



HPD MIV VARAŽDIN organizira

## OPĆU PLANINARSKU ŠKOLU od veljače do svibnja 2017. godine

Opća planinarska škola je osnovni oblik obrazovanja planinara. Njeni polaznici stječu ili produbljuju kodeks planinarske etike i elementarna znanja o sigurnom kretanju u planini, uče se vještinama koje im mogu pomoći u slučaju nevolje i upoznaju se s prirodom. Također, završena Opća planinarska škola uvjet je za upis u škole i tečajeve iz planinarskih specijalnosti (alpinističke, sportsko-penjačke, speleološke, markacijske, vodičke).

Program Opće planinarske škole podijeljeno je u dvije cjeline:

**Teorijski dio** - predavanja koja se održavaju tijekom tjedna, uglavnom **srijedom u 20:00<sup>h</sup> u prostorijama Društva**, uz LCD projekcije iz hrvatskih i svjetskih planina i filmove sa planinarskom tematikom te dogovorima za izlete.

**Praktični dio** - vježbe koje se izvode na cjelodnevnom izletima tijekom vikenda na planinama: Ivanščica, Ravna Gora, Kalnik, Medvednica - spilja Veternica, Logarska dolina, na kojima se vježba kretanje u planini, orijentacija, prva pomoć i spašavanje, upoznavanje sa speleološkim objektima, korištenje tehničke opreme, markiranje i održavanje staza, bivakiranje i na kraju završna dvodnevna vježba.

Polaznici Opće planinarske škole mogu biti isključivo članovi osnovnih planinarskih udruga članica HPS-a s plaćenom članarinom za tu godinu i s navršениh 15 godina, a do punoljetnosti potrebna je suglasnost roditelja ili skrbnika.

Po završetku predavanja i vježbi, polaznici polažu pismeni ispit. Ispitu mogu pristupiti polaznici koji su nazočili barem **70 % vježbi i predavanja**. Polaznicima koji su uspješno položili ispit uručuju se diplome HPS-a o Općoj planinarskoj školi na prigodnom druženju i domjenku u planinarskom domu prema dogovoru sa svim sudionicima škole.

### OPĆA PLANINARSKA ŠKOLA - PROGRAM

Opća planinarska škola predstavlja osnovu za školovanje kadrova u organiziranom hrvatskom planinarstvu jer omogućuje stjecanje općih znanja i vještina iz područja planinarstva. Njezin jedinstven program omogućava postupno i kvalitetno pripremanje članova za nastavak školovanja te pruža osnovu za siguran i svrsishodan boravak u planinama te djelovanje unutar planinarske udruge, u skladu sa željama pojedinca i sredine u kojoj djeluje.

#### A. Plan škole

	predmet	predav./ vježbe	termin/i	predavač/i vodič/i
1.	Povijest planinarstva i planinarska organizacija	2	8.2.	Alan Čaplar
2.	Poznavanje planina, zaštita prirode, planinarska etika	2	15.2.	Dragana Dogančić Dubravko Šincek
3.	Pripreme za odlazak u planinu, kretanje u planinama, opasnosti u planinama	2	22.2.	Nikola Šebrek
4.	<b>Izlet - Ravna Gora</b> - kretanje u planinama, opasnosti	-/1	26.2.	Vladka Češnjaj
5.	Planinarski putevi i markacije, planinarski objekti, boravak u planinama i bivakiranje	2	1.3.	Siniša Miličić Nikola Šebrek

6.	Planinarska oprema, tehnička oprema i njeno korištenje	2/1	8.3.	Nikola Šebrek
7.	<b>Izlet</b> - kamenolom <b>Ljubeščica - Kalnik</b> - markacije, boravak u planinama, kretanje i bivakiranje	-/1	12.3.	Vladka Češnjaj
8.	Meteorologija, astronomija (predavanje u domu na <b>Ivanščici</b> ), noćni uspon na Ivanščicu	2	18/19.3.	Dubravko Pejnović, Dubravko Šincek
9.	Orijentacija	2/1	22.3.	Miroslav Priher Marina Kopjar
10.	<b>Izlet - Ham Pokojec</b> - orijentacijsko trčanje	-/2	26.3.	Miroslav Priher Marina Kopjar
11.	Prva pomoć, osnove spašavanja i HGSS	2/1	29.3.	HGSS
12.	<b>Izlet - Kalnik</b> - prva pomoć i HGSS, osnove alpinizma	-/2	2.4.	HGSS
13.	Alpinizam, visokogorstvo, ekspedicionizam	2	5.4.	Odrediti će se naknadno
14.	<b>Izlet - Medvednica - Veternica</b>	1	9.4.	Vladka Češnjaj
15.	Prehrana i higijena u planini; čvorologija	2/1	12.4.	Drago Stupar
16.	Osnove speleologije	1	19.4.	Tomica Matišić
17.	Pismeni ispit	1	26.4.	Vladka Češnjaj
18.	<b>Izlet u Logarsku dolinu</b> Dodjela diploma	-	svibanj	Miroslav Priher Vladka Češnjaj

Ukupno: 21 sati predavanja, 10 sati vježbi i 8 dana izleta

## B. Nastavni kadar

Instruktori HPS-a, planinarski vodiči HPS-a,iskusni planinari iz matičnog društva, alpinisti, speleolozi, drugi stručnjaci određenih područja

## C. Program

- Povijest planinarstva: početak i razvitak planinarstva, alpinizma, planinarskog skijanja i ostalih planinarskih specijalnosti; planinarska organizacija od osnutka do danas, kod nas i u svijetu.
- Planinarska organizacija: svrha i ciljevi, struktura (planinarsko društvo, županijski i gradski savezi), HPS, UIAA, članstvo (prava i dužnosti), planinarska etika.
- Poznavanje planina: postanak, reljef, osnovni zemljopisni pojmovi, svjetska gorja (po kontinentima), hrvatske planine.
- Zaštita prirode: uloga i zadaće planinara u zaštiti planinske prirode, zaštićena planinarska područja u Hrvatskoj, Zakon o zaštiti prirode.
- Meteorologija: faktori vremena (temperatura, vlaga, tlak zraka, oblaci), atmosferske pojave, vremenske prognoze, klima, vremenska obilježja u visokogorju i aklimatizacija.
- Oprema: osobna i zajednička oprema, tehnička oprema, izbor opreme prema vrsti i težini uspona, održavanje i čuvanje.
- Pripreme za odlazak u planinu: psihička i fizička priprema, izbor cilja, planinarska literatura, izbor hrane i opreme za turu, uključivanje u već organizirane akcije, planiranje i organiziranje izleta ili tura, planinarska fotografija.
- Boravak u planinama: specifičnosti dužeg boravka u planinama, planinarski domovi i kuće (kućni red, ponašanje u slučaju nedostatka prostora), minimum vode, mogućnosti prehrane, skloništa, logorovanje i prinudno bivakiranje, higijena u planinama.
- Kretanje u planinama: osnovna pravila za kretanje, uspon i silaz, tehnika, brzina, ritam, odmor i odmorišta, karakteristike terena, obilježeni i osigurani planinarski putovi (markacije i markiranje), planinarske obilaznice, vođenje planinara, odnos vodiča i skupine.
- Opasnosti u planinama: objektivne i subjektivne opasnosti, otklanjanje i izbjegavanje opasnosti, signalizacija u slučaju opasnosti ili nesreće.

- Prva pomoć: smisao prve pomoći, nadziranje glavnih životnih funkcija, sprječavanje četiri glavne opasnosti (šok, krvarenje, gušenje, infekcija), ozljede i način pružanja prve pomoći.
- Osnove spašavanja i HGSS: obavještanje o nesreći, organiziranje spašavanja, transport unesrećenog, HGSS, spašavanje u inozemstvu.
- Korištenje tehničke opreme: upoznavanje s opremom (klin, uže, sponka, cepin, dereze), izrada čvorova (vodički, bulin i dr.), navezivanje na uže, kretanje u navezu, korištenje principa „tri čvrste točke“ pri kretanju po strmom terenu.
- Orijentacija: strane svijeta, približna orijentacija prema terenu, kretanje uz kartu i kompas, topografski znakovi, mjerilo, određivanje visine i profila terena, korištenje GPS uređaja.
- Osnove speleologije: pojam speleologije, povijesni pregled, oblici u kršu (površinski i podzemni), osnovna speleološka oprema, istraživanje speleoloških objekata, zaštita špilja i turizam. Po mogućnosti posjet jednoj turistički uređenoj špilji.

#### D. Provedba škole

Upisi u Opću planinarsku školu počinju od **23. 01. 2017. godine** i traju do **08. 02. 2017. godine** kada i počinje planinarska škola.

Predavanja se održavaju **srijedom** od **20:00 do 21:30<sup>h</sup>** u prostorijama Društva u Trakošćanskoj ulici br. 24. Vježbe se održavaju vikendima, prema planu i temama izleta.

Cijena za članove HPD „MIV“ Varaždin je **200,00 kn**, a za članove drugih planinarskih društava **250,00 kn** (mogućnost plaćanja u dvije rate). Sve troškove izleta kao i završnog dvodnevnog izleta polaznici snose sami.

Svi polaznici dobit će u vlasništvu **pomoćno uže (zamku), karabiner, planinarski dnevnik i dnevnik Hrvatske planinarske obilaznice.**

Ukoliko pojedinac tijekom škole želi prekinuti školovanje zbog privatnih, poslovnih ili zdravstvenih razloga, HPD „MIV“ Varaždin nije mu dužno vratiti novac uplaćen za školu.

Organizatori planinarske škole zadržavaju pravo izmjene rasporeda održavanja predavanja i vježbi ukoliko nastupe opravdane okolnosti. O tome će polaznici biti pravodobno obaviješteni.

Za školu je potrebno imati: bilježnicu i pribor za pisanje, ravnalo (za orijentaciju), 1 zamka 6-7 mm, 6 m dužine, 1 karabiner, čeona svjetiljka, kompas i karta područja kamo idemo na izlete (mjerilo 1 : 25 000). Za izlet u Logarsku dolinu potrebno je dodatno imati: kacigu, pojas, cepin i dereze.

#### E. Preporučena literatura:

Alan Čaplar, Planinarski udžbenik, HPS, 2012. godine

#### Voditelj škole:

Vladka Češnjaj, mob.: 098 184 19 34, E-mail: [vladka.cesnjaj@gmail.com](mailto:vladka.cesnjaj@gmail.com)