



## HPD „MIV“ VARAŽDIN organizira OPĆU PLANINARSKU ŠKOLU od veljače do svibnja 2022. 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 19:00<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, 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 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

	Sati/dana	termin	predavač/ vodič	
<b>PREDAVANJA</b>				
1.	Planinarstvo, povijest planinarstva, planine	3	2.2.	Domagoj Potrebica
2.	Oprema, korištenje tehničke opreme	2	9.2.	Nikola Šebrek
3.	Pripreme za odlazak u planinu, kretanje u planinama	2	16.2.	Domagoj Potrebica
4.	Orijentacija, boravak u planinama	2	23.2.	Dubravko Balent
5.	Osnove speleologije, spašavanje u planini i HGSS	2	2.3.	Mario Musulin-HGSS
6.	Zaštita prirode, meteorologija, opasnosti u planinama	3	9.3.	Domagoj Potrebica Nikola Šebrek
7.	Prva pomoć	2	16.3.	Liječnik



### **PRAKTIČNI PLAN NASTAVE**

8.	Čvorovi, orijentacija, kretanje po zahtjevnom planinarskom putu (Pokojec)	1	11.3.	Nikola Šebrek Dubravko Balent Domagoj Potrebica
9.	Prva pomoć, spuštanje pomoću užeta, speleologija (Kalnik)	1	18.3.	Mario Musulin - HGSS
10.	Obilazak planinarske obilaznice, izrada improviziranog bivka (Strahinjščica)	2	25.3.	Domagoj Potrebica
11.	Izlet Papuk	1	Travanj	Domagoj Potrebica
12.	Izlet Učka	1	Travanj	Domagoj Potrebica
13.	Izlet Ravna Gora	2	Veljača /ožujak	Domagoj Potrebica
14.	Izlet Ivanščica	1	Veljača /ožujak	Domagoj Potrebica
15.	Izlet Medvednica	1	Veljača /ožujak	Domagoj Potrebica
16.	Ispit – izlet iznenađenja	2	Travanj	Domagoj Potrebica

Ukupno: 16 sati predavanja, 3 dana 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 **5.1.2022. godine** i traju do **2.2.2022. godine**, kada počinje planinarska škola.

Predavanja se održavaju **srijedom od 19:00 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 **150,00 kn**, a za članove drugih planinarskih društava **200,00 kn**. **Sve troškove izleta kao i završnog dvodnevnog izleta polaznici snose sami.**

Svi polaznici dobit će u vlasništvu **pomoćno uže (zamku) i karabiner**.

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).

#### E. Preporučena literatura:

Alan Čaplar, Planinarski udžbenik, HPS, 2012. godine

#### Voditelj škole:

Domagoj Potrebića, mob.: 099-4899-556, E-mail: [dpotrebi@gmail.com](mailto:dpotrebi@gmail.com)