

„poVRH svega, inkluzija!”

PLANINARENJE ZA SVE

Brošura za inkluzivno planinarenje s
osobama s oštećenjem vida

HRVATSKI SAVEZ SLIJEPIH

A stylized mountain range graphic composed of overlapping triangles in various shades of green and teal, creating a layered effect. A horizontal dotted line is visible across the middle of the mountain range.

IMPRESUM

AUTORI

Ivana Bara • Igor Gotal-Lukša • Nikolina Kušterbajn • Antonija Papić • Antonio Svorenji

GRAFIČKI IZGLED I PRIPREMA

Dario Čavar, Tiflotehna d.o.o.

TISAK

Tiflotehna d.o.o.

NAKLADA

100 primjeraka

Brošura je izrađena u okviru projekta „poVRH svega, inkluzija!”, koji provodi Hrvatski savez slijepih uz financijsku potporu Ministarstva znanosti, obrazovanja i mladih.

Ova je publikacija besplatna.

Sadržaj ove brošure u isključivoj je odgovornosti Hrvatskog saveza slijepih i ne odražava nužno stajalište Ministarstva znanosti, obrazovanja i mladih.



**HRVATSKI
SAVEZ
SLIJEPIH**



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo znanosti,
obrazovanja i mladih

SADRŽAJ

- Uvod
 - 01** Oštećenje vida - što to znači u praksi?
 - 02** Planinarenje kao aktivnost za sve
 - 03** Planinarska oprema i njezina uloga u sigurnom kretanju
 - 04** Kretanje i snalaženje u prirodi
 - 05** Tehnika videćeg pratitelja
 - 06** Sigurnost na planinarskoj stazi
 - 07** Planinarska etika i ponašanje u prirodi
 - 08** Korisni resursi i kontakti
 - Zaključak
-



UVOD

Planinarenje je jedna od onih aktivnosti koja ljude povezuje, bez obzira na dob, fizičke sposobnosti ili životna iskustva. Boravak u prirodi, kretanje i zajedničko svladavanje izazova iskustva su koja mogu biti dostupna svima. Ipak, u praksi se osobe s oštećenjem vida još uvijek rijetko susreću na planinarskim stazama, ne zato što to ne mogu ili ne žele, već zato što često nedostaje odgovarajuća podrška, razumijevanje i znanje o tome kako im pružiti sigurnu i kvalitetnu podršku.

Ova brošura nastala je u okviru projekta „poVRH svega, inkluzija!”, koji Hrvatski savez slijepih provodi u suradnji s Planinarskim društvom Runolist, Udrugom slijepih Zagreb i Školom za medicinske sestre Vinogradska, uz financijsku potporu Ministarstva znanosti, obrazovanja i mladih. Cilj projekta je mladima s oštećenjem vida omogućiti aktivno sudjelovanje u planinarskim aktivnostima te istovremeno educirati širu javnost, buduće videće pratitelje, planinare i sve zainteresirane o načinima pružanja podrške osobama s oštećenjem vida u prirodnom okruženju. Projekt nastoji doprinijeti stvaranju pristupačnijeg i uključivijeg planinarskog okruženja u kojem će osobe s oštećenjem vida imati više mogućnosti za sudjelovanje.

Brošura je namijenjena planinarskim društvima koja razmišljaju o uključivanju osoba s oštećenjem vida u svoje aktivnosti, osobama koje žele postati videći pratitelji te svima zainteresiranim za razvoj inkluzivnog planinarenja. Kroz njezine stranice saznat ćete što oštećenje vida znači u svakodnevnom životu i na planinarskoj stazi, kako komunicirati i kretati se s osobom s oštećenjem vida, kakvu opremu odabrati, kako pridonijeti sigurnosti na stazi te koje su osnovne smjernice za uspješno uključivanje osoba s oštećenjem vida u planinarske aktivnosti.

Planinarenje nije privilegija onih koji vide, ono pripada svima.



Oštećenje vida - što to znači u praksi?

Što je oštećenje vida?

Prema klasifikaciji Svjetske zdravstvene organizacije, oštećenje vida obuhvaća različite stupnjeve smanjenja vidne funkcije, od slabovidnosti do sljepoće. Slabovidnost podrazumijeva smanjenu vidnu oštrinu koja se ne može u potpunosti korigirati naočalama ili kontaktnim lećama, dok sljepoća označava djelomični ili potpuni gubitak vidne funkcije. Unutar ovih kategorija postoje različiti stupnjevi oštećenja, od blagog smanjenja vidne oštrine do potpunog izostanka osjeta svjetla. Važno je naglasiti da je svako oštećenje vida individualno i da dvije osobe s istom dijagnozom mogu imati potpuno različita funkcionalna iskustva u svakodnevnom životu.

Kako osoba s oštećenjem vida doživljava prostor?

Vid je osjetilo koje u svakodnevnom životu prikuplja i obrađuje najveći dio informacija o prostoru koji nas okružuje. Kada je vidna funkcija ograničena ili odsutna, osoba se oslanja na preostala osjetila za prikupljanje prostornih informacija. Sluh, dodir, propriocepcija i njuh postaju primarni kanali za razumijevanje okoline i snalaženje u prostoru. Ovo nije kompenzacija u smislu zamjene vida, već razvijanje specifičnih perceptivnih strategija koje osobi omogućuju funkcionalno kretanje i orijentaciju. Način na koji osoba koristi preostala osjetila ovisi o vrsti i stupnju oštećenja vida, prethodnim iskustvima, rehabilitaciji i osobnim strategijama snalaženja.

Sposobnost orijentacije i kretanja za osobe s oštećenjem vida složen je skup motoričkih, senzornih i kognitivnih vještina kojima je cilj sigurno i samostalno kretanje kroz različita okruženja. Ove vještine razvijaju se kroz sustavnu rehabilitaciju, a uključuju učenje tehnika kretanja uz pomoć bijelog štapa, razvoj prostorne percepcije i izgradnju prostornih predodžbi i mentalnih mapa okoline.

Oštećenje vida u prirodnom okruženju

Prirodno okruženje planinarske staze bitno se razlikuje od urbane sredine na koju su osobe s oštećenjem vida najčešće navikle. Staza je promjenjiva, neujednačene podloge, s preprekama koje se ne mogu predvidjeti unaprijed. Površina tla mijenja se od tvrdog kamena do mekanog tla, od ravnog terena do strmih uzlaza i silaza. Korijeni stabala, kamenje i vlažna tla dodatno otežavaju kretanje.

U takvim uvjetima osoba s oštećenjem vida posebno se oslanja na slušne informacije iz okoline, zvuk koraka ispred nje, šum vode, zvukove prirode koji mogu ukazivati na promjenu terena, osjet tlaka stopala na podlogu, ravnotežu te verbalne informacije od videće osobe uz nju. Upravo zbog toga uloga videćeg pratitelja na planinarskoj stazi nije tek puka fizička podrška, već aktivna komunikacijska i navigacijska suradnja. Za razliku od osobe koja vidi, osoba s oštećenjem vida ne može unaprijed vizualno procijeniti promjene na stazi, udaljenost prepreka ili izgled terena. Zato su pravovremene i jasne verbalne informacije važan dio sigurnog kretanja.

Što oštećenje vida nije

Jednako važno kao razumjeti što oštećenje vida jest, jest razumjeti što ono nije. Oštećenje vida samo po sebi ne određuje nečije sposobnosti, interese ili mogućnosti sudjelovanja. Osobe s oštećenjem vida ravnopravni su sudionici planinarskih aktivnosti koji imaju vlastite preferencije, fizičke kapacitete i iskustvo. Uloga videćeg pratitelja nije donositi odluke umjesto osobe s oštećenjem vida, već osigurati informacije i podršku potrebnu za samostalno donošenje odluka i sigurno kretanje.





Planinarenje kao aktivnost za sve

Planinarenje se često povezuje s pogledom na krajolik, procjenom terena i praćenjem staze pogledom. Zbog toga se ponekad pogrešno smatra aktivnošću koja nije dostupna osobama s oštećenjem vida. No pokret, ravnoteža, korak po korak, iskustvo je to koje je dostupno i pripada svima, uz pravu podršku i malo prilagodbe. Za osobe s oštećenjem vida planinarenje nije samo moguće, nego može biti jedno od najbogatijih iskustava koje boravak u prirodi nudi. Ne treba ga promatrati kao prilagodbu aktivnosti namijenjene nekome drugome, već kao aktivnost koja od početka može biti otvorena različitim ljudima, uz potrebnu podršku i prilagodbe.

Kretanje po neravnom terenu jača tijelo na način koji je teško postići aktivnostima u zatvorenom prostoru. Svaki korak po kamenu, korijenu ili blagoj strmini traži rad mišića nogu i trupa, a tijelo neprestano balansira i prilagođava se promjeni podloge. S vremenom se poboljšava kondicija, ravnoteža, koordinacija pokreta i jača stabilnost, a tijelo postupno razvija bolje reakcije prilagodbe na promjene podloge. Za osobu s oštećenjem vida taj rad na ravnoteži ima dodatnu vrijednost jer joj pomaže i u svakodnevnom kretanju izvan planine, na pločniku, stepenicama ili u prostoru koji joj nije unaprijed poznat.

Dobrobiti nisu samo tjelesne. Boravak u prirodi smanjuje stres i donosi mir kakav gradska vreva rijetko pruža. Svaki uspješno prijeđen dio staze, svaki vrh na koji se popne, gradi samopouzdanje i osjećaj da čovjek može više nego što je mislio. Za neke osobe s oštećenjem vida taj osjećaj postignuća ima dodatnu vrijednost jer pruža priliku da pomaknu vlastite granice, steknu nova iskustva i potvrde svoje sposobnosti. Planinarski izlet zna dokazati suprotno, i to na način koji ostaje u sjećanju dugo nakon povratka kući.

Planinarenje je i socijalno iskustvo. Grupa se kreće zajedno, dogovara tempo, pomaže si oko prepreka, dijeli hranu na odmorištu i pruža podršku jedni drugima kada je to potrebno. Iz toga rastu prijateljstva i osjećaj pripadnosti zajednici koja dijeli istu strast prema prirodi. Za osobu s oštećenjem vida grupni izlet znači i priliku za neovisnost unutar sigurnog okvira, jer suradnja s videćim pratiteljem ne znači gubitak samostalnosti, nego drugačiji način da se ta samostalnost ostvari. Osoba sama odlučuje hoće li krenuti na izlet, kojim tempom će ići i kada joj treba pauza; videći pratitelj je tu da pruži informaciju o terenu, ne da donosi odluke umjesto nje.

Priroda se, uostalom, ne doživljava samo očima. Šuštanje lišća pod nogama, miris borove šume nakon kiše, hrapavost kore stabla pod rukom, žubor potoka koji može najaviti promjenu terena ili blizinu odmorišta, cvrkut ptica koji se mijenja s nadmorskom visinom, sve su to informacije koje planinar s oštećenjem vida koristi za doživljaj prostora i orijentaciju. Budući da se često snažnije oslanja na sluh, dodir i druge osjete, može primijetiti detalje prirode koje drugi planinari ponekad ne zamijete. Planinarska staza tako postaje prostor u kojem se priroda doživljava cijelim tijelom, ne samo pogledom.

Tri razine dobrobiti:



Tijelo

Jačanje kondicije, ravnoteže i koordinacije.



Um

Manje stresa, boravak u prirodi, veće samopouzdanje i osjećaj postignuća.



Zajednica

Nova poznanstva i prijateljstva, suradnja, povjerenje i osjećaj pripadnosti.



Planinarska oprema i njezina uloga u sigurnom kretanju

Dobra oprema nije luksuz, ona je preduvjet sigurnog i ugodnog planinarenja. Za osobe s oštećenjem vida oprema ima dodatnu dimenziju jer pojedini elementi, poput planinarskih štapova ili odgovarajuće obuće, nisu samo praktična pomoć nego mogu biti važan alat za bolje razumijevanje terena i sigurnije kretanje u prostoru.

Obuća

Obuća je najvažniji komad planinarske opreme. Planinarske cipele, poznatije kao gojzerice, imaju čvrst potplat koji štiti stopalo od oštrog kamenja i daje bolji kontakt s tlom. Dije se na niske i visoke. Niske cipele, koje završavaju ispod gležnja, prikladne su za lakše staze po suhom vremenu. Visoke cipele, koje obuhvaćaju gležanj, pružaju dodatnu podršku na neravnom terenu i smanjuju rizik od uganuća.

Za osobe s oštećenjem vida kvalitetna obuća nije samo pitanje udobnosti. Ona je produžetak osjetilnog sustava jer osoba kroz stopalo čita teksturu, nagib i stabilnost podloge. Upravo zato čvrst potplat koji se dobro prihvaća za različite podloge i stabilno prijanjanje obuće uz gležanj imaju posebnu važnost.

Pri kupovini planinarskih cipela važno je ostaviti dovoljno prostora za prste, osobito pri spuštanju, kada se stopalo pomiče prema prednjem dijelu cipele. Kod odabira obuće važno je voditi računa i o tome da osobi odgovara način vezanja i obuvanja, osobito ako se oslanja na samostalno pripremanje opreme. Nove cipele svakako treba uhodati, nositi ih na kraćim šetnjama, prije prvog planinarskog izleta.

Uz cipele, jednako su važne planinarske čarape od vune ili sintetičkih vlakana koja odvođe vlagu od kože. Pamučne čarape nisu prikladne jer zadržavaju vlagu i uzrokuju žuljeve.

Odjeća

Planinska temperatura mijenja se ovisno o visini i naporu. Uspon zagrije, odmor rashladi, a vjetar na grebenu rashladi dodatno. Zbog toga se u planini ne oblači jedan debeli komad odjeće, nego više tanjih slojeva koji se po potrebi dodaju ili skidaju.

Baza je odjeća koja je direktno na koži i njezin je zadatak odvođenje vlage od tijela. Srednji sloj grije, najčešće je to flis ili lagana topla majica. Vanjski sloj štiti od vjetra i kiše te bi uvijek trebao biti u ruksaku, neovisno o vremenu pri polasku. Kabanica ili vodootporna jakna osnovna su zaštita jer se vremenski uvjeti u planini mogu brzo promijeniti.

Ruksak

Ruksak treba biti udoban, prilagodljiv i dovoljno prostran za planirani izlet. Važno je da ima podesive naramenice i leđni dio koji pruža potporu. Preporučuje se ne pretrpavati ga jer svaki kilogram viška postaje teret na dugim dionicama. Osnovna oprema koju ruksak uvijek treba sadržavati uključuje dovoljnu količinu vode, hranu, rezervnu odjeću i kabanicu, naglavnu svjetiljku, mali set prve pomoći, osobne lijekove ako ih osoba koristi i mobitel s napunjenom baterijom.

Planinarski štapovi

Za videće planinare štapovi rasterećuju koljena na silascima i poboljšavaju stabilnost na klizavom terenu. Za osobe s oštećenjem vida štapovi imaju dodatnu i iznimno važnu ulogu jer nisu samo oslonac za ravnotežu, već i dodatni izvor informacija o terenu. Pomažu u prepoznavanju promjena podloge, provjeri stabilnosti tla i pravodobnom uočavanju prepreka. Zvučne i vibracijske informacije koje štap prenosi, u kombinaciji s verbalnim uputama videćeg pratitelja, osobi s oštećenjem vida daju jasniju sliku terena ispred nje.

Preporučuju se teleskopski štapovi podesive duljine jer se mogu prilagoditi usponu i silasku. Za silaz je korisno produžiti štapove kako bi oslonac bio bolji. Metalni šiljasti vrhovi pružaju bolji kontakt s prirodnim podlogama poput kamena i zemlje, dok se gumeni nastavci koriste uglavnom za hodanje po tvrdom terenu poput asfalta te za zaštitu vrha pri nošenju štapova u ruksaku ili pričvršćenih na ruksaku.

Što još ponijeti na planinarski izlet

Naglavna svjetiljka dio je osnovne sigurnosne opreme i preporučuje se nositi je na svakom izletu, bez obzira na planiranu duljinu ture. Ako se izlet produži ili se pojave nepredviđene okolnosti, svjetiljka može biti ključna za siguran povratak. Zviždaljka je jednostavan, ali pouzdan alat za privlačenje pažnje grupe ili pozivanje pomoći u slučaju potrebe. Dovoljna količina vode i lagana hrana bogata ugljikohidratima osiguravaju potrebnu energiju te pomažu održavanju koncentracije tijekom cijelog izleta.

✓ Sigurnost počinje pripremom

- odaberite opremu prema vrsti izleta
- provjerite vremenske uvjete
- ne isprobavajte novu opremu prvi put na zahtjevnoj turi
- dogovorite komunikaciju s videćim pratiteljem prije polaska



Kretanje i snalaženje u prirodi

1. dio - Staza očima planinarskog vodiča

Uključivanje osobe s oštećenjem vida u planinarski izlet ne zahtijeva promjenu cijele aktivnosti, već dobru pripremu, jasnu komunikaciju i razumijevanje uloga svih sudionika.

Odabir i priprema staze

Prije nego skupina krene na izlet na kojem sudjeluje osoba s oštećenjem vida, planinarski vodič treba unaprijed dobro upoznati stazu i, po mogućnosti, prijeći je barem jednom u uvjetima sličnima onima koji se očekuju na dan izleta. Bitno je procijeniti teren: koliko je staza tehnički zahtjevnija, ima li dužih uspona, izloženih dijelova, prijelaza preko potoka ili kamenih polja, dionica na kojima se staza znatno sužava ili gdje je s jedne strane staze strmina.

Tempo skupine potrebno je prilagoditi mogućnostima i iskustvu svih sudionika. Pri prvom uključivanju osoba s oštećenjem vida u planinarske aktivnosti preporučuje se planirati nešto više vremena za dogovor oko komunikacije i načina kretanja. Pri planiranju rute dobro je izbjegavati dionice s dugim izloženim dijelovima uz rub litice ili s naglim skokovima terena gdje bi greška u komunikaciji mogla imati ozbiljne posljedice, barem dok skupina ne stekne iskustvo zajedničkog kretanja. Za prve zajedničke izlete preporučuju se kraće i tehnički jednostavnije rute s jasnim, dobro utabanim stazama, kako bi se skupina najprije navikla na način komunikacije prije nego krene na zahtjevniji teren.

Tehnike kretanja na različitim terenima

Jedna od osnovnih tehnika kretanja uz videćeg pratitelja jest vođenje laganim hvatom za podlakticu. Planinarski vodič treba biti upoznat s ovom tehnikom kako bi mogao pravilno organizirati kretanje skupine i osigurati da osobe koje preuzimaju ulogu videćih pratitelja znaju kako pružiti odgovarajuću podršku. Kod ove tehnike osoba s oštećenjem vida prati pokrete videćeg pratitelja kroz lagani kontakt, koji mora biti postojan, dovoljno čvrst da prenese promjenu smjera, ritma ili položaja tijela, a dovoljno opušten da osobi omogućuje samostalno kretanje i prilagodbu vlastitog koraka. Videći pratitelj pritom pravodobno najavljuje promjene na stazi i prilagođava tempo kretanja uvjetima na terenu.

Na usponu videći pratitelj najavljuje visinu i vrstu prepreke prije nego se do nje dođe, ne u trenutku kad se na nju nagazi, a najava mora doći dovoljno rano da osoba ima vremena prilagoditi korak. Na silazu se tempo usporava, a pratitelj po potrebi mijenja stranu kako bi osoba imala oslonac na sigurnijoj strani staze, pogotovo pri silasku niz stepenice ili strmiji dio terena.

Kod kamenitog terena ili sipara koraci se najavljuju pojedinačno, jasno i kratko, jer opća napomena da je teren nestabilan ne govori osobi gdje točno staviti stopalo. Mokra podloga, blato, mahovina na kamenu i mokro korijenje posebno su opasni jer mijenjaju trenje pod nogom bez vizualnog upozorenja, pa se tu tempo dodatno usporava uz konkretno upozorenje da je površina skliska. Prepreke poput palog debla ili niske grane najavljuju se s dovoljno vremena da osoba prilagodi hod, uz jasnu naznaku treba li ju prekoračiti, sagnuti se ispod nje ili ju zaobići. Planinarski štap ovdje ima dvostruku ulogu, ne samo kao pomoć pri ravnoteži nego i kao produžetak osjeta terena, jer njime osoba može provjeriti stabilnost tla korak ispred sebe.

Primjeri kratkih najava prepreka

Situacija → Najava

- Korijen ili kamen na stazi → „Korijen lijevo, visok korak”
- Sipar ili nestabilan kamen → „Pažljivo, kamen se pomiče”
- Mokra podloga → „Sklisko, usporavamo”
- Palo deblo → „Prepreka, prekoračujemo” ili „Prepreka, zaobilazimo desno”

Organizacija grupe

Za skupinu s jednom ili više osoba s oštećenjem vida vrijedi pravilo manjih, jasno definiranih parova, a ne velike neformirane mase koja se kreće zajedno. Svaki par funkcionira kao samostalna jedinica unutar veće skupine, s jasno dogovorenim pravilima kretanja prije polaska. Tempo cijele skupine određuje najsporiji par, jer forsiranje bržeg tempa stvara pritisak i povećava rizik od pogreške u komunikaciji. Pauze se planiraju češće nego na standardnom izletu, jer je proces verbalne komunikacije zamoran za obje strane, a umor smanjuje preciznost komunikacije baš kada je najpotrebnija. Omjer pratitelja i osoba s oštećenjem vida ovisi o iskustvu skupine, ali za manje iskusne kombinacije preporučuje se najmanje jedan pratitelj po osobi, uz dodatnog iskusnog vodiča koji nadzire cijelu skupinu i teren ispred. Na tehnički zahtjevnijim dionicama staze, poput prelaska preko stijena ili uskih grebena, preporučuje se angažiranje dvaju vodećih pratitelja po osobi s oštećenjem vida, jednog ispred koji najavljuje teren i jednog iza koji pruža fizičku podršku pri prelasku dok iskusni vodič i dalje nadzire cijelu skupinu i teren ispred.

Dogovor između vodećeg pratitelja i osobe s oštećenjem vida prije polaska

- Strana hvata (lijeva ili desna ruka)
- Signal za zaustavljanje
- Tempo i kada tražiti pauzu
- Izrazi za najavu prepreka, isti kao kod ostatka skupine

Uloga vodiča i ostatka grupe

Planinarski vodič je odgovoran za planiranje i praćenje sigurnosti rute, ali ne mora osobno voditi svaku osobu s oštećenjem vida. Njegova je uloga osigurati da članovi skupine koji preuzimaju ulogu vodećih pratitelja imaju osnovna znanja o načinu komunikacije i kretanja s osobom s oštećenjem vida. Uloga vodećeg pratitelja može se podijeliti s iskusnim članovima skupine koji su prije izleta prošli kratku pripremu i upoznali se s osnovnim pravilima vođenja. Važno je da svi sudionici koriste dogovoreni način komunikacije i iste izraze za iste situacije, jer različiti načini opisivanja terena mogu dovesti do nesporazuma upravo u trenucima kada su jasne i pravodobne informacije najpotrebnije. Planinarski vodič pritom treba pratiti cijelu skupinu, a ne samo pojedine parove, jer mu takav pregled omogućuje pravodobno uočavanje promjena na terenu, umora sudionika ili potrebe za prilagodbom plana izleta.

2. dio - Staza kroz druga osjetila

Za osobu s oštećenjem vida planinarska staza može se doživljavati kroz zvukove, taktilne informacije, mirise i tjelesne osjete koji zajedno grade sliku prostora. Razumijevanje toga temeljni je preduvjet za svakog videćeg pratitelja koji želi tu ulogu obavljati dobro.

Sluh je jedno od primarnih osjetila kojima osoba s oštećenjem vida čita okolinu. Na planinarskoj stazi zvuk koraka mijenja se ovisno o podlozi: drugačije zvuči hod po šumskom tlu, drugačije po kamenu, drugačije po siparu. Žubor potoka najavljuje promjenu terena prije nego se do njega dođe, promjene u odjeku zvukova mogu pružiti dodatne informacije o karakteristikama prostora, a promjena u zvuku vjetra može signalizirati izloženiji dio staze. Videći pratitelj koji to razumije znat će da promjena zvučne slike okoliša može utjecati na osjećaj sigurnosti osobe s oštećenjem vida te će prema potrebi pružiti dodatne verbalne informacije.

Dodir i propriocepcija, odnosno osjet položaja i kretanja vlastitog tijela u prostoru, jednako su važni. Kroz stopalo osoba dobiva informacije o teksturi i nagibu podloge, dok joj hvat za podlakticu omogućuje praćenje promjena smjera, ritma i pokreta videćeg pratitelja. Te informacije nadopunjuju verbalne najave i pomažu sigurnijem kretanju. Planinarski štap pruža dodatne informacije o podlozi jer njime osoba može provjeriti stabilnost tla, dubinu udubine ili visinu prepreke. Mirisi su dodatni orijentir: miris vlage najavljuje potok ili mokru podlogu, miris borove šume govori o tipu terena, a nagli miris trave može najaviti otvorenu livadu i promjenu u karakteru staze.

Poznavanje ovih mehanizama nije samo zanimljiva činjenica. Ono je praktičan alat za videćeg pratitelja. Onaj koji razumije kako osoba s oštećenjem vida gradi sliku prostora znat će koje informacije treba verbalno prenijeti, koje fizički signalizirati hvatom ili tempom koraka, a koje osoba sama može iščitati iz okoline.

Što reći, kako i kada

Verbalna komunikacija na planinarskoj stazi nije spontan razgovor. Ona je precizan alat koji se pomaže osobe s oštećenjem vida razumjeti prostor kroz koji se kreće. Loša komunikacija ne znači samo nesporazum, ona može izazvati strah, dezorijentaciju i nepovjerenje koje je potom teško obnoviti.

U komunikaciji na stazi jedna od čestih situacija jest upotreba nespecifičnih upozorenja poput „Pazi!” ili „Oprez!” bez ikakve dopune. Za osobu s oštećenjem vida, takva poruka ne nosi gotovo nikakvu korisnu informaciju. Osoba ne zna je li prijetnja ispred nje, iznad nje ili sa strane, je li riječ o prepriči koju treba zaobići, kamenu na koji ne smije stati ili grani koja joj prijeti s lijeva. Umjesto toga takva upozorenja mogu izazvati trenutačnu ukočenost, uznemirenost i gubitak povjerenja u pratitelja. U situacijama koje zahtijevaju trenutačnu reakciju treba koristiti nedvosmislene izraze poput „Stani!”, a odmah potom, čim je situacija sigurna, kratko i jasno objasniti što se događa i što slijedi.

Dobra verbalna komunikacija na stazi je unaprijed, konkretna i dosljedna. Unaprijed znači da najava dolazi prije prepreke, ne u trenutku kad se na nju nagazi. Konkretna znači da opisuje što, gdje i koliko: „korijen s desne strane, dva koraka ispred, visoko diži nogu” mnogo je korisnije od „pazite gdje hodate”. Dosljedna znači da se isti izraz uvijek koristi za istu situaciju, jer improvizacija u opisu terena unosi nesigurnost upravo u trenucima kada je jasnoća najpotrebnija.

Individualni pristup kao temelj suradnje

Svaka osoba s oštećenjem vida jedinstvena je u načinu na koji funkcionira i doživljava okolinu. Dvije osobe s istom dijagnozom mogu imati potpuno različite funkcionalne sposobnosti, različito iskustvo kretanja u

prirodi, različite preferencije u načinu vođenja i različit način reagiranja na nepoznate situacije. Zbog toga ne postoji jedan ispravan način vođenja osobe s oštećenjem vida na planinarskoj stazi. Postoji onaj koji je dogovoren s konkretnom osobom prije polaska.

Taj dogovor treba obuhvatiti nekoliko ključnih pitanja: s koje strane osoba preferira hvat, koji je njezin uobičajen tempo kretanja, kako želi biti upozorena na prepreke, kada i kako će tražiti pauzu te postoji li nešto što joj je posebno važno znati unaprijed o ruti. Videći pratitelj koji postavi ta pitanja ne pokazuje nesigurnost. Pokazuje poštovanje prema autonomiji osobe koju vodi.

Autonomija je pri tome ključna riječ. Osoba s oštećenjem vida dolazi na izlet s vlastitim odlukama, vlastitim procjenama i vlastitim granicama. Uloga videćeg pratitelja nije da donosi odluke umjesto nje, nego da joj pruži informacije i podršku koja joj omogućuje da te odluke donosi sama, a upravo ta razlika čini temelj kvalitetne i sigurne suradnje na stazi.

Važno pravilo komunikacije

Opisujte ono što je važno za sigurno kretanje.

Ne treba stalno govoriti:

- „sad smo u šumi”
- „lijep je pogled” (osim ako osoba želi)

nego:

- „staza se sužava”
- „podloga se mijenja”
- „slijedi uspon”
- „grana je iznad glave”



Tehnika videćeg pratitelja

Tehnika videćeg pratitelja ustaljena je metoda kretanja u kojoj videća osoba osobi s oštećenjem vida pruža fizičku i verbalnu podršku pri snalaženju u prostoru. U urbanim sredinama koristi se svakodnevno, a na planinarskoj stazi dobiva dodatnu dimenziju jer se odvija u promjenjivom, nepredvidivom okruženju koje zahtijeva stalnu prilagodbu i komunikaciju. Ono što ovu tehniku razlikuje od pukog „vođenja za ruku” jest to da se temelji na ravnopravnom partnerstvu: osoba s oštećenjem vida nije pasivni sudionik, ona donosi odluke o tempu, smjeru i pauzama, a videći pratitelj joj pruža informacije i fizičku podršku koja joj to omogućuje.

Iskustva planinara s oštećenjem vida koji su s videćim pratiteljima prešli zahtjevne planinske terene pokazuju da se tehnika videćeg pratitelja u praksi nadograđuje i prilagođava konkretnoj situaciji, a priprema i međusobno povjerenje ključni su za svaki izlaz na stazu.

Osnovni hvat i položaj tijela

Ispravna tehnika počinje ispravnim hvatom. Videći pratitelj ne hvata osobu s oštećenjem vida za ruku niti je gura ili vuče ispred sebe. Umjesto toga, osobi s oštećenjem vida nudi nadlakticu, a ona se sama hvata neposredno iznad pratiteljeva lakta, s palcem s vanjske strane i prstima s unutarnje strane. Hvat treba biti čvrst, ali opušten. Ovakav položaj omogućuje osobi s oštećenjem vida da prati promjene smjera, ubrzanje, usporavanje ili zaustavljanje korak prije nego se ona sama s njima suoči.

Pri kretanju osoba s oštećenjem vida hoda pola koraka iza videćeg pratitelja, a ne uz njega rame uz rame. Na taj način osoba s oštećenjem vida uvijek ima dovoljno vremena da se prilagodi promjenama u prostoru jer kroz pokrete videćeg pratitelja dobiva informaciju o promjeni smjera ili ritma prije nego dođe do tog dijela staze. Videći pratitelj hoda ravnomjernim tempom koji je unaprijed dogovoren, bez naglih ubrzanja ili zaustavljanja bez najave.

Prilagodba tehnike terenu

Na planinarskoj stazi klasičan hvat za nadlakticu nije uvijek moguć ni najpraktičniji. Ovisno o terenu i situaciji, koriste se i drugi načini vođenja.

Kada je teren zahtjevan ili strm, a osobi je potrebna dodatna sigurnost, klasičan hvat za nadlakticu zamjenjuje se izravnim hvatom za ruku pratitelja. Osoba se drži za pratiteljevu ruku i kreće se uz njegovu podršku prema gore ili prema dolje. Ovaj način vođenja pruža stabilniji oslonac na strmim i tehničkim dionicama, a preporučuje ga i strana stručna literatura o planinarenju s osobama s oštećenjem vida kao jednu od najsigurnijih tehnika na zahtjevnijem terenu.

U pojedinim situacijama na zahtjevnijem terenu neki planinari koriste i hvat za ruksak pratitelja, ako im takav način kretanja odgovara. Ova tehnika posebno dolazi do izražaja na uskim dionicama gdje ruke trebaju biti slobodne za održavanje ravnoteže.

Na pojedinim izazovnim prijelazima, poput uskih mostova bez rukohvata, može se koristiti uže kao orijentir. Uža je razapeto duž cijelog prijelaza, a osoba s oštećenjem vida tijekom prelaska prati ga rukom. Važno je naglasiti

da se uže koristi isključivo kao orijentir za praćenje smjera, a ne kao sigurnosno osiguranje ili oslonac za održavanje ravnoteže.

Pri kraćim tehničkim dionicama gdje su potrebne obje ruke, planinarski štap može se privremeno pohraniti provlačenjem između naramenice ruksaka i ramena te pričvrstiti stezanjem naramenice. Na taj način štap ne smeta pri penjanju, a lako je dostupan čim dionica završi.

Kao dodatna pomoć u pojedinim situacijama, primjerice na zahtjevnijim dionicama ili u većoj skupini, može se koristiti dogovoreni zvučni signal koji osobi pomaže pratiti položaj pratitelja.

Na iznimno uskim i tehnički zahtjevnim dionicama, poput prelaska preko stijena, prema potrebi se uključuje dodatna osoba za podršku koja se kreće iza osobe s oštećenjem vida i pruža joj fizičku podršku tijekom prolaska. Jedan pratitelj ispred najavljuje teren i vodi, a drugi iza osigurava i pruža oslonac, čime se značajno povećava sigurnost na najopasnijim dionicama staze.

Uske dionice i zaobilaženje prepreka

Na planinarskoj stazi često se nailazi na dijelove koji nisu dovoljno široki za kretanje u paru. U takvim situacijama vodeći pratitelj svoju ruku, za koju ga osoba s oštećenjem vida drži iznad lakta, pomiče iza leđa. Time osobi s oštećenjem vida daje jasan neverbalni znak da stane iza njega i nastavi hodati u koloni. Taj pokret prati i kratka verbalna najava, primjerice: „Staza se sužava, idem ispred.” Kada staza ponovno postane dovoljno široka, pratitelj vraća ruku u uobičajeni položaj i kratko najavljuje da se može nastaviti hodati jedan uz drugoga.

Prepreke na stazi poput palog stabla, kamena ili niske grane najavljuju se dovoljno unaprijed da osoba ima vremena prilagoditi hod. Najava mora sadržavati tri informacije: vrstu prepreke, njezin položaj i što treba učiniti. „Palo stablo, ispred, prekoračujemo” ili „niska grana, lijevo, sagni se” primjeri su najava koje osobi daju sve što treba za siguran korak.

Strmiji teren, uspon i silaz

Na strmijim usponima ili naglim silascima pratitelj se zaustavlja prije zahtjevnijeg dijela staze i jasno najavljuje što slijedi - uspon ili silazak te kakav je teren pred njima. Osoba s oštećenjem vida tako ima dovoljno vremena pripremiti se prije nego što nastavi kretanje. Pratitelj tijekom cijele dionice ostaje korak ispred te se na njezinu završetku ponovno zaustavlja i kratko najavljuje da je teren ponovno ravan. Na silasku, koji je tehnički zahtjevniji, pratitelj po potrebi mijenja stranu vođenja kako bi osoba s oštećenjem vida bila s unutarnje, sigurnije strane staze, dalje od ruba.

Opisivanje prostora tijekom kretanja - tehnika sata

Uz fizičko vođenje, važan dio pratnje čini i jasno opisivanje prostora oko osobe s oštećenjem vida. Važno je uvijek opisivati položaj iz perspektive osobe s oštećenjem vida, a ne iz vlastite perspektive. Pratitelj tijekom kretanja opisuje sve informacije koje su važne za sigurnu orijentaciju i snalaženje, primjerice položaj odmorišta, klupe, izvora vode, raskrižja staza ili ruba staze. Za opisivanje položaja može se koristiti tehnika sata - intuitivna metoda u kojoj se prostor opisuje kao brojčanik sata iz perspektive osobe s oštećenjem vida. Pri tome 12 sati označava smjer ravno ispred osobe, 6 sati ravno iza nje, 3 sata desno, a 9 sati lijevo, dok se svi ostali položaji određuju između tih točaka. Tako će, umjesto općenitog opisa poput „Klupa je tamo lijevo, malo prema naprijed”, pratitelj reći: „Klupa je na deset sati, tri koraka.” Ovakav način opisivanja omogućuje

osobi s oštećenjem vida da brzo i precizno izgradi mentalnu sliku prostora oko sebe, bez oslanjanja na vizualne reference.

Ako se fizički kontakt prekine

Na planinarskoj stazi može doći do trenutnog prekida fizičkog kontakta, primjerice zbog zaobilaženja prepreke, spoticanja ili drugih okolnosti na terenu. U takvoj situaciji osoba s oštećenjem vida treba ostati na mjestu i ne nastavljati samostalno kretanje ako nije sigurna u teren ispred sebe. Videći pratitelj se odmah vraća do osobe i ponovno uspostavlja kontakt, umjesto da je navodi da se kreće prema njemu. Time se smanjuje mogućnost skretanja sa staze ili ulaska na zahtjevniji i potencijalno opasan dio terena. Ovakav postupak važno je dogovoriti i uvježbati prije polaska kako bi obje osobe u svakoj situaciji znale kako postupiti.

Što tehnika videćeg pratitelja nije

Tehnika videćeg pratitelja nije vještina koja se podrazumijeva. Uči se, vježba i usavršava. Najčešće pogreške uključuju hvatanje osobe za ruku umjesto nuđenja nadlaktice, hodanje u istoj ravnini s osobom umjesto pola koraka ispred nje, davanje nejasnih ili zakašnjelih najava, stalno govoriti osobi što treba napraviti bez davanja mogućnosti da sama reagira te donošenje odluka umjesto osobe s oštećenjem vida. Svaka od tih pogrešaka, iako najčešće nenamjerna, može smanjiti sigurnost i narušiti povjerenje koje je temelj kvalitetne suradnje na planinarskoj stazi.

Pravila dobre komunikacije

- Najavi prepreku prije nego osoba dođe do nje
- Budi konkretan – reci što se nalazi ispred, gdje se nalazi i što treba učiniti
- Koristi iste izraze za iste situacije
- Ne koristi neodređene upute poput „pazi” ili „tamo”
- Provjeri je li osoba razumjela informaciju ako je situacija složena

Primjeri:

- „Korijen, dva koraka ispred, desno, zaobići ćemo ga.”
- „Staza se sužava, idem ispred.”

Videći pratitelj – pet osnovnih pravila

Videći pratitelj:

- Nudi nadlakticu – ne vuče i ne gura osobu
- Hoda pola koraka ispred
- Najavljuje promjene na stazi unaprijed
- Prilagođava tempo mogućnostima osobe s oštećenjem vida
- Pruža informacije, ali ne donosi odluke umjesto nje



Sigurnost na planinarskoj stazi

Sigurnost planinarskog izleta ne počinje na stazi. Ona se gradi danima prije polaska, kroz pripremu, odabir rute i dogovor unutar grupe. Većina nezgoda u planini nije posljedica dramatičnih događaja, nego nakupljanja sitnih propusta koji se u nepovoljnom trenutku mogu povezati.

Priprema prije izleta

Planinarski vodič provjerava aktualno stanje staze, je li otvorena, ima li odrona ili snijega u sjenovitim dijelovima, jesu li prijelazi preko potoka prohodni nakon eventualnih kiša. Provjerava vremensku prognozu za dan izleta i obavještava barem jednu osobu izvan skupine, obitelj ili planinarsko društvo, o planiranoj ruti, vremenu polaska i predviđenom vremenu povratka.

Za skupine u kojima sudjeluju osobe s oštećenjem vida priprema uključuje i dodatni dogovor oko komunikacije i organizacije kretanja. Važno je unaprijed dogovoriti komunikacijske izraze koje će skupina koristiti na stazi kako se ne bi improviziralo usred kretanja, razjasniti tko je s kim u paru te tko preuzima ulogu dodatnog vodiča ako se skupina razdvoji na pojedinim dionicama.

Oprema za sigurnost

Osnovna sigurnosna oprema ne razlikuje se puno od standardne planinarske opreme, ali nekoliko stavki zaslužuje poseban naglasak. Zviždaljka je jednostavan, ali vrlo koristan alat za slučaj da se skupina razdvoji ili netko zaostane. Glasan je i pouzdan signal koji putuje dalje od ljudskog glasa i probija se kroz vjetar i šumsku buku. Svaka osoba u skupini, ne samo vodič, trebala bi imati zviždaljku pri ruci jer se hitna situacija može dogoditi bilo kome.



Primjeri dogovorenih signala zviždaljkom

- Jedan dug zvižduk: pažnja, provjera pozicije
- Tri kratka zviždaka, ponovljena: poziv u pomoć
- Tišina nakon poziva: čekati odgovor prije nastavka signaliziranja

Mali set prve pomoći sadrži minimum koji može riješiti ili stabilizirati većinu situacija na planinarskim stazama: sterilna gaza i flaster, elastični zavoj za iščašenja, dezinfekcijsko sredstvo, termodeka i osnovni analgetik uz prethodnu provjeru alergija sudionika. Termodeka zaslužuje poseban naglasak jer je višenamjenska i lagana. Zlatni sjaj reflektira tjelesnu toplinu i koristi se pri hipotermiji ili šoku, a srebrni sjaj odbija sunčeve zrake i koristi se pri pregrijavanju. Za osobe s oštećenjem vida termodeka ima i dodatnu prednost jer njezin karakteristični šuštavi zvuk služi kao prepoznatljiv zvučni signal prisutnosti i pomoći.

Praćenje vremenskih uvjeta i odluka o provedbi izleta

Vrijeme u planini zna se promijeniti brže nego što prognoza predviđa, pogotovo u visokim ili izloženim područjima. Planinarski vodič tijekom cijelog izleta prati promjene neba, temperature i vjetra, ne samo prognozu s početka dana, jer lokalni uvjeti u planini često odstupaju od prognoze za nizinski dio iste regije.

Ako se uvjeti pogoršaju, magla koja smanjuje vidljivost, nagli pad temperature ili grmljavina u blizini, potrebno je bez odgode donijeti odluku o skraćivanju ili prekidu izleta, radije prerano nego prekasno. U skupinama u kojima sudjeluju osobe s oštećenjem vida posebnu pažnju treba posvetiti uvjetima koji mogu otežati komunikaciju i snalaženje u prostoru. Magla, primjerice, ne utječe samo na vidljivost, nego može otežati i verbalno opisivanje okoline te praćenje kretanja skupine. U takvim situacijama planinarski vodič treba češće provjeravati položaj skupine, tempo kretanja i potrebu za prilagodbom plana.

Osnove prve pomoći na stazi

Manje ozljede, posjekotine, iščašenja gležnja i žuljevi najčešći su problemi na stazi, a rješavaju se osnovnim priborom prve pomoći koji svaki vodič nosi sa sobom. Umor i dehidracija često se podcjenjuju: vrtoglavica, glavobolja ili gubitak koncentracije znakovi su da je vrijeme za odmor, tekućinu i hranu, a ne za nastavak po svaku cijenu. Kod skupina koje se oslanjaju na verbalnu komunikaciju umor dodatno smanjuje kvalitetu te komunikacije, pa je važno reagirati prije nego postane ozbiljno.

Kod ozbiljnijih situacija, sumnje na prijelom, jačeg pada ili znakova hipotermije, prioritet je stabilizacija osobe i pozivanje Gorskog službe spašavanja. Planinarska prva pomoć ne zamjenjuje profesionalnu intervenciju, samo premošćuje vrijeme do njezina dolaska.

✓ Prije polaska provjeriti

- vremensku prognozu i stanje staze
- tko je u paru s kim
- dogovorene izraze za komunikaciju
- tempo i planirane pauze
- ima li svatko potrebnu opremu
- broj članova skupine i kontakt u slučaju razdvajanja



Planinarska etika i ponašanje u prirodi

Planinarenje je aktivnost koja povezuje ljude različitih iskustava, sposobnosti i životnih okolnosti. Kada se temelji na međusobnom poštovanju, prilagodbi i suradnji, može biti prostor u kojem svi sudionici ravnopravno sudjeluju. Svaki član grupe pritom ima odgovornost prema ostalim sudionicima, ali i prema prirodi koju posjećuje. Upravo tu odgovornost oblikuje planinarska etika, skup načela i normi ponašanja utemeljenih na humanom pristupu planinarenju i primjerenom odnosu prema drugim ljudima i okolišu. Pridržavanjem tih načela planinarenje postaje pozitivno iskustvo za sve sudionike, a sigurnost grupe izravno se povećava.

Opća pravila planinarske etike

- Poštujte upute i odluke planinarskog vodiča jer se one temelje na procjeni sigurnosti, iskustvu i odgovornosti za cijelu skupinu.
- Čuvajte planinarske puteve, objekte, oznake i drugu planinarsku infrastrukturu.
- Poštujte mir i tišinu u prirodi te druge planinare.
- Pridržavajte se pravila ponašanja u planinarskim objektima - poštujte kućni red, održavajte čistoću, ne ulazite u objekt u planinarskoj obući i pospremte za sobom.
- Pozdravljajte druge planinare jer je to dio planinarske kulture i međusobnog poštovanja.
- Svoje smeće uvijek ponesite sa sobom jer planinarske staze i domovi u pravilu nemaju organiziran sustav odvoza otpada.

Pravila važna za zajedničko planinarenje

Kada zajedno planinare osobe s oštećenjem vida i videći planinari, posebno su važne solidarnost, uzajamna podrška i spremnost na međusobno pomaganje. Prilagodite se tempu skupine jer je planinarsko pravilo da se skupina kreće tempom svojeg najsporijeg člana. Ne odvajajte se od skupine i ne ostavljajte drugog planinara samoga. Budite spremni pružiti podršku kada je potrebna, ali poštujte odluke i samostalnost drugih sudionika. Pratite upute planinarskog vodiča jer je ruta planirana vodeći računa o mogućnostima i sigurnosti cijele skupine.

Zaštita prirode

Planine su prirodna područja koja su unatoč sveprisutnom ljudskom utjecaju još uvijek relativno očuvana i dragocjena. One nam pružaju prostor za odmor, kretanje i doživljaj prirode. Upravo zato svaki planinar ima odgovornost ostaviti što manji trag svojeg boravka. Brojna planinska područja u Hrvatskoj zakonski su zaštićena kao nacionalni parkovi, parkovi prirode ili značajni krajobrazi, što nameće i zakonsku i moralnu obvezu odgovornog ponašanja.

Temeljna načela zaštite prirode u planini jednostavna su: poštujte zakone i zaštitna upozorenja, ne berite cvijeće i ne uništavajte biljke, ne uznemiravajte životinje, svoje smeće ponesite sa sobom, ne ložite vatru izvan za to predviđenih mjesta i čuvajte vodotoke. Svi gmazovi, vodozemci i šišmiši u Hrvatskoj zaštićeni su zakonom, što je važno imati na umu pri svakom susretu s njima u prirodi.

Pridržavanjem ovih načela osiguravamo da planine i njihova priroda ostanu ono što jesu, i za nas i za buduće generacije.

Mali podsjetnik za svakog planinara

- Pitaj prije nego pomogneš
- Opisuj ono što je važno za sigurnost
- Poštuj tempo grupe
- Ne donosi odluke umjesto druge osobe
- Svi sudjeluju – svatko na svoj način





Korisni resursi i kontakti

Planiranje sigurnog i kvalitetnog planinarskog izleta u kojem sudjeluju osobe s oštećenjem vida zahtijeva dobru pripremu, jasnu komunikaciju i suradnju različitih dionika. U nastavku su navedene organizacije, izvori informacija i digitalni alati koji mogu pomoći u pripremi i provedbi inkluzivnih planinarskih aktivnosti.

Organizacije koje rade s osobama s oštećenjem vida

Hrvatski savez slijepih krovna je organizacija koja okuplja udruge slijepih u Hrvatskoj. Pruža stručnu podršku, edukacije i savjetovanje u području rehabilitacije, pristupačnosti i društvenog uključivanja osoba s oštećenjem vida. Za planinarska društva i druge organizacije koje žele razvijati inkluzivne aktivnosti Savez može biti važno mjesto za dobivanje informacija i povezivanje s lokalnim udrugama.

Mrežna stranica: www.savez-slijepih.hr

Planinarske organizacije i informacije o stazama

Hrvatski planinarski savez (HPS) krovna je organizacija planinarstva u Hrvatskoj. Na njegovoj mrežnoj stranici dostupni su popis planinarskih društava koja djeluju diljem Hrvatske, popis planinarskih objekata poput domova i skloništa, karte označenih planinarskih staza te sigurnosne smjernice za planinare. Ti sadržaji mogu biti korisni pri planiranju planinarskih aktivnosti, odabiru prikladne rute i procjeni njezine zahtjevnosti, kao i pri provjeri dostupnosti planinarskih objekata.

Mrežna stranica: www.hps.hr

Hrvatska gorska služba spašavanja (HGSS) sudjeluje u akcijama spašavanja u planinama i drugim teško dostupnim područjima. U slučaju nesreće, ozljede, potrebe za pomoći ili nestanka osobe u planini, pomoć se poziva putem jedinstvenog broja za hitne službe 112, koji je dostupan 24 sata dnevno. Pozivom na broj 112 operateri prema potrebi uključuju HGSS i druge nadležne službe.

Mrežna stranica: www.hgss.hr

Digitalni alati za planiranje i sigurnije kretanje

Aplikacije poput **Outdooractivea**, **Komoota** i **Mapy.cz** mogu biti korisni alati za planiranje planinarskih ruta i pripremu izleta. Nude topografske karte, prikaze planinarskih staza, visinske profile, podatke o duljini i trajanju rute, procjene zahtjevnosti te informacije o planinarskim objektima, izvorima vode i drugim važnim točkama na terenu. Dostupne su na više jezika, a neke omogućuju i preuzimanje karata za korištenje bez internetske veze, što je posebno važno u područjima sa slabim ili nikakvim mobilnim signalom.

Prije izleta važno je provjeriti vremensku prognozu i pratiti moguću promjenu uvjeta. Yr pruža detaljne prognoze za različite lokacije diljem svijeta, dok Meteo.hr, mrežna stranica Državnog hidrometeorološkog zavoda, pruža prognoze i upozorenja za Hrvatsku. Budući da se vremenski uvjeti u planini mogu brzo promijeniti, prognozu treba koristiti kao pomoć pri planiranju, a uvjete na terenu pratiti tijekom cijelog izleta.

Literatura i izvori za daljnje čitanje

Literatura

- Čaplar, A. (2012). Planinarski udžbenik. Hrvatski planinarski savez.
- Wiener, W. R., Welsh, R. L. i Blasch, B. B. (Ur.). (2010). Foundations of Orientation and Mobility (3. izd.). AFB Press. Odabrana poglavlja iz područja orijentacije, mobilnosti i senzorne percepcije.
- Merkaš, P. (2019). Prostorna percepcija osoba oštećena vida (Diplomski rad). Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, Sveučilište u Zagrebu, Zagreb.

Korisni mrežni izvori

- Riemer, D. (2022). Hiking Blind. The Accessible Engineer. Dostupno na: <https://derekriemer.com/posts/2022/05/23/hiking-blind/>
- Access Recreation. Blind and Visually Impaired Trail Guidelines. Dostupno na: https://www.accessrecreation.org/Trail_Guidelines/Blind_and_visually_impaired.html
- HIKE4ALL. Hiking for ALL along the cultural routes. Dostupno na: <https://hike-project.eu/>
- Perkins School for the Blind. (2022). 8 Tips for Hiking While Blind. Dostupno na: <https://www.perkins.org/resource/8-tips-for-hiking-while-blind/>

ZAKLJUČAK

Ova brošura nastala je iz uvjerenja da planinarenje pripada svima. Ne kao ideal kojemu tek težimo, nego kao stvarnost koja je već ostvariva, uz odgovarajuće znanje, pripremu i podršku.

Osoba s oštećenjem vida na planinarskoj stazi nije netko tko se samo pridružuje aktivnosti drugih. Ona je ravnopravni sudionik koji planinu doživljava na svoj način, kroz zvukove, mirise, dodir i osjet vlastitog tijela u prostoru. Uloga videćeg pratitelja nije preuzeti kontrolu nad kretanjem, nego pružiti informacije i podršku koje osobi s oštećenjem vida omogućuju samostalno donošenje odluka i aktivno sudjelovanje u svakom koraku izleta.

Tehnika videćeg pratitelja, kvalitetna komunikacija na stazi, priprema rute i razumijevanje specifičnosti oštećenja vida nisu složeni koncepti. To su vještine koje se uče, vježbaju i usavršavaju. Njihovim usvajanjem stvaramo sigurnije i uključivije uvjete za sudjelovanje osoba s oštećenjem vida u planinarskim aktivnostima.

Ako ste nakon čitanja ove brošure spremniji zakoračiti na stazu zajedno s osobom s oštećenjem vida, ona je ispunila svoju svrhu. Ako ste pritom dobili nova pitanja ili ideje kako planinarske aktivnosti učiniti dostupnijima, neka ovo bude tek početak.

Vidimo se na stazi.

„po(VRH) svega, inkluzija!”

Za pristupačnije i uključivije planinarenje.

HRVATSKI SAVEZ SLIJEPIH

www.savez-slijepih.hr

Uz financijsku potporu Ministarstva znanosti, obrazovanja i mladih.

