



HPD »ZAGREB–MATICA«

Petrićeva 4/II ♦ tel. 01/48–10–833

www.zagreb-matica.hr

46. PLANINARSKA ŠKOLA

4./5.04. – 7.06. 2023.



Planinarsko društvo "Zagreb-Matica" organizira **46. OPĆU PLANINARSKU ŠKOLU** za članove Društva, u dvije manje nastavne grupe – **u početkom u utorak/srijedu 4./5.04.2022. u 18 sati**. – radi lakšeg odvijanja. Predviđena su odabrana tematska predavanja utorkom odnosno srijedom uvečer, a vikendima praktični dio nastave tj. planinarski izleti s terenskom obukom, uključujući pokazne vježbe iz orijentacije, speleologije i alpinizma. U planu je i trodnevni prvomajski izlet po Istarskom planinarskom putu i četverodnevni završni izlet u Dalmaciju i na Dinaru.

Opća planinarska škola ZGM u trajanju od dva mjeseca Vam daje dobru osnovu za :

- siguran i svrsishodan boravak u planinama do 2000 metara (u ljetnim uvjetima) i daljnje samostalno planinarenje (putem postepene praktične edukacije na terenu kroz edukativne 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, te kretanja na feratama.
- uključivanje u redovne planinarske aktivnosti naših sekcija Društva (izleti, ture, visokogorske vježbe, markiranje..)

Diploma OPŠ Hrvatskog planinarskog saveza je uvjet za daljnja planinarska školovanja i napredovanja : visokogorska (viša) pl. škola, tečaj za vodiče HPS, alpinistička škola, markacijsko školovanje, tečaj za čuvara planinske prirode, i drugo.

Pl. škola se odvija prema programu HPS/UIAA. Škola traži PRISUTNOST i ZALAGANJE polaznika. Prolaznost naše pl.škole je stoga oko 75%. Posebno istaknute polaznike predložiti ćemo za školovanje za vodiča A standarda pri HPS-u, za potrebe našeg Društva. ZA VRIJEME PL.ŠKOLE NEMA DRUGIH OUTDOOR AKTIVNOSTI niti PRIVATNIH IZLETA !

PREDAVANJA (uto/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
- zaštitna 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 u dvije nastavne grupe : - UTORKOM i SRIJEDOM od 18-20 sati u predavaoni Društva

Pl.škola počinje radom u utorak/srijedu **4./5.04. u 18 sati**. Dođite već u 17,30 radi uručenja literature i zauzeća predviđenih mjesta u predavaoni.

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

IZLETI I POKAZNE VJEŽBE (obavezno vikendom) :

1. **MEDVEDNICA** – sa zagorske strane - 10.04 U.ponedjeljak 1 dan
Iz Stubaka preko Sljemena u Zagreb...uhodavanje planinarske škole
2. **SAMOBORSKO GORJE** – 16.04. nedjelja (bus) 1 dan
3. **HRV. ZAGORJE** : Radoboj - **STRAHINJŠČICA** 23.04. ned 1 dan
4. **ISTARSKI PL. PUT** - 29.04.-1.05. sub-poned (bus) 3 dana
Prvomajski trodnevni planinarski izlet u Istru (IPP)
5. **ŽUMBERAK – Lović Prekriški** - 7.05. nedjelja (bus) 1 dan
Špija Vrlovka - speleološka pokazna vježba i orijentacijska pokazna vježba nemarkiranim stazama Žumberka (karta+kompas)
6. **SREDNJI VELEBIT** – 13. i 14.05. sub/ned.(bus) 2 dana
ŠATORINA (SUB) + 14. POHOD NA PL. PUT VELEBNO (PPV) NED
7. **OKIČ - POKAZNE VJEŽBE IZ ALPINIZMA** – 21.05. ned. 1 dan
"Žoharov klinčani put" na Okiču - priprema za ferate + absajl (auti)
8. **DALMACIJA - DINARA (1831m)** - 27.- 30.05. subota-utorak (bus) 4 dana
završni izlet – planine Dalmacije ; Kozjak+ Dinara

Napomena : plan je podložan promjenama

- Ukupno 14 dana terena. Minimalno treba odraditi 8 dana terena uključujući obavezne pokazne vježbe iz orijentacije i alpinizma.
- Potrebno je odslušati min. 70% predavanja (znati i ostalih 30%)
- Na izletima s vama su licencirani vodiči HPD Zagreb-Matice.
- Prijave za izlete primaju se u terminu predavanja
- Troškovi prijevoza, noćenja i prehrane nisu obuhvaćeni školarinom

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; DOSTUPNIH NA POVEZNICI <https://www.hzjz.hr/sluzba-epidemiologija-zarazne-bolesti/koronavirus-najnovije-preporuke/>

INFORMACIJE O PLANINARSKOJ ŠKOLI - direktno kod voditelja planinarske škole - ili na tel. 01/48 10 833 kod gđe. Andreje - u kancelariji Društva (od 18 do 20,15 sati).

1. PRIJAVE ZA PLANINARSKU ŠKOLU - uz popunu pristupnice i uplatu školarine od 40€ bez udžbenika ili 53,3 € sa planinarskim udžbenikom (368 stranica) - primaju se osobno u kancelariji HPD "Zagreb-Matica", u uredovno vrijeme radnim danom ponedj.- petak od 18-20,15h, počevši od **7.veljače** - do popunjenja obje grupe (A-utorak i B-srijeda).

U cijenu školarine uključen je i osnovni komplet stručne literature ZGM. Školu mogu pohađati samo članovi Društva.

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

Učlanjenje u planinarsko društvo za 2023. god. obavezno je 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 4./5. 04. 2023. od 17,30– uz predočenje uplatnice.

STRUČNA LITERATURA ZA POLAZNIKE PLANINARSKE ŠKOLE (uključeno 1-5) :

1. **PLANINARSKI DNEVNIK HPS** (za vođenje kronologije planinarskih izleta i utiskivanje pl.žigova vrhova)
2. **“ABECEDA HRVATSKIH VRHOVA”** – planinarska obilaznica, izdavač HPD “Zagreb-Matica”
3. **PLANINARSKI PUT VELEBNO** – 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 , izdanje 2021. god. ; 368 stranica znanje (samo tko je naručio)
6. **HRVATSKE PLANINE** - planinarsko-turistički vodič, (nije uključeno), *preporuča se*



ZAVRŠNI ISPIT PLANINARSKE ŠKOLE – SRIJEDA 31.05. 2023.:

Nakon završenog uspješnog pohađanja planinarske škole (uvjet : odslušanih min.70% predavanja, te obavljenih minimalno 9 dana izleta uključujući i obavezne pokazne vježbe) **pristupa se završnom ispitu - u srijedu 31.05.2023. u 18 sati**. Sa sobom **obavezno** ponesite osobnu i planinarsku iskaznicu, svoj popunjeni 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, za vrijeme škole, puno toga naučili i stekli početnu planinarsku praksu.

DODJELA DIPLOMA I ZAVRŠNI DOMJENAK PL. ŠKOLE –SRIJEDA 7.06.2023.

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 7.06.2023. s početkom u 20 sati**.

Nakon dodjele diploma slijedi kraće zajedničko druženje i domjenak, 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) ili u nekoj od drugih planinarskih sekcija našeg Društva (PES-SDI-SS-GG). Pratite nas na web stranici <https://www.zagreb-matica.hr>. Željeli bi da sudjelujete na našim izletima, druženjima i akcijama, naravno koliko 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. Najbolje polaznike pl. škole možemo preporučiti za školovanje za vodiča A standarda pri HPS-u. Vidimo se opet svi zajedno na 11. Pohodu „Petričeva-Puntijarka“ i Danu Društva (75.godišnjica) na planinarskom domu „Ivan Pačkovski“ u nedjelju 24.rujna 2023.

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, 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 (nisu odmah neophodni)
- 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 intenzivno 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

46ZGM © 32-08-31-01-2023

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 štednoga sjedelačkoga načina života uz TV, kompjuter i smartfon – 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!