



## **Plan i program ljetne alpinističke škole A.O. Željezničar 2012**

### **MISIJA ŠKOLE**

Misija ljetne alpinističke škole u organizaciji AO Željezničara je osposobljavanje njenih polaznika za sigurno i odgovorno penjanje, te proširenje baze aktivnih članova alpinističkog odsjeka Željezničar. Uspješno položeni završni ispit je potvrda da polaznik vlada svim potrebnim znanjima i vještinama za samostalan alpinistički uspon u uvjetima suhe stijene.

### **ORGANIZACIJA ŠKOLE**

Školu će u jesenjem terminu 2012. godine organizirati alpinistički odsjek HPD Željezničara. U organizaciji škole, održavanju teoretske i praktične nastave sudjelovat će slijedeće osobe:

**Voditelj škole:** Nikola Derežić, pripravnik alpinizma, demonstrator alpinizma za 2012. godinu

**Zamjenik voditelja škole:** Tomislav Jakopec, pripravnik alpinizma, demonstrator alpinizma za 2012. godinu

Teoretski dio nastave će predavati:

- **Uvodno predavanje** - Nikola Derežić, pripravnik alpinizma, demonstrator alpinizma za 2012. godinu
- **Oprema** - Danko Ferber, pripravnik alpinizma
- **Priprema penjačko uspona i opasnosti u planini** - Marko Vuković, instruktor alpinizma
- **Grane alpinizma i stilovi penjanja** - Marko Dukši, instruktor alpinizma
- **Ocjene, opis i skica smjera** - Marko Dukši, instruktor alpinizma
- **Prva pomoć** - Tea Tot, liječnica, pripadnica Hrvatske Gorske Službe Spašavanja
- **Gorska služba spašavanja** - Nikola Šoić, pripadnik Hrvatske Gorske Službe Spašavanja
- **Povijest alpinizma** - Krešimir Klasan - Klacko, instruktor alpinizma
- **Zimski alpinizam** - Orsat Kratofil, instruktor alpinizma
- **Ekspedicijam** - Vladimir Mesarić, instruktor alpinizma

U organizaciji i provođenju terenske nastave sudjelovati će slijedeći članovi Odsjeka:

- Ana Bokulić, pripravnica alpinizma
- Anđela Perković, mlađa pripravnica alpinizma
- Ante Fabris, pripravnik alpinizma
- Bernardica Stipić, pripravnica alpinizma
- Damir Abičić, pripravnik alpinizma
- Danijel Spaić, pripravnik alpinizma
- Danko Ferber, pripravnik alpinizma
- Daroslav Habijan, pripravnik alpinizma
- Dinko Brleković, pripravnik alpinizma
- Domagoj Jug, pripravnik alpinizma
- Dubravka Favrov, pripravnica alpinizma
- Goran Žauhar, pripravnik alpinizma
- Gordan Budić, alpinist
- Iva Kaštela, pripravnica alpinizma
- Ivan Padavić, pripravnik alpinizma
- Ivanka Jakopec, pripravnica alpinizma
- Josipa Grbić, pripravnica alpinizma
- Krešimir Klasan, instruktor alpinizma

- Krešimir Milas, alpinist
- Lana Novosel, mlađa pripravnica alpinizma
- Luka Brodić, pripravnik alpinizma
- Maja Štefković, mlađa pripravnica alpinizma
- Marina Tušek, mlađa pripravnica alpinizma
- Martina Štefković, mlađa pripravnica alpinizma
- Marko Dropuljić, pripravnik alpinizma
- Marko Dukši, instruktor alpinizma
- Marko Martinović, alpist
- Marko Velić, pripravnik alpinizma
- Marko Vuković, instruktor alpinizma
- Matija Nocijar, mlađi pripravnik alpinizma
- Matko Patekar, mlađi pripravnik alpinizma
- Neven Petrović, alpinist
- Nikola Derežić, pripravnik alpinizma, demonstrator alpinizma za 2012. godinu
- Ognjen Fabris, pripravnik alpinizma
- Orsat Kratofil, instruktor alpinizma
- Petra Kejla, mlađa pripravnica alpinizma
- Petar Kasum, mlađi pripravnik alpinizma
- Rene Lisac, pripravnik alpinizma
- Roman Hren, pripravnik alpinizma
- Romana Stipetić, pripravnica alpinizma
- Siniša Alavanja, alpinist
- Tatjana Šavorić, mlađa pripravnica alpinizma
- Tomislav Novak, pripravnik alpinizma
- Tomislav Jakopec, pripravnik alpinizma, demonstrator alpinizma za 2012. godinu
- Tomislav Zlatić, pripravnik alpinizma
- Vladimir Mesarić, instruktor alpinizma
- Željka Sokol, mlađa pripravnica alpinizma
- Zoran Bauer, mlađi pripravnik alpinizma
- Zoran Grah, pripravnik alpinizma
- Vladimir Novak, mlađi pripravnik alpinizma

Svi navedeni članovi mogu na izletima sudjelovati u slijedećim svojstvima:

- predavači praktičnih pokaznih vježbi
- pratnja polaznika škole prilikom penjanja dugih smjerova
- ispitivači na završnom ispitu

## **UVJETI ZA UPIS NA ŠKOLU**

Upis u alpinističku školu zahtjeva od kandidata da ispuni slijedeći minimalni skup općih uvjeta:

- prisustvo uvodnom predavanju škole
- najmanje 18 godina starosti
- završena osnovna škola
- tjelesno i psihički zdravlje
- članstvo u planinarskoj udruzi ili klubu koji je član HPS-a

## **OBAVEZE POLAZNIKA**

Penjanje i alpinizam je po svojoj prirodi rizična aktivnost. Unatoč svim mjerama opreza uvijek postoji realna opasnost od nesreća koje za posljedicu mogu imati tjelesne ozljede u rasponu od onih lakših, pa sve do teških ozljeda sa trajnim posljedicama, pa čak i smrti. Kako bi rizik bio što manji, svi polaznici škole moraju biti fizički i psihički potpuno zdrave zrele osobe, svjesne svoje velike odgovornosti prema sebi i drugima.

Odgovorno ponašanje prema sebi i prema drugima obaveze su svih polaznika škole. Ovime je

obuhvaćeno ne samo vrijeme trajanja praktične nastave, već i cijelo vrijeme trajanja izleta. Za vrijeme trajanja škole zabranjeno je svako samostalno bavljenje alpinizmom.

Vođa škole ima pravo u bilo kojem trenutku sa škole isključiti svakog polaznika ukoliko procijeni da se nije pridržavao navedenih pravila.

## ZAVRŠNI ISPIT

Cilj ljetne alpinističke škole je osposobljavanje njenih polaznika za samostalno i odgovorno penjanje u uvjetima suhe stijene. Položeni ispit na kraju škole svojevrsna je potvrda svakom polazniku da je ostvario taj cilj, te da je postao punopravni član alpinističke zajednice.

Na završnom ispitu ispitna komisija, koju će sastaviti vođa škole, ocjenjuje je li polaznik škole savladao sva potrebna znanja za odgovorno i sigurno penjanje u uvjetima suhe stijene.

Postoje međutim preduvjeti koje svaki polaznik i polaznica tijekom škole moraju zadovoljiti kako bi uopće mogli pristupiti tom ispitu. Uvjeti za izlazak na ispit su:

- odsutstvo sa maksimalno dva od ukupno osam predavanja škole
- odsutstvo sa maksimalno dva od ukupno osam izleta škole
- odrađene sve praktične vježbe koje se na školi uče
- penjanje najmanje:
  - jednog dugog smjera u vodstvu ili naizmjenično
  - jednog dugog neosiguranog smjera

Polaznici koji ne zadovolje navedene uvijete neće moći pristupiti završnom ispitu.

## PLAN ŠKOLE

Škola će se održavati tijekom 09. i 10. mjeseca 2012. godine. Za vrijeme tog perioda svake srijede će u prostorijama AO Željezničara biti održavano predavanje, dok će praktična nastava odvijati vikendom.

Slijedi detaljan pregled programa škole:

### UPISI

**21.05. - 31.05.** primanje on-line prijava kandidata

**02.06. subota - Oštrc** - razgovor sa kandidatima

- tročlana komisija razgovara pojedinačno sa svakim od kandidata, te donosi odluku o tome tko će biti primljen na školu

**03.06. nedjelja** - objavljivanje popisa primljenih kandidata

- popis kandidata se objavljuje on-line

**06.06. srijeda** - uvodno predavanje i upisi primljenih kandidata

- predavanje ukratko prezentira što je to alpinizam, organizacijsku strukturu HPS-a, Komisije za alpinizam, te samu ljetnu alpinističku školu
- primljeni kandidati osobno upisnu izjavu kojom potvrđuju da preuzimaju puni rizik sudjelovanja na školi

### NASTAVA

**05.09. srijeda** - predavanje: **OPREMA**

- predavač: Danko Ferber
- prije predavanja
  - uvodno predavanje o tome kako je su organizirani izleti (prema uputama za polaznike škole): dolazak na izletišta, zborna mjesto, rad sa opremom itd.
  - zaduživanje penjačke opreme u oružarstvu
  - uplata prve rate škole
- dogovor za izlet

### **08.09. subota** - jednodnevni izlet: **OKIĆ**

- predavanje na početku dana:
  - kako će biti organiziran izlet
  - prsni navez, slaganje užeta, komunikacija na sportskim smjerovima i osiguravanje partnera
    - nakon predavanja polaznici ponavljaju vježbu u malim grupama sa instruktorima
- vježbe:
  - čvorovi
  - spuštanje po užetu - abseil
  - penjanje top-rope
  - osiguravanje partnera
- dogovor za slijedeći izlet

### **09.09. nedjelja** - jednodnevni izlet: **GORSKO ZRCALO**

- predavanje na početku dana:
  - kako će biti organiziran izlet
  - prusiciranje, općenito o karabinerskoj kočnici, tehniciranju, sv. Bernardu
- vježbe:
  - spuštanje po užetu - abseil
  - spuštanje po užetu dülfer tehnikom
  - prusiciranje
  - tehničko penjanje
  - tehnike samospašavanja: sv. Bernard

### **12.09. srijeda** - predavanje: **PRIPREMA PENJAČKOG USPONA i OPASNOSTI U PLANINI**

- predavač: Marko Vuković
- dogovor za izlet

### **15.-16.09. subota** - dvodnevni izlet: **Kamenjak**

- uvodno predavanje na početku dana:
  - subota:
    - kako će biti organiziran izlet
    - komunikacija u stijenu
    - što ako padne kamen
    - abseil u više dužina
  - nedjelja: dolazak na štand, izrada sidrišta osiguravanje sa štanda (autoblok i redirekcija)
- vježbe:
  - uporaba klinova i zaglavaka
  - izrada složenih sidrišta
  - abseil u više dužina
  - penjanje top-rope i osiguravanje partnera
  - penjanje dugih smjerova u navezu s instruktorom
- ispitivanje i ponavljanje svih do tada naučenih tehnika

### **19.09. srijeda** - predavanja: **GRANE ALPINIZMA I STILOVI PENJANJA; OCJENE, OPIS I SKICA SMJERA**

- predavač: Marko Dukši
- dogovor za izlet

### **22.-22. 10. vikend** - dvodnevni izlet: **PAKLENICA**

- predavanje na početku dana:
  - subota:
    - kako je organiziran dan penjanje dugih smjerova (zborna mjesto, dodjela instruktoru, uzimanje opreme, javljanje nakon uspona, preuzimanje užeta, odlazak sa mjesta izleta)
    - ponovljeno predavanje - dolazak na štand, izrada štanda, osiguravanje partnera

- svi tečajci ponavljaju vježbu sa instruktorima u malim grupama
  - nedjelja: postavljanje međuosiguranja (prvo međuosiguranje na štandu, ukopčavanje kompleta, vrste, učestalost, trenje)
    - tečajci ponavljaju vježbu sa instruktorima u malim grupama
- vježbe:
  - prevezivanje
  - penjanje kratkih sportskih smjerova
  - penjanje dugih smjerova u navezu s instruktorom
- predavanje na kraju dana:
  - bivakiranje
- ispitivanje i ponavljanje svih do tada naučenih tehnika

#### **26.09. srijeda** - predavanje: **PRVA POMOĆ I GSS**

- predavač: Tea Tot i Nikola Šoić
- dogovor za izlet

#### **29.-30.10. vikend** - dvodnevni izlet: **KLEK**

- predavanje na početku dana:
  - subota:
    - kako će biti organiziran izlet
    - organizacija opreme na pojasu, nošenje gurtne spojene matičarem
  - nedjelja: faktor pada, učestalost postavljanja međuosiguranja na početku i na kraju dužine
- vježbe:
  - penjanje dugih smjerova u navezu s instruktorom
- predavanje na kraju dana
  - orijentacija u prirodi korištenjem kompasa i karte
  - meteorologija
- ispitivanje i ponavljanje svih do tada naučenih tehnika

#### **03.10. srijeda** - predavanje: **POVIJEST ALPINIZMA**

- predavač: Krešimir Klasan - Klacko
- dogovor za izlet

#### **06.-07.10. vikend** - nema izleta (Alpinistički kamp na Biokovu)

#### **10.10. srijeda** - predavanje: **EKSPEDICIONIZAM**

- Predavač: Vladimir Mesarić
- dogovor za izlet

#### **13. i 14.10. vikend** - dvodnevni izlet: **PAKLENICA**

- predavanje na početku dana:
  - subota: kako će biti organiziran izlet
- na početku dana ponavljanje sa instruktorima u malim grupama:
  - subota: sv. Bernard
  - nedjelja: rjeđe korišteni čvorovi, prsni navez, karabinerska kočnica
- vježbe:
  - penjanje dugih smjerova u navezu s instruktorom
  - penjanje dugih smjerova samostalno uz nadzor instruktora
  - penjanje neopremljenih dugih smjerova
- ispitivanje i ponavljanje svih do tada naučenih tehnika i gradiva

#### **17.10. srijeda** predavanje: **ZIMSKI ALPINIZAM**

- Predavač: Orsat Kratofil
- dogovor za izlet

#### **20. i 21.10. vikend** - dvodnevni izlet: **DABARSKI KUKOVI**

- predavanje na početku dana:
  - subota:
    - kako će biti organiziran izlet
    - uredno slaganje užeta na štandu (kako slagati u kojoj situaciji, što ako isti penjač vodi i slijedeću dužinu)
- vježbe
  - penjanje kratkih sportskih smjerova
  - penjanje dugih smjerova u navezu s instruktorom
  - penjanje dugih smjerova samostalno uz nadzor
  - penjanje neopremljenih dugih smjerova
- ispitivanje i ponavljanje svih do tada naučenih tehnika i gradiva

**24.10. srijeda** predavanje: **PONAVLJANJE GRADIVA ZA ISPIT**

- rad u grupama
- dogovor za izlet
- uplata druge rate škole

**29.10. vikend** - dvodnevni izlet: **OŠTRC - ispit**

- ispit za naslov alpinist pripravnik

**31.10. srijeda** - promocija polaznika škole za naslov Mlađi alpinist pripravnik

- popravni ispit za one koji nisu prošli u prethodnom roku
- dodjela diploma i nagrada
- tulum

Za vrijeme trajanja škole četvrtkom će na sljemenskom tunelu i u dvorani PCZ-a biti održavane vježbe i ponavljanje gradiva. Radi se o neobaveznim vježbama, čije održavanje će biti najavljeno unaprijed (ovisit će o vremenskim uvjetima).

**Napomene:** Program je okviran i prilagođavat će se vremenskoj prognozi i organizacijskim potrebama.

**VODITELJ ŠKOLE**

Nikola Derežić

pripravnik alpinizma, demonstrator alpinizma za 2012. godinu

**ZAMJENIK VODITELJA ŠKOLE**

Tomislav Jakopec

pripravnik alpinizma, demonstrator alpinizma za 2012. godinu