



PLANINSKA
ZVEZA
SLOVENIJE | ALPINE
ASSOCIATION
OF SLOVENIA

Ob železnici 30 a
p. p. 214
SI-1001 Ljubljana
W www.pzs.si

E info@pzs.si
T +386 (0)1 43 45 680
F +386 (0)1 43 45 691
ID DDV SI62316133
IBAN SI56 6100 0001 6522 551

MLADINSKA KOMISIJA
T +386 (0)1 43 45 689
E mladinska.komisija@pzs.si
W <https://mk.pzs.si>



MENTOR PLANINSKE SKUPINE

Vsebina

Naziv programa	2
Nosilec usposabljanja	2
Temeljni cilji programa	2
Ciljna skupina	2
Sestavljavci programa in izvajalci programa	2
Kadrovske zahteve za izvedbo programa Mentor planinskih skupin in predvideni nosilci	3
Predviden obseg vpisa	3
Dejavnosti za doseg zastavljenih ciljev	3
Prenos pridobljenih kompetenc v prakso	3
Sistemske in kurikularne novosti programa	3
Razvijanje kompetenc udeležencev	3
Učni načrt	4
1. Kulturne, sociološke in pravne osnove vodništva	4
1.1. Zgodovina planinstva in alpinizma v svetu in doma.	4
1.2. Organizacija planinstva in vodništva.	4
2. Planinec, bio-psiho-socialno bitje	5
2.1. Prehrana v gorah.	5
3. Prva pomoč in reševanje	5
3.1. Prva pomoč in reševanje v gorah	5
4. Gorsko okolje	5
4.1. Poznavanje in varstvo gorske narave.	5
5. Razvedanje	5
5.1. Planinsko izrazje, opisi poti, planinska pota.	5
5.2. Orientacija.	6
6. Učenje in vodenje	6
6.1. Družabnost.	6
6.3. Načrtovanje, izvedba in analiza akcij.	6
7. Varnost v gorah	6
7.1. Vremenoslovje.	6

7.2. Nevarnosti v gorah.	7
8. Bivanje v naravi.	7
8.1. Osebna in tehnična planinska oprema.	7
8.2. Gibanje in tehnika vodenja.	7
Pogoji za vpis	7
Pogoji za dokončanje usposabljanja.....	7
Navedba naziva	7

Naziv programa

Program usposabljanja se imenuje **Mentor planinske skupine**.

Nosilec usposabljanja

Nosilec usposabljanja je **Mladinska komisija pri Planinski zvezi Slovenije**.

Temeljni cilji programa

Usposabljanje za mentorja planinske skupine je oblika strokovnega usposabljanja pedagoških delavcev na področju planinstva. Program osnovnega usposabljanja za mentorje planinskih skupin je namenjen pridobitvi usposobljenosti za vodenje planinskih skupin v planinskih društvih, vrtcih, osnovnih in srednjih šolah, dijaških domovih, fakultetah in drugih organiziranih oblikah vzgojno-izobraževalne dejavnosti.

Oblika osnovnega usposabljanja so seminarji, ki lahko potekajo sklenjeno ali v več delih: organiziranje in spodbujanje celoletne planinske dejavnosti za posamezne starostne skupine v planinskem društvu po programu, ki ga je sprejel Zbor mladinskih odsekov, skrb za planinsko dejavnost v vrtcih, šolah in drugih zavodih s področja vzgoje in izobraževanja v sodelovanju z vodstvi zavodov, priprava, izvedba in analiza vsakoletnega programa planinske skupine ter posameznih oblik planinske dejavnosti, formalno ali neformalno prenašanje lastnih poklicnih pedagoških znanj na prostovoljne strokovne delavce v športu na področju planinstva, skrb za stalno lastno dodatno in nadaljevalno izpopolnjevalno izobraževanje.

Ciljna skupina

Učitelji v osnovnih šolah, srednjih šolah in vrtcih, ki sodelujejo pri izvedbi ali vodijo planinske krožke in/ali skupine, tudi za začetnike.

Sestavljavci programa in izvajalci programa

Program usposabljanja **Mentor planinske skupine** je pripravila strokovna služba Planinske zveze Slovenije.

Program je potrdil IO Mladinske komisije Planinske zveze Slovenije na seji, 31. 5. 2020.

Soglasje k programu je izdal Odbor za usposabljanje in preventivo Planinske zveze Slovenije na seji, 09. 07. 2020.

Izvajalec usposabljanja programa je Planinska zveza Slovenije.

Kadrovske zahteve za izvedbo programa Mentor planinskih skupin in predvideni nosilci

Posamezne teme lahko predavajo le ustrezno usposobljeni strokovni delavci v športu na področju planinstva. Sodelujejo lahko tudi drugi strokovni kadri z najmanj V. stopnjo izobrazbe, če jih zaradi poklica, znanj ali izkušenj k temu povabi vodja usposabljanja na predlog predavatelja - nosilca posameznega predmeta.

Predviden obseg vpisa

Za usposabljanje po programu **Mentor planinske skupine** je vsako leto predvidenih do 50 udeležencev.

Dejavnosti za doseg zastavljenih ciljev

Predavanje. Pogovor. Skupinsko delo v obliki delavnic. Predstavitve osebnih izkušenj. Planinski pohod. Praktični del.

Povezava teorije in prakse preko osebnih izkušenj predavatelja, slušateljev, do realizacije in preizkusa teorije v realnih razmerah v obliki organizacije planinskega pohoda.

Prenos pridobljenih kompetenc v prakso

Prenos pridobljenih kompetenc v prakso je neposreden in bazira na pridobljenih znanjih in izkušnjah v povezavi s strokovnim pedagoškim znanjem.

Sistemske in kurikularne novosti programa

Planinstvo je del slovenske identitete, ki pa zaradi pomanjkanja strokovno usposobljenega kadra v predšolski in šolski vzgoji redko doseže zadostnega zanimanja med mladimi v kolikor le-ti ne prihajajo iz planinsko usmerjenih družin. Program v šolski sistem poleg redne športne vzgoje prinaša možnost dodatnih vsebin na področju rekreacije v obliki planinstva in vzgojo mladega kadra, hkrati pa povezuje šolstvo z neformalnimi oblikami druženja v planinskih društvih, ki niso usmerjena v tekmovalno obliko športa ampak v vzgojno-izobraževalno in tudi s poudarkom na zdravem načinu življenja in pozitivnim odnosom do narave, kar je med mladimi danes bistvenega pomena; saj jih od vedno večje akutne digitalne demence vrača nazaj k naravi.

Program poleg tradicionalnih metod poučevanja predstavlja tudi uporabo sodobnih učnih tehnologij preko zabavnih interaktivnih metod, animacij, iger. V Planinski zvezi Slovenije razvijamo vsebine, ki so prijazne otrokom, hkrati pa pedagoge usmerjajo oz. jim omogočajo možnosti, da preko igre spoznajo planinske vsebine. Program se imenuje Cici in mladi planinec.

Razvijanje kompetenc udeležencev

Poudarek je predvsem na temah kot so preventivni ukrepi za zagotavljanje varnejšega obiska gora pri organizaciji in izvedbi planinskega pohoda v vrtcih in šolah. Vse preveč je namreč prisoten strah pred nesrečo. Po statistiki Gorske reševalne zveze Slovenije pa je število nesreč med planinsko usposobljenim in izobraženim kadrom minimalno oz. ne doseže niti procenta, kar kaže predvsem na kvaliteto dela in podajanja informacij. Strokovnim delavcem bodo na praktičen način in z izkušenim planinsko usposobljenim in pedagoško izobraženim kadrom podane informacije o organizaciji planinskega izleta v vrtcih in šolah.

Program je naravnan interdisciplinarno saj povezuje tradicionalne planinske vsebine s pravom, medicino športa, organizacijo, psihologijo, kineziologijo in jih umešča v strokovno didaktično in pedagoško delo.

Možnost prepletanja in implementacije strokovno-pedagoškega dela in osebnih izkušenj pri delu z mladostniki v planinske vsebine. Vzgojno-izobraževalni del mladostnikov je dolgotrajen proces do izoblikovanja osebnosti preko katerega želimo vplivati na otrokovo odraščanje in posredno in neposredno vzgojiti pozitiven odnos do narave in sobivanja v naravi in gorskem okolju.

Zap. št.	Naziv predmeta oz. teme	Teoretično (h)	Praktično (h)
1.	Kulturne, sociološke in pravne osnove planinstva.	2	
1.1.	Zgodovina planinstva in alpinizma doma in v svetu.	1	
1.2.	Organizacija planinstva in vodništva.	1	
2.	Planinec, bio-psiho-socialno bitje.	1	
2.1.	Prehrana v gorah.	1	
3.	Prva pomoč in reševanje v gorah.	1	1
3.1.	Prva pomoč in reševanje v gorah.	1	1
4.	Gorsko okolje.	1	
4.1.	Poznavanje in varstvo gorske narave.	1	
5.	Razvedanje.	2	2
5.1.	Planinsko izrazje, opisi poti, planinska pota.	1	1
5.2.	Orientacija.	1	1
6.	Učenje in vodenje.	2	4
6.1.	Družabnost.	1	1
6.2.	Elementi metodike dela oziroma programi in oblike dela s planinsko skupino.	1	2
6.3.	Načrtovanje, izvedba, analiza akcij.		1
7.	Varnost v gorah.	2	
7.1.	Vremenoslovje.	1	
7.2.	Nevarnosti v gorah.	1	
8.	Bivanje v naravi.	2	5
8.1.	Osebna in tehnična planinska oprema.	1	
8.2.	Gibanje in tehnika vodenja.	1	5
Skupaj:		13	12
		25	

Učni načrt

1. Kulturne, sociološke in pravne osnove vodništva.

1.1. Zgodovina planinstva in alpinizma v svetu in doma.

Cilji: Spoznavanje dolgoletne planinske in alpinistične tradicije, s spoznavanjem slovenske planinske zgodovine spoznavanje dela splošne zgodovine našega naroda.

Snov: Družbene, zgodovinske in naravne osnove ter pogoji za razvoj planinstva in alpinizma v svetu in doma s posebnim poudarkom na značilnostih Slovenije v preteklosti in sedaj. Zgodovina planinstva in alpinizma - klasičnega, športnega plezanja, turnega smučanja, ekstremnega smučanja - po svetu in doma.

1.2. Organizacija planinstva in vodništva.

Cilji: Predstavitev planinske organizacije in njene vloge, predstavitev sistema vzgoje in usposabljanja s področja planinstva, vloga in pomen mentorja planinske skupine.

Snov: Predstavitev organiziranosti planinske dejavnosti: planinsko društvo, Meddruštveni odbor, Planinska zveza Slovenije. Statut, Častni kodeks slovenskih planincev, pravilniki. Naloge in oblike organizirane dejavnosti (odseki, komisije). Sistem vzgoje in izobraževanja znotraj Planinske zveze Slovenije. Vloga in pomen mentorja planinske skupine: izobraževanje, naloge, pravice in dolžnosti, registracija. Odbor mentorjev planinskih skupin Mladinske komisije Planinske zveze Slovenije. Sodelovanje: Mentor planinske skupine, Vodnik Planinske zveze Slovenije, Gorski vodnik. Kako privabiti (starše) otroke in mlade v planinske vrste (motivacija).

2. Planinec, bio-psiho-socialno bitje.

2.1. Prehrana v gorah.

Cilji: Seznanjanje s hrano - hranili, ki so nujna za obstoj in delovanje našega telesa, seznanjanje s prehrano v gorah, spoznanje pomena pravilne prehrane, pitja, seznanjanje z nevarnostimi pri prehranjevanju, pitju, njihovo odpravo in prvo pomočjo, ustrezen odnos do snovi, ki povzročajo zasvojenost.

Snov: Osnove in pomen prehranjevanja. Sestava hrane. Prehrana v gorah, v visokih gorah, poleti, pozimi, na različno dolgih turah. Pijača. Priprave hrane, orodja. Higiena. Nevarnosti zaradi hrane in pijače in prva pomoč. Tobak, alkohol, mamila.

3. Prva pomoč in reševanje.

3.1. Prva pomoč in reševanje v gorah

Cilji: Seznanjanje z osnovami prve pomoči, poduk o pravilnem ukrepanju v primeru nesreče, vzpodbuda za nadaljnje izobraževanje (umetno dihanje, masaža srca). Seznanjanje s tovariško pomočjo v gorah, seznanjanje z gorsko reševalno službo, doma in na tujem, seznanjanje s tehniko reševanja v gorah.

Snov: Pomen in namen prve pomoči. Pravilno zaporedje oskrbe. Življenjsko ogrožujoča stanja: navidezno mrtev, nezavesten; huda krvavitev, zastrupitev, šok, nenadno obolel; oživljanje; pravilni položaji. Rane. Poškodbe kosti, sklepov, trupa, glave. Piki, ugrizi. Bolni udeleženci na izletu. Poškodbe zaradi toplote, mraza in svetlobe. Utrujenost, izčrpanost. Pristop in transport ob določeni poškodbi, obolenju. Tovariška pomoč. Reševanje v okviru skupine. Oris zgodovine. Naloge GRS. Organiziranost (splošna, IKAR, na terenu, članstvo v GRS). Plačevanje reševanja. Ukrepi ob nesreči (Tovariška pomoč v okviru skupine, klic na pomoč, pisno obvestilo o nesreči). Reševalna akcija (Organizacija in izvedba vseh vrst reševanj v kopnem).

4. Gorsko okolje.

4.1. Poznavanje in varstvo gorske narave.

Cilji: Seznanitev z elementi narave, z odnosi in zakonitostmi v njej, spoznanje, da je varstvo narave potreba celotne družbe in ne stvar posameznika, seznaniti se z našimi zakonskimi predpisi, projekt kvalitetna množičnost v gorah.

Snov: Narava v gorskem svetu. Odnosi v naravi: ekologija, ekološki faktorji, biotop, biocenoza, ekosistem, naravno ravnotežje. Ekološka stopinja. Vzroki onesnaževanja in uničevanja narave, njihovo preprečevanje in odpravljanje. Načini varovanja in ohranjanja naravne in kulturne dediščine. Planinarjenje (gorski turizem). Trajnostni način življenja. Rastlinstvo in živalstvo v sredogorju in visokogorju.

5. Razvedanje.

5.1. Planinsko izrazje, opisi poti, planinska pota.

Cilji: Seznanitev z osnovami razvedanja in orientacije v naravi, usposobitev za branje, uporabljane in sestavljanje opisov, zna pripraviti skico poti in profil izleta. Seznanitev s pojmom planinska pot, seznanitev s kategorizacijo poti, usposobitev za branje in uporabo oznak poti, spoznati se z veznimi in drugimi posebnimi potmi.

Snov: Pomen enotnega izrazja. Poimenovanje posameznih terenskih oblik. Opisovanje poti. Risanje skic poti. Priprava izleta s pomočjo zemljevida, skica poti, profil izleta. Javna pot – planinska pot. Javna pot. Cesta. Markirana pot. Planinska pot. Pravica uporabe, dolžnost in obveznost vzdrževanja. Delitev

poti po kakovosti. Oznake na planinskih poteh. Zgodovinski razvoj gorskih, označenih in planinskih poti. Označevanje in nadelava planinskih poti. Pota SPD-PZS. Uvedba Knafelčeve markacije. Markirana pota. Izjemne oznake. Dodatne oznake. Zimske markacije. Kategorizacija poti. Lahka pot. Zahtevna pot. Zelo zahtevna pot. Slovenska planinska pot. Vezne poti. Krožne poti. Spominske poti. Posebne oznake. Turistične steze. Planinski mejni prehod. Pogoji za prehod meje. Obvezna hoja po markiranih poteh. Lahko posebna markacija. Časovna omejitev prehoda. Zadrževanje v drugi državi pogodbenci.

5.2. Orientacija.

Cilji: Seznanitev z osnovami razvedanja v naravi, usposobitev za gibanje s pomočjo zemljevida, kompasa, drugih pripomočkov in spretnosti.

Snov: Osnove in pomen orientacije. Osnovna orientacija – geografska, topografska. Zemljevidi, njihov namen, vrsta zemljevidov, orientacija zemljevidov in njeno branje – relief, znaki. Določanje razdalj in višin. Določanje stojišča, azimuta, razdalj in višin. Uporaba kompasa, višinomera, izkušnje in spretnosti. Napake. Priprava izleta s pomočjo zemljevida, skica poti, profil izleta. Planinska orientacija: zgodovina, tekmovanja, usposabljanja.

6. Učenje in vodenje.

6.1. Družabnost.

Cilji: Oblikovanje medčloveških odnosov v gorah, skupna doživetja in delo s skupinami v gorah.

Snov: Vzpostavljanje primerne vzdušja s popestritvenimi dejavnostmi, ki sproščajo napore, dopolnjuje vodenje o življenju gora, krepijo stike med ljudmi in zagotavljajo življenje v naprej. Družabne igre, družabni večeri, planinski krst, petje, pogovor in druge oblike prijetnega druženja.

6.2. Elementi metodike dela oziroma programi in oblike dela s planinsko skupino.

Cilji: Seznanitev s cilji planinske vzgoje, seznanitev s programi usposabljanja, seznanitev s pomenom načrtovanega delovanja, seznanitev z oblikami ter metodami poučevanja in učenja, spoznavanje planinske literature, navodila za izdelavo seminarskih nalog.

Snov: Predstavitev ciljev planinske vzgoje: splošno, za posamezne starostne skupine. Akcija Ciciban planinec. Akcija Mladi planinec. Planinska šola. Celoletni programi za delo s planinsko skupino. Tekmovanje MIG in orientacijsko tekmovanje. Metode dela mentorja planinske skupine. Metode dela mentorja planinske skupine pri vodenju. Pri učenju in poučevanju: kako voditi, se učiti in učiti druge. Praktični primeri. Nazornost. Zgled. Metode in načini učenja in poučevanja hoje. Pomen izletov, pohodov, taborov in drugih aktivnosti v naravi. Planinska literatura in pomen samoizobraževanja. Navodila za izdelavo seminarskih nalog.

6.3. Načrtovanje, izvedba in analiza akcij.

Cilji: Seznanjanje z osnovnimi elementi priprave akcije, seznanjanje z izvajanjem vseh elementov akcije, seznanjanje s posebnostjo analize.

Snov: Izrazje (akcija, izlet, pohod, tura). Pregled priprave na izlet: Zaporedje ali sukcesija. Neposredna izvedba. Vrednotenje ali evalvacija in analiza oz. razčlenitev izleta. Primeri iz prakse. Izvedemo pred in po vsakem izletu.

7. Varnost v gorah.

7.1. Vremenoslovje.

Cilji: Seznanitev z osnovami vremenoslovja, spoznati osnovne zakonitosti gorskega podnebja in vremena, usposobitev za branje prognoistične meteorološke karte.

Snov: Osnove vremenoslovja. Predvidevanje vremena s posebnim poudarkom za gore in njihove krajevne posebnosti, tako glede na nadmorsko višino kot tudi na zemljepisno lego, (letni posebnosti) in dnevni (razvoj vremena preko dneva) čas. Branje meteoroloških vremenskih kart. Vremenska napoved.

7.2. Nevarnosti v gorah.

Cilji: Seznanjanje z nevarnimi okoliščinami v gorah, seznanjanje z dejanji, ki so v gorah lahko nevarna, seznanjanje s tistimi duševnimi in telesnimi stanji, ki so v gorah nevarna, spoznati, kako se da izogniti nevarnim okoliščinam, spoznati pomen priprave na izlet

Snov: Osnovne definicije nevarnosti. Vzroki gorskih nesreč. Nevarnosti zaradi slabe priprave na turo. Nevarnosti zaradi opreme. Nevarnosti zaradi vremena. Nevarnosti zaradi hrane. Nevarnosti pri gibanju v gorah. Preprečevanje nesreč. Ukrepi po nesreči.

8. Bivanje v naravi.

8.1. Osebna in tehnična planinska oprema.

Cilji: Spoznavanje planinske ter alpinistične opreme in njene uporabe, spoznavanje pomembnosti ustrezne in pravilne uporabe opreme za varno gibanje, spoznanje pomembnosti pravilnega vzdrževanja opreme.

Snov: Osnove, namen opreme. Osebna oprema: oblačila, obutev, zaščitna osebna oprema, ostalo. Materiali, izdelava. Lastnosti in uporabnost opreme. Vzdrževanje opreme. Osebna tehnična oprema: za gibanje, za samovarovanje, za varovanje. Ustrezna in pravilna uporaba opreme. Ostala oprema. Skupna oprema. Najosnovnejša oprema za hojo v hribe.

8.2. Gibanje in tehnika vodenja.

Cilji: Seznanjanje s pravili varnejšega gibanja po različno zahtevnem svetu v kopnem in snegu, obvladanje gibanja po različno zahtevnem svetu v kopnem, seznanjanje z elementi vodenja, seznanjanje s postopki pred, med in ob koncu vodenja, komunikacija med vodniki, obvladanje vodenja posameznika in skupine v svetu določenem za vodenje mentorjev planinskih skupin.

Snov: Obvladovanje hoje po nadelanih, uhojenih stezah, poteh. Svet. Oprema. Hoja s palicama. Zborna mesto. Začetek izleta: tempo, toplotna regulacija. Potek izleta: počitki, vsebina iz predmetov Planinske šole, dodatne animacijske vsebine. Zaključek izleta. Vodenje skupine: majhna skupina, velika skupina v kopnem. Potrebna znanja vodenih v kopnem. Vodenje skupine po svetu, določenem za vodenje mentorjev planinskih skupin. Osnovni vozli in njihova uporaba.

Pogoji za vpis

Kandidat za mentorja planinskih skupin mora ob prijavi izpolnjevati naslednje pogoje:

- dosežena VI. ali VII. stopnja šolske izobrazbe katerekoli usmeritve s pedagoško smerjo, študent višjega letnika ali absolvent katerekoli usmeritve s pedagoško smerjo,
- ustrezno zdravstveno stanje,
- poznavanje osnov Planinske šole,
- dve letna predhodna aktivnost v planinstvu in
- članstvo v planinskem društvu, ki je član Planinske zveze Slovenije.

Pogoji za dokončanje usposabljanja

Za uspešen konec usposabljanja mentorjev planinskih skupin je potrebna aktivna udeležba (100 % pri teoretičnem in praktičnem delu) ter oddaja seminarske naloge, ki jo mentor naloge oceni s pozitivno oceno. Teme seminarskih nalog določi vodja programa v sodelovanju s člani IO Mladinske komisije. Mentorji in ocenjevalci nalog so predavatelji in člani vodstva posameznega usposabljanja.

Navedba naziva

Zadnji dan usposabljanja udeleženci usposabljanja prejmejo potrdilo o udeležbi, ki ga izda nosilec usposabljanja.

Z enotnim nazivom **Mentor planinske skupine** označujemo udeležence programa ne glede na spol. Licenca za opravljanje strokovnega dela na področju planinstva velja štiri leta.

Mentorji planinskih skupin so ob izdaji diplome o usposobljenosti vpisani v Register mentorjev planinskih skupin, ki ga vodi pristojni organ Planinske zveze Slovenije. Z dnem vpisa v Register mentorjev planinskih skupin velja prva licenca za opravljanje strokovnega dela na področju planinstva za dobo do oddaje poročila o delu v prihodnjem letu.

Pogoj za obnovitev licence je enkrat na štiri leta aktivna udeležba:

- na izpopolnjevanju za Mentorje planinske skupine ali
- udeležba na seminarjih na temo planinskih vsebin, ki so v *Katalogu programov nadaljnega izobraževanja in usposabljanja strokovnih delavcev v vzgoji in izobraževanju* (Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport).

Za uspešno končan licenčni seminar je potrebna 100 % udeležba pri teoretičnem in praktičnem delu.