

**OPERATIVNI PLAN**  
**PLANINARSKO REKREATIVNOG KLUBA SLIJEPIH**  
**ISTARSKE ŽUPANIJE ZA 2020. g.**

## **1. POSLOVANJE KLUBA**

Raditi na evidentiranju i učlanjivanju slijepih osoba u Planinarsko rekreativni Klub slijepih Istarske županije u cilju promicanja razvoja i unapređenja rekreativnih aktivnosti slijepih osoba u Istarskoj županiji.

Djelatnosti Kluba jesu: planiranje rada i razvoja rekreacije, planiranje raznih vidova rekreativnih i društvenih aktivnosti, organizirati susrete u šahu i pikadu, organizirati aktivnosti u društvenim igrama, privikavanje slijepih osoba na samostalno kretanje, organiziranje i sudjelovanje na susretima planinara, sustavni, svestrani i pravilan odgoj slijepih mladeži Kluba, priprema članova Kluba za obilazak planinarskih puteva (transverzala), privikavanje članova na život i snalaženje u prirodi, razvijanje prisnosti, odvažnosti, društvenosti, solidarnosti, snalažljivosti, upornosti i izdržljivosti kod svojih članova, poduzimanje mjera i stvaranje uvjeta za unapređenje stručnog rada, zdravstvene preventive članova Kluba, aktivnošću Kluba moralno, etički i odgojno djelovati na članstvo.

Vršiti anketiranje članova i putem obrade anketa sagledati stvarne potrebe članova. Sa svakim članom nastojati riješiti individualne probleme i potrebe.

Raditi na što boljoj suradnji Planinarsko rekreativnog kluba slijepih Istarske županije i Hrvatskog športskog savez slijepih, te sa Hrvatskim planinarskim savezom u koji su učlanjene osnovne planinarske udruge, Hrvatska gorska služba spašavanja i njezine stanice, stanice planinarskih vodiča, te regionalni, županijski i gradski planinarski savezi koji imaju pravnu osobnost.

Poslovanje Kluba podrazumijeva i održavanje sjednica Upravnog odbora, Skupštine i Nadzornog odbora.

Nositelj akcije: Upravni odbor, Stručna služba Udruge slijepih Istarske županije

**POTREBNO: 5.000,00 KN**

## **2. KUPNJA OPREME**

Kupiti potrebnu opremu za planinarenje; planinarske cipele (gojzerice), hlače (pumperice), vjetrovku ili jaknu, dvije naprtnjače, jedna veličine 15-30 litara, a druga 35-50 litara, plastična boca, termos – boca, kabanica, hodački štapovi (teleskopski), pribor za prvu pomoć, astrofolija (zaštitna folija za očuvanje tjelesne topline u slučaju nesreće i dugotrajnog mirovanja na otvorenom), zemljovid, kompas, sat, planinarski vodič, švicarski nož i nožić za jelo, žlica, otvarač za konzerve, baterijska svjetiljka, zviždaljka.

Dodatna oprema za zimske i visokogorske uvjete: gamaši (gležnjaci) za zaštitu noge od upadanja snijega, vode i blata u gojzerice, žabice, dereze (metalni zupci za gojzerice koji olakšavaju hodanje po poledici i smrznutom snijegu), cepin za lakše uspinjanje padinom, za kopanje stepenica u snijegu i ledu te za osiguranje ili zaustavljanje kod poskliznuća, sunčane ili ledenjačke naočale za zaštitu od sunčanog sljepila koje imaju UV-zaštitu, oprema za osiguranje od posljedica pada (kratko uže i dva karabinera).

Kupiti govorni dvojezični elektronski pikado za potrebe članstva.

Nositelj akcije: Upravni odbor, Stručna služba Udruge slijepih Istarske županije

**POTREBNO: 33.175,00 kn**

## **3. PLANINARSKE AKTIVNOSTI**

Planinarstvo je vrlo širok pojam koji obuhvaća gotovo sve čovjekove djelatnosti izravno i neizravno vezane uz kretanje i boravak u planinama. To nije besciljno lutanje po nepristupačnim zabitima i osvajanje vrhova s kojih će planinar ionako ubrzo morati sići, već način i stil života, čitav niz aktivnosti koje suvremenom čovjeku život čine zanimljivijim, zdravijim i nadasve ljepšim.

Organizirati i provesti planinarsku školu sa predavačima, planinarskim vodičima i provesti edukativno

predavanje o zaštiti prirodne baštine, obraditi osnovne teme i problematiku kako se ponašati u planini i upoznati planinare sa planinarskom opremom i njenim korištenjem.

Organizirati odlazak u prirodu, druženje i kretanje na čistom planinskom zraku predstavlja aktivan oblik odmora koji planinara ispunjava osjećajem zadovoljstva i novim doživljajima. Premda planinarenje fizički iscrpljuje, ono istovremeno obogaćuje i osvježava novom emocionalnom energijom, koja nam je prijeko potrebna za život u ljudskoj zajednici i njenoj često suviše sivoj svakodnevicu.

Bavljenje planinarenjem razvija mnoge dobre osobine, a naročito za slijepe osobe: snalažljivost, hrabrost, požrtvornost, prilagodljivost, fizičku izdržljivost, društvenost, smisao za razumijevanje ljudi i prirode. Planinarenje se temelji na zajedništvu, na uzajamnom djelovanju s ciljem svladavanja prirodnih, ali ujedno i vlastitih psihofizičkih »prepreka«. Prema tome, bavljenje planinarenjem poboljšava čovjekovo zdravlje, kako fizičko, tako i psihičko.

Organizirati planinarske izlete, od lakših i kraćih staza pa sve do zahtjevnijih i napornijih izleta.

Nositelj akcije: Upravni odbor, Stručna služba Udruge slijepih Istarske županije

**POTREBNO: 13.000,00 kn**

#### **4. IZLETI I REKREACIJSKE AKTIVNOSTI U PRIRODI**

Radi druženja i zblizavanja članova organizirati izlete po Istri ili nekim drugim mjestima prema interesu članova. Organizirati izlete i rekreacijske aktivnosti u prirodi.

U prostorijama Udruge slijepih Istarske županije organizirati predavanje na temu „Briga o vlastitim zdravlju“. Predavanje će održati liječnik, a nakon predavanja bit će organizirano mjerenje tjelesne težine, izračuna indeksa tjelesne mase, mjerenje šećera i tlaka. Individualni razgovori sa liječnikom i njegove preporuke svakom pojedincu.

Tiskanje letka u cilju osvještavanja ljudi koliko si sami mogu pomoći krećući se i boraveći na svježem zraku u očuvanju i poboljšanju svoga zdravlja.

Uključivati se u aktivnosti i rekreativne izlete sa Udrugom slijepih Istarske županije.

Povodom Međunarodnog dana pješaćenja organizirati pješaćenje u prirodi kao promociju kretanja i zdravog načina života.

Organizirati izlet u nepoznato u suradnji s još nekim planinarskim društvima i udrugama.

Organizirati rekreativne aktivnosti i sportska natjecanja u šahu, pikadu, visećoj kuglani, vožnji tandem bicikle, košarci za slijepe i radioamaterstvu.

Organizirati rekreativne aktivnosti i sportska natjecanja u suradnji sa srodnim udrugama.

Organizirati različite rekreativne aktivnosti na Edukacijsko rehabilitacijskom centru slijepih Istre, regionalnom centru inkluzivnog turizma Luč Eduka Cukrići.

Sudjelovati u europskom tjednu mobilnosti kojeg organizira Grad Pula (mjesec rujan)

Nositelj aktivnosti: Upravni odbor, Stručna služba Udruge slijepih Istarske županije

**POTREBNO: 10.000,00 kn**

#### **5. ODRŽAVANJE 3. SPORTSKIH IGARA SLIJEPIH ISTRE 2020.**

Sportske igre slijepih Istre okupljaju članove Kluba i Udruge slijepih Istarske županije, a obuhvaćaju sljedeće sportske discipline: košarku za slijepe osobe, pikado, pljočkanje, šah i viseću kuglanu. Susret će se organizirati na Edukacijsko rehabilitacijskom centru slijepih Istre – regionalnom centru inkluzivnog turizma – Luč

Eduka – Cukrići.

Nositelj aktivnosti: Upravni odbor, Stručna služba Udruge slijepih Istarske županije  
**POTREBNO: 7.500,00 kn**

## **6. TRENING I INTERNA NATJECANJA U SHOWDOWNU**

Planirana je i organizacija treninga i natjecanja u showdownu na Edukacijsko rehabilitacijskom centru slijepih Istre – regionalnom centru inkluzivnog turizma – Luč Eduka – Cukrići, namijenjenih redovnim članovima Kluba. Riječ je o sportskoj disciplini na bazi stolnog tenisa, prilagođenog osobama oštećena vida.

Nositelj aktivnosti: Upravni odbor, Stručna služba Udruge slijepih Istarske županije  
**POTREBNO: 5.000,00 kn**

## **7. ORGANIZIRANJE REKREACIJE „UČKA 2020.“**

Predviđena je organizacija tradicionalne rekreativne šetnje za članove Kluba i Udruge slijepih Istarske županije pod nazivom „Učka 2020“, sudjelovanje u „Parenzani 2020.“, potom u Europskom tjednu mobilnosti kao i organizacija šetnje povodom Međunarodnog dana šetača.

Nositelj aktivnosti: Upravni odbor, Stručna služba Udruge slijepih Istarske županije  
**POTREBNO: 11.000,00 kn**

## **8. ORGANIZIRANJE PIKADO TURNIRA I SUDJELOVANJE NA PIKADO TURNIRIMA U PARTNERSTVU SA UDRUGOM SLIJEPIH ISTARSKE ŽUPANIJE**

U suradnji sa Udrugom slijepih Istarske županije organizirati:

- maraton u pikadu 2020. godine,
- pikado turnir u Poreču povodom Međunarodnog dana osoba s invaliditetom,
- pojedinačni turnir i turnir parova u pikadu povodom Međunarodnog dana bijelog štapa,
- ekipni i pojedinačni novogodišnji pikado turnir u Poreču,
- ekipni božićni turnir u pikadu za sve tri kategorije,
- pojedinačno prvenstvo slijepih Istre u pikadu,
- otvoreno prvenstvo u pikadu grada Pule,
- ekipni pikado turnir povodom dana Grada Pule,
- međunarodni ekipni turnir u pikadu za pikado ekipe: Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih Koper, Organizaciju slijepih za Bar i Ulcinj i Udrugu slijepih Istarske županije u suradnji sa Planinarsko rekreativnim klubom slijepih Istarske županije,
- pojedinačni kup slijepih u pikadu.

U suradnji sa Udrugom slijepih Istarske županije sudjelovati:

- u Karlovcu na ekipnom pikado turniru povodom dana grada Karlovca u organizaciji Športskog društva slijepih 4. Rijeke,
- pojedinačnom prvenstvu slijepih u pikadu u organizaciji Hrvatskog športskog saveza slijepih koji se održava u Hostel ERKS Premantura,
- na sjevernojadranskom kupu u pikadu,

- ekipni turnir u pikadu za pokal Kopra u Koprju koji organizira Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih Koper.

Nositelj akcije: Upravni odbor i Stručna služba Udruge slijepih Istarske županije

**POTREBNO: 21.325,00 kn**

## **9. AKTIVNOSTI NA VISEĆOJ KUGLANI**

Organizirati aktivnosti na visećoj kuglani koja je smještena u sklopu Edukacijsko rehabilitacijskog centra slijepih – regionalnog centra inkluzivnog turizma – Luč Eduka – Cukrići. Planirano je održavanje pojedinačnog prvenstva i prvenstva parova za članove Kluba i Udruge slijepih Istarske županije.

Nositelj akcije: Upravni odbor i Stručna služba Udruge slijepih Istarske županije

**POTREBNO: 6.000,00 kn**

## **10. ORGANIZIRANJE PRVENSTVA I TURNIRA U KOŠARCI ZA OSOBE S OŠTEĆENJEM VIDA**

Organizirati pojedinačna prvenstva, prvenstva u parovima te ekipna prvenstva za članove Kluba i Udruge slijepih Istarske županije.

Nositelj akcije: Upravni odbor i Stručna služba Udruge slijepih Istarske županije

**POTREBNO: 6.000,00 kn**

## **11. PRILAGODBA IGRALIŠTA ZA PLJOČKANJE, KUPOVINA POREBNE OPREME I ORGANIZIRANJE PROMOTIVNOG TURNIRA**

Raditi na daljnjoj suradnji sa Istarskim pljočkarskim savezom sukladno potpisanom memorandumu o suradnji, prilagodba igrališta osobama oštećena vida, kupovina potrebne opreme te organiziranje promotivnog turnira.

Nositelj akcije: Upravni odbor i Stručna služba Udruge slijepih Istarske županije

**POTREBNO: 8.000,00 kn**

## **12. ARHITEKTONSKE I DRUGE BARIJERE**

Urgirati kod nadležnih organa i prijavom na međunarodne natječaje u partnerstvu sa srodnim udrugama planinarske i gorske putove u Istarskoj županiji prilagoditi osobama oštećena vida.

Aplicirati projekt kako bi se staze na Učkoj prilagodile osobama oštećenog vida.

Nositelj akcije: Upravni odbor, Stručna služba Udruge slijepih Istarske županije

**POTREBNO: 3.000,00 kn**

---

**UKUPNO POTREBNO: 129.000,00 kn**

Predsjednik Kluba:

