



Otrokom v gorah ni pomemben cilj, ampak doživetje

Za varen obisk gora poleti – še toliko bolj, če se odpravimo v hribe z otroki – potrebujemo skupek znanj, od izbire primerne poti do poznavanja opreme, nevarnosti, vremenoslovja, orientacije in prve pomoči. Obisk gora moramo prilagoditi sposobnostim otrok, dolžino ture njihovi starosti.

Manca Ogrin

Ko se odpravimo v hribe z otroki, mora biti varnost na prvem mestu. Po podatkih Gorske reševalne zveze Slovenije (GRZS) je letno okrog 50 poškodovanih otrok, udeleženi v nesrečah v gorah in na težko dostopnih terenih, zato je predsednik Planinske zveze Slovenije **Martin Šolar**, tudi inštruktor planinske vzgoje in oče štirih otrok, poudaril: »Številnim nesrečam v gorah botrujejo prevelike ambicije staršev, ki se ne zavedajo, da morajo planinske cilje prilagoditi otrokom. Planinske cilje prilagodimo sposobnostim otrok, dolžino ture njihovi starosti. Naj velja načelo postopnosti od manj zahtevnega do zahtevnejšega, od nižjega do višjega.« GRZS je v zadnjih petnajstih letih zabeležila le 14 intervencij v okviru izletov planinskih društev, manj kot eno nesrečo na leto – na organiziranih turah planinskih društev praktično ni nesreč. Zato velja povabiti mladim planincem v planinske krožke in mladinske odseke.

Družinam prijazne planinske koč

Da bi z otrokom prijazno in prilagojeno ponudbo v planinske koč privabili čim več družin, planinska zveza že od leta 2013 podeljuje certifikat družinam prijazna planinska koč, ki ga ima trenutno skoraj tretjina, 45 planinskih koč po vsej Sloveniji. Te koč imajo otrokom prilagojeno opremo, torej otroške stolčke, podstavke, varovala, previjalno mizo, kotichek z igrali ... in prilagojene otroške porcije. Lega omogoča sorazmerno lahek dostop planinske poti so primerno urejene, prav tako parkirišča na izhodiščih, tudi okolišne koč je primerna in varna za nemoteno aktivnost otrok in družine.

Mladinska komisija PZS skupaj z mladinskimi odseki, ki delujejo v okviru planinskih društev, že 70 let skrbi za popularizacijo in kakovost planinstva, spodbuja mladinsko organiziranost in mladinsko delo ter usposablja strokovne kadre, ki delajo z mladimi. »Mladinska komisija PZS letos praznuje 70 let

delovanja. V tem času je zrasla v eno največjih in najbolj razvejanih mladinskih prostovoljskih mrež v Sloveniji, ki danes povezuje več kot 80 mladinskih odsekov po vsej državi. Njeno delovanje temelji na predanosti številnih mentorjev planinskih skupin, mladinskih voditeljev, vodnikov in drugih prostovoljcev, ki mladim omogočajo kakovostno preživljanje prostega časa v naravi ter jim približujejo vrednote planinstva, odgovornosti, sodelovanja in prostovoljstva.« je osvetlila načelnica Mladinske komisije **PZS Ana Skledar**, tudi prostovoljna vodnica PZS.

Otroci naj nosijo svoj nahrbtnik

Za varen obisk gora poleti – še toliko bolj, če se odpravimo v hribe z otroki – potrebujemo skupek znanj, ki obsega izbiro primerne poti in načrtovanje poti, poznavanje opreme, nevarnosti, vremenoslovja, orientacije in prve pomoči. Otroci naj nosijo svoj nahrbtnik z osnovno opremo – da jih navajamo, da se v gore hodi z nahrbtnikom. Kaj imata v svojem, sta pokazala prvošolca **Meta in Nace Petek**, šestletna planinca iz Planinskega društva (PD) Kamnik, in sicer prvo pomoč, rokavice, kapo, majico, hlače, nogavice in naglavno rutico, čelno svetilko, energijsko ploščico, bi-

Delovanje Mladinske komisije PZS temelji na predanosti številnih mentorjev planinskih skupin, mladinskih voditeljev, vodnikov in drugih prostovoljcev, ki mladim omogočajo kakovostno preživljanje prostega časa v naravi ter jim približujejo vrednote planinstva, odgovornosti, sodelovanja in prostovoljstva.

Ana Skledar
načelnica Mladinske komisije PZS

don s pijačo, malico, jakno, dnevnik in sončna očala. Njun oče **Marko Petek**, podpredsednik PD Kamnik, alpinistični inštruktor in prostovoljni vodnik PZS, je dopolnil, da »mora starš imeti v nahrbtniku še dodatno tekočino, dodaten prigrizek, tudi skupnega – na primer sadje, korenček, oreščke, papriko, krekerje, ploščice –, dodatna oblačila zase in kakšno rezervno tudi za otroka, večjo prvo pomoč, sončno kremo, nož, zemljevid, kompas, listek in pisalo ter podlogo za seedenje.«

Ne le ob četrticah svojih otrok, **Urška Petek** se je planinsko kalila tudi ob številnih generacijah mladih planincev –



Urška Petek, avtorica priročnika *Majhni koraki, veliki vrhovi*, dolgoletna prostovoljna vodnica PZS, načelnica mladinskega odseka planinskih društev Idrija in Kamnik, mentorica planinske skupine in planinskega krožka, učiteljica in mama štirih otrok

kot dolgoletna prostovoljna vodnica PZS, načelnica mladinskega odseka planinskih društev Idrija in Kamnik, mentorica planinske skupine in planinskega krožka, učiteljica, zdaj pa tudi avtorica priročnika *Majhni koraki, veliki vrhovi*, ki je izšel pri Planinski založbi.

Planinski priročnik za starše in otroke od zibke do mladostništva je strokoven, življenjski in praktičen priročnik za družinsko planinstvo, ki ga je uredila Mateja Pate, Urška je v njem domiselno uredila vsebine in zakonitosti varnega in zdravega gibanja v naravi, posebno težo pa mu dajejo njene osebne izkušnje. »Danes je otrokom na voljo poplava športov, kamor jih starši pripeljejo za eno uro in pridejo iskat, planinstvo pa je tek na daljše proge, otroke nauči vztrajnosti, ki jim je v današnjem času bistveno primanjkuje. Hribi jo postopoma privzgamajo otrokom, in če znajo malce stisniti zobe v hribeh, bodo tudi v drugih življenjskih okoliščinah znali vztrajati.« lahko prikramamo izkušeni vodnici in mentorici.

Vsako obdobje prinese svoje izzive

S strukturiranimi priporočili za obisk gora glede na starostno obdobje otroka, od dojenčka do najstnika, je priročnik nepogrešljiv pri vzgoji otrok v samostojne planince, pri čemer Urška staršem polaga na srce: »Ne smemo preokret živeti svojih želja – najti morajo svoje pote. Pridejo tudi trenutki, ko niso toliko

Za planinski izlet z otroki izberemo manj zahtevne planinske cilje, prilagojene starosti in sposobnostim otrok. Moramo jih izbrati z zavedanjem, da jih otroci zmorejo, in postopno izbiramo ture od lažje do težje.

Marko Petek,
prostovoljni vodnik PZS

v hribeh, kot bi mi radi, in s tem ni nič narobe. Če smo jim dali popotnico, da so hribi dober način za sprostitve, umiritev, za tkanje globljih vezi, se slej ko prej vti vrnejo – v takšni ali drugačni obliki, kot planinci, alpinisti, morda kot markacisti.«

Priročnik je na področju družinskega planinstva pionirski v smislu sistematične obravnave obiska gora z otrokom



Planinska zveza Slovenije že več kot desetletje vabi k obisku družinam prijaznih planinskih koč, ki jih je 45 po vsej Sloveniji, tudi planinski dom na Uštah - Žerenku.

v prvih štirih letih njegovega življenja, med prebiranjem pa začutimo Urškino osebno doživljanje hribolazenja od no-sečnosti do spreminjanja njenega najstarejšega mladoštika. »Najpomembnejše se mi zdi, da je v priročniku predstavljene postopnosti. Zavedajmo se, da otrokom 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 prilagajamo. Kot starši največ naredimo s tem, da otroku damo lepo izkušnjo.« je poudarila Urška Petek.

Mama štirih otrok in mentorica planinske skupine dobro ve, da vsako obdobje prinese svoje izzive, tudi z motivacijo, zato ima polno malho dobrih idej: »Otroci se razlikujejo, nekdo ima rad živali, drugi planinsko koč z malico in igrali, tretjega razveseli jezero na koncu izleta – fino je, da najdemo nekaj, kar otroka motivira, mlažje lahko spodbujamo tudi s kakšnimi junaki iz risank ali zabavnimi pravljičami. Pri starejših je pomembno, da jim najdemo družbo. Otroci se spoznajo znotraj planinskih krožkov in planinske družine se lahko tudi zasebno povežejo za skupni izlet, saj tako otroke lažje motiviraš. Za še starejše fante pa je lahko motivacija to, da zmorejo sami

v hribe, da najdejo pravo pot in si sami priskrbijo hrano.«

O izbiri planinskih ciljev je Urškin mož **Marko Petek** dodal: »Starši moramo poznati svoje meje in meje otrokovih zmognosti, tako je izbira cilja lažja. Za planinski izlet z otroki izberemo manj zahtevne planinske cilje, prilagojene starosti in sposobnostim otrok. Moramo jih izbrati z zavedanjem, da jih otroci zmorejo, in postopno izbiramo ture od lažje do težje. Ne oziramo se, kaj počnejo drugi, saj nas včasih nasveti lahko zavedejo. Dobra izbira so družinam prijazne planinske koč in koticčki, kjer je manj drugih planincev, da otroci niso moteči in imajo prostor za igranje.«

Tako z vidika očeta kot podpredsednika planinskega društva ocenjuje, da je pomembno vzgajati mlade planince in jim predajati planinske vrednote: »Otroke učimo s svojim vzorom. Prostovoljstvo je v ljudeh. Danes živimo vedno bolj individualistično, čeprav si v svojem bistvu tega ne želimo, saj smo družbeno bitja. Dobro je zgodaj otrokom pokazati pravi pomen planinstva. Planinstvo nas uči skupinskega dela, zupanja, vztrajnosti in družabnosti. Uči nas živeti. To je vse, kar potrebujemo v življenju.« ✖



Obisk gora moramo prilagoditi sposobnostim otrok, dolžino ture njihovi starosti prav tako morajo starši poskrbeti za primerno planinsko opremo.