



ОСНОВНА ПЛАНИНАРСКА ОБУКА



Позивају се чланови ПД „Вилина водица“ Буковац, ПССД „Поштар“ Нови Сад, ПССД „Стражилово“ Сремски Карловци и других ОПО из Новог Сада, који нису похађали Основну планинарску обуку ПСС да се одазову позиву на исту коју ћемо организовати 13. и 14. априла 2024. године на Фрушкој гори.
Руководилац обуке је Жељко Дулић.

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИЈЕ ОСНОВНЕ ПЛАНИНАРСКЕ ОБУКЕ (ОПО)

Први дан, субота, 13.04.2024. године, окупљање полазника до 10:30 часова на паркингу код манастира Врдник – Нова Раваница.

Долазак из Новог Сада, сопственим превозом или приградским аутобусом број 86 из Новог Сада у 09:30 часова, који саобраћа преко Иришког венца за Врдник.

Први дан:

План обуке је комбинација практичног и теоретског дела програма:

- | | | | |
|----|----------------------------|-------|------|
| 1. | Оријентација у планини | Т 1/2 | ПН 1 |
| 2. | Планинарска опрема | Т 1/2 | ПН 1 |
| 3. | Основе технике кретања | Т 1/2 | ПН 2 |
| 4. | Основе пружања прве помоћи | Т 1/2 | ПН 1 |



Планирана стаза, 13.04.2024: Врдник, манастир Нова Раваница у чијој порти се налази биста песникиње Милице Стојадиновић Српкиње), Витезић (Витино врело), Моринтово, излетиште „Лазин вир“ Врдник.

Пре повратка у Нови Сад, могућ договор са водичима, за одлазак до Врдничке куле, Етно села „Врдничка кула“, хотела „Фрушке терме“, Змајевац (Иришки венац).

Повратак сопственим превозом по договору са возачем.

Аутобусом број 86 из Врдника могућ је повратак у 15:05 или 16:15 часова.

Дужина стазе је око 12 км. Планирано време provedено на стази је око 5 - 6 сати.

Повратак на старт је између 15:00 и 16:00 часова

Други дан:

План обуке је комбинација практичног и теоретског дела програма:

- | | | | | |
|---------------|--|-----------|----------|-----------|
| 1. | Појам и историја планинарства | Т 1 | | |
| 2. | Планинарска организација и дисциплине | Т 1 | | |
| 3. | Познавање планина за планинаре | Т 1 | | |
| 4. | Оријентација у планини (рађено 1. дан) | Т 1/2 | ПН 0 | УКУПНО 2 |
| 5. | Утицај атмосфере на планинарске активности | Т 1 | | |
| 6. | Планинарски објекти и терени | Т 1 | | |
| 7. | Планинарска опрема (рађено 1. дан) | Т 1/2 | ПН 0 | УКУПНО 2 |
| 8. | Основе технике кретања (рађено 1. дан) | Т 1/2 | ПН 0 | УКУПНО 3 |
| 9. | Опасности у планини и безбедност планинара | Т 1 | | |
| 10. | Планинарска етика и заштита планина | Т 1 | | |
| 11. | Основе пружања прве помоћи (рађено 1. дан) | Т 1/2 | ПН 0 | УКУПНО 2 |
| УКУПНО | | 11 | 5 | 16 |

У оквиру обуке користиће се индивидуални, групни и фронтални облик рада, монолошка, дијалогска, операционо-манипулативна и илустративно - демонстрационе наставне методе, које омогућују достизање исхода учења и које су усклађене са потребама и могућностима полазника.

По завршетку теоретског дела ОПО полазници ће одговарати на тест питања. Правилник за организацију ОПО са темама и питањима објављен је на сајту ПСС.

ТЕЖИНА СТАЗЕ: Манје захтевна – погодна за учеснике за мањом кондицијом спремом (учесници који не упразњавају додатну физичку активност, али пешаке минимум два пута месечно)

НАПОМЕНА: Пеšaчка маршрута је прилагођена учесницима – пешацима, у смислу да не постоји потреба за специјализованом техничком опремом, осим обавезе ношења адекватне планинарске обуке и препоруке коришћења планинарских штапова.

ОПРЕМА: Планинска, пролетња. Планинска ципеле или дубоке патике на пертланје са профилисаним гуменим доном које добро држе ногу, у циљу превенције повреда. Слојевито облачење. Мајица, дуксерика, јакна.

Коришћење планинарских штапова је препоручљиво, као и мањег планинарског ранца до 20l, за воду и друге неопходне ствари током пешакења.

У ранцу понети мајицу за пресвлаку, храну за једнодневни боравак у природи. Пожељно је понети сендвич и/или суво воће и боби штапице и најмање 1l воде или чаја. Слане грисалице попут чипса и смочија нису препоручљиве, јер изазивају прекомјерну жеђ.

Сваки учесник учествује на своју одговорност, уз поштовање препорука и одлука водича и правила безбедности ПСС.

Водич је ослобођен одговорности за настале повреде, губитак ствари и имовине учесника.

Водич задржава право измене плана и оtkазивања пешакења у случају лоших временских услова или непредвиђених околности, о чему доставља благовремено обавештење.

Други дан, недеља, 14.04.2024. године, за полазак из Новог Сада препоручујемо сопствени превоз или БУС број 64 у 08:30 часова.

Окупљање полазника до 09:00 часова у Буковцу на окретници аутобуса број 64. Планирана стаза: Буковац, планинарски дом „Стражилово“ и назад до 17:10 или 18:00 часова полазак БУСа број 64.

ПОСТУПАК ПРОВЕРЕ САВЛАДАНОСТИ ПРОГРАМА, Члан 13

Савладаност програма се проверава на крају програма, кроз тест и практичан рад. Теоријско знање се на крају програма проверава кроз тест.

Полазник је успешно савладао теоријски део обуке, уколико је на тесту остварио 60 бодова од могућих 100. Провера савладаности програма се коначно оцењује описно – положио / није положио испит.

Обуку ће реализовати: Руководилац обуке Жељко Дулић,

спортски водич ПСС мб. 321 са дозволом за рад 2. кат,

предавачи по избору тема из програма обуке:

- **Боривоје Вељковић**, спортски водич ПСС мб.020 са дозволом за рад 3. кат,

- **Мишо Николић**, председник ПД „Вилина водица“ Буковац,

- **Катарина Паљић**, спортски водич ПСС мб.711 са дозволом за рад 3. кат,

и заинтересовани чланови по избору тема из програма ОПО: Основе кретања, Оријентација у планини, Метеорологија, Прва помоћ, Планинска етика и заштита планина, Опасности у планини и безбедност планинара, Планинска опрема, Планинарски објекти и терени,

Котизација - тришкови организације ОПО су 1.000,00 дин.

Пријава полазника је обавезна ради припреме материјала за ОПО и тест питања. Рок за пријаву учесника, са уплатом котизације је 09.04.2024.године.

Информације и пријаве код: Мишо Николић 064 389 98 74 или Боривоје Вељковић, 064 236 95 24

Одлуку о организацији Основне планинарске обуке донели су управни одбори: ПД „Вилина водица“ Буковац и ПССД „Поштар“ Нови Сад