

Dinamički plan Opće planinarske škole „PD Glas Istre 2020.“

Ver.2

DATUM	TEMA PREDAVANJA/VJEŽBA/IZLET	PREDAVAČ/INSTRUKTOR	Organizator
12.3.2020. četvrtak	45min- Uvod , Zašto planinarimo + Filmić 30min –Servisne inf., Upisi na izlete i slično 60min--Planinarska oprema 1 (osnovna)	Goran Kos, Predsjednik PD Glas Istre Saša Kardinar, Pročelnik SPVIstra David Jovanović, Serđo Težak, Vodič	Predsjednik PD Glas Istre Voditelj škole Pomoćnici voditelja škole
15.3.2020. nedjelja	VIA Adriatica trail 1100 km –1.dionica Rt Kamenjak - Premantura Lakši izlet <i>Vježba kretanja nemarkiranim područjem</i>	Saša Kardinar, Vodič	SPVIstra za OPŠ (Opća planinarska škola)
19.3.2020. četvrtak	45min-Priprema za odlazak u planinu 45min--Planinarska oprema 2 45min-- Kretanje u planini 1	Saša Kardinar, Vodič Željko Ravnić, Vodič Serđo Težak, Vodič,	
20.3.2020. petak	- Labin - Skitača Srednje težak izlet <i>-Vježba -kretanje noću</i>	Saša Kardinar, Vodič	SPVIstra za OPŠ
22.3.2020. nedjelja	- Kamenjak (zaleđe Rijeke) Lakši izlet <i>-Vježba kretanje markiranom stazom</i>	Aldo Buršić, Ingrid Ivanić, Vodič	PD Glas Istre
26.3.2020. četvrtak	45min-- Kretanje u planini 2 45min- Boravak u planini 45min- Opasnosti u planinama	Saša Kardinar, Vodič Zlatko Modrušan, Vodič, Vilim Boljunčić, Vodič	
29.3.2020. nedjelja	Proletna akcija održavanja planinarskih puteva – <i>Vježba uređenja planinarskih puteva i kuće</i>	Markacisti	PD Glas Istre
2.4.2020. četvrtak	45min- Orijehtacija 1 45min- Orijehtacija 2 45min- Orijehtacija – rad na karti	David Jovanović, Vodič	
5.4.2020.	Fratar Lakši izlet	Serđo Težak, Vodič	PD Glas Istre
9.4.2020. četvrtak	45min- Poznavanje planina 45min- Meteorologija 30min- Uzlovi (Čvorologija)	David Jovanović, Vodič Saša Kardinar, Vodič	
13.4.2020. ponedjeljak	<i>Izlet ????</i> <i>Uskršni ponedjeljak</i>		SPVIstra za OPŠ
15.4.2020. srijeda	45min- Planina u meni, ja u Planini 30min- Uzlovi (Čvorologija)	Danijel Šajatović, Alpinist Saša Kardinar, Vodič	
19.4.2020.	SLO Kuceelj Lakši izlet	Maurizio Rudela, Zlatko Modrušan, Vodič	PD Glas Istre
22.04.2020. srijeda	45min- Zaštita prirode, 45min- Povijest planinarstva 30min- Uzlovi (Čvorologija)	Saša Kardinar, Vodič Milan Zenzerović, Vodič	
25.4.2020. subota	LWD Brseč-Labin -Skitaca Srednje težak izlet	David Jovanović, Vodič	SPVIstra za OPŠ
26.4.2020.	Klek Lakši izlet	Darko Lukšić, vodič	PD Glas Istre
29.4.2020. srijeda	45min- Osnove spelologije 45min- Osnove spašavanja i HGSS-a 30min- Uzlovi (Čvorologija)	Matej Mirkac, HGSS, Speleolog HSS (Hrvatski speleološki savez), „Speleološka udruga Pula	18:00 Predavanje u Jeretovoj 16A Speleološka udruga Pula
30.4.-3.5.2020. Čet,pet,sub,ned	Izlet iznenađenja ??? višednevna tura		SPVIstra za OPŠ
06.5.2020. srijeda	45min- Prva pomoć 45min- Prva pomoć 30min- Uzlovi (Čvorologija)	Dr.Marija Ipša Igor Ostoić CK Davorka Prusić, Vodič	
9/10.5.2020. Subota/nedjelja	- <i>Vježba: višednevno kretanje i boravak u planini</i> 6h- <i>Vježba Prva pomoć i Pristup nesrećenom</i> 3h <i>Izrada bivaka,postavljanje šatora, Uzlovi</i> (Čvorologija) <i>Nedjelja: Posjet speleološkom objektu</i>	Dr.Marija Ipša Saša Kardinar, Vodič Davorka Prusić, Vodič Igor Ostoić CK IŽ Matej Mirkac, HGSS i Speleolog HSS	SPVIstra SPVIstra Crveni križ IŽ Speleološka udruga Pula
13.5.2020. srijeda	45min Planinarska organizacija 45min Ferate, zimski uvjeti, ledenjaci,visokogorje 30min- Uzlovi (Čvorologija)	Saša Kardinar, Vodič	18:00 Predavanje u Jeretovoj 16A Speleološka udruga Pula
17.5.2020.	Bjelolasica Lakši izlet	Serđo Težak, vodič	PD Glas Istre
20..2020. srijeda	Pričuvno vrijeme: 45min- Priprema za ispit 30min- Uzlovi (Čvorologija)		
23.5.20,subota	Mudna dol–Hahličići (9h) Teži izlet	M. Baćac, D. Jovanović, A.Kekić, Ž. Ravnić	SPVIstra za OPŠ
24.5.2020.nedjelja	ili Plominski zvončić 2020 Lakši izlet	Davorka Prusić, vodič	SPVIstra za OPŠ
27.5.2020. srijeda	45min - Tehnička oprema 1 45min - Tehnička oprema 2	Marijan Janko, Vodič Instruktor, stariji alp.prip. Željko Ravnić, Vodič, mlađi alp. pripravnik	
30/31.5. 2020.. subota/nedjelja	45min- Pismeni ispit 60min- Analiza Pismenog ispita - <i>vježba:„Brajkova stijena, Korištenje tehničke</i> <i>opreme, Uzlovi (Čvorologija)</i> - <i>Završni ispit – Praktični, Usmeni</i> - <i>Dodjela diploma</i>	Vodiči SPVIstra, Vodiči Instruktori, Vodiči, Mlađi i Stariji alp.pripravnici. Saša Kardinar SPV Istra Goran Kos PD Glas Istre	SPVIstra za OPŠ PD Glas Istre

Planinarsko društvo Glas Istre i Stanica planinarskih vodiča Istra zadržavaju pravo izmjene područja terenske edukacije što je uvjetovano vremenskim (ne)prilikama, naravno uz prethodnu najavu.

Voditelj škole: Saša Kardinar 098 366 242 , mail: sasa.kardinar@gmail.com

NASTAVNI PROGRAM

Povijest planinarstva: počeci i razvoj planinarstva, alpinizma, planinarskog skijanja, planinarska organizacija od osnutka do danas, kod nas i u svijetu.

Planinarska organizacija: ciljevi, struktura (planinarsko društvo, HPS), članstvo (prava i dužnosti), planinarska etika.

Poznavanje planina: postanak, reljef, osnovni zemljopisni pojmovi, svjetska gorja (po kontinentima), planine Hrvatske.

Zaštita planinske prirode: uloga i zadaci planinara u zaštiti planinske prirode, zaštićeni objekti prirode, Zakon o zaštiti prirode Republike Hrvatske.

Meteorologija: faktori vremena (radijacija, temperatura, vlaga, tlak zraka, oblaci), atmosferske pojave, vremenske prognoze.

Planinarska oprema: osobna i zajednička oprema, tehnička oprema, izbor opreme prema vrsti i težini uspona, održavanje i čuvanje.

Opasnosti u planinama: objektivne i subjektivne opasnosti, otklanjanje i izbjegavanje opasnosti, signalizacija u slučaju opasnosti ili nesreće.

Pripreme za odlazak u planinu: psihička i fizička priprema, izbor cilja, planinarska literatura, izbor hrane i opreme za turu, uključivanje u već organizirane akcije, planinarska fotografija.

Boravak u planinama: specifičnosti dužeg boravka u planinama, planinarski domovi (kućni red, ponašanje u slučaju nedostatka prostora, minimum vode, mogućnosti prehrane), skloništa, logorovanje i prinudno bivakiranje, higijena u planinama.

Kretanje u planinama: osnovna pravila za kretanje, uspon i silaz, tehnika, brzina, ritam, odmor i odmorišta, teren kojim se kreće, priređeni i osigurani putevi (markacije i markiranja), osigurani putevi i mimoilaženja, vezni putevi (transverzale).

Prva pomoć: smisao prve pomoći, pristup unesrećenom, nadziranje glavnih životnih funkcija, reanimacija, ozljede i način pružanja prve pomoći.

Osnove spašavanja i GSS: izvješćivanje o nesreći, organiziranje spašavanja, transport unesrećenog, Gorska služba spašavanja.

Korištenje tehničke opreme: upoznavanje s opremom (klin, uže, sponka, cepin, dereze), navezivanje na uže, kretanje u navezu, korištenje principa "tri čvrste točke" pri kretanju po strmom terenu.

Uzlovi: (sedam glavnih uzlova) osmica, bulin (pašnjak), dvostruki križni uzao, vrzni uzao, prusik, ambulantni uzao i osiguravajući

Orijentacija: strane svijeta, približna orijentacija prema terenu, kretanje uz kartu i kompas, topografski znakovi, GPS, određivanje visine i profila terena.

Osnove speleologije: pojam speleologije, povijesni pregled, oblici u kršu (površinski i podzemni), osnovna speleološka oprema, istraživanje speleoloških objekata, zaštita špilja i turizam. Po mogućnosti posjet jednoj turistički uređenoj špilji.