

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

Ver.3

DATUM	TEMA PREDAVANJA/VJEŽBA/IZLET	PREDAVAČ/INSTRUKTOR	Organizator
07.10.2020. srijeda	45min- Uvod , Zašto planinarimo + Filmić 30min –Servisne inf., Upisi na izlete i slično 45min--Planinarska oprema 1 (osnovna)	Goran Kos, Predsjednik PD Glas Istre Saša Kardinar, Pročelnik SPV Istra 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	SPV Istra za OPŠ (Opća planinarska škola)
14.10.2020. srijeda	45min-- Kretanje u planini 45min- Priprema za odlazak u planinu 30min--Planinarska oprema 2	Saša Kardinar, Vodič Saša Kardinar, Vodič Željko Ravnić, Vodič	
18.10.2020. nedjelja	- Žumberak Lakši izlet <i>-Vježba kretanje markiranom stazom</i>	Zlatko Modrušan Vodič	PD Glas Istre
21.10.2020. srijeda	45min- Boravak u planini 45min--Planinarska oprema 3	Zlatko Modrušan, Vodič, Serđo Težak, vodič	
24-25.10.2020. Subotanedjelja	Jesenja akcija održavanja planinarskih puteva – <i>Vježba uređenja planinarskih puteva i kuće</i>	Saša Kardinar, Vodič Markacisti i domar	SPV Istra za OPŠ Markacisti PD Glas Istre
28.10.2020. srijeda	45min- Poznavanje planina 45min- Opasnosti u planinama 30min- <i>Uzlovi (Čvorologija)</i>	Saša Kardinar, Vodič Vilim Boljunčić, Vodič	
31.10.2020. subota	Lakši izlet		SPV Istra za OPŠ
4.11.2020. srijeda	45min- Orijentacija 1 45min- Orijentacija 2 30min- Orijentacija – rad na karti	Serđo Težak, vodič David Jovanović, Vodič	
08.11.2020. nedjelja	<i>PO PLANU PD Glas Istre</i>		PD Glas Istre
11.11.2020. srijeda	45min- Meteorologija 45min- Planina u meni, ja u Planini 30min- <i>Uzlovi (Čvorologija)</i>	Saša Kardinar, Vodič Danijel Šajatović, Alpinist	
15.11.2020. nedjelja	Grdoselo – Zelengrad-Veliki slap Lakši izlet	Saša Kardinar, Vodič	SPV Istra za OPŠ
18.11.2020. srijeda	45min- Zaštita prirode, 45min- Povijest planinarstva 30min- <i>Uzlovi (Čvorologija)</i>	Saša Kardinar, Vodič Milan Zenzerović, Vodič	
22.11.2020. nedjelja	<i>PO PLANU PD Glas Istre</i>	, Vodič	PD Glas Istre
25.11.2020. srijeda	45min- Prva pomoć 45min- Prva pomoć 30min- <i>Uzlovi (Čvorologija)</i>	Dr.Marija Ipša Igor Ostoić CK Davorka Prusić, Vodič	
28/29.11.2020. Subotanedjelja	<i>Buzet-Žbevnica-Buzet</i> <i>višednevno kretanje i boravak u planini</i> 6h Izrada bivaka, postavljanje šatora, kretanje noću, Uzlovi (Čvorologija) 6h- <i>Vježba Prva pomoć i Pristup nesrećenom</i> <i>Srednje težak izlet (kondicioni)</i>	David Jovanović, Vodič Saša Kardinar, Vodič Davorka Prusić, Vodič Dr.Marija Ipša	PD Glas Istre
02.12.2020. srijeda	45min Planinarska organizacija 45min Ferate, zimski uvjeti, ledenjaci, visokogorje 30min- <i>Uzlovi (Čvorologija)</i>	Saša Kardinar, Vodič Marijan Janko, Vodič	
06.12.2020. nedjelja	Mudna dol–Hahlići (9h) - Srednje težak izlet (kondicioni i tehnički),	M. Baćac, D. Jovanović, M. Janko, A. Kekić, Ž. Ravnić, S. Kardinar, =Vodiči	SPV Istra za OPŠ
09.12.2020. srijeda	45min- Osnove spelologije 45min- Osnove spašavanja i HGSS-a 30min- <i>Uzlovi (Čvorologija)</i>	Matej Mirkac, HGSS i Speleolog HSS	
13.12.2020. nedjelja	Izlet iznenađenja ???	Saša Kardinar, Vodič Matej Mirkac, HGSS i Speleolog HSS	SPV Istra za OPŠ Speleološka udruga Pula
17.12.2020. ČETVRTAK	45min -Tehnička oprema 1 45min -Tehnička oprema 2 30min- Priprema za ispit	Marijan Janko, Vodič Instruktor, stariji alp.prip. Željko Ravnić, Vodič, mlađi alp. pripravnik	
21/20.12.20. Subotanedjelja	45min- Pismeni ispit 90min- Analiza Pismenog ispita - vježba: Brajkova stijena, Korištenje tehničke opreme, Uzlovi (Čvorologija) - Završni ispit – Praktični, Usmeni <i>-Dodjela diploma</i>	Svi Vodiči SPV Istra, Vodiči Instruktori, , Mlađi i Stariji alp.pripravnici. Saša Kardinar SPV Istra Goran Kos PD Glas Istre	SPV Istra 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), atmosfere 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.