

Osnovy pre základný horolezecký nácvik

Bezpečnostno-metodická komisia SHS JAMES rozhodla zverejniť pre oddiely a kluby osnovy pre základný horolezecký nácvik. Ide o koordináciu metodickej činnosti v našom spolku, osnovy sú koncipované tak, že obsah teoretickej časti zahŕňa najdôležitejšie poznatky o horolezeckom športe, ktoré musí začínajúci lezec dostať **komplexne**, pokiaľ ide o rozsah hodín pre praktický výcvik, treba ho chápať ako minimálny počet hod. pre prvé zvládnutie základných pohybových štruktúr, na ktoré musí nadväzovať zdokonaľovanie ďalším lezením.

Absolvent základného kurzu v žiadnom prípade nezíska schopnosť samostatného pohybu v horolezeckom teréne, predovšetkým vysokohorskom. Rozsah zdokonaľovacieho výcviku závisí na osobných schopnostiach začiatočníka a práci cvičiteľa, resp. inštruktora s ním.

Základný kurz musí prebiehať pod vedením cvičiteľa (pre nevelhorské terény), alebo inštruktora (alpinistické horolezectvo). O priebehu kurzu sa musí viesť najnutnejšia dokumentácia: prezenčné listiny účastníkov, záznam o odprednášaných a nácvikových hodinách, záznam o hodnotení teoretických vedomostí a praktických schopností účastníkov. Oddiely, ktoré nemajú kvalifikovaných metodických pracovníkov, môžu svojich nováčkov vyslať na kurzy do horolezeckých škôl, ktoré pri výučbe postupujú podľa týchto osnov.

O S N O V A

základného kurzu lezenia na skalkách

(lezenie na nevelhorských terénoch)

1. Horolezectvo na nevelhorských terénoch (1 hod. **teória**)

- lezenie na skalkách
- pieskovcové lezenie
- bouldering
- bigwallové lezenie
- súťažné lezenie na prírodných a umelých terénoch

2. Technika lezenia na skalách, názvoslovie skalných útvarov (1 hod. **teória**, 4 hod. **prax**)

- pravidlá voľného lezenia
- využívanie ťahu, tlaku, trenia, rozporu
- popis a technika prekonávania: škára, trhlina, komín, kút, lišta, stienka, platňa, previs
- zlanovanie

3. Technika zaist'ovania a istenia na skalkách (1 hod. **teória**, 4 hod. **prax**)

- základné uzly (osmičkový, lodný, polovičný lodný, protismerný vodcovský, rybársky a dvojité rybársky, prusikovací uzly)
- osadzovanie istiacich bodov (skoby, vŕtané nity, slučky, vkladnice)
- istenie prvolezca pomocou karabiny HMS a pomocou zlanovacej osmy
- istenie pri zlanovaní

4. Výstroj pre lezenie na skalkách

- laná a textilné slučky, úväzy
- zaist'ovací materiál (karabiny, slučky, vkladnice, skoby, nity)
- prilby, lezečky a pomocný materiál

5. Klasifikácia obt'aznosti na skalkách (1 hod. **teória**)

- vznik a význam klasifikácie
- stupnica obt'aznosti UIAA
- problematika porovnávania stupníc v jednotl. skalných oblastiach

6. Improvizovaná záchrana pri nehode (1 hod. **teória**, 2 hod. **prax**)

- spustenie poraneného prvolezca

- vytiahnutie poraneného prvolezcu na istiaci štand
- zlanovanie s poraneným spolulezcom

7. Najčastejšie úrazy pri lezení a prvá pomoc (1 hod. **teória**)

- poranenia kĺbov dolných a horných končatín
- odreniny, pohmoždeniny
- krvácanie, zastavenie krvácania
- poranenia hlavy, hrudníka a chrbtice

8. Miestopis skalných oblastí a ochrana prírody (1 hod. **teória**)

- krátka charakteristika najvýznamnejších skalných oblastí na Slovensku z geografického a geologického hľadiska
- zákon o ochrane prírody a jeho dopad na lezenie na skalkách
- vzťah medzi lezením a predstaviteľmi ochrany prírody

9. Praktické lezenie (5 hod. **prax**)

10. Hodnotenie kurzu (1 hod. **teória**)

spolu: 9 hod. **teória**, 15 hod. **prax**

O S N O V A **základného horolezeckého kurzu**

Letná časť

1. Organizácia a charakteristika letného horolezectva (1 hod. **teória**)

- systém domáceho a medzinárodného horolezeckého hnutia
- veľhorský terén, morfológia, klimatické a výškové pôsobenie
- charakteristika letného športového horolezectva

2. Druhy horolezectva a jeho história (1 hod. **teória**)

- vznik a vývoj alpského a tatranského horolezectva
- horolezectvo v neveľhorských terénoch
- horolezectvo v stredných a najvyšších horách
- základný, pretekársky a extrémny skialpinizmus

3. Technika lezenia v skale (1 hod. **teória**, 3 hod. **prax**)

- názvoslovie skalných útvarov
- jednotlivé techniky prekonávania skalných útvarov
- pravidlá voľného lezenia
- zostupovanie, zlanovanie

4. Zaisťovanie a istenie v skale (2 hod. **teória**, 3 hod. **prax**)

- horolezecké uzly
- istiace stanovište a postupové istenie
- statické a dynamické istenie, pádový faktor
- spôsoby dynamického istenia (pomocou osmy, pomocou karab.HMS)

5. Výstroj pre letné lezenie (2 hod. **teória**)

- oblečenie spodné a vrchné
- obuv pre letné lezenie
- laná, slučky

- zaist'ovací materiál
- pomocný materiál

6. Klasifikácia horolezeckých výstupov (1 hod. **teória**)

- vznik klasifikovania obťažnosti lezeckého terénu
- hodnotenie voľného a technického lezenia
- klasifikácia UIAA a iné národné klasifikácie
- klasifikácia ako sprostredkovanie informácií o horolezeckom teréne

7. Zásady bezpečnosti v horách (1 hod. **teória**)

- vplyvy počasia a ochrana pred nimi
- vplyv výšky, aklimatizácia
- správny výber túry, orientácia a výber materiálu
- podceňovanie horského terénu ako najčastejší zdroj nehôd

8. Možnosti improvizovanej záchrany (1 hod. **teória**, 4 hod. **prax**)

- činnosť po páde, zafixovanie partnera
- spúšťanie zraneného partnera
- vytiahnutie zraneného partnera na stanovište
- zlanovanie so zraneným partnerom

9. Horolezectvo v zahraničných veľhorách (1 hod. **teória**)

- vznik a vývoj alpského horolezectva
- vznik a vývoj výškového horolezectva
- najvýznamnejšie výkony českých a slovenských horolezcov v zahraničných veľhorách

10. Miestopis Vysokých Tatier (1 hod. **teória**)

- vznik Vysokých Tatier
- základný geografický popis Vys.Tatier, hlavný hrebeň, rázsochy, doliny, plesá, rozmiestnenie chat
- podrobný miestopis lokality, kde prebieha kurz

11. Telesná príprava (základy tréningu) (1 hod. **teória**)

- základné pohybové schopnosti organizmu
- zaťaženie organizmu pri horolezeckej činnosti
- rozvoj sily a vytrvalosti v sile
- rozvoj vytrvalosti

12. Základy prvej pomoci pri horolezeckých úrazoch (1 hod. **teória**)

- najčastejšie poranenia pri lezeckej činnosti
- ošetrovanie povrchových rán
- zastavenie krvácania
- podvrtnutia a zlomeniny
- úrazy hlavy
- vnútorné poranenia, protišokové opatrenia

13. Technika lezenia a zaist'ovania v horolezeckom teréne (28 hod. **prax**)

14. Preverka teoretických vedomostí a hodnotenie praxe (3 hod. **teória**)

spolu: 17 hod. **teória**, 38 hod. **prax**

Zimná časť

1. Charakteristika zimného horolezectva (1 hod. **teória**)

- charakteristika zimného veľhorského terénu
 - mixový terén
 - vodné ľady
 - zimné lezenie ako ďalší stupeň horolezeckej odbornosti
2. Technika chôdze, lezenia v zimnom teréne, brzdenie pádu (1 hod. **teória**, 2 hod. **prax**)
- vystupovanie, zostupy a traverzy v snehu na mačkách
 - lezenie skalného terénu v mačkách
 - brzdenie a zastavenie pádu na snehu pomocou čakana
3. Technika lezenia vodných ľadov (1 hod. **teória**, 2 hod. **prax**)
- nácvik lezenia v mierne sklonenom ľade
 - nácvik lezenia v strmom ľade
4. Zaisťovanie a istenie v zimnom teréne a vodných ľadoch (2 hod. **teória** , 2 hod. **prax**)
- budovanie istiaceho štandu v snehu a vodnom ľade
 - postupové istenia v snehu a ľade
 - nácvik dynamického istenia v snehu
5. Výstroj pre zimné horolezecké výstupy (2 hod. **teória**)
- spodné a vrchné oblečenie
 - obuv pre zimné lezenie
 - použitie zaisťovacieho materiálu v zime
 - pomocný, doplnkový materiál (Berdin, snehová lopatka a pod.!
6. Druhy snehu, lavínové nebezpečenstvo, prevencia, záchrana (2 hod. **teória**, 2 hod. **prax**)
- snehová pokrývka, ukladanie vrstiev, metamorfóza snehu
 - teplota a vlhkosť ako faktory vplyvu na snehovú pokrývku
 - podmienky vzniku lavín, rez snehovej pokrývky
 - činnosť pri zásahu lavínou
7. Klasifikácia horolezeckých výstupov v zime (1 hod. **teória**)
- osobitosti hodnotenia obťažnosti terénu v zime
 - hodnotenie skalného terénu
 - stupnica hodnotenia vodných ľadov
8. Miestopis zimných horolezeckých terénov (1 hod. **teória**)
- výber zimných túr z hľadiska svetových strán
 - najvhodnejšie oblasti Tatier pre zimné výstupy
9. História zimného horolezectva (1 hod. **teória**)
- počiatky zimného lezenia vo Vys.Tatrách
 - zimné horolezectvo po 2. svet.vojne
 - frontálna technika ako zlom v lezení ľadov
 - súčasnosť v našom a zahraničnom zimnom horolezectve
10. Technika lezenia a zaisťovania v zimnom teréne a vodných ľadoch (32 hod. **prax**)
11. Previerka teoretických vedomostí a hodnotenie praxe (3 hod. **teória**)
-

spolu: 15 hod. **teória**, 40 hod. **prax**