

KO GREMO Z OTROKOM V GORE, MORAMO ŠE SKRBNJEJE IZBIRATI CILJE

DRUŽINA NA IZLETU

URŠKA STRITAR

Današnja slovenska družina živi hitro in precej razgibano življenje. Med tednom se vsem običajno nenehno mudi: hitimo že zjutraj v vrtec, šolo ali službo, hitimo domov, po nakupih, obiskih in različnih popoldanskih aktivnostih, da bi tako poskrbeli za dodatno izobraževanje, razgledanost in počutje.

Čas se nekoliko umiri le ob koncih tedna. Pa tudi takrat imamo vsi polno dela. Mame smo v zaostanku pri gospodinjskih opravilih, očki perejo avtomobile ali opravijo manjša popravila, otroci se pogosto zabavajo z risankami pred televizijo in številnimi igračami. Prostih uric je navadno hitro konec in spet smo na začetku novega delovnega vsakdana.

več kot štirikrat. Poleg telesnih obremenitev se zdijo dopoldanske ure in velike nadmorske višine še dodaten faktor tveganja.

Eno od najzanimivejših dognanj je bilo dejstvo, da pri ljudeh, ki se redno ukvarjajo z gorništvom, planinstvo — spet v primerjavi s prebivalstvom, ki se s tem nikakor ne ukvarja — ne predstavlja povečanega tveganja. Iz teh dognanj je mogoče izoblikovati priporočila za obnašanje med ukvarjanjem z gorniško dejavnostjo, ki naj bi jih nujno upoštevale predvsem rizične skupine:

- redno treniranje vzdržljivosti;
- dozirana, stanju treniranosti primerna obremenitev;
- nekoliko manjše obremenitve med bivanjem v večjih višinah.

Dodatno naj ne bi zanemarjali tudi splošnih pravil obnašanja ter natančno načrtovanje ture, ustrezno opremljenost in obleko ter primerno prehranjevanje in predvsem redno pitje primernih osvežilnih pijač. S tem bi se izognili stresnim situacijam, ki prav tako obremenjujejo sistem srčnega krvnega obtoka.

ZDRAVNIKI PLANINSTVO PRIPOROČAJO

Redne zdravniške preiskave, kakršne opravljajo na primer v gorsko medicinski preiskovalni postaji v alpskem središču Rudolfova koča, lahko poleg tega odkrijejo ali izločijo bolezenske spremembe organizma (med drugim krvni pritisk, motnje v srčnem ritmu, zmanjšane zmognosti srčnega črpanja). V okviru obremenitvenih testov je mogoče dati navodila tudi o načinu in obsegu individualnega treninga, s katerim povečujemo sposobnosti za obremenjevanje ter za zdravje spodbujajoč telesni trening zdržljivosti.

Ob upoštevanju navedenih navodil igre štejeta gorsko popotništvo in planinstvo nedvomno tudi z zdravniškega stališča med najlepše in najbolj priporočljive gorniške športne dejavnosti.

Seveda pa lahko ta čas preživimo tudi drugače. Skupaj se lahko v primernem vremenu in razmerah odpravimo na izlet in preživimo nekaj uric v zanimivi, radodarni in pestri naravi. Pred tem moramo izbrati cilj, primeren sposobnostim naše družine. Pomagajo nam lahko izkušnje, pogovori s poznavalci, različni planinski vodniki in priročniki, zemljevidi, revije in druga literatura. Morda se nam bodo pridružili še prijatelji, ki bodo skupaj z nami uživali in pogosto s svojo prisotnostjo razveselili naše najmlajše.

KAKO NA IZLET?

Z otroki se moramo že vnaprej pogovoriti o naših namerah in jih povabiti na izbrani izlet. Prav nič veseli ne bodo, če jih bomo zmotili sredi najbolj ustvarjalne igre, zato je priprava nujna in obvezna. Prejšnji dan ali zjutraj, ko srečni zlezejo pod vašo odejo, jih seznanite s svojimi načrti, morda pokažete zemljevid ali fotografijo predvidenega cilja. Otroci lahko pomagajo pri pripravi opreme: prinesejo svoj nahrbtnik, poiščejo visoke čevlje z dobro narezano gumo, vprašajo za kapo, rokavice, robčke, v žep pa skrijejo manjšo igračko ali sladke priboljšek.

Pripraviti moramo športno in udobno obleko, v kateri se bo otrok lahko sproščeno usedel na tla, verjetno tudi zamazal. Nič zato, prav takšen svoboden stik z naravo mu omogoča prijetno doživljanje in uživanje! Pogosto lahko slišimo razburjene vzklike staršev, ki nenehno opozarjajo:

»Ne prijemaj tega, kakšne roke boš pa imel!«

»Pazi na svojo novo trenirko, ti ne veš, kako draga je bila!«

»Joj, kakšen pacek si, kaj bodo pa ljudje rekli!«

Seveda moramo svojim najmlajšim privzgojiti primeren odnos do stvari in s tem tudi do obleke in do našega dela, vendar pa takšno godrnjanje ne ustvarja prijetnega, prijaznega in veselega razpoloženja in možnosti za izkustveno učenje.

Otroci se pogosto hitro spotijo, postane jim vroče. Omogočiti jim moramo, da odložijo oziroma spravijo odvečno obleko. Nikoli ne smemo pzbati tudi na toplejše dele garderobe in na rezervne nogavice, saj je vreme v gorskem svetu bolj muhasto.

Včasih za svoje podvige ne potrebujemo prevoza, pogosto pa se moramo z avtomobilom odpeljati do izhodišča. Vožnja ne sme biti predolga, saj se je otroci zelo hitro naveličajo. Mnogim je na ovinkastih, ozkih cestah rado slabo. Revčkom resnično ni prijetno, pomaga jim primeren zajtrk, petje, zapestnica, tabletki. Najprimernejša pa je umirjena vožnja voznika.

Odhod od vozila navadno terja čas in potrpljenje. Trdno je treba zavezati obuvala, preveriti vsebino nahrbtnikov, zakleniti našega jeklenega konjička. Paziti moramo, da smo se ustavili na primernem in varnem mestu, kjer

nam ni treba nenehno kričati in nadzorovati najmlajših. Ti se takoj, ko se odprejo vrata, razkropijo kot kužki po okolici in si tako sprostijo nakopičeno energijo.

SREČANJA NA POTEH

Zdaj pa do izbranega cilja. Razlike med mladimi hodci so res velike, način izvedbe pa je prepuščen nam, odraslim. Pogosto je to precej naporno in zahtevno delo. Odvisno je od zdravstvenega počutja malega telesca, značaja otroka, trenutne volje, želja in interesov. Vedeti pa moramo, da otroci pogosto ne vidijo pravega smisla v strmem naprežanju navzgor, dolgotrajni enolični hoji, premagovanju žeje in lakote. Na pomoč nam zato morajo priti naša iznajdljivost, ustvarjalnost in domiselnost. Kaj vse lahko počnemo v tem čudovitem skupnem času: mamice in očki se lahko uveljavijo kot imenitni in zelo poslušani pripovedovalci in ustvarjalci pravljic, skupaj lahko snujejo načrte za prihodnost, izbirajo primerna darila za praznike in se igrajo najrazličnejše govorne igrice. Pogovarjajo se lahko o preteklih dnevih, se jezijo, včasih svetujejo, obžalujejo, tolažijo in tudi kritizirajo. Možnosti je res veliko. Hojo lahko popestrimo tudi s primernimi gibalnimi igrami in aktivnostim: s skrivanjem, z lovljenjem, z iskanjem zaklada, s ciljanjem storžev, s kotaljenjem, s plezanjem po lažjem in nenevarnem skalovju ter drevesih, s preskakovanjem potočkov in luž, s krajšimi tekmovanji, kjer preizkušamo sposobnosti. Izkoristimo lahko tudi neskončno bogastvo narave in letnega časa: poiščemo strani neba, opazujemo pot sonca in ustvarjalno gibanje oblakov, kljubujemo vetru, sledimo potočkom in rekam v daljavi, spoznavamo kamnine, drevesa in ostalo rastlinje, opazujemo živali, zaznamo barve, nabiramo borovnice, jagode ali gobe, poimenujemo in prepoznavamo cvetice, učimo se živeti v sožitju z naravo. Ponudba je res bogata, poceni in pestra, samo odkriti jo je treba.

Pogosto srečamo tudi ljudi. Nekateri so prav prijazni in se veselo nasmejejo v svet, spet drugi mrko gledajo predse in le neradi zamoljajo svoj doberdan. Otroci pa nas pri tem opazujejo, posnemajo in se tudi učijo. Spoznavajo, da smo si med seboj zelo različni in kako pomembni so odnosi med nami.

Odrasli morajo izbrati pot, ki so ji sami kos. Navadno nam otroci zaupajo in sledijo, vznemirijo pa se, ko nas postane strah. Razpoloženje se nenavadno hitro širi, zato moramo prilagoditi cilj svojim sposobnostim, izkušnjam in strahovom. Običajno imajo najmlajši rajši zahtevnejše dostope, na katerih zaposlijo mišice in duh. Mirno in strpno jih je potrebno opozarjati na nevarna mesta, krušljivost terena, učiti tehniko varne hoje in samovarovanja. Odrasli spremljevalci morajo poskrbeti za varnost otrok s primerno opremo, vzgojo in varovanjem na izpostavljenih mestih.

Otroci se navadno hitreje utrudijo, zato morajo večkrat počivati ter nadomestiti izgubljeno energijo in tekočino. Šestletni otroci navadno hodijo še enkrat počasneje kot odrasli. To je potrebno upoštevati pri načrtovanju izleta. Ne smete jih priganjati, ampak le spodbujati. Na cilju

je navadno potreben daljši počitek in izdatnejša malica. Izbrati moramo varen in udoben prostor, saj mladi nemirneži ne vzdržijo dolgo in zelo hitro začnejo raziskovati naokoli.

PREIZKUŠENA PRAVILA

Pot navzdol naj bo tehnično lažja. Otroci se navadno kar prerodijo, najrajši bi oddrveli nazaj v dolino. Hoja navzdol močno obremenjuje sklepe in hrbtenico otrok, težje tudi nadzorujejo teren, zato jim moramo izbrati primerne in varne sestope. Proti koncu mladim planincem spet začne zmanjkovati »bencina«, tako da se še pošteno utrujeni vrnejo do avtomobila in z veseljem sezejo ječevlje.

Vožnja domov je navadno tišja, saj vsak podoživlja izlet po svoje. Otroci se umirijo, utrujenost jih lahko zaziblje v kratek spanec. Ostanajo pa misli in spominčki: kamenček v žepu, suha palica pod stopnicami, morda tudi kakšna fotografija v albumu.

V svoji družinski in profesionalni praksi sem ugotovila, da so otroci od tretjega do šestega leta odlični in potrpežljivi hodci, kasneje pa jim je na naših izletih dolgčas, pri tem ne vidijo pravega smisla, srečajo in doživijo prve nevarnosti, hitreje se prestrašijo, omaje se njihovo zaupanje v nas in v naše sposobnosti. Nikar ne obupajte, le malo boj domiselni bodite pri izbiri ciljev, spremljevalcev in zaposlitvah ob enolični hoji! Pomembno je, da ste skupaj, imate čas drug za drugega, uživajte v naravi in tako tudi spoznavate lepoto, kulturo in zgodovino naše lepe deželice.

Za konec pa še enkrat nekaj preizkušenih pravil za družine, ki z otroki obiskujejo naš gorski svet:

- poslušajte vremensko napoved in izberite izlet, primeren razmeram in sposobnostim vaše družine,
- seznanite otroka s ciljem in na silo ne prekinite njegove igre pred odhodom,
- prosite otroka, da vam pomaga pri pripravah,
- otrokova obleka in obutev morata biti udobna, primerna hitrejšim vremenskim spremembam,
- vožnja do izhodišča ne sme biti predolga,
- vozilo pustite na primernem, zlasti za otroke varnem mestu,
- čas hoje in zahtevnost poti mora biti primerna odraslim in otrokom,
- monotonost in dolgčas popestrite z različnimi dejavnostmi (pravljice, pogovori, spomini, načrti, humor, opazovanje narave, ljudi, različne igre),
- med hojo si privoščite več krajših počitkov in na cilju tudi daljšega na varnem in prijetnem mestu,
- skrbite za primerno varnost otrok, svojega vznemirjenja in strahu ne prenašajte na otroke,
- pri povratku izberite lažjo pot,
- otrok ne priganjajte, ampak le spodbujajte,
- pogovorite se o izletu in ga morda podoživljajte s predmeti, fotografijami,
- vprašajte otroke, kam bi hoteli prihodnjič na izlet in ne pozabite tudi na njihove želje.

Srečno pot in ne pozabite na smeh in dobro voljo!