



HPD »ZAGREB–MATICA«

Petrićeva 4/II ♦ tel. 01/48–10–833

www.zagreb-matica.hr

45. PLANINARSKA ŠKOLA

5./6.04. – 8.06. 2022.



Planinarsko društvo "Zagreb-Matica" organizira **45. OPĆU PLANINARSKU ŠKOLU** za članstvo Društva, u dvije manje nastavne grupe – **s početkom u utorak/srijedu 5./6.04.2022. u 18 sati**, - u vrijeme epidemije korona virusa. Predviđena su odabrana tematska predavanja utorkom odnosno srijedom uvečer, a vikendima planinarski izleti (s terenskom obukom) po planinama naše domovine, uključujući pokazne vježbe iz orijentacije, speleologije i alpinizma. U planu je i trodnevni izlet zeleno-plave opcije na otoke sjevernog Jadrana - Cres i Lošinj i njihove visove.

Naša opća planinarska škola Vam daje dobru osnovu za :

- siguran i svrsishodan boravak u planinama do 2000 metara (u ljetnim uvjetima) i daljnje samostalno planinarenje (putem postepene praktične edukacije na terenu kroz naše odabrane izlete i pokazne vježbe). Nakon završene škole preporučujemo "stažiranje" i daljnje stjecanje planinarskog iskustva kroz organizirane izlete našeg Društva.
- stjecanje općih znanja i vještina iz planinarstva, boravka u prirodi i orijentacije na terenu.
- uključivanje u redovne planinarske aktivnosti naših sekcija Društva (izleti, ture, visokogorske vježbe, markiranje,.)

Diploma OPŠ Hrvatskog planinarskog saveza je uvjet za daljnja planinarska školovanja i napredovanja : visokogorska (viša) pl. škola, tečaj za vodiča HPS, alpinistička škola, markacijsko školovanje, tečaj za čuvara planinske prirode, i drugo.

Iako je naša "škola" volonterska, ona traži OZBILJAN PRISTUP i ZALAGANJE. Prolaznost naše pl.škole je stoga oko 75%.

IZLETI I POKAZNE VJEŽBE (obavezno vikendom) :

PREDAVANJA (ut./sri 18-20h) :

- planinarska oprema
- priprema za odlazak u planinu
- povijest planinarstva
- planinarska organizacija
- boravak i kretanje u planini
- planinarski putevi i markacije
- orijentacija – kompas i zemljovid
- zaštita planinske prirode
- planinarska etika
- prehrana planinara
- meteorologija za planinare
- planinarska medicina
- osnove alpinizma
- korištenje tehničke opreme
- osnove "čvorologije"
- osnove speleologije
- opasnosti u planini
- prva pomoć u planini
- Gorska služba spašavanja (HGSS)
- astronomska orijentacija (*Planetarij*)

Predavanja s dijaprojeksijama održavaju se jednom tjedno, - **UTORKOM** i **SRIJEDOM** od 18-20 sati u predavaonici Društva – u dvije nastavne grupe.

Pl.škola počinje radom u utorak/srijedu 5./6.04. u 18 sati. Dođite već u 17,40 radi uručivanja literature i zauzeća predviđenih mjesta u predavaonici.

1. **MEDVEDNICA** –sa zagorske strane - 10.04 nedjelja (bus) 1 dan
Iz Stubaka preko Sljemena u Zagreb...uhodavanje planinarske škole
2. **SAMOBORSKO GORJE** – 18.04. Uskrsni ponedjeljak 1 dan
3. **ISTRA : ČIČARIJA - M. i V. Planik** 23.04. subota. (bus) 1 dan
4. **BJELOLASICA - RUDNIK** - 30.04.-1.05. sub-ned (bus) 2 dana
Prvomajski dvodnevni izlet u Gorski Kotar (GPP)
5. **ŽUMBERAK – Lović Prekriški** - 8.05. nedjelja (bus) 1 dan
Špilja Vrlovka - speleološka pokazna vježba i orijentacijska pokazna vježba nemarkiranim stazama Žumberka (karta+kompas)
6. **SREDNJI VELEBIT (PPV)** - 15.05. nedjelja.(bus) 1 dan
7. **OKIĆ - POKAZNE VJEŽBE IZ ALPINIZMA** – 21.05. sub. 1 dan
"Žoharov klinčani put" na Okiću – priprema za ferate
8. **CRES-LOŠINJ** – 28, 29 i 30.05. subota-ponedjeljak (bus) 3 dana
trodnevni izlet na otočne vrhove - zeleno-plava opcija planina i more
9. **DINARA (1831 m)** - 4. i 5.06. subota-nedjelja (bus) 2 dana
Na krovu Hrvatske - noćenje u pl. kući Brezovac
10. **KLEK – 19. Pohod po GPP-u** – 12.06. – nedjelja (bus) 1 dan
Dodatni opcijski izlet pl.škole / prijave u kancelariji Društva

Napomena : plan je podložan promjenama

- Ukupno 13 dana terena. Minimalno treba odraditi 9 dana terena uključujući pokazne vježbe iz orijentacije i alpinizma

- Potrebno je odslušati min. 70% predavanja (znati i ostalih 30%)

- Na izletima s vama su vodiči HPD Zagreb-Matice.

- Prijave za izlete primaju se u terminu predavanja

VESELIMO SE ZAJEDNIČKIM IZLETIMA !

Voditelj planinarske škole ZGM :
BRUNO ŠIBL, dipl.ing.el., info mob.
091/410 55 33 / WhatsApp

SVI SUDIONICI PL. ŠKOLE DUŽNI SU SE PRIDRŽAVATI NAPUTAKA I EPIDEMIOLOŠKIH PREPORUKA HRVATSKOG ZAVODA ZA JAVNO ZDRAVSTVO KOJE PROPISUJU OSIGURANJE OPĆIH I POSEBNIH HIGIJENSKIH I SIGURNOSNIH UVJETA U SVEZI COVID-19; DOSTUPNE SU NA POVEZNICI <https://www.hzjz.hr/sluzba-epidemiologija-zarazne-bolesti/koronavirus-najnovije-preporuke/>

INFORMACIJE O PLANINARSKOJ ŠKOLI - direktno kod voditelja planinarske škole - ili na tel. 01/48 10 833 kod gđe. Andreje - u kancelariji Društva (od 18 do 20,15 sati).

1. PRIJAVE ZA PLANINARSKU ŠKOLU - uz popunu pristupnice i uplatu školarine od 300 kuna bez udžbenika ili 400 kn sa planinarskim udžbenikom (368 stranica) - primaju se osobno u kancelariji HPD "Zagreb-Matica", u uredovno vrijeme radnim danom ponedj.- petak od 18-20,15h, počevši od 1.02. - do popunjenja obje grupe (A-utorak i B-srijeda).

U cijenu školarine uključen je osnovni komplet stručne literature. Školu mogu pohađati samo članovi Društva.

2. UČLANJENJE U PLANINARSKO DRUŠTVO „ZAGREB MATICA“ / HPS

Učlanjenje u planinarsko društvo za 2022. god. je obavezno za sve polaznike planinarske škole HPD ZGM.

Detaljan PLAN I PROGRAM PREDAVANJA i IZLETA kao i stručnu literaturu, polaznici pl. škole dobiti će u terminu prvih predavanja planinarske škole - u utorak/srijedu 5./6. 04. 2021. od 17,40– uz predočenje uplatnice.

STRUČNA LITERATURA ZA POLAZNIKE PLANINARSKE ŠKOLE (uključeno 1-5) :

1. **PLANINARSKI DNEVNIK** (za vođenje kronologije planinarskih izleta i utiskivanje pl.žigova vrhova i pl.kuća) izdavač HPS
2. **“ABECEDA HRVATSKIH VRHOVA”** – planinarska obilaznica, izdavač HPD "Zagreb-Matica"
3. **GORANSKI PLANINARSKI PUT** – komplet vodič i dnevnik + zemljovid, izdavač HPD "Zagreb-Matica"
4. **Priručnik ORIJENTACIJA ZA PLANINARE**, autor Mladen Fliss, dipl.ing., izdavač HPD "Zagreb-Matica"
5. **PLANINARSKI UDŽBENIK**, autor Alan Čaplar, izdavač HPS, izdanje 2021. god. ; 368 stranica znanja
6. **HRVATSKE PLANINE** - planinarsko-turistički vodič, (nije uključeno), *preporuča se*

ZAVRŠNI ISPIT PLANINARSKE ŠKOLE – UTORAK 31.05. /SRIJEDA 1.06. 2022.:

Nakon završenog uspješnog pohađanja planinarske škole (uvjet : odslušanih min.70% predavanja, te obavljenih minimalno 9 dana izleta uključujući i obavezne pokazne vježbe) **pristupa se završnom ispitu - u utorak/srijedu 31.05. / 2.06. u 18 sati.** Sa sobom **obavezno** donesite osobnu i planinarsku iskaznicu, svoj popunjeni planinarski dnevnik, literaturu i zabilješke, kompas i kartu GPP-a, te *zamku* (za pokazat čvorove). Doći ćete u ruke naših ispitivača kojima ćete pokazati što znate, a ako što neznate oni će pokazati vama. Redovnim prisustvovanjem na predavanjima i pohađanjem izleta i pokaznih vježbi vi ste već, za vrijeme škole, puno toga naučili i stekli početnu planinarsku praksu.

DODJELA DIPLOMA I ZAVRŠNI DOMJENAK PL. ŠKOLE – UTORAK 7.06./SRIJEDA 8.06.2022.

Nakon uspješno položenog završnog ispita polaznicima škole–članovima Društva, dodjeljuje se **DIPLOMA HRVATSKOG PLANINARSKOG SAVEZA (HPS) O ZAVRŠENOJ PLANINARSKOJ ŠKOLI** na završnom kraćem domjenku (kojeg tradicionalno priređuju sami polaznici škole) – **u utorak/srijedu 7./8.06.2022. s početkom u 20 sati.**

Nakon dodjele diploma slijedi kraće zajedničko druženje i domjenak, uz projekciju slika s izleta, naravno u skladu s trenutnom epidemiološkom situacijom, distancom i važećim preporukama i mjerama.

ŠTO NAKON ZAVRŠENE PL. ŠKOLE ? Nakon završene pl. škole pozivamo vas da nastavite s planinarskim aktivnostima u Gorsko-Visokogorskoj sekciji (ima odličnih izleta) ili u nekoj od drugih planinarskih sekcija našeg Društva (PES-SDI-SS-GG). Pratite nas na web stranici <https://www.zagreb-matica.hr>. Željeli bi da sudjelujete na našim izletima, druženjima i akcijama, naravno koliko možete... Ljubitelji fotografije i slikovnih zapisa planinskih pejzaža mogu se priključiti radu **FKK** – Foto Kino Klubu, koji obično organizira natječaj za izbor najboljih fotografija planinarske škole. Najbolje polaznike pl. škole možemo preporučiti za školovanje za vodiča A standarda pri HPS-u. Vidimo se opet u velikom broju na 10. Pohodu „Petrićeva-Puntjarka“ i Danu Društva na planinarskom domu „Ivan Pačkovski“ u nedjelju 25.rujna 2022.

POTREBNA PLANINARSKA OPREMA – ZA POČETAK (upute o nabavi – na predavanju o pl. opremi)

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">- visoke čvrste planinarske cipele sa vibram đonom (obične niske tenisice se ne preporučuju)- naprtnjača ili ruksak od oko od 30-40 litara- ugodne hlače za hodanje (trenirka ili "outdoor" hlače za početak)- prikladne čarape (za nogu i cipelu)- rezervno rublje za presvući se + mali ručnik- T–majice kratkih (i dugih) rukava, brzосуšeće- flanelasta košulja dugih rukava (+rezervna)- vesta ili pulover, flis ili „softshell“- jakna - vjetrovka (s kapuljačom)- posebni ogrtač za jaču kišu (pelerina)- sklopivi čvrsti kišobran- čutura za vodu ili termosica - od min 1 litre- naočale za sunce (+ krema faktor 20 min)- šilt kapa - i marama za vrat- rukavice i vunena kapa (za vjetrovite uvjete)- hodački sklopivi štapovi (nisu odmah neophodni) | <ul style="list-style-type: none">- gležnjaci /gamaše za kišu i blato ; mogu se improvizirati i od pl. vrećica (+ selotejp)- navlaka za ruksak - protiv kiše- čeona baterijska svjetiljka (sa rezerv. ulošcima)- upaljač, šibice i svijeća ; zviždaljka- pribor za prvu pomoć i osobna apoteka- astrofolija- kompas na pločici (za orijentiranje na izletima)- <u>osobna, zdravstvena i planinarska iskaznica</u>- nož sklopivi + pribor za jelo- hrana po obrocima (npr. za dvodnevni izlet)- jastučić za otiskivanje planinarskih žigova- foto aparat (za one koji intenzivno snimaju)- papuče ili tenisice (za preobuku u busu i boravak u planinarskom domu kod višednevnih izleta)- planinarski dnevnik + pribor za pisanje- dnevnik pl. obilaznice ABECEDA HRV.VRHOVA |
|---|---|

45ZGM © 31-b8-29-12-2021

I na kraju ... zašto planinariti ?

Planinarenje nije samo naporno hodanje po brdima (kako nekima izgleda) ili "osvajanje" vrhova. Planinarenje je i način i stil života, čitav niz aktivnosti koje nam omogućavaju ljepši, zdraviji i ispunjeniji život. Potrebno je samo promijeniti navike i odreći se bar preko vikenda štetnog sjedilačkog načina života uz TV, kompjuter i smartfon – i vratiti se Prirodi i Planini. Za uzvrat dobivamo dinamične vikende, kretanje na svježem zraku, "vikend punjenje baterija", bolju zdravstvenu kondiciju, nova poznanstva i planinarska druženja, rekreaciju u ugodnom društvu, lijepe izlete, slikovite gorske vizualne doživljaje i motive (za fotografiranje), te upoznajemo nama nepoznate predjele hrvatske domovine a i prirodne ljepote i kulturološke zanimljivosti drugih zemalja, itd. Zato krenimo u planine – hodajmo, planinarimo i družimo se!