

Stručni rad

OSVOJIMO TRIGLAV

Anja Pečaver, učiteljica sporta

Center IRIS, Center za izobraževanje, rehabilitacijo, inkluzijo in svetovanje za slepe in slabovidne Ljubljana, Slovenija

(Centar IRIS, Centar za obrazovanje, rehabilitaciju, inkluziju i savjetovanje slijepih i slabovidnih osoba Ljubljana, Slovenija)

Sažetak

Slijepi i slabovidne mlade osobe odnosno adolescenti imaju jednaku potrebu za kretanjem kao i njihovi videći vršnjaci, ali im nedostaju poticaji i želja za kretanjem. Našom idejom o osvajanju najviše planine u Sloveniji, stavili smo ih pred izazov kojem mnogi videći mladi ljudi nisu dorasli. Zahvaljujući uspješnoj provedbi projekta „Idemo mi svojim putem – na Triglav!“, dokazali smo da i mladi ljudi oštećenog vida mogu postići mnogo više nego što uopće mislimo. Našoj skupini upućena su mnogobrojna pitanja, kao npr.: „Što uopće ima slijepa mlada osoba od uspona na Triglav, ako ne može uživati u prekrasnim panoramskim pogledima i ljepoti planinskog svijeta?“ Najprikladniji odgovor napisao je Antoine de Saint-Exupéry u knjizi Mali princ, pružajući nam izreku "Onaj tko želi vidjeti, mora gledati srcem".

Ključne riječi: slijepi i slabovidne osobe, planinarstvo, osvajanje planinskih vrhova (penjanje/pohodi na vrhove gora), Triglav

1. Uvod

1.1 Ideja i uvodni (preliminarni) planovi

Prilikom posjeta jednoj od slovenskih škola početkom školske 2016./2017. godine, mobilni učitelj Grega Hribar, koji podučava slijepo i slabovidne učenike te srednjoškolce u sklopu nastave informatike, došao je na ideju o provedbi dvodnevnog uspona na Triglav, najvišu planinu Slovenije, koji bi trebao biti realiziran u srpnju 2017. godine. Idejom su bili oduševljeni i drugi zaposlenici Centra IRIS te je započeo naš proces planiranja. U sklopu radne skupine sudjelovali su: Grega Hribar, učitelj fizike i informatike; Gašper Tanšek, učitelj sporta; Tjaša Kavčič, specijalni i rehabilitacijski pedagog; Peter Rot, tifopedagog; Igor Miklavčič, učitelj tehnike i tehnologije, i ja, Anja Pečaver, učiteljica sporta.

Na uvodnom sastanku odlučili smo povesti na Triglav učenike iz inkluzije i našeg Centra, starije od 14 godina. Dogovorili smo se da se pohod izvede početkom srpnja ili rujna, ovisno o vremenskim uvjetima. Komunikaciju s planinarskim vodičima i donatorima preuzeo je Grega Hribar. Gašper Tanšek i ja pripremili smo tjedne planove treninga za razvoj snage, koordinacije, pokretljivosti i izdržljivosti, koje smo kasnije prosljedili svim prijavljenim sudionicima planiranog pohoda.

Za našu odluku o osvajanju vrha visokog 2864 metra sa slijepom i slabovidnom omladinom imali smo nekoliko razloga. Željeli smo:

- potaknuti aktivno provođenje slobodnog vremena i zdrav način života,
- naučiti sudionike kako da organiziraju i planiraju aktivnosti u svakodnevnom životu,
- ojačati njihovu sliku o sebi, samopouzdanje, samostalnost i ustrajnost,
- potaknuti razvoj socijalnih vještina,
- upoznati sudionike s novom sportskom aktivnošću, naučiti ih kako treba odabrati prikladnu sportsku opremu u skladu s vremenskim uvjetima te im prezentirati način primjene penjačke opreme.

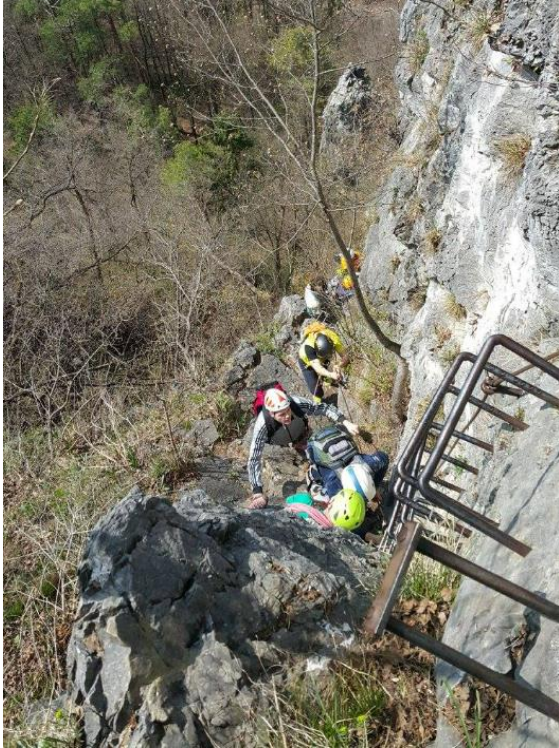
2. Pripreme za osvajanje najvišeg vrha Slovenije

Već od zimskog razdoblja, barem dio svakog nastavnog sata tjelesnog odgoja za naše srednjoškolce iz Centra IRIS, posvetili smo gore spomenutim vježbama. Osim toga, učenici su ih morali izvoditi samostalno i samoinicijativno, tijekom svog slobodnog vremena jer je to bio način postizanja napretka. Neki od njih su nakon početnog entuzijazma, tijekom školske godine odustali, te ih je do pripremnog vikenda u ožujku ostalo samo deset.

2.1. Pripremni vikend

U ožujku 2017. godine, organizirali smo pripremni vikend za sve prijavljene sudionike. U petak poslijepodne krenuli smo prema Gorenjskoj regiji, na tzv. Krišku goru, gdje smo se uglavnom fokusirali na kondicijsku spremnost. Put do vrha nije bio prezahtjevan. U subotu nas je čekao pravi penjački test odnosno veliki izazov. Za uspon na Šmarnu goru bili su nam potrebni penjačka kaciga, penjački pojas, samozaštitni komplet i karabineri, a srednjoškolci su isprobali i gojzerice koje je donirala slovenska tvrtka Alpina. Tijekom penjanja usmjeravali su nasiskusni slovenski planinski vodiči Marija i Andrej Štremfelj. Budući da je kod slijepih i slabovidnih osoba korištenje vidne funkcije ograničeno ili nepostojeće, dobra priprema svih sudionika i usklađenost djelovanja »slijepi/slabovidni-videći vodič« bile su vrlo važne komponente planiranja i provedbe aktivnosti. Ovaj odnos temelji se prije svega na povjerenju. Slijepa i slabovidna osoba moraju u

potpunosti vjerovati svom vodiču jer će jedino tako ostvariti kvalitetnu suradnju i postići zadani cilj. Prije svega, potrebno je omogućiti sigurnost svih sudionika. Tijekom pripremnog vikenda, shvatili smo da je penjanje uz primjenu užeta zahtjevan sport i da nas čeka mnoštvo koraka i izvedenih vježbi do postizanja našeg cilja.



Slika 1. (G. Tanšek): Uspon na Šmarnu goru Pogačnikovim putem.

Slika 2. (G. Tanšek): Penjanje na Šmarnu goru uz korištenje užeta (za penjanje i vezanje).



Slika 3. (G. Tanšek): Kretanje vodiča i slijepih srednjoškolaca uz primjenu užeta za penjanje pri usponu na Šmarnu goru.

3. Dan D – uspon na Triglav

Bližio se mjesec srpanj, a mi smo marljivo trenirali i dogovarali posljednje detalje. Stigao je i naš dan D. U utorak, 4. srpnja 2017., tim učitelja Centra IRIS, četiri slijepi i četiri slabovidne mlade osobe, Gregor Pajič, guverner Saveza udruga Lions klubova Slovenije, te planinska vodičica Tatjana Cvetko krenuli su iz doline Krme prema planinarskom domu na Planici.



Slika 4. (M. Hribar): Slijepi i slabovidni adolescenti te njihovi vodiči na putu od doline Krme do planinarskog doma Planika.

Šestosatna ruta obilovala je brežuljkastim predjelima. Za nas je bila srednje zahtjevna. Svi sudionici još uvijek su bili puni početnog entuzijazma koji nas je doveo do naše noćne postaje. Na Planiku smo stigli u sumrak. Okrijepili smo se i uputili na noćni počinak jer je budilica bila namještena na 4:45 ujutro. Buđenje prije izlaska sunca nikome nije bio problem, jer smo pred sobom imali samo jedan, vrlo značajan cilj - osvojiti Triglav. Od Planike do vrha pridružio nam se sa svojim iskustvom i znanjem bračni par Štremfelj, vodeći dva para slijepih adolescenata, koji su koristili uža za penjanje i vezanje, uz pratnju još jednog videćeg vodiča. Ruta preko Malog Triglava bila je zahtjevnija za penjanje. Mladi entuzijasti morali su pažljivo pratiti sve usmene upute videćih vodiča, a s vremena na vrijeme bio je potreban i neki fizički pokret rukama ili nogama, jer riječi nisu bile dovoljne.



Slika 5. (M. Hribar): Planinarski vodič Andrej Štremfelj sa sudionicima u usponu na stjenovitu padinu.

Na vrh smo stigli oko 10 sati ujutro. Uslijedili su glasni usklici veselja, suze radosnice i radosni zagrljaji.



Slika 6. (M. Hribar): Grupna fotografija učenika i pratitelja sa slovenskom zastavom, »praporom« odnosno zastavom Lions districta, majicom s natpisom SLJEPOČA NIJE PREPREKA i Aljaževim stupom u pozadini.

Pred nama je bio neizbježan silaz koji je za slijepu i slabovidnu mladež predstavljao veći izazov, što potvrđuje i izjava jednog od slijepih sudionika: „Tijekom uspona možete opipati stijenu i osjetiti kakvog je oblika, dok ju na silasku možete opipati samo planinarskim cipelama i pritom potpuno vjerovati svom vodiču. Naša skupina slijepa mladeži stigla je do mjesta na koje mnoge (videće) osobe nisu stupile nogom. Ostvarili smo veliku pobjedu.”

Unatoč žuljevima i iscrpljenosti, pa čak i kratkom ljetnom pljusku koji nas je osvježio pri silasku u dolinu, svi srednjoškolci zračili su radošću i zadovoljstvom.

4. Zaključak

Tijekom ove školske godine, moje kolegice, kolege i ja, oživjeli smo ideju ponovnog osvajanja Triglava s entuzijastičnim slijepim i slabovidnim mladim osobama. Pripreme i dogovori u punom su jeku. Kako biste što lakše dočekali srpanj, tijekom kojeg želimo provesti naš uspon, na sljedećem linku možete provjeriti kako smo se proveli 2017 godine:

<https://www.youtube.com/watch?v=EhPH9ZyxvGw&t=5s>