



# HPD »ZAGREB–MATICA«

Petrićeva 4/II ♦ tel. 01/48-10-833

[www.zagreb-matica.hr](http://www.zagreb-matica.hr)

## 43\*. PLANINARSKA ŠKOLA

23.09. – 21.11. 2020.



Planinarsko društvo "Zagreb-Matica" organizira **43. JESENJU PLANINARSKU ŠKOLU** za sadašnje i buduće planinare i ostale ljubitelje prirode i planina – članove Društva – **s početkom u srijedu 23.09.2020. u 19 sati.** Predviđena su odabrana tematska predavanja srijedom uvečer, a vikendima planinarski izleti (s terenskom obukom) uključujući pokazne vježbe iz orijentacije, speleologije i alpinizma. Završni izlet pl. škole je dvodnevni izlet na otoke sjevernog Jadrana Cres-Lošinj i njihove vrhove.

Naša opća planinarska škola Vam daje dobru osnovu za :

- 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.
  - 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,.)
- Iako je "škola" volonterska, ona traži OZBILJAN PRISTUP i zalaganje. Prolaznost naše pl. škole je stoga oko 70-75%.

*Nakon završetka pl. škole i po primitku diplome, obvezujete se primjenjivati stečena znanja na vašim planinarskim izletima.*

### PREDAVANJA (srijedom 19-22h):

- 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
- prva pomoć u planini
- Gorska služba spašavanja (HGSS)
- planine svijeta i ekspedicijizam
- astronomska orijentacija (*Planetarij*)

Predavanja s dijaprojkcijama održavaju se jednom tjedno, SRIJEDOM od 19-22 sata u predavaonici Društva.

Pl.škola počinje radom u srijedu 23.09. u 19 sati. Dođite već u 18,30 radi uručjenja literature i zauzeća mjesta u predavaoni. Predavači su vrsni poznavaoi planina i vodiči, te istaknuti planinarski instruktori.

### IZLETI I POKAZNE VJEŽBE (obavezno vikendom) :

- |                                                                                                                                                                                                                |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. <b>MEDVEDNICA</b> – iz centra grada - 27.09.(nedjelja).<br><i>8. Pohod Petrićeva-Puntijarka – lokalni prijevoz</i>                                                                                          | 1 dan |
| 2. <b>SAMOBORSKO GORJE</b> – 4.10. (nedjelja) - <i>osobni auti</i><br><i>Uhodavanje planinarske škole po samoborskim bregima</i>                                                                               | 1 dan |
| 3. <b>GORSKI KOTAR - RISNJAK</b> – 11.10.(nedjelja) <i>bus.</i><br><i>Po Goranskom planinarskom putu ;</i>                                                                                                     | 1 dan |
| 4. <b>MADŽARSKA</b> - Vulkanski visovi oko Balatona 17.i 18.10. 2 dana<br><i>Na 200 km od Zagreba nalaze se ugasli vulkani...prijevoz busom</i>                                                                |       |
| 5. <b>ŽUMBERAK – Lović Prekriški</b> - 25.10. nedjelja ( <i>bus</i> ) 1 dan<br><i>Špilja Vrlovka - speleološka pokazna vježba + orijentacijska pokazna vježba nemarkiranim stazama Žumberka (karta+kompas)</i> |       |
| 6. <b>ISTRA - ČIČARIJA – Žbevnica</b> - 31.10. subota ( <i>bus</i> ). 1 dan<br><i>Istarski planinarski put : Orljak (1106 m) - Žbevnica (1014 m)</i>                                                           |       |
| 7. <b>OKIĆ - POKAZNE VJEŽBE IZ ALPINIZMA</b> – 7.11. sub. 1 dan<br><i>"Žoharov klinčani put" na Okiću – priprema za ferate – javni prijevoz</i>                                                                |       |
| 8. <b>CRES - LOŠINJ</b> - 14. i 15.11.. subota-nedjelja. ( <i>bus</i> ) 2 dana<br><i>Dvodnevni završni izlet na Sis i Osorščicu</i>                                                                            |       |

Napomena : plan je podložan mogućim promjenama s obzirom na vrijeme

- Ukupno 10 dana terena. Minimalno treba odraditi 7 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 izlet u Madžarsku primaju se odmah prve srijede u terminu predavanja (u pauzama)

### **VESELIMO SE ZAJEDNIČKIM IZLETIMA !**

**Za vrijeme trajanja škole umoljavamo polaznike da nemaju drugih aktivnosti i društvenih kontakata (teretane, svadbe, klubovi, bolnice) kako bi očuvali našu planinarsku školu od mogućeg prodora korona virusa u grupu.**

**INFORMACIJE O PL.ŠKOLI - kod voditelja planinarske škole.** Škola je već popunjena za jesenji i slijedeći proljetni rok 2021. Odvijat će se u specifičnim uvjetima prema preporukama HZJZ vezano za korona virus i Covid 19 (*maske u zatvorenom prostoru, distanca, pranje ruku, dezinfekcija, prozračivanje predavaone*)

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

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

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

su obavljene u proljeće ove godine. Zbog velikog broja upisanih polaznici su podijeljeni u dvije grupe – jesenju i proljetnu 2021. U cijenu školarine uključen je komplet stručne literature. Zbog specifične situacije moguć je Ispis i povrat novca onima kojima ne odgovara škola u ovim uvjetima.

## **2. UČLANJENJE U PLANINARSKO DRUŠTVO „ZAGREB MATICA“ / HRVATSKI PLANINARSKI SAVEZ**

Učlanjenje je obavezno za sve polaznike planinarske škole ZGM.

**Detaljan PLAN I PROGRAM PREDAVANJA i IZLETA kao i stručnu literaturu, polaznici pl. škole dobiti će u terminu prvih predavanja planinarske škole - u srijedu 23.09.2020. od 18,30– uz predočenje uplatnice.**

### **STRUČNA LITERATURA ZA POLAZNIKE PLANINARSKE ŠKOLE (uključeno 1-4) :**

1. **PLANINARSKI DNEVNIK** (za vođenje kronologije planinarskih izleta i utiskivanje pl.žigova vrhova i pl.kuća)
2. **“ČETIRI GODIŠNJA DOBA NA PUNTIJARKI”** – 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 (nije uključeno), *preporuča se. Nabava za polaznike škole uz popust.*
6. **HRVATSKE PLANINE** - planinarsko-turistički vodič, autor dr. Željko Poljak (nije uključeno), *preporuča se*
7. **ABECEDA HRVATSKIH VRHOVA**, pl.obilaznica hrv.vrhova od A do Ž, izdavač HPD “Zagreb-Matica”, *(nije uključeno), preporuča se*

### **ZAVRŠNI ISPIT PLANINARSKE ŠKOLE – SRIJEDA 18.11.2020.**

Nakon završenog uspješnog pohađanja planinarske škole (uvjet : odslušanih min.70% predavanja, te obavljenih minimalno 7 dana izleta uključujući i obavezne pokazne vježbe) **pristupa se završnom ispitu - u srijedu 18.11.2020. od 17.30h (u više grupa sa sukcesivnim terminima).** Sa sobom **obavezno** ponesite osobnu i planinarsku iskaznicu, planinarski dnevnik, literaturu i zabilješke, kompas i kartu GPP-a, te *zamku* (za pokazat čvorove). Na propisanoj distanci od naših ispitivača pokazati ćete im što znate, a ako što neznate oni će pokazati vama. Redovnim prisustvovanjem na predavanjima i pohađanjem izleta i pokaznih. vježbi Vi ste u ovom kratkom periodu već puno toga naučili i stekli početnu planinarsku praksu. O samom odvijanju ispita dogovoriti ćemo se na vrijeme (npr. putem testa, on– line i sl.)

### **DODJELA DIPLOMA I ZAVRŠNI DOMJENAK PL. ŠKOLE - SRIJEDA 21.11.2020.**

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 21.11.2020. od 20- 21,30 sati.**

Nakon dodjele diploma slijedi kraće zajedničko druženje uz projekciju slika sa izleta, naravno u skladu sa 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, a za nove *dipl. planinare* organizirat će se i visokogorske vježbe) ili u nekoj od drugih planinarskih sekcija (PES-SDI-SS-GG) našeg Društva. Pratite nas na web stranici <https://www.zagreb-matica.hr/>. Željeli bi da sudjelujete na našim izletima, 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. Kretanje je uvijek dobro za naše tjelesno i psihičko zdravlje.

### **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, 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
- gležnjaci /gamaše za kišu i blato ; mogu se improvizirati i od plastičnih vrećica (+ selotejp)
- najlonska navlaka za ruksak - protiv kiše
- čeona baterijska svjetiljka (sa rezerv. ulošcima)
- upaljač, šibice i svijeća ; zviždaljka
- pribor za prvu pomoć i osobna apoteka
- astrololija
- 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 pl. obilaznice ABECEDA HRV.VRHOVA

43\*ZGM © 29-bš-27-08-2020-Rev.3

### **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 i imunološku kondiciju, nova poznanstva, rekreaciju u ugodnom društvu, lijepo izlete, slikovite gorske vizualne doživljaje i motive (za fotografiranje), te upoznajemo nama nepoznate predjele hrvatske domovine a i prirodne ljepote i kulturološke zanimljivosti mnogih drugih država, itd. Zato krenimo u planine – hodajmo, planinarimo i družimo se!*