

# ARMADILLO



## OSNOVNI ZIMSKI ALPINISTIČKI KURS

Klub ekstremnih sportova „ARMADILLO“ i Alpinistički odsek Čačak organizuju Osnovni zimski alpinistički kurs koji će se održati na Durmitoru u periodu od 07-15.03.2015.godine. Kurs se sastoji iz praktičnog i teoretskog dela.

Teoretski deo obuke sastoji se iz:

1. Oprema i pakovanje užadi
2. Alpinizam- istorijat i značaj
3. Planinarstvo i planinarska organizacija
4. Opasnosti u planinama
5. Lavinologija (lavine, kretanje preko lavinoznog terena, pristup povređenima, prva pomoć, evakuacija)
6. Bivakovanje
7. Logistika uspona (priprema za uspon, uspon i ocenjivanje smeri)
8. GSS, organizacija GSS-a, organizovanje akcije spašavanja i prva pomoć
9. Ekspedicionizam i aklimatizacija na velikim visinama
10. Trening, ishrana i fiziologija
11. Kodeks ponašanja u planinama i zaštita prirode
12. Čvorovi
13. Orijehtacija

Praktični deo obuke sastoji se:

1. Kretanje sa cepinom i derezama, (prečenje u levo i u desno, penjanje i odpenjanje)
2. Izrada osiguravališta i međuosiguranja, ( ranac, skije, cepin, s.klinovi, lopata)
3. Podešavanje opreme, navezivanje i kretanje naveze ( dvojna, trojna)
4. Padovi i zaustavljanje padova
5. Abzajl, osmica, reverso, poluadarac (pečurka, cepin-bajla)
6. Samospašavnje
7. Bivakovanje u snegu, jednu noć (vučija jama, iglo, zemunice)
8. Kretanje preko lavinoznog terena, lavinsko merenje, pretraga terena, pristup povređenom, improvizovana sredstva, evakuacija
9. Kretanje naveze po glečeru
10. Spašavanje iz glečerske pukotine, ( podizanje palog partnera)

11. Uspon ili pristup na vrhove preko 2.000 m

12. Izrada transportnih sredstava

Oprema:

Kaciga, pojas, cepin, dereze, 3 karabina sa navrtkom, 3 karabina bez navrtke, osmica, reverso, 3 prusika od 5m, 3 prusika od 2m, 2 gurtne, ranac za uspon, vreća za spavanje, podloška, plinski gorionik (rez., patrone), upaljač, sveća, čeona lampa, naočare za sunce (2 para), krema za sunce, jaka lepljiva traka.

Odeća i obuća

Jakna i pantalone od goroteksa, polari (duksevi), čarape zimske(vunene), kamašne, rukavice (2 para), kapa (2 para), aktivni veš.

Vođe kursa:

1. Slobodan Milovanović, instruktor alpinizma
2. Petar Šunderić, alpinista
3. Danijela Babović, alpinistički pripravnik

Informacije:

Svaki nedostatak opreme prijaviti minimum 3 dana pre polaska.

Informacije o prevozu i smeštaju mogu se dobiti telefone 064/309-13-27, 063/84-11-878, 064/238-4-328 ili na mail: [armadillosport@yahoo.com](mailto:armadillosport@yahoo.com)

Prijava za kurs traje do 01.03.2015 radi rezervacije smeštaja.

Cena kursa iznosi 150e po osobi , a u cenu nisu uračunati prevoz i smeštaj. Cena smeštaja iznosi 7e dnevno po osobi.

Petar Šunderić

KES Armadillo