

Temeljem članka 39. Statuta HPS-a i članka 4. Pravilnika o školovanju u HPS-u Izvršni odbor HPS-a na sjednici zaključenoj 4. siječnja 2021. donosi:

PROGRAM LJETNE ALPINISTIČKE ŠKOLE U HRVATSKOM PLANINARSKOM SAVEZU

Izrazi koji se koriste u ovom Programu u muškom rodu, a imaju rodno značenje, obuhvaćaju na jednak način muški i ženski rod.

OSNOVNA OBILJEŽJA

1. Naziv

Osnovni naziv školovanja uređenog ovim programom je: **ljetna alpinistička škola.**

Osim osnovnog naziva mogu se koristiti i nazivi: **škola stijenskog penjanja** ili **škola penjanja u suhoj stijeni.**

2. Opis

Škola omogućava proširenje i nadgradnju osnovnih planinarskih znanja i vještina te stjecanje dodatnih znanja i vještina potrebnih za sigurno bavljenje alpinizmom u uvjetima bez snijega i leda na tlu.

Škola je namijenjena planinarima koji već vladaju svim znanjima i vještinama nužnima za sigurno planinarenje te žele svoje vještine i znanja upotpuniti znanjima i vještinama koje omogućuju sigurno kretanje zahtjevnim planinskim terenima te sigurno penjanje alpinističkih smjerova u suhoj stijeni.

NADLEŽNOSTI

3. Stručna nadležnost

Za stručna pitanja o programu i njegovom provođenju nadležna je **Komisija za alpinizam HPS-a** (u daljnjem tekstu Komisija).

4. Organizator

Organizator škole može biti:

- Komisija za alpinizam HPS-a,
- alpinistički klub u HPS-u,
- alpinistički odsjek osnovne planinarske udruge.

5. Voditelj

Voditelja škole, na prijedlog organizatora, imenuje Komisija.

Za voditelja može biti imenovan isključivo **ovlašteni voditelj ljetne alpinističke škole** ili **alpinist s važećom instruktorskom licencom HPS-a.**

6. Nastavno osoblje

U svrhu kvalitetnog prijenosa stručnog znanja i vještina školu provodi ovlašteno nastavno osoblje, i to obavezno:

predavanja:

- sva predavanja – alpinist ili stariji alpinist pripravnik HPS-a s važećom instruktorskom licencom,

vježbe:

- sve vježbe – alpinist ili stariji alpinist pripravnik HPS-a s važećom instruktorskom licencom,.

U izvođenju programa mogu u svojstvu asistenata ili demonstratora, na poziv voditelja škole i pod njegovim nadzorom, sudjelovati alpinisti, stariji alpinisti pripravnici, mlađi alpinisti pripravnici, gorski spašavatelji HGSS-a i druge stručne osobe.

Svo nastavno osoblje za svoj rad odgovorno je voditelju škole.

Postupak licenciranja i uvjeti za licenciranje nastavnog osoblja utvrđuju se odlukom Komisije.

ORGANIZIRANJE ŠKOLE

7. Organizacijske zadaće

Pri organiziranju i provedbi škole na organizatora se primjenjuju zadaće i obveze uređene Pravilnikom o školovanju u HPS-u. Organizator je osobito dužan pravovremeno izraditi plan škole, od komisije zatražiti i pribaviti registraciju i verifikaciju te se skrbiti o provođenju škole u skladu s ovim Programom.

Pri obavljanju zadaća propisanih Pravilnikom o školovanju u HPS-u i odlukama Komisije, voditelj izravno surađuje s povjerenikom za školovanje u Komisiji, izvješćuje ga o organizacijskim okolnostima i primjenjuje njegove upute.

8. Uvjeti za upis

Obavezni uvjeti za upis polaznika su:

- članstvo u osnovnoj udruzi članici HPS-a – dokazuje se članskom iskaznicom s članskom markicom za tekuću godinu,
- poznavanje osnovnih planinarskih znanja i vještina – podložno je provjeri organizatora,
- najmanje pet godina planinarskog iskustva,
- navršениh 18 godina života,
- uplata školarine organizatoru škole.

Organizator može odrediti dodatne uvjete za upis polaznika.

Prednost pri upisu imaju polaznici sa završenom višom planinarskom školom a nakon njih polaznici sa završenom općom planinarskom školom. U slučaju popunjenja kapaciteta organizator može odrediti i dodatni izlučni kriterij ili obustaviti daljnje upise.

9. Trajanje

Trajanje škole ovisi o broju polaznika i raspoloživog nastavnog kadra te dinamici predavanja i izleta.

Škola ne može trajati kraće od **2 mjeseca** niti duže od **6 mjeseci**.

10. Mjesto održavanja

Teorijski dio nastave provodi se u prostorijama planinarske udruge, planinarskom objektu ili drugom prostoru koji ima uvjete za održavanje predavanja. Dio teorijske nastave može se provoditi na terenu.

Po potrebi, uz prethodno odobrenje Komisije i njezin nadzor, teorijski dio nastave može se provoditi po modelu nastave na daljinu putem odgovarajućeg elektroničkog servisa, uz obaveznu dostupnost voditelja i nastavnog osoblja za konzultacije.

Praktične vježbe provode se na planinskom terenu koji omogućuje provođenje stijenjskih vježbi.

NASTAVNI KURIKULUM

11. Predavanja

Tečaj sadrži sljedeća predavanja:

Br.	Nastavna tema	Sadržaj	Satnica
1.	Uvod	<ul style="list-style-type: none">• organizacija planinarstva u Hrvatskoj: HPS, planinarske udruge, alpinistički odsjeci i klubovi,• UIAA,• matična udruga: ciljevi, oblici djelovanja, članstvo, prava i obveze,• školovanje u alpinizmu,• detaljan plan rada i program škole, kratkoročni i dugoročni ciljevi škole, mjera uspješnosti,• odgovornost i zaduženja sudionika škole.	0,5
2.	Grane alpinizma i stilovi penjanja	<ul style="list-style-type: none">• ljetni i zimski alpinizam,• sportske penjačke discipline u suhoj stijeni: <i>bouldering</i>, kratki sportski smjerovi, dugi sportski smjerovi,• neosigurani smjerovi,• penjanje u snijegu i ledu: zaleđeni slapovi, snježne grape, kombinirano penjanje,• zimske sportske penjačke discipline: ledno i kombinirano penjanje,• turno i alpinističko skijanje,• stilovi penjanja s obzirom na način napredovanja (tehničko vs. slobodno), način osiguravanja (u navezu vs. <i>solo</i>) i logistiku pothvata (opsadni vs. alpski stil),• penjačka etika.	0,5
3.	Ljetna alpinistička oprema	<ul style="list-style-type: none">• odjeća i obuća, materijali i namjene, odijevanje u slojevima,• podjela, namjena, način uporabe, ograničenja i održavanje ljetne tehničke alpinističke opreme: užad, pojas, kaciga, sponke (karabineri), kompleti, spravice za osiguravanje, klinovi, zaglavci, pomoćna užad (zamke), trake (gurtne).	2
4.	Opasnosti u planinama i osnove spašavanja	<ul style="list-style-type: none">• objektivne i subjektivne opasnosti,• opasnosti nestabilnog terena, meteorološke neprilike, otežana orijentacija, ozljede i zdravstveni problemi, problemi s penjačkom opremom,• nesreće i uzroci nesreća u alpinizmu (neposredni i posredni), postupanje u slučaju nesreće, poziv u pomoć,• organizirane akcije spašavanja,• postupanje kod spašavanja helikopterom,• informativno: način rada HGSS, GRS i spasilačkih službi po svijetu,• police osiguranja za slučaj akcije spašavanja.	1

Br.	Nastavna tema	Sadržaj	Satnica
5.	Prva pomoć	<ul style="list-style-type: none"> • postupanje pri nesreći: smisao prve pomoći - očuvanje vitalnih funkcija, • pristup unesrećenom i očuvanje vitalnih funkcija: siguran pristup, stanje svijesti, poziv u pomoć, otvaranje dišnog puta, provjera disanja, poziv hitnoj službi, reanimacija, • pomoć traumatiziranom pacijentu (ITLS): provjera vitalnih funkcija, osnovni pregled unesrećenog, sprječavanje gušenja, krvarenja i šoka, nadziranje vitalnih funkcija, • pomoć pri hitnim medicinskim stanjima: srčani udar, moždani udar, epileptični napad, hipoglikemija, anafilaktična reakcija, krvarenje, • pomoć pri ozljedama, imobilizacija, • oprema za pružanje prve pomoći, lijekovi, korištenje raspoložive opreme. 	1
6.	Meteorologija	<ul style="list-style-type: none"> • pojam vremena i klime, • meteorološki elementi: temperatura (opadanje s visinom), tlak (ciklona i anticiklona, promjena tlaka, visinska bolest, aklimatizacija), vjetar, oblaci, oborine, pojave u atmosferi, • meteorološka prognoza: meteorološka služba, korištenje podataka u vremenskim prognozama. 	1
7.	Orijentacija u planinama	<ul style="list-style-type: none"> • topografska karta: orijentacija karte, mjerilo, reljef, boje i simboli, čitanje karte, • orijentacija u prirodi: orijentacija pomoću kompasa, Sunca, Sjevernjače, kretanje nepoznatim terenom uz pomoć planinarske karte, • GPS. 	1
8.	Penjački vodič i opis alpinističkog smjera	<ul style="list-style-type: none"> • informacije u penjačkim vodičima: pristup, uspon i silaz, • vrste i oblici stijena, • skica smjera - tumačenje simbola, • ocjena smjera: za teškoću napredovanja, mogućnosti i pouzdanost međuosiguranja, zahtjevnost i ozbiljnost ture, • ljestvice teškoće za slobodno (UIAA, Fra) i tehničko penjanje (A ljestvica), • dugi smjerovi - složene ocjene. 	1
9.	Priprema penjačkog uspona	<ul style="list-style-type: none"> • važnost kvalitetne pripreme penjačkog uspona, • odabir partnera, mjesta uspona, smjera uspona, smjera silaza, analiza informacija iz penjačkih vodiča i tuđih iskustava, analiza mogućnosti povlačenja, bivakiranja i spašavanja, izrada vlastitih skica i opisa, provjera prognoze vremena, odabir opreme, organiziranje prijevoza, obavještanje o planu uspona, • tjelesna (fizička) i psihička priprema. 	1

Br.	Nastavna tema	Sadržaj	Satnica
10.	Povijest alpinizma	<ul style="list-style-type: none"> • razvoj planinarstva i alpinizma u svijetu i kod nas: motivacija, oprema, apetiti, stil penjanja, penjačka etika, • razvoj planinarske organizacije, • najvažniji uspjesi klasičnog alpinizma, slobodnog penjanja, tehničkog penjanja, ekspedicionizma i modernog alpinizma, • pouke za budućnost. 	1
UKUPNO			10

12. Praktični rad

Škola treba sadržavati **najmanje 10 organiziranih penjačkih dana**, od čega:

- barem tri višednevne ture s noćenjem u planini (u planinarskom domu, kući, skloništu, šatoru ili sl.),

Praktični dio nastave provodi se u prirodi, na stijeni.

Način izvođenja alpinističkih tehnika mora biti usklađen s aktualnim uputama i preporukama Komisije za alpinizam HPS-a.

Minimalan omjer broja izvoditelja stijenskih vježbi prema broju polaznika je 1:2.

Penjačke uspone treba ispuniti edukativnim sadržajima, usklađeno s nastavnim temama obrađenim putem predavanja.

Tijekom škole provode se sljedeće vježbe i praktični zadaci:

Br.	Nastavna tema	Sadržaj
1.	Čvorovi u alpinizmu	<ul style="list-style-type: none"> • osnovni čvorovi u alpinizmu: način izrade, primjena, prednosti i nedostaci svakog, • najčešće pogreške i njihove moguće posljedice.
2.	Tehnike slobodnog penjanja i osiguravanja	<ul style="list-style-type: none"> • penjanje kratkih sportskih smjerova, • penjanje i osiguravanje <i>top-tope</i>, penjanje i osiguravanje <i>red-point</i>, padanje. Informativno: penjanje <i>on-sight</i>, • spravice za osiguravanje: osmica, pločica, grigri, prednosti i nedostaci, najčešće pogreške pri rukovanju, • uloga međuosiguranja, pravilno ukopčavanje kompleta, najčešće pogreške i moguće posljedice istih, • faktor pada, • praktično upoznavanje ocjena za slobodno penjanje.
3.	Tehnike spuštanja po užetu	<ul style="list-style-type: none"> • spust po užetu (<i>abseil</i>) do pola dužine već postavljenog užeta, spravica: pločica, • samoosiguravanje prusikom ispod spravice (informativno: prusik iznad spravice), • spust po užetu blagim terenom: Dulferova i srodne tehnike. • spust po dvostrukom užetu u više dužina: namještanje užeta, izvlačenje užeta, • improvizacija bez spravice: karabinerska kočnica.
4.	Tehničko penjanje	<ul style="list-style-type: none"> • osnovna oprema za tehničko penjanje, ideja tehničkog penjanja u alpinizmu, • tehničko penjanje kratkih smjerova i osiguravanje partnera, • improvizirani stremen, • praktično upoznavanje ocjena za tehničko penjanje.

5.	Komunikacija naveza u stijeni	<ul style="list-style-type: none"> • važnost komunikacije, standardni obrazac komunikacije u stijeni, • otežana komunikacija, najčešći uzroci, kako ih predvidjeti i kako postupiti, • neverbalni načini komunikacije.
6.	Sidrišta i osiguravališta	<ul style="list-style-type: none"> • Zabijanje i izbijanje klinova, postavljanje i vađenje zaglavaka, stablo, pješčani sat, ljuska i nos u stijeni, • Povezivanje u složena sidrišta: u dvije i tri točke, s kliznim i fiksnim izjednačavanjem, prednosti i nedostaci.
7.	Prevezivanje	<ul style="list-style-type: none"> • Prevezivanje na sidrištu na vrhu kratkog sportskog smjera, • Dvije metode: prevezivanje s omčom, prevezivanje s krajem užeta, • Sigurnosne mjere, zadatak partnera, komunikacija, • Najčešće pogreške i moguće posljedice, • Uže ili traka (gurtina) kao sidrište - obavezno razvezivanje i <i>abseil</i>.
8.	Uspinjanje po užetu	<ul style="list-style-type: none"> • Situacije u kojima se uže koristi kao sredstvo napredovanja, • Tehnika uspinjanja pomoću prusika, sigurnosne mjere, • Informativno: hvataljka za uže - <i>jumar</i>. Informativno: prijelaz iz prusiciranja u <i>abseil</i>.
9.	Podizanje palog penjača	<ul style="list-style-type: none"> • Situacije u kojima podižemo palog penjača, • Jednostavan sustav kolotura: sv. Bernard. Naglasak na svrsi i logici pojedinih zahvata kod izrade sustava sv. Bernard, • Primjenjivost istih zahvata u raznim sličnim situacijama - vježba logičkog razmišljanja i improvizacije kod spašavanja i samospašavanja, • Informativno: prijelaz iz podizanja u spuštanje palog penjača.
10.	Penjanje dugih smjerova	<ul style="list-style-type: none"> • Penjanje osiguranih dugih smjerova kao drugi u navezu, • Penjanje osiguranih dugih smjerova ravnopravno se izmjenjujući u vodstvu. Penjanje neosiguranih dugih smjerova, • Praktična primjena i utvrđivanje prethodno usvojenih teorijskih i praktičnih znanja: penjački vodič, priprema uspona, oprema, čvorovi, komunikacija, međuosiguranja, sidrišta, osiguravanje prvog penjača, osiguravanje drugog penjača, faktor pada, traženje silaza i/ili <i>abseil</i>.

Praktični dio nastave može se izvoditi u obliku kombiniranih vježbi koje sadrže zadatke prema navedenim nastavnim temama.

Vještine se usvajaju postupno, stalnim proširivanjem i produbljavanjem, odnosno repetitivnim ponavljanjem prethodno iznesenog i usvojenog gradiva.

U svrhu postupnog napredovanja polaznika, praktični rad uputno je organizirati i izvoditi u **tri cjeline (modula)**, koji se nadovezuju jedan na drugi:

- **A.** Osnovne vještine za penjanje opremljenih kratkih smjerova,
- **B.** Vještine za penjanje opremljenih dugih smjerova,
- **C.** Razvijanje i usavršavanje stečenih penjačkih vještina.

Prema procjeni organizatora i zainteresiranosti polaznika, rad s polaznicima može se nakon završetka škole nastaviti kroz dodatni modul:

- **D.** Dodatno (napredno) razvijanje usavršavanje penjačkih vještina,

pri čemu voditelj škole treba uvidom u razinu stečenih znanja i vještina polaznika utvrditi način rada i očekivane ishode učenja u tom modulu.

13. Literatura

Kao osnovna nastavna literatura za ljetnu alpinističku školu koriste se sljedeća izdanja:

- A. Čaplar: Planinarski udžbenik, HPS,

- N. Derežić: Ljetna alpinistička škola, <http://goo.gl/FwbPy>.

Uz osnovnu nastavnu literaturu mogu se koristiti sljedeća izdanja i mrežni izvori:

- Mrežne stranice Hrvatskog planinarskog saveza, www.hps.hr,
- Hrvatski planinar, časopis Hrvatskog planinarskog saveza,
- R. C. Eng (Editor): Mountaineering: The Freedom of the Hills, Mountaineers Books, osmo ili novije izdanje,
- C. Connally: The Mountaineering Handbook: Modern Tools and Techniques That Will Take You to the Top, Ragged Mountain Press/McGraw Hill Publishing,
- P. Schubert: Nevarnosti v gorah, PZS.

14. Ishodi učenja

Očekivani ishodi učenja su:

- osposobljenost za sigurno penjanje u suhoj stijeni,
- osposobljenost za osiguravanje partnera pri penjanju u suhoj stijeni,
- poznavanje penjačke opreme,
- poznavanje osnova alpinizma.

15. Uvjeti uspješnosti završetka škole

Tijekom škole voditelj prati zalaganje sudionika u provođenju praktičnih vježbi i zadataka te utvrđuje za svakog polaznika zadovoljava li uvjete uspješnosti završetka škole.

Uvjeti uspješnog završetka škole su:

- prisutnost na najmanje 70% predavanja škole,
- sudjelovanje na najmanje 70% izleta škole,
- sudjelovanje na najmanje jednoj višednevnoj turi,
- odrađene sve predviđene vježbe,

Uspješnim završetkom škole polaznik stječe **pravo na pristup ispitu**.

ISPIT

16. Provođenje ispita

Na kraju ljetne alpinističke škole provodi se provjera znanja i vještina.

Provjera vještina i znanja obuhvaća sve teme iz programa ljetne alpinističke škole.

Provjera se sastoji od teorijskog i praktičnog dijela. Ispit znanja provodi se usmeno i/ili pismeno, a praktični dio ispita izvođenjem praktičnih zadataka na terenu. Ispitivač posebno prati i ocjenjuje psihofizičku spremnost kandidata, njegovo snalaženje u stijeni, suverenost pri penjanju, kvalitetu komunikacije, elemente koje je kandidat odradio osobito dobro ili manje dobro te eventualne sigurnosne propuste koje je učinio.

Voditelj ispita može izmijeniti raspored aktivnosti tijekom ispita, zavisno o okolnostima na terenu i raspoloživosti stručnog kadra.

17. Voditelj ispita

Voditelja ispita, na prijedlog organizatora, imenuje Komisija.

Za voditelja može biti imenovan isključivo **ovlašteni voditelj ljetne alpinističke škole ili alpinist s važećom instruktorskom licencom HPS-a**.

Pri obavljanju zadaća propisanih Pravilnikom o školovanju u HPS-u i odlukama Komisije, voditelj izravno surađuje s povjerenikom za školovanje u Komisiji, izvješćuje ga o organizacijskim okolnostima i primjenjuje njegove upute.

18. Uvjeti za pristup na ispit

Uvjeti za pristup na ispit su:

- članstvo u osnovnoj udruzi članici HPS-a - dokazuje se članskom iskaznicom s članskom markicom za tekuću godinu,
- ispunjeni svi uvjeti uspješnosti završetka škole iz članka 15. ovog Programa,
- ispenjana barem dva duga smjera,
- od ispenjanih smjerova, barem jedan dugi smjer u vodstvu ili ravnopravno se izmjenjujući u vodstvu,
- od ispenjanih smjerova, barem jedan neosigurani dugi smjer,
- uredno ispunjen penjački karton.

Pojam "dugi smjer" podrazumijeva svaki smjer duži od 60 metara, ispenjan u više dužina. Organizator i voditelj ne mogu odrediti dodatne uvjete za pristup na ispit.

19. Ispitni kriteriji i ocjenjivanje

Ispitna ocjena obuhvaća ocjenu osposobljenosti kandidata za sigurno kretanje primjenom alpinističkih znanja i vještina u uvjetima suhe stijene.

Pri ocjenjivanju znanja i vještina kandidata primjenjuje se sljedeći sustav ocjenjivanja:

- ocjena 3: kandidat je ispravno i u cijelosti odgovorio na pitanje, odnosno zadatak izveo u cijelosti i bez greške,
- ocjena 2: kandidat je dijelom pogrešno i/ili nepotpuno odgovorio na pitanje, odnosno zadatak 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.

Uspješno položenim ispitom smatra se ispit u kojem znanje ili vještina kandidata ni u jednoj nastavnoj temi nije ocijenjena ocjenom 1.

Ako su određena znanja ili vještine kandidata na ispitu ocijenjene ispitnom ocjenom 1, voditelj ispita uputit će kandidata na ponavljanje ispita iz određenih nastavnih tema ili na ponavljanje cijeloga ispita.

20. Ispitni ishod

Uspješnim polaganjem ispita član stječe:

- stručni naziv **mlađi alpinist pripravnik**,
- uvjerenje o položenom ispitu, odnosno diplomu HPS-a o stečenom stručnom nazivu.

Osim osnovnog stručnog naziva **mlađi alpinist pripravnik**, član može koristiti i naziv **stijenski penjač**.

USAVRŠAVANJE

21. Usavršavanje i obnavljanje znanja i vještina

Nakon završene škole i položenog ispita zainteresirani član svoje djelovanje nastavlja stručnim usavršavanjem te redovnim obnavljanjem znanja i vještina:

- penjačkim usponima u prirodnim i umjetnim stijenama,
- treniranjem - fizičkom i psihičkom pripremom,
- sudjelovanjem u redovitim aktivnostima matičnog alpinističkog kluba ili odsjeka,
- sudjelovanjem na stručnim seminarima i vježbama u organizaciji Komisije,
- razmjenom iskustva s drugim zainteresiranim članovima,
- korištenjem stručne literature,
- pohađanjem zimske alpinističke škole,
- pohađanjem odgovarajućih tečajeva za vodiče – ako to želi i ako ispunjava uvjete za upis.