

ALAN ČAPLAR

Metodički priručnik

za voditelje i izvoditelje
općih planinarskih škola



HRVATSKI PLANINARSKI SAVEZ

ALAN ČAPLAR

Metodički priručnik

za voditelje i izvoditelje općih planinarskih škola

Nakladnik

Hrvatski planinarski savez
Kozarčeva 22, 10000 Zagreb
www.hps.hr
hps@hps.hr

Priredile

Komisija za školovanje HPS-a
Komisija za promidžbu i izdavačku djelatnost HPS-a

Urednik

Dubravko Balent

Lektor i korektor

Radovan Milčić

Fotografije i ilustracije

Arhiv Hrvatskog planinarskog saveza

Grafička priprema

Alan Čaplar

Tisak

ITG d.o.o., Zagreb

Drugo izdanje, 2022.

ISBN 978-953-6914-73-9

Priručnik je namijenjen voditeljima, predavačima, vodičima izleta i suradnicima na općim planinarskim školama u Hrvatskom planinarskom savezu.

Za sva pojašnjenja zainteresirani voditelji i suradnici mogu se obratiti Komisiji za školovanje HPS-a.

ALAN ČAPLAR

Metodički priručnik

za voditelje i izvoditelje
općih planinarskih škola



Hrvatski planinarski savez
Zagreb, 2022.



Sadržaj

Predgovor	11
PLANINARSKO ŠKOLOVANJE	15
Sustav školovanja u HPS-u	15
Školovanje članstva	15
Pravilnik o školovanju u HPS-u	17
Programi školovanja	17
Registriranje i verificiranje škole	18
Sažeti podsjetnik	20
ORGANIZIRANJE ŠKOLE	23
Organiziranje opće planinarske škole	23
Program školovanja	23
Upisi u opću planinarsku školu	23
Raspored predavanja	23
Izleti u planine	24
Nabavka Planinarskog udžbenika	25
Oprema za provođenje škole	25
Za predavanja	25
Oprema za izvođenje vježbi	26
Vraćanje opreme	26
Kriterij uspješnosti i završni ispit opće planinarske škole	26
Izleti nakon završene opće planinarske škole	26
Odnos s polaznicima	27
Komunikacija voditelja i polaznika	27
Suzdržanost od alkohola	27
Suzdržanost od objavljivanja neprikladnog sadržaja	28
Razgovor o problemima u skupini	28
Stvaranje pozitivnog okruženja za učenje	29

PREDAVANJA	31
Opće upute za predavače	31
Kako se pripremiti	31
Standardizirane prezentacije	32
Otvaranje prezentacije u »Full screen« modu	32
Opseg predavanja	33
Prezentacije za opću planinarsku školu	33
Uloga ilustracija u prezentacijama	34
Prezentacije nisu zamjena za literaturu	34
Priprema predavaonice	34
Nastavne teme	36
Predavanja u općoj planinarskoj školi	36
Planinarstvo	37
Sadržaj predavanja prema Programu opće planinarske škole	37
Glavni naglasci	37
Preporuke predavaču	37
Ishodi učenja	37
Potrebna oprema	38
Povijest planinarstva	38
Sadržaj predavanja prema Programu opće planinarske škole	38
Glavni naglasci	38
Preporuke predavaču	38
Ishodi učenja	39
Potrebna oprema	39
Planine	39
Sadržaj predavanja prema Programu opće planinarske škole	39
Glavni naglasci	39
Preporuke predavaču	39
Ishodi učenja	40
Potrebna oprema	40
Oprema	41
Sadržaj predavanja prema Programu opće planinarske škole	41
Glavni naglasci	41
Preporuke predavaču	41
Ishodi učenja	42
Oprema za predavanje	42
Korištenje tehničke opreme	42
Sadržaj predavanja prema Programu opće planinarske škole	42
Glavni naglasci	42

Preporuke predavaču	42
Ishodi učenja	43
Potrebna oprema	44
Pripreme za odlazak u planinu	44
Sadržaj predavanja prema Programu opće planinarske škole	44
Glavni naglasci	44
Preporuke predavaču	44
Ishodi učenja	44
Potrebna oprema	44
Kretanje u planinama	45
Sadržaj predavanja prema Programu opće planinarske škole	45
Glavni naglasci	45
Preporuke predavaču	45
Ishodi učenja	45
Potrebna oprema	45
Orijentacija	46
Sadržaj predavanja prema Programu opće planinarske škole	46
Glavni naglasci	46
Preporuke predavaču	46
Ishodi učenja	47
Potrebna oprema	47
Boravak u planinama	47
Sadržaj predavanja prema Programu opće planinarske škole	47
Glavni naglasci	47
Preporuke predavaču	47
Ishodi učenja	48
Potrebna oprema	48
Osnove speleologije	48
Glavni naglasci	48
Preporuke predavaču	48
Ishodi učenja	49
Potrebna oprema	49
Zaštita prirode	49
Sadržaj predavanja prema Programu opće planinarske škole	49
Glavni naglasci	49
Preporuke predavaču	49
Ishodi učenja	50
Potrebna oprema	50
Meteorologija	50
Sadržaj predavanja prema Programu opće planinarske škole	50
Glavni naglasci	50

Preporuke predavaču	51
Ishodi učenja	51
Potrebna oprema	51
Opasnosti u planinama	52
Sadržaj predavanja prema Programu opće planinarske škole	52
Glavni naglasci	52
Preporuke predavaču	52
Ishodi učenja	53
Potrebna oprema	53
Spašavanje u planini i HGSS	53
Sadržaj predavanja prema Programu opće planinarske škole	53
Glavni naglasci	54
Stručnost predavača	54
Preporuke predavaču	54
Ishodi učenja	54
Potrebna oprema	54
Prva pomoć	55
Sadržaj predavanja prema Programu opće planinarske škole	55
Glavni naglasci	55
Stručnost predavača	55
Preporuke predavaču	55
Ishodi učenja	57
Potrebna oprema	57

VJEŽBE

Praktični rad

Glavni cilj: efektne pouke za polaznike	59
Nemojte propuštati analizu	59
Ako vježba ne ide prema planu	59

Osnovne planinarske vještine

Čvorovi u planinarstvu	60
Uputa iz Programa opće planinarske škole	60
Organiziranje rada s užadi	61
Orijentacija	62
Uputa iz Programa opće planinarske škole	62
Upoznavanje rada s kartom i kompasom	62
Priprema vježbe kretanja po orijentacijskom poligonu	63
Predvidljive greške	63

Prva pomoć	64
Uputa iz Programa opće planinarske škole	64
Organiziranje vježbe prve pomoći	64
Kretanje po zahtjevnom planinarskom putu	65
Napomena	65
Uputa iz Programa opće planinarske škole	65
Kontekst	65
Spuštanje pomoću užeta (abseil)	66
Napomena	66
Uputa iz Programa opće planinarske škole	66
Speleologija	66
Uputa iz Programa opće planinarske škole	66
Napomena	66
Obilazak planinarske obilaznice	67
Napomena	67
Uputa iz Programa opće planinarske škole	67
Izrada improviziranog bivka	67
Napomena	67
Uputa iz Programa opće planinarske škole	67
Analiza	67
Usvajanje penjačkih i drugih vještina	68
Penjačke vještine u obuci planinara	68
Metode poučavanja	68
Posebnosti pri poučavanju penjačkih i drugih vještina	69
Preporuke i dogovorene procedure pri poučavanju penjačkih i drugih tema	70
Odnos prema improvizacijama	71
ISPIT	73
Organiziranje ispita	73
Cilj ispita	73
Provođenje ispita	73
PROGRAM OPĆE PLANINARSKE ŠKOLE	75
Osnovna obilježja	75
1. Naziv	75
2. Opis	75

Nadležnosti	75
3. Stručna nadležnost	75
4. Organizator	75
5. Voditelj	75
6. Nastavno osoblje	76
Organiziranje škole	76
7. Organizacijske zadaće	76
8. Uvjeti za upis	76
9. Trajanje	77
10. Mjesto održavanja	77
Nastavni kurikulum	77
11. Predavanja	77
12. Praktični rad	79
13. Literatura	81
14. Ishodi učenja	81
15. Uvjeti uspješnosti završetka škole	82
Ispit	82
16. Provođenje ispita	82
17. Voditelj ispita	82
18. Uvjeti za pristup na ispit	82
19. Ispitni kriteriji i ocjenjivanje	83
20. Ispitni ishod	83
Usavršavanje	83
21. Usavršavanje i obnavljanje znanja i vještina	83

Predgovor

Jedna od glavnih zadaća planinarske udruge je organizirano školovanje zainteresiranih članova za sigurno planinarenje, u skladu sa željama pojedinca i sredine u kojoj djeluje. To se osposobljavanje obavlja kroz planinarske škole i tečajeve organizirane prema programima školovanja u Hrvatskom planinarskom savezu.

Polazište planinarskog sustava školovanja je opća planinarska škola koja polaznicima pruža temeljna planinarska znanja i ujedno predstavlja najbolji put za uključivanje novih članova u planinarsku udruhu. Osim općih planinarskih škola, sustav školovanja obuhvaća i tečaje za vodiče, markaciste, čuvare planinske prirode, speleologe i alpiniste.

Opća planinarska škola treba biti dobro organizirana, raznovrsna, zabavna i ugodna. Iako to nigdje nije posebno istaknuto kao posebna nastavna tema ili sadržaj programa, najvažniji zadatak iskusnih planinara je osobnim primjerom i djelovanjem naučiti polaznike kako i zašto voljeti planine te kako omogućiti da njihovo planinarenje bude sigurno i ugodno.

Ovaj priručnik bavi se metodikom poučavanja te daje upute i preporuke za voditelje općih planinarskih škola, predavače i suradnike u općoj planinarskoj školi. Nastao je u želji da se na jednom mjestu objedine metodičke i praktične upute koje su su proizašle iz rada na raznovrsnim planinarskim školama.

Standardizirane prezentacije i prvi metodički priručnik za opće planinarske škole izrađeni su u sklopu projekta »Penjanje za sve«, sufinanciranog sredstvima Europske unije putem programa Erasmus+.

Prezentacije i priručnik priređeni su kroz suradnju komisija za školovanje i za promidžbu i izdavaštvo HPS-a, a upotpunjeni su recenzijama, zapažanjima i iskustvima stručnih komisija HPS-a te brojnih instruktora, predavača i suradnika. Kao osnovna literatura, kako za polaznike škola tako i za pripremu predavača, preporučuje se Planinarski udžbenik u izdanju HPS-a, i druga literatura navedena u Programu opće planinarske škole.

Svim instruktorima, predavačima i asistentima želimo uspješan rad u planinarskom školovanju.

U Hrvatskom planinarskom savezu postoji razrađen i dobro organiziran sustav planinarskog školovanja za članstvo planinarske udruge. Školovanje članstva provodi se prema najvišim standardima za planinarske djelatnosti, temeljem Pravilnika o školovanju u HPS-u i podrobno razrađenim programima školovanja za sve vrste škola i tečaja.



Cilj školovanja je prijenos znanja i vještina potrebnih za siguran boravak, odmor i rekreaciju u planinama i na drugim terenima gdje se mogu primijeniti planinarska i penjačka znanja i vještine, kao i za obavljanje drugih zadaća koje doprinose sigurnosti kretanja i boravka u planinama.





Planinarsko školovanje

Sustav školovanja u HPS-u

Školovanje članstva

U Hrvatskom planinarskom savezu postoji razrađen i dobro organiziran sustav planinarskog školovanja za članstvo planinarske udruge. Školovanje članstva provodi se temeljem Pravilnika o školovanju u HPS-u i podrobno razrađenim programima školovanja za sve vrste škola i tečajja.

Cilj školovanja je prijenos znanja i vještina potrebnih za siguran boravak, odmor i rekreaciju u planinama i na drugim terenima gdje se mogu primijeniti planinarska i penjačka znanja i vještine, kao i za obavljanje drugih zadaća koje doprinose sigurnosti kretanja i boravka u planinama.

Školovanje se provodi se putem **škola, tečajja, seminara, radionica i vježbi**. Škole i tečajji su programom uređene vrste poduke kojima se stječu stručna znanja, vještine, sposobnosti i navike. Seminari, radionice i vježbe su povremene edukativne akcije manjeg opsega i kraćeg trajanja. U HPS-u postoje opće i specijalističke vrste škola

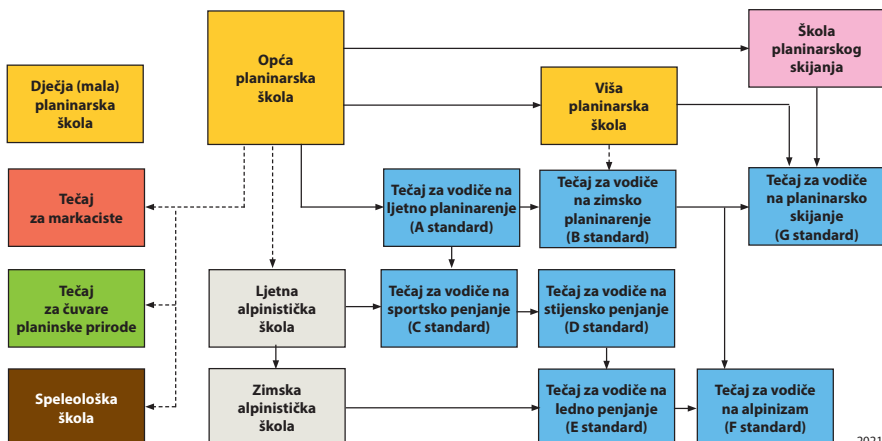
SUSTAV ŠKOLOVANJA

U HRVATSKOM PLANINARSKOM SAVEZU

- Pravilnik o školovanju u HPS-u
- Programi škola i tečajja

NADLEŽNA KOMISIJA

- Komisija za školovanje
- Komisija za planinarske putove
- Komisija za zaštitu prirode
- Komisija za speleologiju
- Komisija za alpinizam
- Komisija za planinarsko skijanje
- Komisija za vodiče



2021.

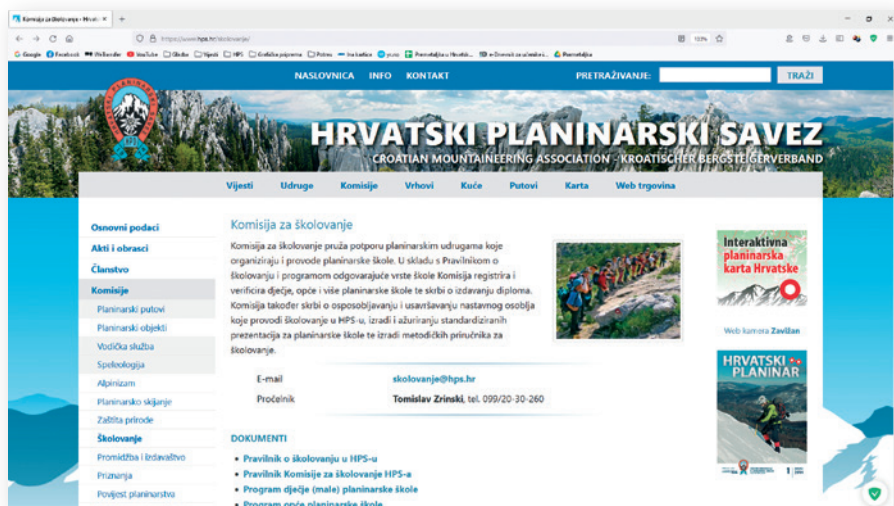
za različite djelatnosti. Komisije koje provode školovanje imaju i razvijene stručne kriterije obučavanja i imenovanja i modele usavršavanja i licenciranja nastavnog osoblja (instruktora i asistenata).

Školovanje u HPS-u ima karakter internog **neformalnog obrazovanja za članove planinarske udruge**. Potrebno je napomenuti kako u Hrvatskoj još uvijek ne postoji formalno priznavanje neformalnoga obrazovanja, ali se kvalifikacije stečene školovanjem u HPS-u već desetljećima uvažavaju u brojnim situacijama i okolnostima gdje je razumljivo da su upravo znanja i vještine stečene planinarskim školovanjem najbolja osnova za sigurno i svrsishodno djelovanje u planinskom okruženju. Prema mišljenju Središnjeg državnog ureda za sport o sportskim djelatnostima u planinarstvu (2019.) planinarske škole i izleti organizirani u planinarskim udrugama ne smatraju se sportskom djelatnošću niti stručnom poslovima u sportu te osobe koje provode navedene aktivnosti ne moraju imati stručne kvalifikacije propisane odredbama Zakona o sportu.

Sustav školovanja u HPS-u usklađen je sa standardima Međunarodne penjačke i planinarske federacije (UIAA) te preporukama i iskustvima proizašlim iz projekta »Penjanje za sve« sufinanciranim sredstvima Europske unije iz programa Erasmus+ i suradnje s partnerskim nacionalnim planinarskim savezima europskih zemalja.

Sustav školovanja u HPS-u obuhvaća i raznovrsne planinarske udžbenike i priručnike u izdanju HPS-a, kao i didaktički materijal za nastavno osoblje (metodičke priručnike i standardizirane prezentacije za predavanja).

Informacije o sustavu školovanja u HPS-u, uključujući pravilnik i sve programe, javno su dostupne na webu HPS-a.



Stranica Komisije za školovanje na webu HPS-a

Pravilnik o školovanju u HPS-u

Sustav školovanja članova HPS-a, nadležnosti stručnih komisija za pojedine vrste školovanja, sadržaj i opseg programa školovanja te minimalni standardi i metode provođenja školovanja u HPS-u uređene su Pravilnikom o školovanju u HPS-u. Pravilnikom je, među ostalim, uređeno koje su zadaće i odgovornosti organizatora i voditelja škole te što sve mora sadržavati plan škole. Posebna cjelina posvećena je pitanjima sigurnosti.

Pravilnik je donijela Skupština HPS-a 2020. godine. On obvezuje udruge članice HPS-a da ne mogu provoditi škole koje nisu usklađene s Pravilnikom o školovanju HPS-a i odgovarajućim programom škole. Udruge članice HPS-a ne mogu samostalno donositi niti provoditi programe školovanja, izdavati diplome, stručne nazive i licence, bez odobrenja nadležne komisije.

Voditelji i izvoditelji planinarskih škola dužni su biti dobro upoznati i primjenjivati pravila propisana Pravilnikom o školovanju.

Programi školovanja

Na temelju Pravilnika o školovanju u HPS-u Izvršni odbor HPS-a usvojio je sljedeće programe škola i tečaja u HPS-u:

- Program dječje (male) planinarske škole
- Program opće planinarske škole
- Program više planinarske škole
- Program tečaja za markaciste
- Program tečaja za čuvare planinske prirode
- Program tečaja za vodiče na ljetno planinarenje (A standard)
- Program tečaja za vodiče na zimsko planinarenje (B standard)
- Program tečaja za vodiče na sportsko penjanje (C standard)
- Program tečaja za vodiče na stijensko penjanje (D standard)
- Program tečaja za vodiče na ledno penjanje (E standard)
- Program tečaja za vodiče na alpinizam (F standard)
- Program tečaja za vodiče na planinsko skijanje (G standard)
- Program ljetne alpinističke škole
- Program zimske alpinističke škole
- Program speleološke škole
- Program škole planinskog skijanja

Svaki program sadrži odredbe kojima se uređuju sljedeća pitanja:

- **osnovna obilježja:** naziv, opis,
- **nadležnosti:** stručna nadležnost, organizator, voditelj, nastavno osoblje,
- **organiziranje škole:** organizacijske zadaće, uvjeti za upis, trajanje, mjesto održavanja,

- **nastavni kurikulum:** predavanja (uključujući popis nastavnih tema, detaljan opis sadržaja i satnicu), praktični rad (način organizacije praktične odnosno terenske nastave, uključujući popis nastavnih tema i detaljan opis sadržaja), literatura, ishodi učenja, uvjeti uspješnosti završetka škole,
- **ispit:** provođenje ispita, voditelj ispita, uvjeti za pristup na ispit, ispitni kriteriji i način ocjenjivanja, ispitni ishod (uključujući stručni naziv koji se stječe polaganjem ispita i sl.),
- **usavršavanje:** usavršavanje i obnavljanje znanja i vještina

Registriranje i verificiranje škole

Prema Pravilniku o školovanju HPS-a organizator škole obavezan je školu pravovremeno registrirati i verificirati te ju provesti u skladu s programom odgovarajuće vrste škole. Postupke registracije i verifikacije općih planinarskih škola provodi Komisija za školovanje HPS-a.

- **Registriranje škole** provodi se prije početka škole, a obuhvaća provjeru i potvrdu da su ispunjeni uvjeti za održavanje škole u skladu s Pravilnikom i programom odgovarajuće vrste škole.
- **Verificiranje škole** provodi se na kraju škole, a obuhvaća provjeru i potvrdu da je škola provedena u skladu s Pravilnikom i programom odgovarajuće vrste škole.

Programe i izvješća o održanim općim planinarskim školama zaprima i obrađuje **Komisija za školovanje HPS-a**, provjeravajući je li škola usklađena s Pravilnikom o školovanju i Programom opće planinarske škole i po potrebi ukazujući na potrebne dorade u programu. Važno je imati u vidu da cilj registracije i verifikacije nije samo izdavanje uvjerenja i diploma polaznicima, nego **utvrđivanje i potvrđivanje da se kod organizacije i izvođenja škola primjenjuju edukacijski i sigurnosni standardi**. U slučaju da se pri registriranju, tijekom provedbe ili pri verificiranju utvrdi da škola ima nedostatke u izvedbi, ili u slučaju da dostavljena dokumentacija nije potpuna, nadležna komisija HPS-a može dati preporuke ili odrediti obvezujuće mjere za uklanjanje nedostataka. Nadležna komisija može odbiti registriranje ili verificiranje škole ako škola nije usklađena s Pravilnikom ili programom škole HPS-a, a osobito u slučajevima kada:

- plan škole nije u skladu s programom škole,
- organizator ne ispunjava uvjete iz programa škole,
- voditelj ne ispunjava uvjete iz programa škole,
- nastavno osoblje ne ispunjava uvjete iz programa škole,
- škola nije provedena u skladu s programom škole,
- organizator odbija uskladiti plan škole s programom škole,
- škola sadrži ozbiljne sigurnosne propuste i pogreške.

Za podnošenje zahtjeva za registriranje i verificiranje škole koristi se standardizirani **Obrazac za registraciju i verifikaciju škola u HPS-u**, koji je dostupan na webu HPS-a. Molimo organizatore i voditelje škola da vode računa o tome da je obrazac za registraciju ili verifikaciju potrebno uputiti barem desetak dana prije početka škole, odnosno planiranog termina uručjenja diploma. Ako je škola provedena u skladu s planom i programom, HPS će u postupku verifikacije škole za sve polaznike koji su uspješno završili školu tiskati poimenično ispisane diplome te ih dostaviti organizatoru. Na temelju podataka prikupljenih od organizatora, HPS vodi poimeničnu evidenciju svih osoba koje su završile škole po programima HPS-a. Popis registriranih planinarskih škola dostupan je na web stranici HPS-a.

Hrvatski planinarski savez

OBRAZAC ZA REGISTRACIJU ŠKOLE

Vrsta škole (odabrati iz padajućeg menija)

Organizator (upisati naziv udruge ili komisije HPS-a)

Datum početka **Datum završetka**

Iznos školarine **Planirani broj polaznika**

VODITELJ

Voditelj (upisati ime i prezime)

Telefon / mob. **E-mail**

PLAN PREDAVANJA

U slučaju da Vaše računalo ne dopušta upisivanje datuma u predviđenom formatu, molimo ostavite prvi stupac prazan a datume predavanja i izleta upišite u praznom stupcu G desno od tablice.

	Datum	Predavanje / nastavna tema	Predavač / instruktor
1			
2			
3			

UVOD REGISTRACIJA VERIFIKACIJA ISPIT

Obrazac za registraciju škole u HPS-u (Excel format)

Sažeti podsjetnik

Prilikom registracije planinarske škole primit ćete od HPS-a potvrdu o registraciji škole, u kojoj će voditelju škole posebno biti usmjerena pozornost na najvažnije zadaće, informacije i upute:

1. Molimo da u izvedbi škole osobito vodite računa o primjeni najviših standarda sigurnosti.
2. Kao organizator odnosno voditelj škole obavezni ste biti u potpunosti upoznati s Pravilnikom o školovanju u HPS-u i programom škole te ih uredno primjenjivati. Pravilnik o školovanju i programi svih vrsta škola u HPS-u te osnovne informacije o sustavu školovanja u HPS-u dostupne su na adresi <https://www.hps.hr/hps/sustav-skolovanja/>.
3. Standardizirane prezentacije za predavanja u općoj planinarski školi dostupne su u PDF formatu na adresi: <https://www.hps.hr/skolovanje/prezentacije/>. Prezentacije nisu namijenjene za distribuciju polaznicima, nego kao pomoć predavačima za pripremu i izvedbu predavanja.
4. Osnovna didaktička sredstva za učenje su Planinarski udžbenik i druga literatura navedena u programu škole. Kada Planinarske udžbenike nabavlja organizator planinarske škole cijena iznosi 13,32 € = 100,00 kuna (redovna cijena je 17,70 € = 130,00 kuna).
5. Metodički priručnik s uputama za voditelje i izvoditelje općih planinarskih škola dostupan je na adresi https://www.hps.hr/skolovanje/Metodicki_prirucnik_za_opcu_planinarsku_skolu.pdf
6. Na planu škole možete koristiti oznaku o registraciji škole u HPS-u koju možete preuzeti na odgovarajućoj web stranici. Podaci o školi bit će objavljeni u popisu registriranih škola na adresi <https://www.hps.hr/skolovanje/planinarske-skole/>.
7. Izlete treba ispuniti edukativnim sadržajima kojima se postižu zadani ishodi učenja.
8. Na izletima i predavanjima treba se suzdržavati od situacija koje mogu biti opasne, neozbiljne ili neprimjene. Osobito molimo izbjegavajte prenošenje zastarjelih i nepouzdanih znanja i vještina te općenito podučavanje o improvizacijama i tehnikama koje izlaze iz okvira programa opće planinarske škole.
9. Pismeni ispit za provjeru znanja na kraju opće planinarske škole možete zatražiti od Komisije za školovanje HPS-a. Kod provedbe ispita molimo vodite računa o tome da onemogućite snimanje i distribuiranje prema trećim osobama.
10. Na kraju škole obavezni ste ispuniti i u HPS poslati uredno ispunjen obrazac za verifikaciju škole, s podacima polaznika koji su je uspješno završili. Obrazac za verifikaciju je poseban list u istom Excel dokumentu koji ste koristili za registraciju škole.



Raznovrsni, primjereno organizirani izleti najvažniji su sadržaj opće planinarske škole

11. Obrazac za verifikaciju upućuje se nakon završenih svih predavanja, izleta i ispita. Škola ne može biti verificirana prije nego što je završena.
12. Vodite računa o tome da je obrazac za verifikaciju nužno uputiti u HPS barem 10 – 14 dana prije planiranog termina uručjenja diploma. Ako je škola provedena u skladu s programom, HPS će u postupku verifikacije škole za sve polaznike koji su uspješno završili školu tiskati poimenično naslovljene diplome te vam ih dostaviti na način koji ćete navesti u obrascu. U slučaju zakašnjelog slanja verifikacijskog obrasca ne može se jamčiti pravovremeno izdavanje i dostavu diploma. Termin uručjenja diploma nemojte planirati u prekratkom vremenu od završnih predavanja, izleta i ispita.
13. U slučaju nepredviđenih okolnosti i značajnijih odstupanja od plana i programa dužni ste o tome bez odgođ obavijestiti HPS.
14. U slučaju nejasnoća molimo proučite još jednom pisane informacije na webu HPS-a ili kontaktirajte nadležnu komisiju.



Organiziranje škole

Organiziranje opće planinarske škole

Program školovanja

Program opće planinarske škole dostupan je na webu HPS-a. Program sadrži pregled satnice i sadržaja svih nastavnih tema te pravila o nastavnom kadru.

Organizator opće planinarske škole može biti osnovna planinarska udruga (društvo ili klub) ili županijski ili gradski planinarski savez.

Predavač za temu »Prva pomoć« mora biti liječnik.

Predavač za temu »Osnove spašavanja i HGSS« mora biti gorski spašavatelj HGSS-a. Izlete u općoj planinarskoj školi trebali bi voditi školovani planinarski vodiči HPS-a.

Upisi u opću planinarsku školu

Održavanje opće planinarske škole organizator treba **pravovremeno najaviti** (barem dva mjeseca ranije), najbolje putem dopadljivog plakata ili letka, objave na internetu, medijima ili društvenim mrežama.

Pri planiranju škole treba predvidjeti i maksimalan prihvatljivi **broj polaznika**. Nerijetko se za opće planinarske škole prijavi velik broj zainteresiranih, no treba voditi računa i o kapacitetima koji instruktorima, predavačima i suradnicima omogućuju kvalitetan rad. Mali broj edukatora ne može kvalitetno raditi ako je grupa prevelika.

Cijenu opće planinarske škole određuje organizator, sukladno očekivanim troškovima izvođenja. Prilikom određivanja cijene treba voditi računa o tome da škola polaznicima bude **čim pristupačnija**, a također i o poštivanju svih poslovnih i računovodstvenih pravila. Troškovi izleta ne uračunavaju se u cijenu školarine. To prije upisa polaznicima treba jasno naglasiti.

Raspored predavanja

Raspored (redoslijed) predavanja nije zadan i **može ga prilagođavati organizator** prema dostupnosti predavača za pojedine nastavne teme. Uobičajeno se započinje predavanjima o planinarskoj organizaciji i povijesti planinarstva, a završava predavanjima o opasnostima, prvoj pomoći i osnovama spašavanja, no to nije obavezno. Može se započeti i predavanjima o opremi, o kretanju i boravku u planini, pripremi za odlazak u planinu i slično.

Izleti u planine

Glavninu terenskog rada u planinarskom školovanju čine izleti u planine, koji trebaju biti dobro organizirani i uzorno vođeni, imajući u vidu i činjenicu da je i **poduka vlastitim primjerom važan način podučavanja**, često i važniji od brojnih izrečenih činjenica s planinarskih predavanja.

Programom škole definirano je da škola treba sadržavati točno određeni broj **jednodnevnih i višednevnih izleta**, što treba imati u vidu kod planiranja škole. Izleti tijekom škole trebaju biti raspoređeni tako da se započne s lakšim izletima u pristupačnije planine, a pri kraju škole poduzimaju duži i zahtjevniji izleti. Prvi izleti ne bi trebali biti duži od 4 – 5 sati hoda, dok najzahtjevniji izleti pri kraju škole ne bi trebali biti duži od 7 sati hoda dnevno. Poželjno je da destinacije izleta budu raznolike te da se višednevni izleti ne ponavljaju u uzastopnim vikendima.

Izleti ne bi trebali biti podređeni samo hodaњу bez ikakvih edukativnih sadržaja. Stoga je potrebno **u sklopu izleta planirati edukaciju i vježbe**, a također i raznovrsne situacije koristiti za poduku polaznika i ponavljanje ranije iznesenih znanja i vještina. Na primjer, u situaciji kad se nešto zanimljivo može vidjeti, dobrodošlo je zaustaviti skupinu i poučiti polaznike kratkim usmenim izlaganjem. Putovanje autobusom do polazišta također se može koristiti za određene oblike edukacije, ponavljanje gradiva, uvježbavanje čvorova i slično.



Pregled planinarske opreme u ruksaku tijekom izleta

Poželjno je da u barem jedan izlet u sklopu planinarske škole bude uključen posjet nekom turistički uređenom speleološkom objektu. Barem jedan izlet trebalo bi u cijelosti posvetiti **orijentaciji**, odnosno korištenju karte i kompasa za kretanje na terenu. Korištenje tehničke opreme također se može uvježbavati na izletima, a budući da se automatiziranost najbolje postiže s puno ponavljanja, izrada čvorova može se ponavljati na svakom izletu.

Nabavka Planinarskog udžbenika

Službena literatura za sve vrste planinarskih škola i tečaja je **Planinarski udžbenik** autora Alana Čaplara, u izdanju HPS-a. Planinarski udžbenik usklađen je s programima školovanja u HPS-u te predstavlja kvalitetnu osnovu za usvajanje potrebnih planinarskih znanja i vještina. Udžbenik je bogato ilustriran i organiziran na didaktičan i pregledan način, a sadrži i više od 800 pitanja, posloženih neposredno uz tekst u kojem se nalazi odgovor ili objašnjenje.

Planinarski udžbenik može se **nabaviti u Uredu HPS-a** za 130 kuna / 17,25 €. Kako bi bio čim dostupniji za sve vrste planinarskih škola, organizatori škola ga mogu nabaviti po sniženoj cijeni od 100 kuna / 13,27 €. Kada organizator škole sastavi popis polaznika zainteresiranih za takvu organiziranu zajedničku nabavku udžbenika, narudžbu treba uputiti Uredu HPS-a e-mail porukom na adresu ured.hps@hps.hr ili pozivom na telefonski broj 01/48-23-624 ili 01/48-24-142.



Planinarski udžbenik – osnovna planinarska literatura za opće planinarske škole

Oprema za provođenje škole

Želimo li omogućiti da svi polaznici čim više koriste opremu – nastojat ćemo pribaviti čim više opreme.

Sljedeći pregled opreme služi kao **podsjetnik što sve treba osigurati za provođenje opće planinarske škole**.

Za predavanja

- Prijenosno računalo
- Projektor
- Projekcijsko platno

- Prezenter (pokazivač)
- Rezervne baterije za prezenter
- Produžni kabel za struju od barem 5 m
- Presentacije za sve nastavne teme
- Literatura koja će se pokazati polaznicima (udžbenici, priručnici, zemljovid, vodiči, dnevnik i dr.)
- Malo špage, škare, selotejp



Oprema za izvođenje vježbi

- Užad
- Zamke
- Karabineri
- Lutka za reanimaciju (po dogovoru s liječnikom-predavačem)
- Zavojni materijal za prvu pomoć (po dogovoru s liječnikom-predavačem)
- Sredstva za imobilizaciju (po dogovoru s liječnikom-predavačem)
- Prostirke (karimati) za vježbe na tlu
- Zemljovidi područja na kojem se održava vježba
- Orijentacijske kontrolne točke (nosači, zastavice, perforatori)
- Orijentacijski pribor - kartončići za kretanje po orijentacijskom pologinu, listovi sa zadacima itd.

Vraćanje opreme

Opremu ste dužni vratiti osušenu i uredno složenu u oružarstvo iz kojeg ste ju posudili (planinarsko društvo).

Kriterij uspješnosti i završni ispit opće planinarske škole

Programom opće planinarske škole uređeno je provođenje provjere znanja na kraju škole. Uvjet za pristup ispitu je sudjelovanje na najmanje 70% predavanja i 70% izleta planinarske škole.

Završni ispit treba biti koncipiran tako da **potakne polaznike na ponavljanje i utvrđivanje osnovnih znanja i vještina stečenih tijekom škole.**

Izleti nakon završene opće planinarske škole

Nakon završene opće planinarske škole svakako treba **nastaviti s atraktivnim izletima**, po mogućnosti također s privlačnim edukativnim sadržajima. To je najpogodniji način za zadržavanje polaznika nakon završetka škole.

Nažalost, u mnogim planinarskim udrugama organizatori i voditelji su nakon završetka škole toliko zamoreni da nemaju snage ili motiva nastaviti s organiziranjem



Nakon škole treba nastaviti s atraktivnim izletima kako bi se novo članstvo zadržalo u planinarskoj udruzi

privlačnih izleta. Time se, međutim, lako poništava sav efekt održane škole jer se članstvo bez zanimljivih izleta brzo razilazi i udaljava od planinarskog društva, umjesto da se u njemu trajnije zadrži.

Odnos s polaznicima

Komunikacija voditelja i polaznika

Komunikacija voditelja i polaznika započinje prije škole. Zadaća voditelja škole nije samo doći na tečaj nego i **pravovremeno dati polaznicima praktične informacije**. Stoga se voditelj osobno treba obratiti polaznicima s osnovnim uputama i podsjetnikom.

Trajno kvalitetna komunikacija treba trajati i tijekom cijele škole.

Praktičan način za razmjenu kratkih obavijesti o školi je korištenje Google grupe ili WhatsApp grupe.

Suzdržanost od alkohola

Uobičajen način za »podizanje atmosfere« i druženje među planinarima je čavrljanje uz vino ili pivo. Polaznicima može biti privlačno pratiti predavanja uz pivo, pa i da

sami predavači i instruktori ponekad su skloni piti s polaznicima, no takav je pristup – ma koliko nekima odgovarao – potupno neprimjeren za bilo koju vrstu edukacije. Kao voditelj škole zato uspostavite pravilo: **tijekom dnevnog rada i u pauzama između predavanja nije dopušten alkohol ili pivo.** Alkohol možete dopustiti u vrijeme nakon završetka dnevnog rada, u umjerenim količinama, premda bi ga i onda bilo bolje izbjegavati.

Suzdržanost od objavljivanja neprikladnog sadržaja

Na početku škole, a po potrebi i tijekom trajanja škole, potrebno je podsjetiti polaznike da se **sudrže od objavljivanja sadržaja** koji bi na bilo koji način mogli pružiti lošu sliku o školi, organizatoru ili njezinim sudionicima. Nitko ne želi da ozbiljan angažman organizatora i voditelja škole zasjene nemarno objavljene neozbiljne fotografije, slike potencijalno opasnih situacija, greške i propusti polaznika ili instruktora, ili jednostavno neodgovorni komentari na društvenim mrežama. Ne zaboravite da je **cilj škole edukacija a ne samopromocija organizatora, voditelja ili polaznika škole.**

Razgovor o problemima u skupini

Na dužim akcijama, a posebno u slučajevima kada se pojavi neki problem u grupi (među polaznicima, u odnosu instruktora i polaznika, u slučaju incidenta ili sl.)



Razgovor i dogovor vodiča i polaznika



Druženje uz logorsku vatru

napravite svojevrsni »sat razredne zajednice«. To je prilika da se potpuno **otvoreno razgovara** o problemima u skupini, da se ljudi otvore i objasne svoje postupke ili se ispričaju za njih.

Stvaranje pozitivnog okruženja za učenje

Pri organizaciji planinarskih akcija, pa tako i škola i tečaja, ne bismo trebali zaboraviti da planinari (a i sami instruktori) ne žele sterilan prijenos znanja i vještina, nego žele i **uživati u planinama, upoznavanju novih ljudi, druženju i učenju**. Dakle, naš cilj nije odraditi zadanu satnicu, istresti svoje znanje kroz predavanja i nabrzinu odraditi predviđene vježbe, nego omogućiti polaznicima da uče opušteno, da se druže s instruktorima i drugim polaznicima, općenito da im sudjelovanje bude zanimljivo i zabavno. Školovanje je zato korisno, u raspoloživim vremenskim okvirima, **obogatiti razgovorom, druženjima, odnosno zabavom, igrama i vježbama** koje omogućavaju priskrbu povezivanja a ujedno imaju i korisne pouke. Na taj se način postiže bolja motiviranost planinara nego kroz strogo nametanje pravila što sve moraju raditi i biti. Školovanje novih naraštaja planinara na ugodan, zanimljiv i učinkovit način ujedno je i velika satisfakcija za one koji ga provode.



Predavanja

Opće upute za predavače

Kako se pripremiti

Voditelj škole ili tečaja pozvao vas je da održite predavanje. I što sad?

Pri pripremi predavanja, postavite se u ulogu polaznika: većinu onoga što će predavač reći već više-manje znate iz vlastitog iskustva, a ako predavanje nije zanimljivo, konkretno i jasno brzo ćete izgubiti pažnju i jedva čekati da prođe. Od takvih predavanja nema mnogo koristi.

Vratite se zato u ulogu predavača i usredotočite se na sljedeće:

- **Priprema.** Za predavanja se dobro pripremite. Pregledajte slajdove, razmislite što ćete uz koji slajd reći. Preporučljivo je za ponavljanje pročitati odgovarajuće poglavlje iz Planinarskog udžbenika i druge literature.
- **Sadržaj nastavne teme.** Podsjetite se koje sve sadržaje treba obraditi u vašem predavanju. Sadržaj svih nastavnih tema detaljno je razrađen u Programu školovanja. Također je pojašnjenjen u ovom priručniku.
- **Trajanje.** Nastojite se držati zadanog vremena, odnosno koncipirajte predavanje da bude što kraće, tako da ostane vremena i za pitanja. Dugačka predavanja su dosadna i zamorna za publiku. Dobro predavanje je ono koje iscrpi temu a ne slušatelje. Većina predavača sklona je držati predugačka predavanja i učestalo skretati s teme na nevažne detalje. To je najneučinkovitiji način poučavanja. Polaznici će više upamtiti ako na pristupačan način obradite manje sadržaja, a najviše uspijete li ih potaknuti da osobno razmišljaju i zaključuju o iznesenim sadržajima.
- **Dvosmjerna komunikacija.** Pitajte povremeno publiku za neko iskustvo ili ubacite neku šalu da vratite njihovu pozornost na predavanje. Mnoge je teme didaktički bolje obraditi tako da umjesto jednosmjernog nabiranja činjenica date prostora za raspravu i razgovor ili tako da ih koncipirate interaktivno, u obliku radionice.
- **Zapovjedi, savjeti i upute.** Tijekom prijenosa znanja predavač se treba suzdržavati od sintagmi »morate«, »trebate« i sličnih. Ljudi zapovjedi nerado prihvaćaju i lakše ih usvajaju ako ih dožive kao prijateljske upute ili prijedloge. Upute i prijedlozi nikad ne dolaze kroz sintagmu »vi morate...«.
- **Ispis.** Ispišite slajdove na papir, najbolje po nekoliko slajdova na jedan list. To ćete koristiti ako u predavaonici nestane struje ili za ponavljanje teme neposredno prije predavanja.

- **Usredotočite se na glavne pouke.** Odredite nekoliko glavnih pouka koje želite prenijeti svojim predavanjem – ono najvažnije što želite da slušatelji zapamte. Na to se usredotočite i to naglasite. U ovom priručniku uz svaku nastavnu temu zabilježeni su glavni naglasci – ono najvažnije što bismo željeli da polaznici shvate i zapamte. Također, za svaku nastavnu temu navedeni su očekivani ishodi učenja. U promišljanju što ćete istaknuti može pomoći i razmišljanje što biste, vezano uz zadanu temu, ispitivali na ispitu.

Standardizirane prezentacije

Na webu HPS-a dostupne su standardizirane prezentacije za sve nastavne teme iz programa školovanja. Standardizirane prezentacije **usklađene su s Programom opće planinarske škole i sadržajem Planinarskog udžbenika** u izdanju HPS-a. Izrađene su suradnjom komisija za školovanje, vodiče te promidžbu i izdavačku djelatnost.

Predavači nisu obavezni koristiti isključivo standardizirane prezentacije već mogu, ako tako žele, koristiti i vlastite prezentacije i nastavne materijale.

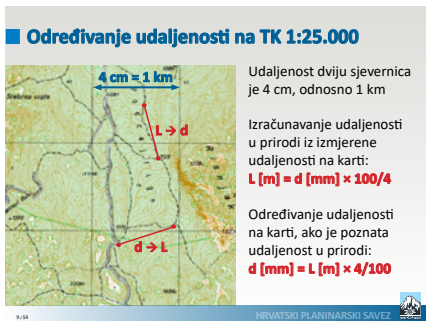
Standardizirane prezentacije spremljene su u **PDF formatu**. Za ispravno prikazivanje potrebno je na računalu imati instaliran besplatni program **Adobe Reader**. Prezentacije nisu izrađene u formatu za PowerPoint (PPT ili PPTX) zbog nedostataka tog programskog alata, ali i zato da se ograniče mogućnosti nestručnog mijenjanja sadržaja prezentacija.

Standardizirane prezentacije su po potrebi dorađuju a starije verzije nadomještaju se novijima. Preporučuje se da uoči predavanja s weba HPS-a preuzmete i **koristite najaktualniju verziju prezentacije**.

Klikom na odgovarajuće poveznice na mrežnim stranicama HPS-a možete preuzeti standardizirane prezentacije i metodički priručnik za opću planinarsku školu.

Otvaranje prezentacije u »Full screen« modu

Pri otvaranju prezentacije prikazuje se pitanje prihvaćate li da se prezentacija otvori u »Full screen« modu. Kako bi se prezentacija ispravno otvorila u punoj veličini **kliknite**



Prezentacije za opću planinarsku školu



1. [Planinarstvo](#)
2. [Povijest planinarstva](#)
3. [Planine](#)
4. [Oprema](#)
5. [Korištenje tehničke opreme](#)
6. [Pripreme za odlazak u planinu](#)
7. [Boravak u planinama](#)
8. [Orijentacija](#)
9. [Kretanje u planinama](#)
10. [Osnove speleologije](#)
11. [Zaštita prirode](#)
12. [Meteorologija](#)
13. [Opasnosti u planinama](#)
14. [Spašavanje u planini i HGSS](#)
15. [Prva pomoć](#)
 - [Metodički priručnik za opću planinarsku školu](#)

na »YES«. Preporučljivo je da **kvačicom označite i opciju »Remember as my default option for this document«**. U postavkama Adobe Acrobat (File > Preferences > Zoom) možete program podesiti da ne postavlja to pitanje pri svakom otvaranju dokumenta prilagođenog za »Full screen« prikaz.

Ako ste iz nekog razloga zatvorili dijaloški okvir bez prihvatanja »Full screen« moda, uvijek na njega možete prebaciti kombinacijom tipki **Ctrl+L**.

Iz »Full screen« moda izlazi se prisikom na tipku **Esc (Escape)**.

Opseg predavanja

Sve prezentacije imaju relativno velik broj slajdova – uglavnom od 30 do 50, a neke i više. To je tako napravljeno sa ciljem predavanja bude **dinamično**, da bi se slajdovi brže »vrtili«. O svakom slajdu treba **govoriti kratko, minutu-dvije, ne više od toga** (osim iznimno). Ne treba širiti temu na rijetke i teško vjerojatne primjere i situacije. Neki slajdovi se mogu prijeći za nekoliko sekundi, jer i služe samo da budu tako prikazani (»flash«).

U donjem lijevom kutu ispisan je redni broj slajda i ukupni broj slajdova. Slajdovi su posloženi tako da predavača vode kroz predavanje.

Uloga ilustracija u prezentacijama

U prezentacijama je sadržano mnogo fotografija, slika i ilustracija. One nisu umetnute radi ukrasa, već zato što **dobra fotografija »govori više nego tisuću riječi«**. Dobar predavač će lako prepoznati ciljnu poruku određene fotografije i prenijeti ju polaznicima. Iako je na raspolaganju bilo mnogo ilustracija, u većini situacija za jednu temu odabrana je samo jedna koja najbolje prikazuje određenu situaciju.

Prezentacije nisu zamjena za literaturu

Gotovo redovito polaznici pitaju i traže mogu li presnimiti prezentacije za potrebe njihova učenja. Standardizirane prezentacije koje su napravljene za potrebe školovanja u HPS-u javno su dostupne na webu HPS-a, no treba imati u vidu da su namijenjene prvenstveno predavačima i **nisu zamjena za planinarsku literaturu**. Naime, prezentacije sadrže samo kratke natuknice o temama koje predavač objašnjava temeljitije, tj. koje vode predavača i polaznike kroz predavanje. Polaznike zato treba uputiti da za učenje koriste **Planinarski udžbenik** i drugu literaturu gdje su sve teme obrađene na cjelovitiji i pregledniji način nego što može biti obrađeno u prezentacijama namijenjenima za projiciranje na platnu. Posjedovanje prezentacija može stvoriti lažni dojam kod polaznika da imaju u sažetom obliku sve što im treba, no zapravo im na taj način velik dio važnih sadržaja ostaje izvan fokusa.



Priprema predavaonice

Da bi predavanje bilo dobro organizator i predavač trebaju voditi računa i o pripremljenosti predavaonice.

Prije predavanja treba odabrati i **pripremiti mjesto gdje će predavač stajati** tijekom prezentacije. Treba biti **okrenut licem prema publici**, a najbolje je da stoji neposredno pored platna. Na taj



Blagovaonica planinarske kuće prilagođena za potrebe školovanja, s dobro odabranim mjestom za predavača

način pažnja publike bit će najbolje usmjerena i na predavača i na prikazane slajdove. Ujedno treba **voditi računa da svi polaznici mogu vidjeti predavača**. Ponekad je potrebno razmjestiti stolove i stolice, ukloniti suvišne i neuredne stvari.

Idealno je da se računalo nalazi neposredno ispred predavača, kako se ne bi trebao kod svakog slajda okretati prema

platnu i pogledavati što je na slajdu. Ponekad položaj projektor i duljina kablova onemogućava najbolju predavačku poziciju. Ako je moguće, premjestite računalo na pogodnije mjesto i organizirajte prostor tako da predavač gleda prema publici.

Za prebacivanje slajdova najbolje je **koristiti ručni prezenter**. To je znatno praktičnije nego pomicati slajdove pritiskanjem tipkovnice ili miša. Ručni prezenter treba donijeti ili organizator ili predavač. Suvremena tehnička rješenja omogućuju također i bežičnu vezu između računala i projektor, pa se preporučuje organizatorima da nabave i koriste HDMI bežični adapter (npr. MiraScreen, GoogleCast).

Mjesto gdje se nalazi **platno treba biti zamračeno, a istodobno u predavaonici treba biti dovoljno svjetla** da polaznici mogu voditi svoje bilješke. Također, treba nastojati da predavač ne bude u mraku, jer je i njegova **neverbalna komunikacija važan element prezentacije**. Prostor za predavanje treba biti **prozračan** i ugodne temperature. U zagušljivom prostoru polaznicima će biti bitno teže s pažnjom pratiti predavanje.

Prije predavanja provjerite tehniku – računalo, prezentaciju, spoj s projektorom, ručni prezenter.

Vrlo je čest propust da se položaj predavača ne priredi prije predavanja jer organizatori i predavači ne razmišljaju o tome. Loša je praksa da predavač nastupa sjedeći, da je njegovo mjesto uvjetovano položajem blizu projektor (u sredini predavaonice) radi prekratkih kablova, da je okrenut leđima prema publici i slično. Posebno neprofesionalno djeluje dugotrajno »petljanje« s traženjem i otvaranjem prezentacije, usmjeravanjem i izoštravanjem slike s projektor. Takve pojedinosti mogu potpuno upropastiti predavanje prije nego što je ono započelo.



Loše pripremljena predavaonica – prijenosno računalo u sredini dvorane diktira lošu poziciju predavača, a zbog položaja stolova i stolica svi polaznici će dugotrajno gledati u stranu

Nastavne teme

Predavanja u općoj planinarskoj školi

Opća planinarska škola sastoji se od serijala **predavanja i izleta u planine**. Predavanja u općoj planinarskoj školi omogućuju upoznavanje temeljnih planinarskih znanja i vještina, koja se na izletima primjenjuju i dodatno utvrđuju. Predavanja se izvode u blok satovima – u pravilu dva sata predavanja u jednoj večeri. Predavanjima treba nastojati **pobuditi zainteresiranost polaznika** za daljnje proučavanje i za korištenje edukativne literature, napose Planinarskog udžbenika, planinarskih vodiča i časopisa »Hrvatski planinar«. Teme treba **obrađivati na pristupačan način, prateći i reagirajući na reakcije polaznika**.

Sadržaj svake nastavne teme i ishodi učenja detaljno su razrađeni **Programom školovanja**. Pročitajte ga kad se pripremate za predavanje.

U nastavku slijedi sažet pregled svih nastavnih tema s glavnim naglascima, uputama za predavače, očekivanim i ishodima učenja i popisom potrebne didaktičke opreme i pribora.



Interakcija predavača i polaznika

1

Planinarstvo

Sadržaj predavanja prema Programu opće planinarske škole

Osnovni pojmovi, obilježja planinarstva, planinarstvo u svijetu, UIAA, planinarstvo u Hrvatskoj, Hrvatski planinarski savez, planinarske specijalnosti, članstvo (prava i dužnosti), planinarska etika, školovanje u HPS-u.

Glavni naglasci

Objasniti što je planinarstvo, što je HPS, djelatnosti (komisije) HPS-a, kategorije članstva, časopis Hrvatski planinar, planinarske udruge, sustav školovanja u HPS-u.

Preporuke predavaču

Cilj ovoga predavanja je upoznavanje članstva s ustrojem planinarske udruge u Republici Hrvatskoj. Uvodno se predstavljaju osnovni pojmovi, obilježja i ciljevi planinarstva, zatim slijedi kratak prikaz planinarstva u svijetu te zatim detaljnije predstavljanje planinarskih udruuga i ustroja HPS-a. Kroz predavanje treba ponuditi širi **pregled što je planinarstvo**, što su planinarske djelatnosti te pojasniti kako se planinar može usavršavati i proširivati svoje znanje kroz **tečaje i škole u HPS-u**.

Uobičajeno je »Planinarstvo« uvodno predavanje na općoj planinarskoj školi, no ne mora nužno biti prvo.

Pitanja je li planinarstvo sport, kultura i turizam te što je cilj planinarenja, najprije treba uputiti publici i tražiti da se polaznici izjasne što oni o tome misle (može i »glasovanjem« – tko je »za«, »protiv« ili »suzdržan«). Nakon toga slijedi kratko objašnjenje predavača. Uvodni dio prezentacije prilagođen je takvoj dvosmjernoj interakciji predavača i publike.

U sklopu prezentacije planinare treba animirati za pretplatu na **časopis Hrvatski planinar**. Uputno je pokazati časopis uživo, dati polaznicima časopis u ruke i pustiti polaznike da ga slobodno prelistaju.

Dodatno, u sklopu ovoga predavanja predavač može polaznike upoznati s planinarskom udrugom koja je organizator škole, njezinom poviješću i ulozi u lokalnoj sredini.

Ishodi učenja

- informiranost o statusu planinarstva (sport, kultura, turizam)
- informiranost o planinarstvu u svijetu
- poznavanje uloge UIAA
- poznavanje uloge HPS-a i njegovih djelatnosti
- poznavanje časopisa Hrvatski planinar
- informiranost o sadržajima na webu HPS-a
- informiranost o ustroju HPS-a
- informiranost o planinarskoj infrastrukturi (putovima i objektima) u Hrvatskoj

Potrebna oprema

- datoteka s prezentacijom
- prijenosno računalo, projektor, projekcijsko platno, ručni prezenter za prebacivanje slajdova, produžni kablovi za struju
- časopis Hrvatski planinar

2 Povijest planinarstva

Sadržaj predavanja prema Programu opće planinarske škole

Početak i razvitak planinarstva, alpinizma, planinskog skijanja i ostalih planinarskih specijalnosti, planinarska organizacija od osnutka do danas, kod nas i u svijetu

Glavni naglasci

Prvi uspon na Mont Blanc, tragedija na Matterhornu, Alpine Club u Londonu, »Planine« Petra Zoranića, Dragojla Jarnević na Okiću, osnutak HPD-a i prvi izlet, razvoj i dosezi hrvatskog planinarstva, hrvatske alpinističke ekspedicije.



Preporuke predavaču

Cilj predavanja je upoznavanje polaznika s **razvojem planinarstva u svijetu i u Hrvatskoj**. Predavač treba ukazati na najznačajnija ostvarenja i dosege, te pobuditi zanimanje za **bogatu tradiciju planinarstva u Hrvatskoj**. Treba izbjegavati najbržanje godina i opširno predstavljanje pojedinih ličnosti iz povijesti planinarstva. Važnije je ukazati na **razvojne trendove, ostvarenja i dosege**.

Razumljivo je da ova nastavna tema ne sadrži neka izravno primjenjiva saznanja. Međutim, uključena je u program škole jer je poznavanje i vrednovanje tradicije planinarstva dio opće kulture.

Uputno je donijeti i pokazati knjige o povijesti hrvatskog planinarstva, kao što su npr. »Hrvatsko planinarstvo u 1000 slika« i »Zlatna knjiga hrvatskog planinarstva«. Polaznike treba animirati da daljnja saznanja o razvoju planinarstva potraže u tim i drugim izvorima. Sažet prikaz povijesti planinarstva dostupan je u »Planinarskom udžbeniku«.

Predavanje u općoj planinarskoj školi može se upotpuniti upoznavanjem polaznika s kratkom poviješću planinarske udruge koja organizira i provodi školu.

Nedovoljno pripremljeni predavači ili predavači koji nemaju afiniteta prema povijesti planinarstva obično naglas čitaju tekst koji piše na slajdovima. Takav način prezentiranja ove nastavne teme treba izbjegavati.

U sklopu ovoga predavanja predavač može polaznike ukratko upoznati s poviješću planinarske udruge koja je organizator opće planinarske škole.

Ishodi učenja

- poznavanje imena prvih osvajača Everesta Edmunda Hillaryja i Tensinga Norgaya
- informiranost o počecima organiziranog planinarstva u Hrvatskoj
- poznavanje povijesnih uloga Petra Zoranića, Dragojle Jarnević i okolnosti osnivanja HPD-a 1874. godine
- poznavanje povijesne uloge časopisa »Hrvatski planinar«
- informiranost o razvoju raznih djelatnosti (speleologija, alpinizam, sportsko penjanje)
- informiranost o hrvatskim alpinističkim ekspedicijskim uspjesima

Potrebna oprema

- datoteka s prezentacijom
- prijenosno računalo, projektor, projekcijsko platno, ručni prezenter za prebacivanje slajdova, produžni kablovi za struju
- knjige »Hrvatsko planinarstvo u 1000 slika« i »Zlatna knjiga hrvatskog planinarstva« – opcionalno
- neki starinski dio planinarske opreme – opcionalno

3

Planine

Sadržaj predavanja prema Programu opće planinarske škole

Geografska obilježja, vegetacija i visinski pojasi, postanak i oblikovanje planina, geološka građa, hrvatske planine, planine Europe, planine svijeta

Glavni naglasci

Planinar bi trebao znati u nekoliko rečenica opisati glavna obilježja svake hrvatske planine, koji je najviši vrh Hrvatske, koji su najveći masivi u Europi i svijetu.

Preporuke predavaču

Cilj prezentacije je sažeto predstaviti **glavna obilježja domaćih planina i svjetskih vele- gorja**. Od planinara se očekuje da barem u osnovnim crtama poznaje planine u svojoj zemlji i gdje se one nalaze. Predavanje je prvenstveno namijenjeno općoj kulturi.

U prezentaciji je sadržano mnogo nadmorskih visina vrhova. Nepotrebno ih je naglas navoditi jer ih polaznici ionako ne mogu u kratkom vremenu zapamtiti, niti za time postoji praktična potreba. Sve podatke o nadmorskim visinama planinari mogu se lako pronaći kada im zatrebaju.

Posebno treba naglasiti Dinaru kao najviši vrh Hrvatske, i njezinu visinu 1831 m.

Opečnito, treba izbjegavati dosadno nabranje planina, njihovih vrhova i visina. Efektnije je o svakoj planini reći po jednu ili dvije rečenice – o njezinim glavnim obilježjima, položaju i slično. Tako su hrvatske planine i svjetska velegorja obrađeni u »Planinarskom udžbeniku«.



U predavanju Planine predavač treba sažeto predstaviti glavna obilježja hrvatskih planina i svjetskih veleborja

Ishodi učenja

- informiranost o procesima postanka i oblikovanja planina
- poznavanje reljefnih oblika
- poznavanje tipičnih obilježja krša
- poznavanje imena i položaja najvećih planinskih masiva Europe i svijeta
- poznavanje općih i pojedinačnih obilježja hrvatskih planina
- poznavanje najviših vrhova kontinenata
- poznavanje najviših vrhova Dinare, Biokova, Velebita, Ličke Plješivice, Gorskog kotara, Istre, Žumberka, Slavonije, hrvatskog otočja itd.
- poznavanje zaštićenih planinskih područja u Hrvatskoj

Potrebna oprema

- datoteka s prezentacijom
- prijenosno računalo, projektor, projekcijsko platno, ručni prezenter za prebacivanje slajdova, produžni kablovi za struju

4

Oprema

Sadržaj predavanja prema Programu opće planinarske škole

Izbor opreme prema vrsti i težini uspona, održavanje i čuvanje, način pakiranja stvari u ruksak, odjeća, obuća, oprema za kretanje i boravak u planini, dokumenti, razni pribor i prateća oprema, prva pomoć, lijekovi i zaštitna oprema, penjačka oprema, oprema za kretanje po snijegu i ledu, oprema za noćenje, kuhinjski pribor, higijenski pribor

Glavni naglasci

Nabavka odgovarajuće planinarske opreme, gojzerice, štapovi, pakiranje ruksaka, svojstva sintetičkih materijala.

Preporuke predavaču

Ovo predavanje najbolje je realizirati tako da predavač dođe na predavanje **odjeven u planinarsku odjeću i donese pun ruksak opreme**. Može se izvesti bez projekcije prezentacijskih slajdova, pa i na otvorenom prostoru.

Posebno treba paziti na trajanje predavanja. Tema omogućuje mnogo **primjera i osobnih iskustava**, no uđe li se u previše detalja, može oduzeti previše vremena. Ako predavač ima visoku razinu znanja i iskustva s opremom, predavanje s analizom što je dobro za koje uvjete a što nije, može biti vrlo efektivno.

Potrebno je naglasiti da se sva oprema nabavlja postupno, da se od polaznika ne očekuje da odmah nabave svu opremu. Posebno treba pokazati **planinarsku cipelu** i naglasiti pravila pri kupnji planinarske obuće.

Preporučuje se uživo demonstrirati način **podešavanja štapova** te **položaj tijela** zbog pomaknutog težišta s ruksakom na leđima.

Posebno treba naglasiti nužnost nošenja **kompleta prve pomoći**. Većina planinara ga ne nosi sa sobom izleta jer im »nikada ne treba«, no za razliku od sve druge opreme, planinari bi morali znati da on mora biti u ruksaku unatoč tome što ga rijetko ili nikada nećemo iskoristiti.

U ovom predavanju ne zadržavamo se na tumačenju o količini hrane i tekućine pri planinarenju. To je sastavni dio predavanja o boravku u planini.

O tehničkoj opremi treba govoriti samo kratko, bez ulaženja u detalje. Predavanje ne smije zastrašiti polaznike i ostaviti dojam da se predavač hvali što sve ima i što sve zna o opremi, nego ih upoznati na što trebaju paziti pri nabavci opreme, kako podesiti opremu, što ponijeti na jednostavnije izlete i ture.

Mnogi predavači u prezentacijama površno prolaze kroz osnovnu planinarsku opremu, a zatim preopširno objašnjavaju funkcije i način korištenja penjačke opreme. To nije optimalan pristup ovom predavanju. Način korištenja penjačke opreme nije tema ovog predavanja.

Od svakog planinara očekuje se razina znanja dostatna da može o opremi ispravno savjetovati osobu koja nema nikakvog planinarskog iskustva.

Dopušteno je preporučiti trgovine planinarske opreme, po osobnom iskustvu predavača.

Ishodi učenja

- poznavanje osnovne planinarske opreme
- osposobljenost za samostalan odabir i pakiranje opreme za uobičajene izlete i ture
- poznavanje pravila za nabavku planinarske obuće i odjeće
- informiranost o svojstvima gore-texa
- informiranost o užadi i tehničkoj opremi za napredovanje i osiguravanje pri penjanju i zimskom planinarenju

Oprema za predavanje

- gojzerica
- planinarski štapovi
- ruksak
- flis
- vjetrovka
- kaciga
- samoosiguravajući komplet (»ferata-set«, »ipsilon«)
- sigurnosna oprema: (uže) zamka, karabiner, dereze, cepin
- datoteka s prezentacijom
- prijenosno računalo, projektor, projekcijsko platno, ručni prezenter za prebacivanje slajdova, produžni kablovi za struju – opcionalno



5

Korištenje tehničke opreme

Sadržaj predavanja prema Programu opće planinarske škole

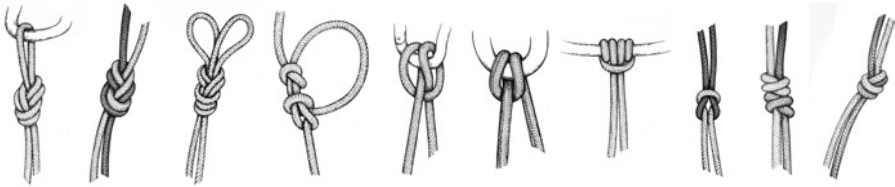
Upoznavanje s tehničkom opremom: užad, izrada čvorova, navezivanje na uže, kretanje u navezu, korištenje principa »tri čvrste točke« pri kretanju po strmom terenu, komunikacija pri penjanju u stijeni

Glavni naglasci

Poznavanje svojstava užadi, čvorovi: osmica, bulin, lađarski, polulađarski, prusik, ambulantni, dvostruki križni, navezivanje, princip osiguravanja u stijeni.

Preporuke predavaču

Ova nastavna tema sadrži kombinaciju **općih informacija o korištenju tehničke opreme i demonstracije vještina** koje polaznici trebaju usvojiti vježbom.



Čvorovi : osmica, upletena osmica, dvostruka osmica, bullin, lađarski, polulađarski, ambulantni, dvostruki križni, prusik, šestica

Nastavna tema može se predstaviti i bez projekcije slajdova. Može se raditi i na otvorenom prostoru, izvan predavaonice. U pravilu se prvi dio aktivnosti provodi u predavaonici, a dodatno se čvorovi uvježbavaju na otvorenom.

Obradu ove nastavne teme treba podrediti načelu: **čim manje priče, čim više praktičnog rada**. Svaki čvor treba **najprije demonstrirati, a zatim prepustiti polaznicima da ga naprave sami**. U ovoj nastavnoj temi teorijsko upoznavanje nastavnih sadržaja bez praktičnog rada nije učinkovito niti svrhovito.

Za praktičan rad nije dovoljna samo prisutnost predavača, već su svakako potrebni i asistenti koji će individualno pomoći nesigurnim polaznicima. Polaznike koji otprije dobro barataju čvorovima predavač može potaknuti da pomognu drugim polaznicima. Demonstrira li se improvizirani pojas, prsni pojas ili improvizirani »ferata-set« nužno je naglasiti da se **preporučuje korištenje originalne opreme a ne tih improvizacija**. Improvizacije mogu poslužiti samo u krajnoj nuždi i nevolji, a nipošto kao tehnike koje polaznici trebaju kada planirano posjećuju zahtjevne putove. **Improvizacije se pokazuju zato što su pogodne za uvježbavanje čvorova**, a dijelom i zato što se po navici prenose tehnike iz vremena kada su one bile učestalo primjenjivane. Međutim, treba imati u vidu, i naglasiti polaznicima, da je usavršavanjem originalne opreme primjena improviziranih tehnika pomaknuta preko granice prihvatljivog rizika. Dakle, može se demonstrirati i uvježbavati, ali obavezno uz jasno isticanje da je riječ o tradicionalnim tehnikama koje se iz sigurnosnih razloga više ne primjenjuju i ne preporučuju.

Ishodi učenja

- poznavanje svojstava te načina čuvanja i održavanja užadi
- poznavanje primjene čvorova: osmica, osmica s uplitanjem, dvostruka osmica, bulin, lađarski, polulađarski, prusik, ambulantni, dvostruki križni, šestica.
- savladana vještina izrade čvorova: osmica, osmica s uplitanjem, dvostruka osmica, bulin, lađarski, polulađarski, prusik
- prepoznavanje čvorova na slici
- informiranost o sidrištima
- informiranost o principu osiguravanja pri penjanju
- informiranost o principu kretanje u ledenjačkom navezu
- informiranost o principu korištenja dereza i cepina

Potrebna oprema

- barem jedno vodičko ili penjačko uže
- pomoćna užad – zamke (individualna oprema polaznika)
- karabineri (individualna oprema polaznika)
- datoteka s prezentacijom – opcionalno
- prijenosno računalo, projektor, projekcijsko platno, ručni prezenter za prebacivanje slajdova, produžni kablovi za struju – opcionalno
- oštećena planinarska oprema – opcionalno

6

Pripreme za odlazak u planinu

Sadržaj predavanja prema Programu opće planinarske škole

Psihička i fizička priprema, izbor cilja, planinarska literatura, izbor hrane i opreme za turu, uključivanje u već organizirane akcije, planiranje i organiziranje izleta ili ture, planinarska fotografija

Glavni naglasci

Važnost planiranja, kako planirati prijevoz, troškove, kretanje (dnevne etape), odmore, prehranu, noćenje, rezervne varijante.

Preporuke predavaču

Predavanje sadrži upute o čemu sve treba **voditi računa pri organiziranju izleta**, počevši od izbora cilja i planiranja putovanja, do osobne pripreme za polazak na izlet.

Posebno treba naglasiti važnost pravovremenosti planiranja. U predavanje se mogu unijeti i raznovrsna osobna iskustva predavača.

Ishodi učenja

- sposobnost samostalnog organiziranja jednostavnijih izleta i tura
- informiranost o izvorima podataka za planiranje izleta i tura u Hrvatskoj
- informiranost o planinarskim obilaznicama
- poznavanje sadržaja informativnog letka o izletu

Potrebna oprema

- datoteka s prezentacijom
- prijenosno računalo, projektor, projekcijsko platno, ručni prezenter za prebacivanje slajdova, produžni kablovi za struju

7

Kretanje u planinama

Sadržaj predavanja prema Programu opće planinarske škole

Vještine kretanja u planini, uspon i silazak, brzina hodanja, pravila za hodanje po planini, odmor, posebnosti kretanja po različitim terenima, planinarski putovi (markacije i markiranje), planinarske obilaznice, vođenje planinara, odnos vodiča i skupine

Glavni naglasci

Vještine kretanja u planini, posebnosti različitih terena, brzina kretanja, odmori, poznavanje signalizacije na planinarskim putovima (markacije i putokazi).

Preporuke predavaču

Glavni sadržaj planinarskih putovanja je upravo kretanje u planini, pa bi se praktički svi mogući planinarski savjeti mogli svesti u ovu nastavnu temu. To međutim nije moguće a ne bi bilo niti svrhovito, pa se treba usredotočiti na kratke upute koje nisu sadržane u drugim predavanjima.

Cilj predavanja je dati **upotrebljive praktične preporuke / savjete / upute za razne situacije** koje se javljaju pri kretanju na tipskim terenima – u

stijeni, na kamenitom terenu, siparu, livadi, u šumi, na cesti. Većina tih uputa je sama po sebi razumljiva pa ne treba ulaziti u detalje, već kroz predavanje dati **opći pregled**. Posebno treba voditi računa o trajanju predavanja, jer je na mnogo mjesta lako otklizati u primjere, tumačenja, prepričavanje osobnih iskustava i slično.

U uvodnom dijelu obrađuju se **četiri vještine kretanja u planini**. Slijedi upoznavanje sa signalizacijom **planinarskih putova** u Hrvatskoj, pa s posebnostima različitih terena.



Planinarska markacija

Ishodi učenja

- informiranost o osnovnim vještinama kretanja u planinama
- poznavanje planinarske signalizacije (markacije, putokazi)
- poznavanje obilježja različitih planinskih terena

Potrebna oprema

- datoteka s prezentacijom
- prijenosno računalo, projektor, projekcijsko platno, ručni prezenter za prebacivanje slajdova, produžni kablovi za struju

8

Orijentacija

Sadržaj predavanja prema Programu opće planinarske škole

Smisao orijentacije, geografska karta (zemljovid), topografski znakovi, mjerilo, određivanje strana svijeta, orijentacijske i navigacijske vjetine (približna orijentacija prema terenu, kretanje pomoću zemljovida i kompasa), određivanje visine i profila terena, korištenje GPS uređaja

Glavni naglasci

Čitanje karte i korištenje kompasa, azimut, orijentiranje karte, određivanje stojne točke, mjerilo, izohipse, profil terena.

Preporuke predavaču

Orijentacija je izrazito praktična vještina pa u predavanju treba čim manje govoriti o općenitim, a čim više o praktičnim stvarima. Prednost treba dati **uvježbavanju orijentacijskih vještina**, a ne davanju brojnih savjeta i uputa. Korisnije je utrošiti vrijeme da demonstracijom i vježbom poučite polaznike kako »skinuti« azimut nego isto vrijeme potrošiti na općenite savjete o orijentaciji. Dakle, izbjegavajte kompliciranje (uvođenje velikog broja pojmova) i široko teoretiziranje – **usredotočite se na praktičnu uporabu orijentacije**. Čim veći dio teme treba obraditi na terenu, kroz vježbu – učinkovitije je i zanimljivije.

Iako se osnove orijentacije savladavaju u nastavi geografije u osnovnoj školi, većina odraslih ljudi vrlo je nesigurna u praktičnom radu s kompasom. Za kvalitetno vježbanje gotovo nikad nema dovoljno vremena, no upravo zato važno je poučavanje dobro pripremiti, imajući u vidu željene ishode učenja.

Vježbe rada s kompasom zahtijevaju **individualni pristup svakom polazniku**. Zato je potrebno osigurati čim više asistenata koji će nesporedno pomoći svakom polazniku. U realnosti planinari se u planini gotovo nikada ne koriste kompasom, jer im je za sigurno kretanje dobro obilježeni putovi i pregledna karta sasvim dovoljni.

Vrlo mali broj planinara koristi GPS uređaj. GPS uređaje u posljednje vrijeme potisnuli su »pametni« telefoni s ugrađenim GPS prijamnikom. Poučavanje o korištenju pametnih telefona u orijentaciji zahtijevalo bi individualni pristup i mnogo vremena pa se na ovoj razini školovanja ne izvodi. Osim toga, rad s većinom aplikacija za orijentaciju je intuitivan i jednostavan pa ni ne zahtijeva posebnu poduku. U predavanju je **dovoljno navesti glavne prednosti i nedostatke orijentacije pomoću elektroničkih uređaja**. Prednosti su: automatsko precizno prikazivanje stojne točke, jednostavna mogućnost zumiranja, mogućnost praćenja snimljenog traga, a slabosti: kapacitet baterije, ograničena internetska veza za učitavanje prikaza terena, mali zaslon ne omogućuje širi pregled terena.

Ishodi učenja

- sposobnost čitanja karte (poznavanje topografskih znakova i boja, izohipsi, vodotoka)
- sposobnost procjene udaljenosti na karti pomoću grafičkog ili brojčanog mjerila
- sposobnost usjeveravanja zemljovida
- poznavanje definicije azimuta
- sposobnost određivanja azimuta zadanog objekta pomoću kompasa
- sposobnost određivanja smjera kretanja prema zadanom azimutu
- poznavanje postupka određivanja stojne točke na zemljovidu pomoću zadanih azimuta
- informiranost o obilježjima profila terena



Potrebna oprema

- kompasi (individualna oprema polaznika ili kompasi za edukacijske svrhe koje donosi predavač)
- karta (barem jedan primjerak za svakog polaznika)
- grafitne olovke
- datoteka s prezentacijom
- prijenosno računalo, projektor, projekcijsko platno, ručni prezenter za prebacivanje slajdova, produžni kablovi za struju

9

Boravak u planinama

Sadržaj predavanja prema Programu opće planinarske škole

Specifičnosti dužeg boravka u planinama, planinarski domovi i kuće i skloništa, logorovanje, prinudno bivakiranje, kućni red u planinarskim objektima, ponašanje u slučaju nedostatka prostora, minimum vode, prehrana u planini, higijena na putovanju

Glavni naglasci

Organizacija boravka u planini, tipovi planinarskih objekata, najava domaćinu u planinarskom objektu, šator, preporuke za logorovanje, improvizirano bivakiranje.

Preporuke predavaču

Kod ove teme postavlja se pitanje što sve spada u »boravak u planini«. Logično, i kretanje je sastavni dio boravka u planini, međutim to se obrađuje u posebnoj predavanju. Prema programu, kroz ovo predavanje treba **predstaviti posebnosti višednevnih tura**, odnosno zahtjevnijih i dugotrajnijih planinarskih putovanja. Dakle, fokus je na

načinima **noćenja u planini, korištenju planinarskih objekata, organiziranju pripreme hrane** te općenito **organizaciji odmora** između dnevnih dionica puta.

Govoreći o **planinarskim objektima** potrebno je naglasiti obilježja triju vrsta planinarskih objekata (dom, kuća, sklonište). Većina planinara ne razlikuje domove i kuće, premda postoje jasne i vrlo bitne različitosti, pa treba iskoristi priliku da ih se tome podučiti.

Govoreći o opciji spavanja u šatoru, polaznike treba upoznati s osnovnim pravilima za **izbor mjesta za šator** te organizacijom logorovanja.

Dio predavanja posvećen je prinudnom **bivakiranju** u slučaju nevolje u planini. U tom dijelu predavanja treba polaznike upoznati s osnovnim pravilima pri izgradnji bivka te preživljavanju noći u planini. U tom dijelu ima mnogo slika različitih bivaka, koje predavač treba prokomentirati u svrhu poduke.

U sklopu ovog predavanja također kratko treba obraditi **prehranu** u planini: planinar treba znati da se ugljikohidratima brzo može vratiti energija, koja je uloga vode u organizmu te da treba nastojati zadržati higijenske navike iz civilizacije.

Ishodi učenja

- poznavanje obilježja vrsta planinarskih objekata (dom, kuća, sklonište)
- informiranost o kućnom redu u planinarskim objektima
- poznavanje pravila o izboru mjesta za postavljanje šatora
- poznavanje pravila za izradu improviziranog bivka i prinudnog bivakiranja

Potrebna oprema

- datoteka s prezentacijom
- prijenosno računalo, projektor, projekcijsko platno, ručni prezenter za prebacivanje slajdova, produžni kablovi za struju

10 Osnove speleologije

Glavni naglasci

Poznavanje osnova speleologije, špilje i jame, sige, metode speleološkog istraživanja, speleološki objekti u Hrvatskoj, speleologija u Hrvatskoj.

Preporuke predavaču

Ova nastavna tema namijenjena je informativnom upoznavanju planinara s **obilježjima krša, speleološkim objektima i metodama speleoloških istraživanja**. Nemoguće je u kratkom vremenu dati širi pregled vrlo razgranate speleološke djelatnosti, pa prezentaciju treba ograničiti na osnovne pojmove. Polaznike treba upoznati s obilježjima krša i naglasiti da je dinarski krš speleološki izrazito bogato područje. Također, kratko ih treba **upoznati s najduljim i najdubljim speleološkim objektima** u našoj zemlji i u svijetu te ih uputiti da posjete špilje koje su uređene za turistički posjet.

Predavanjem speleolozi mogu animirati članstvo za bavljenje speleologijom i pohađanje speleološke škole.

U sklopu predavanja može se polaznicima pokazati osnovna speleološka oprema.

Predavanje ne mora nužno izvoditi speleolog, pogotovo u dijelovima Hrvatske gdje nema razvijene speleološke djelatnosti.

Ishodi učenja

- poznavanje osnovnih obilježja speleoloških objekata (špilje, jame, kaverne, ponori)
- informiranost o najznačajnijim spelološkim objektima u Hrvatskoj
- informiranost o špiljama uređenim za turističko posjećivanje
- poznavanje siga (stalaktit, stalagmit, stalagmat)
- informiranost o metodama i rezultatima speleoloških istraživanja

Potrebna oprema

- datoteka s prezentacijom
- prijenosno računalo, projektor, projekcijsko platno, ručni prezenter za prebacivanje slajdova, produžni kablovi za struju
- speleološka oprema – opcionalno

11

Zaštita prirode

Sadržaj predavanja prema Programu opće planinarske škole

Priroda i okoliš, uloga i zadaće planinara u zaštiti planinske prirode, načini zaštite okoliša, prirodne vrijednosti u Hrvatskoj

Glavni naglasci

Uloga planinara u zaštiti prirode, koncepti zaštite okoliša (održivi razvoj, »Ne ostavljaj tragove«, »Svoje smeće ponesi sa sobom«), zaštićena priroda Hrvatske.

Preporuke predavaču

Predavanje služi podizanju ekološke svijesti polaznika i ponavljanju podataka koji bi trebali svakome biti poznati iz opće kulture. Razina znanja o zaštiti okoliša i razvrstavanju otpada posljednjih je desetljeća podignuta na razinu u kojoj su potisnute neke štetne navike koje su ranije bile ukorijenjene među ljudima. Osim toga, ekološki aktivizam u planinarskoj udruzi nije više toliko izražen kao ranije, budući da su tu ulogu preuzele specijalizirane ekološke udruge. Zato danas u ovom predavanju treba pristupiti ponešto drugačije nego u vremenu prije nekoliko desetljeća kada je glavni naglasak bio na tvrdnjama poput »šumari su štetočine jer uništavaju šumu«. (Danas je glavni problem što zbog izumiranja tradicionalnog stočarstva šuma preuzima brojne zapuštene pašnjake, prirast šume je višestruko veći od posječene drvne mase.)

Posebno objasniti **koncepte zaštite okoliša** (održivi razvoj, »Leave no trace«, svoje smeće ponesi sa sobom). Polaznike treba uputiti da se informiraju o zahvatima u okolišu i o takvim temama rasuđuju na temelju argumenata a ne emocija.

U predavanju treba sažeto predstaviti Deklaraciju o zaštiti i očuvanju hrvatskih planina, koju je 2022. usvojila Skupština HPS-a.

Veći dio predavanja posvećen je predstavljanju **zaštićenih područja u Hrvatskoj** – strogi rezervata prirode, nacionalnih parkova i parkova prirode. Potrebno je naglasiti da je strogi rezervat najstroži oblik zaštite, stroži i od nacionalnog parka, jer u njemu nisu dozvoljene nikakve djelatnosti osim istraživanja. Svako zaštićeno područje prikazano je jednom slikom. U predavanju predavač treba **predstaviti u nekoliko rečenica najprepoznatljivija obilježja** svakog od njih, a ne samo prikazati sliku i reći »Ovo je Biokovo, ovo je Učka...«.

U sklopu predanja predavač može podijeliti promotivne letke o zaštićenim područjima ili o konceptima zaštite okoliša. Raznovrsni letci dostupni su u upravama nacionalnih parkova i parkova prirode, u agencijama za zaštitu okoliša, a jednostavne letke može prirediti i sam predavač (npr. načela koncepta »Leave no trace«).

Ishodi učenja

- informiranost o utjecaju čovjeka na okoliš
- informiranost o ulozi planinara u razvoju zaštite okoliša u Hrvatskoj
- poznavanje koncepta zaštite okoliša
- poznavanje zaštićenih područja u Hrvatskoj

Potrebna oprema

- datoteka s prezentacijom
- prijenosno računalo, projektor, projekcijsko platno, ručni prezenter za prebacivanje slajdova, produžni kablovi za struju
- promotivni letci o zaštiti okoliša ili o zaštićenim područjima u Hrvatskoj – opcionalno

12 Meteorologija

Sadržaj predavanja prema Programu opće planinarske škole

Osnovni pojmovi - temperatura, tlak, vlažnost, vjetar, oblaci, oborina, pojave u atmosferi, vremenska obilježja u visokogorju i aklimatizacija, vremenska prognoza, korištenje dostupnih podataka u vremenu

Glavni naglasci

Meteorološki elementi (temperatura, tlak, vjetar, vlažnost), temperatura opada s visinom, tlak opada s visinom – iznad 3000 metara simptomi visinske bolesti, ciklona – loše vrijeme, vjetrovi bura i jugo, pojave u atmosferi, prognoza vremena.

Preporuke predavaču

Za razliku od vremena prije više desetljeća kada se u okviru ovog predavanja planinare podučavalo kako prognozirati vrijeme na temelju vlastitih opažanja, danas je glavni cilj ovoga predavanja **uputiti planinare da prate službenu vremensku prognozu i da joj vjeruju**. Suvremene prognoze izrađuju se na temelju usavršenih računalnih modela te su putem naprednih komunikacijskih kanala lako dostupne u svako vrijeme i na svakom mjestu. Metode pučke prognoze više nisu sastavni dio ove nastavne teme.

Predavanje o meteorologiji je zadržano u programima planinarskog školovanja jer vremenske prilike više od bilo čega drugoga utječu na ishod izleta ili ture, a jedini su faktor na koji planinari pri pripremi ture ne mogu utjecati. To, međutim, ne znači da se ne mogu informirati i prilagoditi.

U uvodnom dijelu podrobnije se objašnjavaju četiri meteorološka elementa: **temperatura, tlak zraka, strujanje zraka (vjetar) i vlažnost zraka**. U nastavku se obrađuju **pojave u atmosferi** (grom, vatra sv. Elma, duga, glorija, halo), a u završnom dijelu prikupljanje podataka mjerenjima i motrenjima te izrada **meteorološke prognoze**.

Ne treba inzistirati na poznavanju deset rodova oblaka. Mnogi neće moći prepoznati rod oblaka niti će zapamtiti njihova latinska imena, no za tim nema ni neke praktične potrebe.

Dio predavanja koji se odnosi na vremenske pojave (grmljavinsko nevrijeme, snažan vjetar, vrućina) isprepliće se s nastavnom temom o opasnostima u planini. Treba izbjegavati ponavljanja, odnosno u ovom predavanju više treba usmjeriti fokus na meteorološka svojstva spomenutih pojava nego na objašnjavanje opasnosti koje iz njih proizlaze.

Ishodi učenja

- informiranost o načinu izrade i visokoj pouzdanosti vremenske prognoze
- poznavanje meteoroloških osobitosti u visokim planinama (niži tlak zrak, niže temperature)
- poznavanje principa aklimatizacije u visokom gorju
- prepoznavanje kumulonimbusa
- poznavanje procjene udaljenosti udara groma prema munji i grmljavini

Potrebna oprema

- datoteka s prezentacijom
- prijenosno računalo, projektor, projekcijsko platno, ručni prezenter za prebacivanje slajdova, produžni kablovi za struju
- meteorološki instrumenti (termometar, barometar, higrometar, anemometar...)
 - opcionalno

13 Opasnosti u planinama

Sadržaj predavanja prema Programu opće planinarske škole

Objektivne i subjektivne opasnosti, rizici pri kretanju u planini, vrste nesreća, zaštita od opasnosti

Glavni naglasci

Poznavanje opasnosti u planini, lutanje, dehidracija, vrućina i hladnoća, pad i poskliznuće, rizici pri planinarenju i penjanju, mjere zaštite.

Preporuke predavaču

U ovom predavanju manje iskusni predavači sterilno nabrajaju razne opasnosti, razvrstavajući ih tradicionalnom podjelom na objektivne i subjektivne opasnosti. Međutim, glavni cilj je **potaknuti polaznike da samostalno zapažaju i prepoznaju različite opasne situacije i da primjene mjere zaštite**. Korisnije je zato ispričati osobna iskustva iz opasnih situacija nego nabrajati razne opasnosti prikazane na slajdovima. To se pogotovo odnosi na subjektivne opasnosti, kod kojih se različiti faktori međusobno isprepliću do te mjere da je često teško jednoznačno detektirati što dovodi do opasnosti. Pri iznošenju osobnih iskustava, važno je da svako izneseno iskustvo ima jasnu poantu. Pritom ne treba bježati od subjektivne analize i od samokritike. Osim same opasnosti, potrebno je za svaku od njih **navesti i mjere zaštite**.

Dobrodošlo je potaknuti polaznike da samostalno **iznesu i analiziraju** neke opasne situacije iz vlastitog iskustva. Pitajte li ljude da prepričaju neku najopasniju situaciju u planini, često ćete čuti vrlo zanimljive i nesvakidašnje priče. Takav razgovor može se povesti bilo gdje, ne nužno u okviru predavanja i unutar predavaonice (iznošenje iskustava o opasnostima često je neposrednije u neformalnom okruženju).

Unutar prezentacije prikazane su neke opasne situacije na kojima polaznici sami mogu / trebaju prepoznati opasnosti.

Dodatno, treba imati u vidu da nisu sve opasnosti jednako izgledne i učestale. Statistički, planinari najčešće stradavaju zbog **lutanja, opće slabosti organizma i dehidracije**, ali se takve situacije najčešće niti ne doživljavaju kao neke ozbiljne opasnosti. Istodobno, opasnosti od napada medvjeda i vukova u planini su zanemarive ali se učestalo navode kao velike opasnosti za planinare. U pogledu tehničkih opasnosti postoje radnje i navike su se ukorijenile u planinarskoj praksi i teško ih je istisnuti iz svijesti planinara premda one predstavljaju **visok ili neprihvatljiv rizik**. Takve su navike npr. kretanje u ledenjačkom – dinamičkom navezu po strmoj zamrznutoj podlozi, korištenje improviziranog prsnog navesa i improviziranog ferata-seta te penjanje bez kacege.

Upozorenje vezano uz korištenje improviziranih pojasa, prsnih navesa i zastarjele opreme ponavlja se u predavanjima o kretanju u planini, o korištenju tehničke opreme i u opasnostima u planini. To je učinjeno s razlogom da bi bilo naglašeno. Naime, iz



Predavanje

planinarske prakse vidljivo da mnogi planinari nisu usvojili pravilo da **improvizirana oprema nije zamjena za originalnu opremu** nego improvizacija za vrlo iznimne slučajeve kada se dogode nepredvidljive okolnosti.

Ishodi učenja

- sposobnost samostalnog prepoznavanja opasnih situacija
- informiranost o različitim opasnostima
- poznavanje mjera zaštite za najučestalije opasnosti

Potrebna oprema

- datoteka s prezentacijom
- prijenosno računalo, projektor, projekcijsko platno, ručni prezenter za prebacivanje slajdova, produžni kablovi za struju
- oštećena tehnička oprema – opcionalno

14 Spašavanje u planini i HGSS

Sadržaj predavanja prema Programu opće planinarske škole

Postupanje u slučaju nesreće, postupanje tražitelja pomoći, obavješćivanje o nesreći, akcija spašavanja, potraga, transport unesrećenoga, helikopteri u gorskom spašavanju, Hrvatska gorska služba spašavanja, spašavanje u inozemstvu

Glavni naglasci

Zaštita spašavatelja od još veće nesreće, potraga, kako organizirati spašavanje, što treba sadržavati dojava o nesreći, položaj Y i N prema helikopteru, improvizirana nosila.

Stručnost predavača

Predavač za ovu nastavnu temu mora biti gorski spašavatelj HGSS-a. Preporučljivo je da bude i odjeven u odjeću s obilježjima HGSS-a (majica, flis).

Preporuke predavaču

Ovo predavanje obično se provodi nakon predavanja o opasnostima u planini ili o prvoj pomoći.

Mnogi predavači upadaju u zamku da u okviru ovog predavanja detaljno opisuju i hvale profesionalno postupanje HGSS-a, resurse službi spašavanja pri potragama i spašavanju te osobna iskustva iz raznih akcija. Dakako, poželjno je i dobrodošlo isticanje važne, korisne i humane uloge HGSS-a, no osnovni cilj ovog predavanja je **poučiti polaznike** kako grupa samostalno može organizirati i provesti jednostavnu potragu i osnovne postupke spašavanja. Kod polaznika je potrebno **razviti osjećaj u kojim okolnostima treba pozvati HGSS** te ih poučiti **kako hitnim službama uputiti kvalitetnu dojavu**. Posebno treba naglasiti nužnost dobre organiziranosti (koordiniranosti) za tijek i ishod spašavanja.

Polaznicima treba demonstrirati signaliziranje rukama prema helikopteru – Y i N. Tradicionalni način signalizacije »šest puta u minuti svake druge minute«, a odgovor »tri puta u minuti svake druge minute« u praksi nije primjenjiv. Korisnije je polaznike poučiti da služba 112 prima i dojave sms-om i da mobitel manje troši bateriju pri slanju poruka nego pri telefoniranju.

Ishodi učenja

- sposobnost samostalne procjene kada je potrebno pozvati HGSS ili hitnu medicinsku pomoć (HMP)
- poznavanje što treba sadržavati dojava o nesreći
- poznavanje organizacijskih poslova pri potrazi i spašavanju
- poznavanje postupka zbrinjavanja unesrećenog (očuvanje topline, psihološka podrška)
- poznavanje signalizacije prema helikopteru za pomoć
- informiranost o ulozi i ustroju HGSS-a

Potrebna oprema

- datoteka s prezentacijom
- prijenosno računalo, projektor, projekcijsko platno, ručni prezenter za prebacivanje slajdova, produžni kablovi za struju

15 Prva pomoć

Sadržaj predavanja prema Programu opće planinarske škole

Smisao prve pomoći, pristup unesrećenom, osnovni postupci prve pomoći, održavanje životnih funkcija, reanimacija, sprječavanje gušenja pri nesvjestici okretanjem u bočni položaj, prva pomoć pri ozljedama, bolesti s naglo nastupajućim stanjima

Glavni naglasci

Pristup unesrećenom, pregled ozljeda od glave do pete, očuvanje životnih funkcija, reanimacija, bočni položaj, krvarenje, imobilizacija, internističke bolesti, ujedi životinja i ubodi kukaca, sadržaj kompleta prve pomoći.

Stručnost predavača

Predavač za ovu nastavnu temu mora biti liječnik. U praktičnim vježbama koje slijede nakon teorijske obrade kao asistenti liječniku mogu sudjelovati medicinski tehničari, gorski spašavatelji, osobe osposobljene za ITLS, iskusni instruktori, polaznici s medicinskom naobrazbom i slično. Svi asistenti vježbe provode isključivo pod vodstvom i u skladu s uputama liječnika-predavača.

Preporuke predavaču

Poučavanje planinara o prvoj pomoći ne razlikuje se bitno od poučavanja bilo koje druge populacije, izuzev u detaljima. Na primjer, u planini je opasnost od utapanja



Demonstriranje prve pomoći (u nastavku vježbe polaznicima se zadaje da sami ponove prikazani postupak)



Okretanje osobe bez svijesti na bok



Reanimacija

neznatna za razliku od prve pomoći na bazenu, ali za pristup hitnim službama u pravilu treba više vremena nego u urbanim sredinama pa poznavanje postupaka **održavanja životnih funkcija** ima posebnu važnost. Generalno, znanja i vještine iz ovog predavanja **primjenjive su u svim životnim situacijama**.

U prvom dijelu predavanja obrađuju se osnovne procedure održavanja životnih funkcija, reanimacija, bočni položaj, zaustavljanje krvarenja, imobilizacije, a u drugom dijelu pomoć kod internističkih bolesti.

Praktične vještine (reanimacija, bočni položaj, previjanje rane, imobilizacija, pristup unesrećenom s pregledom ozljeda) mogu se **demonstrirati i uvježbavati u sklopu predavanja, ili neposredno nakon njega**, prema odluci liječnika-predavača. Sve sadržaje treba tumačiti na čim pristupačniji ali istodobno stručan način.

Polaznike treba podučiti generalnom pravilu da unesrećenoj osobi ne daju nikakve lijekove. Neki liječnici u ovom predavanju objašnjavaju koje lijekove bi oni dali u kojem slučaju, zaboravljajući da se prva pomoć za laike (kojima je namijenjeno ovo predavanje) razlikuje od medicinskih postupaka koje primjenjuje liječnik.

U predavanju treba podučiti polaznike da kod medicinski upitnih stanja **zatraže pomoć liječnika**, ali istodobno da ne opterećuju nepotrebno sustav hitne medicine traženjem pomoći za nehitna i jednostavno rješiva stanja.

Polaznici mogu imati raznovrsna pitanja za liječnika-predavača (»A što ako...?«) ili imati potrebu ispričati svoja iskustva, često i pogrešna tumačenja što bi oni poduzeli, što su vidjeli i slično. Liječnik-predavač može odgovoriti na takva pitanja, no istodobno treba voditi računa da jasno razdvoji dobre od neodgovarajućih postupaka te da ograniči raspravu o postupanju u rijetkim i posebnim situacijama. Onaj tko dobro poznaje temeljne postupke u pravilu će se dobro snaći u svim situacijama. Zato fokus predavanja treba biti na **osnovnim postupcima prve pomoći**, treba postići da ih polaznici s razumijevanjem usvoje i znadu primijeniti. Čak i ako polaznici to traže, **predavanje se ne treba pretvoriti u savjetovalište** što bi liječnik napravio ili preporučio za ovo ili ono nehitno medicinsko stanje.

Ishodi učenja

- Poznavanje telefona za poziv hitnim službama (112, 194)
- Poznavanje pristupa unesrećenom i pregleda ozljeda
- Poznavanje ABC pregleda i postupka reanimacije
- Poznavanje postupka okretanja u bočni položaj
- Poznavanje postupka zaustavljanja krvarenja
- Poznavanje postupka previjanja rane
- Informiranost o osnovnim postupcima pri internističkim bolestima
- Poznavanje sadržaja kompleta prve pomoći

Potrebna oprema

- datoteka s prezentacijom
- prijenosno računalo, projektor, projekcijsko platno, ručni prezenter za prebacivanje slajdova, produžni kablovi za struju
- komplet prve pomoći
- lutka za reanimaciju
- zavojni materijal
- sredstva za imobilizaciju
- žilet, pinceta ili hvataljka za vađenje krpelja
- prostirke (karimati) za izvođenje vježbi na tlu



Vježbe

Praktični rad

Da bi bio učinkovit, terenski rad treba biti **dobro osmišljen i organiziran**. Kvaliteta terenskog rada može ovisiti o mnogo predvidljivih i nepredvidljivih faktora, kao što su broj polaznika, broj raspoloživih instruktora, vremenske prilike i uvjeti na terenu, dostupna oprema itd.

Pri praktičnom radu treba nastojati samim **polaznicima omogućiti da znanja stječu vlastitim iskustvom i neposrednom primjenom usvojenih vještina**, vodeći pritom računa o sigurnosti te o ispravnom načinu usvajanja pojedinih vještina.

Polaznike treba voditi na raznovrsne pristupačne i za usvajanje znanja pogodne planinske terene, suzdržavajući se od izazovnih tura koje pojedinim polaznicima, pa i instruktorima, mogu predstavljati problem.

Glavni cilj: efektne pouke za polaznike

Prilikom osmišljavanja terenskog rada usredotočite se na efekte koje želite postići. Osim za uživanje u planinarenju i penjanju, raspoloživo vrijeme usmjerite na **stjecanje iskustava i vježbe** koje će ponuditi polaznicima **efektne pouke** te omogućiti da kroz vlastito iskustvo i samostalan rad čim bolje ovladaju praktičnim vještinama koje im mogu zatrebati u planinama.

Nemojte propuštati analizu

Analiza je kruna svake akcije i mjesto gdje će se raspraviti o poteškoćama i počinjenim greškama te na kraju **poentirati odgovarajućim poukama**. U anketiranju polaznika nakon nekih škola, polaznici su posebno istaknuli da su najviše naučili u analizama, čak i više nego izvođenjem samih vježbi.

Ako vježba ne ide prema planu

- **Neočekivane situacije.** Neki put polaznici će napraviti nepredviđenu grešku ili će neki zadatak (neočekivano) brzo i ispravno riješiti. Dok akcija teče brzo procijenite hoćete li ju prekinuti ili pustiti da dalje teče. Dakako, pritom posebno vodite računa u sigurnosti polaznika i instruktora. U pravilu, ako nema opasnosti, bolje je pustiti da se dogodi niz pogrešaka i propusta, koje ćete u analizi komentirati.
- **Filozofija rada.** Osnovno načelo u radu kandidata je da **ne postoji pogrešan način kako će nešto napraviti**. Kako god polaznik napravi neku tehničku stvar ne gleda



Izvođenje vježbi u skupinama

se je li to tehnički savršeno i je li izvedeno »školski«, nego **pruža li to sigurnost**. Sigurnost je jedini bitni kriterij.

- **Vrijeme.** Nekad će vježba uzeti više vremena nego što je planirano. Razmislite hoće li se dodatnim vremenom dobiti na kvaliteti i poanti, te na temelju toga odlučite hoćete li ju nastaviti ili prekinuti.

Osnovne planinarske vještine

1 Čvorovi u planinarstvu

Uputa iz Programa opće planinarske škole

Tijekom škole očekuje se da instruktori demonstriraju, a polaznici usvoje osnovne čvorove: osmicu, osmicu s uplitanjem, lađarski, polulađarski i prusik, opcionalno: kravatni, bulin, ambulantni, dvostruki križni na zateg.

Radi lakšeg usvajanja uputno je vježbanje ponavljati na više izleta. Nove čvorove treba uvoditi postupno, kada polaznici dobro usvoje prethodno prikazane čvorove.

Program škole ne obuhvaća izradu improviziranog pojasa (»gaća«), improviziranog prsnog naveza, improviziranih transportnih nosila niti druge improvizacije, već polaznike treba uputiti da koriste odgovarajuću specijaliziranu opremu.

Organiziranje rada s užadi

Od planinara se očekuje poznavanje primjene osnovnih čvorova i to: osmice, osmice s uplitanjem, dvostruke osmice, bulina, lađarskog, polulađarskog, prusika, ambulantnog i dvostrukog križnog. Osnovna poduka izvodi se na način da se polaznici rasporede na način da svi dobro mogu vidjeti instruktora, on im **demonstrira način izrade svakog čvora**, a oni sa svojim zamkama **ponavljaju njegov postupak**.

U izvedbi ove vježbe uputno je imati više asistenata koji priskaču u pomoć polaznicima kada zapnu ili pogriješe, ili koji će jednostavno potvrditi polazniku da su ispravno napravili određeni čvor.

Ima ljudi koji imaju nespretne ruke, kojima jednostavno ništa ne ide od ruke, koji su spori i nesigurni. Njih je nužno psihološki poduprijeti upućujući im pohvalne i utješne riječi. Posebno se treba suzdržati od kritiziranja i omalovažavanja (»Pa kako to ne može...?« »Koliko ti puta moram pokazati...?«)

Učestala pogreška kod poučavanja čvorova je da se »odjednom«, tj. zaredom prikazuju svi čvorovi. Onima koji se prvi put susreću sa čvorovima, nemoguće je usvojiti desetak čvorova u sat vremena, pa još k tome i zapamtiti koji se primjenjuje u kojoj situaciji. Didaktički bolje bilo bi **rasporediti učenje u više vježbi**, koje se postupno nadovezuju jedna na drugu. Na primjer: prvi put obraditi samo osmice i bulin, drugi put ponoviti osmicu i bulin a upoznati lađarski, polulađarski i prusik, treći put ponoviti sve dotad usvojene čvorove te kao nove naučiti ambulantni i dvostruki križni. Takvo **postupno podučavanje i napredovanje polaznika** učinkovitije je od jednokratne poduke.

Polaznike treba poučiti da se vještine rada s užadi razvijaju isključivo vježbom, odnosno da se vježbanju trebaju posvetiti čim češće i više, ne samo kada instruktor potakne i povede takvu vježbu.



Osnovne vježbe korištenja tehničke opreme



2 Orijentacija

Uputa iz Programa opće planinarske škole

Vježba se izvodi na lako prohodnom terenu s dobrim vidikom, u uvjetima dobre vidljivosti. Od instruktora se očekuje da demonstriraju, a od polaznika da usvoje sljedeće postupke: određivanje strana svijeta pomoću sunca i kompasa, usjeverivanje karte, kretanje pomoću zemljovida i kompasa, razumijevanje brojčanog i grafičkog mjerila, određivanje stajne točke. Orijentacijske vještine uputno je uvježbati obilaskom jednostavnog orijentacijskog poligona u manjim skupinama ili samostalno.

Upoznavanje rada s kartom i kompasom

U pogledu orijentacijskih vještina, od planinara se očekuje da može **»čitati« kartu, odrediti svoju poziciju na njoj te ju općenito iskoristiti za svoje kretanje po terenu.**

Za izvođenje vježbe nužno je osigurati čim više suradnika, dovoljan broj kompasa, zemljovida i običnih olovaka. Svaki polaznik treba imati jedan orijentacijski kompas kakav može poslužiti ujedno i kao ravnalo i kao kutomjer. Treba izbjegavati starinske modele kompasa za viziranje jer su nepraktični za rad s kartom (primjenjivi su samo za »skidanje« azimuta viziranjem).

Usvajanje orijentacijskih vještina treba koncipirati u obliku više jednostavnih zadataka. Instruktor najprije objasni zadatak i demonstrira određeni postupak, a zatim polaznici samostalno ponavljaju taj postupak. Uobičajeni zadaci su:

- **Orijentirati (usjeveriti) kartu**
- **Utvrđiti što je azimutu X° od određenog objekta na karti**
- **»Skinuti« azimut određenog objekta** kompasom i prenijeti ga na kartu
- **Odrediti stajnu točku** pomoću azimuta triju zadanih točaka
- **Iscrtati orijentacijski poligon** prema tablici koja sadrži azimute i udaljenosti kontrolnih točaka.

Posljednja dva spomenuta zadatka obično su zahtjevniji za polaznika te mnogi imaju poteškoća s rješavanjem. Općenito, rad s kompasom velikom broju ljudi predstavlja poteškoću, jer se rijetko njime koriste.



Korištenje kompasa

Nakon završene vježbe uputno je u nastavku izvesti i vježbu kretanja po orijentacijskom poligonu, kako bi neposrednom primjenom znanja na terenu polaznici bolje shvatili i usvojili orijentacijske vještine.

Priprema vježbe kretanja po orijentacijskom poligonu

- **Postaviti orijentacijsku trasu od 5–10 kontrolnih točaka.** Prva kontrola treba od starta biti lako dohvatna (lak orijentir). Na trasi može biti i »lažnih« kontrolnih točaka. Grupe A obilaziti će put jednim smjerom, a grupe B suprotnim smjerom.
- **Pripremiti kartone** s upisanim podacima o kontrolama.
- **Grupe** trebaju činiti ljudi koji se međusobno slabije poznaju (grupe treba rasporediti tako da u jednoj grupi ne budu polaznici iz istog društva ili istog grada).
- **Polaznici na teren kreću u grupama od 2 polaznika** (ili pojedinačno). Polaze svake 2 minute. Osoba na startu bilježi vrijeme polaska svake grupe i na kraju obilaska upisuje vrijeme dolaska svake grupe na cilj.
- **Povratak u bazu.** Polaznike treba uputiti da se u slučaju lutanja vrate do određenog vremena u bazu, nezavisno o tome jesu li pronašli sve zadane kontrolne točke. Polaznicima treba također dati telefonski broj voditelja vježbe ili voditelja tečaja kako bi mu se mogli javiti u slučaju nevolje.

Predvidljive greške

U obilasku terena polaznici će najvjerojatnije napraviti tipične greške. Idealno je da ih u analizi sami uoče i objasne, a na ono što ne zapaze sami pozornost će im skrenuti instruktori.

Nesigurni pojedinci su »uhvatili priključak« i slijedili prethodnu grupu, premda nisu sigurni ima li prethodna grupa identičnu trasu i je li ta grupa uopće na dobrom putu.



Kontrolna točka na orijentacijskom poligonu



Određivanje smjera kretanja na orijentacijskom poligonu

Timovi nisu koristili kontraazimut. Kontraazimut omogućuje da viziranjem prema posljednjoj točki provjerite držite li dobro smjer prema sljedećoj kontroli.

3 Prva pomoć

Uputa iz Programa opće planinarske škole

Vježbu treba provoditi pod vodstvom stručne osobe medicinske struke (liječnik) ili barem medicinskog tehničara, gorskog spašavatelja ili planinara koji je na odgovarajući način osposobljen za poučavanje o prvoj pomoći.

Vježba treba obuhvatiti: ABC pregled, brzi pregled ozljeda, okretanje na bok, reanimaciju, imobilizaciju i previjanje rane

Organiziranje vježbe prve pomoći

Vježbe prve pomoći propisane su stručnim standardom te ih organizira i provodi liječnik, u sklopu predavanja, ili u nastavku predavanja o prvoj pomoći. U izvođenju vježbi kao asistenti liječniku mogu sudjelovati medicinski tehničari, gorski spašavatelji, osobe osposobljene za ITLS, iskusni instruktori, polaznici s medicinskom naobrazbom i slično. Svi asistenti vježbe provode **isključivo pod vodstvom i u skladu s uputama liječnika-predavača.**

Izvođenje vježbi može se koncipirati na različite načine, ovisno o odluci liječnika – voditelja vježbe, obučenosti asistenata, raspoloživom vremenu i drugim okolnostima. U vježbama prve pomoći, **prednost treba dati praktičnom radu polaznika.** Svaku vježbu treba najprije kratko **demonstrirati na jednostavan i pristupačan način, a zatim prepu- stiti polaznicima da oni samostalno ponove postupak.** Učestala pogreška kod neiskusnih izvoditelja ovakvih vježbi je da mnogo pričaju o tome što bi i kako bi trebalo, trošeći tako vrijeme predviđeno za praktičan rad.

U pravilu se uvježbavanje prve pomoći izvodi na način da se polaznici podijele u četiri ili pet skupina koje se svakih 20-30 minuta »rotiraju« obilazeći tako sve točke na kojima se provode sljedeće vježbe:

- **Pristup unesrećenom i pregled ozljeda »od glave do petek«** – voditi računa da se pregled provede na uredan način kako ne bi ostalo skrivenih ozljeda, naglasiti da sumnja u ozljede kralježnice i zdjelične kosti



Vježba reanimacijskog postupka

znači da se unesrećeni ne smije pomicati i da je nužan poziv hitnoj medicinskoj službi

- **ABC pregled i reanimacija** – izvodi se pomoću lutke za reanimaciju, podučiti polaznike pravilnom ritmu i položaju ruku, pritisku pomoću cijelog tijela a ne savijanjem ruku, omjeru kompresija prsnog koša i upuhivanja zraka u usta, trajanju reanimacije
- **Okretanje na bok** – prepoznavanje situacije kada se unesrećenog treba okrenuti na bok, staviti ruke i noge u ispravan položaj za okretanje na bok
- **Zaustavljanje krvarenja i prematanje rana** – izvodi se pomoću dostupnog zavojnog materijala
- **Imobilizacija** – npr. imobilizacija nadlaktice, potkoljenice i slično, korištenje improviziranih sredstava za imobilizaciju, vodeći računa o dva susjedna zgloba

4

Kretanje po zahtjevnom planinarskom putu

Napomena

Izvođenje ove vježbe nije obavezno i provodi se fakultativno, ako organizator ima mogućnost organizirati ju i ostvariti na odgovarajući siguran način.

Uputa iz Programa opće planinarske škole

Vježba se sastoji od demonstracije sljedećih postupaka: osiguravanje pri penjanju, kretanja uz korištenje principa »tri čvrste točke«, kretanje po zahtjevnom planinarskom putu uz korištenje Y-sistema. Ako postoji mogućnost, za opremljene polaznike (pojas Y-sistem, kaciga) može se organizirati vježba u kojoj će osobno probati takvo kretanje. Pri izvođenju vježbe nužno je posebno skrbiti o sigurnosti na penjačkom poligonu.

Kontekst

U ovoj vježbi planinare cilj je poučiti primjeni sigurnosnih mjera kod planinarenja po osiguranim planinarskim putovima. To podrazumijeva da svi polaznici moraju imati i koristiti certificiranu opremu.

Polaznici bi također tijekom škole trebali biti poučeni razlikovanje osiguranih planinarskih putova (putova koji se na izloženim a nezaobilaznim dijelovima radi sigurnosti opremaju čeličnom užadi i klinovima) i ferata (konstrukcija koje se postavljaju radi adrenalinskog doživljaja a ne radi sigurnog planinarenja). Ako se izvodi ova vježba,



Izvođenje vježbe na zahtjevnom putu s improviziranom zaštitnom opremom nije dopušteno!

nužno je poučiti polaznike da prema suvremenim standardima sigurnosti nisu prihvatljive nikakve improvizacije sa zankama i karabinerima, već se mora koristiti isključivo namjenska certificirana oprema. U vježbi je važno naglasiti da je vježba informativnog karaktera i da polaznici sudjelovanjem ne stječu osposobljenost za kretanje po osiguranim putovima. Zainteresirane polaznike potrebno je uputiti na pohađanje viših planinarskih škola i ljetnih alpinističkih škola u HPS-u u kojima mogu usvojiti potrebna znanja i vještine za zahtjevnije planinarske i penjačke izazove. Osobito je važno suzdržati se od bilo koje vrste favoriziranja ferata i adrenalinskih izazova u planinama, jer je cilj vježbe sigurnost a ne promoviranje i poticanje rizičnih aktivnosti.

5 Spuštanje pomoću užeta (abseil)

Napomena

Izvođenje ove vježbe nije obavezno i provodi se fakultativno, ako organizator ima mogućnost organizirati ju i ostvariti na odgovarajući način.

Uputa iz Programa opće planinarske škole

Demonstracija spuštanja pomoću užeta (abseil). Ako postoji mogućnost, za polaznike opremljene s pojasom i kacigom može se organizirati vježba u kojoj će osobno isprobati spuštanje pomoću užeta. Pri izvođenju vježbe nužno je posebno skrbiti o sigurnosti na penjačkom poligonu.

6 Speleologija

Uputa iz Programa opće planinarske škole

Posjet turistički uređenom speleološkom objektu.

Napomena

Pri obilasku turistički uređenog speleološkog objekta polaznici trebaju biti upoznati s pojavama u podzemlju a tema se uvijek može povezati i s razgovorom o složenijim speleološkim istraživanjima te s razgovorom o ranjivostima krškog podzemlja i zaštiti prirode.



Turistički obilazak špilje

7

Obilazak planinarske obilaznice

Napomena

Izvođenje ove vježbe nije obavezno i provodi se fakultativno, ako organizator ima mogućnost organizirati ju i ostvariti na odgovarajući način.

Uputa iz Programa opće planinarske škole

Ako postoji takva mogućnost, polaznici škole će na jednom ili dva izleta organizirano proći jednu lako pristupačnu planinarsku obilaznicu.

8

Izrada improviziranog bivka

Napomena

Izvođenje ove vježbe nije obavezno i provodi se fakultativno, ako organizator ima mogućnost organizirati ju i ostvariti na odgovarajući način.

Uputa iz Programa opće planinarske škole

Vježba se izvodi tako da se formiraju skupine od 6-10 polaznika. Skupinama se daje uputa da sgrade bivak od stvari koje pronalaze u prirodi i opreme koju imaju sa sobom. Za izgradnju je dovoljno sat vremena. Instruktori će u analizi naglasiti što je dobro kroz razgovor o izboru mjesta za bivak, položaju i mjestu bivka te drugim zapažanjima. Vježba je korisna i radi jačanja zajedništva u skupini kroz timski rad.

Analiza

Analiza se izvodi tako da sve grupe zajedno obilaze bivke. U analizi se ocjenjuje:

- mjesto odabrano za bivak (neiskusni planinari često odaberu pozicije izložene vjetru, curenju vode, lavinama) i sl.
- je li iskopan jarak za odvod kišnice u slučaju kiše – u većini slučajeva polaznici na to zaborave)
- je li izrađeno i pripremljeno vatrište u blizini (na sigurnom mjestu, gdje nema opasnosti od požara)
- veličina bivka (u pravilu polaznici grade previše prostrane bivke, zaboravljajući da je cilj sačuvati toplinu)
- čvrstoća konstrukcije (voditelj vježbe će snažno zatresti krov simulirajući jak vjetar, možda i izliti vodu na bivak simulirajući kišu).
- je li konstrukcija predviđa slijevanje vode (izvan bivka, bez skupljanja vode na krovu bivka, ili curenja vode u unutrašnjost bivka)

Usvajanje penjačkih i drugih vještina

Penjačke vještine u obuci planinara

Ponekad je teško razgraničiti planinarenje od penjanja jer se u nekim situacijama ti načini kretanja djelomično isprepliću. Zato treba naglasiti da se dodirivanje stijene rukom radi stabilnosti ili pridržavanja, ili kretanje pri kojem ne postoji opasnost od pada s visine, ne smatra penjanjem. Međutim, kada se snaga ruku koristi za napredovanje i kada postoji opasnost od pada s visine, takvo se kretanje smatra penjanjem i zahtijeva penjačke vještine.

U osnovnom školovanju planinara **nije predviđeno savladavanje penjačkih vještina i sigurnosnih protokola koji se koriste pri penjanju**. Pa ipak, budući da je korisno da planinari budu barem upoznati s osnovnim principima kretanja u stijeni te se teme na osnovnim razinama školovanja u pravilu obrađuju **informativno**, prikazivanjem slajdova u okviru predavanja o kretanju u planini ili korištenju tehničke opreme, te upućivanjem zainteresiranih da **penjačka znanja i vještine stječu organiziranim školovanjem u HPS-u**.

Trebalo bi biti svima razumljivo da se penjačka znanja i vještine najbolje mogu steći pohađanjem penjačkih ili alpinističkih škola te uvježbavanjem pod nadzorom iskusnih instruktora. Pa ipak, vidljivo je da se mnogi planinari koji imaju afiniteta prema penjačkim izazovima u planinama rado upućuju na zahtjevne putove gdje se trebaju koristiti i rukama za napredovanje, uvjereni da i bez penjačkog školovanja imaju sasvim dovoljno iskustva i znanja koja im omogućuju takvo kretanje u planinama.

Imajući u vidu takvu realnost, kao i nužnost da edukatori ne primjenjuju i na planinare ne prenose pogrešna ili zastarjela znanja i vještine, ovdje navodimo nekoliko osnovnih pravila i uobičajenih pogrešaka pri poučavanju penjačkih i drugih vještina. Ujedno apeliramo na sve planinare da se **suzdržavaju od vođenja i poučavanja drugih o kretanju po terenima za koje ni sami nisu odgovarajuće educirani i ovlašteni**.

Metode poučavanja

Pri planiranju složenijih vježbi treba predvidjeti dovoljno vremena. Demonstracija rukohvata, sidrišta, sistema i sličnih tema obradit će se na terenu – nema ih smisla obrađivati prezentacijom u predavaonici. Teorijski dio ima smisla samo u onoj mjeri u kojoj će to pomoći polaznicima da shvate kada i zašto se neka tehnika koristi.

- **Demonstrirajte** kako se što radi, korak po korak. Bez suvišnih riječi. Stav i položaj instruktora treba biti takav da svi mogu vidjeti što se radi. Gledajte polaznice mogu li vas pratiti (ne okrećite im leđa).
- **Pitajte** je li im jasno ono što ste napravili.
- **Ponovite** što ste napravili, po potrebi ponovno pokažite cijeli postupak.

- **Povjerite zadatak polaznicima** da sami, svojim rukama, naprave isto. Za to treba vremena, ne požurujte ih. Instruktori za to vrijeme moraju biti na raspolaganju polaznicima koji su nesigurni, zapinju, trebaju pomoć.

Vještine se najuspješnije uče **vježbom i ponavljanjem**. Usvajanje kompleksnih vještina najučinkovitije se postiže ako se vježbe provode po sekvencama, pojedinačno (jedan instruktor s jednim ili dvojicom polaznika).

Posebnosti pri poučavanju penjačkih i drugih vještina

- **Sigurnost na prvom mjestu.** Glavna zadaća instruktora na terenu je voditi računa o sigurnosti polaznika i instruktora. Pogotovo pri stijenskim vježbama, osposobljen i usredotočen instruktor **mora biti na mjestu gdje je potrebna najveća sigurnost** (na osiguravalištu, na provjeri polaznika prije *abseila* i sl.). Kacige su obavezne pri svakom stijenskom radu.
- **Filozofija rada.** Osnovno načelo u metodici rada s kandidatima je da ne postoji pogrešan način kako će nešto napraviti ako to sigurno i funkcionalno. Kako god polaznik napravi nešto, nije najvažnije je li to tehnički savršeno i je li izvedeno »školski«, nego pruža li to sigurnost i služi li svrsi.
- **Stijenski rad** nemoguć je bez velikog broja instruktora. Za takav oblik obuke nužno je da na svaka 3-4 polaznika bude raspoloživ bar jedan instruktor. Rad s premalo instruktora oslabljuje kvalitetu rada, smanjuje sigurnost na poligonu, a sav rad teče mnogo sporije. U takvim okolnostima, međutim, koordinacija među instruktorima ne može u svim trenucima biti sasvim usklađena. Razlozi za to izviru iz činjenice da je istodobno na terenu mnogo instruktora, da oni raspolažu nejednakom razinom penjačkog iskustva.
- **Nesigurnost polaznika.** Neki su polaznici vrlo nesigurni u sebe jer se prvi put susreću s užadi i karabinerima, jer su nespreni, jer im nije jasno što trebaju raditi, a ne usude se pitati ili potražiti pomoć instruktora. Taj strah dobar instruktor će rastjerati smirenim, didaktičnim pristupom – demonstriranjem tehnika »korak po korak«, pristupačnošću i spremnošću da pomogne kada polaznik krene samostalno vježbati, bez prijekora prema predznanju ili neznanju polaznika.



Demonstriranje osiguravanja u stijeni

- **Rasprave koje skreću fokus s teme.**

Pojedinci koji imaju penjačkog iskustva skloni su (dobronamjerno) pitati / raspravljati o stručnim pojedinostima vezanim uz određenu vještinu. Nema vježbe na kojoj netko neće pokušati raspravljati s instruktorom (»nas su na alpinističkoj školi učili ovako«, »bolje je da se prusik nalazi iznad/ispod spravice«, »ne bi li bilo bolje da prvo...« i slično). Takve rasprave, međutim, bitno ometaju poučavanje jer skreću fokus ostalih polaznika s teme koju im pokušavate prenijeti. Problem se može obuzdati jedno



Individualni rad s polaznicima

tako da instruktori onemoguću raspravljanje tijekom poučavanja (»Za takva pitanja bit će vremena poslije, vratimo se na temu.«, »Pojasnit ću kad dođemo do toga, usredotočimo se sada na ovo.« i sl.).

- **Više samostalnosti polaznicima.** Većina demonstratora i instruktora mnogo vremena troši na demonstriranje, odnosno na usmena objašnjavanja i pokazivanja. Preporučuje se, međutim, u svojem radu postići čim bolji omjer u korist samostalnog rada polaznika, tj. planirati čim više vremena za njihov samostalni rad. Kroz samostalan aktivan rad koji uključuje pogreške, polaznici uče bolje nego kroz pasivno slušanje i gledanje serviranog znanja. Dakle: najbolje je demonstrirati što raditi, ponoviti, a onda pustiti polaznice da rade. Dakako, treba im priskočiti u pomoć kada zapnu ili pogriješe.

Preporuke i dogovorene procedure pri poučavanju penjačkih i drugih tema

Radi različitih pristupa u demonstriranju određenih tema, na razini Vodičke službe HPS-a dogovorene su određene procedure i preporuke. Ovdje ističemo glavne preporuke i dogovorene procedure koje se primjenjuju u HPS-u, upotpunjene iskustvima s vodičkim tečajima i vježbi u Hrvatskoj i inozemstvu:

- **Čvorovi** čije poznavanje se očekuje su: bulin, osmica, upletena osmica, lađarski, polulađarski, prusik (simetrični, asimetrični, Bachmanov), dvostruki križni na zateg, ambulantni, osiguravajući.
- **Višak koji viri iz bilo kojeg čvora** mora biti dug bar 10 debljina užeta.

- **Gaženje i nemar prema užadi.** Sve osobe koje rade s užadi trebaju voditi računa da ne oštećuju užad gaženjem i drugim nesavjesnim postupcima.
- **Karabineri.** Kod rada s karabinerima obavezno zatvoriti sve matice. Zatvaranje matice treba postati navika, kako instruktora, tako i polaznika.
- **Improvizirani Y** (ferata-set) dopušteno je demonstrirati, obavezno uz napomenu da se preporučuje originalni model. Karabinere stavljamo na udaljenost doseg ruke.
- **Improvizirani sjedalni pojas (»gaće«)** ne pokazuje se i ne koristi se u školovanju u HPS-u. Isključivo je dopušten originalni certificirani pojas.
- **Improvizirani prsni pojas (prsni navez).** Dopušteno je demonstrirati radi vježbanja čvorova, uz naglasak da ga nikada nećemo koristiti u stijeni. Zabranjeno ga je koristiti u bilo kojoj realnoj situaciji (npr. pri *abseilu*), pogotovo ako nije u kombinaciji sa sjedalnim pojasom.
- **Kupovni prsni pojas** može se koristiti kada se planinar kreće s ruksakom na leđima, tj. kada je težište podignuto i postoji mogućnost prevrtanja. Prsni pojas smije se koristiti isključivo u kombinaciji sa sjedalnim pojasom. Jednodjelni pojas se ne preporučuje.
- **Osmicu (»krušku«)** ne koristimo više kao sredstvo za osiguravanje.
- **Spuštanje niz užu (*abseil*).** Prusik za osiguranje stavljamo ispod sprave za spuštanje, i to na način da je dovoljno udaljen od sprave (jer se u protivnom može ući u spravicu). Spuštanje izvodimo obavezno preko sprave (reverso ili ATC), ne preko polulađarskog čvora. Polulađarski čvor se pokazuje samo radi demonstracije za razumijevanje kako funkcionira sprava, odnosno kao moguće rješenje u iznimnom slučaju kada ostanemo u stijeni bez spravice. Uža po kojem se izvodi spuštanje mora na kraju imati osiguravajući čvor.

Odnos prema improvizacijama

U razgovorima o vježbama često se dotiče pitanje odnosa prema demonstriranju i uvježbavanju tehničkih improvizacija (improvizirani rukohvat, prsni navez, sjedalni pojas, transportna nosila, »pupčana vrpca«, Dülferov *abseil* i dr.). Na tečajevima i vježbama takve se improvizacije mogu pokazivati i uvježbavati jer je to dobro iskustvo za polaznike (često je to i dobar način za uvježbavanje čvorova), ali pritom uvijek treba tražiti i naglašavati da planinari trebaju **koristiti i drugima preporučivati originalnu kupovnu opremu.**



Demonstriranje penjačkih tehnika



Ispit

Organiziranje ispita

Cilj ispita

Cilj ispita nije utvrđivanje hoće li se planinaru dodijeliti diploma ili ne. Ispit ponajprije služi da:

- potakne polaznike da uče (čitaju literaturu, sudjeluju u organiziranim vježbama, samostalno vježbaju kod kuće)
- sami spoznaju kako vladaju traženim znanjima i vještinama (koliko su u tome sigurni/nesigurni).
- ispitivačima omogućiti da kolegijalno porazgovaraju s planinarima na način da im ukažu na potrebu vježbanja, opreznost i sl., a ujedno od njih čuju dojmove, zapažanja ili iskustva.
- planinari ponešto nauče tijekom samog ispita

Provođenje ispita

Svim polaznicima koji su ispunili uvjete za pristup ispitu treba omogućiti da pristupe i uspješno polože ispit.

Ispit se sastoji od pismenog i usmenog dijela.

Organizator škole može zatražiti pismeni ispit i točne odgovore od Komisije za školovanje HPS-a.

Polaznicima se ne može dopustiti da zadrže pismeni ispit, a također im treba zapriječiti fotografiranje i dijeljenje ispitnih pitanja.

Forma usmenog dijela ispita nije strogo zadana. Ispitivati se mogu čvorovi, orijentacija, prva pomoć, teorijska znanja ili bilo što drugo iz programa škole, sve u skladu s ranije spomenutim ciljevima ispita.



Provođenje pismenog ispita u planinarskom domu



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 opće planinarske škole

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: **opća planinarska škola.**

Osim osnovnog naziva mogu se koristiti i nazivi: **osnovna planinarska škola** ili **planinarska škola.**

2. Opis

Opća planinarska škola polaznicima pruža osnovu za siguran i svrsishodan boravak u planinama, djelovanje unutar planinarske udruge te za stručno školovanje i usavršavanje u specijalističkim djelatnostima u planinarstvu.

Opća planinarska škola namijenjena je upoznavanju i informiranju članova HPS-a o mjerama sigurnosti pri sudjelovanju na lakim i umjereno zahtjevnim planinarskim izletima, turama i pohodima u planinama.

NADLEŽNOSTI

3. Stručna nadležnost

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

4. Organizator

Organizator škole može biti:

- osnovna planinarska udruga (jedna ili više udruga zajedno),
- županijski ili gradski planinarski savez,
- Komisija za školovanje HPS-a.

5. Voditelj

Voditelja škole, na prijedlog organizatora, imenuje Komisija.

Za voditelja može biti imenovan **vodič HPS-a s važećom licencom** ili drugi **iskusni planinar** koji posjeduje dostatna znanja i organizacijske sposobnosti potrebne za organiziranje škole.

6. Nastavno osoblje

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

predavanja:

- predavanje »Prva pomoć« – liječnik ili medicinski tehničar,
- predavanje »Osnove spašavanja« – gorski spašavatelj HGSS-a,

izlete:

- sve izlete – vodič HPS-a s važećom licencom ili iskusni planinar, prema Pravilniku o organiziranju i vođenju planinarskih izleta, tura i pohoda u HPS-u,

vježbe:

- vježbu »Prva pomoć« – liječnik ili medicinski tehničar.

U izvođenju programa mogu u svojstvu asistenata ili demonstratora, na poziv voditelja škole i pod njegovim nadzorom, sudjelovati vodiči HPS-a i druge stručne osobe (speleolog za nastavnu temu »Speleologija«, geograf za nastavnu temu »Planine«, meteorolog za nastavnu temu »Meteorologija« i slično).

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 opću planinarsku školu u Komisiji, izvješćuje ga o organizacijskim okolnostima i primjenjuje njegove upute.

8. Uvjeti za upis

Obavezni uvjeti za upis polaznika su:

- članstvo u planinarskoj udruzi članici HPS-a - dokazuje se članskom iskaznicom s članskom markicom za tekuću godinu,
- navršениh 15 godina života (do punoljetnosti je nužna pisana suglasnost roditelja ili staratelja, nezavisno o tome sudjeluje li i roditelj ili staratelj kao polaznik u školi),
- uplata školarine organizatoru škole

Organizator može odrediti dodatne uvjete za upis polaznika. U slučaju popunjenja kapaciteta organizator može odrediti i dodatni izlučni kriterij ili obustaviti daljnje upise.

9. Trajanje

Škola se izvodi u trajanju **2–3 mjeseca – u 8 večernjih termina za predavanja i 8 izleta u planine**. U slučaju zainteresiranosti članstva, nepredvidljivih okolnosti ili drugih okolnosti, organizator može produžiti trajanje škole najviše do 30% vremena.

10. Mjesto održavanja

Teorijski dio nastave provodi se u prostorijama organizatora u pravilu jednom tjedno u večernjim satima, ili vikendom u planinarskom objektu 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.

Praktični dio nastave provodi se na prikladnom planinskom terenu.

NASTAVNI KURIKULUM

11. Predavanja

Tečaj sadrži sljedeća predavanja:

Br.	Nastavna tema	Sadržaj	Satnica
1.	Planinarstvo	Osnovni pojmovi, obilježja planinarstva, planinarstvo u svijetu, UIAA, planinarstvo u Hrvatskoj, Hrvatski planinarski savez, planinarske specijalnosti, članstvo (prava i dužnosti), planinarska etika, školovanje u HPS-u	1
2.	Povijest planinarstva	Početak i razvitak planinarstva, alpinizma, planinskog skijanja i ostalih planinarskih specijalnosti, planinarska organizacija od osnutka do danas, kod nas i u svijetu	1
3.	Planine	Geografska obilježja, vegetacija i visinski pojasi, postanak i oblikovanje planina, geološka građa, hrvatske planine, planine Europe, planine svijeta	1

Br.	Nastavna tema	Sadržaj	Satnica
4.	Oprema	Izbor opreme prema vrsti i težini uspona, održavanje i čuvanje, način pakiranja stvari u ruksak, odjeća, obuća, oprema za kretanje i boravak u planini, dokumenti, razni pribor i prateća oprema, prva pomoć, lijekovi i zaštitna oprema, penjačka oprema, oprema za kretanje po snijegu i ledu, oprema za noćenje, kuhinjski pribor, higijenski pribor	1
5.	Korištenje tehničke opreme	Upoznavanje s tehničkom opremom: užad, izrada čvorova, navezivanje na uže, kretanje u navezu, korištenje principa »tri čvrste točke« pri kretanju po strmom terenu, komunikacija pri penjanju u stijeni	1
6.	Pripreme za odlazak u planinu	Psihička i fizička priprema, izbor cilja, planinarska literatura, izbor hrane i opreme za turu, uključivanje u već organizirane akcije, planiranje i organiziranje izleta ili ture, planinarska fotografija	1
7.	Kretanje u planinama	Vještine kretanja u planini, uspon i silazak, brzina hodanja, pravila za hodanje po planini, odmor, posebnosti kretanja po različitim terenima, planinarski putovi (markacije i markiranje), planinarske obilaznice, vođenje planinara, odnos vodiča i skupine	1
8.	Orijentacija	Smisao orijentacije, geografska karta (zemljovid), topografski znakovi, mjerilo, određivanje strana svijeta, orijentacijske i navigacijske vjetine (približna orijentacija prema terenu, kretanje pomoću zemljovida i kompasa), određivanje visine i profila terena, korištenje GPS uređaja	1
9.	Boravak u planinama	Specifičnosti dužeg boravka u planinama, planinarski domovi i kuće i skloništa, logorovanje, prinudno bivakiranje, kućni red u planinarskim objektima, ponašanje u slučaju nedostatka prostora, minimum vode, prehrana u planini, higijena na putovanju	1
10.	Osnove speleologije	Obilježja speleologije, posebnosti kretanja u podzemlju, speleološka oprema, speleološki objekti, speleologija u Hrvatskoj	1

Br.	Nastavna tema	Sadržaj	Satnica
11.	Zaštita prirode	Priroda i okoliš, uloga i zadaće planinara u zaštiti planinske prirode, načini zaštite okoliša, prirodne vrijednosti u Hrvatskoj	1
12.	Meteorologija	Osnovni pojmovi - temperatura, tlak, vlažnost, vjetar, oblaci, oborina, pojave u atmosferi, vremenska obilježja u visokom gorju i aklimatizacija, vremenska prognoza, korištenje dostupnih podataka u vremenu	1
13.	Opasnosti u planinama	Objektivne i subjektivne opasnosti, rizici pri kretanju u planini, vrste nesreća, zaštita od opasnosti	1
14.	Spašavanje u planini i HGSS	Postupanje u slučaju nesreće, postupanje tražitelja pomoći, obavješćivanje o nesreći, akcija spašavanja, potraga, transport unesrećenoga, helikopteri u gorskom spašavanju, Hrvatska gorska služba spašavanja, spašavanje u inozemstvu	1
15.	Prva pomoć	Smisao prve pomoći, pristup unesrećenom, osnovni postupci prve pomoći, održavanje životnih funkcija, reanimacija, sprječavanje gušenja pri nesvjestici okretanjem u bočni položaj, prva pomoć pri ozljedama, bolesti s naglo nastupajućim stanjima	2
UKUPNO			16

12. Praktični rad

Praktični dio nastave provodi se na planinarskim izletima, putem vježbi i zadataka. Škola treba sadržavati **najmanje osam organiziranih planinarskih izleta i tura**, od čega barem tri višednevne ture s noćenjem u planini (u planinarskom domu, kući, skloništu ili šatoru).

Izlete i ture 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 planinarstvu*	Tijekom škole očekuje se da instruktori demonstriraju, a polaznici usvoje osnovne čvorove: osmicu, osmicu s uplitanjem, lađarski, polulađarski i prusik, opcionalno: kravatni, bulin, ambulantni, dvostruki križni na zateg. Radi lakšeg usvajanja uputno je vježbanje ponavljati na više izleta. Nove čvorove treba uvoditi postupno, kada polaznici dobro usvoje prethodno prikazane čvorove. Program škole ne obuhvaća izradu improviziranog pojasa (»gaća«), improviziranog prsnog naveza, improviziranih transportnih nosila niti druge improvizacije, već polaznike treba uputiti da koriste odgovarajuću specijaliziranu opremu
2.	Orijentacija*	Vježba se izvodi na lako prohodnom terenu s dobrim vidikom, u uvjetima dobre vidljivosti. Od instruktora se očekuje da demonstriraju, a od polaznika da usvoje sljedeće postupke: određivanje strana svijeta pomoću sunca i kompasa, usjeverivanje karte, kretanje pomoću zemljovida i kompasa, razumijevanje brojčanog i grafičkog mjerila, određivanje stajne točke. Orijentacijske vještine uputno je uvježbati obilaskom jednostavnog orijentacijskog poligona u manjim skupinama ili samostalno.
3.	Prva pomoć	Vježbu treba provoditi pod vodstvom stručne osobe medicinske struke (liječnik) ili barem medicinskog tehničara, gorskog spašavatelja ili planinara koji je na odgovarajući način osposobljen za poučavanje o prvoj pomoći. ABC pregled, brzi pregled ozljeda, okretanje na bok, reanimacija, imobilizacija, previjanje rane
4.	Kretanje po zahtjevnom planinarskom putu**	Vježba se sastoji od demonstracije sljedećih postupaka: osiguravanje pri penjanju, kretanja uz korištenje principa »tri čvrste točke«, kretanje po zahtjevnom planinarskom putu uz korištenje Y-sistema. Ako postoji mogućnost, za opremljene polaznike (pojas Y-sistem, kaciga) može se organizirati vježba u kojoj će osobno probati takvo kretanje. Pri izvođenju vježbe nužno je posebno skrbiti o sigurnosti na penjačkom poligonu.
5.	Spuštanje pomoću užeta (abseil)**	Demonstracija spuštanja pomoću užeta (<i>abseil</i>). Ako postoji mogućnost, za polaznike opremljene s pojasom i kacigom može se organizirati vježba u kojoj će osobno isprobati spuštanje pomoću užeta. Pri izvođenju vježbe nužno je posebno skrbiti o sigurnosti na penjačkom poligonu.

Br.	Nastavna tema	Sadržaj
6.	Speleologija**	Posjet turistički uređenom speleološkom objektu
7.	Obilazak planinarske obilaznice**	Ako postoji takva mogućnost, polaznici škole će na jednom ili dva izleta organizirano proći jednu lako pristupačnu planinarsku obilaznicu
8.	Izrada improviziranog bivka**	Vježba se izvodi tako da se formiraju skupine od 6-10 polaznika. Skupinama se daje uputa da sagrade bivak od stvari koje pronalaze u prirodi i opreme koju imaju sa sobom. Za izgradnju je dovoljno sat vremena. Instruktori će u analizi naglasiti što je dobro kroz razgovor o izboru mjesta za bivak, položaju i mjestu bivka te drugim zapažanjima. Vježba je korisna i radi jačanja zajedništva u skupini kroz timski rad

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

Vještine iz nastavnih tema označenih zvjezdicom (znakom *) usvajaju se postupno, stalnim proširivanjem i produblјavanjem, odnosno repetitivnim ponavlјanjem pret-hodno iznesenog i usvojenog gradiva.

Izvođenje zadataka iz nastavnih tema označenih dvjema zvjezdicama (znakom **) nije obavezno i provodi se fakultativno, ako organizator ima mogućnost organizirati ih i ostvariti na odgovarajući način.

13. Literatura

Kao osnovna nastavna literatura za opću planinarsku školu koriste se sljedeća izdanja:

- A. Čaplar: Planinarski udžbenik, HPS,
- Planinarski dnevnik, HPS.

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,
- Z. Kristijan: Planinarski putovi, priručnik za markaciste, HPS,
- A. Čaplar: Planinarski vodič po Hrvatskoj, Mozaik knjiga,
- A. Čaplar: Hrvatske planine, Mozaik knjiga,
- Ž. Poljak i A. Čaplar: Hrvatsko planinarstvo u 1000 slika, HPS.

14. Ishodi učenja

Očekivani ishodi učenja su:

- informiranost o hrvatskom planinarstvu i ustroju planinarske udruge u Republici Hrvatskoj,
- poznavanje planina u Hrvatskoj,
- poznavanje planinarske opreme za jednostavne izlete,

- sposobnost samostalnog poduzimanja planinarskih izleta u pristupačne planine,
- poznavanje mjera sigurnosti i postupaka u slučaju nesreće,
- stečene dobre navike o ponašanju u planini i u skupini planinara,
- motiviranost za daljnje planinarsko djelovanje.

15. Uvjeti uspješnosti završetka škole

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

Uvjeti uspješnog završetka škole su:

- sudjelovanje na najmanje 70% predavanja i
- sudjelovanje na najmanje 70% izleta škole.

U slučaju kada zbog opravdanih razloga polaznik nije mogao sudjelovati u dovoljnom broju predavanja ili vježbi, voditelj škole može odrediti dodatne uvjete, npr. sudjelovanje na dodatnim izletima, vježbama ili slično.

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

ISPIT

16. Provođenje ispita

Na kraju opće planinarske škole provodi se provjera znanja i vještina.

Ispit je koncipiran tako da potakne polaznike na ponavljanje i utvrđivanje osnovnih znanja i vještina.

Provjera se provodi:

- pismenim ispitom prema standardiziranom testu HPS-a,
- usmenim ispitom.

17. Voditelj ispita

Voditelja ispita, na prijedlog organizatora škole, imenuje Komisija.

Za voditelja može biti imenovan isključivo **vodič HPS-a s važećom licencom A standarda**.

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 planinarskoj udruzi članici HPS-a - dokazuje se članskom iskaznicom s članskom markicom za tekuću godinu,
- uspješno završena opća planinarska škola (uz dodatni uvjet da je organizator školu uredno verificirao u HPS-u).

Organizator i voditelj ne mogu odrediti dodatne uvjete za pristup na ispit.

19. Ispitni kriteriji i ocjenjivanje

Ispitna ocjena obuhvaća ocjenu osnovne osposobljenosti kandidata za samostalno i sigurno planinarenje, boravak u planinama i sudjelovanje na organiziranim planinarskim izletima, turama i pohodima.

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

- **zadovoljio/la:** osnovno znanje ili vještina su dostatni za samostalno i sigurno planinarenje, boravak u planinama i sudjelovanje na organiziranim planinarskim izletima, turama i pohodima,
- **nije zadovoljio/la:** osnovno znanje ili vještina nisu dostatni za samostalno i sigurno planinarenje, boravak u planinama i sudjelovanje na organiziranim planinarskim izletima, turama i pohodima.

Uspješno položenim ispitom smatra se ispit u kojem znanje ili vještina kandidata ni u jednoj nastavnoj temi nisu ocijenjeni ocjenom »nije zadovoljio/la«.

Ako su određena znanja ili vještine kandidata na ispitu ocijenjene ispitnom ocjenom »nije zadovoljio/la«, 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:

- uvjerenje o položenom ispitu, odnosno diplomu HPS-a.

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:

- sudjelovanjem na organiziranim planinarskim izletima, turama i pohodima,
- sudjelovanjem u redovitim aktivnostima matične planinarske udruge,
- razmjenom iskustva s drugim zainteresiranim članovima,
- korištenjem stručne literature,
- pohađanjem više planinarske škole – ako to želi i ako ispunjava uvjete za upis,
- pohađanjem stručnih tečajeva i škola u HPS-u (tečajevi za markaciste, čuvare planinarske prirode, vodiče, speleološka škola, ljetna alpinistička škola, škola planinarskog skijanja) – ako to želi i ako ispunjava uvjete za upis.

**DOBRA EDUKACIJA
NEZAMISLIVA JE BEZ
DOBRE LITERATURE**



**Pretplatite se na
HRVATSKI PLANINAR**
časopis sa 125 godina tradicije



Pretplata:

Hrvatski planinarski savez, Kozarčeva 22, Zagreb
ured.hps@hps.hr, 01/48-23-624, 01/48-24-142
ili preko web-trgovine HPS-a - www.hps.hr

