



Plan i program ljetne alpinističke škole A.O. Željezničar 2011

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 2011. godine organizirati alpinistički odsjek HPD Željezničara. U organizaciji škole, održavanju teoretske i praktične nastave sudjelovat će slijedeće osobe:

Mentor škole: Orsat Kratofil, instruktor alpinizma

Voditelj škole: Nikola Derežić, pripravnik alpinizma

Koordinator logistike: Tomislav Jakopec, pripravnik alpinizma

Teoretski dio nastave će predavati:

- **Uvodno predavanje** - Nikola Derežić, pripravnik alpinizma
- **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 i GSS** - Lana Đonlagić, pripravnica alpinizma
- **Povijest alpinizma** - Krešimir Klasan - Klacko, instruktor alpinizma
- **Zimski alpinizam** - Orsat Kratofil, instruktor alpinizma
- **Ekspedicijam** - Vladimir Mesarić, alpinist

U organizaciji i provođenju terenske nastave sudjelovati će:

- Ana Bokulić, pripravnica 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
- Dražen Rambrot, 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
- Luka Brodić, pripravnik alpinizma
- Magda Brleković, pripravnica alpinizma

- Maja Skočić, pripravnica alpinizma
- Maja Škrliak, pripravnica alpinizma
- Marko Dukši, instruktor alpinizma
- Marko Velić, pripravnik alpinizma
- Marko Vuković, instruktor alpinizma
- Neven Petrović, alpinist
- Orsat Kratofil, instruktor alpinizma
- Rene Lisac, pripravnik alpinizma
- Roman Hren, pripravnik alpinizma
- Romana Stipetić, pripravnica alpinizma
- Siniša Alavanja, alpinist
- Tomislav Novak, pripravnik alpinizma
- Tomislav Jakopec, pripravnik alpinizma
- Tomislav Zlatić, pripravnik alpinizma
- Vladimir Mesarić, instruktor alpinizma
- Zoran Grah, pripravnik alpinizma

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 mentor 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 2011. 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

25.05. - 31.05. primanje on-line prijava kandidata

01.06. srijeda - uvodno predavanje i razgovor sa svim kandidatima

- predavanje ukratko prezentira što je to alpinizam, organizacijsku strukturu HPS-a, Komisije za alpinizam, te samu ljetnu alpinističku školu
- tročlana komisija razgovara pojedinačno sa svakim od kandidata, te donosi odluku o tome tko će biti primljen na školu

02.06. petak - objavljivanje popisa primljenih kandidata

- popis kandidata se objavljuje on-line

08.06. srijeda - upisi primljenih kandidata

- primljeni kandidati osobno upisnu izjavu kojom potvrđuju da preuzimaju puni rizik sudjelovanja na školi

NASTAVA

07.09. srijeda - predavanje: **OPREMA**

- predavač: Danko Ferber
- zaduživanje penjačke opreme
- dogovor za izlet

10.09. subota - jednodnevni izlet: **OKIĆ**

- vježbe:
 - čvorovi
 - spuštanje po užetu - abseil
 - penjanje top-rope
 - osiguravanje partnera
- dogovor za slijedeći izlet

11.09. nedjelja - jednodnevni izlet: **GORSKO ZRCALO**

- vježbe:
 - spuštanje po užetu - abseil
 - spuštanje po užetu dülfer tehnikom
 - prusiciranje
 - tehničko penjanje
 - tehnike samospašavanja: sv. Bernard

14.09. srijeda - predavanje: **PRIPREMA PENJAČKOG USPONA I OPASNOSTI U PLANINI**

- predavač: Marko Vuković
- dogovor za izlet

17.-18.09. subota - dvodnevni izlet: **Kamenjak**

- ispitivanje i ponavljanje svih do tada naučenih tehnika
- 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

- predavanja:
 - komunikacija u stijeni
 - osiguravanje sa štanda (autoblok i redirekcija)

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

- predavač: Marko Dukši
- dogovor za izlet

24.-25. 10. vikend - dvodnevni izlet: **PAKLENICA**

- ispitivanje i ponavljanje svih do tada naučenih tehnika
- vježbe:
 - prevezivanje
 - penjanje kratkih sportskih smjerova
 - penjanje dugih smjerova u navezu s instruktorom
- predavanje:
 - bivakiranje
 - postavljanje međuosiguranja (vrste, učestalost, trenje, faktor pada)

28.09. srijeda - predavanje: **PRVA POMOĆ I GSS**

- predavač: Lana Džonlagić
- dogovor za izlet

01.-02.10. vikend - dvodnevni izlet: **KLEK**

- ispitivanje i ponavljanje svih do tada naučenih tehnika
- vježbe:
 - penjanje dugih smjerova u navezu s instruktorom
- predavanje
 - orijentacija u prirodi korištenjem kompasa i karte
 - meteorologija

05.10. srijeda - predavanje: **POVIJEST ALPINIZMA**

- predavač: Krešimir Klasan - Klacko
- dogovor za izlet

08.-09.10. vikend - nema izleta (Alpinistički kamp na Biokovu)

12.10. srijeda - predavanje: **EKSPEDICIONIZAM**

- Predavač: Vladimir Mesarić
- dogovor za izlet

15. i 16.10. vikend - dvodnevni izlet: **PAKLENICA**

- ispitivanje i ponavljanje svih do tada naučenih tehnika i gradiva
- vježbe:
 - penjanje dugih smjerova u navezu s instruktorom
 - penjanje dugih smjerova samostalno uz nadzor instruktora
 - penjanje neopremljenih dugih smjerova

19.10. srijeda predavanje: **ZIMSKI ALPINIZAM**

- Predavač: Orsat Kratofil
- dogovor za izlet

22. i 23.10. vikend - dvodnevni izlet: **DABARSKI KUKOVI**

- ispitivanje i ponavljanje svih do tada naučenih tehnika i gradiva
- vježbe
 - penjanje kratkih sportskih smjerova
 - penjanje dugih smjerova u navezu s instruktorom
 - penjanje dugih smjerova samostalno uz nadzor

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

- rad u grupama
- dogovor za izlet

29. i 30.10. vikend - dvodnevni izlet: **OKREŠELJ - SLOVENIJA - ispit**

- ispit za naslov alpinist pripravnik

02.11. 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.

VOĐA ŠKOLE

Nikola Derežić

MENTOR ŠKOLE

Orsat Kratofil