

## ПЛАН И ПРОГРАМ ОБУКЕ ЗА СТИЦАЊЕ ЗВАЊА У СПОРТСКОМ ПЕЊАЊУ НА ПРИРОДНИМ СТЕНАМА

КОМИСИЈА ЗА СПОРТСКО ПЕЊАЊЕ ПРИ ПЛАНИНАРСКОМ САВЕЗУ СРБИЈЕ

1 час = 1 сат

### СПОРТСКИ ПЕЊАЧ (СП)

### СПОРТСКИ ПЕЊАЧ Ц НИВОА (СПЦ)

ПРОГРАМ ОБУКЕ:

ПРОГРАМ:	Тема	Опис	Часови	
			Тео.	Пра.
Спортско пењање	Историја спортског пењања, развој, облици и начини пењања.		1	0
Природна пењалишта	Опште о пењалиштима, домаћа и инострана пењалишта, спортски смер, оцењивање смерова, пењачки водич.		1	0
Опрема	Основне карактеристике опреме, коришћење, одржавање и чување опреме.		2	0
Чворови	Осмица, шестица, дупла осмица, дупла шестица.		0	1
Пењање и падови	Безбедно кретање на стени, ефикасно коришћење хватишта и газишта, пењање на вршно сидриште, вођење смера, коришћење различитих справа за осигуравање, оријентација бравица и комплета, правилно укопчавање, прва копчања и падови.		1	10
Осигуравање	Осигуравање на вршно сидриште, осигуравање на вођење, PLUS метода (Pull, Lock, Under, Slide) - ИЗИП (Извучи, Закључај, Испод, Превуци), прва копчања, простор за осигуравање, позиционирање и савети за добро осигуравање.		1	10
Процедуре распремања смерова	Технике распремања: Укопчавање у вршну станицу, превезивање (француски систем).		1	10
Комуникација и партнерска провера	Комуникација између пењача приликом пењања, припреме за пењање, осигуравање и распремање смера. Партнерска провера пре пењања.		1	1
Остало	Припрема за пењање, камповање, адекватна одећа и обућа, Опште о уређивању смерова, заштита животне средине и етички кодекс спортских пењача, системи и организација такмичења,		2	0

	стипендирање и категоризација.		
<b>Минимум 42 радних сати (10+32), уз могуће повећање броја сати теоријске или практичне наставе у складу са потребама полазника за савладавање наставних јединица.</b>			
<p><b>НАПОМЕНЕ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Након испуњавања плана и програма према предвиђеном броју часова, председник ОО и инструктор, подносе извештај са полагања КСП ПСС.</li> <li>• Уколико у ОО не постоји лице које има звање инструктора, ОО може ангажовати инструктора ван своје ОО, са важећом дозволом за рад, уз претходни договор са КСП ПСС.</li> </ul>			

## СПОРТСКИ ПЕЊАЧ В НИВОА (СПВ)

### ПРОГРАМ ОБУКЕ:

ПРОГРАМ:		Часови	
Тема	Опис	Тео.	Пра.
<b>Опрема</b>	Детаљније познавање карактеристика опреме, стандарда, врста, материјала, перформанси, коришћење, одржавање и чување опреме.	4	0
<b>Чворови</b>	Полулађарац, лађарац, прусикова замка, машард (аутоблок), дупли рибарац, каубојац, Краватни, лептир, деветка, гарда, француски машард, булин, дупли булин, муле.	0	1
<b>Осигуравање</b>	Динамичко осигуравање, осигуравање са различитим справама за осигуравање, преузимање пењача (замена осигураваоца).	0	2
<b>Постављање сидришта</b>	Процедуре израде сидришта (ЕРНЕСТ, СЕРЕНЕ, СТРАДС).	1	6
<b>Процедуре распремања смерова</b>	Технике распремања: Превезивање са претходним одвезивањем, самостално спуштање (абзајл) са прусиком.	1	10
<b>Основе спашавања и само-спашавања у стени</b>	Технике пењања уз уже, немогућност напредовања у смеру, решавање ситуације у случају оштећеног ужета, закључавање справе за осигуравање, итд.	2	6
<b>Болдеринг</b>	Опште о болдерингу, домаћа и инострана болдеринг пењалишта, болдер проблем, оцењивање проблема, осигуравање.	1	2
<b>Уређивање смерова</b>	Опште о уређивању смерова, врстама сидришта и међу-осигурања, типови стена, геологија.	1	0
<b>Прва помоћ</b>	Основе прве помоћи и процедуре при звању хитне помоћи,	3	3

	контролисање основних животних функција, заустављање крварења, реанимација – АБЦ, транспорт, кома положај, контролисање основних животних функција, повреде костију и меких ткива, ујед змије, сунчаница, ИТД.		
<b>Фактор пада и зауставни трзај</b>	Разумевање фактора пада и зауставног трзаја и њиховог утицаја на пењаки систем.	1	0
<b>Минимум 44 радних сати (14+30), уз обавезно повећање броја сати практичне наставе у складу са потребама полазника за савладавање наставних јединица.</b>			
<p>НАПОМЕНЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Приликом пријаве на полагање, кандидат је дужан да уредно попуни формулар и достави сву потребну документацију. Непотпуне пријаве се неће узимати у обзир.</li> <li>• Након испуњавања плана и програма према предвиђеном броју часова, инструктори (предавачи) подносе извештај КСП ПСС, која даље одобрава полагање кандидата за звање “Спортски пењач”. Након полагања, извештај КСП ПСС подносе инструктори који су били у својству испитивача и посматрача (члан КСП).</li> <li>• Уколико је кандидат завршио обуку или струковно образовање у којој је била обухваћена прва помоћ као јединица наставе, у обавези приложити доказе о истој на увид.</li> </ul>			

## СПОРТСКИ ПЕЊАЧ А НИВОА (СПА)

### ПРОГРАМ ОБУКЕ:

ПРОГРАМ:	Тема	Опис	Часови	
			Тео.	Пра.
<b>Природна пењалишта</b>	Опште о пењању смерова у навези, домаћа и инострана пењалишта, спортски смер са више цугова, пењачки водич.		1	0
<b>Опрема</b>	Познавање карактеристика опреме за пењање смерова у навези.		1	0
<b>Осигуравање</b>	Системи и правилна техника осигуравања приликом пењања смерова у навези, осигуравање као први, осигуравање као други, осигуравање два друга пењача, спуштање приликом осигуравања другог пењача (кратко, средње и дуго).		0	10
<b>Пењање</b>	Концепти и припрема, пењање смерова као први и као други, пењање са два ужета, силе у систему приликом пада, нулто осигурање.		1	10
<b>Спуштање</b>	Спуштање са гуртном (индиректни, продужени абзајл), безбедност, откопчавање, спуштање са 1 и са 2 ужета.		0	5
<b>Сидришта</b>	Термини, типови, врсте, силе, процедуре израде сидришта за пењање смерова у навези, материјали, компоненте, менаџмент на сидришту, менаџмент ужета, замена позиција.		2	5

<b>Спашавања и само-спашавања у стени</b>	Незгодне ситуације и проблеми, решавање проблема (прекратко уже приликом абзајла, испадање опреме, оштећено уже, бежање са смера), технике пењања уз уже, закључавање справе за осигуравање, подизање палог пењача, спуштање палог пењача, испадање опреме, бежање са осигурања, “шта ако” ситуације итд.	2	8
<b>Уређивање смерова</b>	Опште о уређивању смерова са више цугова, врстама сидришта и штандовима за осигуравање.	1	0
<b>Фактор пада и зауставни трзај</b>	Фактор пада на смеровима са више цугова, прва копчања, утицај на сидришта, опрему и пењача.	1	0
<b>Комуникација</b>	Комуникација између пењача приликом пењања, осигуравања и распремања смера са више цугова.	1	1
<b>Стратегије и тактике</b>	Стратегије и типови пењања смерова у навези, припрема за пењање, логистика.	1	1
<b>Минимум 51 радних сати (11+40), уз обавезно повећање броја сати практичне наставе у складу са потребама полазника за савладавање наставних јединица.</b>			
<p>НАПОМЕНЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Приликом пријаве на полагање, кандидат је дужан да уредно попуни формулар и достави сву потребну документацију. Непотпуне пријаве се неће узимати у обзир.</li> <li>• За реализацију плана и програма, КСП ПСС може ангажовати било ког од инструктора са важећом дозволом за рад.</li> </ul>			

## ИНСТРУКТОР СПОРТСКОГ ПЕЊАЊА (ИС)

## ИНСТРУКТОР СПОРТСКОГ ПЕЊАЊА Ц НИВОА (ИСЦ)

### ПРОГРАМ ОБУКЕ:

ПРОГРАМ:		Часови	
Тема	Опис	Тео.	Пра.
<b>Спашавање и само-спашавања у стени</b>	Незгодне ситуације и проблеми, решавање проблема (прекратко уже приликом абзајла, испадање опреме, оштећено уже, бежање са смера), технике пењања уз уже, закључавање справе за осигуравање, подизање палог пењача, спуштање палог пењача, испадање опреме, бежање са осигурања, “шта ако” ситуације, решавање проблема (солирање на уже, тандем спуштање низ уже (абзајл), подизање палог пењача,	2	6
<b>Метеорологија</b>	Опште о метеорологији, клима, прогноза времена према променама у природи.	1	0
<b>Навигација</b>	Опште о навигацији, коришћење уређаја за навигацију, бусола, навигација помоћу природних знакова и објеката.	1	0

<b>Организација пењачких акција</b>	Припрема, права, дужности и одговорност вође акције, једнодневни и вишедневни организовани боравак у природи.	1	0
<b>Организација такмичења на природним стенама</b>	Припрема такмичења, такмичарска правила, избор и оспособљавање људи за организацију такмичења.	1	0
<b>Организација курсева</b>	Припрема курса, спровођење плана и програма.	1	1
<b>Прва помоћ</b>	ГСС организација код нас и у свету, опрема за спасавање, технике спасавања, организација спасавања у планини, сигнализација.	2	6

**Минимум 25 радних сати (9+16), уз обавезно повећање броја сати практичне наставе у складу са потребама полазника за савладавање наставних јединица.**

**НАПОМЕНЕ:**

- Приликом пријаве на полагање, кандидат је дужан да уредно попуни формулар и достави сву потребну документацију. Непотпуне пријаве се неће узимати у обзир.
- Након испуњавања плана и програма према предвиђеном броју часова, инструктори (предавачи) подносе извештај КСП ПСС, која даље одобрава полагање кандидата за звање “Инструктор спортског пењања 3. категорије” (ИСЗ).
- Уколико је кандидат завршио обуку или струковно образовање у којој је била обухваћена прва помоћ као јединица наставе, у обавези приложити доказе о истој на увид.

## ИНСТРУКТОР СПОРТСКОГ ПЕЊАЊА Б НИВОА (ИСБ)

### ПЛАН И ПРОГРАМ

ПРОГРАМ:		Часови	
Тема	Опис	Тео.	Пра.
<b>Задатак</b>	Практично решење на задату тему.	1	1
<b>Уређивање смерова у природи</b>	Опремање смерова, уређивање пењалишта, постављање сидришта, прилаз и постављање привременог система осигурања, опремање смерова са врха, опремање смерова са земље, заштита природе, болтови и лењени клинови, материјали и системи за израду смерова, алат, квалитет стене и избор правца, итд.	2	10
<b>Предавање кандидата на задату тему</b>	Предавање кандидата на задату тему од стране ментора.	1	0

**Минимум 6 радних сати (1+5), уз обавезно повећање броја сати практичне наставе у складу са потребама полазника за савладавање наставних јединица.**

## НАПОМЕНЕ:

- Приликом пријаве на полагање, кандидат је дужан да уредно попуни формулар и достави сву потребну документацију. Непотпуне пријаве се неће узимати у обзир.
- Након испуњавања плана и програма према предвиђеном броју часова, инструктори (предавачи) подносе извештај КСП ПСС, која даље одобрава полагање кандидата за звање “Инструктор спортског пењања 2. категорије” (ИС2).

## ИНСТРУКТОР СПОРТСКОГ ПЕЊАЊА А НИВОА (ИСА)

## НАПОМЕНЕ:

- **Испуњавање услова** за доделу звања верификује КСП.
- Приликом пријаве на полагање, кандидат је дужан да **уредно попуни формулар и достави сву потребну документацију комисији на верификацију**. Непотпуне пријаве се **неће узимати у обзир**.

## УРЕЂИВАЧ СПОРТСКО-ПЕЊАЧИХ СМЕРОВА НА ПРИРОДНОЈ СТЕНИ (УС)

## УРЕЂИВАЧ СПОРТСКО ПЕЊАЧКИХ СМЕРОВА Б НИВОА (УСБ)

## ПЛАН И ПРОГРАМ:

ПРОГРАМ:	Тема	Опис	Часови	
			Тео.	Пра.
Опште о уређивању смерова	Опремање нових смерова. Поновно опремање смерова - “реболтовање”. Отварање новог пењалишта, сектора или смера. Уређивање и одржавање старих пењалишта, скетора или смерова.		1	
Етика уређивања смерова	Општи принципи и начела.		1	
Типови стена	Врсте, типови, облици, тврдоће стена, анализа стена.		1	1
Пењачко-техничка опрема	Пењачка и остала техничка опрема потребна за уређивање смерова.		1	4
Алат за уређивање смерова	Врсте бушилица, бургија, лепкова и осталог пропратног алата и материјала за уређивање смерова.		1	2
Израда сидришта за уређивање смерова	Прављење сидришта, природна сидришта, привремена, помоћна сидришта и девијације. Избор адекватне позиције за сидриште.		2	4

<b>Бушење рупа за болтове / клинове.</b>	Одређивање позиције за бушење, квалитете стене. Избор адекватних позиција за међу-осигурања и почетна осигурања.	1	3
<b>Материјали анкера и сидришта</b>	Врсте анкера, лепљених клинова и сидришта. Одабир материјала, облика и величина анкера, плочица и сидришта. Анатомија анкера и лепљених клинова. Трајност и отпорност на временске услове и људски фактор.	2	
<b>Уређивање смерова</b>	Одабир правца, бушење, чупање или сечење старих анкера, чишћење и документовање смера. Уређивање смерова техником спуштања и напредовања у стени.	2	8
<b>Пењачки водич</b>	Опште информације о саджају пењачког водича.	1	
<p>НАПОМЕНЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Након испуњавања плана и програма према предвиђеном броју часова, инструктор подноси извештај са полагања КСП.</li> </ul>			

## УРЕЂИВАЧ СПОРТСКО ПЕЊАЧКИХ СМЕРОВА А НИВОА (УСА)

### ПЛАН И ПРОГРАМ

ПРОГРАМ:	Тема	Опис	Часови	
			Тео.	Пра.
<b>Уређивање смерова из више цугова</b>	Правила израде смерова из више цугова, одабир правца и позиција за сидришта и правац абзајла.		2	20
<b>Уређивање смерова техником лепљења</b>	Лепљени клинови - општи принципи и начела. Уређивање смерова техником лепљења. Реболотвање старих смерова.		2	16
<p>НАПОМЕНЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Након испуњавања плана и програма према предвиђеном броју часова, инструктор подноси извештај са полагања КСП.</li> </ul>				

Председник комисије за спортско пењање

Ненад Матић

---