



# HPD PLATAK

Korzo 2/4, Rijeka



## ŠKOLA PLANINSKOG SKIJANJA

**3. i 4. te 10. i 11. veljače 2018.**

Planinarsko društvo Platak organizira uz suradnju Stanice planinarskih vodiča Rijeka, na zimu 2018. godine **ŠKOLU PLANINSKOG SKIJANJA**. Škola je namijenjena za sve članove planinarskih društava koji žele nadograditi osnovno skijaško znanje i vještine s naglaskom na turno skijaške tehnike i skijanje izvan uređenih staza te sigurnost prilikom kretanja planinama zimi. Predviđena tematska predavanja i terenske vježbe se održavaju na Platku (Veliki dom), uključujući i vježbe orijentacije u zimskim uvjetima, demonstracija opreme za sigurno kretanje po zasnježenim planinama i postupak spašavanja iz lavina. Svi polaznici će demonstrirati stečeno znanje na završnoj 2-dnevnoj planinarsko skijaškoj turi *Dolinom Triglavskih jezera* u sklopu kojega će biti proveden i terenski ispit.

### Što nudi škola planinskog skijanja?

- vrhunske predavače

(**Branko Šeparović**; pročelnik Komisije za planinsko skijanje, instruktor planinskog skijanja HPS, Alan Čaplar; urednik i publicist, instruktor planinarskih vodiča A, D standarda, **Vlado Paušić**; GSS, instruktor skijanja HZUTS i alpinizma, **Vanja Starčević** planinarski vodič A, B, C, D standarda, dugogodišnji planinski skijaš, **Bistričić Zoran**; instruktor planinarskih vodiča A standarda, **Bistričić Anita**; instruktor planinarskih vodiča A standarda i instruktor skijanja HZUTS, Marko Polić; GSS, instruktor skijanja HZUTS)

- osposobljenost za spašavanje iz situacija koje proizlaze kretanjem po terenu gdje postoji opasnost od lavina te postupci kod neočekivanih ozljeda ostalih sudionika, edukaciju o izradi vučnih saonica od skija
- stječe se znanje o sigurnom kretanju snijegom prekrivenim planinskim područjima na kojima ne postoji opasnost od pada sa visine.
- upoznavanje s opremom, radionice servisiranja planinskih skija te podešavanje i upoznavanje ostale opreme
- savladavanje svih skijaških elemenata kretanja (vježbe na ravnom, penjanje, ustajanje, padanje, klizački korak, skijaški stav i spust ravno, pluzni stav, pluzenje ravno, pluzni zavoj, spust koso, otklizavanje, zavoj k brijegu, osnovni zavoj, paralelni zavoj od brijega) , s naglaskom na turno skijaške tehnike
- osposobljenost za daljnje samostalno kretanje sa skijama i boravak u planinama kroz terenske vježbe orijentacije i kretanje po azimutu
- stjecanje uvjeta za daljnje pohađanje škole za vodiče planinskog skijanja (G standard)

### PREDAVANJA

Povijest i razvoj planinskog skijanja (Šeparović Branko)

Meteorologija (Čaplar Alan)

Priprema skijaško-planinarske ture (Starčević Vanja, Bistričić Anita)

Oprema za turno skijanje (Bistričić Anita)

Opasnosti u planinama zimi i u zimskim uvjetima (Šeparović Branko)

Orijentacija zimi (Bistričić Zoran)

### TERENSKJE VJEŽBE I RADIONICE

- Radionica servisiranja skija (ovlašteni serviser skijaške opreme)
- *Kretanje i tehnike skijanja*;
  1. dio: uspinjanje sa i bez skija, samoosiguranje uporabom cepina na skijama, kretanje skijama po tuđem tragu, izrada novog traga, padanje i ustajanje, savladavanje kraćih uspona bez stavljanja koža na skije. (Bistričić Anita)
  2. dio: kretanje manje strmim terenom do 40 C°, hodanje u derezama, uporaba jednog cepina za

- napredovanje i tehnike uspona, tehnike zakretanja, okretanje na padini (Bistričić Anita)
3. dio: tehnike spusta (Bistričić Anita)
  4. dio: kretanje po azimutu (Bistričić Zoran)
  5. dio: skijaško planinska tura, spuštanje skijama sa transportnim nosilima (Polić Marko, GSS)
- Preventiva i spašavanje iz snježnih lavina (Paušić Vlado)
  - Prva pomoć u snježnim uvjetima
  - Izrada transportnih nosila od skija (Polić Marko, GSS)
  - Bivakiranje i logorovanje u zimskim uvjetima (planinsko skijaška tura „Dolinom Triglavskih jezera“ do predviđenog bivka i logorovanje, *plan je podložan promjeni zavisno od meteroloških uvijeta*).

**Predavanja s projekcijama škole planinskog skijanja se održavaju u Velikom domu na Platku.  
Pokazne vježbe na terenima Platka.**

**Skijaška planinska škola traje dva vikenda u veljači (03.-04.2018., 10.-11.2018.) nakon kojih slijedi dvodnevna tura 17.-18. veljače 2018 sa polaganjem ispita.**

**Predavači su vrsni poznavaoци planina i vodiči, te istaknuti instruktori skijanja.**

**INFORMACIJE I UPISI U ŠKOLU PLANINSKOG SKIJANJA – u prostorijama Stanice planinarskih vodiča Rijeka (Delta 5), svaki treći četvrtak u mjesecu (19-20:30h), na mob 098/935 81 52 , e-mail Sstanica planinarskih vodica [www. Spv Rijeka](http://www.SpvRijeka)**

**Voditeljica škole planinskog skijanja : ANITA BISTRČIĆ (info mob. 098/935 8152)**

**PRIJAVE ZA ŠKOLU PLANINSKOG SKIJANJA na e-mail [tajnistvo@spvrijeka.hr](mailto:tajnistvo@spvrijeka.hr)**

**ŠKOLARINA 1.200,00 kn na **IBAN HR87 2481000 1124000785** uz upisan OIB u rubrici “Poziv na broj odobrenja”**

Prijave se primaju do 15.01.2018.

Moguća uplata školarine u dvije rate sa dinamikom plaćanja:

- prva rata u iznosu od 600,00 kn do 01.12.2017.
- druga rata u iznosu od 600,00 kn do 15.12.2017.
- (ispit se planira održati 18. veljače 2018.)

U cijenu školarine nije uključen osobni prijevoz za sve navedene programe, noćenje i hrana u domu te troškovi putnog osiguranja.

**NAČIN PRIJAVE:** po iskazanom interesu na e-mail [tajnistvo@spvrijeka.hr](mailto:tajnistvo@spvrijeka.hr) dobiti ćete pristupnicu koju je potrebno dostaviti ispunjenu na isti e-mail, ili dostaviti u prostorije Stanice planinarskih vodiča Rijeka (Delta 5), svaki treći četvrtak u mjesecu od 19 –20:30h. Nakon selekcijskog rangiranja prijavljenih kandidata javiti ćemo Vam da li ste primljeni na obuku, nakon pozitivnog odgovora možete uplatiti školarinu. Prijave do popunjenja.

**NAPOMENA:** za pristup školi planinskog skijanja kandidat mora ispunjavati sljedeće uvijete:

- navršениh 18 godina
- važeće članstvo u nekoj od planinarskih udruga
- posjedovanje osnovne opreme potrebne za planinarsko skijanje ili mogućnost najma na Platku
- fizička i kondicijska sprema za navedenu obuku

#### **UČLANJENJEM U PLANINARSKO DRUŠTVO /HRVATSKI PLANINARSKI SAVEZ**

Učlanjenjem u planinarsko društvo ostvarujete pravo na popust kod noćenja u planinarskim domovima u Hrvatskoj i Sloveniji, a tu je uključeno i Vaše osiguranje, te sve beneficije koje imaju članovi organiziranog planinarskog društva npr. popusti u specijaliziranim trgovinama i dr.

**Detaljan PLAN I PROGRAM PREDAVANJA** polaznici škole planinskog skijanja dobit će na prvom predavanju – u subotu 3. veljače 2018., u 9 sati. Plan i program pogledajte na linku OVDJE.

### **ZAVRŠNI ISPIT ŠKOLE PLANINSKOG SKIJANJA – VIKEND 17.-18.02.2018.**

Nakon pohađanja škole pristupa se terenskom završnom ispitu, **jedan dan** (nedjelja 18.02.2018.). Ispit se sastoji od demonstracije naučenih skijaških elemenata pred instruktorima sa naglaskom na planinsko skijaške tehnike. Ispitne ture na kojoj se kandidati zajedno kreću po zasnježenom planinskom terenu. Ispitni dio obuhvaća i provjeru znanja kod preventive i spašavanja iz lavine.

#### **PODJELA DIPLOMA**

Nakon uspješno položenog završnog ispita, polaznicima škole dodjeljuje se DIPLOMA O ZAVRŠENOJ ŠKOLI PLANINSKOG SKIJANJA.

NAKON ZAVRŠENE ŠKOLE PLANINSKOG SKIJANJA pozivamo vas da nastavite s aktivnostima u Planinsko skijaškoj sekciji HPD PLATKA. Voljeli bismo da sudjelujete na našim izletima.

#### **POTREBNA OPREMA**

- pancericice za planinsko skijanje, skije za pl.skijanje, kože za skije, skijaški štapovi, kaciga, naprtnjača ili ruksak (30-40 litara), ugodne hlače za pl. skijanje, prikladna odjeća, čeona baterijska svjetiljka, alu lopata, sonda, lavinski primopredajnik, oprema za bivakiranje. Za najam opreme kontaktirajte br tel: 091/ 931 4001, link: <http://platak.com/najam-opreme-za-turno-skijanje/>

#### **KORISNE INFORMACIJE:**

Veliki dom na Platku, tel: +385 51 230 905, mob: +385 99 523 0905

**VESELIMO SE ZAJEDNIČKOM SKIJANJU I DRUŽENJU!!!**