

Obsah zimnej časti kurzu ľahkého horolezectva

Poznámky k metodike výcviku

Cieľom kurzu je pripraviť jeho absolventov na pohyb v horolezeckých terénoch s obťažnosťou nižšou ako je III. stupeň UIAA v zimnom období. Úspešní absolventi kurzu získajú osvedčenie o spôsobilosti pre pohyb v zimnom období v horolezeckom teréne do II+ UIAA vrátane.

Obsah výcviku je možné realizovať rôznymi formami. V kontinuálnom kurze sa na jeho zvládnutie odporúčajú minimálne 4 dni. Pri výcviku v kluboch je vhodné jednotlivé časti obsahu výcviku zaraďovať v nadväzujúcich výcvikových celkoch.

Obsah praktickej prípravy

Zopakovanie zručností z letného kurzu ľahkého horolezectva

- ✓ Naväzovanie sa na lano a viazanie uzlov – osmičkový, vodcovský, lodný, polovičný lodný, dvojitý rybársky, alpský motýlik.
- ✓ Istiace stanovištia, istenie pomôckou typu Reverso.
Poznámka 1: Zopakovanie zručností zaradiť na začiatku výcviku v rámci nácviku činností spojených s pohybom v zimnom teréne s mačkami a čakanom.
Poznámka 2: Inštruktor na základe zhodnotenia úrovne frekventantov koriguje ich rozdelenie do lezeckých družstiev. Poznanky z overenia úrovne zvládnutia zručností využije v priebehu ďalšieho výcviku na prispôsobenie tempa a prípadne upraví časť obsahu výcviku..

Nácvik pohybu v zimnom teréne – snehové polia s max. sklonom 35°, ľad, zmrznuté trávy

- ✓ Pohyb s mačkami a s čakanom – chôdza, výstup, zostup (sneh, tráva).
- ✓ Istenie pri pohybe na snehu, pády na snehu, brzdenie, chytanie pádov.
- ✓ Prekonávanie úsekov ľadu so sklonom max. 60°. Klasická a frontálna technika. Používanie skrutiiek do ľadu.
- ✓ Zaisťovanie sa pri pohybe v teréne so zamrznutými trávami. Používanie trávových skôb.
- ✓ Využitie lyží a snežnic pri pohybe v teréne – nástup, zostup.

Zaisťovanie postupu v zimných podmienkach

- ✓ Špecifiká používania zaisťovacích prostriedkov v zime – „zaliate špáry, znížené trenie. Využívanie skôb.
- ✓ Využívanie špecifických zaisťovacích prostriedkov do snehu a ľadu – trávové skoby, snehové a firmové kotvy, deadmany, skrutki do ľadu.
- ✓ V priebehu ďalšieho výcviku precvičovať používanie zaisťovacích prostriedkov pri postupe v teréne.

Poznámka: Inštruktor organizuje výcvik tak, aby bolo možné túto činnosť v prvých fázach kontrolovať – fixné lano, súčasný postup spolu s frekventantom.

Precvičenie istenia pri postupe v zimnom teréne horolezeckom teréne s obťažnosťou max. II + stupňa UIAA, sneh max. do 35° sklonu, ľad s úsekmi max. 60°

- ✓ Spoločný postup lezeckého družstva v ľahkom teréne so „skufrovaným“ lanom.
- ✓ Postup s istením kratších obťažnejších úsekov.
- ✓ Spoločný postup s priebežným istením na celú dĺžku lana.

Lavínová problematika

- ✓ Hodnotenie terénu z hľadiska lavínovej expozície, aktualizácia poznatkov z predpovede lavínovej situácie, čítanie terénu.
- ✓ Testy stability snehovej pokrývky. Kompresný test, rozšírený kompresný test, (klzný blok).
- ✓ Hodnotenie snehu a snehových vrstiev.

- ✓ Používanie lavínových vyhľadávačov, postup pri vyhľadávaní jedného a viacerých zasypaných. Identifikácia miesta zasypanej osoby.
- ✓ Sondáž a určenie polohy zasypaného. Postup pri vyprostení zasypaného a poskytnutie prvej pomoci.
- ✓ Organizácia lavínovej záchrany, spolupráca s HZS.

Realizácia výstupu, výber trasy, vedenie lana

- ✓ Popis a výber variantov zostupových trás ako súčasť prípravy na výstup. Zoznamenie s možnosťami prerušenia výstupu a návratu z túry v prípade potreby – indispozícia, zranenie, nehoda, zvrat počasia, ...
- ✓ Orientácia v teréne počas nástupu, miestopis najbližšieho okolia, porovnanie výberu výstupu s údajmi horolezeckého sprievodcu, voľba miesta nástupu.
- ✓ Činnosti pred nástupom, kontrola materiálu, vzájomná kontrola. Komunikácia, spôsob komunikácie pri absencii zrakového a sluchového kontaktu.
- ✓ Činnosti prvolezca pri postupe v teréne, využívanie konfigurácie terénu pri zaistovaní sa počas postupu, výber vhodných miest pre osadenie zaistovacích prostriedkov, korekcia trasy postupu.
- ✓ Výber miesta pre istiace stanovište, doberanie druholezca (druholecov), organizácia činnosti na stanovišti, zaistenie druholecov po dolezení.
- ✓ Organizácia činností na stanovišti pri pokračovaní v postupe podľa situácie – konštantný prvolezec, striedanie sa vo vedení. Výmena materiálu podľa potreby.

Obsah teoretickej prípravy (prednášky, semináre, besedy)

Materiál pre zimné lezenie v horách

- mačky, čakan (-y);
- lzže, snežnice, palice;
- zaistovací materiál;
- základná lavínová výbava;
- pomocný materiál.

Klasifikácia zimných terénov

- Traynardova stupnica hodnotenia sklonu snehovej pokrývky (skialpinizmus);
- stupnica hodnotenia lezenia v ľade;
- hodnotenie obťažnosti mixového lezenia.

Názvoslovie útvarov snehovej pokrývky, miestopis

- doska, vankúš, prevej, ...;
- miestopis zimných terénov Vysokých Tatier.

Zimné nebezpečenstvo v horách

- chlad, vietor, vlhkosť – podchladenie a omrzliny;
- lavínové nebezpečenstvo, klasifikácia lavín;
- faktory tvorby lavín;
- sneh, ukladanie, metamorfóza vplyvom meniacich sa podmienok;
- hodnotenie snehu a tvrdosti snehových vrstiev;
- testy stability snehovej pokrývky;
- metódy hodnotenia lavínovej situácie – Snow card, Stop or Go, Nivo test, Münter – 3x3, RM.

Príprava horolezeckého podujatia v zimnom období, vedenie túry

- výber túry, faktory rozhodujúce pri výbere výstupu, lavínová situácia, počasia, predpoveď, denný svet;
- príprava materiálu – lezecký, osobný, oblečenie, jedlo, tekutiny;
- časová kalkulácia výstupu, nástup, doba výstupu, zostup, návrat;
- taktika vedenia výstupu, lezecké družstvo, striedanie pri lezení.