

# 1. ALPINISTIČKE ŠKOLE U HPS-u – 1. STUPANJ

## 1.1. TERMINOLOGIJA

- naziv škole: ljetna alpinistička škola
- naziv kandidata: kandidat za ljetnu alpinističku školu
- naziv polaznika: polaznik ljetne alpinističke škole
- naziv stečen uspješno završenom školom: mlađi pripravnik za alpinizam

## 1.2. CILJEVI ŠKOLOVANJA

Cilj školovanja na ljetnoj alpinističkoj školi nadgradnja je osnovnih planinarskih znanja i vještina, te specijalizacija u smjeru alpinizma. Znanja i vještine u programu ljetne alpinističke škole mladim pripravnicima trebaju omogućiti sigurno kretanje zahtjevnim planinskim bespućima, te sigurno penjanje alpinističkih smjerova u suhoj stijeni, a u skladu s etičkim i moralnim načelima, uz brigu o okolišu i čuvanje prirodnih resursa.

## 1.3. ORGANIZIRANJE ŠKOLE

Organizator škole je alpinistički odsjek planinarskog društva u HPS-u ili alpinistički klub u HPS-u.

Organizator imenuje jednu osobu – vođu škole. Vođa škole je instruktor alpinizma s važećom licencom ili demonstrator. Iznimno vođa škole može biti alpinist ili stariji pripravnik za alpinizam (odn. pripravnik za alpinizam generacije 2010. ili ranije), u kom slučaju organizator imenuje i drugu osobu – mentora škole. Mentor škole je instruktor alpinizma s važećom licencom ili demonstrator.

Posao vođe škole:

- određuje termine upisa, predavanja, vježbi i ispita,
- imenuje predavače, pomagače i ispitivače,
- sastavlja i s organizatorom potpisuje detaljan plan škole, šalje ga Komisiji za alpinizam,
- obavlja administraciju: upis polaznika, polica osiguranja,
- organizira predavanja i izlete,
- prati napredak polaznika,
- organizira i vodi ispit škole,
- pribavlja, potpisuje i dodjeljuje diplome HPS-a,
- sastavlja izvješće o školi i šalje ga Komisiji za alpinizam HPS-a.

Posao mentora škole (kad vođa škole nije instruktor alpinizma ni demonstrator):

- potvrđuje plan škole,
- potvrđuje predavače i pomagače na školi, te ispitivače na ispitu,
- brine za dosljedno provođenje propisanog minimalnog programa školovanja,
- vodi ispit škole,
- savjetuje vođu škole,
- potvrđuje izvješće o školi.

## 1.4. MINIMALNI PLAN

Minimalni plan ljetne alpinističke škole čine sljedeća teorijska predavanja i vježbe na terenu.

tema	sati teorije	sati vježbe
1. Uvod	0,5	
2. Grane alpinizma i stilovi penjanja	0,5	
3. Alpinistička oprema	2	
4. Opasnosti u planinama i GSS	1	
5. Priprema penjačkog uspona	1	
6. Opis alpinističkog smjera	1	
7. Navigacija u planinama	1	
8. Meteorologija	1	
9. Prva pomoć u planini	1	
10. Povijest alpinizma	1	
11. Čvorovi u alpinizmu		2
12. Tehnike slobodnog penjanja i osiguravanja		4
13. Tehnike spuštanja po užetu		2
14. Tehničko penjanje		1
15. Komunikacija naveza u stijeni		0,5
16. Sidrišta i osiguravališta		2
17. Prevezivanje		1
18. Uspinjanje po užetu		1
19. Podizanje palog penjača		1
20. Penjanje dugih smjerova		4
ukupno	10	18,5

Vježbe se izvode tijekom najmanje 4 izleta od kojih je najmanje jedan dvodnevni.

## 1.5. MINIMALNI PROGRAM

### 1.5.1. Uvod

Organizacija planinarstva u Hrvatskoj: HPS, planinarska društva, alpinistički odsjeci i klubovi. UIAA. Matična organizacija: ciljevi, oblici djelovanja, članstvo, prava i obveze. Struktura školovanja u alpinizmu. Detaljan plan rada i program škole, kratkoročni i dugoročni ciljevi škole, mjera uspješnosti. Odgovornost i zaduženja sudionika škole.

### 1.5.2. Grane alpinizma i stilovi penjanja

Ljetni i zimski alpinizam. Sportske penjačke discipline u suhoj stijeni: *bouldering*, kratki sportski smjerovi, dugi sportski smjerovi. Neosigurani smjerovi. Penjanje u snijegu i ledu: zaleđeni slapovi, snježne grape, kombinirano penjanje. Zimske sportske penjačke discipline: ledno i kombinirano penjanje. Turno i alpinističko skijanje. Stilovi penjanja s obzirom na način napredovanja (tehničko vs. slobodno), način osiguravanja (u navezu vs. *solo*) i logistiku pothvata (opsadni vs. alpski stil). Penjačka etika.

### 1.5.3. Ljetna alpinistička oprema (ispitno pitanje)

Odjeća i obuća, materijali i namjene, odijevanje u slojevima. Podjela, namjena, način uporabe, ograničenja i održavanje ljetne tehničke alpinističke opreme: užad, pojas, kaciga, karabineri

(sponke), kompleti, spravice za osiguravanje, klinovi, zaglavci, zamke, gurtne (trakice).

#### 1.5.4. Opasnosti u planinama i GSS (ispitno pitanje)

Objektivne i subjektivne opasnosti. Opasnosti nestabilnog terena, meteorološke neprilike, otežana orijentacija, ozljede i zdravstveni problemi, problemi s penjačkom opremom. Nesreće i uzroci nesreća u alpinizmu (neposredni i posredni), postupanje u slučaju nesreće, poziv u pomoć.

Organizirane akcije spašavanja – GSS. Postupanje kod spašavanja helikopterom. Informativno: način rada HGSS, GRS i spasilačkih službi po svijetu. Police osiguranja za slučaj akcije spašavanja.

#### 1.5.5. Priprema penjačkog uspona (ispitno pitanje)

Važnost kvalitetne pripreme penjačkog uspona. Odabir partnera, mjesta uspona, smjera uspona, smjera silaza, analiza informacija iz penjačkih vodiča i tuđih iskustava, analiza mogućnosti povlačenja, bijega, bivakiranja i spašavanja, izrada vlastitih skica i opisa, provjera prognoze vremena, odabir opreme, organiziranje prijevoza, obavještanje o planu uspona. Fizička i psihička priprema.

#### 1.5.6. Penjački vodič i opis alpinističkog smjera (ispitno pitanje)

Informacije u penjačkim vodičima: pristup, uspon i silaz. Vrste i oblici stijena. Skica smjera – tumačenje simbola. Ocjena smjera: za teškoću napredovanja, mogućnosti i pouzdanost međuosiguranja, zahtjevnost i ozbiljnost cijele ture. Ljestvice teškoće za slobodno (UIAA, Fra) i tehničko penjanje (A ljestvica). Dugi smjerovi – složene ocjene.

#### 1.5.7. Navigacija u planinama

Topografska karta: orijentacija karte, mjerilo, reljef, boje i simboli, čitanje karte. Navigacija u prirodi: orijentacija pomoću kompasa, Sunca, Sjevernjače, kretanje nepoznatim terenom uz pomoć planinarske karte. GPS.

#### 1.5.8. Meteorologija

Vremenski uvjeti i neprilike, dnevni i sezonski razvoj vremena, pokazatelji promjene vremena. Posebnosti planinskih područja, značaj nadmorske visine i geografske širine, te mikrolokacije. Sinoptičke karte, računalni modeli, prognoze vremena.

#### 1.5.9. Prva pomoć u planini (ispitno pitanje)

Preduvjeti za pristupanje unesrećenome, provjera disanja, postupak oživljavanja, zaustavljanje krvarenja, šok, ozljede kralježnice, glave, unutarnja krvarenja, vanjski i unutarnji prijelomi, ugriz zmije, sunčano sljepilo, podhlađenost... Sadržaj torbice prve pomoći. Priručna sredstva i improvizacija.

#### 1.5.10. Povijest alpinizma

Razvoj planinarstva i alpinizma u svijetu i kod nas: motivacija, oprema, apetiti, stil penjanja, penjačka etika. Razvoj planinarske organizacije. Najvažniji uspjesi klasičnog alpinizma, slobodnog penjanja, tehničkog penjanja, ekspedicionizma i modernog alpinizma. Pouke za budućnost.

#### 1.5.11. Čvorovi u alpinizmu (ispitno pitanje)

Osnovni čvorovi u alpinizmu: način izrade, primjena, prednosti i mane svakog. Najčešće pogreške i moguće posljedice istih.

#### 1.5.12. Tehnike slobodnog penjanja i osiguravanja

Penjanje kratkih sportskih smjerova. Penjanje i osiguravanje *top-tope*, penjanje i osiguravanje *red-point*, padanje. Informativno: penjanje *on-sight*. Spravice za osiguravanje: osmica, pločica, Grigri, prednosti i mane, najčešće pogreške u rukovanju. Uloga međuosiguranja, pravilno ukapčanje kompleta, najčešće pogreške i moguće posljedice istih. Faktor pada. Praktično upoznavanje ocjena za slobodno penjanje.

#### 1.5.13. Tehnike spuštanja po užetu (ispitno pitanje)

Spust po užetu (*abseil*) do pola dužine već postavljenog užeta, spravica: pločica. Samoosiguravanje

prusikom ispod spravice (informativno: prusik iznad spravice). Spust po užetu blagim terenom: Dülferova i srodne tehnike. Spust po dvostrukom užetu u više dužina: namještanje užeta, izvlačenje užeta. Improvizacija bez spravice: karabinerska kočnica.

#### 1.5.14. Tehničko penjanje

Osnovna oprema za tehničko penjanje, ideja tehničkog penjanja u alpinizmu. Tehničko penjanje kratkih smjerova i osiguravanje partnera. Improvizirani stremen. Praktično upoznavanje ocjena za tehničko penjanje.

#### 1.5.15. Komunikacija naveza u stijeni (ispitno pitanje)

Važnost komunikacije, standardni obrazac komunikacije u stijeni. Otežana komunikacija, najčešći uzroci, kako ih predvidjeti i kako postupiti. Neverbalni obrasci komunikacije.

#### 1.5.16. Sidrišta i osiguravališta (ispitno pitanje)

Zabijanje i izbijanje klinova, postavljanje i vađenje zaglavaka, stablo, pješčani sat, ljuska i nos u stijeni. Povezivanje u složena sidrišta: u dvije i tri točke, s kliznim i fiksnim izjednačavanjem, prednosti i mane.

#### 1.5.17. Prevezivanje (ispitno pitanje)

Prevezivanje na sidrištu na vrhu kratkog sportskog smjera. Dvije metode: prevezivanje s omčom, prevezivanje s krajem užeta. Sigurnosne mjere, zadatak partnera, komunikacija. Najčešće pogreške i moguće posljedice. Uže ili gurtina kao sidrište – obavezno razvezivanje i *abseil*.

#### 1.5.18. Uspinjanje po užetu (ispitno pitanje)

Situacije u kojima koristimo uže kao sredstvo napredovanja. Tehnika uspinjanja pomoću prusika, sigurnosne mjere. Informativno: hvataljka za uže – *jumar*. Informativno: prijelaz iz prusicanja u *abseil*.

#### 1.5.19. Podizanje palog penjača (ispitno pitanje)

Situacije u kojima podižemo palog penjača. Jednostavni sustav kolotura: sv. Bernard. Naglasak na svrsi i logici pojedinih zahvata kod izrade sustava sv. Bernard. Primjenjivost istih zahvata u raznim sličnim situacijama – vježba logičkog razmišljanja i improvizacije kod spašavanja i samospašavanja. Informativno: prijelaz iz podizanja u spuštanje palog penjača.

#### 1.5.20. Penjanje dugih smjerova

Penjanje osiguranih dugih smjerova kao drugi u navezu. Penjanje osiguranih dugih smjerova ravnopravno se izmjenjujući u vodstvu. Penjanje neosiguranih dugih smjerova. Praktična primjena i utvrđivanje prethodno usvojenih teorijskih i praktičnih znanja: penjački vodič, priprema uspona, oprema, čvorovi, komunikacija, međuosiguranja, sidrišta, osiguravanje prvog penjača, osiguravanje drugog penjača, traženje silaza i/ili *abseil*.

## 1.6. NASTAVNI KADAR

Predavači tema iz minimalnog programa obavezno su barem stariji pripravnici za alpinizam (odn. pripravnici za alpinizam generacije 2010. i ranijih), ili osobe kojima je tema predavanja struka. Pomagači na školi mogu biti i mlađi pripravnici za alpinizam čije zadatke odredi vođa škole. Ispitivači na ispitu obavezno su barem stariji pripravnici za alpinizam (odn. pripravnici za alpinizam generacije 2010. i ranijih).

## 1.7. UVJETI ZA UPIS

Kandidat za ljetnu alpinističku školu mora zadovoljiti sljedeće minimalne opće uvjete za upis:

- najmanje 15 godina starosti
- završena osnovna škola

- fizičko i psihičko zdravlje
- članstvo u planinarskoj udruzi koja je član HPS-a

Osim minimalnih općih uvjeta, minimalni posebni uvjeti mogu uključivati poznavanje planinarskih znanja i vještina, kao i planinarsko iskustvo.

## 1.8. ISPIT

Polaznik ljetne alpinističke škole mora zadovoljiti sljedeće minimalne uvjete za pristupanje ispitu:

- prisutnost na najmanje 70 % teorijskih predavanja
- sudjelovanje na najmanje 70 % izleta
- sudjelovanje na najmanje 1 dvodnevnom izletu
- odrađene sve predviđene praktične vježbe
- popeta bar 2 duga smjera
- od popetih smjerova, bar 1 dugi smjer u vodstvu ili ravnopravno se izmjenjujući u vodstvu
- od popetih smjerova, bar 1 neosigurani dugi smjer
- uredan penjački karton

Za potrebe ljetne alpinističke škole pojam "dugi smjer" podrazumijeva svaki smjer duži od 60 metara, popet u više dužina.

Ispit se sastoji iz teorijskog i praktičnog dijela. Teorijski dio provodi se usmeno i/ili pismeno, a praktični dio izvođenjem zadanih vježbi na terenu. Sustav ocjenjivanja je sljedeći:

- ocjena 3: kandidat je ispravno i u cijelosti odgovorio na pitanje, odnosno vježbu izveo u cijelosti i bez greške
- ocjena 2: kandidat je dijelom pogrešno i/ili nepotpuno odgovorio na pitanje, odnosno vježbu izveo dijelom pogrešno i/ili nepotpuno, no pokazano neznanje nije kritično za sigurnost kandidata ni ostalih prisutnih u realnim situacijama na turi
- ocjena 1: kandidat je pokazao razinu neznanja kritičnu za vlastitu sigurnost i/ili sigurnost ostalih prisutnih u realnoj situaciji na turi

Kandidat je položio ispit kada i ako na sva pitanja odgovori s prolaznom ocjenom (ocjena 3 ili 2). Popis ispitnih pitanja nalazi se u Prilogu 1.

Kao dokaz o uspješno položenom ispitu i time uspješno završenoj ljetnoj alpinističkoj školi organizator škole kandidatu izdaje Diplom (Prilog 2).

## 1.9. LITERATURA

Osnovna znanja i vještine usvojene tijekom škole polaznici po želji mogu proširiti sljedećom literaturom:

- S. M. Cox, K. Fulsas (Eds.), *Mountaineering: The Freedom of the Hills*, The Mountaineers Books, Seattle, 2003.

## 1.10. NASTAVAK ŠKOLOVANJA

Nastavak ljetne alpinističke škole je alpinistička škola 2. stupnja – zimska alpinistička škola.