

DINAMIČKI PLAN OPĆE PLANINARSKE ŠKOLE 2015.g.

PD „Sv. Jure“ Solin

Voditelji škole: Vesna Žižić 091 583 98 12 (Pd Sv. Jure, Solin)
Mladen Mužinić - HGSS

DATUM	TEMA PREDAVANJA/VJEŽBA	PREDAVAČ/INS TRUKTOR	OPASKA
18.02.2016.	- Uvod u planinarsku školu - Priprema za odlazak u planinu - Kretanje u planini	Davor Mikas/ Davor Mikas Ivo Grubišić	
<i>21.02.2016.</i>	<i>-Kozjak: Gornja Rupotina – sv. Jure</i>	<i>Vesna Žižić</i>	
24.02.2016.	- Planinarska organizacija - Boravak u planini - Opasnosti u planini	Vesna Žižić	
<i>28.02.2016.</i>	<i>- Dinara</i>	<i>Ivica Ćurković</i>	
2.03.2016.	- Planinarska oprema (osnovna) - Orijehtacija u planinama - Čvorovi (praktično izrada)	Branko Ćurković Branko Ćurković Marko Gašpar/ Grubišić	
<i>6.03.2016.</i>	<i>Kozjak – Kolijevkom hrvatske državnosti</i>	<i>Antonio Živaljić</i>	HPD Ante Bedalov
9.03.2016.	- Poznavanje planina - Povijest planinarstva - Zaštita planinske prirode -Čvorologija (praktično)	Dragan Radovan Dragan Radovan Vesna Žižić Marko Gašpar /Grubišić	
<i>13.03.2016.</i>	<i>Kamešnica – Kurtegića dolac</i>	<i>Ivanko Smoljo</i>	
16.03.2016.	- Meteorologija - HGSS i spašavanje - Čvorologija	Mladen Mužinić Marko Gašpar / Grubišić	
<i>19. ili 20.3. 2016.</i>	<i>Mosor</i>	<i>Vesna Žižić</i>	
23.03.2016.	- Korištenje tehničke opreme -Osnove alpinizma - Čvorologija	Mladen Mužinić	
30.03.2016.	- Osnove speleologije - Čvorovi	Grgo Puljas Marko Gašpar/ Grubišić	
<i>2.04.2016.</i>	<i>MALAČKA - alpinistička vježba</i>		
<i>3.04. 2016.</i>	<i>Kanjon Brine – Posušje - BiH</i>	<i>Dražen Pavić</i>	
6.04.2016.	- Prva pomoć - Čvorovi	Dr. Brankica Božinović Gašpar/Grubišić	
<i>9.04.2016</i>	<i>Speleologija – vježba na terenu</i>	<i>Grgo Puljas</i>	
<i>13.4.2016.g</i>	<i>-Vježba na terenu -Prva pomoć i pristup unesreć. -Načini nošenje i podizanja -Izrada improvizirane nosiljke</i>	<i>Mladen Mužinić</i>	
20. 04.2016.	-Završetak škole: -Završna vježba i ispit		

POSEBNA NAPOMENA: Plan i raspored predavanja, imena predavača kao i plan izleta podložni su izmjenama

NASTAVNI PROGRAM

Povijest planinarstva: počeci i razvoj planinarstva, alpinizma, planinarskog skijanja, planinarska organizacija od osnutka do danas, kod nas i u svijetu.

Planinarska organizacija: ciljevi, struktura (planinarsko društvo, HPS), članstvo (prava i dužnosti), planinarska etika.

Poznavanje planina: postanak, reljef, osnovni zemljopisni pojmovi, svjetska gorja (po kontinentima), planine Hrvatske.

Zaštita planinske prirode: uloga i zadaci planinara u zaštiti planinske prirode, zaštićeni objekti prirode, Zakon o zaštiti prirode Republike Hrvatske.

Meteorologija: faktori vremena (radijacija, temperatura, vlaga, tlak zraka, oblaci), atmosferske pojave, vremenske prognoze.

Planinarska oprema: osobna i zajednička oprema, tehnička oprema, izbor opreme prema vrsti i težini uspona, održavanje i čuvanje.

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

Pripreme za odlazak u planinu: psihička i fizička priprema, izbor cilja, planinarska literatura, izbor hrane i opreme za turu, uključivanje u već organizirane akcije, planinarska fotografija.

Boravak u planinama: specifičnosti dužeg boravka u planinama, planinarski domovi (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, teren kojim se kreće, priređeni i osigurani putevi (markacije i markiranja), osigurani putevi i mimoilaženja, vezni putevi (transverzale).

Prva pomoć: smisao prve pomoći, pristup unesrećenom, nadziranje glavnih životnih funkcija, reanimacija, ozljede i način pružanja prve pomoći.

Osnove spašavanja i GSS: izvješćivanje o nesreći, organiziranje spašavanja, transport unesrećenog, Gorska služba spašavanja.

Korištenje tehničke opreme: upoznavanje s opremom (klin, uže, sponka, cepin, dereze), navezivanje na uže, kretanje u navezu, korištenje principa "tri čvrste točke" pri kretanju po strmom terenu.

Uzlovi: (sedam glavnih uzlova) osmica, bulin (pašnjak), dvostruki križni uzao, vrzni uzao, prusik, ambulanti uzao i osiguravajući

Orijentacija: strane svijeta, približna orijentacija prema terenu, kretanje uz kartu i kompas, topografski znakovi, GPS, određivanje visine i profila terena.

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.

Instruktor HPS-a i HGSS-a:

Mladen Mužinić