

Temeljem članka 24.. Statuta Planinarskog saveza Herceg Bosne, Upravni odbor Planinarskog saveza Herceg Bosne dana 17.05.2018. godine donosi

PROGRAM ZIMSKIH ALPINISTIČKIH ŠKOLA U PS HB

Sadržaj programa

Članak 1.

Ovim se programom uređuje način školovanja članova u zimskim alpinističkim školama (2. stupanj alpinističkog školovanja) u alpinističkim jedinicama PS HB, te način provjere znanja i vještina.

Terminologija i pitanje roda

Članak 2.

U ovom programu, koristit će se sljedeći izrazi:

- naziv škole: Zimska alpinistička škola,
- naziv kandidata: Kandidat za zimsku alpinističku školu,
- naziv polaznika: Polaznik zimske alpinističke škole,
- naziv stečen uspješno završenom školom: Stariji alpinist pripravnik.

U tekstovima se osobe navode isključivo u muškom rodu. Tako su pisani isključivo iz praktičnih razloga, a ne kao znak diskriminacije ženskog dijela populacije. Iako naveden kao muški, rod u tekstovima je neutralan i podrazumijeva oba spola.

Ciljevi školovanja

Članak 3.

Cilj školovanja na zimskoj alpinističkoj školi nadgradnja je ljetnih alpinističkih znanja i vještina, s naglaskom na zimski alpinizam.

Znanja i vještine u programu zimske alpinističke škole polaznicima trebaju omogućiti sigurno kretanje planinama zimi i u zimskim uvjetima, te sigurno penjanje smjerova u snijegu i ledu, a u skladu s etičkim i moralnim načelima, uz brigu o okolišu i čuvanje prirodnih resursa.

Organiziranje škole

Članak 4.

Organizator škole je Povjerenstvo za alpinizam PS HB, alpinistički odsjek planinarske udruge članice PS HB ili alpinistički klub u PS HB.

Voditelja škole (jednu osobu) imenuje organizator. Voditelj škole treba biti Instruktor alpinizma s važećom licencom.

Dok se ne steknu uvjeti za rad u okviru punog kapaciteta Povjerenstva za alpinizam PS HB, organizator škole može biti i planinarska udruga PS HB, a za Voditelja škole se može imenovati bilo koji član planinarske udruge PS HB kojega predloži organizator, vodeći o moralnim i stručnim referencama istoga. Prijedlog o imenovanju Voditelja škole s obrazloženjem i referencama, planinarska udruga PS HB dostavlja Povjerenstvu na odobravanje. Povjerenstvo donosi odluku o imenovanju Voditelja škole na određeno vrijeme, koja vrijedi do završetka predmetne škole.

Voditelj škole obavlja sljedeće zadaće:

- određuje termine upisa, predavanja, vježbi i ispita,
- imenuje predavače, pomoćne instruktore i ispitivače,
- sastavlja i s organizatorom potpisuje prijavu škole, koju šalje Komisiji za alpinizam PS HB,
- obavlja administrativne poslove: upis polaznika, policu osiguranja i dr.,
- organizira predavanja i izlete,
- prati napredak polaznika,
- organizira i vodi ispit škole,
- pribavlja, potpisuje i uručuje diplome PS HB,
- sastavlja izvješće o školi i šalje ga Komisiji za alpinizam PS HB.

Minimalni plan

Članak 5.

Minimalni plan zimske alpinističke škole čine sljedeća teorijska predavanja i vježbe na terenu, razvrstano na početnu i naprednu zimsku alpinističku školu.

Minimalni plan početne zimske alpinističke škole:

R. br.	Naziv teme	Teoretska nastava (h)	Praktična nastava (h)
1.	Uvod u zimski alpinizam	1	
2.	Zimska alpinistička oprema	1	
3.	Opis zimske alpinističke ture	1	
4.	Opasnosti u planinama zimi i u zimskim uvjetima	2	
5.	Priprema zimske alpinističke ture	1	
6.	Snježne lavine, preventiva i spašavanje	2	3
7.	Kretanje na snijegu i ledu, zaustavljanje poskliznuća		4
8.	Sidrišta i osiguravanje u snijegu		3
9.	Penjanje snježnih grapa		6
10.	Spust po užetu u zimskim uvjetima		3
Ukupno sati		8	19

Minimalni plan napredne zimske alpinističke škole:

R. br.	Naziv teme	Teoretska nastava (h)	Praktična nastava (h)
1.	Uvod u zimski alpinizam	0,5	
2.	Opasnosti u planinama zimi i u zimskim uvjetima	1	
3.	Priprema zimske alpinističke ture	0,5	
4.	Snježne lavine, preventiva i spašavanje	1	2

5.	Kretanje na snijegu i ledu, zaustavljanje poskliznuća		2
6.	Sidrišta i osiguravanje u snijegu		1
7.	Penjanje snježnih grapa		2
8.	Spust po užetu u zimskim uvjetima		2
9.	Turno i alpinističko skijanje		2
10.	Ledenjački navez i izvlačenje iz ledenačke pukotine		3
11.	Penjanje zaleđenih slapova		4
12.	Sidrišta i osiguravanje u ledu		1
13.	Kombinirano penjanje i dry tooling		1
14.	Bivakiranje i logorovanje zimi i u zimskim uvjetima		3
Ukupno sati		3	23

Program Početne zimske alpinističke škole se izvodi u trajanju od 3 vikenda po dva dana, te petak ispred vikenda u poslijepodnevnim satima koji bi bio iskorišten za dio teoretske nastave.

Program Napredne zimske alpinističke škole se izvodi u trajanju od 3 vikenda po dva dana, te petak ispred vikenda u poslijepodnevnim satima koji bi bio iskorišten za dio teoretske nastave.

Minimalni program

Članak 6.

POČETNA ZIMSKA ALPINISTIČKA ŠKOLA

1. *Uvod u zimski alpinizam*

- a) Alpinistički usponi zimi i u zimskim uvjetima:
 - snježne grape,
 - zaleđeni slapovi,
 - kombinirano penjanje.
- b) Zimske sportske penjačke discipline:
 - ledno i
 - kombinirano penjanje.
- c) Turno i alpinističko skijanje.
- d) Penjačka etika.
- e) Školovanje u alpinizmu:
 - detaljan plan rada i program škole,
 - kratkoročni i dugoročni ciljevi škole,
 - mjera uspješnosti.
- f) Odgovornost i zaduženja sudionika škole.

2. *Zimska alpinistička oprema (ispitno pitanje)*

- a) Odjeća i obuća, materijali i namjene, odijevanje u slojevima.
- b) Podjela, namjena, način uporabe, ograničenja i održavanje zimske tehničke alpinističke opreme:
 - dereze,
 - cepini,
 - ledni alati,
 - užad,
 - pojasi,

- kaciga,
 - sponke (karabineri),
 - kompleti,
 - spravice za osiguravanje,
 - snježni kolci,
 - dead man,
 - ledni vijci,
 - klinovi,
 - zaglavci,
 - pomoćna užad (zamke),
 - trake (gurtne).
 - lopata za snijeg,
 - i sve ostalo što se koristi u ljetnom alpinizmu, odnosno u penjanju suhe stijene.
- c) Naglasak na zimu i zimske uvjete.

3. Opis zimske alpinističke ture (ispitno pitanje)

- a) Informacije u penjačkim vodičima: pristup, uspon i silaz.
- b) Vrste snijega i leda, karakteristični oblici.
- c) Skica smjera – tumačenje simbola.
- d) Ocjena smjera:
 - za teškoću napredovanja,
 - mogućnosti i pouzdanost međuosiguranja,
 - zahtjevnost i ozbiljnost cijele ture.
- e) Ljestvice kompleksnosti ture: IFAS, kanadska, ljestvice teškoće: WI, AI, M i D.
- f) Dugi smjerovi – složene ocjene.

4. Opasnosti u planinama zimi i u zimskim uvjetima (ispitno pitanje)

- a) Opasnosti nestabilnog terena, meteorološke neprilike, otežana orientacija, ozljede i zdravstveni problemi, problemi s penjačkom opremom.
- b) Najčešće nesreće i uzroci nesreća u zimskom alpinizmu (neposredni i posredni), postupanje u slučaju nesreće, poziv u pomoć.
- c) Organizirane akcije spašavanja – GSS.
- d) Postupanje kod spašavanja helikopterom.
- e) Naglasak na zimu i zimske uvjete.
- f) Informativno: način rada GSS, GRS i spasilačkih službi po svijetu.
- g) Police osiguranja za slučaj akcije spašavanja.

5. Priprema zimske alpinističke ture (ispitno pitanje)

- a) Važnost kvalitetne pripreme penjačkog uspona.
- b) 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, obavještavanje o planu uspona.
- c) Tjelesna (fizička) i psihička priprema.
- d) Naglasak na zimu i zimske uvjete.

6. Snježne lavine, preventiva i spašavanje (ispitno pitanje)

- a) Vrste snijega, stabilnost i preobrazba snježnog prekrivača.
- b) Vrste lavina.
- c) Utjecaj vrste podloge i konfiguracije terena na lokalnu opasnost od lavina.
- d) Procjena stabilnosti snježnog prekrivača (grube procjene, metode presjeka - švicarska i norveška metoda).
- e) Europska ljestvica generalne opasnosti od lavina.
- f) Postupanje u slučaju nesreće (kao promatrač, kao unesrećeni), spašavanje iz lavine (upotreba lavinskog primopredajnika, sonde, lopate).

7. Kretanje na snijegu i ledu (ispitno pitanje)

- a) Kretanje manje strmmim i strmijim (do 40°) snježnim i zaleđenim padinama.
- b) Hodanje u derezama, upotreba jednog cepina/alata za napredovanje.
- c) Zaustavljanje poskliznuća.

8. Sidrišta i osiguravanje u snijegu (ispitno pitanje)

- a) Izrada sidrišta u različitim vrstama snijega (cepini/alati, skije, ruksak, snježna gljiva, specijalna sidrišta – snježni kolac, dead man).
- b) Osiguravanje bez sidrišta.
- c) Načini i metode osiguravanja partnera (direktno i indirektno, na blažim i na strmijim padinama).

9. Penjanje snježnih grapa

- a) Penjanje lakših snježnih grapa (strmijih od 40°) u dobim uvjetima.
- b) Tehnike penjanja snijega s derezama i dva cepina/alata za napredovanje i samoosiguravanje.
- c) Praktična primjena i utvrđivanje prethodno usvojenih teorijskih i praktičnih znanja:
 - penjački vodič,
 - priprema ture,
 - orientacija na terenu,
 - vrste snijega,
 - procjena stabilnosti snježnog prekrivača,
 - lokalna opasnost od lavina.

10. Spust po užetu u zimskim uvjetima

- a) Spust po užetu (abseil) niz zaleđeni slap u više dužina, upotreba Abalakov-sidrišta.
- b) Improvizacija bez spravice: karabinerska kočnica pomoću cepina/alata.

NAPREDNA ZIMSKA ALPINISTIČKA ŠKOLA

1. Uvod u zimski alpinizam

- a) Turno i alpinističko skijanje.
- b) Školovanje u alpinizmu:
 - detaljan plan rada i program škole,
 - kratkoročni i dugoročni ciljevi škole,
 - mjera uspješnosti.

- c) Odgovornost i zaduženja sudionika škole.

2. Opasnosti u planinama zimi i u zimskim uvjetima (obnova gradiva)

- a) Opasnosti nestabilnog terena, meteorološke neprilike, otežana orijentacija, ozljede i zdravstveni problemi, problemi s penjačkom opremom.
- b) Najčešće nesreće i uzroci nesreća u zimskom alpinizmu (neposredni i posredni), postupanje u slučaju nesreće, poziv u pomoć.
- c) Organizirane akcije spašavanja – GSS.
- d) Postupanje kod spašavanja helikopterom.
- e) Naglasak na zimu i zimske uvjete.
- f) Informativno: način rada GSS, GRS i spasilačkih službi po svijetu.
- g) Police osiguranja za slučaj akcije spašavanja.

3. Priprema zimske alpinističke ture (obnova gradiva)

- a) Važnost kvalitetne pripreme penjačkog uspona.
- e) 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, obavljanje o planu uspona.
- f) Tjelesna (fizička) i psihička priprema.
- g) Naglasak na zimu i zimske uvjete.

4. Snježne lavine, preventiva i spašavanje (obnova gradiva)

- a) Vrste snijega, stabilnost i preobrazba snježnog prekrivača.
- b) Vrste lavina.
- c) Utjecaj vrste podloge i konfiguracije terena na lokalnu opasnost od lavina.
- d) Procjena stabilnosti snježnog prekrivača (grube procjene, metode presjeka - švicarska i norveška metoda).
- e) Europska ljestvica generalne opasnosti od lavina.
- f) Postupanje u slučaju nesreće (kao promatrač, kao unesrećeni), spašavanje iz lavine (upotreba lavinskog primopredajnika, sonde, lopate).

5. Kretanje na snijegu i ledu (obnova gradiva)

- a) Kretanje manje strmmim i strmijim (do 40°) snježnim i zaleđenim padinama.
- b) Hodanje u derezama, upotreba jednog cepina/alata za napredovanje.
- c) Zaustavljanje poskliznuća.

6. Sidrišta i osiguravanje u snijegu (obnova gradiva)

- a) Izrada sidrišta u različitim vrstama snijega (cepini/alati, skije, ruksak, snježna gljiva, specijalna sidrišta – snježni kolac, dead man).
- b) Osiguravanje bez sidrišta.
- c) Načini i metode osiguravanja partnera (direktno i indirektno, na blažim i na strmijim padinama).

7. Penjanje snježnih grapa (ispitno pitanje)

- a) Penjanje lakših snježnih grapa (strmijih od 40°) u dobrim uvjetima.

- b) Tehnike penjanja snijega serezama i dva cepina/alata za napredovanje i samoosiguravanje.
- c) Praktična primjena i utvrđivanje prethodno usvojenih teorijskih i praktičnih znanja:
 - penjački vodič,
 - priprema ture,
 - orijentacija na terenu,
 - vrste snijega,
 - procjena stabilnosti snježnog prekrivača,
 - lokalna opasnost od lavina.

8. Spust po užetu u zimskim uvjetima (ispitno pitanje)

- a) Spust po užetu (abseil) niz zaledeni slap u više dužina, upotreba Abalakov-sidrišta.
- b) Improvizacija bez spravice: karabinerska kočnica pomoću cepina/alata.

9. Turno i alpinističko skijanje

- a) Upoznavanje osnovne turne opreme: skije, vezovi, pancerice, "cucki", štapovi.
- b) Turno skijanje kao sportska disciplina.
- c) Etika alpinističkog skijanja.
- d) Ljestvice teškoće turnog i alpinističkog skijanja.
- e) Hodanje na skijama uzbrdo, skijanje po neuređenom snijegu, skijanje strmih padina i snježnih grapa (pokazna vježba).

10. Ledenjački navez i izvlačenje iz ledenjačke pukotine (ispitno pitanje)*

- a) Ledenjački navez: 2 penjača, 3 ili više penjača.
- b) Samopodizanje.
- c) Izvlačenje palog penjača iz ledenjačke pukotine: 2 penjača u navezu, 3 ili više penjača.
- d) Penjačka i lednička naveza – razlike i sličnosti.

* Ukoliko ne postoje uvjeti za provedbu navedene točke, isto će se izvršiti na vještačkom poligonu.

11. Penjanje zaledenih slapova*

- a) Moderne tehnike penjanja zaledenih slapova (s osiguranjem top-rope i kao drugi) – efikasna i sigurna upotreba dereza i dva ledna alata na raznim nagibima i oblicima leda.
- b) Najčešće pogreške.
- c) Praktično upoznavanje ocjena za voden led.

*Ukoliko se nisu formirali zaledeni slapovi u periodu održavanja škole, kao alternativa se prihvata zimsko penjanje u stijeni sjeverne orijentacije po izboru organizatora škole i uz konzultaciju sa instruktorima.

12. Sidrišta i osiguravanje u ledu (ispitno pitanje)*

- a) Kvaliteta leda, postavljanje i vađenje lednih vijaka, izrada Abalakov-sidrišta.
- b) Povezivanje u složena sidrišta.

* Ukoliko ne postoje uvjeti za provedbu navedene točke, isto će se izvršiti na vještačkom poligonu.

13. Kombinirano penjanje i dry tooling

- a) Upoznavanje specifične opreme: fruit boots i ergonomski alati.
- b) Pravila sporta, doseg, perspektiva.
- c) Dry tooling (pokazna vježba).

14. Bivakiranje i logorovanje zimi i u zimskim uvjetima (ispitno pitanje)

- a) Osnove bivakiranja: zašto, kada, gdje i kako.
- b) Planirani i prisilni bivak.
- c) Pogodnosti terena, prirodna i umjetna skloništa, oprema za bivakiranje, improvizacija.
- d) Izrada snježnog zaklona, snježne rupe.
- e) Osnove logorovanja:
 - boravišni prostor,
 - priprema hrane,
 - opskrba vodom,
 - sanitarni prostor,
 - utjecaj na okoliš.
- f) Naglasak na zimu i zimske uvjete.

Nastavni kadar

Članak 7.

Predavači tema iz minimalnog programa obavezno su minimalno Stariji alpinisti pripravnici ili osobe kojima je tema predavanja struka (liječnici i pripadnici GSS-a).

Pomoći instruktori u školi su minimalno Stariji alpinisti pripravnici čije zadatke odredi Voditelj škole.

Ispitivači na ispitu minimalno su Alpinisti.

Povjerenstvo za alpinizam PS HB mora potvrditi popis nastavnog kadra (što čini prihvaćanjem prijave škole).

Uvjeti za upis

Članak 8.

Kandidat za Starijeg alpinistu pripravnika mora zadovoljiti minimalne uvjete za upis sukladno članku 7. Pravilnika o zvanjima i kriterijima za stjecanje zvanja u alpinizmu PS HB.

Provjera znanja i vještina (ispit)

Članak 9.

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

- prisutnost na najmanje 70 % teorijskih predavanja,
- sudjelovanje na najmanje 70 % izleta,
- sudjelovanje na najmanje jednom dvodnevnom izletu,
- odrđene sve predviđene praktične vježbe,
- ispenjan barem jedan zimski smjer ili snježna grapa,
- uredan penjački karton.

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

- prisutnost na najmanje 70 % teorijskih predavanja,
- sudjelovanje na najmanje 70 % izleta,
- sudjelovanje na najmanje jednom dvodnevnom izletu,
- odrađene sve predviđene praktične vježbe,
- ispenjan barem jedan dugi zaleđeni slap,
- uredan penjački karton.

Za potrebe Zimske alpinističke škole pojam "dugi zaleđeni slap" podrazumijeva svaki zaleđeni slap duži od 90 metara, ispenjan u više dužina. Kao alternativa će se prihvati i zimsko penjanje u stijeni sjeverne orijentacije.

Praktične uvjete koje polaznik ne zadovolji na školskim izletima (vježbe, smjer/grapa, slap) polaznik može zadovoljiti i izvan škole, a pod nadzorom mentora.

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 "položio": kandidat je uz minimalnu pogrešku i ili blago nepotpuno odgovorio na pitanje, odnosno vježbu izveo uz minimalnu pogrešku i ili blago nepotpuno, no pokazano neznanje nije kritično za sigurnost kandidata ni ostalih prisutnih u realnim situacijama na turi,
- ocjena "nije položio": 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 (položio).

Kao dokaz o uspješno položenom ispitu i time uspješno završenoj Ljetnoj alpinističkoj školi, PS HB kandidatu izdaje diplomu.

Nastavna literatura

Članak 10.

Kao osnovna nastavna literatura koriste se sljedeća izdanja:

- A. Čaplar, Planinarski udžbenik, Hrvatski planinarski savez, Zagreb, 2012.,
- Z. Smerke, Planinarenje i alpinizam, Planinarski savez Hrvatske, 1989.,
- Nastavni sadržaji AO HPD Željezničar Zagreb, <http://www.aozeljeznica.hr>,
- M. F. Twilight, Extreme Alpinism: Climbing Light, Fast, and High, The Mountaineers, Seattle, 1999.,
- W. Gadd, Ice & Mixed Climbing: Modern Technique, The Mountaineers Books, Seattle, 2003.,
- M. Houston, K. Cosley, Alpine Climbing, Techniques to Take You Higher, The Mountaineers Books, Seattle, 2004.,
- C. Connally, The Mountaineering Handbook: Modern Tools and Techniques That Will Take You to the Top, Ragged Mountain Press/McGraw Hill Publishing, 2004.,
- R. C. Eng (Editor), Mountaineering: The Freedom of the Hills, 8th Edition, The Mountaineers Books, Seattle, 2010.,

- Pit Schubert, Nevarnosti v gorah, Planinska zveza Slovenije, Ljubljana 2004.

Nastavak školovanja

Članak 11.

Nakon zimske škole Stariji alpinisti pripravnici sudjelovanjem u redovitim aktivnostima planinarske udruge, matičnog odsjeka ili kluba odrađuju pripravnički staž tijekom kojeg proširuju svoja znanja i iskustva.

Pripravnički staž predstavlja samostalni 3. stupanj alpinističkog školovanja koji vodi polaganju ispita za zvanje "Alpinist".

Postupak rješavanja upita i pritužbi

Članak 12.

Upiti i pritužbe u vezi provođenja školovanja i ispita upućuju se Povjerenstvu za alpinizam PS HB. Stručna pitanja vezana uz školovanje razmatra Podpovjerenstvo za školovanje u alpinizmu, koja izvješće Povjerenstvo za alpinizam PS HB o rješenju primljenih upita i pritužbi.

Povjerenstvo za alpinizam PS HB razmatra rješenje te o njemu izvješće podnositelja upita ili pritužbe.

Stupanje na snagu te postupak izmjena i dopuna Programa

Članak 13.

Ovaj program stupa na snagu objavom na Internet stranici PS HB.

Povjerenstvo za alpinizam PS HB ovlaštena je pokrenuti postupak izmjena i dopuna, te drugih potrebnih prilagodbi Programa nakon analize rezultata (evaluacije), primjene Programa te u slučaju potrebe usklađivanja Programa s drugim aktima.



Predsjednik PS HB

Dragan Radeljić

Broj: 34/2018

Datum, 17.05.2018. godine

Ovaj Program rada je usvojen na Skupštini PS HB, dana 19.01.2019. godine.

Predsjednik Skupštine PS HB

Mirko Matijević