



PLANINARSKA ŠKOLA – PO?ETAK LISTOPADA

Description

PD TUHOBI? zapo?inje s upisima u **OP?U PLANINARSKU ŠKOLU** koja ?e s radom zapo?eti po?etkom listopada (ili kada se prijavi 20 polaznika).

PRIJAVITI se mogu ?lanovi PD Tuhobi? kao i ?lanovi drugih planinarskih društava s upla?enom ?lanarinom za teku?u godinu (2014). Ispunjenu prijavu (obrazac se nalazi na kraju poziva) pošaljite mailom na: **1komus@gmail.com** ili donesite u prostorije društva: **Delta 5, srijedom od 19,30 do 21,00 sati**.

ŠKOLARINA: Prije po?etka škole polaznik je dužan uplatiti prvu ratu školarine u iznosu od 100,00 kuna. Ukupna školarina iznosi 200,00 kuna.

PREDAVANJA ?e se održavati jednom tjedno, **srijedom od 18-20 sati**. Škola ?e se odvijati kroz **20 sati predavanja i 4 izleta** – prakti?ni rad na terenu (3 jednodnevna i 1 dvodnevni izlet). Destinacije i datume izleta dogovoriti ?e se tijekom predavanja.

PREDAVA?I u školi su licencirani planinarski vodi?i, ?lanovi HGSS-a, stru?njaci za pojedine specijalnosti (meteorologija, prva pomo?)...

ZAVRŠNI ISPIT I DODIJELA UVJERENJA (DIPLOMA) o završenoj **Op?oj planinarskoj školi** održat ?e se sredinom prosinca u Planinarskom domu "Zamost". Završni ispit sastoji se od teorijskog i prakti?nog dijela. Prije završnog ispita, ukoliko bude zainteresiranih, održat ?e se 2 sata pripreme (vježbe) za ispit.

DODATNE INFORMACIJE: 098 338 005 (Damir Konestra)

PROGRAM ŠKOLE

1 dio.

Uvod u školu, Povijest planinarstva i Planinarska organizacija u Hrvatskoj: 2 sata

početci i razvoj planinarstva, alpinizma, planinarskog skijanja, planinarska organizacija od osnutka do danas, kod nas i u svijetu;

ciljevi, struktura (planinarsko društvo, županijski i gradski savezi), HPS, članstvo (prava i dužnosti); početci i razvoj, sekcije, djelovanje i uspjesi.

Pripreme za odlazak u planinu, osnovna planinarska oprema i prehrana u planinama: 2 sata

psihika i fizička priprema, izbor cilja, planinarska literatura, izbor hrane i opreme za turu, uključivanje u već organizirane akcije, higijena u planinama, planinarska fotografija
osobna i zajednička oprema, tehnika opreme, izbor opreme prema vrsti i težini uspona, održavanje i čuvanje opreme.

Poznavanje planina i zaštita prirode/ekologija: 2 sata

postanak, reljef, osnovni zemljopisni pojmovi, svjetska gorja (po kontinentima), hrvatske planine
uloga i zadaci planinara u zaštiti planinske prirode, zaštićeni objekti prirode, Zakon o zaštiti prirode, osvrt na rijetke i endemične vrste

2 dio.

Kretanje u planinama, planinarski putovi, planinarski objekti, planinarska etika*: 2 sata

– praktični rad na svim izletima

osnovna pravila za kretanje, uspon i silaz, tehnika, brzina, ritam, odmor i odmorišta, teren kojim se kreće...

prirodni i označeni putovi (markacije i markiranja), osigurani putovi i mimoilaženja, vezni putovi (obilaznice)

Vrste planinarskih objekata i pravila ponašanja u njima

- * o načelima planinarske etike govori se pri obradi svake teme

Opasnosti u planinama: 1 sat

objektivne i subjektivne opasnosti, otklanjanje i izbjegavanje opasnosti, signalizacija u slučaju opasnosti ili nesreće.

Meteorologija: 1 sat

– praktičan rad na terenu 2 sata

čimbenici vremena (radijacija, temperatura, vlaga, tlak zraka, oblaci), atmosferske pojave, vremenske prognoze

Osnove fotografiranja, vrsta opreme, osvrt na otežane uvjete – hladnoća, vlaga, tama.

3 dio.

Orijentacija: 2 sata

– praktičan rad na terenu 12 sati

strane svijeta, približna orijentacija prema terenu, kretanje uz kartu i kompas, topografski znakovi, određivanje visine i profila terena, određivanje azimuta, određivanje koordinata, određivanje stajne točke.

4 dio.

Osnove speleologije: 1 sat

pojam speleologije, povijesni pregled, oblici u kršu (površinski i podzemni)

Osnove alpinizma i visokogorsko planinarenje: 1 sat

pojam i značaj, osnove alpinističkih tehnika,

Korištenje tehničke opreme: 2 sata

– praktičan rad na terenu – 8 sati

upoznavanje s opremom (pojas, klinovi i frendovi, užad, sponka, cepin, dereze), izrada čvorova, navezivanje na uža, kretanje u navezu, korištenje principa "tri vrste točke" pri kretanju po strmom terenu

Bivakarenje – izrada bivka: praktičan rad na terenu 4 sata

specifičnosti dužeg boravka u planinama, skloništa, logorovanje i prinudno bivakiranje

5 dio.

Prva pomoć: 2 sata

smisao prve pomoći, nadziranje glavnih životnih funkcija, sprječavanje četiri glavne opasnosti (šok, krvarenje, gušenje, infekcija), ozljede i način pružanja prve pomoći, ozeblina, toplinski udar, ozljede uslijed grmljavine, uboda ili ugriza životinja

Osnove spašavanja i gorska služba spašavanja (HGSS): 2 sata

– praktičan rad (izrada nosila i pružanje prve pomoći) 4 sata

obavješćivanje o nesreći, organiziranje spašavanja, transport unesrećenoga, ustroj i djelovanje HGSS-a

UKUPNO: 20 sati nastave + 40 sata praktičnog rada na terenu (5 dana terena)

Voditelj: Damir Konestra

pd tuhobic logo

Image not found or type unknown

PLANINARSKO DRUŠTVO TUHOBIA – RIJEKA

PRIJAVNICA ZA OPĆU PLANINARSKU ŠKOLU

IME I PREZIME: _____

ADRESA: _____



DATUM RO?ENJA: _____

TELEFON: _____ MOBITEL: _____

E-MAIL: _____

PLANINARSKO DRUŠTVO: _____

DATUM PRIJAVE: _____

POTPIS POLAZNIKA: _____

default watermark