



Hrvatsko planinarsko društvo „MIV“ Varaždin
Fabijanska 33
P.P. 14
42 000 Varaždin

Matični broj: 3381323
OIB: 66652901002
Žiro račun: Privredna banka Zagreb d.d.
HR2423400091116025246

Predsjednik
Mob: 091/553225
Tajnica
Mob: 098/9289288
E-mail: hpdmiv@gmail.com

hpdmiv.hr

HPD MIV Varaždin

HPD „MIV“ VARAŽDIN organizira

OPĆU PLANINARSKU ŠKOLU
od veljače do svibnja 2019. 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 podijeljen je u dvije cjeline:

Teorijski dio - predavanja koja se održavaju tijekom tjedna, uglavnom **srijedom od 20:00^h u prostorijama Društva**, uz LCD projekcije iz hrvatskih i svjetskih planina te filmove sa planinarskom tematikom.

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

Polaznici Opće planinarske škole mogu biti isključivo članovi osnovnih planinarskih udruga, članica HPS-a, s plaćenom članarinom za tekuću godinu i s navršenih 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 završenoj 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	predavač/i vodič/i
1.	Povijest planinarstva i planinarska organizacija	2	6.2.	Alan Čaplar
2.	Poznavanje planina, zaštita prirode, planinarska etika	2	13.2.	Milivoj Dretar Dubravko Šincek
3.	Pripreme za odlazak u planinu, kretanje u planinama, opasnosti u planinama	2	20.2.	Domagoj Potrebića Siniša Vrbanić
4.	Izlet - Ravna Gora - kretanje u planinama, opasnosti	-/1	23.2.	Vladka Češnjaj
5.	Planinarski putevi i markacije Orijentacija	2	27.2.	Siniša Miličić Miroslav Priher Marina Kopjar
6.	Planinarska oprema, tehnička oprema i njeno korištenje	2/1	6.3.	Nikola Šebrek

7.	Izlet - kamenolom Ljubeščica - Kalnik - markacije, boravak u planinama, kretanje i bivakiranje	-/1	9.3.	Vladka Češnjaj Domagoj Potrebica
8.	Planinarski objekti, boravak u planinama i bivakiranje Prva pomoć	2/1	13.3.	Domagoj Potrebica Tomislav Tkalčec
9.	Osnove speleologije	2	20.3.	Tomica Matišić Vladka Češnjaj
10.	Izlet - Ham Pokojec - orijentacijsko trčanje	-/2	23.3.	Miroslav Priher Marina Kopjar
11.	Osnove spašavanja i HGSS Alpinizam, visokogorstvo, ekspedicionizam	2/1	27.3.	HGSS Vž
12.	Izlet - Kalnik - prva pomoć i HGSS, osnove alpinizma	-/2	30.3.	HGSS Vž
13.	Meteorologija, astronomija	2	3.4.	Dubravko Pejnović Dubravko Šincek
14.	Izlet - Medvednica - Veternica	1	6.4.	Vladka Češnjaj Siniša Vrbanić
15.	Prehrana i higijena u planini; čvorologija	2/1	10.4.	Domagoj Potrebica
16.	Pismeni ispit	1	17.4.	Vladka Češnjaj
17.	Izlet iznenađenja Dodjela diploma	-	--	Vladka Češnjaj Domagoj Potrebica Siniša Vrbanić

Ukupno: 21 sat 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, cepin, dereze), izrada čvorova (vodički, bulin i dr.), navezivanje na uže, kretanje u navezu, korištenje principa „tri čvrste točke“ pri kretanju po strmom terenu.
- Orijehtacija: 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 **23. 1. 2019. godine** i traju do **6. 2. 2019. godine**, kada počinje planinarska škola.

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

Cijena za članove HPD-a „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 u obvezi vratiti novac uplaćen za školu.

Organizatori planinarske škole zadržavaju pravo izmjene rasporeda održavanja predavanja i vježbi ukoliko nastupe opravdane okolnosti, a o istome 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).

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