

„Montis magia Vadų dirbtuvės“ Atmintinė kalnų žygių vadui

Atmintinę ruošiant dalyvavo: Algimantas Jucevičius, Eugenijus Šimanauskas, Marius Grinevičius, Artūras Bazys, Juras Jorudas, Andrej Baranskij, Arūnas Kamandulis, Mečislovas Mažonas ir Vilma Tubutytė.

Žygio planavimo taktika

Kiekvienai kelionei kalnuose būtina tinkamai pasiruošti. Labai svarbus pasiruošimo etapas - žygio planavimas.

1. Maršruto planavimas

- dalyvių patirties įvertinimas. Planuoti žygio maršrutą galima tik susipažinus su būsima dalyviais. Dažnai daroma klaida: vadas apgalvoja maršrutą, o vėliau renka grupę, kurioje nebūtinai visi turi pakankamą patirtį.
- maršruto aptarimas. Šiame etape svarbu išgirsti ir atsižvelgti į dalyvių išsakytas pastabas ar dvejones. Labai svarbu prakalbinti „mažakalbius“. Dažnai mažesnę patirtį turintys žmonės droviasi reikšti mintis, vengia užduoti klausimus, todėl itin daug dėmesio reikia skirti būtent šiems dalyviams.
- laipsniškas maršruto sudėtingumo didėjimas. Žygio pradžioje reikia vengti sudėtingų kopimų ar itin ilgų ir sunkių perėjimų. Sunki diena žygio pradžioje gali stipriai sumažinti dalyvių entuziazmą.
- aklimatizacijos proceso numatymas.
- atsarginių ar atsitraukimo variantų numatymas. Planuojant žygį būtina apgalvoti vietas, kur visa ar dalis grupės galėtų pasitraukti iš maršruto dėl prastų oro sąlygų, netolygaus grupės stiprumo, iškilusių sveikatos problemų.
- informacijos apie numatomą maršrutą surinkimas: knygos, žemėlapiai, ataskaitos, meteo sąlygų apžvalgos, konsultacijos.
- judėjimo grafiko numatymas: planuojama kelionės eiga, dienos režimas skirtingose atkarpose, poilsio dienos.

2. Maršruto įveikimo planavimas

- radialiniai aklimatizaciniai išėjimai. Reikia aiškiai numatyti kokias maisto atsargas ir inventorių paliekaime ir kaip jas sandėliuosime.
- gamtinių sąlygų kaita bei iškilsiančių ekstremalių situacijų sprendimo variantai. Apgalvoti kokį minimalų privalomų asmeninių daiktų ir inventoriaus kiekį turi turėti kiekvienas dalyvis. Pvz. ar visi turi pirštines, kremą nuo saulės, rezervinius akinius ir pan.
- sudėtingų elementų įveikimo taktika: viršūnė, perėja, upė. Nuspręsti kuris iš grupės narių yra tinkamiausias elemento įveikimui.
- judėjimo grafikas, laiko planavimas, budėjimai.
- grupės psichologinio klimato valdymas. Patyręs vadas žino, kokiais momentais individuali ar komandinė dvasia pradeda mažėti, todėl būtina numatyti priemones nuotaikai pakelti.
- prevencinių veiksmų numatymas, jei kiltų konfliktai tarp dalyvių.

3. Gelbėjimo darbų planavimas

- situacijos įvertinimo ir gelbėjimo darbų koordinavimo planas atsitikus nelaimingam įvykiui. Nelaimė gali nutikti tiek žygio dalyviui, tiek vadui. Todėl labai svarbu numatyti pavaldumo principus.
- dalyvių įtraukimas duodant konkrečias užduotis.
- stebėtojų paskyrimas. Komandos narių paskyrimas (atrinkimas) saugios vietos suradimui ir įrengimui.
- išorinės pagalbos organizavimas. Kelionės draudimo įsigijimas, gelbėtojų kontaktinių telefonų sužinojimas, artimiausių medicininių įstaigų adresų ir kontaktų suradimas.
- informacijos apie dalyvius, baigusius pirmosios medicininės pagalbos kursus surinkimas: kada baigė kursus, kokio pobūdžio kursai buvo.
- sužeistojo transportavimas. Svarbu iš anksto apgalvoti ar turite tinkamų priemonių sužeistojo transportavimui.
- grupės streso valdymas atsitikus nelaimingam įvykiui.

Žygio medicinos keliami uždaviniai vadui

- komandos vaistinėlę turi formuoti vadas kartu su „vaistininku“. Būtina turėti dvi vaistų sąrašo kopijas: viena pas vadą, kita vaistinėlėje. Grupės nariai turi žinoti, kur laikoma vaistinėlė ir medikamentų sąrašas.
- grupės dalyvių sveikatos būklės įvertinimas. Rekomenduoti dalyviams pasitikrinti savo sveikatos būklę prieš kelionę. Kiekvienas privalo turėti minimalią vaistinėlę, kurioje būtų pleistrai, tvarsčiai ir medikamentai būdingoms dalyviui ligoms gydyti.
- kartu su asmens dokumentais dalyvis privalo turėti trumpą savo sveikatos aprašymą: kraujo grupę, būdingos sveikatos problemos, kontaktinis asmuo tėvynėje.
- rekomenduojama vadams sudalyvauti pirmosios pagalbos kursuose: teoriniuose ir praktiniuose.

Nepažįstami ar mažai pažįstami žmonės kalnų kelionėje

- geriausia susipažinti su dalyviais kartu treniruojantis prieš kelionę. Tai leis vadui geriau pažinti kiekvieną dalyvį, dalyviams vadą ir kitus komandos narius. Dalyvis turės aiškesnį supratimą apie būsimą žygį. Bendrų treniruočių metu galima „instaliuoti“ teisingas nuostatas apie įrangą, aprangą ir tinkamą pasiruošimą.
- vykstant į kelionę su nepažįstamais žmonėmis ilgėja mokymosi procesas kalnuose. Daugiau dienų skiriama lengviems kelionės elementams ir tik kelionės pabaigoje galima planuoti sudėtingesnius.
- kai dalis grupės yra pažįstama, o dalis grupės nepažįstama – rizikos lygmuo pažįstamiems ir nepažįstamiems dalyviams turėtų būti panašus.
- ne visuomet galima pasitikėti rekomendacijomis apie nepažįstamą žmogų. Visuomet geriau prieš kelionę dalyvį pažinti pačiam. Kita vertus rekomendacijos gali būti klaidingos, jei ankstesnėje kelionėje nebuvo sudėtingų situacijų ir dalyvio elgsenos streso metu niekas nematė.