

# Obsah základného letného horolezeckého kurzu

## Poznámky k metodike výcviku

Podmienkou pre účasť na základnom letnom horolezeckom kurze je absolvovanie základného kurzu skalného lezenia, resp. zvládnutie požadovaných poznatkov a zručností zodpovedajúcich náplni tohto kurzu.

Obsah výcviku je možné realizovať v rôznych formách. V kontinuálnom kurze sa na jeho zvládnutie odporúča minimálne 6 dní. Pri výcviku v kluboch je vhodné jednotlivé časti obsahu výcviku zaraďovať v nadväzujúcich výcvikových celkoch. Optimálne v dvoch trojdňových, resp. troch dvojdňových výcvikových častiach.

## Obsah praktickej prípravy

### Zopakovanie zručností z výcviku v skalnom lezení

- ✓ Uzly: pichaný osmičkový uzol, lodný a polovičný lodný uzol, rybársky a dvojitý rybársky, prúsikove uzly (symetrický, francúzsky), ambulantný uzol, kravský uzol, uzol na zväzovanie zväzovanie lán.  
*Poznámka 1: Pri výcviku je potrebné dodržiavať už zvládnuté postupy a terminológiu (viď výcvik v skalnom lezení).*  
*Poznámka 2: Zopakovanie častí uzlov je možné zaradiť postupne v priebehu výcviku.*

### Nadväznosť na zručnosti získané vo výcviku v skalnom lezení pri činnostiach s dvojicou lán

- ✓ Naväzovanie sa pichaným osmičkovým uzlom, resp. alpským spôsobom na dvojicu lán.  
*Poznámka: Zaradiť kontrolu ustrojenia sa do úväzov, nastavenia úväzov a prilby. Vykonať kontrolu povinného materiálu.*
- ✓ Istenie prvolezca z nezávislého istiaceho stanovišťa a z centrálného bodu „dvojičkami“ a „polovičkami“ istiacou pomôckou typu Reverso, postup prvolezca, vedenie lana, zapínanie expresov, technika lezeckého pohybu.  
*Poznámka: Istenie polovičnými lanami zaradiť až po vysvetlení rozdielov v používaní dvojitých a polovičných lán.*
- ✓ Istenie druholezca využitím „dvojičiek“, resp. polovičných lán s istiacou pomôckou typu Reverso vo funkcii samoblokovania lán.
- ✓ Zlanovanie s použitím istiacej pomôcky typu Reverso. Ukážky využitia zlanovacej osmy.

*Poznámka 1: Zopakovanie zručností zaradiť na úvod výcviku. Na výcvik využiť vhodnú lokalitu – „balvan“ neďaleko Chaty pri Zelenom plese, Zbojnická stienka, ...*

*Poznámka 2: Inštruktor na základe hodnotenia úrovne frekventantov rozdelí frekventantov do lezeckých družstiev. Poznatky z overenia úrovne vedomostí a zvládnutých zručností využije v priebehu ďalšieho výcviku na korekciu tempa a prípadne aj časti obsahu výcviku..*

### Používanie dočasne osadzovaných prostriedkov na zaist'ovanie postupu – „zakladanie“

- ✓ Precvičenie používania jednotlivých typov zaist'ovacích prostriedkov na zemi, resp. nízko nad zemou využitím vhodných škár a profilu skaly.  
*Poznámka: Inštruktor kontroluje spôsob a vhodnosť použitia zaist'ovacích prostriedkov. Overiť predchádzajúce znalosti z výcviku v skalnom lezení.*
- ✓ Vyskúšať správnosť osadenia zaťažením použitých istení v bezpečných podmienkach.  
*Poznámka: pri skúšaní „odsadnutia si“ do založených istení nízko nad zemou poskytovať „dopomoc“, aby sa zabránilo úrazu; ak je to možné, použiť istenie horným lanom.*
- ✓ V priebehu ďalšieho výcviku zaradiť postupne používanie dočasne osadzovaných zaist'ovacích prostriedkov pri postupe prvolezca.

*Poznámka: Inštruktor organizuje výcvik tak, aby bolo možné túto činnosť v prvých fázach kontrolovať – fixné lano, súčasný postup spolu s frekventantom, ... Predtým frekventanti ako druholezci zaist'ovacie prostriedky pri postupe vyberajú a opäť zakladajú.*

## Príprava istiaceho stanovišťa použitím dočasne osadzovaných zaist'ovacích prostriedkov

- ✓ Precvičiť prípravu istiaceho stanovišťa s prioritou využitia nedeštruktívnych prostriedkov. Zopakovať najskôr nezávislé istiace stanovište, potom istiace stanovište z centrálného bodu.
- ✓ Po zvládnutí oboch typov istiacich stanovišť, je možné zaradiť vo výcviku ďalšie typy istiacich stanovišť.

*Poznámka: Samostatnú prípravu istiacich stanovišť s dočasnými zaist'ovacími prostriedkami zaradiť do výcviku až keď frekventanti zvládnu správne používanie týchto prostriedkov.*

## Realizácia výstupu, výber trasy, vedenie lana, orientácia v stene

- ✓ Orientácia v teréne počas nástupu, miestopis najbližšieho okolia, porovnanie výberu lezeckej cesty s údajmi horolezeckého sprievodcu, voľba miesta nástupu.
- ✓ Činnosti pred nástupom do cesty, príprava istiaceho stanovišťa, kontrola materiálu, vzájomná kontrola. Zloženie lezeckého družstva, organizácia postupu. Komunikácia, spôsob komunikácie pri absencii zrakového a sluchového kontaktu.
- ✓ Činnosti prvolezca pri postupe v teréne, výber vhodných miest pre osadenie zaist'ovacích prostriedkov, spôsob používania polovičných lán a dvojitych lán, korekcia trasy postupu.
- ✓ Výber miesta pre istiace stanovište, príprava vhodného typu istiaceho stanovišťa, doberanie druholezca (druholecov), organizácia lán na stanovišti, zaistenie druholezca po dolezení.
- ✓ Organizácia činností na stanovišti pri pokračovaní vo výstupe podľa situácie – konštantný prvolezec, striedanie lezcov vo vedení. Výmena materiálu podľa potreby, kontrola materiálu, nevyhnutný materiál pre druholezca.

*Poznámka: Inštruktor, v závislosti od terénu, organizuje výcvik tak, ako pri nácviku zakladania, aby mohol frekventantov počas postupu kontrolovať.*

## Postup v ľahkom lezeckom teréne, zostup, zlanovanie

- ✓ Popis a výber variantov zostupových trás ako súčasť prípravy na výstup. Zoznámenie s možnosťami prerušenia výstupu a návratu z túry v prípade potreby – indispozícia, zranenie, nehoda, zvrat počasia, ...
- ✓ Spoločný postup lezeckého družstva v ľahkom teréne s obťažnosťou max. II. stupňa UIAA, postup so „skufrovaným“ lanom, postup s istením kratších obťažnejších úsekov, postup s priebežným istením na celú dĺžku lana.
- ✓ Zostup zlanovaním. Organizácia zlanovania, spolupráca pri zlanovaní viacerých lezeckých družstiev.

## Improvizovaná záchrana pri nehode

- ✓ Zopakovanie činností pri použití štandardu improvizovanej záchrany Straussovou metódou.
- ✓ Precvičenie improvizovanej záchrany.
- ✓ Použitie iných spôsobov záchrany, HOI, záchrana v traverze, kladkostroje, ...
- ✓ Improvizované transportné prostriedky.

## Obsah teoretickej prípravy (prednášky, semináre, besedy)

### Materiál pre letné lezenie v horách

- laná, polovičné a dvojité, vlastnosti, použitie;
- slučky, úväzy;
- karabíny a expresy;
- zaisťovací materiál (vklince, friendly, skoby, ...)
- prilby, lezečky;
- pomocný materiál.

### Klasifikácia, technické lezenie, čistota lezenia

- stupnica obťažnosti UIAA;
- hodnotenie technického lezenia;
- hodnotenie čistoty lezenia;
- odlišnosti klasifikácie v jednotlivých krajinách, alpská stupnica.

### Názvoslovie horských útvarov, miestopis

- názvoslovná terminológia skalného lezenia;
- názvoslovie prvkov horského terénu;
- miestopis Vysokých Tatier.

### Orientácia v horskom teréne, sprievodcovská literatúra

- orientácia podľa horolezeckého sprievodcu;
- schémy miestopisných celkov, špeciálne mapy;
- schémy výstupov, používané značky;
- používanie mapy, základy orientácie podľa mapy a buzoly;
- orientácia podľa GPS.

### Horolezecká fyzika

- zopakovať fyzikálne zákonitosti lezeckého pohybu, ťažisko, rovnovážna poloha, trenie;
- pádová fyzika, pádový faktor, rázová sila, vratný bod;
- pôsobenie síl v istiacom stanovišti pri zachytení pádu;
- rozklad síl v istiacom reťazci, pôsobenie síl pri zaťažení istiacich bodov;
- praktická interpretácia fyzikálnych poznatkov.

### Nebezpečenstvo v horách

- subjektívne a objektívne nebezpečenstvo;
- faktory nebezpečenstva v horách;
- subjektívizácia nebezpečenstva poznaním jeho príčin, prevencia.

### Príprava horolezeckého podujatia, vedenie túty

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

### Úrazy v horách, prvá pomoc, organizácia záchrany

- drobné úrazy, odreniny, pohmoždeniny, krvácanie, zastavenie krvácania;
- zlomeniny končatín, poranenia kĺbov, fixácia;
- poranenia hlavy, hrudníka a chrbtice;
- lekárnička;
- organizácia záchrany, transport zraneného;
- tiesňové linky, spolupráca s HZS, aplikácia HZS v mobile.

### História horolezectva vo Vysokých Tatrách

- etapy vývoja horolezectva v dejinách;
- etapy vývoja horolezectva vo Vysokých Tatrách;
- súčasný stav, návštevny poriadok TANAP-u.