

NASTAVNI KURIKULUM:

11. Predavanja

Škola započinje upoznavanjem djece s voditeljem i nastavnim osobljem te informiranjem o pravilima ponašanja u grupi, smještaju u planinarskom objektu, dogovorom o rasporedu dnevnih aktivnosti i drugim pojedinostima.

Škola sadrži sljedeća predavanja:

Br.	Nastavna tema	Sadržaj	Satnica
1.	Planinarenje, planinarstvo	<ul style="list-style-type: none">• ciljevi, članstvo, planinarske udruge, HPS, kratka povijest hrvatskog planinarstva, informacija o planinarskim djelatnostima, hrvatske planine	1
2.	Kretanje i boravak u planinama	<ul style="list-style-type: none">• osobna planinarska oprema, planiranje izleta, kako se pripremiti za izlet, korištenje vodiča i zemljovida, vremenska prognoza, tempo i dinamika hoda, planinarsko vođenje, komunikacija u skupini, markirani planinarski putovi, planinarske obilaznice, planinarski objekti (domovi, kuće, skloništa) i boravak u njima, korištenje šatora, izgradnja improviziranog bivka, pravila ponašanja u planini, planinarska etika	1
3.	Zaštita prirode	<ul style="list-style-type: none">• flora, fauna, gorski vodotoci, zaštićena prirodna područja, obilježja krškog reljefa - špilje i jame, zagađivanje i čovjekova prisutnost u planinama	1
4.	Opasnosti, pomoć i spašavanje u planini	<ul style="list-style-type: none">• objektivne i subjektivne opasnosti, vremenske nepogode, poskliznuće, lutanje, mrak, životinje, ozljede - uzroci i vrste najčešćih ozljeda, pružanje prve pomoći, osnove spašavanja, obavješćivanje centra 112, signalizacija u slučaju nesreće, Hrvatska gorska služba spašavanja (HGSS), otklanjanje i izbjegavanje opasnosti	1
5.	Penjanje	<ul style="list-style-type: none">• priprema i izvedba penjačkog uspona, osiguravanje pri usponu, čvorovi i navezivanje, tehnike penjanja, sporazumijevanje pri penjanju u stijeni, slobodno penjanje	1
6.	Orijentacija	<ul style="list-style-type: none">• strane svijeta, kretanje po terenu uz približnu orijentaciju, upoznavanje s kompasom i kartom, određivanje visine i profila terena, topografski znakovi, informacija o orijentacijskom natjecanju	1
UKUPNO			6

12. Praktični rad

Praktični dio nastave provodi se u prirodi, na planinarskim izletima. Škola treba sadržavati najmanje 6 organiziranih planinarskih izleta, od kojih barem jedan višednevni izlet. Izleti trebaju biti ispunjeni edukativnim sadržajima, usklađeno s nastavnim temama obrađenim putem predavanja. Poželjno je sadržaj škole obogatiti društvenim, sportskim i zabavnim aktivnostima među polaznicima. Tijekom škole provode se sljedeće vježbe i praktični zadaci:

Br.	Nastavna tema	Sadržaj
1.	Kretanje i boravak u planinama	Vježba obuhvaća upoznavanje vještina kretanja u planini, uspon i silazak, brzinu hodanja, pravila za hodanje po planini, odmor, posebnosti kretanja po različitim terenima, upoznavanje s planinarskim putovima (markacijama i markiranjem) te upoznavanjem odnosa vodiča i skupine
2.	Orijentacija	Vježba se izvodi na lako prohodnom terenu s dobrim vidikom, u uvjetima dobre vidljivosti. Od instruktora se očekuje da demonstriraju, a od polaznika da usvoje sljedeće postupke: određivanje strana svijeta pomoću sunca i kompasa, usjeverivanje karte, razumijevanje brojčanog i grafičkog mjerila. Orijehtacijske vještine uputno je uvježbati obilaskom jednostavnog orijentacijskog poligona u manjim skupinama
3.	Izrada improviziranog bivka	Vježba se izvodi tako da se formiraju skupine od 6-10 polaznika. Skupinama se daje uputa da sagrade bivak od stvari koje pronalaze u prirodi i opreme koju imaju sa sobom. Za izgradnju je dovoljno sat vremena. Instruktori će u analizi naglasiti što je dobro kroz razgovor o izboru mjesta za bivak, položaju i mjestu bivka te drugim zapažanjima. Vježba je korisna radi jačanja zajedništva u skupini kroz timski rad
4.	Čvorovi u planinarstvu*	Tijekom škole mogu se demonstrirati osnovni čvorovi: osmica, lađarski, polulađarski i prusik. Radi lakšeg usvajanja uputno je vježbanje ponavljati na više izleta.
5.	Prva pomoć*	ABC pregled, brzi pregled ozljeda, okretanje na bok, reanimacija, imobilizacija, previjanje rane
6.	Penjanje*	Demonstracija penjanja „top-rope“. Ako postoji mogućnost, za opremljene polaznike (s pojasom i kacigom) može se organizirati vježba u kojoj će osobno probati takvo kretanje. Pri izvođenju vježbe nužno je posebno skrbiti o sigurnosti na penjačkom poligonu.
7.	Speleologija*	Posjet turistički uređenom speleološkom objektu
8.	Obilazak planinarske obilaznice*	Ako postoji takva mogućnost, polaznici škole će na jednom ili dva izleta organizirano proći jednu lako pristupačnu planinarsku obilaznicu

Očekivani ishodi učenja su:

- osnovna informiranost o planinarstvu i planinama,
- osnovno poznavanje planinarske opreme za jednostavne izlete,
- stečene dobre navike o ponašanju u planini i u skupini planinara,
- motiviranost za daljnje planinarsko djelovanje.

Na kraju dječje planinarske škole ne provodi se ispit.

Uspješnim završetkom škole polaznik stječe pisano uvjerenje – diplomu Hrvatskog planinarskog saveza o uspješno završenoj školi.

Diploma dječje planinarske škole ne može zamijeniti diplomu opće planinarske škole i ne može se koristiti kao osnova za upis u programe specijalističkog školovanja u HPS-u, za čiji je upis uvjet uspješno završena opća planinarska škola.

Upis i prijave se mogu izvršiti putem e-mail adrese. hpd.vidim@hps.hr ili putem mobitela **098/ 980 4467** (predsjednica HPD Vidim) ili **099/845 6179** (tajnica).

Napomena: Mala planinarska škola je besplatna za sve polaznike.

