

MODUL EDUKACIJE ZA NIVO ZVANJA

"SPORTSKI PENJAČ"

1. **Zvanje koje je pojedinac stekao edukacijom:** Sportski penjač (Sportsko zvanje - sportsko penjanje)
2. **Ciljevi modula obuke:** Omogućiti pojedincima sticanje kompetencija ili znanja, vještina i odgovornosti za samostalno provođenje sportskog penjanja u svim oblicima sportskog penjanja.
3. **Kompetencije koje je pojedinac stekao uspješnim završetkom obuke:**
 - Sposobnost izvođenja sportskog penjanja u svim oblicima sportskog penjanja
 - Sposobnost izvođenja sportskog penjanja na prirodnim boulder stijenama, na umjetnim boulder stijenama, na prirodnim sportskim penjačkim stijenama i na umjetnim sportskim penjačkim stijenama
 - Sposobnost upotrebe odgovarajućih metoda i sredstava za razvoj osnovnih tehnika u sportskom penjanju
 - Sposobnost upotrebe odgovarajućih metoda i sredstava za učenje osnova tehnike užeta
 - Sposobnost izvođenja sigurnih i efikasnih treninga sportskog penjanja
 - Sposobnost ophođenja s ljudima i sposobnost rada u grupi:
 - Sposobnost korištenja odgovarajućih komunikacijskih vještina i terminologije u području sportskog penjanja
 - Sposobnost pružanja prve pomoći
 - Poznavanje osnova zaštite prirode i etičkih kodeksa sportskih penjača
4. **Trajanje programa obuke: 50 sati**
5. **Kurikulum i obim predmeta**

Potreban sadržaj:

Osnove zagrijavanja i istezanja

Broj sati: 2 sata

Sadržaj: Uvodno-pripremni i završni dio časa/treninga sportskog penjanja (zagrijavanje i istezanje u sportskom penjanju, generalno zagrijavanje, specijalno zagrevanje, vežbe istezanja i opuštanja)

Standardi znanja:

- Poznavanje zagrijavanja i istezanja u sportskom penjanju
- Poznavati specijalno zagrijavanja
- Upoznati vježbe istezanja i opuštanja

Prva pomoć

Broj sati: 6 sati

Predmet: Pristup povređenoj osobi, osnovni postupci oživljavanja, stabilan bočni položaj, osnove njege rana, osnove njege uganuća zgloba i prelomi.

Standardi znanja:

- Osposobiti se za pružanje prve pomoći kod povreda
- Upoznati osnove prevencije povreda u sportu

Posebni sadržaji:

Historija sportskog penjanja

Broj sati: 1 sat

Sadržaj: Historija sportskog penjanja (razvoj sportskog penjanja u svijetu i Bosni i Hercegovini, takmičarski uspjesi bosanskohercegovačkih penjača, organizacija PSBIH-a i rad udruženja)

Standardi znanja:

- Upoznati početak i razvoj sportskog penjanja u svijetu i u Bosni i Hercegovini

Osnove penjačke tehnike

Broj sati: 9 sati

Predmet: Osnovni položaji ravnoteže u sportskom penjanju, tehnika hvatanja i prihvatanja (vrste hvatova), tehnika rada nogu (na malim ivicama, pivotiranje, korištenje pete), tehnika tenzija križnog hvatanja i unakrsnog koračenja, tehnika opterećenja, prelaz između tehničkih elemenata, balans tehnike (tehnika okretanja kuka, tehnika spuštenog koljena), tehnika penjanja pukotina, dinamički i poludinamički pokreti, statičko penjanje.

Standardi znanja:

- Upoznati osnovne tehničke elemente sportskog penjanja
- Poznavati metodologiju tehnike u sportskom penjanju

Tehnika upotrebe užeta

Broj sati: 10 sati

Predmet: Upotreba opreme za penjanje, osmica, šestica, vezanje i priprema za penjanje, dvostruka provjera, čvor polubič, zaštita od vrha sa gri-gri, pločom i čvorom, penjanje sa zaštitom s vrha, penjanje u vodstvu s kompletima, osiguranje penjača u vodstvu sa gri - gri, penjanje u vodstvu, prevezivanje, čvorovi (osmica, lađarac, polu-lađarac, prusikov i produžni čvor), osiguranje glavnim užetom, osiguranje pomoću »pupčane« vrpce, odvajanje kompleta iz visokog smjera, aktivna dinamička zaštita, zaštita od pada i pad.

Standardi znanja:

- Poznavati metodologiju sigurnosti učenja
- Upoznati osnovne manevre užeta

Zaštita prirode i etika sportskog penjanja

Broj sati: 2 sata

Predmet: Etički kodeks i zaštita prirode (etički kodeks, penjačka etika, razmatranje lokalnih osobina penjačkih područja, očuvanje smjerova i sidrišta, projekt OPBIH)

Standardi znanja:

- Poznavati penjališta u Bosni i Hercegovini
- Poznavati etiku sportskog penjanja i kodeks zaštite okoliša i prirode

Hospitacija i prakse

Broj sati: 20 sati

Sadržaj: Izvođenje obuke pod nadzorom kvalifikovanog stručnog osoblja

6. Obavezne metode provjere znanja

Nakon završetka obuke polaznik polaže ispit. Za ispit se objavljuju tri ispitna roka. Ispitnu komisiju imenuje nositelj programa obuke za svaki termin posebno, a sastoji se od jednog od predavača koji su predavali na obuci. Za treći ispit imenuje se ispitna komisija koja ima predsjednika i dva člana. Ispit se ocjenjuje kao "položen" ili "Nije položio." Kandidati moraju završiti obuku najkasnije 3 godine nakon završetka predavanja, a svaki ispit mogu polagati najviše tri puta. Ako kandidat ne izvrši traženu obavezu u roku, mora ponovo pohađati obuku.

Ispit za SP sastoji se od teorijskog i praktičnog dijela i sadrži slijedeće sadržaje:

- Historija sportskog penjanja
- razvoj sportskog penjanja u Bosni i Hercegovini, takmičarski uspjesi bosanskohercegovački penjača, organizacija PSBIH-a i rad udruženja
- etički kodeks i zaštita prirode
- tumačenje etičkog kodeksa i penjačke etike, lokalnih posebnosti penjačkih područja, očuvanje smjerova i sidrišta, projekt OPBIH
- zagrijavanje i istezanje u sportskom penjanju
- objašnjenje općeg zagrijavanja, posebne vježbe zagrijavanja, istezanja i opuštanja
- **penjačka tehnika;**
- demonstracija osnovnih balans tehnika
- demonstracija penjanja u raznim nagibima stijine
- tehnika užadi;
- demonstracija čvorova i objašnjenje njihove upotrebe (osmica, lađarac, polu-lađarac, prusikov i produžni čvor),
- demonstracija penjanja u vodstvu, postavljanje kompleta i pad,
- demonstracija priprema za penjanje,
- demonstracija aktivne i dinamične zaštite i zaštite od pada,
- demonstracija prevezivanja,
- demonstracija opasnog ulaska glavnim užetom i upotreba pupčane vrpce,
- demonstracija podizanja setova iz prelaznog pravca,
- **prva pomoć;**
- demonstracija pristupa povrijeđenoj osobi,
- demonstracija stabilnog bočnog položaja,
- demonstracija osnova njege rana,
- demonstracija osnova njege uganuća,
- demonstracija osnova njege dislokacije i zbrinjavanja lomova.

7. Reference koje predavač mora imati za pojedinačne sadržaje edukacije

Predavač obaveznih sadržaja programa obuke mora ispunjavati sljedeće uvjete:

- obrazovanje stečeno prema javno važećem studijskom programu najmanje drugog nivoa ili obrazovanje čiji nivo u skladu sa zakonom odgovara obrazovanju stečenom prema javno važećem studijskom programu drugog nivoa,
- formalne ili neformalne reference u oblasti pojedinačnih obaveznih sadržaja.

Predavač posebnih sadržaja, koji je nosilac pojedinog predmeta, mora imati obrazovanje stečeno prema javno važećem studijskom programu visokog obrazovanja ili javno važećem studijskom programu prvog ili drugog nivoa ili obrazovanje čiji nivo odgovara stečenom obrazovanju prema javno važećem studijskom programu prvog ili drugog nivoa stekao stručnu kvalifikaciju drugog nivoa i ispunjava sljedeće uslove:

- Starost najmanje 18 godina
- Najmanje šesti nivo obrazovanja
- Prvi nivo profesionalne kvalifikacije u oblasti sportskog penjanja ili planinarenja.

8. Ostalo

Za sticanje zvanja SP, moraju se ispuniti sljedeći uvjeti:

- navršениh 15 godina u tekućoj kalendarskoj godini
- završenu školu sportskog penjanja
- predati potvrdu od 30 različitih smjerova sportskog penjanja bilo koje težinske kategorije)
- blagovremeno popunjenu dokumentaciju o prijavi i uplaćenu kotizaciju

Kriteriji za ispite za zvanje Sportski penjač

Ispiti se sastoje od praktičnog i teorijskog rada. Za dobivanje naslova potrebno je uspješno završiti i praktični i teorijski dio.

Teorijski dio ispita sastoji se od dva nivoa. Prvo se sastoji od 20 kratkih pitanja o historiji sportskog penjanja, etičkom kodeksu, zaštiti prirode, OSP projektu, zagrijavanju i istezanju u sportskom penjanju. Drugo se sastoji od 10 pitanja iz prve pomoći. Na prvom nivou mora biti prikupljeno najmanje 15 bodova za uspješno završen teorijski dio, a 6 na drugom nivou.

Praktični dio ispita sastoji se od demonstracije nekih elemenata tehnike sportskog penjanja i demonstracije nekih elemenata tehnike užeta koji se koriste u sportskom penjanju. Kandidat ispunjava praktični dio ako pokaže sve postupke bez većih pogrešaka i manje od četiri manje

pogreške. Kandidat ne smije obavljati ovaj posao ako tokom demonstracije postupaka napravi veliku grešku ili više od tri manje pogreške.

Male greške su sve greške koje ne potpadaju pod velike pogreške. Glavne pogreške su pogreške za koje procjena ispitne komisije može ugroziti život penjača. Najčešće glavne greške su:

- Osiguranje ili transporta odvrnutim karabinerima s maticom
- Nepravilan opasan ulaz, i to:
 - Osiguravanje običnim karabinerom, kompletom ili nezavrnutim karabinerom s maticom
 - Ispuštanje prvog seta u slučaju nepravilnog ulaza
- nepravilna zaštita, naime :
 - Upotreba boulder osiguranjau smjeru opasnog ulaza
 - Nepravilno postavljanje osobe koja osigurava u odnosu na penjača (posebno za prva dva seta)
 - Neuspjeh u osiguranju tokom vezivanja penjača
 - Nepravilno rukovanje užadima tokom osiguranja
- Neučinkovita ili nevidljiva dvostruka provjera. Dvostruka provjera mora sadržavati sljedeće elemente:
 - Vizualni pregled sigurnosne naprave
 - Vizualni pregled sigurnosnog uređaja
 - Vizualni pregled zategnutog karabinera sa maticom
 - Vizualni pregled naveza (osamice)
 - Vizualni pregled čvora na kraju užeta
- Nefunkcionalni čvorovi, posebno:
 - Nezategnuti čvorovi na kraju užeta
 - Čvorovi s prekratkim krajevima
 - Zanemarivanje čvora ili uporaba pogrešnog čvora
- Nepravilna uporaba sidrišta (npr. vezanje za lanac sidrišta)
- Nepravilno vezanje, posebno:
 - Osiguravanje užadi (na petlji opreme) umjesto da se osigura (na manevarskoj petlji)