov po Gorenjskem ter natančen opis možnosti v občini Naklo). Pri nas lahko naročijo zajtrk in druge obroke ali pa si le-te pripravljajo sami (v glampinških hišicah in šotorih).



*Tudi **recepcija** je prostor, kamor naši gostje radi prihajajo – malo na klepet, malo po informacije in seveda ob prijavi ter odjavi.*



V **miniklubu** so zaposlene mlade animatorke – dekleta iz domače občine, ki jih veseli delo z otroki in imajo narejen tečaj za vaditeljice plavanja.

Kotiček za mladino je privlačen ves dan, še posebno pa zvečer, ko zakurimo taborni ogenj.



Čutna vodna pot je vedno na voljo vsem gostom (kadarkoli, vodeno pa zjutraj).



TEDENSKI PROGRAM

V recepciji in miniklubu visijo tedenski razporedi s programom dejavnosti.

Naši gostje se teh dejavnosti lahko udeležijo. Vse, kar se dogaja v letovišču, je vključeno v ceno bivanja.

Dejavnosti zunaj letovišča (na primer izlet v Kranj in ogled starega mestnega jedra) pa so povezane z dodatnimi stroški, zato se naši gostje dan prej na dejavnost prijavijo in poravnajo strošek.

Dodatna ponudba

- peko znamenite **podbreške potice**,
- **kolesarjenje** po naši občini in ogled **znamenitosti** z lokalnim vodnikom,
- izlet v **Kranj** in ogled starega mestnega jedra,
- izlet na **Krvavec** in dejavnosti na Krvavcu,
- izlet na **Bled** (kopanje, s čolnom na otok, ogled gradu in podobno),
- (romarski) pohod na **Brezje** in ogled znamenite cerkve, planinski izlet na **Kriško goro** ali **Zelenico**,
- pohod po **Udinborštu** in ogled prostora pri **Krivi jelki** ter predstavitev življenja rokovnjačev
- in podobno.

CENA NOČITVE Z ZAJTRKOM:

Odrasli: 30–40 evrov (odvisno od namestitve)

Otroci: 20–30 evrov

Vse ostale dejavnosti obiskovalci plačujejo sproti.

INDIVIDUALNI PROGRAMI

Na željo gostov lahko za kogarkoli pripravimo **poseben program**, ki je lahko **športno, kulturno** ali **naravno** obarvan. Gost pove svoje želje in mi mu pripravimo individualni program bivanja pri nas.

4.5 Naša gostinska ponudba

V **Ekološkem letovišču Sava** pripravljamo zdravo, sezonsko in polnovredno hrano. Sodelujemo z lokalnimi proizvajalci, ki nam dostavljajo vedno svežo sezonsko zelenjavo, sadje, meso, mlečne izdelke in drugo hrano:

- Arneževa kmetija (ajdova, koruzna, bela moka, jajca, mleko),
- Poličarjeva kmetija (mlečni izdelki, jajca, mesni izdelki),
- mesarstvo Tišlr (meso in mesni izdelki),
- Matijevčeva, Gregorčeva kmetija, kmetija Jerala, Pr'Vuženkovich (jabolka, sok, suho sadje),
- kmetija Štular (krompir, čebula),
- Muhovčeva kmetija (mleko, jajca, meso),
- kmetija Kuhar (zelenjava, sadje),
- Poklukarjeva kmetija (mlečni izdelki, jagode, krompir ...),
- pekarna Triler (kruh, žemljice, rogljički in drugi pekovski izdelki),
- medar Pivk (domač slovenski med).

ZAJTRK

Zajtrk je samopostrežen, lahkoten in kakovosten. Lahko si izberete več različnih jedi, saj je najpomembnejši obrok v dnevu.



Na izbiro so:

- hrenovke
- umešana jajca
- palačinke
- cesarski praženec
- salame in siri
- kruh in žemlje
- sadje (sezonsko)
- skuta z jagodami
- maslo, marmelade
- kave in domači čaji
- voda in sokovi

KOSILO V OBLIKI KOŠARIC

Rokovnjaška košarica

(suhe salame, različne vrste sirov, kruh z namazi, panakota z jagodičevjem)

Ivanina košarica

(šunka, poltrdi siri, češnjev paradižnik, domače pecivo, zeliščni namazi, jabolčni mafini)

Sadna košarica (jabolka, hruške, jagode, borovnice ...)

V vseh košaricah so domači sadni sokovi, suho sadje, jogurti, sveže mleko in popularni smutiji.



VEČERJA

- postrv na žaru
- pečen ali pražen krompir
- ajdova kaša z jurčki
- zelenjavni štruklji
- žganci z golažem ali kislim mlekom
- enolončnice z domačim kruhom
- palačinke in cesarski praženec
- kranjska klobasa z dodatki



Postrv na žaru je ena od naših specialitet.

SLADICE

- podbreška potica
- sadni smutiji
- jabolčni zavitek
- štrudelj iz skute (skutni zavitek)
- drobno pecivo



Podbreška potica s suhimi krlji



Nekateri viri navajajo, da originalna kranjska klobasa izhaja iz občine Naklo (s konca 19. stoletja), zato je vedno na našem jedilniku.

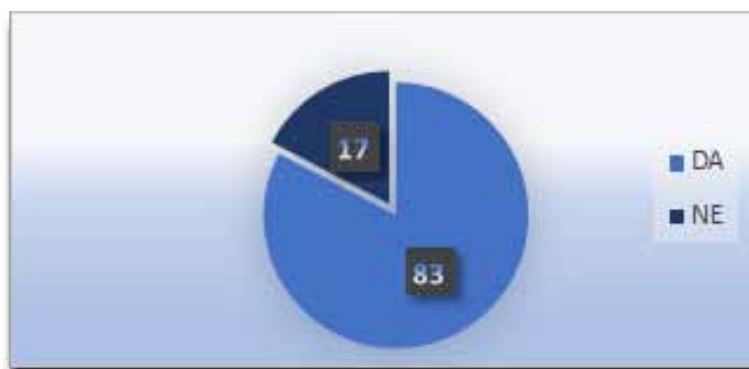
Posebnost našega letovišča – IZVIRSKA VODA SAVA – izvira za starim mlinom neposredno iz konglomeratnih plasti. Vodo stekleničimo v posebne stekleničke z logotipom našega letovišča.

5 ANKETA - Poznavanje metod zdravljenja s hladno vodo

Članice krožka smo izvedle obsežno anketo. Povprašale smo kar 104 domačine, kaj menijo o naši ideji o Ekološkem letovišču Sava in o terapijah s hladno vodo, ter dobile zanimive odgovore.

ANKETA - ECO SAVA RESORT - EKOLOŠKO LETOVIŠČE SAVA

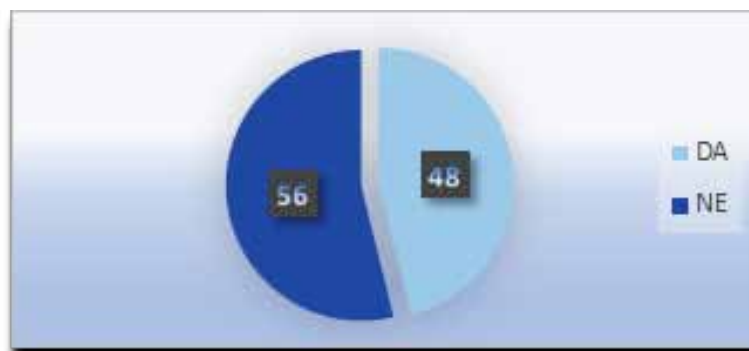
1. Ali bi bili kot domačini veseli novega **EKOLOŠKEGA LETOVIŠČA SAVA** pod Okroglim ob Savi (glampinške hišice, ekoturizem ...)?



2. Ali bi se pridružili gibanju ljudi, ki se zaradi krepitve zdravja vsakodnevno potapljajo, namakajo v mrzlo Savo?



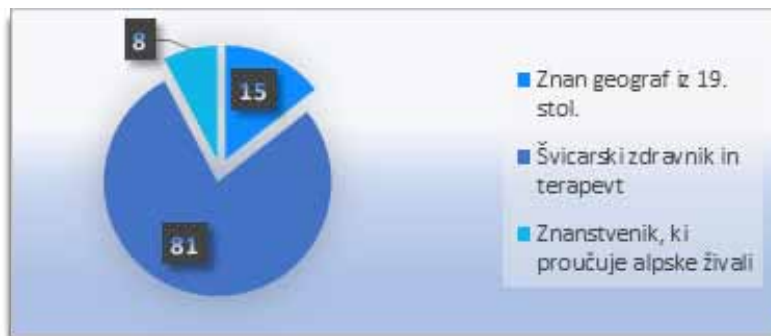
3. Ali poznate **KNEIPPOVE METODE** zdravljenja?



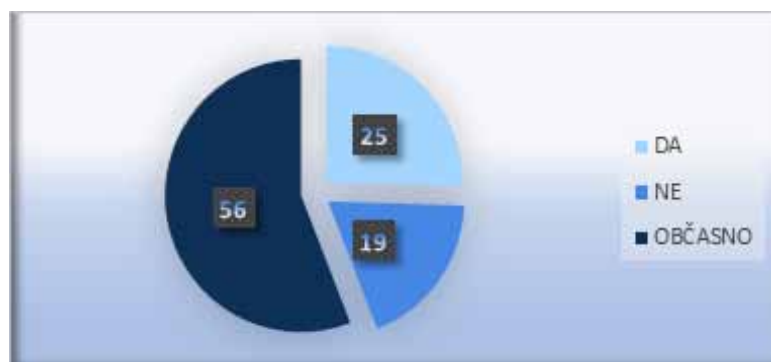
Katere metode poznate?

- tuširanje z mrzlo vodo (3 odgovori)
- menjavanje hladne in tople vode v bazenih (26 odgovorov)
- hoja po jutranji rosnj travi (10 odgovorov)
- kopanje v hladni vodi (4 odgovori)

4. Ali veste, kdo je bil ARNOLD RIKLI?



5. Ali vaša družina kupuje lokalno hrano v občini Naklo?



6. Naštejte tri lokalne ponudnike hrane v naši občini!

Anketiranci so našli številne ponudnike domače lokalne sezonske hrane (zelenjava, sadje, meso in mesni izdelki, jajca, mleko in mlečni izdelki ...). Med naštetimi so prednjačile naslednje kmetije:

- Poličarjeva kmetija (60 odgovorov)
- kmetija Matijovc (23 odgovorov)
- kmetija Jerala (23 odgovorov)
- Kuharjeva kmetija – Pstota (28 odgovorov)
- kmetija Drinovec – pr' Mlinar (12 odgovorov)
- kmetija Marinšek (8 odgovorov)

Mnogi so omenili, da radi zaidejo tudi v kmetijsko zadrugo, v trgovino pri Biotehniškem centru ter v mesarstvo Tišlr, ker tam lahko kupijo domače izdelke.

Tudi v našem ekoletovišču bomo (če bo projekt v prihodnosti uresničen) navezale stike z domačimi ponudniki in od njih odkupovale hrano.

7. Naštejte zdravilne učinke hladne čiste tekoče vode.

Anketiranci so našli zelo različne učinke zdravljenja s hladno vodo.

Izstopali pa so naslednji:

- Krepi imunski sistem. (24 odgovorov)
- Pospeši krvni pretok. (47 odgovorov)
- Pogasi žejo. (18 odgovorov)
- Človeka ohladi. (7 odgovorov)
- Krepi mišice. (7 odgovorov)
- Zbuja telo in misli. (7 odgovorov)
- Človeka osveži. (4 odgovorov)
- Dobra je za krčne žile. (7 odgovorov)
- Čisti organizem. (7 odgovorov)

6 Naše ugotovitve in sklepi

Tri mesece in pol smo se ukvarjale s projektom EKOLOŠKO LETOVIŠČE SAVA. Držale smo se načrta ter večkrat obiskale predvideno lokacijo. Naredile smo vrsto odličnih fotografij, v knjižnici poiskale vire in se seznanile z metodami zdravljenja s hladno vodo, narisale smo več projektov (ureditev letovišča, turistične sobe, glampinške hišice, muzej v starem mlinu, recepcija, restavracija, miniklub, prostor ob tabornem ognju, ureditev nabrežja Save, da bo primerna za letovišče in podobno). Izvedle smo obširno anketo, rezultate uredile, naredile smo vikend in tedenske programe za naše bodoče goste in na koncu vse podatke, risbe, načrte in fotografije strnile v nalogo.

Naše mnenje:

- Ekološko letovišče Sava je zelo dober projekt, ki bi bil zanesljivo uspešen, saj je zelo blizu dostop do avtoceste, letališče Brnik je oddaljeno le 10 km, železniška postaja v Kranju 5 km, hkrati pa leži v neokrnjeni naravi ob reki Savi.
- Pridobiti bi morale domače in tuje investitorje, ki bi v ta projekt verjeli in vanj vložili denarna sredstva..z
- Pridobiti bi morale vsa dovoljenja za urejanje letovišča in gradnjo ter soglasja lastnikov zemlje ob reki Savi.

- Občina Naklo bi z Ekološkim letoviščem Sava veliko pridobila (domači in tuji gostje, ki bi obiskali tudi lokalne restavracije in trgovine), tudi možnosti za zaposlovanje domačinov (receptorji, kuharji, natakarji, vzdrževalci letovišča, vrtnarji, čistilci ...).
- Vsekakor verjamemo, da bi bilo EKOLOŠKO LETOVIŠČE SAVA ZGODBA O USPEHU!

7 Povzetek naloge

Tema letošnjega festivala Turizmu pomaga lastna glava je VODA IN ZDRAVILNI TURIZEM. V prvem trenutku smo članice turističnega krožka želele odpovedati sodelovanje na letošnjem festivalu, saj v občini Naklo nimamo ne termalne ne mineralne in tudi ne bogate izvirske vode. Nimamo jezer in ne privlačnih slapov niti zanimivega močvirja ne. Ko pa smo malce premišljevale in so se začele iskriti misli, se je kar sama od sebe pojavila odlična ideja!

Uporabile bomo **MRZLO BISTRO VODO REKE SAVE**, ki teče po zahodnem robu naše občine! V času, ko so silno moderne različne metode zdravljenja s hladno vodo, bo to odličen projekt.

Naredile smo natančen načrt, si razdelile delo, šle večkrat na teren, se zapodile v knjižnico, preživele delovni vikend, izvedle anketo in ustvarile **EKOLOŠKO LETOVIŠČE SAVA (ECO SAVA RESORT)**.

Letovišče smo umestile na obrežje reke **Save** pod vasico **Okroglo**. Tam stoji star zapuščen mlin, pod mlinom pa je lepo rečno obrežje z majhnimi zalivčki z belimi kamni. V bližini sta na dveh rečnih terasah lepa travnika in naokoli lep zelen gozd. Popolno! Vse točke smo poslikale, potem pa smo se lotile projekta, ki smo ga natančno opisale v naši nalogi. Star mlin smo spremenile v muzej, ekorestavracijo in turistične sobice. Leseno hišico v recepcijo. Uredile smo obrežje reke, uredile prostor za vsakodnevno potapljanje v hladno vodo, naredile smo čutno pot, ki je deloma na kopnem, deloma v vodi, oba travnika opremile z vsem, kar rabijo taborniški počitnikarji, uredile smo torej **EKOLOŠKO LETOVIŠČE** in ga poimenovala po reki Savi.

V drugem delu smo se posvetile **turistični ponudbi**, oblikovale smo vikend program in tedenski program za goste. Posvetile smo se dejavnostim, ki so povezane s hladno vodo in so uresničljive ob reki. Predstavile smo tudi kulinarično ponudbo, ki temelji na lokalni, sezonski in sonaravni hrani. Za svoje obiskovalce smo pripravile kup zanimivih dejavnosti, tako v letovišču kot v bližnji okolici.

Ko smo vse skupaj povezale, je nastal čudovit projekt, ki bi ga bili v občini Naklo res veseli, saj bi pomenil velik korak v razvoju lokalnega turizma in možnost za zaposlovanje mladih – to je

EKOLOŠKO LETOVIŠČE SAVA!

Projekt bomo predstavile Občini Naklo in upamo, da nam bodo občinski svetniki prisluhnili ter poskušali projekt uresničiti.

8 Literatura

https://sl.m.wikipedia.org/wiki/Sebastian_Kneipp https://www.doria.si/knjigarna/q/avtor/4668/Sebastian_Kneipp

Zbornik za zgodovino naravoslovja in tehnike, zvezek 3, Slovenska matica 1975.

Kneippove terapije z vodo, Sebastian Kneipp, Atelje Doria, Ljubljana 2018.

Kneippova domača lekarna, Sebastian Kneipp, Atelje Doria, 2013.

Bled, ta naš Bled, Božo Benedik, Eurodesign, Ljubljana 1993.

https://sl.wikipedia.org/wiki/Arnold_Rikli

<https://www.dnevnik.si/1042874552>

NAKLO – upravna karta občine, 1997, Občina Naklo