



Planinarsko društvo BISTRA

OPĆA PLANINARSKA ŠKOLA

04.03.2025. – 06.07.2025.

Planinarsko društvo “Bistra”, u suradnji sa **Stanicom planinarskih vodiča Zagreb**, organizira **OPĆU PLANINARSKU ŠKOLU** usklađenu s pravilnikom Hrvatskog planinarskog saveza (HPS-a). Škola počinje u utorak **04.03.2025. u 19 sati**, a sastoji se od 15 odabranih tematskih predavanja i 8 planinarskih izleta vikendima (6 jednodnevnih i 2 dvodnevna, odnosno 10 dana terena) po planinama u Hrvatskoj i Sloveniji. Predavanja će se održavati u **Kulturnom centru Bistra**, Bistranska 98, Poljanica Bistranska, **utorkom u 19:00 sati**. Na Medvednici će biti organizirane pokazne vježbe iz prve pomoći, orijentacije te izrade čvorova. *Cilj školovanja je prijenos znanja i vještina potrebnih za siguran boravak, odmor i rekreaciju u planinama i na drugim terenima gdje se mogu primijeniti planinarska i penjačka znanja i vještine, kao i za obavljanje drugih zadaća koje doprinose sigurnosti kretanja i boravka u planinama.*

Na kraju održat će se **završni ispit**, koji se sastoji od pismenog i usmenog dijela. Uvjet za pristupanje ispitu je odslušanih 70% predavanja i 7 terenskih dana (od toga najmanje 1 dvodnevni izlet i obavezno prisustvo na vježbi prve pomoći). Nakon položenog ispita, svaki polaznik dobiva **Diplomu o završenoj općoj planinarskoj školi**, koju izdaje HPS.

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

Obavezni uvjeti za polaznike škole su:

- članstvo u planinarskoj udruzi članici HPS-a (dokazuje se članskom iskaznicom sa članskom markicom za tekuću godinu);
- navršenih 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).

ŠKOLARINA IZNOSI 50 Eur, a svaki polaznik dobit će Planinarski udžbenik, pomoćno uže i karabiner. Troškove izleta, prijevoza, hrane i svih ostalih dodatnih financijskih davanja snose sami polaznici (ako ne bude drugačije objavljeno).

Broj polaznika ograničen je na 30, a prednost pri upisu imaju članovi našeg društva.

Prijave za školu obavljaju se tako da kandidati ispune **Prijavnicu OPŠ** te ispunjenu prijavnicu pošalju na e-mail adresu društva: pd.bistra@hps.hr. Nakon popunjenja kvote, odnosno prije početka škole, svaki kandidat dobit će potvrdu prijave i upute za uplatu školarine.

Termin **svečane dodjela diploma** Opće planinarske škole bit će objavljen naknadno, ovisno o verifikaciji škole i dostavi diploma od strane HPS-a.

Sve informacije i materijali za OPŠ nalaze se na našim web stranicama: www.hpd-bistra.hr

Voditelj planinarske škole PD Bistra:
TOMISLAV NOVOSEL
mob. 091 / 7667340



Planinarsko društvo BISTRA

OPĆA PLANINARSKA ŠKOLA

04.03.2025. – 06.07.2025.

PLAN I PROGRAM PREDAVANJA

DATUM	TEMA	PREDAVAČ
11.03.2025.	PLANINARSTVO 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	ALAN ČAPLAR
11.03.2025.	POVIJEST PLANINARSTVA Početak i razvitak planinarstva, alpinizma, planinskog skijanja i ostalih planinarskih specijalnosti, planinarska organizacija od osnutka do danas, kod nas i u svijetu	ALAN ČAPLAR
18.03.2025.	PLANINE Geografska obilježja, vegetacija i visinski pojasi, postanak i oblikovanje planina, geološka građa, hrvatske planine, planine Europe, planine svijeta	ZAVIŠA ŠIMAC
18.03.2025.	OPREMA 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	ZAVIŠA ŠIMAC
25.03.2025.	PRVA POMOĆ 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	KOMERIČKI MARTINA
08.04.2025.	PRIPREME ZA ODLAZAK U PLANINU 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	MARIO ŽILJAK
08.04.2025.	ORIJENTACIJA 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	SLAĐANA LUČIĆ
08.04.2025.	KRETANJE U PLANINAMA 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	MARIJANA CAR



Planinarsko društvo BISTRA

OPĆA PLANINARSKA ŠKOLA

04.03.2025. – 06.07.2025.

PLAN I PROGRAM PREDAVANJA

DATUM	TEMA	PREDAVAČ
08.04.2025.	BORAVAK U PLANINAMA 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	JOSIP DOLOVČAK
15.04.2025.	KORIŠTENJE TEHNIČKE OPREME Upoznavanje s tehničkom opremom: užad, izrada čvorova, navezivanje na uža, kretanje u navezu, korištenje principa »tri čvrste točke« pri kretanju po strmom terenu, komunikacija pri penjanju u stijeni	ANDREJ STROJ
15.04.2025.	OSNOVE SPELEOLOGIJE Obilježja speleologije, posebnosti kretanja u podzemlju, speleološka oprema, speleološki objekti, speleologija u Hrvatskoj	ANDREJ STROJ
29.04.2025.	METEOROLOGIJA Osnovni pojmovi - temperatura, tlak, vlažnost, vjetar, oblaci, oborina, pojave u atmosferi, vremenska obilježja u visokogorju i aklimatizacija, vremenska prognoza, korištenje dostupnih podataka u vremenu	PETRA MIKUŠ JURKOVIĆ
29.04.2025.	OPASNOSTI U PLANINAMA Objektivne i subjektivne opasnosti, rizici pri kretanju u planini, vrste nesreća, zaštita od opasnosti	TATJANA VUJNOVIĆ
13.05.2025.	ZAŠTITA PRIRODE Priroda i okoliš, uloga i zadaće planinara u zaštiti planinske prirode, načini zaštite okoliša, prirodne vrijednosti u Hrvatskoj	NATALIJA VLAHOVIČEK
13.05.2025.	SPAŠAVANJE U PLANINI I HGSS 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	ROKO VLAŠIĆ

Napomena: u slučaju spriječenosti predavača ili drugih nepredviđenih okolnosti, može doći do promjene plana predavanja.



Planinarsko društvo BISTRA

OPĆA PLANINARSKA ŠKOLA

04.03.2025. – 06.07.2025.

PLAN IZLETA OPŠ

DATUM	ODREDIŠTE	VODIČ
09.03.2025.	Strahinjščica	T. Novosel Z. Mario
16.03.2025.	Rab	T. Novosel Z. Mario
30.03.2025.	Medvednica – Horvatove stube	T. Novosel Z. Mario
27.04.2025.	Javorova kosa ili Veliki Drgomalj + izvor Kupice	T. Novosel Z. Mario
10.-11.05. 2025.	Medvednica – put br. 1	T. Novosel Z. Mario
24. ili 25. 05.2025.	Klek	T. Novosel Z. Mario
28.-29.06. 2025.	Srednji Velebit – Baške Oštarije	T. Novosel Z. Mario
06.07.2025.	Debela Peč (SLO)	T. Novosel Z. Mario

Napomena: plan je podložan promjenama.

Detalji i prijave za svaki pojedini izlet bit će na predavanju koje prethodi izletu, odnosno u WhatsApp grupi.

**VESELIMO SE ZAJEDNIČKOM DRUŽENJU I SVIM
POLAZNICIMA ŽELIMO USPJEH U SAVLADAVANJU
PLANINARSKIH VJEŠTINA**