

Temeljem članka 31. Statuta Hrvatskog planinarskog saveza Izvršni odbor HPS-a na sjednici XX. YY. ZZZZ. potvrđuje

## **Program zimskih alpinističkih škola u HPS-u**

### **Članak 1. Sadržaj programa**

Ovim se programom uređuje način školovanja članova u zimskim alpinističkim školama (2. stupanj alpinističkog školovanja) u alpinističkim jedinicama HPS-a te način provjere znanja i vještina.

### **Članak 2. Terminologija**

- naziv škole: zimski alpinistički klub
- naziv kandidata: kandidat za zimski alpinistički klub
- naziv polaznika: polaznik zimskog alpinističkog kluba
- naziv stečen uspješno završenom školom: stariji alpinist pripravnik

### **Članak 3. Ciljevi školovanja**

Cilj školovanja na zimskoj alpinističkoj školi nadgradnja je ljetnih alpinističkih znanja i vještina, s naglaskom na zimski alpinizam. Znanja i vještine u programu zimskog alpinističkog kluba starijim pripravniciima trebaju omogućiti sigurno kretanje planinama zimi i u zimskim uvjetima te sigurno penjanje smjerova u snijegu i ledu, a u skladu s etičkim i moralnim načelima, uz brigu o okolišu i čuvanje prirodnih resursa.

### **Članak 4. Organiziranje škole**

Organizator škole je Komisija za alpinizam HPS-a, alpinistički odsjek planinarske udruge članice HPS-a ili alpinistički klub u HPS-u.

Voditelja škole (jednu osobu) imenuje organizator. Voditelja škole treba biti instruktor alpinizma s važećom licencom.

Voditelj škole obavlja sljedeće zadaće:

- određuje termine upisa, predavanja, vježbi i ispita
- imenuje predavače, pomoćne instruktore i ispitivače
- sastavlja i s organizatorom potpisuje prijavu škole, koju šalje Komisiji za alpinizam HPS-a
- obavlja administrativne poslove: upis polaznika, policu osiguranja i dr.
- organizira predavanja i izlete
- prati napredak polaznika
- organizira i vodi ispit škole
- pribavlja, potpisuje i uručuje diplome HPS-a
- sastavlja izvješće o školi i šalje ga Komisiji za alpinizam HPS-a.

### **Članak 5. Minimalni plan**

Minimalni plan ljetne alpinističke škole čine sljedeća teorijska predavanja i vježbe na terenu.

tema	sati teorije	sati vježbe
1. Uvod u zimski alpinizam	0,5	
2. Zimska alpinistička oprema	1	
3. Opis zimske alpinističke ture	1	
4. Opasnosti u planinama zimi i u zimskim uvjetima	1	
5. Priprema zimske alpinističke ture	1	
6. Kretanje na snijegu i ledu		1
7. Ledenjački navez i izvlačenje iz ledenjačke pukotine		2
8. Snježne lavine, preventiva i spašavanje	1	2
9. Penjanje zaleđenih slapova		4
10. Sidrišta i osiguravanje u ledu		1
11. Penjanje snježnih grapa		4
12. Sidrišta i osiguravanje u snijegu		2
13. Turno i alpinističko skijanje		2
14. Spust po užetu u zimskim uvjetima		2
15. Kombinirano penjanje i <i>dry tooling</i>		1
16. Bivakiranje i logorovanje zimi i u zimskim uvjetima		2
ukupno	5,5	23

Vježbe se izvode tijekom najmanje 3 izleta, od kojih je najmanje jedan dvodnevni.

## Članak 6. Minimalni program

### Uvod u zimski alpinizam

Alpinistički usponi zimi i u zimskim uvjetima: snježne grape, zaleđeni slapovi, kombinirano penjanje. Zimske sportske penjačke discipline: ledno i kombinirano penjanje. Turno i alpinističko skijanje. Penjačka etika. Detaljan plan rada i program škole, kratkoročni i dugoročni ciljevi škole, mjera uspješnosti. Odgovornost i zaduženja sudionika škole.

### Zimska alpinistička oprema (ispitno pitanje)

Odjeća i obuća, materijali i namjene, odijevanje u slojevima. Podjela, namjena, način uporabe, ograničenja i održavanje zimske tehničke alpinističke opreme: dereze, cepini, ledni alati, užad, pojas, kaciga, sponke (karabineri), kompleti, spravice za osiguravanje, snježni kolci, *dead man*, ledni vijci, klinovi, zaglavci, pomoćna užad (zamke), trake (gurtne). Naglasak na zimu i zimske uvjete.

### Opis zimske alpinističke ture (ispitno pitanje)

Informacije u penjačkim vodičima: pristup, uspon i silaz. Vrste snijega i leda, karakteristični oblici. Skica smjera – tumačenje simbola. Ocjena smjera: za teškoću napredovanja, mogućnosti i pouzdanost međuosiguranja, zahtjevnost i ozbiljnost cijele ture. Ljestvice kompleksnosti ture: IFAS, kanadska, ljestvice teškoće: WI, AI, M i D. Dugi smjerovi – složene ocjene.

### Opasnosti u planinama zimi i u zimskim uvjetima (ispitno pitanje)

Opasnosti nestabilnog terena, meteorološke neprilike, otežana orijentacija, ozljede i zdravstveni problemi, problemi s penjačkom opremom. Najčešće nesreće i uzroci nesreća u zimskom alpinizmu (neposredni i posredni), postupanje u slučaju nesreće, poziv u pomoć. Organizirane akcije spašavanja – GSS. Postupanje kod spašavanja helikopterom. Naglasak na zimu i zimske uvjete. Informativno: način rada HGSS, GRS i spasilačkih službi po svijetu. Police osiguranja za slučaj akcije spašavanja.

### **Priprema zimske alpinističke ture (ispitno pitanje)**

Važnost kvalitetne pripreme penjačkog uspona. Odabir partnera, mjesta uspona, smjera uspona, smjera silaza, analiza informacija iz penjačkih vodiča i tuđih iskustava, analiza mogućnosti povlačenja, bijega, bivakiranja i spašavanja, izrada vlastitih skica i opisa, provjera prognoze vremena, odabir opreme, organiziranje prijevoza, obavještanje o planu uspona. Tjelesna (fizička) i psihička priprema. Naglasak na zimu i zimske uvjete.

### **Kretanje na snijegu i ledu (ispitno pitanje)**

Kretanje manje strmim i strmijim (do 40°) snježnim i zaleđenim padinama. Hodanje u derezama, upotreba jednog cepina/alata za napredovanje. Zaustavljanje poskliznuća.

### **Ledenjački navez i izvlačenje iz ledenjačke pukotine (ispitno pitanje)**

Ledenjački navez: 2 penjača, 3 ili više penjača. Samopodizanje. Izvlačenje palog penjača iz ledenjačke pukotine: 2 penjača u navezu, 3 ili više penjača.

### **Snježne lavine, preventiva i spašavanje (ispitno pitanje)**

Vrste snijega, stabilnost i preobrazba snježnog pokrivača. Vrste lavina. Utjecaj vrste podloge i konfiguracije terena na lokalnu opasnost od lavina. Procjena stabilnosti snježnog pokrivača (grube procjene, metode presjeka). Europska ljestvica generalne opasnosti od lavina. Postupanje u slučaju nesreće (kao promatrač, kao unesrećeni), spašavanje iz lavine (upotreba lavinskog primopredajnika, sonde, lopate).

### **Penjanje zaleđenih slapova**

Moderne tehnike penjanja zaleđenih slapova (s osiguranjem *top-rope* i kao drugi) – efikasna i sigurna upotreba dereza i dva ledna alata na raznim nagibima i oblicima leda. Najčešće pogreške. Praktično upoznavanje ocjena za vodeni led.

### **Sidrišta i osiguravanje u ledu (ispitno pitanje)**

Kvaliteta leda, postavljanje i vađenje lednih vijaka, izrada Abalakov-sidrišta. Povezivanje u složena sidrišta.

### **Penjanje snježnih grapa**

Penjanje lakših snježnih grapa (strmijih od 40°) u dobrim uvjetima. Tehnike penjanja snijega s derezama i dva cepina/alata za napredovanje i samoosiguravanje. Praktična primjena i utvrđivanje prethodno usvojenih teorijskih i praktičnih znanja: penjački vodič, priprema ture, orijentacija na terenu, vrste snijega, procjena stabilnosti snježnog pokrivača, lokalna opasnost od lavina.

### **Sidrišta i osiguravanje u snijegu (ispitno pitanje)**

Izrada sidrišta u različitim vrstama snijega (cepini/alati, skije, ruksak, snježna gljiva, specijalna sidrišta – snježni kolac, *dead man*). Osiguravanje bez sidrišta.

### **Turno i alpinističko skijanje**

Upoznavanje osnovne turne opreme: skije, vezovi, pancericice, "cucki", štapovi. Turno skijanje kao sportska disciplina. Etika alpinističkog skijanja. Ljestvice teškoće turnog i alpinističkog skijanja. Hodanje na skijama uzbrdo, skijanje po neuređenom snijegu, skijanje strmih padina i snježnih grapa (pokazna vježba).

### **Spust po užetu u zimskim uvjetima**

Spust po užetu (*abseil*) niz zaleđeni slap u više dužina, upotreba Abalakov-sidrišta. Improvizacija bez sprave: karabnerska kočnica pomoću cepina/alata.

### **Kombinirano penjanje i *dry tooling***

Upoznavanje specifične opreme: *fruit boots* i ergonomski alati. Pravila sporta, doseg, perspektiva. *Dry tooling* (pokazna vježba).

### **Bivakiranje i logorovanje zimi i u zimskim uvjetima (ispitno pitanje)**

Osnove bivakiranja: zašto, kada, gdje i kako. Planirani i prisilni bivak. Pogodnosti terena, prirodna i umjetna skloništa, oprema za bivakiranje, improvizacija. Izrada snježnog zaklona, snježne rupe. Osnove logorovanja: boravišni prostor, priprema hrane, opskrba vodom, sanitarni prostor, utjecaj na okoliš. Naglasak na zimu i zimske uvjete.

## Članak 7. Nastavni kadar

Predavači tema iz minimalnog programa obavezno su barem stariji alpinisti pripravnici ili osobe kojima je tema predavanja struka. Asistenti u terenskoj nastavi obavezno su barem stariji alpinisti pripravnici čije

zadatke odredi voditelj škole. Ispitivači na ispitu obavezno su barem alpinisti. Komisija za alpinizam HPS-a mora potvrditi popis nastavnog kadra (što čini prihvaćanjem prijave škole).

#### Članak 8. **Uvjeti za upis**

Kandidat za ljetnu alpinističku školu mora zadovoljiti sljedeće minimalne opće uvjete za upis:

- završena ljetna alpinistička škola u HPS-u
- fizičko i psihičko zdravlje
- članstvo u planinarskoj udruzi članici HPS-a.

#### Članak 9. **Provjera znanja i vještina (ispit)**

Polaznik zimske alpinističke škole mora zadovoljiti sljedeće minimalne uvjete za pristupanje ispitu:

- prisutnost na najmanje 70 % teorijskih predavanja
- sudjelovanje na najmanje 70 % izleta
- sudjelovanje na najmanje jednom dvodnevnom izletu
- odrađene sve predviđene praktične vježbe
- ispenjan barem jedan zimski smjer ili snježna grapa
- ispenjan barem jedan dugi zaleđeni slap
- uredan penjački karton.

Za potrebe zimske alpinističke škole pojam "dugi zaleđeni slap" podrazumijeva svaki zaleđeni slap duži od 90 metara, ispenjan u više dužina. Praktične uvjete koje polaznik ne zadovolji na školskim izletima (vježbe, smjer/grapa, slap) polaznik može zadovoljiti i izvan škole, a pod nadzorom mentora.

Ispit se sastoji iz teorijskog i praktičnog dijela. Teorijski dio provodi se usmeno i/ili pismeno, a praktični dio izvođenjem zadanih vježbi na terenu. Sustav ocjenjivanja je sljedeći:

- ocjena 3: kandidat je ispravno i u cijelosti odgovorio na pitanje, odnosno vježbu izveo u cijelosti i bez greške
- ocjena 2: kandidat je dijelom pogrešno i/ili nepotpuno odgovorio na pitanje, odnosno vježbu izveo dijelom pogrešno i/ili nepotpuno, no pokazano neznanje nije kritično za sigurnost kandidata ni ostalih prisutnih u realnim situacijama na turi
- ocjena 1: kandidat je pokazao razinu neznanja kritičnu za vlastitu sigurnost i/ili sigurnost ostalih prisutnih u realnoj situaciji na turi.

Kandidat je položio ispit kada i ako na sva pitanja odgovori s prolaznom ocjenom (ocjena 3 ili 2).

Kao dokaz o uspješno položenom ispitu i time uspješno završenoj ljetnoj alpinističkoj školi HPS kandidatu izdaje diplomu.

#### Članak 10. **Nastavna literatura**

Kao osnovna nastavna literatura koriste se sljedeća izdanja:

- A. Čaplar, *Planinarski udžbenik*, Hrvatski planinarski savez, Zagreb, 2012.
- M. F. Twight, *Extreme Alpinism: Climbing Light, Fast, and High*, The Mountaineers, Seattle, 1999.
- W. Gadd, *Ice & Mixed Climbing: Modern Technique*, The Mountaineers Books, Seattle, 2003.
- M. Houston, K. Cosley, *Alpine Climbing, Techniques to Take You Higher*, The Mountaineers Books, Seattle, 2004.
- C. Connally, *The Mountaineering Handbook: Modern Tools and Techniques That Will Take You to the Top*, Ragged Mountain Press/McGraw Hill Publishing, 2004.
- R. C. Eng (Editor), *Mountaineering: The Freedom of the Hills, 8th Edition*, The Mountaineers Books, Seattle, 2010.
- Pit Schubert, *Nevarnosti v gorah*, Planinska zveza Slovenije, Ljubljana 2004.

Članak 11.  
**Nastavak školovanja**

Nakon zimske škole stariji pripravnici sudjelovanjem u redovitim aktivnostima matičnog odsjeka ili kluba odrađuju pripravnički staž tijekom kojeg proširuju svoja znanja i iskustva. Pripravnički staž predstavlja samostalni 3. stupanj alpinističkog školovanja koji vodi polaganju ispita za naziv "alpinist".

Članak 12.  
**Postupak rješavanja upita i pritužbi**

Upiti i pritužbe u vezi provođenja školovanja i ispita upućuju se Komisiji za alpinizam HPS-a. Stručna pitanja vezana uz školovanje razmatra Potkomisija za školovanje u alpinizmu, koja izvješćuje Komisiju za alpinizam HPS-a o rješenju primljenih upita i pritužbi. Komisija za alpinizam HPS-a razmatra rješenje te o njemu izvješćuje podnositelja upita ili pritužbe.

Članak 13.  
**Stupanje na snagu te postupak izmjena i dopuna Programa**

Ovaj program stupa na snagu objavom na webu HPS-a. Komisija za alpinizam HPS-a ovlaštena je unijeti izmjene i dopune te izvršiti druge potrebne prilagodbe Programa nakon analize rezultata (evaluacije) primjene Programa te u slučaju potrebe usklađivanja Programa s drugim aktima.