



PLANINSKA
ZVEZA
SLOVENIJE | ALPINE
ASSOCIATION
OF SLOVENIA

Dvorakova ulica 9
SI-1000 Ljubljana
Slovenija
p. p. 214

T +386 (0)1 43 45 680
F +386 (0)1 34 45 691
E info@pzs.si
W www.pzs.si

ID DDV SI62316133
TRR 05100-8010489572

SPOROČILO ZA MEDIJE

Ljubljana, 3. 10. 2012

Z ROKO V ROKI IN PEŠ V VRTEC ALI ŠOLO

Prvi tedni šole so za nami. Po odmevnejših medijskih opozorilih in napotkih za varnejšo vsakodnevno pot v šolo in domov na začetku šolskega leta se skrb z družbene ravni spet v celoti vrne v naročje posameznika. Govorimo o običajnem vsakodnevem tveganju, ki ga – tudi v gorništvu, moramo poznati in prevzeti sami.

Lani smo v tem času opozorili na dejavnike [pravilne nošnje nahrbtnika oziroma naritnika](#), letos pa naj vas – **tudi ob Tednu otroka 2012 (1.–7. 10. 2012)** – spomnimo, kakšen pomen ima držanje za roko in vodenje otrok na ta način. **Znanje, pridobljeno in utrjeno v gorah, lahko torej s pridom izkoristimo tudi v dolini.**

Stik z roko ali koža na kožo, kot znajo temu reči otroci, je **eden od temeljev zaupanja** in zagotavljanja osebne varnosti. To je vez, ki ob varnosti hkrati gradi odnos med otrokom in staršem, saj je tovrstna komunikacija razumljivo pred besedno. Kaj vse se da povedati z dotikom ali s stiskom roke!

Splošno pravilo je, da mora biti hitrost gibanja vedno prilagojena vodenemu – otroku. K držanju za roko nas pripeljejo različne situacije, na planinskih poteh gre največkrat za oporo, za pomoč pri premagovanju strmine in ovir na poti, pa tudi za vzpodbudo ob utrujenosti. Otroka primemo za roko zlasti, kadar ocenimo, da je velika verjetnost padca ali zdrsa po strmih pobočju na zunanji strani poti. Če otroka držimo za roko, naj bo vedno ob nas ali pol koraka pred nami na notranji strani poti.

Kadar otroka vodimo na ta način, ga praktično ves čas držimo, vendar ne premočno, da ga ne vlečemo. Naša roka mora biti čim bolj sproščena in spuščena čim bolj nizko. Otrok mora sam nositi svojo težo telesa, prav tako sam vzpostavlja ravnotežje, roka pa pomeni predvsem telesni stik. Z držanjem za roko se lahko v primeru kakršnekoli potrebe in težav hitro ter ustrezno odzovemo. Ker med potjo radi govorimo – to je tudi kazalec, da je tempo hoje ustrezen – je lahko dogovorjeni rahel stisk roke znak, da obmolknemo. To nam pride prav, kadar opazimo kakšno žival, ali kadar potrebujemo otrokovo pozornost.

Vodenje z roko je tradicionalna starševska veščina, ki ne zahteva dodatne opreme. Seveda pa ne pride v poštev na zelo zahtevnih poteh, torej tam, kjer hoja preide v plezanje in kjer je treba poskrbeti za dodatno varovanje ter ustrezno osebno tehnično opremo. Roka je pogosto prvi oprimek, ki z vsemi različicami podprijetov ter nadprijetov, nudi odlično osnovo za kasnejše "pravo" plezanje. Na lahkih poteh, torej na tistih, kjer za napredovanje ne potrebujemo rok, bodisi na odprtih pašnih površinah ali na položnejših gozdnatih območjih, pa pustimo otroka, da hodi sam. Pridobivanje gibalnih sposobnosti, lovljenje ravnotežja, spoznavanje različnih podlag in hrapavosti površja, so veščine, ki nam omogočajo večjo kakovost življenja.

In kaj ima to skupnega z naslovom tega prispevka?

Življenje v dolini je seveda precej drugačno od tistega v gorah. Urejen prometni sistem s cestami, signalizacijo ter prometnimi znaki je čisto nekaj drugega kot gozdna pot. Zaradi gostega prometa pa je tudi tveganje na vsakodnevni poti v vrtec ali v šolo in nazaj (da ne omenjamo tudi vseh drugih popoldanskih dejavnosti in opravil, ki nam osmišljajo vsakdanjik) veliko. Zato moramo odrasli poskrbeti za varnost najmlajših. Eden ključnih dejavnikov je preprečevanje naglice – za jutranje priprave in odhod si vzemimo dovolj časa. In če se le da, se od doma odpravimo peš. Ti mirni skupni trenutki držanja za roko, so marsikdaj zlata vredni.

Velikokrat bomo začutili veselje, radoživost in pozitivno energijo, ki bodo napolnili tudi nas. Začutili pa bomo tudi stiske, težave in strahove, ki polnijo otroške glave. Stisk roke pred semaforjem ali prehodom za pešce bo zadoščal, da v otroku vzbudimo pozornost za okolico okrog sebe. Pogled na levo in na desno ni nič drugega kot razgled, ki ga lahko uživamo z vrha gore. Je prosto? Je varno?

Od tod do zaljubljenega koraka in držanja za roke v dvojce, pa je samo nekaj let razlike.

Pa srečno, v gorah in v dolini!

Borut Peršolja, inštruktor planinske vzgoje