

# Obsah letnej 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 letnom období. Úspešní absolventi kurzu získajú osvedčenie o spôsobilosti pre pohyb v horolezeckom teréne do II+ UIAA vrátane v letných podmienkach.

Obsah výcviku je možné realizovať rôznymi formami. V kontinuálnom kurze sa na jeho zvládnutie odporúčajú minimálne 4, optimálne 5 dní. Pri výcviku v kluboch je vhodné jednotlivé časti obsahu výcviku zaradiť v nadväzujúcich výcvikových celkoch.

## Obsah praktickej prípravy

### Uzly a naviazanie sa na lano

- ✓ vodcovský, protismerný vodcovský (aj na plochej slučke);
- ✓ osmičkový a pichaný osmičkový uzol – dvojitý, trojitý;  
*Poznámka 1: Spojiť s naviazaním sa na lano – trojitá osmička medzi sedací a hrudný úväz; nezabudnúť na zásady ustrojenia sa do úväzov, nastavenie veľkosti; plus nastavenie prilby.*  
*Poznámka 2: Naviazanie sa alpským spôsobom dvojitou osmičkou na slučku spájajúcu sedací a hrudný úväz.*
- ✓ lodný a polovičný lodný uzol  
*Poznámka 1: Využiť, že frekventanti sú naviazaní na lano a precvičiť viazanie lodného uzla jednou rukou do karabíny (zaistenie sa na stanovišti) a istenie polovičným lodným uzlom v dvojiciach.*  
*Poznámka 2: Následne zaradiť nácvik istenia istiacou pomôckou typu Reverso.*
- ✓ rybársky a dvojitý rybársky – zväzovanie guľatej pomocnej šnúry a lana;
- ✓ prúsikov uzol – symetrický prúsik, francúzsky; (neskôr vo výcviku ak to bude vhodné a budú to zvládať, zaradiť aj ďalšie typy);
- ✓ kravský uzol  
*Poznámka: Využitie precvičiť tiež pri nácviku a realizácii improvizovanej záchrany.*
- ✓ alpský motýlik;
- ✓ vianočkový uzol.

*Poznámka 1: Materiál k viazaniu uzlov dostanú frekventanti v rámci metodických materiálov v elektronickej podobe.*

*Poznámka 2: Pri viazaní uzlov vždy zdôrazniť využitie uzlov a viazanie precvičovať v situácii s reálnym použitím uzla.*

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

- ✓ Nácvik používania jednotlivých typov zaist'ovacích prostriedkov na zemi, resp. nízko nad zemou využitím vhodných škár a profilu skaly.
- ✓ Vyskúšať správnosť osadenia zaťažením použitých istení zo zeme.  
*Poznámka: pri skúšaní „odsadnutia si“ do založených istení poskytnúť „dopomoc“, aby sa zabránilo úrazu; ak je to možné, použiť istenie horným lanom.*
- ✓ V priebehu ďalšieho výcviku precvičovať 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.*

### Príprava istiaceho stanovišťa a istenie

- ✓ Precvičenie istenia pomocou istiacej pomôcky typu Reverso.
- ✓ Precvičiť prípravu istiaceho stanovišťa s prioritou využitia nedeštruktívnych prostriedkov. Vysvetliť princíp nezávislého istiaceho stanovišťa a istiaceho stanovišťa 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 zaisťovacími prostriedkami zaradiť do výcviku až keď frekventanti zvládnu správne používanie týchto prostriedkov.*

### Postup v ľahkom horolezeckom teréne s obťažnosťou max. II + stupňa UIAA

- ✓ Spôsob používania jednoduchých, polovičných a dvojitých lán s dôrazom na používanie jednoduchého lana.
- ✓ Spoločný postup lezeckého družstva v ľahkom teréne so „skufrovaným“ lanom, t. j. s lanom v slučkách na hrudníku so zaistením uzlom.
- ✓ Postup s istením kratších obťažnejších úsekov.
- ✓ Spoločný postup s priebežným istením na celú dĺžku lana.

### Zlanovanie, istenie pri zlanovaní

- ✓ Príprava zlanovacieho stanovišťa, minimálne dva nezávislé body, zaistenie sa, sebaistenie prúsikom.
- ✓ Postup pri nácviku – na zemi, z malej výšky, upozorniť na chyby, bezpečnosť.
- ✓ Precvičiť zlanovanie s kýblikom, ukázať možnosti využitia zlanovacej osmy.

### Realizácia výstupu, výber trasy, vedenie lana

- ✓ 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, ...
- ✓ 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 zrkového a sluchového kontaktu.
- ✓ Činnosti pri postupe v teréne, využívanie konfigurácie terénu pri zaisťovaní sa počas postupu, výber vhodných miest pre osadenie zaisťovacích 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.

### Improvizovaná záchrana pri nehode

- ✓ Nácvik činností pre použitie štandardu improvizovanej záchrany Straussovou metódou.
- ✓ Precvičenie improvizovanej záchrany vcelku.
- ✓ Ukážka kladkostrojov 3:1 a 5:1.
- ✓ Improvizované transportné prostriedky.

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

#### Materiál pre letné lezenie v horách

- laná, jednoduché, 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;
- iné klasifikačné stupnice, alpská stupnica.

### Názvoslovie horských útvarov, miestopis

- názvoslovie prvkov horského terénu;
- miestopis Vysokých Tatier.

### Orientácia v horskom teréne, sprievodcovská literatúra

- orientácia podľa horolezeckého sprievodcu;
- schémy miestopisných celkov, špeciálne mapy;
- 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 túry

- 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;
- organizácia záchrany, tiesňové linky, spolupráca s HZS, aplikácia HZS, transport zraneného;
- lekárnička.

### História horolezectva vo Vysokých Tatrách

- etapy vývoja horolezectva, postavenie VHT;
- súčasný stav, návštevny poriadok TANAP-u.