

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 pripravnici 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.