



**Федерација на планинарство на Северна Македонија
Mountaineering Federation of North Macedonia**

11 Октомври 42, 1000, Скопје
Република Северна Македонија
11 Oktomvri 42, 1000, Skopje
Republic of North Macedonia

+389 2 3 165 540
<http://www.fpsm.org.mk/>
contact@fpsm.org.mk

ОБУКА ЗА ПЛАНИНАРСКИ ВОДИЧИ

Б - Стандард Планинарење во зимски услови

ПРОГРАМА

Организатор: Комисија за планинарски водичи и Центар за стручно оспособување при ФПСМ.

Координатор на обуката: Јовица Апостоловски

Датум на одржување:

Место на одржување: ПД Љуботен

Датум		Програма / Теми	Инструктори
Ден 1	17.00	Претставување, програма, запознавање со Б-Стандардот	
	18.00	Вечера	
	19.00	Лична и техничка опрема	
	20.00	Движење и техника на водење	
		Анализа на изминатиот ден	
Ден 2	07.00	Доручек	
	08.00	Ориентација со компас и карта	
	09.00	Практична работа во групи - Движење без и со дерези, цепин, снеготопки и спречување на падови (Selff arrest) - Сидришта, глечерска наврска и спасување од креваси	Сите Инструктори
	13.00	Ручек	
	14.00	Употреба на GPS уред и мобилни апликации Практична ориентација со компас и мапа, употреба на GPS уред на терен	Сите Инструктори
	17.00	Престој на планина во зима, поставување на логор во снег, принудно бивакување во снег	
	19.00	Вечера	
	20.00	Лавини и поминување на лавински изложени подрачја и Прва помош и спасување во зимски услови	
		Анализа на изминатиот ден	
Ден 3	07.00	Доручек	
	08.00	Практична работа во групи - Снежен профил и работа со лавинска опрема (пребарување и спасување) - Огради од јаже	Сите инструктори
	13.00	Ручек	
	14.00	Изработка на бивак	Сите инструктори
	18.00	Вечера	
	19.00	Преноќување во бивак	Сите инструктори
Ден 4	07.00	Доручек	
	08.00	Планинарска акција (водење во зимски услови)	Сите инструктори
	13.00	Ручек	
	14.00	Делење на сертификати	
	15.00	Анализа на обуката	

*Зависно од околностите, програмата може да претрпи измени