



HPD »ZAGREB-MATICA«

Petrićeva 4/II ♦ tel. 01/48-10-833

www.zagreb-matica.hr

42. PLANINARSKA ŠKOLA

3.04 – 5.06. 2019.



Planinarsko društvo "Zagreb-Matica" organizira u proljeće 2019. godine **42. OPĆU PLANINARSKU ŠKOLU** za sadašnje i buduće planinare i ostale ljubitelje prirode i planina – članove Društva – **s početkom u srijedu 3.04.2019. u 19 sati**. Za bolje upoznavanje s brdima i gorama predviđena su odabrana tematska predavanja srijedom uvečer, a vikendima planinarski izleti (s terenskom obukom) po planinama naše domovine, uključujući pokazne vježbe iz orijentacije, speleologije i alpinizma. Završni izlet pl. škole planiramo na najvišu planinu Hrvatske – Dinaru (1831m).

Za vrijeme trajanja planinarske škole tražimo od polaznika škole da se suzdrže od ostalih outdoor aktivnosti, i NEMA drugih planinarskih izleta !

Naša opća planinarska škola Vam daje dobru osnovu za :

- o siguran i svrsishodan boravak u planinama do 2000 metara i daljnje samostalno planinarenje u manjim grupama (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.
 - o stjecanje općih znanja i vještina iz planinarstva, boravka u prirodi i orijentacije na terenu.
 - o uključivanje u redovne planinarske aktivnosti našeg Društva (izleti, pohodi, ture, markiranje, rad u sekcijama i dr.)
- Iako je "škola" volonterska i amaterska, ona traži ozbiljan pristup i zalaganje. Prolaznost naše pl.škole je stoga oko 75%. *Nakon završetka pl. škole i po primitku diplome, obavezujete se primjenjivati stečena znanja na svim planinarskim izletima.*

PREDAVANJA (srijedom):

- 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
- meteorologija za planinare
- planinarska prehrana
- planinarska medicina
- osnove alpinizma
- korištenje tehničke opreme
- osnove "čvorologije"
- osnove speleologije
- opasnosti u planini
- postanak i geologija planina
- prva pomoć u planini
- Gorska služba spašavanja (HGSS)
- planine svijeta i ekspedicionizam
- astronomska orijentacija (*Planetarij*)

Predavanja s dijaprojkcijama održavaju se jednom tjedno, SRIJEDOM od 19-22 sata u predavaonici Društva. **Pl.škola počinje radom u srijedu 3.04. u 19,00.** Dođite 20 minuta ranije radi uručjenja literature.

Predavači su vrsni poznavaoi planina i vodiči, te istaknuti planinarski instruktori.

IZLETI I POKAZNE VJEŽBE (obavezno vikendom) :

1. **MEDVEDNICA** –sa zagorske strane - 7.04.- nedjelja. 1 dan
Na zagorsku stranu Medvednice – „zugom”
2. **SAMOBORSKO GORJE** – 14.4. nedjelja (osobni auti) 1 dan
Uhodavanje planinarske škole – Japetić i Oštrc + Samobor
3. **ISTRA - ČIČARIJA** –22.04. Uskršnji ponedjeljak (bus). 1 dan
..po brdima u zemlji Čića
4. **GORSKI KOTAR / KLEK** - 27.-28.04. subota-nedj. (bus) 2 dana
Noćenje i druženje – u pl. domu pod Klekom – u "carstvu vještica"
5. **ŽUMBERAK – Lović Prekriški** - 5.05. nedjelja (bus) 1 dan
Špilja Vrlovka - speleološka pokazna vježba, + orijentacijska pokazna vježba nemarkiranim stazama Žumberka (karta+kompas)
6. **VELEBIT** - 11.-12.05. sub-nedj. (bus) 2 dana
U carstvu Vile Velebita
7. **OKIĆ - POKAZNA VJEŽBA IZ ALPINIZMA** – 19.05. nedj. 1 dan
"Žoharov klinčani put" na Okiću - u Samoborskom gorju
8. **DINARA – Promina** 25.-26.05. subota-nedjelja (bus) 2 dana
Na najvišem vrhu Hrvatske

Napomena : plan je podložan promjenama

- Ukupno ima 11 dana izleta. Obavezno treba odraditi 2 jedno dnevna plus dva dvodnevna izleta, te pokazne vježbe iz orijentacije i alpinizma (= 70%)
- Potrebno odslušati 70% predavanja (ali znati i ostalih 30% !)
- Na izletima s vama su vodiči HPD Zagreb-Matice.
- Na predavanjima se primaju prijave za izlete.

VESELIMO SE DRUŽENJU I ZAJEDNIČKIM IZLETIMA !

INFORMACIJE O PL.ŠKOLI - kod voditelja planinarske škole na info mob - ili na tel. 01/4810833 kod Maje - u poslovnicu Društva (od 18 do 20,30 sati). **UPISI se obavljaju u kancelariji pl. društva osobno.**

Voditelj planinarske škole ZGM : BRUNO ŠIBL, dipl.ing.el. (info mob. 091/610 55 33)

Instruktor planinarske škole ZGM : MARKO EBENSPANGER, dr.vet.med.

1. PRIJAVE ZA PLANINARSKU ŠKOLU uz popunu pristupnice i uplatu školarine od 250 kuna

primaju se osobno u kancelariji HPD "Zagreb-Matica", u uređovno vrijeme radnim danom od 18-20,30h.

U cijenu školarine uključen je komplet stručne literature. Upisati se mogu samo članovi Društva.

2. UČLANJENJE U PLANINARSKO DRUŠTVO / HRVATSKI PLANINARSKI SAVEZ

S plaćenom članarinom imate pravo na *popust kod noćenja* u pl. domovima u Hrvatskoj i Sloveniji i u inozemstvu (ako je potpisan ugovor o reciprocitetu), a tu je uključeno i Vaše osiguranje, te uživate i ostale beneficije koje imaju članovi organiziranog planinarskog društva - npr. pohađanje pl. škole, popusti u specijaliziranim trgovinama i dr.

Detaljan PLAN I PROGRAM PREDAVANJA i IZLETA kao i stručnu literaturu, polaznici pl. škole dobiti će na prvom predavanju planinarske škole – uz predočenje uplatnice.

STRUČNA LITERATURA ZA POLAZNIKE PLANINARSKE ŠKOLE :

1. **PLANINARSKI DNEVNIK** (za vođenje kronologije planinarskih izleta i utiskivanje pl. žigova vrhova i pl. kuća)
2. **ABECEDA HRVATSKIH VRHOVA**, planinarska obilaznica naših vrhova od A do Ž, autor Ivor Altaras Penda
3. **GORANSKI PLANINARSKI PUT** – komplet vodič i dnevnik + zemljovid, izdavač HPD "Zagreb-Matica"
4. **ORIJENTACIJA ZA PLANINARE**, priručnik, autor Mladen Fliss, dipl. ing.
5. **PLANINARSKI UDŽBENIK**, autor Alan Čaplar, izdavač HPS, *preporuča se* (nije uključeno),
6. **HRVATSKE PLANINE** - planinarsko-turistički vodič, autor dr. Željko Poljak, *preporuča se* (nije uključeno),

ZAVRŠNI ISPIT PLANINARSKE ŠKOLE – SRIJEDA 29.05.2019.

Nakon završenog uspješnog pohađanja planinarske škole (uvjet : odslušanih 70% predavanja, te obavljenih minimalno 8 dana izleta uključujući i obavezne pokazne vježbe) **pristupa se završnom ispitu - u srijedu 29.05.2019. u 17,30h (ispit traje od 17,30 do 20 sati)**. Sa sobom obavezno ponesite osobnu i planinarsku iskaznicu, 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 vježbi Vi ste u ovom kratkom periodu već puno toga naučili i stekli početnu planinarsku rutinu.

DODJELA DIPLOMA I ZAVRŠNI DOMJENAK/VESELICA - SRIJEDA 5.06.2019.

Nakon uspješno položenog završnog ispita, polaznicima škole – članovima Društva dodjeljuje se **DIPLOMA HRVATSKOG PLANINARSKOG SAVEZA (HPS) O ZAVRŠENOJ PLANINARSKOJ ŠKOLI** na završnom domjenku (kojeg tradicionalno priređuju sami polaznici škole) – **u srijedu 5.06.2019. s početkom u 20 sati**.

Nakon dodjele diploma družiti ćemo se zajedno „po planinarski“ - uz ica i piće, glazbu i ples – sve do ponoći.

ŠTO NAKON ZAVRŠENE PLANINARSKE ŠKOLE ? Nakon završene pl. škole nastavljate s planinarskim aktivnostima u Gorsko-Visokogorskoj sekciji (ima dobrih izleta i preko ljeta!) ili u jednoj od planinarskih sekcija našeg Društva (PES, GG, SS, SDI). Želimo da sudjelujete na našim izletima, druženjima i akcijama, naravno kad možete... Ljubitelji fotografije i slikovnih zapisa planinskih pejzaža mogu se priključiti **FKK** – Foto Kino Klubu, koji obično organizira natječaj za izbor najboljih fotografija planinarske škole. Pozivamo vas također na proslavu Dana Društva povodom 71. godišnjice *Matice* (zadnja nedjelja u mjesecu rujnu = 29.09.) na našem pl. domu "Ivan Pačkovski", i da se priključite *7. Pohodu Petričeva-Puntijarka* koji starta sa trga bana Jelačića a završava na Puntijarki...

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

- visoke čvrste planinarske cipele sa vibram đonom (obične niske tenisice se ne preporučuju)
- naprtnjača ili ruksak ne više 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, brzosušeće
- 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 za sunce i marama za vrat
- rukavice i vunena kapa (za vjetrovite uvjete)
- hodački sklopivi štapovi
- gležnjaci /gamaše za kišu i blato ; mogu se improvizirati i od pl. vrećica (+ selotejp)
- navlaka za ruksak - protiv kiše
- čeon 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)
- osobna, zdravstvena i planinarska iskaznica
- nož sklopivi + pribor za jelo
- hrana po obrocima (npr. za dvodnevni izlet)
- jastučić za otiskivanje planinarskih žigova
- foto aparat (za one koji snimaju)
- papuče ili tenisice (za preobuku u busu i boravak u planinarskom domu kod višednevnih izleta)
- planinarski dnevnik + pribor za pisanje
- dnevnik obilaznice ABECEDA HRVATSKIH VRHOVA

427ZGM©28-h8-02-2019

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 sjedelačkog načina života uz TV, kompjuter i mobitel – 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 domovine, a i mnogih drugih stranih zemalja, itd. Zato krenimo u planine – hodajmo, planinarimo i družimo se!