

Deti v horách

Za zážitkami do hôr – bezpečne

MUDr Igor Miko

Zdravotným otázkam horskej turistiky (prípadne horolezectva) s deťmi sa zatiaľ u nás venuje menej pozornosti ako v alpských krajinách, kde im venujú horské spolky, rôzne organizácie s náplňou tzv. horskej medicíny, prevencie nehôd a záchrany v horách (napr. ISMM, IKAR, UIAA), ale viac sa o to zaujíma aj verejnosť. Medzi iným, boli vypracované viaceré užitočné a praktické doporučenia. So súčasným rozvojom letnej aj zimnej turistiky, lyžovania, a horských dopravných zariadení, vyvstal i problém vplyvu stredných (1.500 – 2.500 m), ale aj veľkých (2.500 - 5.300 m) výšok na organizmus dieťaťa. Myslím, že z viacerých dôvodov treba považovať, ako chodiť s deťmi **"za zážitkami do hôr – bezpečne"**.

Turistika vplýva obzvlášť priaznivo na rozvoj duševných, telesných a vôľových vlastností detí, musí sa však prispôbiť jednotlivým etapám ich vývoja. Deti budú s radosťou spoznávať hory, ale nesmú pritom prepínať svoje sily, byť ohrozené, alebo znechutené. Potrebujú sa na túre hrať a objavovať svoje bezprostredné okolie. Je im ľahostajné dosiahnutie stanoveného cieľa. Musíme si kladť otázku: "Ideme do hôr so svojimi deťmi, alebo deti s nami?" Chcú totiž poväčšine zažiť na túre niečo iné ako dospelí. Ide im o zábavu, tu a tam sa potrebujú zdržať, nechodiť ďaleko. Nájst kompromis je umenie, ale obom stranám sa to vyplatí.

Na čo máme pamätať?

Skúsený doprovod: Rodičia sprevádzajúci svoje deti v horách, majú byť primerane poučení a potrebujú pre takúto úlohu aj istú skúsenosť. Naopak, *neskúsenosť a prílišná ctižiadostivosť rodičov, sú častým zdrojom nehôd detí v horách.*

Plánovanie túry: Starostlivé plánovanie, ktoré zohľadňuje aj predpoveď počasia je veľmi dôležité. *Neslobodno sa spoliehať na šťastie a náhodu* ak sa máme vracaať domov zdraví, zvlášť ak sme s deťmi.

Vzbudzovať radosť, dopriať odpočinok: *Túra nemá byť žiadnym "pochodákom" ani obťažným výstupom, ktoré deti nudia. Potrebujú sa uvoľniť pauzami a hrou behom cesty. Prestávky majú byť časté, lebo deti sa rýchle unavia, ale aj opäť zotavia. Asi polovica z času túry by sa mala venovať oddychu.*

Veľa tekutín, dostatok živín: Deti ľahko vysmädnu, potrebujú v pomere k telesnej hmotnosti *viac tekutín ako dospelí* (asi jeden a pol až dvakrát toľko). Nemali by nastupovať na túru hladné a *počas prestávok majú opakovane konzumovať ľahko- stráviteľnú stravu* v menších množstvách a s vysokým podielom sacharidov.

Účelné oblečenie a výstroj : *Majú chrániť pred chladom a zlým počasím.* Okrem vetra a ďalších vplyvov sa treba chrániť aj pred intenzívnym slnečným žiarením (masti s vysokým ochranným faktorom, okuliare so 100% pohlcovaním UV žiarenia, šiltovky, klobúk).

Ľahká, pevná obuv s dobrými ponožkami sú rovnako samozrejmé ako u dospelých a oplatí sa do nej investovať. Pri nosení dieťaťa na chrbte, dbať na pohodlnú sedačku, vhodnú opierku hlavy a dostatočnú ochranu pred slnkom a chladom. *Nosenie je nutné strieďať s chôdzou a prestávkami na hry.* Inak je nezdravé a nepôsobí dieťaťu radosť.

"Odvaha k návratu": Platí to i na túrach s deťmi. *Nepodceňovať potrebu zostupu a zahájiť ho včas.* Únava a úbytok koncentrácie sú častými príčinami úrazov.

Tipy pre hru po ceste: *"Objavovať, prežívať a chápať prírodu"* zostáva mottom. Potok, lúka, každý strom, ale aj obyčajné kamene, poskytujú mnohé príležitosti a teda i vítanú zmenu a motiváciu pre ďalšiu cestu. Pozorovanie rastlín, drobných živočíchov a zvierat (zväčšovacie sklo či ďalekohľad ich robí ešte zaujímavejšími) je veľkým zážitkom. Možno sa hrať sa s prútikmi, hľadať vhodné stupne na vyliezanie, maľovať, zbierať pekné lístky a kamienky, učiť sa fotografovať a pod. Deti obľubujú hry, alebo vylihovanie pri vode. Pozor však aby vodný tok mal ploché brehy, nebol prudký a hlboký a deti pri ňom nezostávali bez dozoru!.

Možnosti podľa veku a hranice povoleného zaťaženia

"Neprimerané telesné zaťaženie v detskom veku môže viesť k neskorším následkom v dospelosti!"

0 až 2 roky: Z medicínskeho hľadiska, *nie je vhodné brávať na horské túry, alebo jazdy lanovkami najmenšie deti.* Odolnosť voči infekcii je ešte slabá. Majú vyššie straty telesného tepla (odlišný pomer hmotnosti a povrchu tela). Adaptácia na horšie okysličovanie organizmu vo výškach nad 2.000 m je obmedzená. Prudké zmeny barometrického tlaku sa u nich prehŕtaním horšie vyrovnávajú (bolesti stredného ucha). *Nie sú však námietky voči krátkym prechádzkam dolinami v teplých dňoch s pekným počasím.*

2 až 4 roky: Záujem detí o prírodu rastie asi od 3. roka. *Možno už plánovať kratšie túry s viacerými pauzami.* Počas nich dieťa skúma hravou formou prírodné prostredie. Za pomoci rodičov možno skúšať i prvé kroky postupu v náročnejšom teréne. Dieťa ešte nemá nosiť plecniak.

4 až 6 rokov: V tomto veku sa hravou formou nacvičuje koordinácia jednotlivých pohybov. *Najviac poldňové túry sa podnikajú v ľahkom teréne.* Treba ich prerušovať pauzami, miesta pre hru sa musia voliť vzhľadom na bezpečnosť dieťaťa, ktoré je v tomto veku bez vlastnej predvídavosti a *nerozpozná hroziace riziko.* Nevie sa ešte na dlhší čas koncentrovať. V batohu má najviac 1 kg.

6 až 9 rokov: *Rodinné výlety bývajú pre deti fádne a potrebujú pri nich kamarátov* (zo školy a pod.). Podnikáme s nimi najviac jednodenné túry. Deti objavujú čaro ľahko dosiahnuteľného dobrodružstva – horské potôčiky na púšťanie drievok, hrčovité stromy, alebo balvany, ktoré sa dajú zliezať. Asi od 8 rokov sa už vedieť koncentrovať na dlhší čas.

Deti už môžu ísť aj do väčších výšok. Lezenie a nosenie plecniaka, patria k hlavným atrakciám vo voľnej prírode. Bremenó nemá presiahnuť 2 kg. "Cvičné skaly" nemajú byť vyššie ako 1,5 m a pokusy o ich preliezanie musia zabezpečovať rodičia. Teoretické poučovanie ešte svoj cieľ nesplní, lebo myšlienkové procesy dieťaťa na to stačia až od 12. roka.

9 - 12 rokov: *Pribúda telesnej sily a deti sa učia predvídať riziko. Pokúšajú sa konať správne už na základe vlastného rozpoznania nebezpečia. I tak však **ostáva nepozornosť najčastejšou príčinou úrazu v detstve.***

Možno absolvovať dlhšie putovanie a aj pohyb v členitom teréne hravou formou, v plecniaku max. 4 kg, aj to nie nadtľho. Od veku 9 - 10 rokov možno počítať s porozumením zásad bezpečnosti. Schopnosť koncentrácie je plne vyvinutá od veku 13 - 14 rokov, abstraktné myslenie už asi od 12 rokov.

13 - 16 rokov: Možno začať s horolezectvom, od 14 rokov podnikáť aj túry na firne a ľade, v plecniaku nosiť max. 6 kg.

Od 18 rokov: možno plne zaťažovať chrbticu a kĺby.

Literatúra:

(1) *"Wandern und Bergsteigen mit Kindern", Univ. Prof. F. Berghold, 1994*

(2) *" Mit Kindern auf Huetten", L. Pichler, Christian Wadsack a spol., DAV, OeAV, 1998 "*

(3) *Alpin Ratgeber, R. Doerflinger a spol., OeBRD, 1999*

Opravené v máji 2003, pôvodná verzia vyšla v Krásach Slovenska č.5-6/2002