

Предлог структуре поднаслова првог и другог реда скрипте

Књига о планинарству

Теме обухваћене програмима обука Службе водича ПСС за 3, 2. и 1. категорију и Планом школовања планинарског кадра (основна планинарска школа) ПСС

- Скрипта је намењена полазницима основне планинарске обуке, полазницима обуке за водиче и полазницима обуке за стицање звања оперативни тренер планинаства.
- Скрипта је такође намењена свим планинарима и љубитељима планинарства као подсетник и извор основних знања о планинарском покрету и спорту.
- Скрипта се пише са намером да прерасте у приручник и уџбеник планинарства

Увод

Планинарство

Историја планинарства

Развој планинарства у свету

Планинарство у Србији

Планине и уметност

Познавање планина

Основе географије и геологије планина

Облици рељефа

Планине и планински врхови у свету

Основне одлике и подела планинског рељефа у Србији

Заштита планина

Улога планинара у заштити планинске природе

Заштићена природна добра

Примена кодекса UIAA

Планинарска организација, дисциплине, специјалности и вештине

- Планинарска организација
- Планинарење
- Пешачење
- Високогорство
- Алпинизам
- Спортско пењање
- Планинарска оријентација
- Спелеологија
- Остале планинарске дисциплине

Планинарска инфраструктура

- Планинарски објекти
- Планинарски терени
- Маркирање путева и стаза

Оријентација

- Читање карата
- Мерења на карти и у природи
- Оријентација
- Сателитска навигација и употреба GPS уређаја

Метеорологија

Упознавање са основама метеорологије и основним законитостима планинског поднебља и времена

- Поједини метеоролошки елементи значајни за планинарску активност
- Временска прогноза
- Предзнаци лепог времена
- Предзнаци лошег времена

Опасности на планини

- Објективне опасности
- Субјективне опасности

Врсте снега и леда, ледници

- Врсте снега и леда
- Настанак ледника и њихова подела
- Леднички облици и опасности на леднику

Лавине

- Врсте лавина, стварање услова за покретање лавина
- Кретање лавинозним теренима
- Мере заштите групе
- Спашавање затрпаних из лавина
- Лавински тестови

Опрема

- Основна планинарска опрема - обућа и одећа, прибор за личну хигијену
- Техничка планинарска опрема - опрема за боравак и кретање у планини
- Техничка опрема за пењање, спуштање и осигуравање пењача

Чворови

- Водички чвор
- Сигурносни чвор

Чвор за надовезивање

Осмица чвор

Деветка чвор

Лептир

Полулађарски чвор

Лађарски чвор

Енса

Прусиков чвор

Машард

Краватни чвор

Амбулантни чвор

Паковање ужета

Сидришта

Начини израде сидришта

Израда сидришта на различитим теренима

Технике кретања и вођења

Кретање планинарским стазама и техника вођења

Брзина, ритам, одмор и одморишта, мимоилажења

Кретање тежим теренима и технике вођења

Пењање у сувој стени

Кретање по снегу, кретање групе по снегу

Кретање падинама и гребенима

Силажење

Прелазак преко водених токова

Кањонинг

Виа ферате

Турно скијање

Навезе

Врсте навеза

Сврха навеза

Кретање у навезама

Ноћење и боравак у планини

Израда принудног склоништа у летњим условима

Израда принудног склоништа у зимским условима

Израда иглоа и вучјих јама

Планинарско таборовање

Објекти за боравак планинара

Хигијена у планинама

Водичка делатност и припрема за одлазак у планину

Избор циља

Разрада плана и организација акције

Организовање и вођење групе, способност управљања групом и мере заштите групе на планини узимајући у обзир ризике и опасности

Планинарска етика

Анатомија и физиологија

Основе анатомије људског организма

Тренинг и припреме за одлазак у планину

- Основне информације о тренингу
- Значај тренинга
- Основни тренинг
- Специјални тренинг
- Спортско медицински преглед и физичка припремљеност
- Психичка припрема за одлазак у планину

Исхрана и хидратација

- Исхрана и упознавање са грађом намирница и њихов утицај на организам
- Хидратација

Утицај велике надморске висине на човека

- Процес аклиматизације
- Симптоми и третман (лечење) висинске болести
- Хитне процедуре у случајевима акутне висинске болести
- Хипоксични и хипобарични услови

Прва помоћ

- Значај и намена прве помоћи
- Упознавање са границама прве помоћи
- Установљавање смрти и оживљавање - реанимација
- Шок, несвестица, малаксалост
- Крвавље, преломи костију, убоди, угризи
- Болесна стања и напади бољести чланова групе
- Сунчаница и топлотни удар
- Замор, премор
- Транспорт унесређеног
- Потхлађивање људског организма
- Ниске температуре и њихова опасност
- Промрзљине
- Превентивно деловање и прва помоћ

Спашавање у планини

- Претрага
- Евакуација са места несреће
- Израда импровизованих транспортних средстава и транспорт повређеног
- Опрема за спашавање и њена употреба
- Организација спашавања у одређеним околностима и организовање помоћи са стране
- Употреба средстава радио везе и телекомуникација и давање алпских S.O.S. сигнала
- Спасилачке службе у земљи и иностранству
- Организација спасавања у зимским условима
- Спасавање и самоспасавање из ледничких пукотина
- Опасности тропских области. Болести. Превентива, третмани (лечење)

Организација Водичке службе и правна питања

- Развој водичке службе код нас и у свету
- Организација службе водича код нас и у свету
- Акти који уређују службу
- Носиоци звања водича, категорије, напредовања, евиденција водича
- Начелништво и Комисија службе водича излета и похода

Организација ПСС и УИАА

Правилник о безбедности и правила понашања планинара

Морална и правна одговорност

Одговорност у погледу кривичног и прекршајног права

Осигурање

Подучавање - методика преношења знања

Прилози

Правилници

Списак планинарских објеката у Србији

Адресар планинарских друштава

Корисни линкови

Топографски знаци

Списак литературе

Садржај