



PLANINARSKO DRUŠTVO "NAFTAPLIN"

Šubićeva 29, 10000 Zagreb

www.pd-naftaplin.com

pd.naftaplin@hps.hr hpd.naftaplin@gmail.com

OIB: 68518212889 IBAN: HR7823600001101421647

OPĆA PLANINARSKA ŠKOLA

Zadovoljstvo nam je pozvati Vas na OPĆU PLANINARSKU ŠKOLU Planinarskog društva Naftaplin. Polaznici OPŠ mogu biti članovi osnovnih planinarskih udruga (Društava), članica HPS-a sa plaćenom članarinom za tekuću godinu te navršenih 15 godina (do punoljetnosti potrebna je suglasnost roditelja ili staratelja). Tematska predavanja održavaju se utorkom uvečer, a vikendima praktični dio nastave tj. planinarski izleti s terenskom obukom, uključujući pokazne vježbe iz orijentacije, prve pomoći, kretanje po zahtjevnom planinarskom putu, abseil, izrada improviziranog bivka. Od polaznika očekujemo prisutnost i aktivnost.

Zašto Opća planinarska škola?

- siguran i svrsishodan boravak u planinama. Nakon završene škole preporučujemo 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 osiguranim klinčanim putevima.
- uključivanje u planinarske aktivnosti Društva

OPŠ Hrvatskog planinarskog saveza je uvjet za sva daljnja planinarska školovanja i napredovanja : visokogorska planinarska škola, tečaj za vodiče HPS, alpinistička škola, markacističko školovanje, tečaj za čuvara planinske prirode, i drugo.

TEMATSKJE CJELINE:

- 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
- korištenje tehničke opreme
- osnove "čvorologije"
- osnove speleologije
- opasnosti u planini
- prva pomoć u planini
- Gorska služba spašavanja (HGSS)

IZLETI / VJEŽBE

1. KLEK-Muzej Ogulin: 23.3.2024.
2. MEDVEDNICA: 6.4. 2024. Orijetacija
3. KRK-kanjon Vrženica: 13.4.2024.
4. DABARSKI KUKOVI: 20.-21.4.2024.
5. NP RISNJAK, Špilja Lokvarka: 27.4.2024.
6. OKIĆ: 4.5.2024. Klinčani put, abseil
7. ŠUGARSKA DULIBA: 18.-19.5.2024. šatori, izrada improviziranog bivka
8. VINIŠTE: 25.-26.5.2024.

Napomena : plan je podložan promjenama

Ukupno 11 dana terenske nastave. Minimalno treba odraditi 8 dana uključujući obvezne pokazne vježbe iz orijentacije i alpinizma. Potrebno je odslušati min. 70% predavanja uključujući predavanja iz orijentacije i prve pomoći. Troškovi prijevoza, noćenja i prehrane nisu obuhvaćeni školarinom.

Voditeljica planinarske škole:

LJERKA ARMANO (099 319 51 29)
mag.med.techn., mag.biol./vodič HPS
mail: pd.naftaplin@hps.hr

Predavanja OPŠ održavaju se UTORKOM od 18-20 sati u prostoriji Društva (Šubićeva 29, suteran, ulaz iz Martićeve). OPŠ počinje uvodnim predavanjem 12.3.2024. u 18 sati.

Postupak prijave i uvjeti za upis:

1. **Ispunjeni prijavni obrazac:** <https://forms.gle/tY1ihbEwUnCht6yp6>
2. **Razgovor** sa kandidatima (utorkom od 19-20 sati u prostorijama Društva, počevši od 16.1.2024.)
3. **Učlanjenje** u PD Naftaplin ili dokaz o članstvu u drugom planinarskom društvu (važeća planinarska iskaznica)
4. **Uplata školarine** od 60 € u koju je uključeno: udžbenik, 2 zamke, majica, troškovi organizacije)

Napomena: Ukoliko polaznik odustane od OPŠ, povrat sredstava nije moguć.

ZAVRŠNI ISPIT OPŠ

Nakon uspješno odrađenih predavanja i vježbi pristupa se završnom ispitu koji se sastoji od pisanog i usmenog dijela te znanja iz čvorologije, orijentacije i prve pomoći. Na ispit sa sobom ponijeti planinarsku i osobnu iskaznicu, olovku, kompas.

LITERATURA:

1. Planinarski udžbenik. A. Čaplar. Izdavač:HPS. 2021.

PREPORUČENA PLANINARSKA OPREMA:

- visoke čvrste planinarske cipele (obične niske tenisice nisu dozvoljene)
- naprtnjača ili ruksak od oko od 30-40 litara
- ugodne hlače za hodanje
- prikladne čarape (ne stopalice)
- rezervno rublje za presvući se + mali ručnik
- T-majice kratkih (i dugih) rukava
- vesta ili pulover, flis ili „softshell“
- jakna - vjetrovka (s kapuljačom)
- kabanica
- sklopivi čvrsti kišobran
- naočale za sunce (+ krema faktor 20 min)
- šilt kapa - i marama za vrat
- rukavice i vunena kapa

- čeona svjetiljka (sa rezerv. baterijama)
- upaljač, šibice i svijeća; zviždaljka
- pribor za prvu pomoć i osobna apoteka
- kompas na pločici (za vježbe orijentacije)
- osobna, zdravstvena i planinarska iskaznica
- pribor za jelo i hrana po obrocima (npr. za dvodnevni izlet)
- jastučić za otiskivanje planinarskih žigova
- mobitel (puna baterija)
- papuče ili tenisice (za autobus i boravak u planinarskom domu kod višednevnih izleta)
- planinarski dnevnik + pribor za pisanje
- štapovi (nisu neophodni)

Ako se pitate zašto planinariti?

Planinarenje nije samo besciljno lutanje po brdima ili „osvajanje“ vrhova. Planinarenje je način i stil života, čitav niz aktivnosti koje nam omogućavaju ljepši, zdraviji i ispunjeniji život. To je način koji nam pomaže da pokrenemo Homo sedentariusu u nama i vratimo se prirodi i sebi samima. Za uzvrat dobivamo ispunjene vikende, kretanje na svježem zraku, jačamo kardiovaskularni i imunološki sustav, stječemo nova poznanstva i upoznajemo prirodne i kulturne ljepote.

Prijavnom obrascu možete pristupiti i putem QR coda:



PLANINE ZOVU I JA MORAM POĆI!