



Ana Murn,
Jera Gregorc

Varnost predšolskih otrok pri plezanju v naravnih plezališčih

Izvleček

V pričujoči raziskavi smo želeli ugotoviti, kako je v naravnih plezališčih poskrbljeno za varnost predšolskih otrok. V ta namen smo v vzorec raziskovanja zajeli 30 predšolskih otrok (varovanih) in 30 odraslih oseb (varujočih). Varnost smo opredelili z atributivnimi spremenljivkami o plezalni opremi in pravilnem ravnanju z njo, in sicer tako varujočih kot varovanih. Podatke smo pridobili s pomočjo kontrolne liste in neformalnega anketnega vprašalnika. Ugotovili smo, da imajo otroci za 30 % boljšo opremo kot odrasli, vendar ni nujno, da imajo boljšo opremo otroci tistih staršev, ki imajo sami boljšo opremo. Rezultati so pokazali, da je kar 90 % odraslih formalno plezalno izobraženih, pa vendar niso vsi ti uporabljali čelade. Poudariti želimo, da popolna oprema odraslih in njena pravilna uporaba nima le vpliva na dober zgled otroku, ampak ima tudi neposreden vpliv na varnost, saj šele s svojo varnostjo zagotovijo varnost varovanemu.

Ključne besede: plezanje, varnost, predšolski otroci, naravna plezališča.



Predšolski otroci so vse pogostejši obiskovalci naravnih plezališč. (Vir: M. Redelonghi).

Safety aspects of pre-school children climbing in natural crags

Abstract

The paper deals with safety aspects of pre-school children exercising rock-climbing activities in natural crags. For this purpose, the sample consisted of 30 parties of pre-school children (protected) and adults (belayers). Climbing safety was de-fined with attribute variables referring to climbing equipment and its handling. Data were collected by means of a check-list and an informal questionnaire. We have found that children have 30% better equipment than adults, but children whose parents have better equipment, do not necessarily have better equipment themselves. The results showed that 90% of adults are formally educated climbers, but not all of them use helmets. We wish to emphasize that a complete adult equipment and its proper use not only set examples for children, but have direct impact on safety as well.

Keywords: climbing, safety, pre-school children, natural crags.

■ Uvod

Varnost predšolskih otrok v naravnih plezališčih je odvisna od subjektivnih in objektivnih dejavnikov izpostavljanja nevarnostim. Čeprav na objektivne nevarnosti neposredno ne moremo vplivati, se jim pogosto lahko vsaj izognemo oz. če jih ne upoštevamo, lahko postanejo subjektivne in so torej plod naše nevednosti, malomarnosti, raztresenosti in neupoštevanja naučenega (Strojin, 2012). Na subjektivne nevarnosti imamo možnost vplivati (*The dangers in climbing mountains*, 2013), saj izvirajo iz nas. Mednje sodijo psiho-fizična (ne)priljubljenost, neznanje in podcenjevanje smeri, uporaba neprimerne opreme, slaba izbira soplezalca in neaktivnost pred turo (Ritchie, 2003). Kadar govorimo o varnosti predšolskih otrok, za upoštevanje subjektivnih nevarnosti pravzaprav odgovarjajo njihovi starši oz. skrbniki.

Z vsakim gibanjem oziroma z vsakim premikanjem se povečuje nevarnost padcev ter s tem možnost za nastanek poškodb (Gregorc in Štrukelj, 2012). Niso pa vse poškodbe enako hude. Raziskovalci športnih poškodb (Mueller-Wohlfahrt idr., 2012) si prizadevajo, da bi poenotili njihovo klasifikacijo in terminologijo ter s tem omogočili preglednejše delo raziskovalcem in zdravnikom. Trenutno še ni poenotene klasifikacije poškodb. Virtualna klinika za športne poškodbe (<http://www.sportsinjuryclinic.net>) uporablja klasifikacijo poškodb glede na lokacijo nastanka (poškodba uda, glave, trupa), čas (akutne ali kronične poškodbe) itd. Vsako gibanje torej poveča možnost za padeč, vendar posledice padcev niso nujno takšne poškodbe, ki bi jih morali preprečevati. Še posebej to velja v predšolskem obdobju, ko se otrok s pomočjo padcev na različne dele telesa uči osnovnih gibanj (hoje, skoka, plezanja ipd.).

Pri plezanju v naravnih plezališčih so padci drugačni, kot pri hoji po ravni podlagi. Običajno je plezalec zavarovan z vrvjo, zato se njegov padeč zaključi najpogosteje v zraku. Kljub temu lahko nastanejo poškodbe. Vzroki za te poškodbe so različni. Lahko je kriva slaba ali nepopolna ali neprimerna oprema, lahko pa dobro opremo uporabljamo na napačen način. Ali celo oboje (slaba oprema in njena slaba uporaba). Vse to so subjektivne nevarnosti, ki jih lahko preprečimo.

Plezanje (Leskošek, 2003), ki ga opredelimo kot gibanje po strmih terenu, ko za premikanje uporabljamo tako roke kot noge,

je ena od filogenetskih oblik gibanja. Ta gibanja so značilna za človeka kot vrsto in se bodo prej ali slej pojavila v njegovem razvoju, zato o njem govorimo že v zgodnjem otroštvu. Ontogenetsko pogojena gibanja pa so tista, ki se jih mora človek naučiti na delno ali popolno avtomatizirano verigo gibalnih akcij, pri katerih izvedbo določa cilj (Videmšek in Pišot, 2007), kot npr. tehnika plezanja v naravnem plezališču. Športno plezanje tako uvrščamo med ontogenetske oblike gibanja, ki se bodo v razvoju pojavile le, če se jih bomo učili. Strokovnjaki pogosto ugotavljajo, kdaj je primeren čas za usvajanje posameznih oblik gibanja in si o tem niso enotni.

Osnove plezanj pridobiva otrok še pred hojo, saj za svoje premikanje (plazenje, lazenje, kobacanje ipd.) uporablja roke in si tako v večji meri okrepi mišice rok in ramenskega obroča (Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2002). Otrok se še pred hojo povzpne na višje predmete (Videmšek in Visinski, 2001). S tem začne krepiti svoje telo, da bo lahko kasneje, ko bo shodil, začel z rokami in nogami napredovati v vertikalni smeri.

Otrok z napredovanjem v vertikalni smeri razvija splošno moč telesa, posebno krepiti mišice rok in ramenskega obroča, med samim gibanjem navzgor pa se razvijata tudi koordinacija in ravnotežje (Videmšek in Pišot, 2007). Jereb (2001) trdi, da športni plezalci razvijajo gibljivost, moč in koordinacijo. Medtem ko sta moč in koordinacija vezani na dejavnost plezanja, je povečana gibljivost posledica vaj pred in po plezanju s sklopi razteznih vaj. Plezanje ima pozitivne učinke tudi na osebnostne in socialne lastnosti. Otrok pridobiva na samozavesti, odločnosti, koncentraciji, povečanju frustracijske tolerance, zmanjšanju agresivnosti, učenju smiselnega ravnanja in hkrati razvija gibalne spretnosti, s katerimi si lahko pomaga pri premagovanju zaprek v naravi (Jereb, 2012).

Športno plezanje je priljubljena, najvarnejša oblika plezanja, pri kateri med plezanjem dolgih smeri partner varuje plezalca z vrvjo, na nizkih stenah (balvanih) pa za varno plezanje zadostujejo debele blazine, nameščene pod steno (Jereb, 2012). Kot množični šport je športno plezanje možno tako na naravnih kot na umetnih stenah.

V naši raziskavi smo se osredotočili na športno plezanje v naravnih plezališčih, kjer je treba varovati z vrvjo in kamor v zadnjem času zahajajo tudi odrasli s svojimi predšolskimi otroki. Za varnost pri športnem ple-

zanju v naravnih plezališčih so pomembni pravilno izvedeni postopki in ravnanja s pravilno rabo in uporabo ustrezne opreme, saj poleg subjektivnih dejavnikov na varnost vplivajo tudi objektivni. Za takšno plezanje ne potrebujemo veliko opreme, vendar je njena pravilna izbira in pravilna uporaba pogoj za varno ukvarjanje s športnim plezanjem. Pri nakupu plezalne opreme moramo biti pozorni na oznaki UIAA¹ ali CE², ki zagotavljata, da je oprema ustrezno testirana. Otroški plezalni čevlji naj bodo udobni in dovolj veliki (Mocha, 2004), saj otrokom noga še raste, zato njihove rasti ne smemo omejevati s premajhnimi in togimi plezalniki. Tončič in Jereb (2008) še posebej izpostavljata, da je o škodljivosti pretesnih in togih plezalnikov treba informirati starše, trenerje in vse odrasle osebe. Otrokova stopala (kosti, mišice, kite) se ne morejo upreti togim plezalnikom, negativne posledice pa so pogosto trajne.

Plezalni pas ima nalogo, da zadrži padlega, sile, ki pri padcu nastanejo, pa porazdeli na čim večjo površino telesa (Mlač, 1999). V grobem delimo plezalne pasove na sedežne, prsne in kombinirane. Slednji so za otroke najbolj priporočljivi, saj držijo otroška majhna ramena in noge v udobnem položaju ter preprečujejo, da bi otrok pri padcu ali spuščanju zdrsnil iz pasu. Mlač (1999) poudarja, da je plezalna vrv pomemben del plezalne opreme, ker je z njo povezano naše življenje. Pri športnem plezanju se uporablja dinamične vrvi, ki so elastične, da lahko plezalec ob padcu obvisi mehko, brez prehudega prestreznega sunka. Čelada naj bi bila obvezen del plezalne opreme, vendar jo redko vidimo na glavah športnih plezalcev v urejenih naravnih plezališčih. Čelada ščiti pred poškodbami glave, ki jih lahko povzročijo padci, zdrsi, padajoče kamenje ali trki z glavo ob steno (Mlač, 1999). V Sloveniji je po *Pravilniku o vzgoji in izobraževanju na področju športnega plezanja* Komisije za športno plezanje čelada obvezna za vse otroke do dopolnjenega 14. leta starosti in začetnike v času tečajev in izobraževanj (Česen, 2012). Pomemben kos opreme so tudi varovalni pripomočki, ki jih v osnovi delimo na samozatezne (Grigri) in dinamične (varovalne ploščice). Varovanje začetnika je še posebej odgovorno, saj ga lahko že z najmanjšo in na videz nepomembno nerodnostjo odvrnemo od nadaljnjih poskusov plezanja (Guček, 2010).

¹Union Internationale des associations d'alpine / Mednarodna zveza alpinističnih združenj

²Conformité Européenne / evropska skladnost

V pričujoči raziskavi smo raziskovali del subjektivnih nevarnosti, ki izvirajo iz odraslih in vplivajo na zagotavljanje varnosti otrok pri športnem plezanju. Želeli smo ugotoviti, kako starši oziroma druge odrasle osebe skrbijo za varnost najmlajših pri plezanju. Z ugotavljanjem, kakšno opremo uporabljajo odrasli in kakšno otroci ter ali jo znajo pravilno uporabljati in kakšne postopke varovanja in spuščanja pri tem uporabljajo, smo preverjali kako odrasli skrbijo za zmanjšanje izpostavljanja otrok subjektivnim nevarnostim med plezanjem.

Metode dela

Preizkušanci

Vzorec opazovancev in anketirancev je bil priložnostni. Vanj smo zajeli 30 predšolskih otrok in njihovih staršev oziroma drugih odraslih oseb, ki so skrbeli za otroke v naravnem plezališču. Minimalna starost plezajočih otrok je bila 2 leti, maksimalna starost 6 let in povprečna starost 5 let, s standardnim odklonom 1,1 leta.

Pripomočki

Vzorec spremenljivk zajema kontrolno listo in neformalni anketni vprašalnik. Za načrtno opazovanje plezalne opreme in njene uporabe, za postopek varovanja in spuščanja ter ravnanja varovalcev in plezalcev smo uporabili kontrolno listo. Neformalni anketni vprašalnik smo uporabili za pridobitev podatkov o: starosti otrok, o tem, koliko so bili stari, ko so prvič plezali na naravni steni in bili varovani z vrvo, o pogostosti plezanja v naravnih plezališčih, številu preplezanih smeri in težavnosti preplezanih smeri, drugih plezališčih, ki jih opazovani še obiskujejo, načinu varovanja, vrsti uporabljenega varovala, uporabi čelade in formalnemu plezalnemu znanju staršev oziroma drugih odraslih oseb.

Postopek

Podatke smo obdelali s statističnim paketom SPSS – 20.0 za Windows. Uporabili smo podprogram FREQUENCIES za izračun frekvence posameznih spremenljivk, za izračun opisne statistike smo uporabili podprogram DESCRIPTIVES. Za ugotavljanje povezav med skupinami smo izbrali več spremenljivk, jih najprej numerično obtežili (ustrezno transformirali) in naredili njihove kompozitne spremenljivke. Z Levenovo testno statistiko smo preverili homogenost varianc. Normalnost porazdelitve pa smo preverili s Kolmogorov-Smirnovim testom.

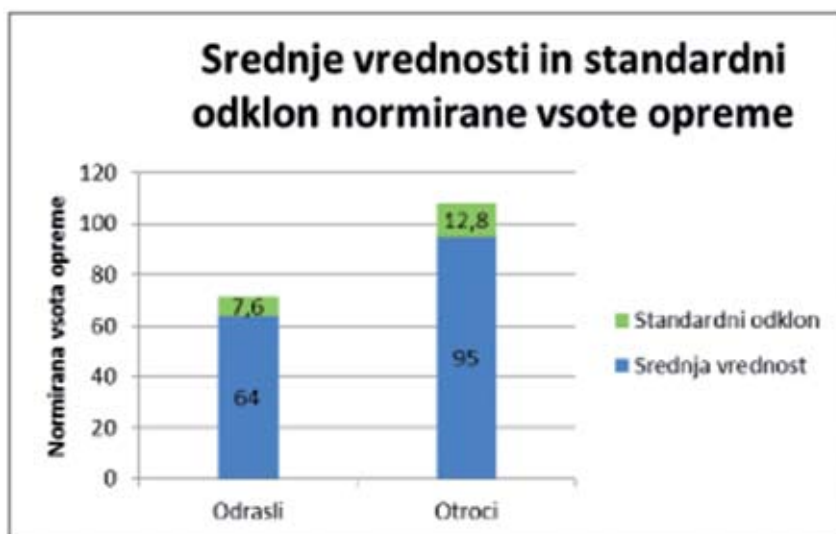
Za ugotavljanje povezav novih spremenljivk pa smo uporabili PEARSONOV KOEFICIENT KORELACIJE in T-TEST. Statistično značilnost hipotez smo preverjali na ravni 5 % tveganja ($p \leq 0,05$).

Rezultati

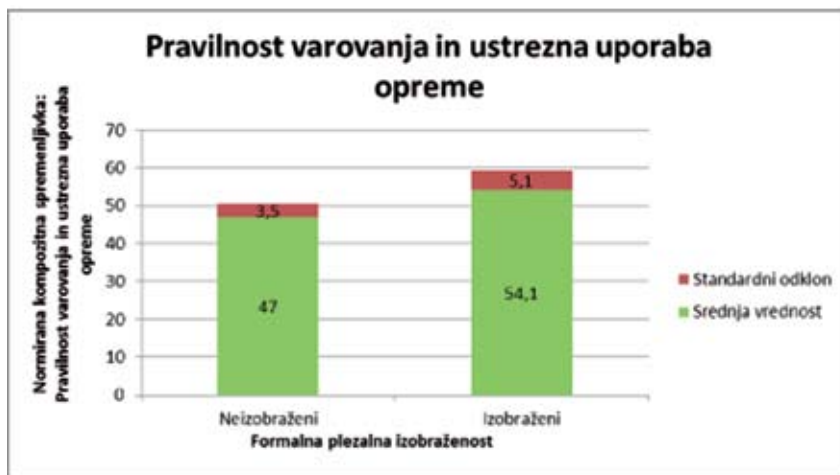
Opazovali smo, kakšno plezalno opremo imajo odrasli in kakšno otroci ter kako jo uporabljajo. Spremenljivke, ki smo jih opazovali, so bile vrsta pasu, velikost pasu, uporaba pasu, obraba pasu, uporaba čelade, pogostost uporabe čelade, velikost čelade in njena nastavitev. Ko smo normirali spremenljivki vsote opreme odraslih in vsote opreme otrok, smo ugotovili, da so otroci deležni 30 % boljše opreme in njene uporabe kot odrasli (Slika 1). Nato smo želeli ugotoviti, ali boljša oprema odraslih korelira z boljšo opremo otrok. To smo pre-

verili s pomočjo Pearsonovega koeficienta korelacije med spremenljivkama opreme odraslih in otrok, ki znaša 0,08, statistična značilnost pa 0,69. Ugotovili smo, da spremenljivki med seboj nista povezani.

V raziskavi nas je zanimalo, ali starši oziroma druge odrasle osebe, ki so formalno plezalno usposobljene, pravilneje varujejo otroke in ustrezneje uporabljajo plezalno opremo. Najprej smo numerično obtežili in sešteli skupek spremenljivk, ki predstavljajo pravilnost varovanja in spremenljivke, ki določajo ustrezno uporabo opreme odraslih. Srednji vrednosti obtežene vsote pravilnosti varovanja in ustrezne uporabe opreme se med skupinama razlikujeta za približno 15 % v prid formalno usposobljenih, vendar pa je pripadajoči raztros (standardni odklon) pri obeh skupinah relativno velik – od 7 do 9 odstotkov (Slika 2). T-test je pokazal statistično značilne razlike ($p =$



Slika 1: Srednje vrednosti in standardni odklon normirane vsote opreme.



Slika 2: Pravilnost varovanja in ustrezna uporaba opreme v povezavi s formalno plezalno izobrazbo.

Tabela1: Independent Samples Test (Predpostavljene enake variance)

	Levenov test enakih varianc	
	Vrednost F testa	Signifikanca
Pravilnost varovanja in ustrezna uporaba opreme	0,708	0,407

0,027) med skupinama formalno izobraženih in neizobraženih odraslih, vendar rezultatov ne moremo posplošiti na celotno populacijo, ker je vzorec anketirancev zelo majhen.

V nadaljnji analizi smo predvidevali tudi, da tisti otroci, ki pogostejše obiskujejo naravna plezališča, preplezajo smeri večje stopnje težavnosti. Srednja vrednost pogostosti obiska naravnih plezališč je znašala 2,5, standardni odklon 1,7. Srednja vrednost težavnosti preplezanih smeri je bila 4,5, kar nam pove, da otroci splezajo največ smeri ocenjenih s težavnostno stopnjo 4 in 5 po francoski težavnostni lestvici. Pearsonov koeficient korelacije med pogostostjo obiska plezališč in stopnjo težavnosti smeri je znašal 0,183, statistična značilnost 0,333, kar pomeni, da je povezanost med spremenljivkama neznatna.

Starši pogosto želijo dobiti jasno sliko o tem, kdaj je njihov otrok primerno star, da se začne ukvarjati z neko gibalno dejavnostjo. Kljub temu da smo v naši raziskavi ugotovili, da se jih je 60 % začelo s plezanjem ukvarjati pri 3 letih (Slika 3), to ne pomeni, da so to najbolj optimalna leta za začetek. S tem želimo le spodbuditi k razmišljanju o tem, kaj starost pravzaprav pove o razvojni stopnji posameznega otroka.

Ugotavljali smo tudi, ali starejši otroci med enim obiskom naravnega plezališča preplezajo več smeri kot mlajši.

Srednja vrednost starosti in mediana plezajočih otrok je znašala 5 let, standardni odklon 1,1 leta (Slika 4). Pri številu preplezanih smeri je srednja vrednost znašala 3,3, mediana pa 3, kar pomeni, da največ otrok prepleza 3 smeri v enem obisku naravnega plezališča. Spremenljivki smo med seboj korelirali in Pearsonov koeficient korelacije je znašal 0,515 in pokazal na zmerno povezanost spremenljivk. Statistična značilnost znaša 0,004, zato lahko trditev posplošimo na celotno populacijo.

Razprava

V raziskavi smo preučevali, kako starši oziroma druge odrasle osebe skrbijo za varnost predšolskih otrok pri plezanju v naravnih

plezališčih. Ugotovili smo, da je bila povprečna starost plezajočih otrok 5 let, občuten porast števila plezajočih otrok pri 4 letih pa je v skladu z ugotovitvami Van Harrewegna in Molenbroeka (2004), da otrok med 4. in 6. letom razvije vse glavne motorične sposobnosti in doseže stabilno stopnjo plezalnih sposobnosti.

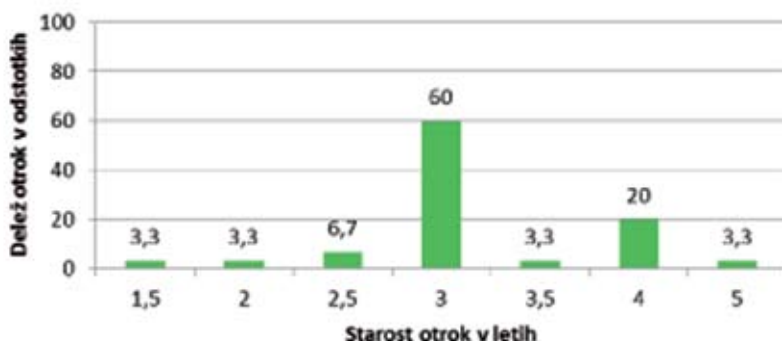
Ugotovili smo, da otroci staršev oziroma drugih odraslih oseb, ki imajo ustrezno plezalno opremo in jo pravilno uporabljajo, niso nujno tudi sami pravilno in primerno opremljeni. V večini primerov so otroci bolj in pravilneje opremljeni kot odrasli. To lahko pripišemo dejstvu, da otroci ne plezajo tako pogosto kot odrasli in posledično

tudi opreme ne uporabljajo tako pogosto, zato je le-ta novejša in manj obrabljena.

Tisti starši oziroma druge odrasle osebe, ki so formalno plezalno izobražene, pravilneje varujejo otroka in ustrežneje uporabljajo plezalno opremo, kar lahko potrdimo za naš vzorec, ki pa je premajhen, da bi rezultate lahko posplošili na celotno populacijo. Od 30 anketirancev je bilo kar 27 formalno plezalno izobraženih, kar pomeni, da je večina odraslih, ki skrbi za otroke v naravnih plezališčih, ustrezno seznanjena s postopki pravilnega varovanja in uporabe plezalne opreme. To kaže na visoko stopnjo zavedanja ljudi, da je ustrezno znanje osnov športnega plezanja zelo pomembno, za varno in uspešno plezanje.

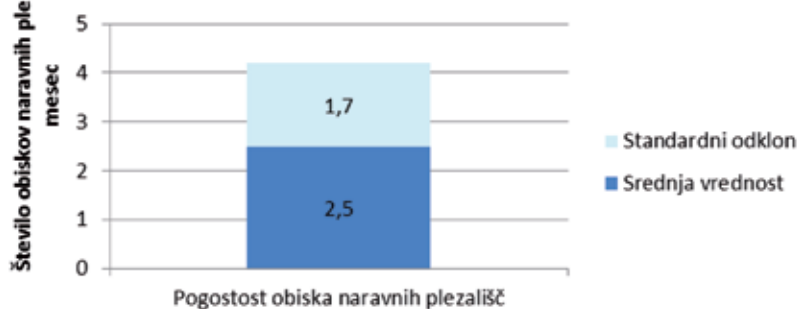
Izkazalo se je, da ni nujno, da tisti otroci, ki pogostejše obiščejo naravna plezališča, plezajo težje smeri. Predšolski otroci v večini primerov ne plezajo načrtno in s ciljem izboljšave svojega plezanja ter težavnosti preplezanih smeri z vsakim novim obi-

Starost začetkov plezanja v naravnih plezališčih



Slika 3: Starost začetkov plezanja v naravnih plezališčih.

Srednja vrednost in standardni odklon pogostosti obiska naravnih plezališč



Slika 4: Srednja vrednost in standardni odklon pogostosti obiska naravnih plezališč.

skom plezališča. Tudi Van Harrewegen in Molenbroek (2004) v svoji raziskavi navajata, da predšolski otroci še ne vidijo posledic plezanja na določen objekt ali čezenj ter imajo popolnoma drugačne plezalske motive kot odrasli. Tako je stopnja težavnosti preplezanih smeri večinoma odvisna od izbire naravnega plezališča in nabora lažjih smeri v njem ter izbora smeri odraslih, ki otroku napeljejo smer in ga varujejo, ne pa od pogostosti obiska naravnih plezališč. Potrdili pa smo hipotezo, da starejši otroci preplezajo več smeri kot mlajši med enim obiskom naravnega plezališča.

Sklep

Varnost je bistvenega pomena za uspešno plezanje in od odraslih je odvisno, kako bodo poskrbeli za varnost in posledično uspešnost plezanja otrok. Odrasli po večni dobro skrbijo za varnost predšolskih otrok pri plezanju v naravnih plezališčih, velja pa opozoriti na pogosto zadrževanje drugih obiskovalcev pod smerjo, ki jo pleza otrok. Odrasli so premalo pozorni, kako hitro se otroci, domače živali ali drugi obiskovalci znajdejo pod smerjo, ki jo pleza otrok, s čimer spravljajo v nevarnost sebe, plezajočega in varujočega. Pri uporabi opreme bi izpostavili, da je le ena odrasla oseba uporabljala čelado. Ker smo odrasli zgled otrokom, menimo, da bi se morali odrasli bolj zavedati svoje vloge zglede in posledic neuporabe tako pomembnega dela opreme, kot je čelada.

Glede na vse večjo popularnost športnega plezanja v Sloveniji lahko pričakujemo visok porast obiska naravnih plezališč, s tem pa tudi velik porast plezajočih predšolskih otrok. Predvidevamo, da se bodo z večjo obremenjenostjo naravnih plezališč nevarnosti v njih povečale, z njimi pa tudi pomen formalnega plezalnega izobraževanja in pomen varnosti naših najmlajših.

Literatura

- Guček, V. (2010). *Prvi koraki v svet vertikale*. Ljubljana: Sidarta.
- Gregorc, J. in Štrukelj, K. (2012). Poškodbe otrok v vrtcu. V: Pišot, R., Dolenc, P., Retar I. in Pišot, S. *Otrok v gibanju za zdravo staranje: prispevki: contributions*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Univerzitetna založba Annales, 56–65.
- Česen, T. (2012). *Pravilnik o vzgoji in izobraževanju na področju športnega plezanja*. PZS. Komisija za športno plezanje. Pridobljeno 12.

2. 2013, na naslovu: <http://ksp.pzs.si/UserFiles/File/Pravilnik%20o%20vzgoji%20in%20izobra%C5%BEevanju.pdf>.

- Jereb, B. (2001). Vpliv športnega plezanja na nekatere morfološke značilnosti in motorične sposobnosti pri plezalcih starih 14 let. *Šport*, 49 (4), 60–62.
- Jereb, B. (2012). Športno plezanje. V *ABC dejavnosti v naravi*. (str. 103–135). Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport.
- Leskošek, B. (2003). Osnovni pojmi in pravila. V B. Leskošek (ur). *Osnove športnega plezanja*. (str. 7–32). Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport. Inštitut za šport.
- Mlač, B. (1999). *Oprema za gore in stene*. Ljubljana. Planinska založba Slovenije.
- Moscha, L. (2004). *Plezanje kot igra*. Ljubljana. Založba Modrijan.
- Mueller-Wohlfahrt, H. W., Haensel, L., Mithofer, K., Ekstrand, J., English, B., McNally, S., Orchard, J., Niek van Dijk, C., Kerkhoffs, G. M., Schamasch, P., Blottner, D., Swaerd, L., Goedhart, E., Uebliacker, P. (2012). Terminology and classification of muscle injuries in sport: A consensus statement. *Br J Sports Med*, 47(6): 342.
- Pistotnik, B., Pinter, S. in Dolenc, M. (2002). *Gibalna abeceda*. Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport. Inštitut za šport.
- Strojin, T. (2012). Nesreče v gorah med nujnostjo in naključjem. Pridobljeno 22. 11. 2013, na naslovu: <http://www.gore-ljudje.net/novosti/74868/>
- The dangers in climbing mountains (2013). Pridobljeno 22. 11. 2013, na naslovu: <http://www.planetseed.com/relatedarticle/dangers-climbing-mountains>

www.planetseed.com/relatedarticle/dangers-climbing-mountains

- Tončič, D. in Jereb, B. (2008). Poškodbe in deformacije stopal pri športnem plezanju, *Šport*, 56 (1/2), 47–50.
- Van Harrewegen, J. in Molenbroek, J. (2004). *Children's climbing skills. R & T project to identify what products children can climb on and how they use support points while climbing these products*. Amsterdam. ANEC. Pridobljeno 14. 12. 2012, na naslovu: <http://www.anec.org/attachments/r&t007-04.pdf>.
- Ritchie, M. A. (2003). *Risk Management in Study Abroad: Lessons from the Wilderness*. Chiang Mai University, Thailand: International Sustainable Development Studies Institute, Kalamazoo College. Pridobljeno 14. 11. 2013, na naslovu: http://www.frontiersjournal.com/issues/vol9/vol9-03_ritchie.pdf
- Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport, Inštitut za šport in Zavod za šport Republike Slovenije.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Ana Murn
Pedagoška fakulteta Univerze na Primorskem.
E-pošta: murn.ana@gmail.com