



# HPD »ZAGREB–MATICA«

Petrićeva 4/II ♦ tel. 01/48–10–833

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

## 44. PLANINARSKA ŠKOLA

6./7.04. – 1./2.06. 2021.



Planinarsko društvo "Zagreb-Matica" organizira **44. OPĆU PLANINARSKU ŠKOLU** za članove Društva, u dvije manje nastavne grupe – **s početkom u utorak/srijedu 6./7.04.2021. u 18 sati**, u vrijeme epidemije korona virusa. Predviđena su odabrana tematska predavanja utorkom odnosno 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 R. Hrvatske – Dinaru (1831m nv), a u planu je i dvodnevni izlet u Gorski Kotar kao i dvodnevni izlet zeleno-plave opcije na otoke sjevernog Jadrana Cres i 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 75%.

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

### **PREDAVANJA (ut./sri 18-20h) :**

- 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
- prehrana planinara
- meteorologija za planinare
- planinarska medicina
- osnove alpinizma
- korištenje tehničke opreme
- osnove "čvorologije"
- osnove speleologije
- opasnosti u planini
- prva pomoć u planini
- Gorska služba spašavanja (HGSS)
- astronomska orijentacija (*Planetarij*)

Predavanja s dijaprojkcijama održavaju se jednom tjedno, - UTORKOM i SRIJEDOM od 18-20 sati u predavaonici Društva – u dvije nastavne grupe.

Pl.škola počinje radom **u utorak/srijedu 6./7.04. u 18 sati**. Dodite već u 17,40 radi uručjenja literature i zauzeća predviđenih mjesta u predavaoni.

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

- |   |        |
|---|--------|
| 1. <b>MEDVEDNICA</b> –sa zagorske strane - 11.04 nedjelja   | 1 dan  |
| <i>Od Gupčeve Lipe do Gorščice...i dalje...</i>   |        |
| 2. <b>SAMOBORSKO GORJE</b> – 18.04. (nedjelja) -osobni auti   | 1 dan  |
| <i>Uhodavanje planinarske škole po samoborskim bregima</i>  |        |
| 3. <b>GORSKI KOTAR</b> - 24.-25.04. subota-nedjelja. (bus)  | 2 dana |
| <i>Po Goranskom planinarskom putu – GPP – Klek - Risnjak</i>  |        |
| 4. <b>ISTRA - UČKA</b> – 2.05. nedjelja (bus).  | 1 dan  |
| <i>Istarski planinarski put:</i>  |        |
| 5. <b>ŽUMBERAK – Lović Prekriški</b> - 9.05. nedjelja (bus)   | 1 dan  |
| <i>Špilja Vrlovka - speleološka pokazna vježba - orijentacijska pokazna vježba nemarkiranim stazama Žumberka (karta+kompas)</i> |        |
| 6. <b>CRES - LOŠINJ</b> - 15. i 16.05. subota-nedjelja. (bus)   | 2 dana |
| <i>Dvodnevni izlet na Osorščicu</i>   |        |
| 7. <b>OKIĆ - POKAZNE VJEŽBE IZ ALPINIZMA</b> – 22.05. sub.  | 1 dan  |
| <i>"Žoharov klinčani put" na Okiću – priprema za ferate</i>   |        |
| 8. <b>DINARA</b> - 29-30.05. subota-nedjelja (bus)  | 2 dana |
| <i>Završni izlet na najviši vrh Republike Hrvatske</i>  |        |

Napomena : plan je podložan mogućim promjenama s obzirom na vremensku prognozu.

- Ukupno 11 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 izlete primaju se 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.**

**ŠKOLA JE POPUNJENA POLAZNICIMA  
UPISANIM U PROLJEĆE 2020.**

**INFORMACIJE O PL.ŠKOLI** - kod voditelja planinarske škole - ili na tel. 01/48 10 833 kod Andreje - u kancelariji 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. 091/410 55 33 / WhatsApp

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

primaju se osobno u kancelariji HPD "Zagreb-Matica", u uredovno vrijeme radnim danom ponedj.- petak od 18-20,30h. U cijenu školarine uključen je komplet stručne literature. Upisati se mogu samo članovi Društva. **Upisi u 44. planinarsku školu obavljani su u proljeće 2020. i grupa je popunjena.**

## **2. UČLANJENJE U PLANINARSKO DRUŠTVO „ZAGREB MATICA“ / HPS**

Učlanjenjem u planinarsko društvo je obavezno za sve polaznike planinarske škole HPD ZGM.

**Detaljan PLAN I PROGRAM PREDAVANJA i IZLETA kao i stručnu literaturu, polaznici pl. škole dobiti će u terminu prvih predavanja planinarske škole - u utorak/srijedu 6./7.04.2021. od 17,40– 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 – UTORAK 1.06. /SRIJEDA 2.06. 2021.:**

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 utorak/srijedu 1./2.06. u 18 sati.** Sa sobom **obavezno** ponesite osobnu i planinarsku iskaznicu, svoj 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 pokaznih vježbi Vi ste već u ovom kratkom periodu puno toga naučili i stekli početnu planinarsku praksu.

### **DODJELA DIPLOMA I ZAVRŠNI DOMJENAK PL. ŠKOLE – UTORAK 8.06./SRIJEDA 9.06.2021.**

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 utorak/srijedu 8./9.06.2021. s početkom od 20-21,30 sati.**

Nakon dodjele diploma slijedi kraće zajedničko kraće druženje uz projekciju s izleta, naravno u skladu s 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* organiziraju se i visokogorske vježbe) ili u nekoj od drugih planinarskih sekcija našeg Društva (PES-SDI-SS-GG). Pratite nas na web stranici <https://www.zagreb-matica.hr>. Želimo da sudjelujete na našim izletima, druženjima i akcijama, naravno kad možete... Ljubitelji fotografije i slikovnih zapisa planinskih pejzaža mogu se priključiti radu **FKK** – Foto Kino Kluba, koji obično organizira natječaj za izbor najboljih fotografija planinarske škole. Vidimo se opet na Danu Društva i 9. *Pohodu Petričeva-Puntijarka* 26.rujna.

### **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 od oko 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 - 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
- čeona 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 pl. obilaznice ABECEDA HRV.VRHOVA

44ZGM © 30-bš-10-01-2021

### **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 hrvatske domovine a i prirodne ljepote i kulturološke zanimljivosti drugih zemalja, itd. Zato krenimo u planine – hodajmo, planinarimo i družimo se!*