



OP?A PLANINARSKA ŠKOLA PD TUHOBİ?

Description

Planinarsko društvo Tuhobi? 7. ožujka zapo?inje s 4. Op?om planinarskom školom u trajanju od 10 tjedana.

Tijekom škole obradit ?e se sve teme predvi?ene *Pravilnikom o op?oj planinarskoj školi HPS-a*, kroz 20 sati teorijske nastave i 6 dana terenske / prakti?ne nastave (izleti).

Predava?i suiskusni planinarski vodi?i, planinari specijalisti i instruktori pojedinih specijalnosti, licencirani predava?i. Tijekom nastave koriste se moderna nastavna pomagala i sva potrebna tehni?ka oprema.

Škola po?inje 7.ožujka u 18,00 sati u prostorijama PD Tuhobi?, Delta 5 (bivša zgrada Istravina na Delti) a završava razgovorom o usvojenim znanjima (ispitom) 19. i 20. svibnja u Planinarskom domu „Zamost“.

Prijave za školu otvorene su do 7. ožujka a prijaviti se mogu ?lanovi planinarskih društava/udruga i oni koji to tek žele postati.

Cijena Op?e planinarske škole PD Tuhobi? je 200,00 kn u što je uklju?eno sve osim troškova izleta, no?enja u domu i prehrane.

Prijave slati na: pdtuhobic@gmail.com



U PRIJAVI NAVESTI:

IME I PREZIME: _____

ADRESU: _____

GODINU RO?ENJA: _____

MOBITEL/TELEFON: _____

PLANINARSKO DRUŠTVO: _____

DATUM PRIJAVE: _____

NASTAVNI PLAN PLANINARSKE ŠKOLE P.D. TUHOBI?

7. ožujka do 20. svibnja 2018.



1 dio.

7. 3. 2018. – srijeda

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

Predava?: DAMIR KONESTRA

- po?etci i razvoj planinarstva, alpinizma, planinarskog skijanja, planinarska organizacija od osnutka do danas, kod nas i u svijetu; HPD, HPS, ?lanstvo, ciljevi, struktura (planinarsko društvo, županijski i gradski savezi); Tuhobi?: po?etci i razvoj, sekcije, djelovanje i uspjesi.

14. 3. 2018.- srijeda

Poznavanje planina, kretanje po razli?itim terenima, zaštita prirode: 2 sata

Predava?: JOSIP MUŠKARDIN

- postanak, reljef, osnovni zemljopisni pojmovi, dijelovi planine (tjeme, vrh, greben, strana, sedlo, jaruga, visoravan, ...), nadmorska i relativna visina, hrvatske planine;
- osnovna pravila za kretanje, uspon i silaz, tehnika, brzina, ritam, odmor i odmorišta, izra?un vremena puta;
- uloga i zadaci planinara u zaštiti planinske prirode, zašti?eni objekti prirode, Zakon o zaštiti prirode, osvrt na rijetke i endemi?ne vrste

21. 3. 2018. – srijeda

Pripreme za odlazak u planinu, oprema, boravak, higijena i prehrana u planinama: 2 sata

Predava?: DAMIR KONESTRA

- psihi?ka i fizi?ka priprema, izbor cilja, vodi?ka služba, planinarska literatura, izbor hrane i opreme za turu, uklju?ivanje u ve? organizirane akcije, na?in prehrane u planini, higijena u planinama, osobna i zajedni?ka oprema, tehni?ka oprema, izbor opreme prema vrsti i težini uspona, održavanje i ?uvanje opreme.

planinarska etika*: 1 sat

Predava?: DAMIR KONESTRA

- planinarska etika

* o na?elima planinarske etike govori se pri obradi svake teme

24. ili 25. 3. 2018. – subota ili nedjelja

TERENSKA NASTAVA: REBAR – KOSTRENA – 3 sata vježbi

vodi?i: Radmila Baji?, Unita Precetti, Damir Konestra

- provjera opreme, kretanje po razli?itom terenu, osnovna pravila za kretanje, uspon i silaz-tehnika, disanje, korištenje štapova...
- planinarska etika, planinarska fotografija...

28. 3. 2018.

Planinarski putovi, planinarski objekti, 1 sat

Predava?: SANJA BRNJAC

- prire?eni i ozna?eni putovi (markacije i markiranja), osigurani putovi i mimoilaženja, vezni putovi (obilaznice);
- Vrste planinarskih objekata i pravila ponašanja u njima

2. dio

4. 4. 2018.

Orijentacija: topografske karte, orijentacija karte, kompas, upotreba kompasa – 2 sata**Predava?: JOSIP MUŠKARDIN**

- tipovi karata (izletni?ke, pregledne, topografske...), mjerilo, izohipse, ?itanje karata

11. 4. 2016.

Opasnosti u planinama: 2 sat**Predava?: DAMIR KONESTRA**

- objektivne i subjektivne opasnosti, otklanjanje i izbjegavanje opasnosti, signalizacija u slu?aju opasnosti ili nesre?e.

14. ili 15. 4. 2018.

TERENSKA NASTAVA – ORIJENTACIJA: PLATAK – 4 sata vježbi**vodi?i: Blaži?, Konestra, Baji?, Precetti**

- odre?ivanje strane svijeta, približna orijentacija kartom prema terenu, orijentacija pomo?u kompasa, odre?ivanje stajne to?ke, odre?ivanje azimuta, kretanje uz kartu i kompas;

18. 4. 2018.

Meteorologija: 1 sat**Predava?: JOSIP MUŠKARDIN**

- ?imbenici vremena (radijacija, temperatura, vlaga, tlak zraka, oblaci), atmosferske pojave, vremenske prognoze

Osnove speleologije: 1 sat (+ dokumentarni film o speleološkim istraživanjima Velebita)**Predava?: DAMIR KONESTRA**

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

21. i 22. 4. 2018.**TERENSKA NASTAVA: – Planinarski dom Zamost****Predava?i: JOSIP MUŠKARDIN, DAMIR KONESTRA****Izrada bivka: prakti?an rad na terenu 4 sata**

- specifi?nosti dužeg boravka u planinama, skloništa, logorovanje i prinudno bivakiranje

Vježbe iz orijentacije, ?itanja karata, koordinate 3 sata vježbi

- kretanje uz kartu i kompas, odre?ivanje visine i profila terena (izohipse), odre?ivanje koordinata, odre?ivanje stajne to?ke,

Samoniklo jestivo i ljekovito bilje – 4 sata vježbi

- predava?: homeopat Milan Zemlji? (?abar)

3. dio**25. 4. 2018.****Osnove spašavanja i gorska služba spašavanja (HGSS): 2 sata****– prakti?an rad (izrada nosila) 4 sata – terenska nastava****Predava?: HGSS**

- ustroj i djelovanje HGSS-a, obavještavanje o nesre?i, organiziranje spašavanja, transport unesre?enoga;

2. 5. 2018.**Osnove alpinizma i korištenje tehni?ke opreme: 2 sata****– prakti?an rad na terenu – 8 sati**

Predava?: DANIJEL FRLETA

- pojam i zna?aj, osnove alpinisti?kih tehnika, upoznavanje s opremom (pojas, klinovi i frendovi, u?ad, sponka), izrada ?vorova, navezivanje na u?e, kretanje u navezu, korištenje principa "tri ?vrste to?ke" pri kretanju po strmom terenu

5. ili 6. 5. 2018.

TERENSKA NASTAVA: Dan planinara Rijeke 6 sati

Vodi?: Damir Konestra

- planinarski susreti, pohodi, kretanje u velikim grupama...

9. 5. 2018.

Prva pomo?: 2 sata

Predava?: Crveni Kri? , Rijeka

- smisao prve pomo?i, nadziranje glavnih ?ivotnih funkcija, sprje?avanje ?etiri glavne opasnosti (???ok, krvarenje, gušenje, infekcija), ozljede i na?in pru?anja prve pomo?i, ozeblina, toplinski udar, ozlijede uslijed grmljavine, uboda ili ugriza ?ivotinja

12. 5. 2018.

TERENSKA NASTAVA: Korištenje tehni?ke opreme 6 sati vje?bi

izvo?a?i: alpinisti?ki instruktori

Veli vrh, alpinisti?ki poligon – prakti?ne vje?be korištenja opreme

19. i 20. 5. 2018.

ISPIT I PODIJELA DIPLOMA – Planinarski dom Zamost

UKUPNO: 20 sati nastave + 60 sati prakti?nog rada na terenu (6 dana terena)

PREDAVAŠI: Damir Konestra, voditelj škole (vodi A standard, iskusni planinar), Muškardin Josip (markacist, iskusni planinar, letaš), Sanja Brnjac (markacist, iskusna planinarka), Radmila Bajić, Vanja Blažić, Unita Precetti (vodiškinje A standard), Daniel Frleta (alpinist-instruktor, HGSS), predstavnici HGSS-a, liječnik hitne medicinske pomoći.

default watermark