

# Obsah základného zimného horolezeckého kurzu

## Poznámky k metodike výcviku

Podmienkou pre účasť na základnom zimno horolezeckom kurze je absolvovanie základného letného horolezeckého kurzu, alebo základného kurzu ľahkého horolezectva v lete, resp. zvládnutie požadovaných poznatkov a zručností zodpovedajúcich náplni týchto kurzov.

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 letnom horolezeckého kurzu

- ✓ Naväzovanie sa na laná pichaným osmičkovým uzlom, resp. alpským spôsobom.  
*Poznámka: Vykonať kontrolu povinného materiálu, kontrolu ustrojenia sa do úväzov, upozorniť na špecifiká spojené s používaním zimného materiálu.*
- ✓ Istenie prvolezca a druholezca z nezávislého istiaceho stanovišťa a z centrálného bodu „dvojičkami“ resp. polovičkami“ istiacou pomôckou typu Reverso, postup prvolezca, vedenie lana, zapínanie expresov, technika lezeckého pohybu.
- ✓ Zlanovanie, špecifiká v zimnom období.

*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 hodnotenia 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, ľad, zmrznuté trávy, kombinovaný terén

- ✓ Pohyb s mačkami a s čakanom – chôdza, výstup, zostup, prekonávanie kombinovaného terénu – sneh, tráva, skala..
- ✓ Istenie pri pohybe na snehu, pády na snehu, brzdenie, chytanie pádov.
- ✓ Lezenie v ľade, klasická a frontálna technika. Používanie skrutiiek do ľadu.
- ✓ Istiace stanovištia v ľade. Zlanovanie, zrušenie istiaceho stanovišťa v ľade.
- ✓ Zaisťovanie sa pri pohybe v kombinovanom teréne – sneh, skala, zamrznuté trávy. Používanie trávových skôb.
- ✓ Využitie lyží a snežníc pri pohybe v teréne – nástup, zostup.

### Špecifiká používania zaisťovacích prostriedkov v zimných podmienkach

- ✓ Precvičiť použitie jednotlivých typov zaisťovacích prostriedkov v zimných podmienkach, upozorniť na odlišnosti využitia.  
*Poznámka: Inštruktor kontroluje spôsob a vhodnosť použitia zaisťovacích prostriedkov. Overiť získané zručnosti z letného výcviku..*
- ✓ Precvičiť používanie typicky „zimných“ zaisťovacích prostriedkov – snehové kotvy, snehové skoby, skrutki do ľadu, trávové skoby.
- ✓ Overenie správnosti použitia zaisťovacích prostriedkov.  
*Poznámka: pri skúšaní „odsadnutia si“ do založených istení nízko nad zemou (dopadom) poskytovať „dopomoc“, aby sa zabránilo úrazu. Ak je to možné, použiť istenie horným lanom.*
- ✓ V priebehu ďalšieho výcviku zaradiť postupne používanie dočasne osadzovaných zaisťovacích 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.
- ✓ Využitie čakanov, lyží a snežníc pri príprave istiaceho stanovišťa.
- ✓ Po zvládnutí oboch typov istiacich stanovišťa, je možné zaradiť vo výcviku ďalšie typy istiacich stanovišťa.

*Poznámka: Samostatnú prípravu istiacich stanovišťa 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, zostup

- ✓ 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 zrkového a sluchového kontaktu.
- ✓ Činnosti prvolezca pri postupe v teréne, výber vhodných miest pre osadenie zaist'ovacích prostriedkov, spôsob používania polovičných lán a dvojité lán, korekcia trasy výstupu.
- ✓ 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.*

- ✓ 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, postup so „skufrovaným“ lanom, postup s istením kratších obťažnejších úsekov, 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.

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

### Materiál pre zimné lezenie v horách

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

### Klasifikácia zimných horolezeckých 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, počasie, predpoveď, denný svit;
- príprava materiálu – lezecký, osobný, oblečenie, jedlo, tekutiny;
- časová kalkulácia výstupu, nástup, doba výstupu, zostup, návrat;
- taktika vedenia výstupu, lezecké družstvo, striedanie pri lezení.