



## 14. OPĆA PLANINARSKA ŠKOLA HPK Sv. MIHOVIL 2023

10.10. - 05.12.2023.

### PLAN I PROGRAM

TJEDAN	DATUM	SADRŽAJ	PREDAVAČI/VODIČI	MJESTO ODRŽAVANJA
1. TJEDAN	10.10. utorak	- Otvaranje škole - O klubu, povijesti i ustroju - Pripreme za odlazak u planinu - Kretanje u planini - Planinarska oprema	- Emil Lemac - Mate Protega - Jelena Morić - Emil Lemac - Tina Krnić	Prostorije Kluba u 19:00
	14.10. subota	- Uvodni izlet u OPŠ - Prehrana i higijena	- Emil Lemac - Dijana Španja	Zaton-Tradanj-Vlaka
2. TJEDAN	17.10. utorak	- Boravak u planinama - Poznavanje planina - Planinarska organizacija	- Antonia Viljac - Krešo Škugor - Damir Pešić	Prostorije Kluba u 19:00
	21.10. i 22.10. sub.- ned.	- 2. izlet OPŠ - Uzlovi u planinarstvu i primjena - Osnove orijentacije	- Zoran Kolombo - Momir Karabuva - Momir Karabuva	Promina - noćenje u planinarskom domu
3. TJEDAN	24.10. utorak	- Korištenje tehničke opreme - Osnove penjanja i alpinizam - Osnove speleologije	- Leonardo Grubelić - Leonardo Grubelić - Teo Barišić	Prostorije Kluba u 19:00
	28.10. subota	- Presentacija sportskog penjanja	- PAO odsjek HPK Sv.Mihovil	Penjalište Osoje - kanjon Čikole
	29.10. nedjelja	- 3. izlet OPŠ	- Zoran Kolombo	Dinara-Velika i Mala Čokolica
4. TJEDAN	31.10. utorak	- Povijest planinarstva - Zaštita prirode - Meteorologija	- Marina Škrapić - Jelena Morić - Krešo Škugor	Prostorije Kluba u 19:00
	04.11.-5.11. sub.-ned.	- 4. izlet OPŠ	- Marica Berić	Žirje - Kapić,Zvzdulja
	11.11. subota	- 5. izlet OPŠ	- Marina Škrapić	Poštak
5. TJEDAN	14.11. utorak	- Opasnosti u planini - Spašavanje u planini i HGSS - Prva pomoć	- Dijana Španja - Luka Dubravica - dr. Matilda Sučić	Prostorije Kluba u 19:00
	18.11. subota	- 5. izlet OPŠ - Vježba prve pomoći - Vježbanje uzlova i primjena	- sekcija vodiča HPK Sv.Mihov - Tina Škugor, v.m.s. - sekcija vodiča HPK Sv.Mihovil	Lišanjski vrh
6. TJEDAN	21.11. utorak	- Visokogorstvo i ekspedicije	Leonardo Grubelić	Prostorije Kluba u 19:00
	26.11. nedjelja	- 6. izlet OPŠ	Momir Karabuva	Kamešnica-Konj iz Prigradine
7. TJEDAN	28.11. utorak	- Pismeni ispit	- Antonia Viljac - Emil Lemac	Prostorije Kluba u 19:00
	02. - 03.12. sub. - ned.	- Bivakiranje i uspon na najviši vrh Hrvatske	sekcija vodiča HPK Sv.Mihovil	Dinara – Brezovac - Sinjal

\*Organizator zadržava pravo promjena plana i programa