



PLANINARSKI SAVEZ VARAŽDINSKE ŽUPANIJE

ORGANIZIRA:

PLANINARSKI TEČAJ ZA PLANINARENJE U VISOKOM GORJU

U LJETNIM I ZIMSKIM UVJETIMA 2014. GODINE

U organizaciji PSVŽ Varaždin, SPVV - komisije za edukaciju, organiziramo tečaj za sve PLANINARE koji žele steći dodatna znanja o kretanju i boravku planinara u visokom gorju. Tečaj je namijenjen svim planinarima koji posjeduju psihofizičku spremnost za kretanje u visokim brdima (preko 2000 m) te svima onima koji se žele kretati sigurnije i lakše u nama susjednim Alpskim zemljama.

Tečaj je zamišljen kao nastavak školovanja na opću planinarsku školu, a idealna podloga za tečaj vodiča B i D kategorije.

Tečaj će voditi i održavatiiskusni vodiči i vodiči instruktori sa velikim visokogorskim iskustvom (Pejnovi, Šebrek, Stupar). Održavati će se tijekom travnja-svibnja-lipnja u okolini Varaždina, uz nekoliko izleta u Kamniško –savinjske Alpe (Turski žleb, Rinke, Raduha).

Tečaj će sadržavati 12 sati teoretskih predavanja i 28 sati praktičnih pokaznih vježbi uz nekoliko jednodnevnih te nekoliko dvodnevnih zajedničkih izleta – uvježbavanje kretanja u zimskim i ljetnim uvjetima. Pristupni kandidati moraju biti članovi HPS-a, da su duševno i tjelesno spremni za veće napore, da imaju završenu opću planinarsku školu, te da posjeduju minimum opreme za kretanje u visokom gorju (kaciga, penjački pojas, dereze, cepin, 2 karabinera, 2 gurtne).

Tijekom tečaja obraditi ćemo slijedeće teme:

1. Planine kod nas i u svijetu (poseban osvrt na Slovenske, Austrijske, Talijanske i Francuske Alpe)
2. Pripreme za planinarenje – plan, logistika, prijevoz, noćenje
3. Oprema koja se koristi kod visokogorskog planinarenja
4. Korištenje opreme za samo osiguranje pri kretanju po feratama (praktično – 3sata) svi instruktori - kratka vježba
5. Absajl na absajl te ubrzano spuštanje u planini
6. Korištenje opreme za navezivanje i osiguravanje
7. Višednevne ture i bivakiranje
8. Izrada improviziranog bivka praktično bez najlona, šatorskih krila i drugo (iglu, vučja jama na prvom izletu)
9. Kretanje u visokom gorju – ljeti i zimi
10. Posebne opasnosti koje nam prijete u visokom gorju
11. Posebna prehrana i zahtjevi pri visokogorskom planinarenju
12. Prva pomoć i samo pomoć - osnovni postulati (doktor medicine)
13. Postupci prilikom nezgode, nesreće

Cijena samog tečaja u iznosu od **350,- kuna**, koja predstavlja samo realne troškove tečaja (potrošni materijal, troškovi instruktora, najam zajedničke opreme). Vodiči Stanice Varaždin plaćaju 300,- kn.

Tečaj traje tijekom travnja, svibnja i lipnja, a započinje dvodnevним predavanjima i vježbama **26/27.04.2014.godine** u planinarskom domu na Ravnoj Gori.

Prijave i uplate na naš žiro račun dobivate detaljan dinamički plan za sva tri mjeseca.

ŽIRO RAČUN ZA UPLATE:HR4223860021110071103 – Podravska banka

Troškove svakog pojedinog izleta sudionici snose sami.

Prijave na e-mail jacavzd@gmail.com ili na mob. 098 17 43 755 ili 091 16 07 824

Planinarski Savez Varaždinske županije

Jadranka Čoklica

SPV Varaždin-sekcija za edukaciju

Voditelj tečaja: Drago Stupar