

**OPERATIVNI PLAN
PLANINARSKO REKREATIVNOG KLUBA SLIJEPIH
ISTARSKE ŽUPANIJE ZA 2019. g.**

1. EVIDENTIRANJE, UČLANJIVANJE I INDIVIDUALAN RAD SA ČLANOVIMA

Raditi na evidentiranju i uclanjivanju 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.

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

2. POVEZIVANJE ČLANSTVA NA PODRUČJU ISTARSKE ŽUPANIJE

Povezivanje i bolja organizacija članova s Istarskog područja, rad na što boljem upoznavanju s pojedinačnim problemima članova s područja cijele Županije, te izbjegavanje polarizacija na centar i periferiju.

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

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

3. AKCIJE KUPNJE POTREBNE 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 užice i dva karabinera).

Kupiti govorni dvojezični elektronski pikado za potrebe članstva.

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

4. 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

5. PLANINARSTVO

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*

6. IZLETI I BORAVAK 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.

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

7. REKREATIVNE AKTIVNOSTI

Posvetiti punu pažnju rekreativnoj aktivnosti s uključivanjem što većeg broja članova.

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

Organizirati rekreativne vožnje tandem biciklom i održavanje relija tandem biciklom za članove Kluba, te organizirati treninge u showdownu.

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.

Održavanje 3. sportskih igara slijepih Istre 2019.

Organizirati rekreaciju „Učka 2019“ za članove Planinarsko rekreativnog kluba slijepih Istarske županije i članove Udruge slijepih Istarske županije.

Sudjelovati u rekreativnoj šetnji „Parenzana 2019“ (mjesec rujan).

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

Organizirati rekreativnu šetnju povodom međunarodnog dana šetača.

Organizirati prvenstvo i turnir u košarci za osobe oštećena vida.

Organizirati „Otvoreno pojedinačno prvenstvo slijepih grada Pule“ u Cukrićima.

Organizirati pojedinačni turnir slijepih Istre na visećoj kuglani.

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

8. PIKADO AKTIVNOSTI

U suradnji sa Udrugom slijepih Istarske županije organizirati:

- maraton u pikadu 2019. 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 Hostelu ERKS Premantura,
- na sjevernojadranskom kupu u pikadu,
- ekipni turnir u pikadu za pokal Kopra u Kopru koji organizira Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih Koper.

9. POSLOVANJE KLUBA

Održavati sastanke sa članstvom Kluba.

Sudjelovati na sjednicama Izvršnog odbora i Skupštine Sportske zajednice udruga osoba s invaliditetom Istarske županije te sjednicama Hrvatskog športskog saveza slijepih.

Sukladno potrebama Kluba svojim se programima i projektima redovito javljati na raspisane natječaje, bilo od tvrtki, Županije ili institucija na nivou Države tijekom cijele godine.

Osigurati financijska sredstva za administrativne poslove.

Rekreativno sportske aktivnosti za članove Kluba organizirati će se u partnerstvu sa Udrugom slijepih

Istarske županije.

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

Predsjednik Kluba:
Zlatko Kuftić