

## AKTIVIRAJ SE! - Plan i program Opće planinarske škole

<b>Organizator:</b>	Hrvatsko planinarsko društvo "Gradina" Konjščina Vukovarska 14, 49282 Konjščina OIB: 54358555112
<b>Trajanje:</b>	15.03. - 15.06.2019.
<b>Predavači:</b>	Instruktori Hrvatskog planinarskog saveza (HPS-a), stručni planinarski djelatnici i članovi Hrvatske gorske službe spašavanja stanica Krapina (HGSS-a).
<b>Ciljevi :</b>	1. Unaprjeđenje svijesti o važnosti i odgovornosti za održavanjem zdravlja, promicanje zdravog načina življenja, rekreativne aktivnosti i preventivnih aktivnosti kroz upoznavanje osnova planinarstva i stjecanje osnovnih planinarskih navika te ujedno i podizanje svijesti o zaštiti okoliša, zaštiti i očuvanju biološke i krajobrazne raznolikosti. 2. Uključivanje svih dobnih skupina u djelovanje klubova civilnog društva (planinarskog društva) te poticanje na organizirano i aktivno korištenje slobodnog vremena.
<b>Ciljana skupina:</b>	Sve dobne skupine s minimalno s navršениh 15 godina života. Za upis maloljetnih osoba potrebna je suglasnost roditelja ili staratelja.
<b>Voditelj škole:</b>	Tomislav Zrinski, Pročelnik komisije za školovanje kadrova pri HPS-u.
<b>Predavanja:</b>	U prostorijama društva HPD „Gradina“ ili Općine Konjščina (ovisno o broju prijavljenih), u terminu koji će se dogovoriti s polaznicima.
<b>Izleti:</b>	Vikendima, 6 ukupno - 5 jednodnevnih i 1 dvodnevni.
<b>Upisnina:</b>	<b>100 kn za članove HPD „Gradina“ ili 150 kn za članove ostalih društava.</b> <b>Za upis u Opću planinarsku školu potrebno je biti ili tek postati član planinarskog društva s uplaćenom članarinom za 2019. godinu (članarina nije uključena u upisninu).</b>
<b>Ostali troškovi:</b>	<b>Sudjelovanje u troškovima prijevoza na izlete + opcionalno Planinarski udžbenik (100 kn).</b>
<b>Upisnina uključuje:</b>	- majicu AKTIVIRAJ SE! - pomoćno planinarsko uže - DVD s edukativnim materijalima - diplomu po završetku Opće planinarske škole - osnovu za daljnje aktivnosti unutar Hrvatskog planinarskog saveza

**Za Upis je potrebno platiti Upisninu i popuniti Pristupnicu koja je sastavni dio ovog Plana i programa.**

### **Nastavne teme:**

- 1) Povijest planinarstva – početak i razvitak planinarstva, alpinizma, planinskog skijanja i ostalih planinarskih specijalnosti, planinarska organizacija od osnutka do danas, kod nas i u svijetu;**
- 2) Planinarska organizacija – svrha i ciljevi, struktura (planinarsko društvo, županijski i gradski savezi), HPS, UIAA, članstvo (prava i dužnosti), planinarska etika;**
- 3) Poznavanje planina – postanak, reljef, osnovni zemljopisni pojmovi, svjetska gorja (po kontinentima), hrvatske planine;**
- 4) Zaštita prirode – uloga i zadaće planinara u zaštiti planinske prirode, zaštićena planinska područja u Hrvatskoj, Zakon o zaštiti prirode;**

- 5) Meteorologija – faktori vremena (temperatura, vlaga, tlak zraka, oblaci), atmosferske pojave, vremenske prognoze, klima, vremenska obilježja u visokogorju i aklimatizacija;
- 6) Oprema – osobna i zajednička oprema, tehnička oprema, izbor opreme prema vrsti i težini uspona, održavanje i čuvanje;
- 7) 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 ture, planinarska fotografija;
- 8) 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;
- 9) Kretanje u planinama – osnovna pravila za kretanje, uspon i silazak, tehnika, brzina, ritam, odmor i odmorišta, karakteristike terena, obilježeni i osigurani planinarski putovi (markacije i markiranje), planinarske obilaznice, vođenje planinara, odnos vodiča i skupine;
- 10) Opasnosti u planinama – objektivne i subjektivne opasnosti, otklanjanje i izbjegavanje opasnosti, signalizacija u slučaju opasnosti ili nesreće;
- 11) Prva pomoć – smisao prve pomoći, nadziranje glavnih životnih funkcija, sprječavanje četiri glavne opasnosti (šok, krvarenje, gušenje, infekcija), ozljede i način pružanja prve pomoći;
- 12) Osnove spašavanja i HGSS – obavješćivanje o nesreći, organiziranje spašavanja, transport unesrećenoga, Hrvatska gorska služba spašavanja, spašavanje u inozemstvu;
- 13) Korištenje tehničke opreme – upoznavanje s opremom (klin, uže, sponka, cepin, dereze), izrada čvorova (vodički, bulin i dr.), navezivanje na uže, kretanje u navezu, korištenje principa „tri čvrste točke“ pri kretanju po strmom terenu;
- 14) Orijehtacija – strane svijeta, približna orijentacija prema terenu, kretanje uz kartu i kompas, topografski znakovi, mjerilo, određivanje visine i profila terena, korištenje GPS uređaja;
- 15) 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.

Voditelj škole ima pravo promjene programa u slučaju nepredvidivih ili nepovoljnih okolnosti. Polaznici škole su se dužni držati uputa voditelja i instruktora/nastavnika.

**Osobna planinarska oprema** kojom trebaju biti opremljeni polaznici koji pristupaju Općoj planinarskoj školi:

- planinarske cipele (gojzerice ili trekking cipele)
- manji ruksak za dnevno planinarenje
- kabanica ili kišobran
- odjeća dostatna za boravak u prirodi
- jakna i kapa
- pribor za higijenu
- krema za zaštitu od sunca
- bočica za vodu
- baterijska svjetiljka
- te druga opremom koju odredi organizator.

**Projekt provode:** HPD „Gradina“ Konjščina, HGSS Stanica Krapina, Stanica planinarskih vodiča Zagorje, Općina Konjščina i Krapinsko – zagorska županija.

**Voditelj projekta:** Tomislav Lugarić, Predsjednik HPD „Gradina“ Konjščina

**Informacije:** Tomislav Zrinski, mobitel: 099 20 30 260 ili e-mail: [hpdgradina@gmail.com](mailto:hpdgradina@gmail.com)

## Pristupnica za Opću planinarsku školu

PODACI O POLAZNIKU	
IME I PREZIME	
OIB	
MJESTO I DATUM ROĐENJA	
ADRESA STANOVANJA	
MATIČNO PLANINARSKO DRUŠTVO	
TELEFON / MOBILTEL	
E-MAIL	
PRISTAJEM DA MI HPD "GRADINA" NA E-MAIL ŠALJE OBAVIJESTI O PLANINARSKIM AKTIVNOSTIMA	a) DA b) NE
PRISTAJEM DA MI HPD "GRADINA" NA MOBILTEL ŠALJE OBAVIJESTI O PLANINARSKIM AKTIVNOSTIMA	a) DA b) NE
NAPOMENA U VEZI ZDRAVSTVENOG STANJA – ZDRAVSTVENA OGRANIČENJA ILI LIJEKOVI?	

Potpisom ove Pristupnice potvrđujem:

- da su gore navedeni podaci točni i da sam suglasna/suglasan s upisom u Opću planinarsku školu prema Planu i programu koji je sastavni dio ove Pristupnice,
- da ne bolujem od bolesti koje bi me mogle ugroziti na izletima, da na planinarske izlete i ostale aktivnosti u organizaciji HPD "Gradina" idem na osobnu odgovornost svjesna/svjesna da tijekom izleta može doći do nezgode i ozljeđivanja te da u takvom slučaju neću ni na koji način teretiti organizatora,
- da sam upoznat s troškovima upisa i ostalim troškovima, a o troškovima sudjelovanja u pojedinom izletu ću biti obaviješten naknadno od strane organizatora,
- da sam suglasan da se aktivnosti polaznika Opće planinarske škole fotografiraju te objavljuju na web-u i socijalnim mrežama u svrhu promocije društva i planinarskih aktivnosti,
- da sam suglasan da organizator HPD „Gradina“ prikuplja i koristi osobne podatke iz ove Pristupnice samo u svrhu održavanja Opće planinarske škole i za redovne aktivnosti društva HPD „Gradina“ te iste neće dijeliti s trećim stranama.

Mjesto i datum

---

Potpis

---

Napomena: za maloljetne osobe  
Pristupnicu potpisuje roditelj ili  
staratelj