

## Plan zimske visokogorske škole:

R. br.	Naziv teme	Teoretska nastava (h)	Praktična nastava (h)
	Uvod u zimsko planinarenje	x	
	Zimska planinarska i tehnička oprema	x	
	Opasnosti u planinama zimi i u zimskim uvjetima	x	
	Priprema zimske planinarske ture	x	
	Snježne lavine, preventiva i spašavanje	x	x
	Kretanje na snijegu i ledu, zaustavljanje poskliznuća	x	x
	Sidrišta i osiguravanje u snijegu	x	x
	Bivakiranje i logorovanje zimi i u zimskim uvjetima	x	x
	Spašavanje u zimskim uvjetima		x

## Minimalni program

**ZIMSKA VISOKOGORSKA ŠKOLA****1. Uvod u zimsko planinarenje**

- a) Razlika zimskog i ljetnog planinarenja
- b) Izmjena krajolika
- c) Pristup na vrh zimi i pristup na vrh u zimskim uvjetima

**2. Zimska planinarska i tehnička oprema**

- a) Odjeća i obuća, materijali i namjene, odijevanje u slojevima.
- b) Upoznavanje osnovne turne opreme: skije, vezovi, pancericice, "cucki", štapovi i sve ostalo što se koristi u planinarenju zimi i u zimskim uvjetima
- c) Podjela, namjena, način uporabe, ograničenja i održavanje zimske planinarske i tehničke opreme:
  - dereze,
  - cepini,
  - krplice
  - ledni alati,
  - užad,
  - pojas,
  - kaciga,
  - sponke (karabineri),
  - kompleti,
  - spravice za osiguravanje,

- snježni klinovi,
  - dead man,
  - ledni klinovi (opcija),
  - klinovi,
  - zaglavci,
  - pomoćna užad (zamke),
  - trake (gurtne).
  - lopata za snijeg
- d) Naglasak na zimu i zimske uvjete.

**3. Opasnosti u planinama zimi i u zimskim uvjetima**

- a) Opasnosti nestabilnog terena, meteorološke neprilike, otežana orijentacija, ozljede i zdravstveni problemi, problemi s penjačkom opremom.
- b) Najčešće nesreće i uzroci nesreća u zimskom planinarenju (neposredni i posredni), postupanje u slučaju nesreće, poziv u pomoć.

**4. Priprema zimske planinarske ture**

- a) Odabir ture
- b) Provjera prognoze vremena odabir opreme, organiziranje prijevoza, obavještanje o planu uspona.
- c) Tjelesna (fizička) i psihička priprema.
- d) Naglasak na zimu i zimske uvjete.

**5. Snježne lavine, preventiva i spašavanje**

- 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).

**6. Kretanje na snijegu i ledu, zaustavljanje poskliznuća**

- a) Kretanje manje strmim i strmijim (do 40°) snježnim i zaleđenim padinama.
- b) Hodanje u derezama, upotreba jednog cepina/alata za napredovanje.
- c) Korištenje skija i krplji.
- d) Kretanje u skijama i krpljama po strmini.
- e) Zaustavljanje poskliznuća.

**7. Sidrišta i osiguravanje u snijegu**

- 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 (direktno i indirektno, na blažim i na strmijim padinama).

**8. Bivakiranje i logorovanje zimi i u zimskim uvjetima**

- 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.

**9. Spašavanje u zimskim uvjetima**

- a) Organizirane akcije spašavanja – GSS.
- b) Postupanje kod spašavanja helikopterom.
- c) Naglasak na zimu i zimske uvjete.
- d) Informativno: način rada GSS, GRS i spasilačkih službi po svijetu.
- e) Police osiguranja za slučaj akcije spašavanja.