



PRIPOROČILA ZA IZVEDBO TABOROV MLADIH PLANINCEV

Mladinska komisija Planinske zveze Slovenije

Oktober, 2018

KAZALO

CILJI IN NAMEN PLANINSKIH TABOROV.....	3
CILJI.....	3
ORGANIZACIJA PLANINSKEGA TABORA	4
ORGANIZACIJSKE ZADEVE POVEZANE Z IZVEDBO PLANINSKEGA TABORA.....	4
ENO DRUŠTVO ALI ZVEZA DRUŠTEV	4
KORAKI PRI ORGANIZACIJI	5
PRIPOROČILA PO PODROČJIH	11
KUHNJA IN PREHRANA	11
JEDILNICA	12
SANITARIJE	13
UMIVALNICA/TUŠ	13
RAVNANJE Z ODPADKI	13
BIVALNI ŠOTORI	13
KURIŠČE ZA TABORNI OGENJ	14
IGRIŠČE	14
VARSTVO OKOLJA	14
DRUGA PRIPOROČILA	15
VSEBINA PLANINSKIH TABOROV	15
PRIPOROČILA	16
TABORI V PLANINSKIH KOČAH	16
ZIMOVANJA.....	17
VIRI IN PRIPOROČENA LITERATURA	18
PRILOGA 1: PREDLOGI ZA ZMANJŠEVANJE KOLIČINE ODPADKOV.....	19
NAKUPOVANJE.....	19
PROGRAM	19
SPLOŠNO	19
PRILOGA 2: ZDRAVA PREHRANA NA PLANINSKEM TABORU	21
SPLOŠNI PREDLOGI.....	21
PREDLOGI ZA ZAJTRKE NA PLANINSKIH TABORIH.....	21
PREDLOGI ZA KOSILA NA PLANINSKIH TABORIH	21
PREDLOGI ZA VEČERJE NA PLANINSKIH TABORIH.....	22
PREDLOGI ZA MALICE NA PLANINSKIH POHODIH IN PRIGRIZKE.....	22
PRILOGA 3: UREJANJE TABORA ZA PREDAJO (če več društev tabori skupaj v zvezi društev)	23
PRIPRAVA TABORA ZA NASLEDNJO IZMENO	23

CILJI IN NAMEN PLANINSKIH TABOROV

Poletni planinski tabori so vrhunec celoletnega planinskega udejstvovanja, ki poteka preko planinskih krožkov v osnovnih šolah in vrtcih ter v mladinskih odsekih planinskih društev.

Tabori otroke in mlade pritegnejo, saj ponujajo edinstveno izkušnjo večdnevnega bivanja v naravi, ki je naše najboljše igrišče in učilnica. Na prijeten in zabaven način se učijo in pridobivajo veščine, ki jim koristijo pri zahajanju v gore ter v vsakdanjem življenju. Vodstvu tabora mora biti gornišтво način življenja, saj z dobrim zgledom mlade planince največ naučimo.

Planinski tabori večinoma potekajo v gorskih dolinah in krajih, ki so dobro izhodišče za planinske izlete. Pri organizaciji vsakega planinskega tabora moramo upoštevati načela varovanja narave, tabor pa mora biti organiziran tako, da je vpliv na okolje čim manjši.

CILJI

- Sobivanje v naravi
- Ustvarjalnost
- Raziskovanje
- Druženje
- Učenje
- Spoznavanje naravne in kulturne dediščine
- Spoznavanje ljudi in običajev
- Odnos do narave
- Varna izvedba (skrbimo za varnost pred poškodbami, požarom, zastrupitvami, električnim tokom, eksplozijami, sprejemamo ukrepe za varno izvajanje tabornega programa itd.) (Rotovnik ur., 2002)

Tabori morajo potekati v skladu s priporočili za varovanje narave, z zakonodajo, ki je povezana z organizacijo in izvajanjem taborov ter Častnim kodeksom slovenskih planincev.

Za podrobnejšo obravnavo teme svetujemo pregled priporočene literature, največ informacij pa vedno dobite pri organizatorjih planinskih taborov, ki se s tem ukvarjajo že desetletja.

ORGANIZACIJA PLANINSKEGA TABORA

Organizacija planinskega tabora je sestavljena iz organizacijsko-tehničnega dela in vsebinskega dela. V teh priporočilih je predstavljen predvsem organizacijski del, vsebinski del le na kratko omenimo.

ORGANIZACIJSKE ZADEVE, POVEZANE Z IZVEDBO PLANINSKEGA TABORA

ENO DRUŠTVO ALI ZVEZA DRUŠTEV

Planinska društva lahko planinske tabore organizirajo sama, lahko pa se odločijo za sodelovanje z drugimi društvi z enakimi interesi in ustanovijo »zvezo društev«.

Pri zvezi društev je pomembno, da se vsako leto določi eno društvo ali predstavnika društva, ki koordinira skupino ter deli naloge, povezane z organizacijo in preverja, kaj je že opravljeno oziroma kaj je še potrebno opraviti.

Pozitivni vidiki sodelovanja	Negativni vidiki sodelovanja
Deljenje stroškov na več društev	Prilagajanje in skupno sprejemanje odločitev
Lažje pridobivanje nove opreme	Hitrejša obraba opreme
Deljenje dela, izmenjava znanj, izkušenj	Manj možnosti pri izbiri termina taborjenja

(Rotovnik ur., 2002)

KORAKI PRI ORGANIZACIJI

Organizacijsko-tehnični del	Vsebinski del
Izbira lokacije in termina taborjenja	Skrb za kakovostno pripravo ter varno in kakovostno izvedbo programa planinskega tabora.
Ogled tabornega prostora	
Izbira vodstva tabora	
Priprava in pridobivanje dokumentacije	
Priprava finančnega načrta planinskega tabora	
Razpis tabora	
Pregled opreme in dopolnitev	
Dogovor z zunanjimi sodelavci	
Organizacija na taboru	
Obveznosti po zaključku	

(Rotovnik ur., 2002)

1. Izbira lokacije in termina taborjenja

Na izbiro lokacije taborjenja vpliva prostor sam (sestava tal, lega, možnost pitne vode, oddaljenost od naselja, možnost priklopa na elektriko, dostopnost s tovornjakom za prevoz opreme, možnost dostopa avtobusa) ter njegova okolica, ki mora biti primerna za izvajanje zastavljenega programa.

Prvi predlogi za lokacijo se lahko podajo že jeseni na analizi taborov, ko se taborjenje za tekoče leto konča. Zadnji čas za začetek iskanja lokacije je v začetku koledarskega leta. Še posebej pomembno je to v primeru, ko si društvo želi taboriti na točno določeni lokaciji (lokacije so hitro zasedene). Dobro je zbrati čim več informacij o tabornih prostorih, ki nas zanimajo.

Če društvo tabori samo, je izbira termina poljubna, pri zvezi društev pa se več društev dogovori med seboj in si razdeli poletne tedne.

2. Ogled tabornega prostora

Na ogledu se zbere čim več informacij o prostoru. Pozanimati se je potrebno tudi o dokumentaciji, ki je potrebna za najem ter potrebnih dovoljenjih za izvedbo planinskega tabora. Priporočljivo je, da se ogled tabornega prostora opravi čim prej, najbolje že v jeseni (kasneje lahko zapade sneg in ogled prostora se lahko zavleče pozno v pomlad).

3. Izbira vodstva tabora

Vodstvo tabora sestavljajo vodja tabora, tehnični vodja, vsebinski vodja, vodniki, mentorji ter mladinski voditelji, zdravstveni delavec, ekonom in kuhar.

4. Priprava in pridobivanje dokumentacije:

- sklepanje pogodbe o najemu tabornega prostora,
- zbiranje ustreznih dovoljenj in soglasij, ki jih potrebujemo za postavitve planinskega tabora (dokumentacija, ki jo potrebujemo, je navedena v občinskih odlokih za taborjenje; zaščitena območja imajo posebne zahteve),
- analiza pitne vode, če je to potrebno (če ni mogoč priklop na javno vodovodno omrežje),
- prijava na javne razpise za sofinanciranje planinskih taborov,
- lastnik tabornega prostora nam da informacije o prijavi gostov. Če je prostor vpisan v register nastanitvenih obratov, je lastniku potrebno oddati seznam taborečih z ustreznimi podatki, drugače pa seznam oddamo na bližnji policijski postaji.

5. Priprava finančnega načrta planinskega tabora

Pripravimo seznam prihodkov in odhodkov.

Prihodki	Odhodki
Prihodki udeležencev	Strošek tabornega prostora (najem, voda, elektirka, kemične sanitarije, odvoz odpadkov ...)
Sredstva, pridobljena na javnih razpisih	Prevoz udeležencev, vodstva in opreme
Sponzorska in donatorska sredstva	Stroški, povezani z izvedbo programa (pripomočki za igre in delavnice, tehnična oprema, vstopnine v muzeje, parke, spominske majice, nagrade ...)
Prispevki matičnega PD	Nakup hrane, plačilo za kuharja
Morebitni ostali prihodki	Zavarovanje
	Morebitna nabava nove opreme za taborjenje
	Administrativni stroški

6. Razpis tabora

Razpis naj izide zgodaj spomladi (npr. v mesecu marcu), da imajo udeleženci in njihovi starši dovolj časa za načrtovanje poletnih počitnic; z zgodnjim razpisom se lažje konkurira ostalim ponudnikom različnih poletnih taborov v lokalnem okolju.

Po objavljenem razpisu se lahko v osnovnih šolah in vrtcih organizira predstavitev programov in s tem pritegne več udeležencev. Zelo priporočljivo je, da se po končanem zbiranju prijav organizira sestanek za udeležence in njihove starše ter se jim podrobneje predstavi program (vključi se fotografije). Še posebej pomemben je sestanek za vse, ki se bodo tabora udeležili prvič.

Na sestanku se staršem razdeli:

- **Podroben seznam opreme,**
- **Obvestilo pred odhodom na tabor:** vsebuje točno lokacijo in uro odhoda, napotke za pot, uro prihoda s tabora, telefonske številke, na katere lahko starši pokličejo med taborom,
- **Izjava:** s podpisom izjave starši potrdijo, da so seznanjeni z **morebitnimi nevarnimi situacijami**, do katerih lahko pride na taboru, da **dovoljujejo udeležbo** njihovega otroka na taboru in aktivnostih, ki se bodo izvajale ter da se strinjajo, da se **podatke** o otrocih obdeluje v skladu s Splošno uredbo o varstvu podatkov (GDPR). Dobro je, da dodamo tudi postavko, da se starši strinjajo z **objavo fotografij** na spletu, v javnih medijih ter na družabnih omrežjih (objava fotografij s tabora na spletnih straneh društva in društvenih socialnih omrežjih, v lokalnem časopisu). Pri tem je potrebno upoštevati t. i. GDPR uredbo, ki predpisuje, da mora biti izjava oz. vsako dovolilo nedvoumno in jasno zapisano. Starši morajo soglašati tudi s tem, da bodo prišli po svojega otroka, če ta kljub opozorilom **ne bo upošteval pravil v taboru** ter če bo ogrožal varnost ostalih udeležencev. Starši morajo priti po svojega otroka tudi v primeru **bolezni ali hujšega domotožja**, ki onemogoča nadaljevanje taborjenja.

Podatki, ki jih mora vsebovati razpis
Kraj in termin taborjenja
Predstavitev taborjenja
Kratka predstavitev programa
Cena in način plačila
Rok prijav in način prijave
Kontakt za dodatne informacije
Prijavnica za udeležence
Informacija, da je plačana članarina pri planinskem društvu pogoj za prijavo

Podatki, ki jih mora vsebovati prijavnica	
Ime in priimek udeleženca	Zdravstvene omejitve in posebnosti otroka, prehranske posebnosti
Datum in kraj rojstva	Podpis staršev
Naslov	Številka majice (če jih bomo naročali za udeležence)
Telefonska številka staršev	
e-naslov staršev (lažje obveščanje)	

7. Pregled in nakup nove opreme, nadomestitev, popravilo

Seznam opreme, ki jo je potrebno popraviti, nadomestiti, dokupiti, je najbolje pripraviti takoj po zaključku taborjenj, na analizi. Če je društev več, se razdeli naloge, vsako društvo lahko poskrbi za določen del opreme. Pred začetkom taborjenj se lahko organizira akcija, na kateri se pregleda in očisti ter popravi vso opremo.

8. Dogovori z zunanjimi sodelavci

- **Kuharji:** kuharsko osebje mora pred začetkom tabora opraviti ustrezne zdravstveno-higienske preglede zaradi preprečevanja nalezljivih bolezni, potrdila o pregledih morajo imeti s seboj na taboru (Pravilnik o zdravstvenih zahtevah za osebe, ki pri delu v proizvodnji in prometu z živili, prihajajo v stik z živili, 3. člen).

Za več informacij glej Pravilnik:
<http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=PRAV3144>

- **Prevozniki opreme:** za prevoz opreme na tabor je potrebno najeti tovornjak ali kombi, ki bo dovolj velik, da se bo nanj naložila vsa oprema, ki jo potrebujemo za postavitve tabora.
Slovenska vojska preko razpisa Mladinske komisije PZS ponuja določeno število kilometrov za prevoz opreme, kar zmanjša stroške za prevoz.
 - **Predavatelji:** popestritev programa z zanimivimi predavanji (npr. različnih alpinistov), obisk GRS ...
 - **Prevoz udeležencev:** izbrati je potrebno takega prevoznika, ki v celoti izpolnjuje predpise za prevoze otrok in mladine.
Pri prevozu mora otroke spremljati spremljevalec. Spremljevalec je lahko oseba, ki je dopolnila 21 let, zagotoviti je potrebno enega spremljevalca na 15 otrok. (ZPrCP, 90. člen)
Za več informacij glejte Zakon o pravilih cestnega prometa: <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO6804>,
Pravilnik o spremljevalcih pri prevozu skupine otrok: <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=PRAV10734#>,
Zakon o motornih vozilih: <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO7333>
in
Pravilnik o delih in opremi vozil (46. člen): <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=PRAV11344>
- V primeru zveze društev se lahko avtobusne prevoze kombinira tako, da avtobus, ki pripelje novo izmeno na tabor, odpelje domov udeležence izmene, ki je tabor zaključila.
- **Najem kombija:** če je namenjen za prevoze na taboru, je potrebno izbrati vozilo, ki izpolnjuje predpise za prevoz otrok in mladine, voznik kombija na taboru mora imeti veljavno voziško dovoljenje najmanj tri leta, njegovo psihofizično stanje pa mora biti tako, da je zmožen varne vožnje. (ZPrCP, 90. člen)
Tudi pri tej točki za več informacij glej zakone, navedene pri točki »Prevoz udeležencev«.
 - **sklenitev zavarovanj:**
 - Sklenitev pogodbe o zavarovanju odgovornosti: s tako pogodbo smo zavarovani za primer odškodninskih zahtevkov, ki jih uveljavljajo udeleženci tabora ali njihovi zakoniti zastopniki proti PD ali vodstvu tabora v primeru dokazane krivde.
 - Sklenitev pogodbe o nezgodnem zavarovanju za udeležence in vodstvo tabora: s tega naslova se zavarovancem izplača denarno nadomestilo za različne poškodbe, ki izvirajo iz nezgod. Sicer so vsi člani planinskih

društev ob plačilu članarine za tekoče leto nezgodno zavarovani za primer invalidnosti in smrti, lahko pa se za taborjenje sklene še dodatno nezgodno zavarovanje.

9. Organizacija na taboru

Postavitev tabora, oskrba na taboru, izvedba vsebinskega dela, pospravljanje in ureditev okolice so naloge, ki spadajo pod to točko.

Nekaj dni pred začetkom taborjenja prve izmene (ponavadi dva dni) se predstavniki vseh izmen (ali vodstvo tabora, če tabori samo eno društvo) zberejo pred skladiščem skupne opreme. Za nemoten potek postavljanja tabora je pomembno, da je postavljalcev dovolj. Na tovornjake se naloži oprema, ki se odpelje na taborni prostor. Nato se postavi celoten tabor.

Ob zaključku taborjenja zadnje izmene se ponovno zbere delovna skupina, ki pospravi taborni prostor in poskrbi, da se oprema vrne v skladišče.

Pri zvezi društev je priporočljivo, da pri prihodu vsake nove izmene vodji obeh izmen naredita predajo ter napišeta zapisnik o prevzemu.

10. Obveznosti po zaključku planinskega tabora

Obveznosti po koncu tabora so: analiza in priprava poročil, pregled opreme ter načrt za obnovitev in primerno skladiščenje, začetek dogovarjanja o tabornem prostoru za prihodnje leto. Pri zvezi društev se na koncu pripravi še obračun skupnih stroškov in finančna poravnava med društvi.

Po uspešno zaključenem taboru je zelo pomembna organizacija družabnega dogodka (analize) za vodstvo. Namenjen je izmenjavi mnenj, vtisov, občutkov ter podajanju konstruktivnih kritik ter predlogov za naprej, hkrati pa je priložnost za druženje in krepitev tima.

PRIPOROČILA PO PODROČJIH

Seznam osnovne opreme, ki jo potrebujemo za postavitve planinskega tabora
Najete kemične sanitarije
Smetnjaki za ločeno zbiranje odpadkov
Šotori za kuhinjo in jedilnico
Kuhinjska oprema
Oprema za jedilnico
Bivalni šotori
Umivalnica

KUHINJA IN PREHRANA

Na planinskem taboru je zdrava in kakovostna prehrana zelo pomembna.

Veliko vlogo pri tem ima dober kuhar ali kuharica ter postavitve in urejenost kuhinje.

UREJENOST KUHINJE

- Kuhinjo postavimo **pod velikim šotorom** (včasih možna izposoja od vojske, sedaj pa morajo društva šotor dobiti drugje, če nimajo na voljo lastnega – npr. prošnja civilni zaščiti, tabornikom, gasilcem ...).
- **Lega:** priporočljivo je, da kuhinjo postavimo pod drevesa, ki nudijo nekaj zaščite pred direktno sončno pripeko. Paziti je potrebno, da je ne postavimo na predel, kamor se steka voda, saj si v primeru dežja v kuhinji ne želimo poplav in blata.
- Blizu kuhinje mora biti **priklop na pitno vodo**.
- **Tla:** če imamo možnost, na tla kuhinje položimo lesene deske ali palete, ki jih lahko očistimo ter tako poskrbimo za boljše higieno.
- Kuhinjo opremimo s **plinskimi gorilniki oziroma štedilniki** (odvisno od možnosti društva).
- **Pohištvo:** potrebujemo pohištvo (najbolje omare z vratci) za shranjevanje posod in hrane ter površine za pripravo hrane: zložljive mize in klopi, regali. Izdelavo preprostega pohištva lahko naročimo pri mizarju. Po naročilu izdelano pohištvo sicer pomeni višje stroške, se pa tako pohištvo ohrani dlje časa.
- Večina tabornih prostorov omogoča priklop na elektriko, zato si kuhinjo lahko opremimo tudi s **hladilniki** (lahko se odločimo za nakup, lahko se pozanimamo, če kdo podarja/prodaja rabljenega, ki bi planinskemu taboru še dobro služil).
- **Veliko pomivalno korito.**
- **Okolju prijazna čistila.**
- **Posoda,** shranjena v omarah.
- **Dobra osvetljenost.**
- **Gasilni aparat.**
- **Dodatna oprema,** ki je odvisna od posameznega tabora in kuharjev (nekateri kuharji s seboj prinesejo nekaj svoje opreme, ki jim olajša delo oziroma so je vajeni): noži, strojček za rezanje salame, grelnik vode, električni mešalnik, sekljalnik ...
- **Omejenost gibanja:** v kuhinji mora biti gibanje omejeno. Dostop imajo lahko kuhar/ica, ekonom in morebitni pomočniki.

PREHRANA

- **Nakupovanje hrane:** Hrano naj bi kupovali v kraju taborjenja, če je oskrba ustrezna, saj s tem podpiramo lokalne trgovine in ponudnike. Hrano lahko nakupujemo v trgovini, lahko pa se dogovorimo tudi z lokalnimi ponudniki (kmetije).
- **Shranjevanje živil in pripravljene hrane:** živila moramo shranjevati v suhem, zračnem in hladnem prostoru, ki je zaščiten pred mrčesom in glodavci. Hitro pokvarljiva živila nakupujemo vsak dan sproti. Vsa živila hranimo na primerni temperaturi (predpisana temperatura je navedena na embalaži). Termično obdelana živila se morajo razdeliti največ v dveh urah po končani pripravi. Vzdrževanje živil na toplem ni dovoljeno, razen če lahko nadzorovano spremljamo temperaturo v hrani.
- **Ekonom:** za nakup hrane je dobro imeti ekonomo, ki med taborom opravlja nakupe (glede na jedilnik), lahko pripravlja tudi malice za pohode in pomaga kuharju.
- **Jedilnik** sestavimo pred odhodom na tabor. Pomembno je, da upoštevamo načela zdrave prehrane, zelo pomembno pa je še, da je na jedilniku hrana, ki jo otroci jedo. Navadno so obroki štirje (zajtrk, malica, kosilo, večerja). Ves čas je na voljo pijača (najbolje nesladkan čaj in voda). Enkrat na dan otrokom ponudimo sadje.
- **Komplet posode za hrano:** na seznamu opreme za udeležence naj bo komplet posode za hrano, ki se mora enostavno pomivati, saj vsak udeleženec sam pomiva svojo posodo. Pri vsakem obroku mora biti na voljo topla voda in detergent za pomivanje posode; za to poskrbi dežurni vodnik, ki tudi nadzoruje pomivanje.
- **Higiena rok pred obroki:** pred obroki je potrebno zagotoviti dobro higieno rok za vse udeležence, saj se s tem izognemo morebitnim okužbam. Tudi za to poskrbi dežurni vodnik (primer dobre prakse: vodnik se postavi h koritu za umivanje in otroke poziva k umivanju rok, vsakemu na roko dozira milo).
- **Priprava malic za pohode:** za pripravo malic za pohode skrbijo vodniki in ekonom. Primer dobre prakse: ekonom ima sezname udeležencev po skupinah, vodniki pa z njim sodelujejo pri pripravi malic za pohode (dovolj zgodaj mu naročijo število malic in velikost obroka, da lahko vse pravočasno nakupi in pripravi). Malico se lahko pripravi v zaboj (vsaka skupina ima svoj zaboj), zjutraj pa vodniki le razdelijo hrano med udeležence. Izogibamo se pripravi »lunch paketov«, ker pri tem porabimo veliko embalaže, raje različna živila razdelimo med udeležence.

JEDILNICA

- Jedilnico postavimo pod **velikim šotorom** (glej enako točko pri kuhinji).
- **Leg:** jedilnica mora biti postavljena v bližini kuhinje, da udeleženci ne nosijo hrane predaleč (razdaljevanje navadno poteka v kuhinji). Prav tako kot kuhinja mora biti postavljena »na poplavno varnem območju«. Še posebej zato, ker je v primeru dežja to edini prostor za izvajanje programa.
- **Klopi in mize:** v jedilnici mora biti dovolj klopi in mize za vse udeležence. Najbolj primerne so zložljive klopi in mize, ki jih je najlažje prenašati (po taboru za namene programa) in skladiščiti ter prevažati.
- **Dodatna oprema:** jedilnico lahko dodatno opremimo z oglasnimi deskami, ki jih uporabljamo pri izvajanju programa. Če imamo možnost, lahko vanjo postavimo še manjšo omaro, v katero shranimo pripomočke za ustvarjalne delavnice in pisarniški material.

- **Red in čistoča:** za red in čistočo v jedilnici vsak dan skrbi dežurna skupina, ki jo nadzoruje dežurni vodnik. Po obrokih je potrebno počistiti mize, včasih tudi klopi, vsak dan pa pobereмо tudi morebitne smeti s tal jedilnice.

SANITARIJE

Nekateri taborni prostori imajo postavljene objekte, v katerih so sanitarije, včasih tudi umivalnica in tuš.

Če sanitarij na prostoru ni, moramo zagotoviti zadostno število kemičnih sanitarij in ustrezno število praznjenj. Postavimo jih na rob tabornega prostora.

Na 30 udeležencev potrebujemo približno eno straniščno mesto in tri umivalna mesta. V primeru kemičnih sanitarij je priporočljivo, da je stranišč več.

Ves čas taborjenja moramo skrbeti za red in čistočo v sanitarijah. Čistilni pribor za sanitarije mora biti ločen od ostalega čistilnega pribora. V sanitarije lahko namestimo razkužilo za roke.

UMIVALNICA/TUŠ

Na eno straniščno mesto je potrebno postaviti tri umivalna mesta.

Zagotoviti moramo dovolj umivalnikov, ki so ponavadi hkrati tudi korita za pomivanje posode udeležencev. Za čistočo umivalnikov je potrebno redno skrbeti. Vsak dan pomijemo korito in operemo gobice za pomivanje, ki jih na nekaj dni tudi zamenjamo.

Priporočljivo je, da je za udeležence na voljo milo za umivanje rok ter pred obroki tudi razkužilo.

Če imam možnost, lahko postavimo tuš, na različne načine poskrbimo tudi za toplo vodo (peč s kotlom na drva, plinska peč). Pazimo na čistočo tuša.

RAVNANJE Z ODPADKI

- Določeno je z občinskim režimom.
- **Poseben prostor za zbiranje odpadkov:** na taborih pripravimo poseben prostor za zbiranje odpadkov. Pripravimo manjše smetnjake za ločevanje. Ponavadi ločujemo embalažo, papir, biološke odpadke in steklo. Papir lahko skurimo na tabornem ognju, ostalo pa redno odnašamo v zabojnike, ki so ponavadi postavljeni na robu tabornega prostora. Pomembno je, da ves čas tabora preverjamo, če udeleženci pravilno ločujejo in jih o tem tudi poučimo. Praznjenje zabojnikov poteka v skladu z dogovorom s pristojno komunalno službo. Določena komunalna podjetja imajo namesto zabojnikov za zbiranje odpadkov posebne vreče, ki jih pred odvozom (določen z urnikom) odpeljemo na dogovorjeno mesto.
- Težimo k **zmanjševanju** količine odpadkov.
- Zabojniki naj bodo postavljeni na robu tabornega prostora, manjši smetnjaki pa nekje v taboru.
- Uredimo tudi odlaganje bioloških odpadkov (navodila nam ponavadi da lastnik tabornega prostora).

BIVALNI ŠOTORI

- **Leg:** na ravnem terenu, jarke kopljemo res le v nujnih primerih.

- **Red in čistoča:** skrbimo za red in čistočo v šotorih in okrog šotorov. Otroke spodbujamo, da vsak dan pospravijo šotor in uredijo njegovo okolico (dober način je ocenjevanje šotorov in »tekmovanje« za najbolj urejen šotor – »stanovalci« zmagovalnega šotora na zadnji dan taborjenja prejmejo posebno nagrado).
- **Pritrjevanje:** redno pregledujemo, če so šotori ustrezno pritrjeni v tla in krila napeta.

KURIŠČE ZA TABORNI OGENJ

- Upoštevamo pravila, ki veljajo na območju, kjer taborimo.
- Upoštevamo požarno varnost.
- Za taborni ogenj ne sekamo dreves, uporabljamo suhe veje in ostanke in s tem očistimo gozd (seveda vse v dogovoru z lastnikom).
- Kurišče mora biti obdano z negorljivim materialom, odmaknjeno mora biti od gozda in dreves.
- Vodstvo tabora mora nadzorovati kurišče ves čas kurjenja ognja.
- S kurjenjem je potrebno prenehati ob vetru 6 m/s in več.
- Po prenehanju kurjenja je potrebno pogasiti ogenj in žerjavico.
- V taboru mora biti gasilni aparat za gašenje začetnega požara, ki ga vodstvo tabora zna pravilno uporabljati.
(ZVPoz, 26. člen, Uredba o varstvu pred požarom, 3. člen)
- Za več informacij glejte Uredbo o varstvu pred požarom v naravnem okolju:
<http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=URED6480>
in Zakon o varstvu pred požarom:
<http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO302>

IGRIŠČE

- Če je dovolj prostora, lahko uredimo igrišče (nogomet, odbojka ...). Upoštevamo, da s tem ne uničujemo narave.

VARSTVO OKOLJA

Načela za varovanje narave so vključena v celotna priporočila in v vse točke, obstaja pa še nekaj dodatnih točk.

Pogoj, da je planinski tabor za okolje sprejemljiv je, da organizatorji ravnamo odgovorno. Gre za začasen poseg v okolje, ki pa ne sme pustiti trajnih posledic.

Pri organizaciji in izvedbi taborov je dobro slediti priporočilom:

- Tabor naj izrazito ne izstopa iz okolja in naj ne predstavlja prevelike motnje v naravi. Paziti je potrebno na estetski vidik tabora; če le lahko, težimo k temu, da taborni prostor lepo uredimo (šotori enakih barv, primerna postavitve, skrb za urejenost tabora).
- Sekanje drevja ni priporočljivo, lahko pa skrčimo grmovje, ki sega na travnik - seveda vse v dogovoru z lastnikom.
- Kopanju jarkov in nadelavi poti se izogibamo. Če je kopanje potrebno, ohranimo travno rušo, ki jo lahko po zaključku taborjenja položimo nazaj.
- Ne povzročamo prekomernega hrupa (pri izvajanju programa pazimo tudi na ta vidik).
- Planinski tabor izkoristimo za učilnico v naravi, učimo se spoštovanja narave.
- Po zaključku taborjenja lokacijo vedno vzpostavimo v prvotno stanje (kolikor je mogoče).

- Ne uničujemo rastlin, gob, trudimo se, da ne plašimo živali.
- Prepovedana je vožnja z motornimi vozili in motornimi kolesi izven urejenih cest in poti.
- Odpadne vode: nastanejo pri pomivanju, umivanju. Prepovedano jih je zlivati v vodotoke in kraške jame ter kamor koli na vodovarstvenih območjih. Uporabljati je potrebno **ekološka čistila, mila in šampone**, vode ne smejo vsebovati strupenih snovi, količino in onesnaženost vod pa je treba zmanjšati na najmanjšo možno količino. Odpadne vode ponikujemo v tla na način, da ne onesnažujejo vodotokov in podtalnice (v primeru, da res ni možnosti za priklop na kanalizacijo ali ureditev čistilne naprave). Lahko uredimo tudi svojo čistilno napravo ali pa odpadne vode zbiramo v cisterni in jih odvažamo na prej dogovorjena mesta (čistilne naprave).
- Odpadna jedilna olja se odda pooblaščenemu prevzemniku, do takrat pa se jih hrani v posebnih posodah.
(ZTS, 2006)
- Za več informacij glejte Uredbo o odvajanju in čiščenju komunalne odpadne vode: <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=URED7695> in Zakon o ohranjanju narave (predvsem 28. a člen, 28. b člen in 28. d člen): <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO1600>

Udeležence tabora lahko k skrbi za okolje spodbujamo z raziskovalno nalogo. Razdelimo jih v skupine in jim razdelimo naloge (teme). Podajamo nekaj primerov:

- Kaj se skriva v jezeru?
- Analiza odpadkov, proizvedenih na planinskem taboru.
- Živalske vrste v okviru tabora.
- Ocena, kako tabor obremenjuje okolje.

Skupine čez celoten tabor »raziskujejo« o svojih temah in ob koncu tabora svoj ugotovitve na poljuben način predstavijo.

DRUGA PRIPOROČILA

- Na taborih ni priporočljivo kajenje, skladiščenje in uživanje alkoholnih pijač.
- Pri postavitvi tabora je potrebno določiti poti za dostop gasilskih in reševalnih vozil.

VSEBINA PLANINSKIH TABOROV

- Pohodi
- Spoznavanje naravnih in kulturnih znamenitosti v okolici
- Spoznavanje vsebin Planinske šole
- Ustvarjalne delavnice
- Različne športne aktivnosti
- Družabnost

Za izvajanje zgornjih vsebin skrbijo planinski vodniki, mentorji planinskih skupin, mladinski voditelji in ostali pomočniki.

Ideje za ustvarjalne delavnice in družabnost na planinskem taboru lahko poiščete v mnogih priročnikih, koristna pa je tudi udeležba na Seminarju družabnosti, ki ga organizira MK PZS.

Program tabora mora biti vnaprej določen, celotno vodstvo pa mora težiti h kakovostni izvedbi. Priporočljivo je, da vodstvo tabora pred začetkom taborjenja opravi ogledno turo celotne lokacije.

Naš cilj je, da se imajo otroci lepo, da se naučijo nekaj novega, se sprostijo in zabavajo ter krepijo medsebojne odnose. V vse to pa mora biti vpeto še učenje odgovornega odnosa do narave.

PRIPOROČILA

- Aktivnosti, kot so **plezanje, kolesarjenje, rafting** itd. izvajamo v sodelovanju s specializiranimi in usposobljenimi organizacijami in/ali posamezniki.
- **Aktivnosti v/na in ob vodi:** uporabljamo naravna ali bazenska kopališča, ki so urejena v skladu s predpisi, imajo opremo za reševanje iz vode in usposobljenega reševalca iz vode. Če aktivnosti ne izvajamo na območju urejenih kopališč, poiščemo območje kopalnih voda, ki je določeno s predpisi. Priporočljiva je prisotnost reševalca iz vode ali vsaj vaditelja plavanja. Udeleženci morajo biti ves čas pod nadzorom vodnikov, previdnostni ukrepi morajo biti taki, da se možnost nesreče zmanjša na najmanjšo možno mero. Kadar smo izven območja kopalnih voda, je potrebno upoštevati enaka priporočila kot pri območju kopalnih voda, preveriti moramo kakovost vode ter še okrepiti previdnostne ukrepe.
- Za več informacij glejte Zakon o varstvu pred utopitvami: <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO2067>

TABORI V PLANINSKIH KOČAH

Planinski tabori ne potekajo samo v šotorih. Društva, ki nimajo svoje opreme za šotorjenje, nakup pa je zanje prevelik finančni zalogaj, lahko planinski tabor organizirajo v planinski koči. Pred taborom je potreben ogled koč in dober dogovor z oskrbnikom, ki se mora znati prilagoditi otrokom in vodnikom. Koča mora imeti urejene sanitarije in tuš.

Prednosti tabora v koči	Slabosti tabora v koči
Manj opreme	Možni nesporazumi z oskrbniki
V primeru dežja bolj udobno	Na splošno višja cena
Finančno ugodneje za zelo majhno skupino	Nekatere kočice nimajo večjega skupnega prostora
Manj organizacijskega dela	Nekatere kočice nimajo urejene kopalnice

(Rotovnik ur., 2002)

S planinskimi kočami so povezani tudi pohodni tabori, ki so bolj primerni za srednješolce in študente, ker je na takem taboru potrebno prenašati več opreme v nahrbtniku, kar posledično pomeni težji nahrbtnik. Tak tabor zahteva tudi dobro fizično pripravljenost; razdalje med planinskimi kočami so navadno prevelik zalogaj za mlajše otroke.

ZIMOVANJA

Zimovanja prav tako potekajo v planinski koči, tudi organizacijske zahteve so podobne.

So pa zimovanja nadgradnja poletnih taborov, na katerih otroci in mladi spoznavajo še zimski del Planinske šole.

VIRI IN PRIPOROČENA LITERATURA

1. Bezovšek N., Bratina M., Čipić Rehar M., Mihelič Z., Peršolja A., Ponebšek R., Rotovnik B. 2002. Planinski tabori: Priročnik. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.
2. Pravilnik o taborjenjih enot Zveze tabornikov Slovenije. 2006. Zveza tabornikov Slovenije.
3. Tominšek Dore. 1973 Častni kodeks slovenskih planincev. 2015. Sevnica. Planinska zveza Slovenije.
4. Zakon o varstvu pred utopitvami (ZVU), 2000. Uradni list RS, št. 44/00
5. Zakon o ohranjanju narave (ZON), 2004. Uradni list RS, št. 96/04
6. Uredba o odvajanju in čiščenju komunalne odpadne vode, 2015. Uradni list RS, št. 98/15.
7. Zakon o pravilih cestnega prometa (ZPrCP), 2010. Uradni list RS, št. 109/10.
8. Pravilnik o spremljevalcih pri prevozu skupin otrok, 2011. Uradni list RS, št. 83/11
9. Zakon o motornih vozilih (ZMV), 2017. Uradni list RS, št. 75/17.
10. Pravilnik o delih in opremi vozil, 2013. Uradni list RS, št. 44/13.
11. Zakon o Triglavskem narodnem parku, 2010. Uradni list RS, št. 52/10, 46/14.
12. Uredba o varstvu pred požarom v naravnem okolju, 2014. Uradni list RS, št. 20/14.
13. Zakon o varstvu pred požarom (ZVPoz), 2007. Uradni list RS, št. 3/07.
14. Pravilnik o zdravstvenih zahtevah za osebe, ki pri delu v proizvodnji in prometu z živili prihajajo v stik z živili, 2003. Uradni list RS, št. 82/03.

PRILOGA 1: PREDLOGI ZA ZMANJŠEVANJE KOLIČINE ODPADKOV

NAKUPOVANJE

- Kupujemo največja možna pakiranja ali »na rinfuzo«, če so izdelki na voljo v taki obliki.
- Če se le da, nakupujemo lokalno, pri kmetih (sadje, zelenjava, mleko in mlečni izdelki).
- Če na lokaciji, kjer taborimo, ni lokalnih ponudnikov, zelenjavo, krompir, sadje kupimo že doma, na okoliških kmetijah.
- Pri nakupovanju uporabljamo svojo embalažo (če je to mogoče) in se izogibamo plastični embalaži za enkratno uporabo.
- Če lahko izbiramo, kupimo izdelke, ki niso v plastični embalaži za enkratno uporabo. Izberemo raje izdelke, pakirane v embalaži za večkratno uporabo ali v embalaži, ki jo je mogoče vrniti v proizvodnjo (steklo, papir).
- Nakup izdelkov, narejenih iz recikliranih materialov.

PROGRAM

Na planinskem taboru vedno potrebujemo določene pripomočke za izvajanje ustvarjalnih in izobraževalnih delavnic, igro ter na splošno za izvajanje programa.

Nekatere pripomočke uporabljamo več let in niso namenjeni za enkratno uporabo (žoge, kolebnice, »slackline«, loparji za badminton, družabne igre za deževne dni ...).

Za popestritev pogosto nakupimo in pripravimo še dodatne pripomočke.

Na kaj moramo biti pozorni:

- Plastične perlice za izdelovanje nakita nadomestimo z lesenimi.
- Izogibajmo se vodnim balončkom (za vodne igre lahko uporabimo spužve, vedra ...).
- Izogibajmo se uporabi plastičnih vrečk, plastičnih slamic, lončkov, krožnikov.
- Tiskamo čim manj (manjša poraba papirja). Zagotovo potrebujemo nekaj natiskanih zadev (sezname, pobarvanke, diplome ...), a skušajmo tiskati le tisto, kar bomo zares potrebovali in uporabili. Izogibajmo se šolskim oblikam podajanja vsebin (delovni zvezki, učni listi ...) in za učenje raje izkoristimo naravo.
- Bodimo ekonomični, premislimo, kaj bomo zares potrebovali in za katere delavnice.
- Otrokom pustimo tudi prosti čas, v katerem se lahko prebudi njihova ustvarjalnost in zaživijo njihove ideje. Proste igre z vrstniki je v vsakdanjem življenju vedno manj, tabor pa je dobra priložnost za to (otroci so zbrani na enem mestu, časovno nismo strogo omejeni, so v naravi, promet jih ne ogroža ...).

SPLOŠNO

- Razpis za tabor naj izide v elektronski obliki (izognemo se tiskanju).
- Seznam opreme in navodila za udeležence pošljemo staršem na elektronski naslov.
- Na seznam opreme napišemo, naj otroci za umazano perilo uporabijo vrečko iz blaga.

- Omejimo prinašanje sladkarij na tabor. S tem poskrbimo za zdravje ter se izognemo dodatnim odpadkom.

PRILOGA 2: ZDRAVA PREHRANA NA PLANINSKEM TABORU

SPLOŠNI PREDLOGI

- Raznovrstna, lokalna hrana.
- Vključimo sadje (jabolka, breskve, nektarine, lubenica, hruške ...) in svežo zelenjavo (paradižnik, paprika, kumare, zelena solata ...).
- Ne uporabljajmo prevelikih količin olja, soli in sladkorja.
- Izogibajmo se belemu kruhu in pretiranemu cvrtju.
- Namesto sladkih sokov ponudimo ohlajen čaj.
- Omejimo prinašanje sladkarij na tabor, na taboru pa omejimo nakupovanje sladkarij – otroke peljimo na sladoled, omejimo pa kupovanje sladkarij.
- Otroke spodbujamo k uživanju tekočine (voda, nesladkan čaj, jabolčni kompot).
- Zelo pomembno je, da kuhamo jedi, ki jih otroci jedo; še tako zdrava hrana izgubi ves pomen, če jo otroci zavržejo.

PREDLOGI ZA ZAJTRKE NA PLANINSKIH TABORIH

- Umešana jajca.
- Kruh in namazi (maslo, marmelada, med, čokoladni namaz, pašteta, sirni namazi).
- Razni kosmiči z mlekom/jogurtom.
- Zdrob.
- Zraven vsako jutro ponudimo čaj in mleko ali kakav.

Opozorilo: čokoladni namaz naj ima čim večji delež kakava in oreščkov, marmelada naj vsebuje manj sladkorja in naj ima večji delež sadja.

PREDLOGI ZA KOSILA NA PLANINSKIH TABORIH

- Makaroni z bolonjsko omako, solata (paradižnik, kumare, paprika).
- Rižota z zelenjavo in piščancem, solata (paradižnik, kumare, paprika), puding.
- Goveja juha, meso iz juhe, svinjski zrezki, pire krompir, zelena solata, čokoladna pena.
- Ocvrt oslič, krompirjeva solata s kumarami.
- Ričet, kompot.
- Piščanec v smetanovi omaki, široki rezanci, zelena solata.
- Jota, palačinke.
- Golaž, polenta, zelena solata.
- Korenčkova juha, meso z žara, pečen krompir, solata (paradižnik, kumare, paprika), jogurtova strjenka.
- Čufti, pire krompir, paradižnikova solata.

Opozorilo: otroke spodbujajmo, naj vzamejo tudi zelenjavo. Hrana naj ne bo pretirano slana, sladice ne pretirano sladkane, omak in juh ne gostimo z moko.

PREDLOGI ZA VEČERJE NA PLANINSKIH TABORIH

- Zelenjavna juha s cmočki.
- Porova juha, carski praženec.
- Mlečni riž.
- Bučkina juha, ocvrte kruhove šnite.
- Hrenavke, kruh, gorčica, ajvar, paradižnik.
- Zdrob.
- Polenta z mlekom.

Opozorilo: zdroba in mlečnega riža ne sladkamo, zraven ponudimo kakav ali čokolado v prahu, ne pretiravamo s količino.

PREDLOGI ZA MALICE NA PLANINSKIH POHODIH IN PRIGRIZKE

- Kruh, pašteta, sveža paprika.
- Kruh, topljeni sir, sveža paprika.
- Kruh, čokoladni namaz.
- Kruh, tunina namaz, paradižnik.
- Kruh, piščančje prsi, sveže kumare.
- Glavnim malicam dodamo še jabolka, navadne piškote, čokolado.
- Ne pakiramo malice za vsakega udeleženca posebej, ampak med udeležence razdelimo živila (nekdo nosi kruh, nekdo namaz, nekdo polovico jabolka ...).

Opozorilo: čokoladni namaz naj vsebuje večji delež kakava in oreščkov.

PRILOGA 3: UREJANJE TABORA ZA PREDAJO (če več društev tabori skupaj v zvezi društev)

Kadar društva taborijo v zvezi društev, mora vsako društvo ob koncu svoje izmene pripraviti taborni prostor za naslednjo izmeno. Ob prihodu vodje naslednje izmene se opravi predaja. Ob predaji se obe vodji sprehodita čez taborni prostor in pregledata taborno infrastrukturo, morebitne spremembe v taboru, preda se lahko primere dobrih praks, morebitna opozorila in priporočila. Ob predaji se napiše tudi zapisnik.

PRIPRAVA TABORA ZA NASLEDNJO IZMENO

Ob zaključku tabora je potrebno nekaj časa nameniti pospravljanju, čiščenju in urejanju tabora za naslednjo izmeno.

Kaj je potrebno opraviti:

- Čiščenje bivalnih šotorov in zračenje blazin iz teh šotorov.
- Pospravljanje in čiščenje jedilnice.
- Pospravljanje in čiščenje kuhinje. Kuhinjo je potrebno popolnoma izprazniti in dobro počistiti. V kuhinji ne puščamo odprtih živil ter živil, ki so nam ostala (razen, če se tako dogovorimo z naslednjo izmeno). Pomiti je potrebno vse pulte, omarice in hladilnik. Pobirati je potrebno vse smeti.
- Urejanje skladiščnih šotorov.
- Pomiti je potrebno korita za umivanje in tuš ter poskrbeti za čistočo sanitarij. Odstranimo vse gobice za pomivanje.
- Kemične sanitarije pometemo in vanje namestimo toaletni papir.
- Poberemo vse smeti po taboru (jedilnica, kuhinja, proste površine, okrog bivalnih šotorov ...).
- Poberemo vse morebitne izgubljene predmete.
- Uredimo kurišče – pospravimo vse ostanke drv in vej in pograbimo ostanke.
- Odneseemo biološke odpadke.