

# ПЛАНИНАРСТВО

“Планинарство је човекова спортска активност која се обавља у природи из задовољства”



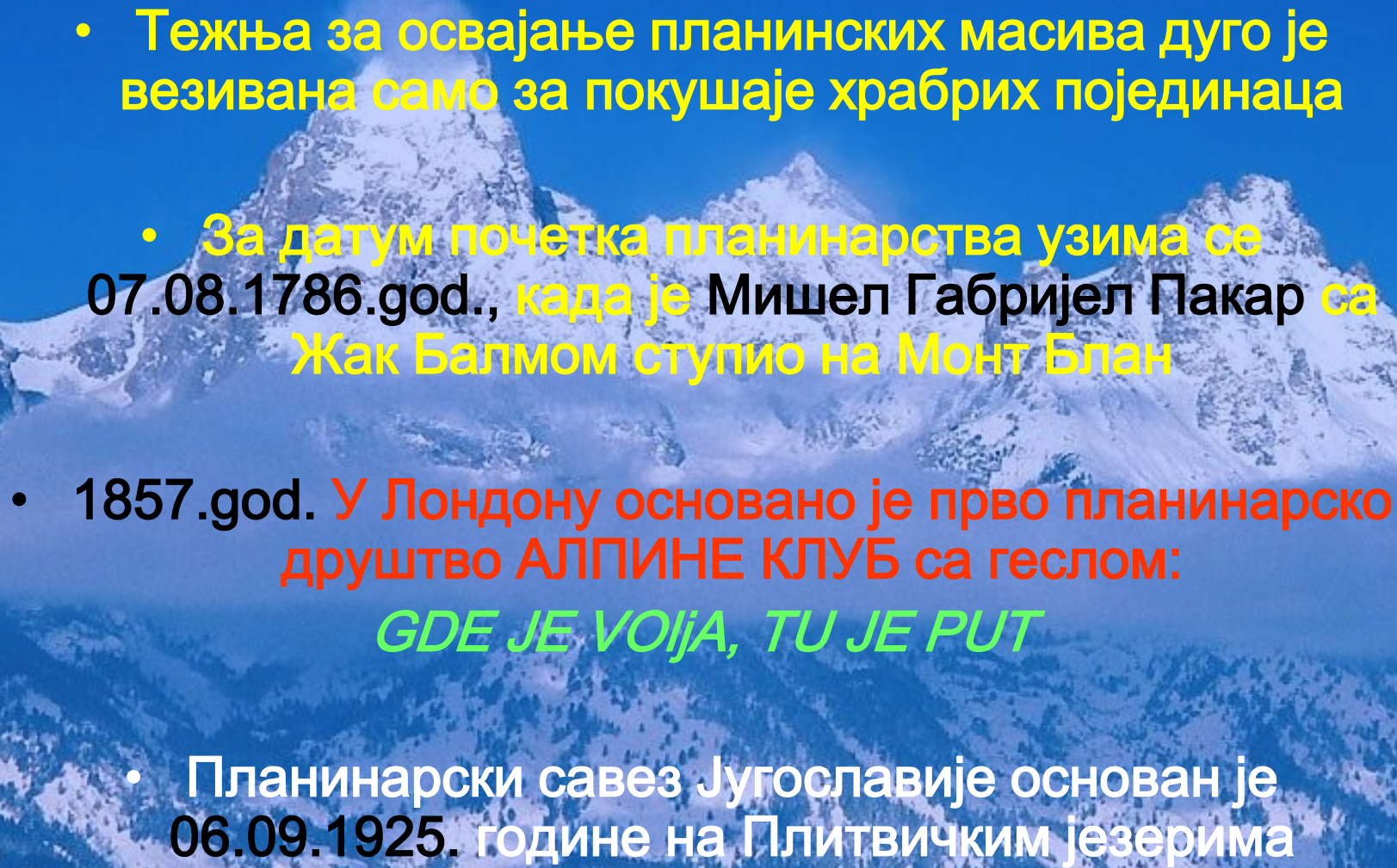
**ТРАДИЦИОНАЛНО ПЛАНИНАРЕЊЕ – ПЕШАЧЕЊЕ** има за циљ пењање врхова до 2000 метара, боравак у природи, дружење..., а обично се ради о стазама кроз шуме, које су технички апсолутно једноставне за савладавање и потпуно безбедне, под условом да човек мисли својом главом. Често планинарске туре на нижим планинама и не подразумевају обавезан излазак на највиши врх одређене планине. У неким деловима Европе се с тога развија посебан облик оваквог планинарења (*long distance hiking*) што подразумева преласке екстремних дужина, по теренима веома мале надморске висине. Мада, често овакве стазе имају и такав облик да се прави висинска разлика и по неколико хиљада метара.



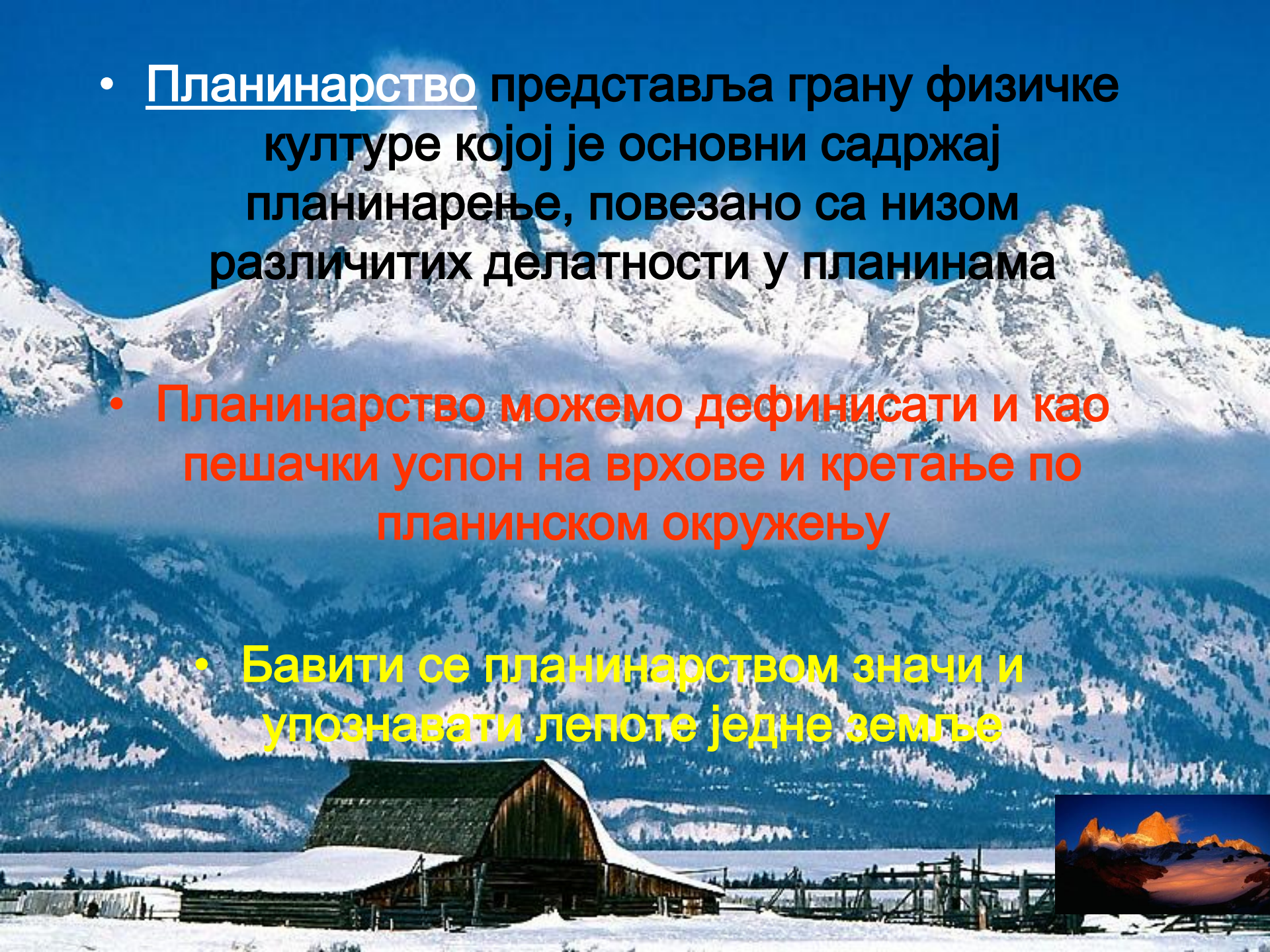
**ВИСОКОГОРСТВО** има за циљ успон и пењање високих врхова. Под тим се подразумевају врхови изнад 2000 метара или 2500 метара у летњем периоду. Да би се ово остварило поуздано и сигурно потребно је сложити читав низ детаља. Неки од њих су знање, искуство, поседовање добре опреме... Кондиција и издржљивост се подразумевају сами по себи. Можемо рећи да високогорство представља, на неки начин, прелазни облик планинарства ка алпинизму.



**ОРИЕНТИРИНГ** је спорт где такмичари треба да уз помоћ карте и компаса за најкраће могуће време пронађу на терену одређени број контролних тачака (контрола) и то оним редоследом како је нацртано на карти.

- 
- A scenic view of a snowy mountain range with a wooden barn in the foreground. The mountains are covered in snow and have sharp peaks. The barn is made of dark wood and has a snow-covered roof. The sky is a clear, bright blue.
- Тежња за освајање планинских масива дуго је везивана само за покушаје храбрих појединаца
    - За датум почетка планинарства узима се 07.08.1786.god., када је Мишел Габријел Пакар са Жак Балмом ступио на Монт Блан
  - 1857.god. У Лондону основано је прво планинарско друштво АЛПИНЕ КЛУБ са геслом:  
*GDE JE VOJJA, TU JE PUT*
  - Планинарски савез Југославије основан је 06.09.1925. године на Плитвичким језерима

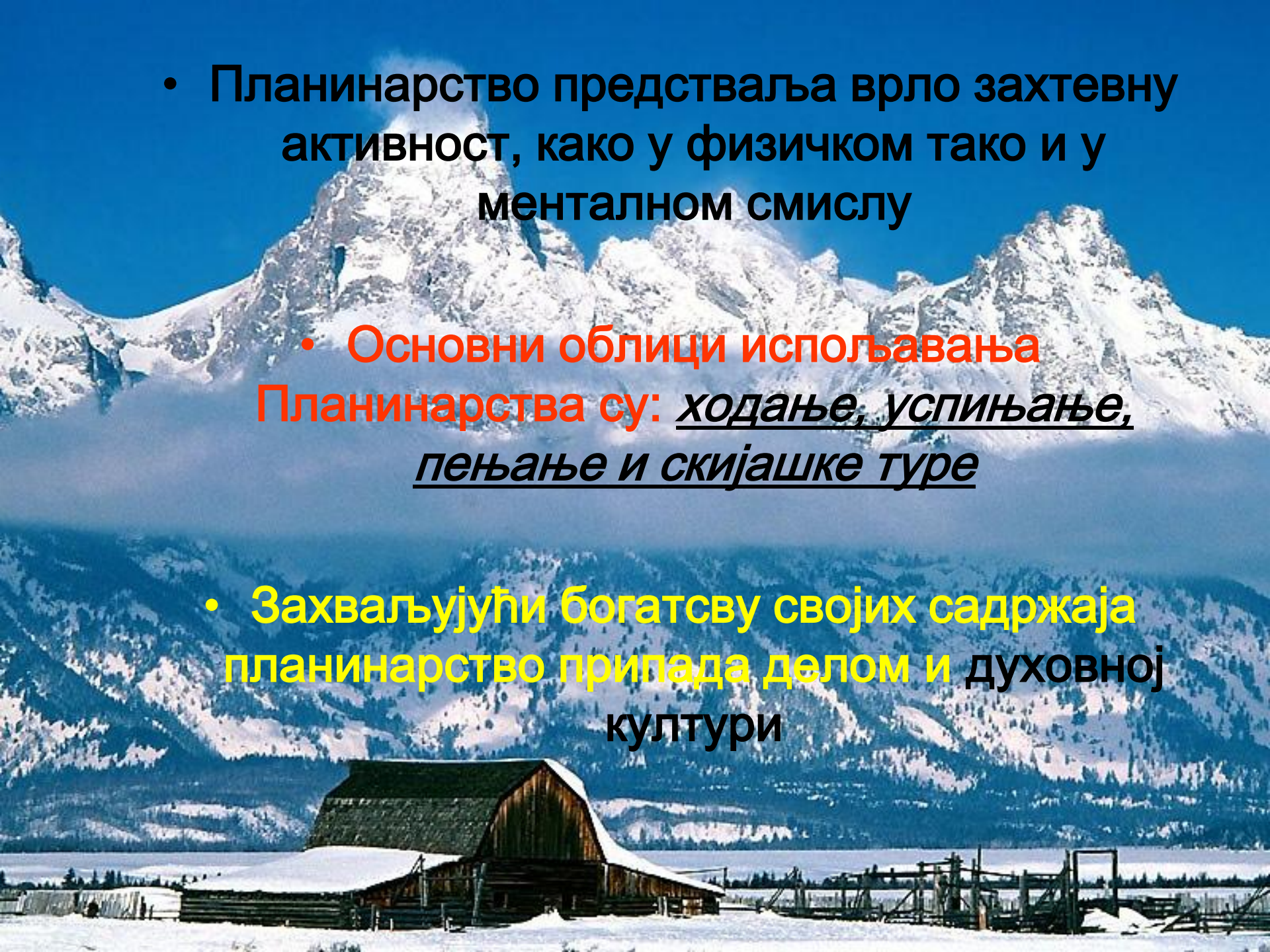
- Планинарство представља грану физичке културе којој је основни садржај планинарење, повезано са низом различитих делатности у планинама
- Планинарство можемо дефинисати и као пешачки успон на врхове и кретање по планинском окружењу
- Бавити се планинарством значи и упознавати лепоте једне земље

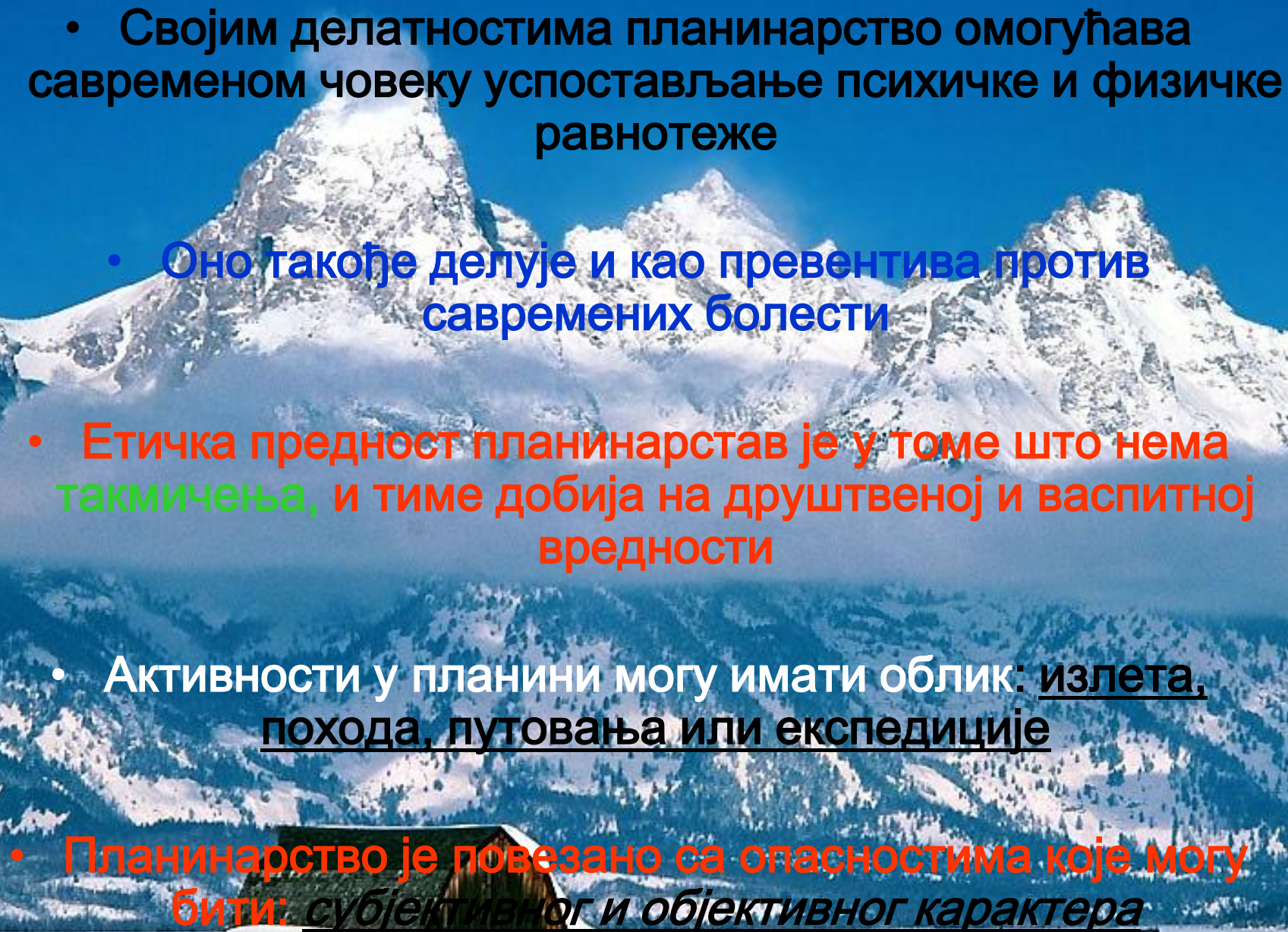


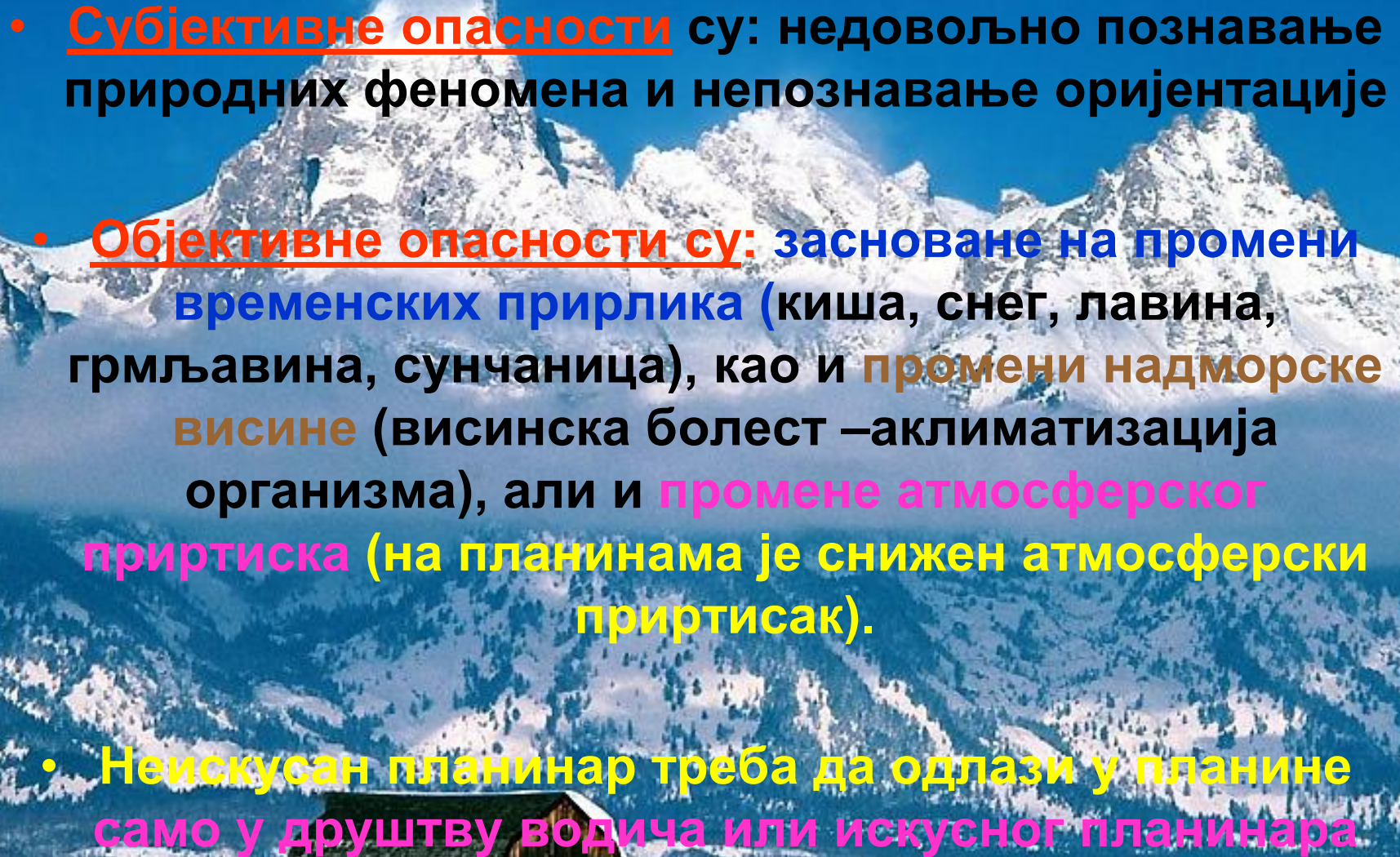
- Планинарство предствалја врло захтевну активност, како у физичком тако и у менталном смислу

- Основни облици испољавања Планинарства су: ходање, успињање, пењање и скијашке туре


- Захваљујући богатству својих садржаја планинарство припада делом и духовној култури



- 
- A scenic view of a snowy mountain range with a wooden barn in the foreground. The mountains are covered in snow and have sharp peaks. The sky is a clear, bright blue. In the foreground, there is a large wooden barn with a snow-covered roof, and a fence runs across the field in front of it. The overall scene is peaceful and winter-themed.
- Својим делатностима планинарство омогућава савременом човеку успостављање психичке и физичке равнотеже
  - Оно такође делује и као превентива против савремених болести
  - Етичка предност планинарства је у томе што нема такмичења, и тиме добија на друштвеној и васпитној вредности
  - Активности у планини могу имати облик: излета, похода, путовања или експедиције
  - Планинарство је повезано са опасностима које могу бити: субјективног и објективног карактера

- 
- A scenic view of a snowy mountain range with a wooden barn in the foreground. The mountains are covered in snow and partially shrouded in mist. The barn is a large, dark wooden structure with a snow-covered roof. The sky is a clear, bright blue.
- **Субјективне опасности** су: недовољно познавање природних феномена и непознавање оријентације
  - **Објективне опасности су:** засноване на промени временских прилика (киша, снег, лавина, грмљавина, сунчаница), као и промени надморске висине (висинска болест –аклиматизација организма), али и промене атмосферског притиска (на планинама је снижен атмосферски притисак).
  - Неискусан планинар треба да одлази у планине само у друштву водича или искусног планинара



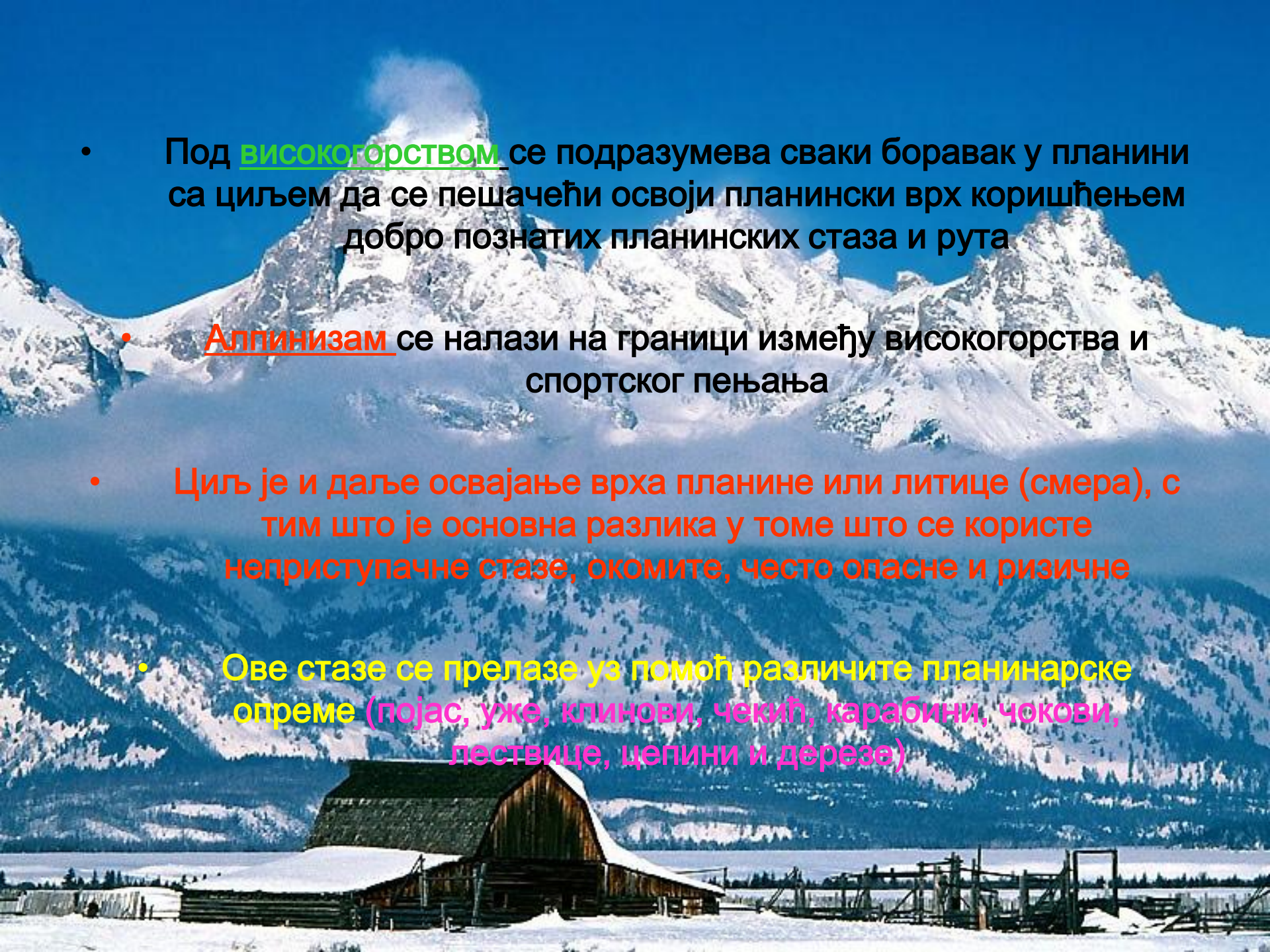


• 9 јануара 1901. у Београду формирана прва планинска организација “Српско планинарско друштво”

- родоначелник српског планинарства је Јосиф Панчић

- истакнути планинари били су:  
књижевник Љубомир Ненадовић,  
географ Јован Цвијић и  
геолог Јован Жујовић





- Под високогорством се подразумева сваки боравак у планини са циљем да се пешачећи освоји планински врх коришћењем добро познатих планинских стаза и рута
- Алпинизам се налази на граници између високогорства и спортског пењања
- Циљ је и даље освајање врха планине или литице (смера), с тим што је основна разлика у томе што се користе неприступачне стазе, окомите, често опасне и ризичне
- Ове стазе се прелазе уз помоћ различите планинарске опреме (појас, ује, клинови, чекић, карабини, чокови, лествице, цепини и дерезе)

# СПОРТСКО ПЕЊАЊЕ

- СПОРТСКО ПЕЊАЊЕ ИЛИ СЛОБОДНО ПЕЊАЊЕ  
МОЖЕМО ПОДЕЛИТИ НА:

1. ПЕЊАЊЕ ПО ПРИРОДНИМ И
2. ПЕЊАЊЕ ПО ВЕШТАЧКИМ СТЕНАМА

- КАО И КОД АЛПИНИЗМА И ОВДЕ СЕ КОРИСТИ  
ОДРЕЂЕНА ОПРЕМА И ПЕЊЕ СЕ ИСКЉУЧИВО  
САМО РУКАМА И НОГАМА И ТО ПО ВЕЋ  
УТВРЂЕНИМ СМЕРОВИМА КОРИСТЕЋИ САМО  
СВОЈЕ ТЕЛО

# ОПРЕМА ЗА СПОРТСКО ПЕЊАЊЕ



# Начини пењања у односу на положај тела: фронтално и бочно

