



Temeljem članka 4. stavka 3. Pravilnika Komisije za visokogorsko planinarenje i planinsko skijanje, uz suglasnost Upravnog odbora Istarskog planinarskog saveza, Komisija za visokogorsko planinarenje i planinsko skijanje na sjednici održanoj 16. listopada, 2020. godine donosi izmjenu i dopunjen

## **PROGRAM OSPOSOBLJAVANJA U VISOKOGORSKOM PLANINARENJU ISTARSKOG PLANINARSKOG SAVEZA**

### **UVOD**

Visokogorsko planinarenje je planinarska aktivnost koja podrazumijeva poduzimanje i izvođenje tura i pohoda u planinska područja čiji su vrhovi iznad 3500 m.n.v. i to najpristupačnijim smjerom klasificiran oznakom "Via normale" što uključuje kretanje ledenjačkom okruženju te uspone i silaze u stijeni bez osiguranih i/ili izvan trasiranih i označenih planinarskih puteva u ljetnim i zimskim uvjetima.

Program osposobljavanja u visokogorskom planinarenju Istarskog planinarskog saveza (u daljnjem tekstu: Program) sadrži minimalnu razinu znanja, vještina i tehnika potrebnu za uspješno i sigurno osposobljavanje u visokogorskom planinarstvu. Komisija za visokogorsko planinarenje i planinsko skijanje Istarskog planinarskog saveza (u daljnjem tekstu: Komisija) ovim Programom propisuje tijek osposobljavanja, minimalne uvjete za polaznika osposobljavanja (u daljnjem tekstu: Polaznik), minimalne standarde stečenih znanja, vještina i tehnika Polaznika i upozorava na opasnosti koje proizlaze iz bavljenja ovom planinarskom aktivnošću.

### **ISTARSKI PLANINARSKI SAVEZ**

Istarski planinarski savez (u daljnjem tekstu: IPS) naglašava činjenicu da visokogorsko planinarenje, sve sudionike u toj aktivnosti, potencijalno izlaže opasnostima i rizicima od povreda ili čak smrtnog ishoda. Stoga svi sudionici u visokogorskom planinarenju moraju biti osposobljeni, svjesno i savjesno, prihvaćati ove rizike te u skladu s njima biti odgovorni za svoje odluke i postupke, kako tijekom osposobljavanja tako i tijekom samostalnog poduzimanja aktivnosti.

Ovim Programom IPS utvrđuje nužnost osposobljenih kompetentnih prenositelja znanja, vještina i tehnika kao stručnu podršku osposobljavanju s cilju kontroliranog upravljanja rizicima u provedbi ovog Programa, a polaznicima omogućiti pozitivno iskustvo u širenju granica u osobnim planinarskim dostignućima. Iako je visokogorsko planinarenje psihofizički zahtjevno ispravnim pristupom može pružiti cjeloživotno ispunjavajuće iskustvo, te omogućiti napredak socijalnih vještina i razvoj dugotrajnih prijateljstva. Bez ograničenja, planinarska populacija svih kulturnih, rasnih, socijalnih i vjerskih pozadina uz razumna ograničenja može uživati u visokogorskom planinarenju. Pri tome valja posebno istaknuti kako je psihofizička nespremnost, pretjerana samopouzdanost, bolesna ambicija, neprikladna opremljenost jednako problematična kao i neprimjeren pristup osposobljavanju nekompetentnih i neovlaštenih prenositelja Programa. Upravo zato principi u upravljanju rizicima integrirani u ovom Programu mogu, naročito početnicima i mladim visokogorskim planinarima, osim nužnog znanja, vještina i tehnika pružiti višestruke koristi i pri stjecanju esencijalnih životnih vještina.

### **VISOKOGORSKO PLANINARENJE**

Visokogorsko planinarenje definitivno nije ni planinarstvo a nije ni alpinizam, već ono predstavlja uvjetovani kompromis: pojednostavljeno rečeno to je "zlatna sredina" koja je evidentirano postala svjetski trend ambicioznijih planinara. Nema nikakve sumnje da je visokogorsko planinarenje izuzetno zahtjevna psihofizička aktivnost. U planinskim područjima čija visina nadmašuje 3500 m.n.v. započinju specifični uvjeti i ograničenja životnih funkcija čovjeka, započinju metaboličke i fiziološke tegobe uslijed sniženog atmosferskog tlaka, hladnoće, izoliranosti, morfologije, granice trajnog



snijega i leda te na kraju i vrlo ćudljivih promjena vremenskih uvjeta koji mogu postati ozbiljan životni izazov za nepripremljene planinare. No s druge strane, uz kompetentno i kvalitetno osposobljavanje, primjerenu spremu i uz znanje u upravljanju rizicima i opasnostima visokogorsko planinarenje postaje kvalitetno životno iskustvo koje uz pozitivne emocije može dostići vrlo visoku estetsku i težinsku vrijednost.

Nadalje, kontrolirana izloženost povećanim naporima, kao primjerice pri vrlo zahtjevnijim dugotrajnim visokogorskim pohodima (ekspedicijama), dodatno opterećuje opće psihofizičko stanje, dok u isto vrijeme potiče mentalne sposobnosti preživljavanja u drugačijim uvjetima i na drugačijim terenima od standardnog visokogorskog planinarenja. Jednako tako važno je istaknuti da ta najviša razina visokogorskog planinarenja bez sumnje nudi naročito životno ushićenje, svojevrstu romantičnost i vrhunski visokogorski doživljaj. Posebno ako planirani cilj zahtjeva napredne vještine snalaženja u prostoru, visoku razinu vladanja naprednim tehnikama kretanja i maksimalno izražen partnerski odnos u skupini.

## SADRŽAJ PROGRAMA:

1. Primjenjivost Programa .....	str. 2
2. Ciljevi Programa .....	str. 2
3. Uvjeti pristupa Programu .....	str. 3
4. Nadležnost, organizacija, verifikacija .....	str. 3
5. Voditelj osposobljavanja .....	str. 3
6. Prenositelji znanja, vještina i tehnika .....	str. 3
7. Izvođenje Programa .....	str. 4
8. Metodika i metodologija .....	str. 4
9. Moduli osposobljavanja .....	str. 4
10. Satnica Programa .....	str. 8
11. Provjera stečenih znanja i vještina .....	str. 9
12. Literatura .....	str. 9
13. Završne odredbe .....	str. 9
14. Dodatak: obrasci .....	str. 10

### 1. Primjenjivost programa

Iako je Republika Hrvatska zemlja uglavnom nižeg gorja (Dinara, 1831 m.n.v.) čiji vrhovi nerijetko tek proviruju iznad granice šumske vegetacije, područja visokog gorja Europe i Svijeta našim planinarima nisu nepoznanica i nedostižni cilj, naprotiv postaju sve snažniji objekt interesa prateći svjetske trendove. Naravno, ona definitivno zahtijevaju naprednija znanja i sposobnosti korištenja tehnički naprednije opreme, te iziskuju primjerenu vještinu u upravljanje rizicima uz dobro razumijevanje uvjeta, stanja i mogućih promjena u tom specifičnom planinskom prostoru. U njemu naročito dolaze do izražaja partnerski odnosi, dobra komunikacija i koordinacija unutar skupine, a naročito kvaliteta pripreme pohoda u okruženju nedovoljne infrastrukture, duže izloženosti, visine i podloge po kojoj se napreduje, te iznenadnim meteorološkim promjenama. Temeljem artikulirano izraženih potreba planinara u Istarskom planinarskom savezu i temeljem statutarne obaveze o brizi svoji članova.

### 2. Ciljevi programa

Cilj ovog Programa je osposobiti članove IPS-a u visokogorske planinare, koji uspješno primjenjuju znanje, vještine i tehnike visokogorskog planinarenja potrebne za samostalno kretanje u zimskim i ljetnim uvjetima u visokim planinama uz svjesno i savjesno upravljanje rizicima u problematičnim situacijama i spašavanjima u slučaju nesreća, na standardnim visokogorskim rutama uz ispravno planiranje, organizaciju, realizaciju i evaluaciju aktivnosti.



### 3. Uvjeti pristupa Programu:

Uvjeti pristupanja Programu polaznika osposobljavanja (u daljnjem tekstu. Polaznik) su:

- navršениh 18 godina života (punoljetnost),
- članstvo u planinarskoj udruzi članici IPS-a, koje se dokazuje članskom iskaznicom s ovjerenom članskom markicom za tekuću godinu,
- završena Opća planinarska škola ili planinarski naslov neke od viših razina osposobljavanja,
- fizičko i psihičko zdravlje, koje se dokazuje odgovarajućom liječničkom svjedožbom.

### 4. Nadležnost, organizacija, verifikacija

Ovaj Program izvodi se putem modularnog principa osposobljavanja koji u svojoj konačnici nudi inkluzivnu cjelovitost i strukovni integritet. Organizator osposobljavanja osim Komisije može biti i planinarska udruga koja je članica IPS-a (u daljnjem tekstu: Organizator). Komisija je nadležna i ovlaštena tumačiti ovaj Program, provjeriti kompetenciju i procesnu sposobnost Organizatora te izdavati odgovarajuće potvrde uspješnim Polaznicima Programa. Organizator snosi materijalnu i krivičnu odgovornost za kvalitetnu i sigurnu izvedbu Programa, poslove vođenja i upravljanja osposobljavanjem, uključujući skrb o dostupnosti sve nužne opreme i nastavnih sredstava.

U skladu s potrebama članica IPS-a moguća je i samostalna izvedba pojedinog modula Programa i putem organiziranih stručnih seminara, radionica i predavanja pojedinih stručnih tema Programa.

Postupak osposobljavanja po ovom Programu započinje Organizator tako da prije početka procesa osposobljavanja Komisiji dostavi popunjenu i ovjerenu prijavu (Obrazac br. 1). Komisija će Organizatoru izdati dopuštenje za izvedbu Programa, a u slučaju nepotpunosti i/ili nedosljednosti uputu s dopunama. Po izvedenom osposobljavanju Programu Organizator će Komisiji dostaviti izvještaj (Obrazac br. 2) o provedenom osposobljavanju sukladno ovom Programu, uključujući i sažete rezultate provjere znanja. Po zaključenim kotizacijama IPS će uspješnim Polaznicima Programa izdati odgovarajuće potvrde.

Potvrde se izdaju u obliku uvjerenja za pojedine nastavne module Programa, odnosno u obliku uvjerenja „visokogorski planinar“ Istarskog planinarskog saveza za cjelovito osposobljavanje po ovom Programu.

### 5. Voditelj osposobljavanja

Voditelj osposobljavanja po ovom Programu (u daljnjem tekstu: Voditelj) može biti isključivo član IPS-a s statusom „ovlašteni edukator u visokogorskom planinarenju“ IPS-a (u daljnjem tekstu: ovlašteni edukator) te s potrebnim odgovarajućim iskustvom na području izvođenja ovog Programa. Voditelja predlaže Organizator, a potvrđuje ga Komisija.

Voditelj za Organizatora obavlja sljedeće zadaće:

- određuje termine upisa, predavanja, vježbi, tura i ispita,
- bira prenositelje znanja, vještina i tehnika,
- sastavlja i s Organizatorom potpisuje prijavu osposobljavanja Komisiji,
- upisuje Polaznike koji zadovoljavaju uvjete za pristup Programu,
- skrbi o ispravnosti ukupne tehničke opreme i nastavnih sredstava,
- prati napredak svih Polaznika,
- organizira i upravlja završnim ispitom,
- pribavlja i su-potpisuje potvrde IPS-a o završenom osposobljavanju po ovom Programu,
- sastavlja izvješće o održanom osposobljavanju i dostavlja ga Komisiji.

### 6. Prenositelji znanja, vještina i tehnika

Komisija u ime IPS-a upravlja ovim Programom tako da tumači i određuje stručno-specijalističke obrazovne razine prenositelja znanja, vještina i tehnika (u daljnjem tekstu: Edukator) koji može biti isključivo: ovlašteni edukator IPS-a, ali i/ili stručne naslove Hrvatskog planinarskog saveza i/ili Hrvatske gorske službe spašavanja, minimalne razine: aktivnog planinarskog vodiča odgovarajućeg standarda i/ili aktivnog alpinista i/ili aktivnog gorskog spašavatelja. Ovim Programom se određuje i minimalni dopustivi omjer Edukatora tijekom praktičnih demonstracija, koji iznosi: jedan Edukator na tri Polaznika što naročito dolazi do izražaja tijekom terenski zahtjevnijih uvjeta tzv. grupnog rada.



## 7. Izvođenje programa

Osposobljavanje kroz ovaj Program izvodi se kroz sljedeće didaktičke oblike prijenosa znanja i vještina: predavanja, demonstracije, skupne vježbe i individualni pristup. Program predviđa ture (dvodnevne) i pohode (višednevne) u stvarnom okruženju kao dodatnu vrijednost u krajnjem psihofizičkom oblikovanju Polaznika. Program naročito stimulira stjecanje organiziranog grupnog iskustva kao krajnjeg vrijednosnog cilja u doživljavanju visokogorskog planinarenja. Sukladno procjenama i kreativnim sposobnostima Voditelja Program se može izvoditi u zimskim i ljetnim uvjetima tijekom više pojedinačnih dvodnevni tura ili jedinstvenog višednevnog pohoda tura uz organizirano noćenje u planinarskim objektima ili improviziranim bivcima. Praktične vježbe i demonstracije bezuvjetno se moraju izvoditi u kontroliranim uvjetima stabilnog snježnog pokrivača, mirne zone u ledenjačkom okruženju odnosno u kontroliranim uvjetima suhe stijene na osiguranim planinarskim putovima. Teoretska predavanja, u pravilu se izvode u prostorijama Organizatora no poželjna je i izvedba određenog dijela predavanja i demonstracija tijekom boravka u planinarskim objektima koji za to nude potrebne uvjete.

## 8. Metodika i metodologija

Metodologija podučavanja ovim Programom određena je kroz četiri ključne faze koje se tematski i metodološki nadopunjuju kroz predavanja, demonstracije, vježbe i simulacije, te ostale tehnike i metode produktivnog/aktivnog podučavanja u kontroliranim uvjetima:

- Kombinirani prenos znanja putom stručnih predavanja i knjiga, skripti i repetitorija,
- Savladavanje vještina putem demonstracija, repeticije i analize,
- Usavršavanje kroz individualni rad u kontroliranim uvjetima poligona,
- Podizanje razine psihofizičke spremnosti za planinsko skijanje kroz kompeticiju.

Ovim Programom potiče se i aktivna komunikacija u oba smjera: Edukator – Polaznik, s obzirom na važnost usmenog izražavanja i reproduciranja gradiva vlastitim riječima kao rezultat uspješnog osposobljavanja, te motivacija za svaku predstojeću aktivnost polazeći od značaja njenog izvršenja, odnosno cilja Programa koji treba ostvariti.

### Pojmovi u upotrebi:

- Demonstracija - je zorno prikazivanje, predstavljanje ili izlaganje o temi ili uporabi opreme koju isključivo izvodi Edukator,
- Skupna vježba - je ponavljanje postupaka koje je demonstrirao Edukator tako da Polaznik prvo točno slijedi upute Edukatora, a zatim ponavlja postupak (repeticija) uz objašnjavanje koraka u postupku ili ključnih segmenata teme uz minimalnu u intervenciju Edukatora,
- Individualni rad - je ponavljanje demonstriranog postupka od strane Polaznika uz manju ili veću intervenciju Edukatora uz moguće ponavljanje demonstracije, ali izdvojeno od skupine koja sudjeluje na vježbi.
- Poligon - je primjereno izabran prostor na kojem Edukator može osigurati razumnu razinu sigurnosti prilikom izvođenja vježbe, imati potpuni pregled i pogled na Polaznike tijekom izvođenja vježbe te kod zahtjevnijih vježbi, osigurati dodatne mjere sigurnosti.
- Analiza - je postupak koji se izvodi nakon svake pojedine faze podučavanja kako bi se dodatno osigurao prenos znanja i vještina ali i otklonili eventualni komunikacijski šumovi. Izvodi se tako da svaki Polaznik iznese kritički komentar, a Edukator na kraju poentira najvažnije poruke koje je predvidio da Polaznici usvoje tijekom pojedine faze podučavanja .

## 9. Moduli osposobljavanja

Nastavni moduli (u daljnjem tekstu: Moduli) su tematski samostalne cjeline koje na najprimjereniji način osiguravaju savladavanje specijalističkih znanja i vještina nužnih za cjelovitu aktivnost visokogorskog planinarenja na siguran način.

Ovaj Program omogućava i primjenu pojedinačnog Modula u ciljanom specijalističkom osposobljavanju i primjenu cjelovitog osposobljavanja po princip nadogradnje „modula na modul“ po strogo određenoj uvjetnoj progresiji (A-B-C-D) sve do inkluzivnog savladavanja procesa osposobljavanja u visokogorskom planinarenju nakon kojeg Polaznik dobiva uvjerenje „visokogorski planinar“ Istarskog planinarskog saveza.



## A. MODUL - KRETANJE OSIGURANIM PLANINARSKIM PUTEVIMA

**A.1. Uvodno predavanje:** Polaznike se informira o cjelokupnim Programom i upoznaje sa specifičnim organizacijskim zahtjevima ovog Modula uz nužnost ispravnog upravljanja rizicima svih sudionika osposobljavanja.

**A.2. Napredovanje osiguranim planinarskim putevima:** Polaznike se kroz stručno predavanje upoznaje s osnovnim kompletom za kretanje osiguranim putevima, primjerenom odjećom, obućom i zaštitnim sredstvima, upoznaje ih se s vrstama, ispostavljenost, dužini i težinskim razredima osiguranih planinarskih puteva, upoznaje ih se potrebnom razinom psihofizičkih sposobnosti, međusobnim osiguravanjem u napredovanju, postupcima u incidentnim situacijama i minimalnom nužnom dodatnom/dopunskom tehničkom opremom.

**A.3. Praktične vježbe:** Polaznicima se prethodno demonstrira i upućuje u ispravno prilagođavanje i opremanje osnovnim kompletom za kretanje osiguranim putevima, na primjereno izabranom poligonu. Polaznicima se demonstrira kretanje u usponu i silazu osiguranim planinarskim putevima, ukazuje im se najčešće greške, demonstrira im se međusobno osiguravanje u napredovanju, postupci u incidentnim situacijama, upoznaje ih se s minimalnom nužnom dodatnom/dopunskom tehničkom opremom, uvježbava ih se u postupcima u incidentnim situacijama, upućuje ih se u postupke poziva za pomoć.

**A.4. Provjera stečenih znanja, vještina i tehnika:** ako je Polaznik zadovoljio uvjet pohađanja ovog Modula osposobljavanja izlazi na završnu provjeru znanja koja se verificira pred ispitnom komisijom. Za uspjeh mu se izdaje uvjerenje o položenom osposobljavanju Modula Programa.

**NAPOMENA:** Osnovni komplet za kretanje osiguranim planinarskim putevima sastoji se od kacige, penjačkog pojasa i „y“ seta. Bez obzira da li Polaznik tijekom osposobljavanja koristi vlastiti ili posuđeni osnovni komplet obavezno je dužan prije korištenja predočiti Voditelju kako bi isti provjerio njenu ispravnost i prilagođenost korisniku.

## B. MODUL - ZIMSKOG PLANINARENJE

**B.1. Uvodno predavanje:** Polaznike se informira o cjelokupnim Programom i upoznaje sa specifičnim organizacijskim zahtjevima ovog Modula uz nužnost ispravnog upravljanja rizicima svih sudionika osposobljavanja.

**B.2. Opasnosti u planinama:** Polaznike se kroz stručno predavanje upoznaje s tradicionalnom podjelom na subjektivne i objektivne opasnosti u planinama s naglaskom na specifične opasnosti u zimskom planinarenju, vrstama snijega, pojmom snježišta i trajnog snijega, morfologijom planina te s postupcima međunarodnog poziva u pomoć, sustavom gorskog spašavanja u domovini i svijetu te s obavezom osobnog osiguranja putem police osiguranja.

**B.3. Oprema:** Polaznici se kroz stručno pokazno predavanje upoznaju s osnovnom osobnom i tehničkom opremom, pravilnim izborom, karakteristikama i izboru primjene nužne odjeće, obuće i zaštitnih sredstava te mogućnostima i prednostima dodatne/dopunske osobne i tehničke opreme u zimskom planinarstvu.

**B.4. Priprema izleta ili ture:** kroz stručna predavanja i praktične zadatke Polaznici savladavaju potrebna znanja za samostalnu pripremu izleta i tura u zimskim uvjetima u planinama po uobičajenim planinarskim rutama i zasniježenim planinarskim putevima.

**B.5. Orijentacija:** Polaznici kroz stručno predavanje i praktične zadatke dobivaju znanja i savladavaju vještine specifične orijentacije u planinama u zimskim uvjetima.

**B.6. Meteorologija:** Polaznici kroz stručno predavanje dobivaju znanja o vremenskim uvjetima i iskustvenom predviđanju vremena u planinama u zimskim uvjetima.

**B.7. Praktične vježbe tehnika kretanja i napredovanja u zimskim uvjetima:** Na sigurnom zasniježenom planinskom terenu primjerenog nagiba, putem demonstracija, a putom i individualnog rada u kontroliranim uvjetima Polaznici se osposobljavaju u tehnikama kretanja s cepinom i derezama u usponu i silazu, pravilnom razmaku u grupi, u zaustavljanju poskliznuća cepinom u svim aspektima položaja tijela, nošenju cepina pod naramenicom ruksaka prilikom penjanja i odpenjavanja kratkih kopnih dionica zasniježenog planinarskog puta, međusobno osiguravanje pomoćnim užetom preko tijela i preko cepina.



**B.8. Noćenje u zimskim uvjetima:** Polaznike se kroz stručno predavanje upućuje u pravila noćenja u planinarskim objektima svih razina komocije (skloništa, zimske sobe, čvrsti bivci) tijekom zimskog perioda ali ih se uvodi i u osnove prisilnog noćenja – bivakiranja.

**B.9. Provjera stečenih znanja, vještina i tehnika:** ako je Polaznik zadovoljio uvjet pohađanja ovog Modula osposobljavanja izlazi na završnu provjeru znanja koja se verificira pred ispitnom komisijom. Za uspjeh mu se izdaje uvjerenje o položenom osposobljavanju Modula Programa.

**NAPOMENA:** bez obzira da li Polaznik tijekom osposobljavanja koristi vlastitu ili posuđenu osobnu i/ili tehničku opremu dužan je obavezno prije korištenja predložiti Voditelju kako bi isti provjerio njenu ispravnost i prilagođenost korisniku.

## C. MODUL – LAVINE I LAVINSKE OPASNOSTI

**C.1. Uvodno predavanje:** Polaznike se informira o cjelokupnim Programom i upoznaje sa specifičnim organizacijskim zahtjevima ovog Modula uz nužnost ispravnog upravljanja rizicima svih sudionika osposobljavanja.

**C.2. Lavine i lavinske opasnosti :** Polaznike se kroz stručno predavanje upoznaje s lavinskim kompletom, vrstama snijega, lavinskim opasnostima, lavinskim biltenom, ispravnim izborom rute kretanja u odnosu na ispostavljenost lavinskoj opasnosti, postupcima predviđanja lavina, postupcima u spašavanju zatrpanih i unesrećenih u lavini.

**C.3. Praktične vježbe:** Na primjerenom terenu dubokog slegnutog snijega Polaznicima se demonstrira rad s lavinskim kompletom, upoznaje ih se s tehnikama procjene kvalitete snježnog pokrivača, praktičnim primjerima ukazuje im se na lavinske opasnosti i odabir ispravne rute kretanja u odnosu na ispostavljenost lavinskim opasnostima, uvježbava ih se u individualnim i skupnim postupcima u pretrazi i spašavanju zatrpanih i unesrećenih u lavini, upućuje ih se u postupke poziva za pomoć.

**C.4. Provjera stečenih znanja, vještina i tehnika:** ako je Polaznik zadovoljio uvjet pohađanja ovog Modula osposobljavanja izlazi na završnu provjeru znanja koja se verificira pred ispitnom komisijom. Za uspjeh mu se izdaje uvjerenje o položenom osposobljavanju Modula Programa.

**NAPOMENA:** Lavinski komplet sastoji se od snježne lopate, sonde i primopredajnika. Bez obzira da li Polaznik tijekom osposobljavanja koristi vlastiti ili posuđeni lavinski komplet dužan je obavezno prije korištenja predložiti Voditelju kako bi isti provjerio njenu ispravnost i prilagođenost korisniku.

## D. MODUL – VISOKOGORSKO PLANINARENJE

**D.1. Uvodno predavanje:** Polaznike se informira o cjelokupnim Programom i upoznaje sa specifičnim organizacijskim zahtjevima ovog Modula uz nužnost ispravnog upravljanja rizicima svih sudionika osposobljavanja.

**D.2. Visokogorsko planinarstvo:** Polaznike se kroz stručno predavanje upoznaje s domaćim i svjetskim povijesnim i suvremenim dostignućima u visokogorskom planinarenju s osvrtom na uspjehe i neuspjehe.

**D.3. Oprema:** Polaznici se kroz stručno predavanje upoznaju s osnovnom osobnom i tehničkom opremom, pravilnim izborom, karakteristikama i načinima primjene nužne odjeće, obuće i zaštitnih sredstava te mogućnostima i prednostima dodatne/dopunske osobne i tehničke opreme u visokogorskom planinarstvu.

**D.4. Boravak u visokim planinama:** Polaznici se kroz stručno predavanje spoznaju o fizikalnim i metaboličkim promjenama u ljudskom organizmu zbog: sniženog atmosferskog pritiska, utjecaja visine i hladnoće, izloženosti vjetru i suncu, objašnjava im se visinska bolest, zdravstvene tegobe, pravilna prehrana, hidracija i dehidracija, važnost higijene u planini, spavanja i odmora, nužnost aklimatizacije, kondicija, nužnost psihofizičke pripreme, prisutnost opasnosti visokih planina: nagla promjena vremena, izoliranost, strmina, ograničena prohodnost, duži pristupi i odstupi, ograničena infrastruktura.



**D.5. Mehanika ledenjaka:** Polaznici se kroz stručno predavanje upoznaju sa značajkama ledenjaka, dijelovima ledenjaka, vrstama ledenjaka, glacijalnom erozijom, mehaničkim pojmovima: napetost i kompresija, vrstama morena, ledenjačkim pukotinama, seracima, ledopadima, ledenjačkim potocima i ponorima.

**D.6. Priprema i izvedba visokogorske ture:** Polaznici se kroz stručno predavanje upoznaju s procesom psihofizičke pripreme, tehničke pripreme, ispravnom motivacijom i ambicijom temeljenu na sposobnostima. Sugerira im se pravilan izbor partnera, ture, pristupa, alternative, izbora opreme, izbora hrane, poznavanje meteorološke prognoze, lavinske prognoze, nužnost proučavanja literature, konzultacija, rezervacija noćenja u planinarskim objektima, planiranja aklimatizacije. Ukazuje im se na važnost standardnog obrazaca komunikacije, vrijednost neverbalne komunikacije, otežanu komunikaciju i njen najčešći uzrok. Upućuje ih se u ispravno kretanje izborom tempa, ritma i odmora te u izbor odmorišta. Skreće im se pozornost na mogućnosti najma profesionalnog vodiča.

**D.7. Napredne tehnike kretanja i napredovanja:** Polaznici se kroz stručno predavanje upoznaju s pojmovima: čvorologija, sidrišta u stijeni, ledu i snijegu, međuosiguranja, pravila minimalne sigurnosti, ledenjački navez, improvizacije, osiguravanje u navezu, kretanje umjerenim strminama, kretanje većim strminama, komunikacija u navezu, tehnike napredovanja u usponu i silazu: lakšim dionicama, težim dionicama, kratkim zahtjevnim dionicama, objašnjava im se faktor pada te postupanje u incidentnim situacijama.

**D.8. Praktične vježbe kretanja i napredovanja:** Na sigurnom zasniženom planinskom terenu, u kontroliranim uvjetima putem demonstracija, skupnih vježbi i individualnim radom Polaznici savladavaju čvorologiju, navezivanje, pravila minimalne sigurnosti, izradu sidrišta i međuosiguranja u stijeni, snijegu i ledu, improvizacije, osiguravanje u navezu, kretanje umjerenim strminama, kretanje većim strminama, komunikaciju u navezu tehnike napredovanja u sponu i silazu: lakšim dionicama, težim dionicama, kratkim zahtjevnim dionicama, demonstrira im se faktor pada te postupanje u incidentnim situacijama. Praktične vježbe izvode se tijekom organiziranih višednevnih tura u realnom okruženju.

**NAPOMENA:** U ovom stupnju Modula osposobljavanja naglašava se nužnost kontrole podizanja razine psihofizičke sprema i pridržavanje aklimatizacijskih pravila, stoga je nužno uvjetovati uredno sudjelovanje na svim organiziranim turama uz napomenu obaveze konzultacija s Voditeljem u slučaju zdravstvenih ili drugih tegoba.

**D.9. Spašavanje iz ledenjačkih pukotina:** Polaznici se kroz stručno predavanje upoznaju s nužnom opremom, tehnikama zaustavljanja pada člana u navezi, tranzicijom težine, procjenom stanja, samospašavanjem, teorijom redukcije težina, izvlačenjem sistemom sv. Bernard, izvlačenje švicarskim škripcem, prijelazom preko čvora u postupku izvlačenja.

**D.10. Praktične vježbe spašavanja iz ledenjačke pukotine:** Na ledenjačkom terenu, u kontroliranim poligonskim uvjetima mirne ledenjačke zone putem demonstracija, skupnih vježbi i individualnim radom Polaznici savladavaju tehnike zaustavljanje pada člana naveze, tranziciju težine, procjenu stanja, samospašavanje, izvlačenje sistemom sv. Bernard, švicarskim škripcem, i prijelaz preko čvora. Praktične vježbe izvode se tijekom organiziranih višednevnih tura u realnom okruženju.

**D.11. Bivakiranje:** Polaznici se kroz stručno predavanje upućuje u principe planskog i prisilnog noćenja u prirodi, upoznaju se oprema za bivakiranje, pogodnosti terena, prirodnim i umjetnim skloništima, improvizacijama, izradom zaklona u snijegu te o etici bivakiranja u snijegu.

**NAPOMENA:** U ovom završnom Modulu osposobljavanja uz maksimalno pridržavanje uputa Voditelja i Edukatora, Polaznici će uz primjenu naučenog znanja tehnika i vještina uputiti na visokogorsko planinarenje s ciljem pristupu završnom ispitu za naziv „visokogorski planinar“ IPS-a.

**D.12. Provjera stečenih znanja, vještina i tehnika:** ako je Polaznik zadovoljio uvjet pohađanja ovog Modula osposobljavanja izlazi na završnu provjeru znanja koja se verificira pred ispitnom komisijom. Za uspjeh mu se izdaje potvrda o završenom cjelovitom osposobljavanju po Programu u obliku uvjerenja „visokogorski planinar“ Istarskog planinarskog saveza.



### 10. Satnica programa

Ukupna minimalna stanica Programa sastoji se od zbroja satnica svih Modula. Svaki Modul sastoji se od obaveznih nastavnih tema. Svaka nastavna tema sastoji se od teoretskih predavanja i terenskih vježbi kako slijedi:

Modul	Naziv	Nastavna tema	Sati Teorije	Sati Prakse
<b>A</b>	<b>KRETANJE OSIGURANIM PLANINARSKIM PUTEVIMA</b>	Uvodno predavanje	1	0
		Napredovanje osiguranim planinarskim putevima	2	8
		Provjera znanja	1	4
		<b>Ukupno Modul A:</b>	<b>4</b>	<b>12</b>
Modul	Naziv	Nastavna tema	Sati Teorije	Sati Prakse
<b>B</b>	<b>ZIMSKO PLANINARENJE</b>	Uvodno predavanje	1	0
		Opasnosti u planinama	1	0
		Oprema	1	1
		Priprema izleta ili tura	2	2
		Orijentacija i GPS	1	1
		Planinska meteorologija	1	0
		Tehnike kretanja i napredovanja	2	6
		Noćenje u zimskim uvjetima	1	2
		Provjera znanja	2	4
<b>Ukupno Modul B:</b>	<b>12</b>	<b>16</b>		
Modul	Naziv	Nastavna tema	Sati Teorije	Sati Prakse
<b>C</b>	<b>LAVINE I LAVINSKE OPASNOSTI</b>	Uvodno predavanje	1	0
		Lavine i lavinske opasnosti	2	4
		Pretraga lavinskim kompletom	1	8
		Provjera znanja	2	6
<b>Ukupno Modul C:</b>	<b>6</b>	<b>18</b>		
Modul	Naziv	Nastavna tema	Sati Teorije	Sati Prakse
<b>D</b>	<b>VISOKOGORSKO PLANINARENJE</b>	Uvodno predavanje	1	0
		Visokogorsko planinarstvo	1	0
		Oprema	2	2
		Boravak u visokim planinama	2	6
		Mehanika ledenjaka	1	2
		Priprema i izvedba visokogorske ture	2	6
		Napredne tehnike kretanja i napredovanja	2	12
		Spašavanje iz ledenjačkih pukotina	2	8
		Bivakiranje	1	2
		Provjera znanja	2	4
<b>Ukupno modul D:</b>	<b>16</b>	<b>42</b>		
<b>SVEUKUPNO PROGRAM</b>			<b>38</b>	<b>88</b>





### 11. Provjera stečenih znanja i vještina

Provjera znanja, vještina i tehnika treba dati nedvosmislene odgovore na pitanja koja se tiču minimalne razine općeg i stručnog osposobljavanja nužnog u visokogorskom planinarstvu, u zimskim i ljetnim uvjetima, uz svjesno i savjesno upravljanje rizicima u mogućim problematičnim situacijama, incidentima i spašavanjima u slučaju nesreća u kojima se visokogorski planinar može zateći.

Stečena razina osposobljavanja nakon uspješnog pohađanja pojedinog Modula potvrđuje se na završnoj provjeri znanja koja se obavezno izvodi u realnom okruženju. Provodi ga Povjerenstvo od tri stručna člana, dva Edukatora na čelu s Voditeljem osposobljavanja. Povjerenstvo potvrđuje Komisija. Rezultat svakog Polaznika na završnoj provjeri znanja vrednuje se kumulativnom ocjenom: „zadovoljno/zadovoljila“ ili „nije zadovoljno/zadovoljila“ uz obrazloženje.

Završna provjera znanja bilježi se u priloženom obrascu (Obrazac br. 3) koji se trajno pohranjuje u arhivi Organizatora, a čiji se zbirni rezultati bilježe u obrascu izvještaja o održanom osposobljavanju (Obrazac br.2).

**NAPOMENA:** U slučaju upita ili pritužbe Polaznika na izvedbu osposobljavanja po ovom Programu odgovoran je Voditelj i Organizator. U slučaju upita i pritužbi na Program, u prvom stupnju odgovoran je Organizator, a u drugom odgovore i/ili tumačenja daje Komisija.

### 12. Literatura

Obavezna literatura koja prati ovaj Program :

- Standardizirane prezentacije, repertoriji i priručnici Komisije,
- „Visokogorsko planinarenje“ udžbenik s metodičkom podrškom Programu.

Preporučena literatura za proširivanje osnovnih znanja, vještina i tehnika usvojenih ovim Programom:

- Eric Linxweiler i Mike Maude, Mountaineering: The Freedom of the Hills, 9th, Seattle 2017.
- Steven Cox i Kris Fulaas, Il grande libro della Montagna, Mondadori, Milano 2005.

### 13. Završne odredbe

Svi upiti vezani za provođenje Programa, organizaciju modularnog osposobljavanja i/ili pritužbe vezane uz završni ispit upućuju se Komisiji, koja je dužna razmotriti podnesak i donesti rješenje, te o njemu izvijestiti podnositelja upita ili pritužbe.

Temeljem utvrđenih normi i regulativnih akata Komisije, sva teoretska predavanja i praktične vježbe o znanjima, vještinama i tehnikama visokogorskog planinarenja u IPS-u izvode se sukladno ovom Programu. Međutim u skladu sa specifičnim potrebama i zahtjevima moguća je i djelomična izvedba ovog Programa putem organiziranih stručnih seminara, tečajeva, demonstracija, predavanja i vježbi.

Komisija je ovlaštena unositi izmjene i dopune, te izvršiti druge potrebne prilagodbe Programa nakon analize rezultata (evaluacije) primjene Programa, te u slučaju potrebe usklađivanja Programa s drugim aktima.

Komisija za visokogorsko planinarenje  
i planinsko skijanje  
Istarskog planinarskog saveza



## 14. Dodatak Programu

Obrazac br. 1

**PRIJAVA OSPOSOBLJAVANJA**  
Osposobljavanje u visokogorskom planinarenju po Programu IPS-a

ORGANIZATOR, članica IPS-a	
OVLAŠTENA OSOBA ORGANIZATORA	
VODITELJ OSPOSOBLJAVANJA	
MODUL/LI OSPOSOBLJAVANJA	
KONTAKTI VODITELJA	
Planirani termin osposobljavanja	Od: _____ Do: _____
Predviđeni broj polaznika	

Popis izvođača/predavača	Kvalifikacija izvođača/predavača

Opis planiranog osposobljavanja	
Lokacije	Kratki opis aktivnosti u odnosu na program

Potpis Voditelja osposobljavanja:      Prijavu ispred KVPPS IPS-a zaprimio i obradio:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Potpis ovlaštene osobe

Organizatora:

\_\_\_\_\_

Odobrio po prijavi

Zatražio nadopune od Organizatora

Datum prijave:

\_\_\_\_\_

Odbio prijavu (kratko pojašnjenje)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

M.P.

**IZVJEŠTAJ O PROVEDBI OSPOSobljavANJA**  
Osposobljavanje u visokogorskom planinarenju po Programu IPS-a

ORGANIZATOR, članica IPS-a	
OVLASHTENA OSOBA ORGANIZATORA	
VODITELJ OSPOSobljavANJA	
KONTAKTI VODITELJA	
MODUL OSPOSobljavANJA	
Ostvareni termin osposobljavanja	Od: Do:

POPIS POLAZNIKA	Ukupna ocjena

## PRIMJEDBE VODITELJA OSPOSobljavANJA

--

Potpis voditelja osposobljavanja:      Prijavu ispred KVPPS IPS-a zaprimio i obradio:

---

Potpis ovlaštene osobe  
organizatora:

---

Odobrio izdavanje uvjerenja      Zatražio nadopune od Organizatora      

Datum izvještaja:

---

Odbio zahtjev (kratko pojašnjenje)      

---

---

---

M.P.



**PROVJERA ZNANJA, VJEŠTINA I TEHNIKA**  
**Osposobljavanje u visokogorskom planinarenju po Programu IPS-a**

ORGANIZATOR, Članica IPS-a	
VODITELJ OSPOSOBLJAVANJA	
MODUL OSPOSOBLJAVANJA	
ISPITIVAČ / KVALIFIKACIJA	
ISPITIVAČ / KVALIFIKACIJA	
DATUM	
IME I PREZIME POLAZNIKA	

NASTAVNE TEME	Nije zadovoljio	Zadovoljio

Ukupnu prosječnu ocjenu unosi Voditelj osposobljavanja po konzultaciji sa svim ispitivačima

UKUPNA OCJENA	Nije zadovoljio	Zadovoljio
---------------	-----------------	------------

**PRIMJEDBE VODITELJA OSPOSOBLJAVANJA**

--

Potpis voditelja osposobljavanja

Potpis ispitivača

Potpis ispitivača

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Napomena:** ovaj obrazac Organizator je dužan trajno čuvati u arhivi, te pružiti na uvid Komisiji u slučaju potrebe. Ovaj obrazac je, na upit, Organizator dužan učiniti dostupnim na uvid Voditeljima daljnjeg osposobljavanja unutar IPS-a ako Polaznik nastavi s daljnjom osposobljavanjem u visokogorskom planinarenju po Programu IPS-a.