

## PREDNOSTI POHODNIŠTVA ZA OSEBE Z AVTIZMOM

- dostopna aktivnost
- narava pomirja, zmanjšuje stres in izboljša pozornost
- pridobivanje telesne kondicije
- razvoj motorike
- nove izkušnje uporabe čutil
- razvoj socialnih spretnosti
- spodbujanje prilagajanja situaciji



### KAJ JE AVTIZEM?

Avtizem ni nalezljiva bolezen, ampak razvojna motnja/posebnost, ki vpliva na:

- način komunikacije z drugimi
- razumevanje socialnih situacij
- vedenje in interese
- zaznavanje in odzivanje na zvok, svetlobo, dotik, vonj in druge dražljaje
- gibanje (slabša koordinacija in ravnotežje, spremenjen način hoje, krajši koraki)

Oseba z avtizmom bo morda hodila počasneje, potrebovala več počitkov, dodatno razlago navodil, pomoč pri vključevanju v skupino ...

**Osebe z avtizmom so zelo različne.**  
Potrebno se je prilagoditi značilnostim posameznika, ki je udeležen na pohodu.

## UPORABNO GRADIVO

### VEČ O AVTIZMU

Pontis, M. (2024). *Avtizem: kaj storiti (in česa ne)*. Osnovna šola: hiter vodič za učitelje. DZS. \*str. 7–10, 12–15, 19–24

Zveza za avtizem Slovenije (b. d.).  
<https://www.zveza-avtizem.eu/>

### IZKUŠNJA POHODNICE Z AVTIZMOM

Worton, H. (24. 6. 2020). Hiking With Autism: How to Get Outdoors When You're on the Autism Spectrum. Hollyworton.com.  
<https://www.hollyworton.com/hiking-with-autism-how-to-get-outdoors-when-youre-on-the-autism-spectrum/>

### USMERITVE ZA PLANINSKE VODNIKE

Chichevska-Jovanova, N. in Rashikj-Canevska, O. (2023). *The importance of hiking and the role of the hiking guide in supporting people with autism*. [10.37510/godzbo2376733chj](https://doi.org/10.37510/godzbo2376733chj)  
\*str. 4–8

### MOŽNOST DODATNIH IZOBRAŽEVANJ

glej spletno stran inPlaninec:  
<https://inplaninec.pzs.si/besedilo.php?pid=2>

pripravile Barbara Kocmur, Metka Vrbinc in Natalija Debelak; študijsko leto 2025/26



# POHODNIŠTVO

IN OSEBE Z AVTIZMOM



Planinski vodnik je za osebo z avtizmom:

- vodja in motivator
- razlagalec dogajanja
- oseba, ki daje strukturo in občutek varnosti

## KAKO IZBRATI PRIMERNO POT?

Vodnik naj začne s kratkimi in nezahtevnimi potmi, nato pa razdaljo postopno podaljšuje.

Poti naj bodo brez večjih senzoričnih obremenitev (gneča, hrup, izpostavljeni deli).



## PRIPRAVA NA POHOD

Osebe z avtizmom se **najbolje počutijo v okolju**, kjer je potek aktivnosti **jasen, strukturiran in predvidljiv**.

Občutek varnosti se poveča, ko oseba ve:

- KAM gre,
- KOLIKO ČASA bo pohod trajal,
- kdaj bodo predvideni počitki,
- KAJ SE ZGODI na koncu poti.

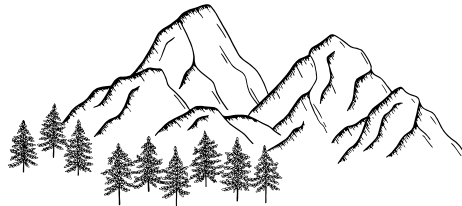
Zato je priporočljivo pripraviti:

- zemljevid in podroben načrt/urnik poti
- jasno opredeljene korake (npr. "zberemo se – hodimo – počitek – kočica – povratek")

## PODPORA MED POHODOM

Vodnik med potjo:

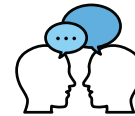
- spremlja telesno počutje in čustva posameznika (opazuje telesne znake; vpraša osebo, kako se počuti)
- upošteva senzorne posebnosti
- omogoči, da posameznik z avtizmom hodi ob vodniku ali znani osebi
- omogoči uporabo palic (za ravnotežje)



## USTREZNA KOMUNIKACIJA

Pri razlagi dogajanja in podajanju navodil vodnik sledi naštetim priporočilom:

- **preprosti, jasni in kratki stavki** (zajem bistva in uporaba nedvoumnih besed)
- omogočimo **več časa za odziv** na navodilo ali odgovor na zastavljeno vprašanje
- pri navodilih povemo, **kaj naj oseba naredi** in ne česa ne sme početi
- **napovemo spremembe** aktivnosti (npr. konec hoje, čas za počitek) ali spremembe načrta
- povedano **podkrepimo s slikovnim materialom** (npr. fotografija, simbol, slika, zemljevid, urnik poti ...)



Praktični primeri uporabe – oglej si **video**.



## SENZORNE POSEBNOSTI

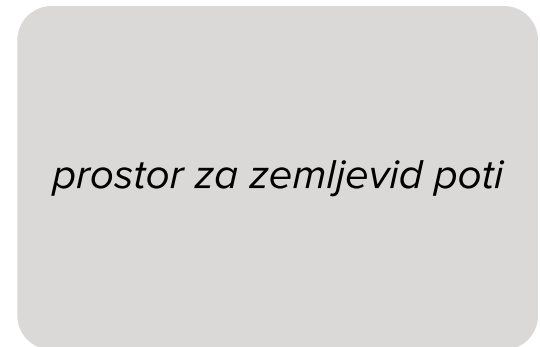
Osebe z avtizmom velikokrat drugače občutijo dražljaje iz okolja. Lahko so **preobčutljive** - zelo jih motijo in vzbujaajo neprijetne občutke različni zvoki, vonjave, svetloba, dotik, okus, mraz, veter, mokra oblačila... Lahko pa so **premalo občutljive** - slabše zaznavajo mraz, bolečino, utrujenost...











Kaj lahko stori vodnik?

- predlaga uporabo slušalk/čepkov za ušesa
- predlaga uporabo kape in sončnih očal
- zagotavlja in ponudi mirno okolje:
  - delitev skupine na največ 10 članov
  - umik od skupine v mirnejši kotiček pri malici ali počitku med potjo
  - oseba z avtizmom hodi na začetku ali koncu skupine, ne vmes v gruči
- spodbuja uporabo udobnih oblačil in obutve:
  - mehke nogavice brez šivov
  - pohodniški čevlji s širokim delom za prste in ne drsečim, a prožnim podplatom
  - hitro sušeka, večplastna in bolj ohlapna oblačila, brez etiket
- dovoli, da oseba sama izbere hrano, ki ji najbolj ustreza
- svetuje uporabo eteričnega olja/parfuma, če oseba na poti zazna neželen vonj
- ponudi podlogo za sedenje na tleh
- po potrebi uporabi astro folijo

POHOD NA ... (ime hriba)	OPRAVLJENO
<p>1. ZAČETEK POHODA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- KJE: (npr. ime parkirišča, koordinate, naslov itd.)</li> <li>- KDAJ: (predviden čas zbiranja/začetka pohoda)</li> </ul> <p><i>Fotografija izhodišča</i></p>	
<p>2. POSEBNOSTI NA POTI (postanki in npr. strm del poti, uporaba jeklenice, melišče, prečkanje potoka, pašnika itd.)</p> <p><i>Slika/ikona</i></p>	
<p>3. VRH (postanek, malica/kosilo, možnost stranišča, igrala itd.)</p> <p><i>Slika/ikona</i> <i>Fotografija vrha</i></p>	
<p>4. POVRATEK/SPUST (npr. ista ali druga pot, postanki, strm del poti, uporaba jeklenice, melišče, prečkanje potoka, pašnika itd.)</p> <p><i>Slika/ikona</i></p>	
<p>5. ZAKLJUČEK POHODA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- KJE:</li> <li>- KDAJ: (približna ura prihoda)</li> <li>- KAKO GREM DOMOV?</li> </ul> <p><i>Slika/ikona</i> <i>Fotografija kraja, kjer se pohod zaključi (predvsem, če se zaključi drugje)</i></p>	



POHOD NA planinski dom pri Gospodični	OPRAVLJENO
<p>1. ZAČETEK POHODA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- KJE: parkirišče Gabrje (pri smučišču)</li> <li>- KDAJ: 8.00</li> </ul> 	
<p>2. POSEBNOSTI NA POTI</p> <p>10-minutni postanek na veliki jasi. Na veliki jasi pijem vodo.</p>  	
<p>3. VRH</p> <p>Pridem do Planinskega doma pri Gospodični. Malicam in grem na stranišče.</p>   	
<p>4. POVRATEK/SPUST</p> <p>Po isti poti se vrnem nazaj do parkirišča Gabrje (pri smučišču).</p> 	
<p>5. ZAKLJUČEK POHODA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- KJE: parkirišče Gabrje (pri smučišču)</li> <li>- KDAJ: približno ob 11.30</li> <li>- KAKO GREM DOMOV? Starši me pridejo iskat z avtomobilom.</li> </ul>	

