

**OPERATIVNI PLAN  
PLANINARSKO REKREATIVNOG KLUBA SLIJEPIH  
ISTARSKE ŽUPANIJE ZA 2023. g.**

**1. EVIDENTIRANJE, UČLANJIVANJE I INDIVIDUALAN RAD SA ČLANOVIMA**

Raditi na evidentiranju i učlanjivanju slijepih osoba u Planinarsko rekreativni Klub slijepih Istarske županije (**u daljnjem tekstu Klub**) 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 preventivne 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 na volonterskoj bazi

**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 Kluba 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.

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

**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 uže i dva karabinera).

Kupiti govorni dvojezični elektronski pikado za potrebe članstva.

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

#### **4. ARHITEKTONSKE I DRUGE BARIJERE**

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

Aplicirati projekt kako bi se Park prirode Učka prilagodila osobama oštećenog vida kao i ostalim osobama s invaliditetom.

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

#### **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 svakodnevi.

Bavljenje planinarenjem razvija mnoge dobre osobine, a naročito za slijepe osobe: snalažljivost, hrabrost, požrtvovnost, 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 na volonterskoj bazi

## **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.

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 članovima Sportske udruge slijepih „Učka“ i 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 na volonterskoj bazi

## **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 4. sportskih igara slijepih Istre 2023.

Organizirati rekreaciju „Učka 2023“ za članove Kluba i članove Udruge slijepih Istarske županije.

Organizirati rekreativnu šetnju Šijana 2023.

Sudjelovati u rekreativnoj šetnji „Parenzana 2023“ (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 na visećoj kuglani“ u Luč Eduka – Cukrići.

Organizirati pojedinačni turnir slijepih Istre na visećoj kuglani.

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

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

## **8. PIKADO AKTIVNOSTI**

U suradnji sa Udrugom slijepih Istarske županije organizirati:

- 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,
- 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 Klubom županije,
- pojedinačni kup slijepih u pikadu,
- organizirati ekipni i pojedinačni memorijalni turnir u pikadu „Eduard Žufić“,
- Organizirati pojedinačni turnir u pikadu za sve tri kategorije u sklopu Susreta slijepih Istre 2023.,
- organizirati ekipni božićni turnir u sklopu Maratona slijepih Istre u pikadu, božićni turnir u pikadu te 4. susret rekreativaca,

**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,
- 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 na volonterskoj bazi

## **10. REALIZACIJA PROJEKTA „PARA SPORT – unaprijeđenje socijalnih usluga za**

## **slijepe kroz prilagođene rekreativne sadržaje“**

Projektom „**PARA SPORT – unaprjeđenje socijalnih usluga za slijepe kroz prilagođene rekreativne sadržaje“** pruža se usluga videćeg pratitelja slijepim osobama koje se ne mogu samostalno kretati čak niti uz pomoć pomagala (bijeli štap, pas vodič). Partner na projektu je Sportska udruga slijepih „**Učka**“. Putem projekta zaposlena je na nepuno radno vrijeme jedna osoba na radnom mjestu referent-administrator u provedbi projekta i na puno radno vrijeme videći pratitelj koji je na raspolaganju članstvu Kluba i „**Učke**“ na području čitave Istarske županije, te članstvu temeljnih udruga Hrvatskog športskog saveza slijepih, kada dolaze na odmor i rehabilitaciju u Hostel ERKS Premantura. Projekt je financiran sredstvima Europskog socijalnog fonda.

Nositelj akcije: Upravni odbor, Stručna služba Udruge slijepih Istarske županije na volonterskoj bazi, referent projekta „**PARA SPORT**“

Predsjednik Kluba:  
Saša Stanković

