



OPĆA PLANINARSKA ŠKOLA 2020

Organizator: Hrvatsko planinarsko društvo "Bjelašnica 1923" Sarajevo

Mjesto održavanja: Prostorije društva i planine oko Sarajeva (Trebević, Bjelašnica, Igman)

Period održavanja: juni/lipanj – kolovoz/avgust 2020.

Ciljna grupa: Članovi društva, odrasle osobe, koje su psiho-fizički sposobne za napore prilikom bavljenja planinarenjem i višesatnim boravkom u planinama, te osposobljavanje za dalje usavršavanje u specijalističkim planinarskim djelatnostima.

Ciljevi škole: Osposobljavanje pojedinaca za grupno i samostalno, sigurno, kretanje planinskim predjelima u ljetnim uvjetima do 2000m nadmorske visine i preko.

Voditelj škole: Selver Ajrulahi – Instruktor GSS-a

Predavači: Admir Ibričić (Vodič i učitelj planinarstva), Ivan Žilić (Vodič), Selver Ajrulahi (instruktor GSS-a) Ana Dlouhi i Elza Babić. Navedeni predavači su iskusni i dugogodišnji planinari, visokogorci, alpinisti vodiči itd.

Prvo okupljanje i početak opće planinarske škole, četvrtak 18. 06. 2020. godine s početkom u 18h u prostorijama Kluba na adresi Maršala Tita 56, Sarajevo.

Na prvom okupljanju upoznavanje polaznika škole i predavača, prezentacija plana i metodologije rada Škole, te obrada prve teme Planinarstvo/Opći dio.

Opća planinarska škola je osnovni oblik obrazovanja planinara. Njeni polaznici stječu ili produbljuju kodeks planinarske etike i elementarna znanja o sigurnom kretanju u planini, uče se vještinama koje im mogu pomoći u slučaju nevolje i upoznaju se s prirodom. Također, završena Opća planinarska škola uvjet je za upis u škole i tečajeve iz planinarskih specijalnosti (alpinističke, sportsko-penjačke, speleološke, markacijske, vodičke).

Program Opće planinarske škole podijeljen je u dvije cjeline:

Teorijski dio – predavanja koja se održavaju tijekom tjedna, uglavnom srijedom od 18:00 sati u prostorijama Društva, uz LCD projekcije iz regionalnih i svjetskih planina te filmove sa planinarskom tematikom.



Praktični dio – vježbe koje se izvode na cjelodnevničnim izletima tijekom vikenda na planinama: Trebević, Bjelašnica, Treskavica Visočica), na kojima se vježba kretanje u planini, orijentacija, prva pomoć i spašavanje, upoznavanje sa speleološkim objektima, korištenje tehničke opreme, markiranje i održavanje staza, bivakiranje te na kraju završni izlet.

Polaznici Opće planinarske škole mogu biti isključivo članovi osnovnih planinarskih udruga, članica s plaćenom članarinom za tekuću godinu i s navršenih 15 godina, a do punoljetnosti potrebna je suglasnost roditelja ili skrbnika.

Po završetku predavanja i vježbi polaznici polažu pismeni ispit. Ispitu mogu pristupiti polaznici koji su nazočili barem 70 % vježbi i predavanja. Polaznicima koji su uspješno položili ispit uručuju se uvjerenja o završenoj Općoj planinarskoj školi na prigodnom druženju i domjenku u planinarskom klubu prema dogovoru sa svim sudionicima škole.

OPĆA PLANINARSKA ŠKOLA – PROGRAM

Opća planinarska škola predstavlja osnovu za školovanje kadrova u organiziranom planinarstvu jer omogućuje stjecanje općih znanja i vještina iz područja planinarstva. Njezin jedinstven program omogućava postupno i kvalitetno pripremanje članova za nastavak školovanja te pruža osnovu za siguran i svrsishodan boravak u planinama te djelovanje unutar planinarske udruge, u skladu sa željama pojedinca i sredine u kojoj djeluje.

Datum	Početak sat(h)	Tema	Casova	Predavač	Mjesto održavanja
18.06.2020	18h	Okupljanje te povijest planinarstva i planinarska organizacija	2	Selver Ajrulahi	Klub
24.06.2020.	18h	Poznavanje planina, zaštita prirode, planinarska etika	2	Elza Babić	Klub
01.07.2020.	18h	Pripreme za odlazak u planinu, kretanje i opasnosti u planini	2	Admir Ibričić	Klub
04.07.2020.	08,00-17,00	Tehnike kretanja u planini, opasnosti	Izlet	Svi predavači	Trebević Vrh Sofe
08.07.2020.	18h	Planinarski putevi, markacije, orijentacija	2	Ivan Žilić	Klub
15.07.2020	18h	Planinarska i tehnička oprema i njeno korištenje	2	Selver Ajrulahi	Klub
18.07.2020.	08,00-17,00	Markacije, boravak u planini, kretanje i bivakiranje	Izlet	Svi predavači	Bjelašnica Bivak
22.07.2020.	18h	Planinarski objekti i prva pomoć	2	Ana Dlouhi	Klub



29.07.2020.	18,30	Meteorologija	2	Selver Ajrolahi	Klub
01.08.2020.	08,00- 17,00	Orijentacija i orijentiring	Izlet	Svi predavači	Igman
05.08.2020.	18h	Prehrana i higijena u planini	2	Ana Dlouhi	Klub
12.08.2020	18h	čvorologija	2	Selver Ajrolahi	Klub
19.08.2020.	18h	Alpinizam, visokogorstvo, ekspedicion izam	2	Admir Ibričić	Klub
22.08.2020.	08,00- 17,00	Osnove alpinizma i spašavanja	Izlet	Svi predavači	Trebević
26.08.2020.	18,20	Pismeni ispit	1	Vođa škole	Klub
27.08.2020.	19h	Dodjela diploma-uvjerenja	2	predsjednik	Klub

Ukupno: 23 sat predavanja, 4 dana izleta; kotizacija škole: 30,00 KM

Program

- *Povijest planinarstva: početak i razvitak planinarstva, alpinizma, planinarskog skijanja i ostalih planinarskih specijalnosti; planinarska organizacija od osnutka do danas, kod nas i u svijetu.*
- *Planinarska organizacija: svrha i ciljevi, struktura (planinarsko društvo, županijski i gradski savezi), PSBiH/FBiH, UIAA, članstvo (prava i dužnosti), planinarska etika.*
- *Poznavanje planina: postanak, reljef, osnovni zemljopisni pojmovi, svjetska gorja (po kontinentima), hrvatske planine.*
- *Zaštita prirode: uloga i zadaće planinara u zaštiti planinske prirode, zaštićena planinarska područja u BiH, Zakon o zaštiti prirode.*
- *Meteorologija: faktori vremena (temperatura, vlaga, tlak zraka, oblaci), atmosferske pojave, vremenske prognoze, klima, vremenska obilježja u visokogorju i aklimatizacija.*
- *Oprema: osobna i zajednička oprema, tehnička oprema, izbor opreme prema vrsti i težini uspona, održavanje i čuvanje.*
- *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 tura, planinarska fotografija.*
- *Boravak u planinama: specifičnosti dužeg boravka u planinama, planinarski domovi i kuće (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, karakteristike terena, obilježeni i osigurani planinarski putovi (markacije i markiranje), planinarske obilaznice, vođenje planinara, odnos vodiča i skupine.*
- *Opasnosti u planinama: objektivne i subjektivne opasnosti, otklanjanje i izbjegavanje opasnosti, signalizacija u slučaju opasnosti ili nesreće.*
- *Prva pomoć: smisao prve pomoći, nadziranje glavnih životnih funkcija, sprječavanje četiri glavne opasnosti (šok, krvarenje, gušenje, infekcija), ozljede i način pružanja prve pomoći.*
- *Osnove spašavanja i GSS: obavještavanje o nesreći, organiziranje spašavanja, transport unesrećenog, GSS, spašavanje u inozemstvu.*
- *Korištenje tehničke opreme: upoznavanje s opremom (klin, uže, cepin, dereze), izrada čvorova (vodički, bulin i dr.), navezivanje na uže, kretanje u navezu, korištenje principa „tri čvrste točke“ pri kretanju po strmom terenu.*
- *Orijentacija: strane svijeta, približna orijentacija prema terenu, kretanje uz kartu i kompas, topografski znakovi, mjerilo, određivanje visine i profila terena, korištenje GPS uređaja.*

Provedba škole

Predavanja se održavaju srijedom od 18:00 do 21:00 sati u prostorijama Društva u Maršala Tita br. 56. Vježbe se održavaju vikendima, prema planu i temama izleta.

Sve troškove izleta kao i završnog izleta polaznici snose sami.

Svi polaznici dobit će u vlasništvu pomoćno uže (zamku), planinarski dnevnik i sva predavanja u digitalnoj formi.

Organizatori planinarske škole zadržavaju pravo izmjene rasporeda održavanja predavanja i vježbi ukoliko nastupe opravdane okolnosti, a o istome će polaznici biti pravodobno obaviješteni.

Za školu je potrebno imati bilježnicu i pribor za pisanje, ravnalo (za orijentaciju), 1 prusika 6-7 mm, 4 m dužine, 1 karabiner, čeona svjetiljka, kompas i karta područja kamo idemo na izlete (mjerilo 1 : 25 000).

E. Preporučena literatura

Alan Čaplar, Planinarski udžbenik, HPS, 2012. godine

U Sarajevu, 10. 06. 2020. godine

**PRIPREMIO:
VODITELJ ŠKOLE**

Selver Ajrulahi