

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

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

### **Članak 1. Sadržaj programa**

Ovim se programom uređuje način školovanja članova u ljetnim alpinističkim školama (1. stupanj alpinističkog školovanja) u alpinističkim jedinicama HPS-a te način provjere znanja i vještina.

### **Članak 2. Terminologija**

- naziv škole: ljetna alpinistička škola
- naziv kandidata: kandidat za ljetnu alpinističku školu
- naziv polaznika: polaznik ljetne alpinističke škole
- naziv stečen uspješno završenom školom: mlađi alpinist pripravnik

### **Članak 3. Ciljevi školovanja**

Ciljevi školovanja na ljetnoj alpinističkoj školi su nadgradnja osnovnih planinarskih znanja i vještina te specijalizacija u smjeru alpinizma. Znanja i vještine u programu ljetne alpinističke škole mlađim pripravnicima trebaju omogućiti sigurno kretanje zahtjevnim planinskim bespućima te sigurno penjanje alpinističkih smjerova u suhoj stijeni, 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.

Vođu škole (jednu osobu) imenuje organizator. Vođa škole treba biti instruktor alpinizma s važećom licencom ili vođa ljetne alpinističke škole s važećom licencom.

Vođa 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	0,5	
2. Grane alpinizma i stilovi penjanja	0,5	
3. Alpinistička oprema	2	
4. Opasnosti u planinama i GSS	1	
5. Priprema penjačkog uspona	1	
6. Opis alpinističkog smjera	1	
7. Orijentacija u planinama	1	
8. Meteorologija	1	
9. Prva pomoć u planini	1	
10. Povijest alpinizma	1	
11. Čvorovi u alpinizmu		2
12. Tehnike slobodnog penjanja i osiguravanja		4
13. Tehnike spuštanja po užetu		2
14. Tehničko penjanje		1
15. Komunikacija naveza u stijeni		0,5
16. Sidrišta i osiguravališta		2
17. Prevezivanje		1
18. Uspinjanje po užetu		1
19. Podizanje palog penjača		1
20. Penjanje dugih smjerova		4
ukupno	10	18,5

Vježbe se izvode tijekom najmanje 4 izleta, od kojih je najmanje jedan dvodnevni.

## Članak 6. Minimalni program

### Uvod

Organizacija planinarstva u Hrvatskoj: HPS, planinarske udruge, alpinistički odsjeci i klubovi. UIAA. Matična organizacija: 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.

### Grane alpinizma i stilovi penjanja

Ljetni i zimski alpinizam. Sportske penjačke discipline u suhoj stijeni: *bouldering*, 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. *solo*) i logistiku pothvata (opsadni vs. alpski stil). Penjačka etika.

### Ljetna alpinistička oprema (ispitno pitanje)

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).

### **Opasnosti u planinama i GSS (ispitno pitanje)**

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 – GSS. Postupanje kod spašavanja helikopterom. Informativno: način rada HGSS, GRS i spasilačkih službi po svijetu. Police osiguranja za slučaj akcije spašavanja.

### **Priprema penjačkog uspona (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, bivakiranja i spašavanja, izrada vlastitih skica i opisa, provjera prognoze vremena, odabir opreme, organiziranje prijevoza, obavještanje o planu uspona. Tjelesna (fizička) i psihička priprema.

### **Penjački vodič i opis alpinističkog smjera (ispitno pitanje)**

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.

### **Orijentacija u planinama**

Topografska karta: orijentacija karte, mjerilo, reljef, boje i simboli, čitanje karte. Orijehtacija u prirodi: orijentacija pomoću kompasa, Sunca, Sjevernjače, kretanje nepoznatim terenom uz pomoć planinarske karte. GPS.

### **Meteorologija**

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.

### **Prva pomoć u planini (ispitno pitanje)**

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.

### **Povijest alpinizma**

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.

### **Čvorovi u alpinizmu (ispitno pitanje)**

Osnovni čvorovi u alpinizmu: način izrade, primjena, prednosti i nedostaci svakog. Najčešće pogreške i njihove moguće posljedice.

### **Tehnike slobodnog penjanja i osiguravanja**

Penjanje kratkih sportskih smjerova. Penjanje i osiguravanje *top-tope*, penjanje i osiguravanje *red-point*, padanje. Informativno: penjanje *on-sight*. 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.

### **Tehnike spuštanja po užetu (ispitno pitanje)**

Spust po užetu (*abseil*) do pola dužine već postavljenog užeta, spravica: pločica. Samoosiguravanje prusikom ispod spravice (informativno: prusik iznad spravice). Spust po užetu blagim terenom: Dülferova i srodne tehnike. Spust po dvostrukom užetu u više dužina: namještanje užeta, izvlačenje užeta. Improvizacija bez spravice: karabinerska kočnica.

### **Tehničko penjanje**

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.

### **Komunikacija naveza u stijeni (ispitno pitanje)**

Važnost komunikacije, standardni obrazac komunikacije u stijeni. Otežana komunikacija, najčešći uzroci, kako ih predvidjeti i kako postupiti. Neverbalni obrasci komunikacije.

### **Sidrišta i osiguravališta (ispitno pitanje)**

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 nedostatci.

### **Prevezivanje (ispitno pitanje)**

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 (gurtna) kao sidrište – obavezno razvezivanje i *abseil*.

### **Uspinjanje po užetu (ispitno pitanje)**

Situacije u kojima koristimo uže kao sredstvo napredovanja. Tehnika uspinjanja pomoću prusika, sigurnosne mjere. Informativno: hvataljka za uže – *jumar*. Informativno: prijelaz iz prusicanja u *abseil*.

### **Podizanje palog penjača (ispitno pitanje)**

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.

### **Penjanje dugih smjerova**

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 *abseil*.

## Članak 7.

### **Nastavni kadar**

Predavači tema iz minimalnog programa obavezno su barem stariji pripravnici za alpinizam (odn. pripravnici za alpinizam generacije 2010. i ranijih) ili osobe kojima je tema predavanja struka (liječnici i pripadnici HGSS-a). Pomoćni instruktori na školi mogu biti i mlađi pripravnici za alpinizam čije zadatke odredi vođa škole. Ispitivači na ispitu obavezno su barem stariji pripravnici za alpinizam (odn. pripravnici za alpinizam generacije 2010. i ranijih). 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:

- najmanje 15 godina starosti
- završena osnovna škola
- završena opća planinarska škola ili položen prijamni ispit s temama opće planinarske škole
- fizičko i psihičko zdravlje
- članstvo u planinarskoj udruzi članici HPS-a.

Osim minimalnih općih uvjeta, minimalni posebni uvjeti mogu uključivati poznavanje planinarskih znanja i vještina, kao i planinarsko iskustvo.

## Članak 9.

### **Provjera znanja i vještina (ispit)**

Polaznik ljetne 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
- ispenjana bar 2 duga smjera
- od ispenjanih smjerova, bar jedan dugi smjer u vodstvu ili ravnopravno se izmjenjujući u vodstvu
- od ispenjanih smjerova, bar jedan neosigurani dugi smjer
- uredan penjački karton.

Za potrebe ljetne alpinističke škole pojam "dugi smjer" podrazumijeva svaki smjer duži od 60 metara, ispenjan u više dužina.

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

Osnovna znanja i vještine usvojene tijekom škole polaznici po želji mogu proširiti sljedećom literaturom:

- A. Čaplar, *Planinarski udžbenik*, Hrvatski planinarski savez, Zagreb, 2012.
- N. Derežić, *Ljetna alpinistička škola*, <http://goo.gl/FwbPy>, pristupljeno 9. veljače 2014.
- S. M. Cox, K. Fulsaa (Eds.), *Mountaineering: The Freedom of the Hills*, The Mountaineers Books, Seattle, 2003.
- C. Connally, *The Mountaineering Handbook: Modern Tools and Techniques That Will Take You to the Top*, Ragged Mountain Press/McGraw Hill Publishing, 2004.
- Pit Schubert, *Nevarnosti v gorah*, Planinska zveza Slovenije, Ljubljana 2004.

#### Članak 11. Nastavak školovanja

Nastavak ljetne alpinističke škole je zimska alpinistička škola (2. stupanj alpinističkog školovanja u alpinističkim jedinicama HPS-a).

#### 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.