



HPD »ZAGREB–MATICA«

Petrićeva 4/II ♦ tel. 01/48–10–833

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), a u planu je i dvodnevni prvomajski 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 dijaprojeksijama 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. MEDVEDNICA –sa zagorske strane - 11.04 nedjelja | 1 dan |
| <i>Od Gupčeve Lipe do Lipe...</i> | |
| 2. SAMOBORSKO GORJE – 18.04. (nedjelja) -osobni auti | 1 dan |
| <i>"Iz Ruda pojdeš, u Rude se vrneš"</i> | |
| 3. GORSKI KOTAR – STOŽAC i KLEK - 25.04. nedjelja. | 1 dan |
| 4. CRES - LOŠINJ - 1. i 2.05. subota-nedjelja. (bus) | 2 dana |
| <i>Prvomajski 2-dnevni izlet na Sis i Osorščicu</i> | |
| 5. ŽUMBERAK – Lović Prekriški - 9.05. nedjelja (bus) | 1 dan |
| <i>Špilja Vrlovka - speleološka pokazna vježba - orijentacijska pokazna vježba nemarkiranim stazama Žumberka (karta+kompas)</i> | |
| 6. GORSKI KOTAR – RISNJAK - 16.05. nedjelja.(bus) | 1 dan |
| 7. OKIĆ - POKAZNE VJEŽBE IZ ALPINIZMA – 22.05. sub. | 1 dan |
| <i>"Žoharov klinčani put" na Okiću – priprema za ferate</i> | |
| 8. DINARA – 29 i 30.05. subota-nedjelja (bus) | 2 dana |
| <i>Završni izlet na najviši vrh Republike Hrvatske</i> | |

Napomena : plan je podložan promjenama

- 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 izlete primaju se u terminu predavanja

VESELIMO SE ZAJEDNIČKIM IZLETIMA !

SVI SUDIONICI PL. ŠKOLE DUŽNI SU SE PRIDRŽAVATI NAPUTAKA I EPIDEMIOLOŠKIH PREPORUKA HRVATSKOG ZAVODA ZA JAVNO ZDRAVSTVO KOJE PROPISUJU OSIGURANJE OPĆIH I POSEBNIH HIGIJENSKIH I SIGURNOSNIH UVJETA U SVEZI COVID-19; DOSTUPNE SU NA POVEZNICI <https://www.hzjz.hr/sluzba-epidemiologija-zarazne-bolesti/koronavirus-najnovije-preporuke/>

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

INFORMACIJE O PL.ŠKOLI - kod voditelja planinarske škole - ili na tel. 01/48 10 833 kod gđe. Andreje - u kancelariji Društva (od 18 do 20,30 sati). Škola je popunjena.

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 još 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. **"4 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 *preporuča se. Nabava za polaznike škole po povlaštenoj cijeni 100 kn.*
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 kraćem 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 slika 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 *9. Pohodu Petrićeva-Puntijarka* i Danu Društva na planinarskom domu „Ivan Pačkovski“ 26.rujna 2021.

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

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">- 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, 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 | <ul style="list-style-type: none">- 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)- <u>osobna, zdravstvena i planinarska iskaznica</u>- 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 i HPO |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

44ZGM © 30-bš-5-04-2021

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 mobilni – 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!