

PR01-05	PODRUČJE PLANINARENJE				
DONOSI	Odbor za djecu i mlade	DATUM	22. 3. 2024.	REVIZIJA	0
REVIDIRA	Odbor za djecu i mlade	SLJEDEĆA REVIZIJA		22. 3. 2029.	

PODRUČJE PLANINARENJE

SAVEZ IZVIĐAČA HRVATSKE
OŽUJAK 2024.



SADRŽAJ

PLANINARENJE	3
1. UVJET "OPREMA"	4
2. UVJET "SIGURNOST"	5
3. UVJET "ORIJENTACIJA"	6
4. UVJET "KRETANJE"	7
5. UVJET "POTREBE"	8
6. UVJET "ČVOROVI"	9
7. UVJET "PRIPREMA / VODIČKA DJELATNOST"	10
8. UVJET "PLANINARSTVO"	11
9. UVJET "ISKUSTVO"	12



PLANINARENJE

Cilj područja **Planinarenje** je postići da izviđač upozna i zavoli planinarenje, da ga prihvati kao dio osobne kulture te da se osposobi i osnaži za siguran i kvalitetan boravak u planini.

Stupnjevi područja **Planinarenje** prate program opće planinarske škole Hrvatskog planinarskog saveza, a sadržaji su bazirani na Planinarskom udžbeniku autora Alana Čaplara koji predstavlja osnovnu literaturu za ovo područje.

Sa svakim stupnjem ovog područja izviđač se zna sve bolje i sigurnije orijentirati i kretati u planini, pobrinuti se za svoje potrebe i potrebe svoga tima te voditi planinarske izlete. Izviđač se potiče da se aktivno uključi u lokalnu planinarsku udrugu te da sudjeluje u općekorisnim aktivnostima kao što su uređivanje planinarskih puteva, infrastrukture i sl.

Izviđač sa 7. stupnjem **Planinarenja** osoba je koja redovno i samoinicijativno odlazi u planine, sigurno vodi prijatelje na planinarske izlete, potiče i omogućava da se i drugi bave planinarenjem i to na siguran način, svojim bivanjem na planini doprinosi sigurnosti svih planinara, a osposobljena je na razini opće planinarske škole, vodičkog tečaja i licence A standarda HPS-a.

Područje **Planinarenje** podijeljeno je na devet uvjeta (potpodručja), a svaki od njih obuhvaća jednu ili više kompetencija koje izviđač treba steći po završetku pojedinog stupnja. Stečene kompetencije rastu progresivno od 1. do 7. stupnja, međusobno su povezane, nadopunjuju se, proširuju i produbljuju do konačne razine koja se očekuje sa završenim 7. stupnjem. Svaka od stečenih kompetencija detaljno je razrađena u vidu ishoda učenja, tj. opažljivih ponašanja koja izviđač treba pokazati kako bi pojedina kompetencija bila priznata.

Za svaki od stupnjeva, uvjeti, stečene kompetencije i ishodi učenja detaljno su razrađeni i izviđačima predstavljeni u obliku izravnog obraćanja. Razrada po stupnjevima - Planinarenje 1 - Planinarenje 7 zajedno s ovim pregledom čini jedinstven dokument kojeg donosi, redovito evaluira i po potrebi ažurira Odbor za djecu i mlade.

Svi se zahtjevi trebaju ispunjavati na način koji uključuje što je moguće više praktičnog rada i što manje teoretiziranja. Kad god je to moguće, potrebno se objašnjavanje treba odvijati tijekom praktičnog rada, na konkretnom primjeru, a ne uopćeno. Tamo gdje realno (pa ni poželjno) očekivati stvarnu situaciju (npr. nesreće, pozivanje pomoći i sl.), treba je nastojati prikazati kroz igru uloga.

I voditelji i izviđači trebaju razumjeti i uvijek imati na umu da priznati stupanj i oznaka koja se nosi na odori govore o tome da je izviđač zaista stekao sve tražene kompetencije i da je stvar izviđačke časti ne samo u potpunosti ispuniti sve ono što je potrebno da se to dokaže, nego i nastaviti naučeno uvijek primjenjivati.

UVJET "OPREMA"

Po svladavanju pojedinog stupnja, izviđač stječe sljedeće kompetencije:

1. STUPANJ

- se može samostalno brinuti za svoju odjeću i obuću na izviđačkim izletima
- poznaje i ostalu opremu za izviđačke izlete
- može samostalno spakirati ruksak za jednodnevni izlet

2. STUPANJ

- može odabrati odgovarajuću odjeću i obuću za izlet
- može odabrati odgovarajuću opremu ovisno o vremenskim uvjetima
- se može samostalno brinuti o pakiranju i nošenju osobne opreme
- se može samostalno brinuti o čišćenju i održavanju osobne opreme

3. STUPANJ

- zna zašto se nosi određena odjeća na izlet u planinu
- zna koja je oprema potrebna za dvodnevni planinarski izlet s noćenjem u domu
- zna koristiti veliki ruksak (>40 L)
- zna izabrati odgovarajuće planinarske štapove
- se može brinuti o kvaliteti i ispravnosti svoje opreme

4. STUPANJ

- poznaje opremu za noćenje u planini
- poznaje timsku opremu za izlete u planinu
- zna spakirati timsku opremu za dvodnevni izlet
- se može brinuti i održavati osobnu opremu za izlet
- zna razlikovati kvalitetnu i nekvalitetnu osobnu opremu

5. STUPANJ

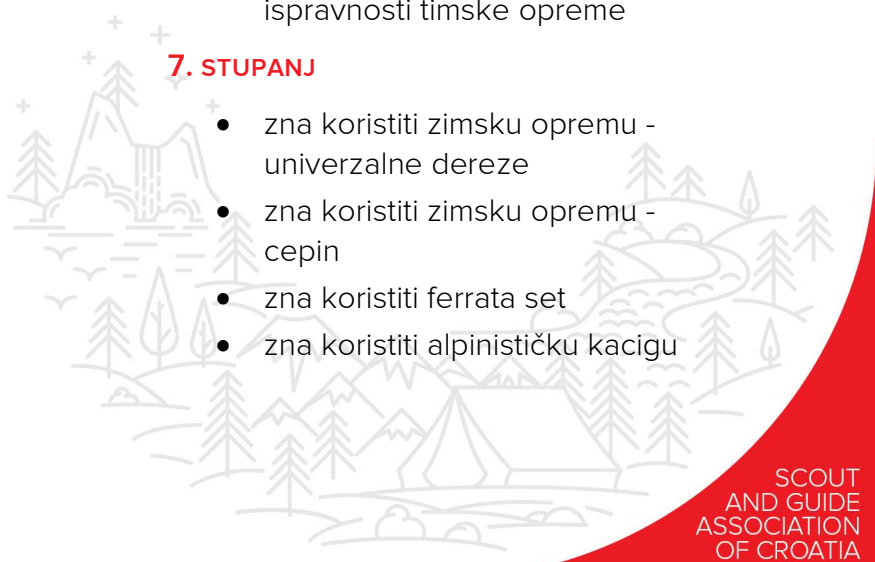
- poznaje opremu za dvodnevni planinarski izlet s noćenjem u šatoru
- poznaje osnovnu opremu za zimske planinarske izlete
- zna koristiti gamaše i poludereze za ugaženi snijeg

6. STUPANJ

- poznaje osobnu opremu za ekspediciju / trodnevni izlet
- poznaje timsku opremu za ekspediciju / trodnevni izlet
- se može brinuti za timsku opremu za planinarske izlete
- se može brinuti o kvaliteti i ispravnosti timske opreme

7. STUPANJ

- zna koristiti zimsku opremu - univerzalne dereze
- zna koristiti zimsku opremu - cepin
- zna koristiti ferrata set
- zna koristiti alpinističku kacigu



UVJET "SIGURNOST"

Po svladavanju pojedinog stupnja, izviđač stječe sljedeće kompetencije:

1. STUPANJ

- razumije i primjenjuje prva pravila sigurnosti na izviđačkim izletima
- razumije i primjenjuje sistem parova
- zna što napraviti u nekoj opasnoj situaciji
- razumije da se grupa ne smije razdvajati
- može biti odgovoran/na za sebe na izletu u prirodi

2. STUPANJ

- zna kako prepoznati da je netko ozlijeđen
- zna kako pozvati pomoći ako je netko ozlijeđen
- zna koje su najopasnije životinje u šumi

3. STUPANJ

- zna kako se ponašati u slučaju nevremena ili nepovoljnih vremenskih prilika
- razumije opasnosti planinarenja po noći
- zna pružiti prvu pomoć kod manjih ozljeda
- može odgovarati za sebe i biti svjestan/na svoje okoline dok planinari

4. STUPANJ

- razumije posljedice promjene temperature i vjetra
- razumije uvjete oblaka, izmaglice, magle i snijega
- može pružiti prvu pomoć kod žuljeva i lakših uganuća
- poznaje različite hitne službe i zna kako i kada ih pozvati

5. STUPANJ

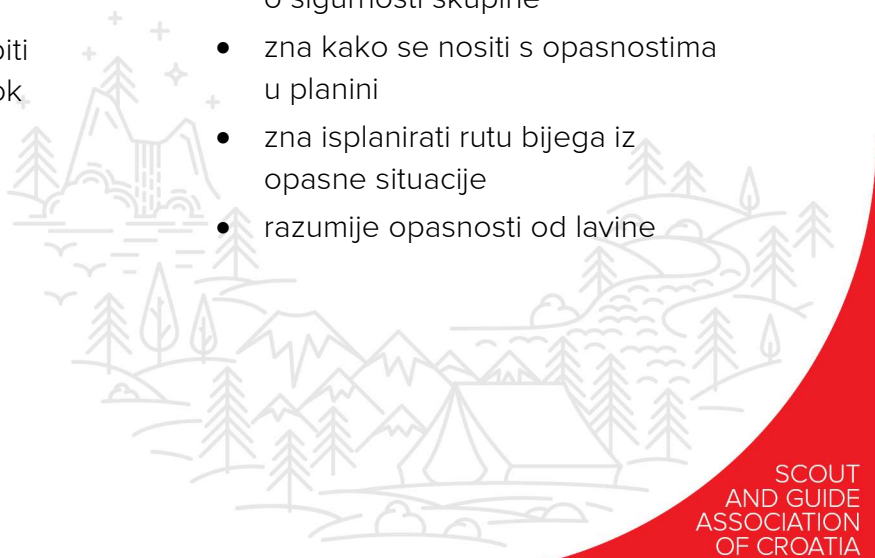
- zna kako prenijeti unesrećenog
- razumije moguće opasnosti u planini
- poznaje osnove procjene rizika

6. STUPANJ

- zna uzroke, te kako prepoznati i tretirati hipertermiju, sunčanicu i dehidraciju
- zna uzroke, te kako prepoznati i tretirati hipotermiju
- zna uzroke, te kako prepoznati i tretirati astmu
- poznaje granice svog tima

7. STUPANJ

- zna kako procijeniti rizik i brinuti o sigurnosti skupine
- zna kako se nositi s opasnostima u planini
- zna isplanirati rutu bijega iz opasne situacije
- razumije opasnosti od lavine



UVJET "ORIJENTACIJA"

Po svladavanju pojedinog stupnja, izviđač stječe sljedeće kompetencije:

1. STUPANJ

- zna što je kompas ili busola i koje su glavne strane svijeta
- zna što je karta
- zna čitati jednostavnu kartu
- može po usmenim uputama pronaći zadanu lokaciju u naselju ili u prirodi

2. STUPANJ

- zna koristiti kompas (busolu) za traženje strana svijeta
- poznaje osnovne oznake na planinarskoj ili topografskoj karti
- zna proći jednostavniju rutu prema opisu puta
- može po nacrtanoj jednostavnoj karti pronaći zadanu lokaciju u naselju ili u prirodi
- zna zabilježiti glavne podatke o dijelu prijednog puta na izletu

3. STUPANJ

- zna koristiti kompas za navigaciju na izletu
- razumije smjerove i udaljenosti na karti
- razumije reljef na karti
- poznaje osnovne topografske znakove

4. STUPANJ

- u potpunosti poznaje i zna koristiti planinarske i topografske karte
- se može orijentirati prema opisu puta
- zna slijediti rutu na karti i pronaći glavne točke koristeći kompas

- zna koristiti legendu i čitati topografske znakove

5. STUPANJ

- zna osnovne principe navigacije korištenjem karte i kompasa
- poznaje različite vrste reljefa
- zna prikazati reljef pri planiranju puta
- zna napisati i koristiti plan puta

6. STUPANJ

- je vješt u određivanju trenutne pozicije u planini
- razumije ograničenja kompasa i drugih uređaja za navigaciju
- može napisati dobar opis puta kojim se planinari mogu uspješno koristiti
- se može orijentirati po smjeru nagiba

7. STUPANJ

- zna koristiti GPS i mobilne aplikacije za GPS
- zna orijentirati kartu bez upotrebe kompasa
- se zna snalaziti u prostoru noću, pri lošoj vidljivosti, te da poznaje mikronavigaciju
- poznaje različite reljefne oblike u planinama
- poznaje različite kartografske projekcije



UVJET "KRETANJE"

Po svladavanju pojedinog stupnja, izviđač stječe sljedeće kompetencije:

1. STUPANJ

- primjenjuje osnovna pravila hodanja u planini
- zna kako se treba odmarati tijekom hodanja

2. STUPANJ

- poznaje pravila hodanja na planinarenju
- zna kako se treba kretati po različitim terenima
- zna kako se treba odmarati na planinarenju
- zna što su planinarske markacije

3. STUPANJ

- može održavati tjelesnu spremnost za planinarenje
- razumije udaljenosti u planinarenju
- razumije brzinu hodanja u planini
- zna koristiti planinarske štapove pri hodanju
- poznaje sustav planinarskih markacija

4. STUPANJ

- se zna pravilno odmarati tijekom hodanja

5. STUPANJ

- poznaje osnovne tehnike kretanja u planini
- poznaje posebnosti različitih terena i načine kretanja po njima
- razumije posebnosti planinarenja u zimskim uvjetima

6. STUPANJ

- poznaje preduvjete za kretanje u planini

7. STUPANJ

- poznaje svojstva snijega i leda
- poznaje opasnosti ledenjaka
- poznaje opća pravila kretanja u zimskim uvjetim



UVJET "POTREBE"

Po svladavanju pojedinog stupnja, izviđač stječe sljedeće kompetencije:

1. STUPANJ

- zna koju hranu treba ponijeti na izlet

2. STUPANJ

- zna zašto se na izlet nose određene namirnice i napitci

3. STUPANJ

- zna dobro izabrati namirnice i napitke koje će ponijeti na izlet
- poznaje i poštuje pravila higijene u planini
- poznaje i primjenjuje pravila boravka u planinarskim kućama

4. STUPANJ

- zna koristiti lagano plinsko kuhalo
- zna koji pribor za jelo i kuhanje treba ponijeti na planinarske izlete

5. STUPANJ

- razumije svojstva različitih namirnica

6. STUPANJ

- zna podići lagani planinski šator
- poznaje i primjenjuje opće preporuke za prehranu u planini

7. STUPANJ

- zna isplanirati prehranu na putovanju



UVJET "ČVOROVI"

Po svladavanju pojedinog stupnja, izviđač stječe sljedeće kompetencije:

1. STUPANJ

- zna zavezati cipele

2. STUPANJ

- zna koristiti ambulantni čvor
- zna koristiti bulin

3. STUPANJ

- zna koristiti križni zatezni čvor
- zna koristiti lađarski čvor
- **4. STUPANJ**
- poznaje vrste čvorova po namjeni
- zna koristiti leptir
- zna koristiti običnu i dvostruku osmicu

5. STUPANJ

- zna koristiti dvostruki zatezni čvor
- zna koristiti prusikov čvor
- zna napraviti navezivanje direktno na kraj užeta
- zna koristiti tehniku klasičnog osiguravanja
- zna koristiti tehniku spuštanja po užetu francuskim načinom

6. STUPANJ

- zna koristiti polulađarac
- zna koristiti garda čvor
- zna napraviti navezivanje na prsni navez
- zna koristiti tehniku spuštanja Dülferovim sjedištem

7. STUPANJ

- zna napraviti rukohvat (gelender)
- zna napraviti navezivanje na sjedište od zamke ('gaće')



UVJET "PRIPREMA / VODIČKA DJELATNOST"

Po svladavanju pojedinog stupnja, izviđač stječe sljedeće kompetencije:

1. STUPANJ

- se zna pripremiti za izviđački izlet

2. STUPANJ

- zna odrediti vrijeme zalaska sunca
- zna provjeriti vremensku prognozu

3. STUPANJ

- zna koristiti vremensku prognozu u pripremi za izlet
- može zajedno s patrolom organizirati planinarski izlet

4. STUPANJ

- poznaje Naismithovo pravilo
- zna odabrati mjesto za podizanje šatora
- ima iskustva u vođenju

5. STUPANJ

- poznaje planinarska putovanja
- zna koje potencijalne opasnosti prijete zbog vremenskih uvjeta na izletu
- može pribaviti potrebne informacije za izlet
- ima iskustva u vođenju

6. STUPANJ

- može samostalno organizirati dvodnevni izlet za svoju patrolu
- može prezentirati planinarstvo
- pokazuje dobar odnos s ostalim članovima tima
- zna kako se treba ponašati u zaštićenim područjima
- ima iskustva u vođenju

7. STUPANJ

- može pomagati drugima u upoznavanju planinarenja
- zna organizirati prijevoz potreban za određenu aktivnost
- zna izraditi troškovnik izleta sekcije
- ima završen vodički tečaj i licencu A standarda Hrvatskog planinarskog saveza
- ima iskustva u vođenju



UVJET "PLANINARSTVO"

Pri svladavanju pojedinog stupnja, izviđač:

1. STUPANJ

- zna što su planine i planinarenje
- zna kako treba štititi okoliš pri planinarenju

2. STUPANJ

- razumije vrijednosti planinarstva
- zna što su planinarski putevi
- zna što su planinarske obilaznice
- poznaje i primjenjuje pravila ponašanja u planini

3. STUPANJ

- zna što je planinarsko djelovanje
- poznaje planine u Hrvatskoj
- zna načelo 'Ne ostavljaj tragove!'

4. STUPANJ

- poznaje vegetacijske pojaseve u planinama
- poznaje planinarsku infrastrukturu
- poznaje neke europske planine
- razumije vrijednost planinarske fotografije

5. STUPANJ

- poznaje ukratko povijest planinarstva
- poznaje više planina Europe i svijeta
- sudjeluje u uređenju planinarske infrastrukture
- vodi svoj dnevnik planinarenja

6. STUPANJ

- poznaje i razumije sustav planinarskog obrazovanja u Hrvatskoj
- razumije vrste planina i kako nastaju
- poznaje pravila markiranja
- zna napraviti dobru planinarsku fotografiju
- poznaje sustav planinarskih obilaznica
- sudjeluje u uređenju planinarske infrastrukture
- vodi svoj dnevnik planinarenja

7. STUPANJ

- poznaje ustroj planinarstva u Hrvatskoj
- poznaje mogućnosti i prednosti članstva u HPS-u
- poznaje mogućnosti različitih načina planinarskog djelovanja
- sudjeluje u uređenju planinarske infrastrukture
- vodi svoj dnevnik planinarenja



UVJET "ISKUSTVO"

Pri svladavanju pojedinog stupnja, izviđač je stekao iskustvo:

1. STUPANJ

- 1 poludnevni izlet s hodanjem od ukupno 2 sata hoda
- ukupno barem 3 izleta u prirodu na ovom stupnju

2. STUPANJ

- 1 izlet koji uključuje barem 4 h sata ukupnog hoda
- 1 izlet čiji je cilj točka iznad 700 m n.v.
- ukupno barem 3 izleta u prirodu na ovom stupnju
 - timski rad

3. STUPANJ

- 1 izlet koji uključuje barem 4 h sata ukupnog hoda
- 1 izlet čiji je cilj točka iznad 900 m n.v.
- ukupno barem 3 izleta u prirodu na ovom stupnju
 - timski rad
 - prenošenje znanja

4. STUPANJ

- 1 dvodnevni izlet s noćenjem u planinarskom objektu, bivku ili šatoru
- put od 10 km u jednom danu
- 1 izlet čiji je cilj točka iznad 950 m n.v.
- visinska razlika od 500 m u jednom danu
- ukupno barem 3 izleta na ovom stupnju
 - timski rad
 - prenošenje znanja



5. STUPANJ

- put od 20 km u jednom danu
- 1 lakši jednodnevni zimski uspon
- 2 noći u planinarskom objektu
- 1 izlet čiji je cilj točka iznad 1300 m n.v.
- visinska razlika od 800 m u jednom danu
- ukupno barem 4 izleta na ovom stupnju
- 1 radna akcija
- dnevnik planinarenja i izleta
 - timski rad
 - prenošenje znanja

6. STUPANJ

- put od 20 km u jednom danu
- put od 40 km na trodnevnom izletu
- 4 noći u planinarskom objektu
- 1 izlet čiji je cilj točka iznad 1500 m n.v.
- visinska razlika od 1200 m u jednom danu
- ukupno barem 4 izleta na ovom stupnju
- akcija markiranja (neobavezno)
- dnevnik planinarenja i izleta
 - timski rad
 - prenošenje znanja

7. STUPANJ

- 1 zahtjevniji zimski uspon
- put od 50 km na izletu od 3-5 dana
- 5 noći u planinarskom objektu
- 1 izlet čiji je cilj točka iznad 1800 m n.v.
- visinska razlika od 1500 m u jednom danu
- ukupno barem 4 izleta na ovom stupnju
- Brončana značka Hrvatske planinarske obilaznice
- dnevnik planinarenja i izleta
 - timski rad
 - prenošenje znanja

