



V hribe z otroki: počasi in postopoma

Mladi in gore Pomembno je, da starši svojih ambicij, izpolnjenih ali neizpolnjenih, ne prenašajo neposredno na otroke

»Če te najstnik vpraša: 'Mami, a gremo skupaj v hribe?', potem si lahko priznaš, pa ti je le uspelo,« je razmišljala Urška Petek, mama štirih otrok, dveh najstnikov in dveh šestletnikov, ki so bili z njo v hribih, še preden so shodili, celo preden so se rodili. Svoje izkušnje je strnila v knjigi *Majhni koraki, veliki vrhovi*, v kateri je spomnila, da pri obiskovanju gora z otroki na prvem mestu ne sme biti cilj, ampak doživetje in predvsem varnost.

SIMONA BANDUR

Urška Petek ima na tem področju izkušnje v vseh pogledih: je dolgoletna prostovoljna vodnica pri Planinski zvezi Slovenije (PZS), načelnica mladinskega odseka planinskih društev Idrija in Kamnik, mentorica planinske skupine in planinskega krožka, učiteljica razrednega pouka na Osnovni šoli Mengeš in – mama.

Že kot otrok je tudi sama prve vrhove osvajala v krogu družine, pri 18 letih je opravila vodniški tečaj in prevzela mladinski odsek v lokalnem planinskem društvu. Takrat je ugotovila, da ji zelo ustreza delo z otroki, in ko je dobila prvega otroka, je bilo nekako samoumevno, da nadaljujejo po tej, planinski poti. »To je naše domače okolje, tukaj se predvsem jaz zelo dobro počutim in poskušam to prenašati tudi na otroke.« Pri tem ni nujno, da so njihove strasti povsem usklajene: »Starejši sin mi je nekoč rekel: 'Veš, mami, meni hribi ne pomenijo toliko kot tebi, ampak rad pa grem.« Zato poudarja, da je treba otrokom tudi pustiti, da »naredijo novo gaz«.

V družbi je najlepše

Starejša otroka Adi in Lara Mijatović si tako v hribih zlagoma že utirata svoje poti, še vedno pa sta zelo dobra družba mlajšima sestri in bratu, šestletnima dvojčkoma Meti in Nacetu. Tako tudi Meta, ki se med pogovorom prikrade v mamino naročje, prostodušno pove, da ji je v hribih najlepše, če ima družbo in se igra s sestro.

Kot pravi Urška Petek, poskuša otrokom hribe približati nevsiljivo, predvsem pa počasi in postopoma. »Zavedati se moramo, da njim ni pomemben cilj, ampak

doživetje, v ospredju je druženje na poti. Družinski planinski izlet naj bo čas za otroka, ne za uresničevanje svojih ciljev in želja, zato se moramo prilagajati,« pravi 44-letna sogovornica. Predvsem pa opomni, da ni prav nič narobe, če se obrnemo. »Pomembno je, da tudi otrokom prenesemo sporočilo, da se, če ne gre, preprosto vrnemo. Če ni naš dan, je bolje, da spremenimo načrt.«

Podobno poudarja predsednik PZS Martin Šolar, sicer tudi inštruktor planinske vzgoje in oče štirih otrok: cilje je treba prilagoditi tistim, ki jim želimo gore približati, da jih vzljubijo in da postanejo del njihovega življenja. »Pomembno je, da starši svojih ambicij, izpolnjenih ali neizpolnjenih, ne prenašajo neposredno na otroke. Lepo je, ko ugotoviš, da otrok sledi tistemu, kar imaš tudi sam rad, še lepše je, ko ugotoviš, da je boljši od tebe, ampak naj do tega pride spontano.«

Kot opozarja, k številnim nesrečam v gorah pripomorejo prav prevelike ambicije staršev, ki se ne zavedajo, da morajo cilje, zahtevnost in dolžino izbirati glede na sposobnosti otrok in njihovo starost. Statistika nesreč se z vse večjim številom obiskovalcev gora iz leta v leto slabša, tudi glede poškodovanih mladoletnih udeležencev.

Letos že 17 poškodovanih

Po podatkih Gorske reševalne zveze Slovenije (GRZS) je bilo letos do konca maja v nesrečah v gorah poškodovanih 17 mladoletnih od skupno 91, lani v vsem letu 42 od 770 vseh in predlani 51 od približno 660 vseh poškodovanih.

Kot je dejal Gregor Dolinar, predsednik GRZS, letošnji podatki kažejo povečanje primerov med mladoletniki, zato staršem prav tako svetuje, da cilje prilagodijo najmlajšim ter so pozorni na njihovo počutje, pogosto namreč sami ne znajo dobro presoditi, kdaj so žejni ali lačni. Poleg tega morajo upoštevati, da je treba, ko osvojimo vrh, priti še v dolino. V primeru mladoletnih udeležencev nesreč so največkrat sicer posredovali, ker so zašli s poti, se izgubili v megli ali zaradi nevihte, zdrsnili ali padli, niso mogli sestopiti ali so začutili nenadno slabost.

Marko Petek, alpinistični inštruktor, prostovoljni vodnik PZS in mož avtorice knjige *Majhni koraki, veliki vrhovi*, je omenil tudi, da se pogosto zgodi, da se starši ne zavedajo, kakšne so že njihove zmožnosti. »Če hočeš otroka peljati v hribe, moraš vedeti, v kaj se podajaš. Zelo težko se je tega naučiti na internetu. Nekaj informacij že dobimo, če imamo izkušnje, ne moremo pa tega dobesedno prenesti na teren. Osnova je poznavanje naših in otrokovih meja.« Tudi zato je zelo smiselno te informacije, znanje in izkušnje dobiti v družbi drugih planincev ali planinskih krožkov.

Kam na izlet?

Urška Petek je v svoji knjigi zbrala niz preprostih (in sistematično organiziranih) nasvetov, kako se z otroki odpraviti v hribe, in morda še pomembneje, kako se pripraviti na izlete v hribe z njimi ter katere cilje izbrati glede na starost. Za najmlajše od štiri do osem let so zelo primerne planine, je navedla primer: »Dvigneš se, vidiš razgled, ponavadi imajo tudi postojanke. Upoštevati je sicer treba, da so tam živali, in moramo paziti, da nismo moteči.« Zelo primerni so tudi pohodi do planinskih koč. Da so prilagojene otrokom, lahko, na primer, razberemo po certifikatu Družinam prijazna planinska kočja, ki ga od leta 2013 podeljuje PZS in ga ima trenutno 45 postojank po vsej Sloveniji. Praviloma so lahko dostopne, poti do njih so primerne urejene, prav tako parkirišča na izhodiščih, kočje imajo tudi prilagojeno opremo in okolico: otroške stolčke, varovala, previjalno mizo, kotichek z igrali, primerne porcije ...

Postopoma s starostjo se dvigujeta tudi zahtevnost poti in teža nahrbtnika (pri tem avtorica poudarja, da naj se otroci takoj navadijo, da nosijo svojega) in hkrati postaja pomembnejša družba vrstnikov. Zlasti pri najstnikih se je treba pripraviti na kakšno zavijanje z očmi, negotovanje nad zgodnjim vstajanjem, slušalke v ušesih med vožnjo, kakor slikovito popisuje avtorica in vendarle potolaži: »Kljub začetnim popadkom bo po pol ure hoje spet postal 'naš' otrok.«

Pred začetkom poletne sezone

Pri načrtovanju izletov v gore je seveda treba pozorno spremljati tudi vremenske razmere. Kot je pred začetkom poletne sezone povedal inštruktor planinske vzgoje s **PZS** Damjan Omerzu, je sneg v visokogorju večinoma že skopnel. Kljub temu lahko na posameznih predelih še naletimo na snežišča. »Če presodimo, da jih ne moremo varno prečiti ali pa nimamo ustrezne opreme, se raje obrnimo in izberimo drugo pot,« je svetoval. Spomnil je tudi na posledice ekstremnih vremenskih pojavov, po katerih so lahko **planinske poti** poškodovane, zasute s kamenjem in podobno.

GOJZARFEST

V **PZS**, ki ima več kot 64.000 članov, je vključenih več kot 20.000 mladih planincev. Planinski podmladek se že 70 let kali pod okriljem Mladinske komisije **PZS**, ki je v tem času zrastle v eno največjih in najbolj razvejanih mladinskih prostovoljskih mrež v Sloveniji in povezuje več kot 80 odsekov po vsej državi), je med drugim povedala načelnica te komisije Ana Skledar. Veliko povedo tudi podatki o planinskih dnevnikih: v 25 letih, odkar obstajajo, so med otroke razdelili več kot 315.000 izvodov. Jubilejno leto mladinske komisije bodo zaznamovali z več dogodki, vrhunec praznovanja bo Gojzarfest, ki bo 19. septembra v ljubljanskem Tivoliju.



Pesmi so del kratkočasnega tudi v hribih: Kranjski Janez gre v planine ...
FOTO SIMONA BANDUR



Urška Petek je izkušnje strnila v priročnik za starše in otroke.
FOTO MANCA OGRIN/PZS



Urška Petek z otroki Adijem, Laro, Meto in Nacetom FOTO SIMONA BANDUR



Otroke je treba že od malega navajati, da sami nosijo nahrbtnik, nekaj dodatne vode, hrane in obleke pa imajo v svojem seveda tudi starši.