

Temeljem članka 39. Statuta HPS-a i članka 4. Pravilnika o školovanju u HPS-u Izvršni odbor HPS-a na sjednici zaključenoj 4. siječnja 2021. donosi:

# PROGRAM OPĆE PLANINARSKE ŠKOLE U HRVATSKOM PLANINARSKOM SAVEZU

Izrazi koji se koriste u ovom Programu u muškom rodu, a imaju rodno značenje, obuhvaćaju na jednak način muški i ženski rod.

## OSNOVNA OBILJEŽJA

### 1. Naziv

Osnovni naziv školovanja uređenog ovim programom je: **opća planinarska škola**.

Osim osnovnog naziva mogu se koristiti i nazivi: **osnovna planinarska škola** ili **planinarska škola**.

### 2. Opis

Opća planinarska škola polaznicima pruža osnovu za siguran i svrsishodan boravak u planinama, djelovanje unutar planinarske udruge te za stručno školovanje i usavršavanje u specijalističkim djelatnostima u planinarstvu.

Opća planinarska škola namijenjena je upoznavanju i informiranju članova HPS-a o mjerama sigurnosti pri sudjelovanju na lakim i umjereno zahtjevnim planinarskim izletima, turama i pohodima u planinama.

## NADLEŽNOSTI

### 3. Stručna nadležnost

Za stručna pitanja o programu i njegovom provođenju nadležna je **Komisija za školovanje HPS-a**. (u daljnjem tekstu Komisija).

### 4. Organizator

Organizator škole može biti:

- osnovna planinarska udruga (jedna ili više udruga zajedno),
- županijski ili gradski planinarski savez,
- Komisija za školovanje HPS-a.

### 5. Voditelj

Voditelja škole, na prijedlog organizatora, imenuje Komisija.

Za voditelja može biti imenovan **vodič HPS-a s važećom licencom** ili drugi **iskusni planinar** koji posjeduje dostatna znanja i organizacijske sposobnosti potrebne za organiziranje škole.

### 6. Nastavno osoblje

U svrhu kvalitetnog prijenosa stručnog znanja i vještina školu provodi ovlašteno nastavno osoblje, i to obavezno:

### predavanja:

- predavanje »Prva pomoć« – liječnik ili medicinski tehničar,
- predavanje »Osnove spašavanja« – gorski spašavatelj HGSS-a,

### izlete:

- sve izlete – vodič HPS-a s važećom licencom ili iskusni planinar, prema Pravilniku o organiziranju i vođenju planinarskih izleta, tura i pohoda u HPS-u,

### vježbe:

- vježbu »Prva pomoć« – liječnik ili medicinski tehničar.

U izvođenju programa mogu u svojstvu asistenata ili demonstratora, na poziv voditelja škole i pod njegovim nadzorom, sudjelovati vodiči HPS-a i druge stručne osobe (speleolog za nastavnu temu »Speleologija«, geograf za nastavnu temu »Planine«, meteorolog za nastavnu temu »Meteorologija« i slično).

Svo nastavno osoblje za svoj rad odgovorno je voditelju škole.

Postupak licenciranja i uvjeti za licenciranje nastavnog osoblja utvrđuju se odlukom Komisije.

## ORGANIZIRANJE ŠKOLE

### 7. Organizacijske zadaće

Pri organiziranju i provedbi škole na organizatora se primjenjuju zadaće i obveze uređene Pravilnikom o školovanju u HPS-u. Organizator je osobito dužan pravovremeno izraditi plan škole, od komisije zatražiti i pribaviti registraciju i verifikaciju te se skrbiti o provođenju škole u skladu s ovim Programom.

Pri obavljanju zadaća propisanih Pravilnikom o školovanju u HPS-u i odlukama Komisije, voditelj izravno surađuje s povjerenikom za opću planinarsku školu u Komisiji, izvješćuje ga o organizacijskim okolnostima i primjenjuje njegove upute.

### 8. Uvjeti za upis

Obavezni uvjeti za upis polaznika su:

- članstvo u planinarskoj udruzi članici HPS-a - dokazuje se članskom iskaznicom s članskom markicom za tekuću godinu,
- navršениh 15 godina života (do punoljetnosti je nužna pisana suglasnost roditelja ili staratelja, nezavisno o tome sudjeluje li i roditelj ili staratelj kao polaznik u školi),
- uplata školarine organizatoru škole

Organizator može odrediti dodatne uvjete za upis polaznika. U slučaju popunjenja kapaciteta organizator može odrediti i dodatni izlučni kriterij ili obustaviti daljnje upise.

### 9. Trajanje

Škola se izvodi u trajanju **2-3 mjeseca – u 8 večernjih termina za predavanja i 8 izleta u planine**. U slučaju zainteresiranosti članstva, nepredvidljivih okolnosti ili drugih okolnosti, organizator može produžiti trajanje škole najviše do 30% vremena.

### 10. Mjesto održavanja

Teorijski dio nastave provodi se u prostorijama organizatora u pravilu jednom tjedno u večernjim satima, ili vikendom u planinarskom objektu koji ima uvjete za održavanje predavanja. Dio teorijske nastave može se provoditi na terenu.

Po potrebi, uz prethodno odobrenje Komisije i njezin nadzor, teorijski dio nastave može se provoditi po modelu nastave na daljinu putem odgovarajućeg elektroničkog servisa, uz obaveznu dostupnost voditelja i nastavnog osoblja za konzultacije.

Praktični dio nastave provodi se na prikladnom planinskom terenu.

# NASTAVNI KURIKULUM

## 11. Predavanja

Tečaj sadrži sljedeća predavanja:

Br.	Nastavna tema	Sadržaj	Satnica
1.	<b>Planinarstvo</b>	Osnovni pojmovi, obilježja planinarstva, planinarstvo u svijetu, UIAA, planinarstvo u Hrvatskoj, Hrvatski planinarski savez, planinarske specijalnosti, članstvo (prava i dužnosti), planinarska etika, školovanje u HPS-u	1
2.	<b>Povijest planinarstva</b>	Početak i razvitak planinarstva, alpinizma, planinskog skijanja i ostalih planinarskih specijalnosti, planinarska organizacija od osnutka do danas, kod nas i u svijetu	1
3.	<b>Planine</b>	Geografska obilježja, vegetacija i visinski pojasi, postanak i oblikovanje planina, geološka građa, hrvatske planine, planine Europe, planine svijeta	1
4.	<b>Oprema</b>	Izbor opreme prema vrsti i težini uspona, održavanje i čuvanje, način pakiranja stvari u ruksak, odjeća, obuća, oprema za kretanje i boravak u planini, dokumenti, razni pribor i prateća oprema, prva pomoć, lijekovi i zaštitna oprema, penjačka oprema, oprema za kretanje po snijegu i ledu, oprema za noćenje, kuhinjski pribor, higijenski pribor	1
5.	<b>Korištenje tehničke opreme</b>	Upoznavanje s tehničkom opremom: užad, izrada čvorova, navezivanje na užu, kretanje u navezu, korištenje principa »tri čvrste točke« pri kretanju po strmom terenu, komunikacija pri penjanju u stijeni	1
6.	<b>Pripreme za odlazak u planinu</b>	Psihička i fizička priprema, izbor cilja, planinarska literatura, izbor hrane i opreme za turu, uključivanje u već organizirane akcije, planiranje i organiziranje izleta ili ture, planinarska fotografija	1
7.	<b>Kretanje u planinama</b>	Vještine kretanja u planini, uspon i silazak, brzina hodanja, pravila za hodanje po planini, odmor, posebnosti kretanja po različitim terenima, planinarski putovi (markacije i markiranje), planinarske obilaznice, vođenje planinara, odnos vodiča i skupine	1
8.	<b>Orijentacija</b>	Smisao orijentacije, geografska karta (zemljovid), topografski znakovi, mjerilo, određivanje strana svijeta, orijentacijske i navigacijske vjetine (približna orijentacija prema terenu, kretanje pomoću zemljovida i kompasa), određivanje visine i profila terena, korištenje GPS uređaja	1
9.	<b>Boravak u planinama</b>	Specifičnosti dužeg boravka u planinama, planinarski domovi i kuće i skloništa, logorovanje, prinudno bivakiranje, kućni red u planinarskim objektima, ponašanje u slučaju nedostatka prostora, minimum vode, prehrana u planini, higijena na putovanju	1
10.	<b>Osnove speleologije</b>	Obilježja speleologije, posebnosti kretanja u podzemlju, speleološka oprema, speleološki objekti, speleologija u Hrvatskoj	1
11.	<b>Zaštita prirode</b>	Priroda i okoliš, uloga i zadaće planinara u zaštiti planinske prirode, načini zaštite okoliša, prirodne vrijednosti u Hrvatskoj	1

Br.	Nastavna tema	Sadržaj	Satnica
12.	<b>Meteorologija</b>	Osnovni pojmovi - temperatura, tlak, vlažnost, vjetar, oblaci, oborina, pojave u atmosferi, vremenska obilježja u visokogorju i aklimatizacija, vremenska prognoza, korištenje dostupnih podataka u vremenu	1
13.	<b>Opasnosti u planinama</b>	Objektivne i subjektivne opasnosti, rizici pri kretanju u planini, vrste nesreća, zaštita od opasnosti	1
14.	<b>Spašavanje u planini i HGSS</b>	Postupanje u slučaju nesreće, postupanje tražitelja pomoći, obavješćivanje o nesreći, akcija spašavanja, potraga, transport unesrećenoga, helikopteri u gorskom spašavanju, Hrvatska gorska služba spašavanja, spašavanje u inozemstvu	1
15.	<b>Prva pomoć</b>	Smisao prve pomoći, pristup unesrećenom, osnovni postupci prve pomoći, održavanje životnih funkcija, reanimacija, sprječavanje gušenja pri nesvjestici okretanjem u bočni položaj, prva pomoć pri ozljedama, bolesti s naglo nastupajućim stanjima	2
<b>UKUPNO</b>			16

## 12. Praktični rad

Praktični dio nastave provodi se na planinarskim izletima, putem vježbi i zadataka.

Škola treba sadržavati **najmanje 8 organiziranih planinarskih izleta i tura**, od čega barem tri višednevne ture s noćenjem u planini (u planinarskom domu, kući, skloništu ili šatoru).

Izlete i ture treba ispuniti edukativnim sadržajima, usklađeno s nastavnim temama obrađenim putem predavanja.

Tijekom škole provode se sljedeće vježbe i praktični zadaci:

Br.	Nastavna tema	Sadržaj
1.	<b>Čvorovi u planinarstvu*</b>	Tijekom škole očekuje se da instruktori demonstriraju, a polaznici usvoje osnovne čvorove: osmicu, osmicu s uplitanjem, lađarski, polulađarski i prusik, opcionalno: kravatni, bulin, ambulatni, dvostruki križni na zateg. Radi lakšeg usvajanja uputno je vježbanje ponavljati na više izleta. Nove čvorove treba uvoditi postupno, kada polaznici dobro usvoje prethodno prikazane čvorove. Program škole ne obuhvaća izradu improviziranog pojasa („gaća“), improviziranog prsnog naveza, improviziranih transportnih nosila niti druge improvizacije, već polaznike treba uputiti da koriste odgovarajuću specijaliziranu opremu
2.	<b>Orijentacija*</b>	Vježba se izvodi na lako prohodnom terenu s dobrim vidikom, u uvjetima dobre vidljivosti. Od instruktora se očekuje da demonstriraju, a od polaznika da usvoje sljedeće postupke: određivanje strana svijeta pomoću sunca i kompasa, usjeverivanje karte, kretanje pomoću zemljovida i kompasa, razumijevanje brojčanog i grafičkog mjerila, određivanje stajne točke. Orijentacijske vještine uputno je uvježbati obilaskom jednostavnog orijentacijskog poligona u manjim skupinama ili samostalno.
3.	<b>Prva pomoć</b>	Vježbu treba provoditi pod vodstvom stručne osobe medicinske struke (liječnik) ili barem medicinskog tehničara, gorskog spašavatelja ili planinara koji je na odgovarajući način osposobljen za poučavanje o prvoj pomoći. ABC pregled, brzi pregled ozljeda, okretanje na bok, reanimacija, imobilizacija, previjanje rane

Br.	Nastavna tema	Sadržaj
4.	<b>Kretanje po zahtjevnom planinarskom putu**</b>	Vježba se sastoji od demonstracije sljedećih postupaka: osiguravanje pri penjanju, kretanja uz korištenje principa „tri čvrste točke“, kretanje po zahtjevnom planinarskom putu uz korištenje Y-sistema. Ako postoji mogućnost, za opremljene polaznike (pojas Y-sistem, kaciga) može se organizirati vježba u kojoj će osobno probati takvo kretanje. Pri izvođenju vježbe nužno je posebno skrbiti o sigurnosti na penjačkom poligonu.
5.	<b>Spuštanje pomoću užeta (abseil)**</b>	Demonstracija spuštanja pomoću užeta ( <i>abseil</i> ). Ako postoji mogućnost, za polaznike opremljene s pojasom i kacigom može se organizirati vježba u kojoj će osobno isprobati spuštanje pomoću užeta. Pri izvođenju vježbe nužno je posebno skrbiti o sigurnosti na penjačkom poligonu.
6.	<b>Speleologija**</b>	Posjet turistički uređenom speleološkom objektu
7.	<b>Obilazak planinarske obilaznice**</b>	Ako postoji takva mogućnost, polaznici škole će na jednom ili dva izleta organizirano proći jednu lako pristupačnu planinarsku obilaznicu
8.	<b>Izrada improviziranog bivka**</b>	Vježba se izvodi tako da se formiraju skupine od 6-10 polaznika. Skupinama se daje uputa da sagrade bivak od stvari koje pronalaze u prirodi i opreme koju imaju sa sobom. Za izgradnju je dovoljno sat vremena. Instruktori će u analizi naglasiti što je dobro kroz razgovor o izboru mjesta za bivak, položaju i mjestu bivka te drugim zapažanjima. Vježba je korisna i radi jačanja zajedništva u skupini kroz timski rad

Praktični dio nastave može se izvoditi u obliku kombiniranih vježbi koje sadrže zadatke prema navedenim nastavnim temama.

Vještine iz nastavnih tema označenih zvjezdicom (znakom \*) usvajaju se postupno, stalnim proširivanjem i produbljanjem, odnosno repetitivnim ponavljanjem prethodno iznesenog i usvojenog gradiva.

Izvođenje zadataka iz nastavnih tema označenih dvjema zvjezdicama (znakom \*\*) nije obavezno i provodi se fakultativno, ako organizator ima mogućnost organizirati ih i ostvariti na odgovarajući način.

### 13. Literatura

Kao osnovna nastavna literatura za opću planinarsku školu koriste se sljedeća izdanja:

- A. Čaplar: Planinarski udžbenik, HPS,
- Planinarski dnevnik, HPS.

Uz osnovnu nastavnu literaturu mogu se koristiti sljedeća izdanja i mrežni izvori:

- Mrežne stranice Hrvatskog planinarskog saveza, [www.hps.hr](http://www.hps.hr),
- Hrvatski planinar, časopis Hrvatskog planinarskog saveza,
- Z. Kristijan: Planinarski putovi, priručnik za markaciste, HPS,
- A. Čaplar: Planinarski vodič po Hrvatskoj, Mozaik knjiga,
- A. Čaplar: Hrvatske planine, Mozaik knjiga,
- Ž. Poljak i A. Čaplar: Hrvatsko planinarstvo u 1000 slika, HPS.

### 14. Ishodi učenja

Očekivani ishodi učenja su:

- informiranost o hrvatskom planinarstvu i ustroju planinarske udruge u Republici Hrvatskoj,
- poznavanje planina u Hrvatskoj,
- poznavanje planinarske opreme za jednostavne izlete,
- sposobnost samostalnog poduzimanja planinarskih izleta u pristupačne planine,
- poznavanje mjera sigurnosti i postupaka u slučaju nesreće,
- stečene dobre navike o ponašanju u planini i u skupini planinara,
- motiviranost za daljnje planinarsko djelovanje.

## 15. Uvjeti uspješnosti završetka škole

Tijekom škole voditelj prati pohađanje predavanja te zalaganje sudionika u provođenju praktičnih vježbi i zadataka te utvrđuje za svakog polaznika zadovoljava li uvjete uspješnosti završetka škole.

Uvjeti uspješnog završetka škole su:

- sudjelovanje na najmanje 70% predavanja i
- sudjelovanje na najmanje 70% izleta škole.

U slučaju kada zbog opravdanih razloga polaznik nije mogao sudjelovati u dovoljnom broju predavanja ili vježbi, voditelj škole može odrediti dodatne uvjete, npr. sudjelovanje na dodatnim izletima, vježbama ili slično.

Uspješnim završetkom škole polaznik stječe **pravo na pristup ispitu**.

## ISPIT

### 16. Provođenje ispita

Na kraju opće planinarske škole provodi se provjera znanja i vještina.

Ispit je koncipiran tako da potakne polaznike na ponavljanje i utvrđivanje osnovnih znanja i vještina.

Provjera se provodi:

- pismenim ispitom prema standardiziranom testu HPS-a,
- usmenim ispitom.

### 17. Voditelj ispita

Voditelja ispita, na prijedlog organizatora škole, imenuje Komisija.

Za voditelja može biti imenovan isključivo **vodič HPS-a s važećom licencom A standarda**.

Pri obavljanju zadaća propisanih Pravilnikom o školovanju u HPS-u i odlukama Komisije, voditelj izravno surađuje s povjerenikom za školovanje u Komisiji, izvješćuje ga o organizacijskim okolnostima i primjenjuje njegove upute.

### 18. Uvjeti za pristup na ispit

Uvjeti za pristup na ispit su:

- članstvo u planinarskoj udruzi članici HPS-a - dokazuje se članskom iskaznicom s članskom markicom za tekuću godinu,
- uspješno završena opća planinarska škola (uz dodatni uvjet da je organizator školu uredno verificirao u HPS-u).

Organizator i voditelj ne mogu odrediti dodatne uvjete za pristup na ispit.

### 19. Ispitni kriteriji i ocjenjivanje

Ispitna ocjena obuhvaća ocjenu osnovne osposobljenosti kandidata za samostalno i sigurno planinarenje, boravak u planinama i sudjelovanje na organiziranim planinarskim izletima, turama i pohodima.

Pri ocjenjivanju znanja i vještina kandidata primjenjuje se sljedeći sustav ocjenjivanja:

- **zadovoljio/la:** osnovno znanje ili vještina su dostatni za samostalno i sigurno planinarenje, boravak u planinama i sudjelovanje na organiziranim planinarskim izletima, turama i pohodima,
- **nije zadovoljio/la:** osnovno znanje ili vještina nisu dostatni za samostalno i sigurno planinarenje, boravak u planinama i sudjelovanje na organiziranim planinarskim izletima, turama i pohodima.

Uspješno položenim ispitom smatra se ispit u kojem znanje ili vještina kandidata ni u jednoj nastavnoj temi nisu ocijenjeni ocjenom „nije zadovoljio/la“.

Ako su određena znanja ili vještine kandidata na ispitu ocijenjene ispitnom ocjenom „nije zadovoljio/la“, voditelj ispita uputit će kandidata na ponavljanje ispita iz određenih nastavnih tema ili na ponavljanje cijeloga ispita.

## **20. Ispitni ishod**

Uspješnim polaganjem ispita član stječe:

- uvjerenje o položenom ispitu, odnosno diplomu HPS-a.

## **USAVRŠAVANJE**

### **21. Usavršavanje i obnavljanje znanja i vještina**

Nakon završene škole i položenog ispita zainteresirani član svoje djelovanje nastavlja stručnim usavršavanjem te redovnim obnavljanjem znanja i vještina:

- sudjelovanjem na organiziranim planinarskim izletima, turama i pohodima,
- sudjelovanjem u redovitim aktivnostima matične planinarske udruge,
- razmjenom iskustva s drugim zainteresiranim članovima,
- korištenjem stručne literature,
- pohađanjem više planinarske škole – ako to želi i ako ispunjava uvjete za upis,
- pohađanjem stručnih tečajeva i škola u HPS-u (tečajevi za markaciste, čuvare planinske prirode, vodiče, speleološka škola, ljetna alpinistička škola, škola planinskog skijanja) – ako to želi i ako ispunjava uvjete za upis.