

**OSNOVA ZÁKLADNÉHO KURZU LEZENIA
NA SKALKÁCH
(Alpin Club Lokomotíva Bratislava)**

Číslo témy	Téma a jej osnova	Počet hodín (teória / prax)
1.	<p>Horolezectvo v nevel'horských terénoch</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ lezenie na skalkách ✓ lezenie na pieskovcoch ✓ bigwallové lezenie ✓ bouldering ✓ súťažné lezenie na prírodných a umelých terénoch 	1 / 0
2.	<p>Výstroj pre lezenie na skalkách</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ druhy sedacích a prsných úväzov ✓ kombinovaný úväz ✓ slučky a pomocné laná (REP šnúry) ✓ karabíny a expres sety ✓ prilby ✓ obuv ✓ pomocný materiál ✓ laná, ich kategorizácia a vlastnosti ✓ pádové skúšky lán podľa testu UIAA ✓ pádový faktor 	5 / 1
3.	<p>Technika istenia na skalkách</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ teória istenia ✓ základná technika dynamického istenia („metóda HMS“) ✓ ostatné techniky istenia 	1 / 1

4.	Metodika činnosti lanového družstva pri lezení <ul style="list-style-type: none"> ✓ systém postupnosti a kontrol pri príprave k výstupu ✓ povely a signály používané pri lezení ✓ činnosť na istiacom stanovišti a istenie druholezca ✓ signály pri strate sluchového či vizuálneho kontaktu 	1 / 1
5.	Technika lezenia na skalách, názvoslovie skalných útvarov <ul style="list-style-type: none"> ✓ technika troch bodov ✓ popis a technika prekonávania skalných útvarov ✓ morfológia skalných útvarov a skalného terénu, názvoslovie 	1 / 2
6.	Technika zlaňovania <ul style="list-style-type: none"> ✓ zlaňovacie stanovište ✓ spôsoby zlanenia ✓ sebazaistenie pri zlaňovaní ✓ technika zlaňovania ✓ postup kontrol pred zlanením 	1 / 4
7.	Metodika lezenia s horným istením (Top Rope) <ul style="list-style-type: none"> ✓ typy vratných bodov ✓ technika istenia ✓ nebezpečné chyby a faktory pri lezení TR ✓ technika preväzovania sa vo vratnom bode ✓ povely a signály 	1 / 1
8.	Technika zaist'ovania na skalkách <ul style="list-style-type: none"> ✓ základné uzly a slučky ✓ istiaci materiál (skoby, aktívne a pasívne vklínence) ✓ osadzovanie istiacich bodov ✓ istiace stanovištia ✓ budovanie istiacich stanovíšť ✓ zaťaženie istiaceho reťazca pri páde 	6 / 8

9.	Klasifikácia obtiažností na skalkách <ul style="list-style-type: none"> ✓ vznik a význam klasifikácie ✓ stupnica obtiažnosti UIAA ✓ iné stupnice používané pre klasifikáciu obtiažnosti ✓ problematika porovnávania stupníc ✓ pravidlá a štýly voľného lezenia 	1 / 0
10.	Improvizovaná záchrana pri nehode <ul style="list-style-type: none"> ✓ spustenie zraneného prvolezca ✓ vytiahnutie prvolezca na istiace stanovište ✓ zlaňovanie so zraneným spolulezcom 	1 / 8
11.	Najčastejšie úrazy pri lezení a prvá pomoc <ul style="list-style-type: none"> ✓ poradie úkonov pri poskytovaní prvej pomoci ✓ stabilizácia raneného ✓ ďalšia činnosť po nehode ✓ špecifikácia úrazov a poškodení tela 	2 / 0
12.	Miestopis skalných oblastí a ochrana prírody <ul style="list-style-type: none"> ✓ krátka charakteristika najvýznamnejších skalných oblastí Slovenska z geografického a geologického hľadiska ✓ Zákon o ochrane prírody a jeho dopad na lezeckú činnosť ✓ etický kódex člena SHS JAMES 	2 / 0
13.	Praktické lezenie <ul style="list-style-type: none"> ✓ lezenie s horným istením ✓ voľné lezenie 	0 / 10
14.	Záverečné skúšky <ul style="list-style-type: none"> ✓ teoretická časť (test) ✓ praktická časť 	1 / 1

	HODNOTENIE KURZU	1 / 0
	CELKOM	25 / 37
	Doporučený min. počet hodín podľa SHS JAMES	9 / 15