



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

po?etci 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, ?lanstvo (prava i dužnosti); po?etci i razvoj, sekcije, djelovanje i uspjesi.

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

psihi?ka i fizi?ka priprema, izbor cilja, planinarska literatura, izbor hrane i opreme za turu, uklju?ivanje u ve? organizirane akcije, higijena u planinama, planinarska fotografija
osobna i zajedni?ka oprema, tehni?ka oprema, izbor opreme prema vrsti i težini uspona, održavanje i ?uvanje 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, zašti?eni objekti prirode, Zakon o zaštiti prirode, osvrt na rijetke i endemi?ne vrste

2 dio.

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

– prakti?ni rad na svim izletima

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

prire?eni i ozna?eni putovi (markacije i markiranja), osigurani putovi i mimoilaženja, vezni putovi (obilaznice)

Vrste planinarskih objekata i pravila ponašanja u njima

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

Opasnosti u planinama: 1 sat

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

Meteorologija: 1 sat

– prakti?an rad na terenu 2 sata

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

Osnove fotografiranja, vrsta opreme, osvrt na otežane uvjete – hladno?a, vlaga, tama.

3 dio.

Orijentacija: 2 sata

– prakti?an rad na terenu 12 sati

strane svijeta, približna orijentacija prema terenu, kretanje uz kartu i kompas, topografski znakovi, odre?ivanje visine i profila terena, odre?ivanje azimuta, odre?ivanje koordinata, odre?ivanje stajne to?ke.

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 zna?aj, osnove alpinisti?kih tehnika,

Korištenje tehni?ke opreme: 2 sata

– prakti?an rad na terenu – 8 sati

upoznavanje s opremom (pojas, klinovi i frendovi, užad, sponka, cepin, dereze), izrada ?vorova, navezivanje na uže, kretanje u navezu, korištenje principa “tri ?vrste to?ke” pri kretanju po strmom terenu

Bivakarenje – izrada bivka: prakti?an rad na terenu 4 sata

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

5 dio.

Prva pomo?: 2 sata

smisao prve pomo?, nadziranje glavnih životnih funkcija, sprje?avanje ?etiri glavne opasnosti (šok, krvarenje, gušenje, infekcija), ozljede i na?in pružanja prve pomo?, ozeblina, toplinski udar, ozljede uslijed grmljavine, uboda ili ugriza životinja

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

– prakti?an rad (izrada nosila i pružanje prve pomo?) 4 sata

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

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

Voditelj: Damir Konestra

pd tuhobic logo

Image not found or type unknown

PLANINARSKO DRUŠTVO T U H O B I ? – RIJEKA

PRIJAVNICA ZA OP?U PLANINARSKU ŠKOLU

IME I PREZIME: _____

ADRESA: _____



DATUM RO?ENJA: _____

TELEFON: _____ MOBITEL: _____

E-MAIL: _____

PLANINARSKO DRUŠTVO: _____

DATUM PRIJAVE: _____

POTPIS POLAZNIKA: _____

default watermark