

Obsah základného kurzu skalného lezenia

Poznámky k metodike výcviku

Odporúčaný obsah základného výcviku je možné realizovať v rôznych formách výcviku. V kontinuálnom kurze sa na jeho zvládnutie odporúča minimálne 6 dní. Pri výcviku v kluboch je vhodné jednotlivé súčasti obsahu výcviku zaradiť opakovane v následných výcvikových dňoch. Výcvik je možné rozdeliť do niekoľkých súvislých celkov. Optimálne do dvoch trojdňových, resp. troch dvojdňových.

Obsah praktickej prípravy

Uzly a naviazanie sa na lano

- ✓ terminológia k nácviu viazania uzlov – voľný koniec lana, pevná časť lana, ohyb, oko, ...;
- ✓ vodcovský, protismerný vodcovský (aj na plochej slučke);
- ✓ osmičkový a pichaný osmičkový uzol
Poznámka 1: vhodné hneď spojiť s naviazaním sa na lano – osmička medzi sedací a hrudný úväz; nezabudnúť na zásady ustrojenia sa do úväzov, nastavenie veľkosti; plus nastavenie prilby;
Poznámka 2: inštruktor musí byť pripravený na otázky ohľadne používania dračieho uzla a jeho alternatív – dvojitý dračí, kopírovaný dračí; alternatívne naviazanie sa plochou slučkou;
- ✓ lodný a polovičný lodný uzol
Poznámka: je vhodné využiť, že frekventanti sú naviazaní na lano a ich vyskúšať hneď aj viazanie lodného uzla jednou rukou pri zaistení sa a manipuláciu s polovičným lodným uzlom v dvojiciach;
- ✓ 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: niekedy je vhodnejšie nechať ho až na ukážku improvizovanej záchrany;
- ✓ ďalšie uzly doplniť eventuálne počas výcviku v nasledujúcich dňoch, len ak je na to priestor a frekventanti to bez problému zvládnu – alpský motýlik, Hunterov uzol (hadia spojka), Blakeov uzol...;
Poznámka: ostatné uzly dostanú frekventanti v rámci metodických materiálov v elektronickej podobe.

Lezenie top rope, istenie pri lezení TR

- ✓ príprava stanovíšť, výber vhodného terénu
Poznámka: pri výcviku na inštruktora maximálne štvorica frekventantov, riešenie situácie ak je inštruktor sám (nezabudnúť na osadenie vratných bodov vlastným materiálom);
- ✓ zopakovanie a kontrola naviazania sa a ustrojenia; zopakovanie manipulácie s polovičným lodným uzlom;
- ✓ komunikácia pri lezení;
- ✓ ukážka a precvičenie základných činností pri istení s lezením do malej výšky – nohy max. 2 m nad zemou;
- ✓ postupné prelezenie celej cesty na top rope, výmena frekventantov v ceste a výmena v cestách;
Poznámka 1: ak je to potrebné, využiť výmenu ako možnosť opakovaného naväzovania sa;
Poznámka 2: dôraz klásť na presné opakovanie činností spojených s istením a dodržiavanie pravidiel komunikácie pri lezení;
- ✓ výmena stanovíšť medzi skupinami ak cvičia viacerí inštruktori.

Technika pohybu pri lezení, pravidlá voľného lezenia

Poznámka: Pokračuje sa lezením TR, pričom trvá neustála kontrola činností pri istení s opravou prípadných chýb.

- ✓ technika pohybu v skalnom teréne – využívanie profilu skaly, práca s ťažiskom, spôsoby úchopov, bočné chyty, spodné chyty, postavenie nôh, využívanie tvaru lezečiek, postavenie na trenie;
- ✓ pomenovať a vysvetliť základné pravidlá voľného lezenia, ukázať a podstatné precvičiť: tri oporné body; ťažisko nad oporou, resp. v priemete opory; nohy približne na šírku ramien; ruky cca vo výške očí; liezť nohami = hmotnosť tela prenášať najmä na nohy; ramená oddialiť od skaly a tlačiť ku skale boky; lezenie očami; chyty a stupy pred zaťažením vyskúšať; zaťažovať chyty smerom nadol – neťahat' von; využívať aj menšie chyty a stupy; liezť rovnomerne najmä ťažšie partie;
- ✓ postupné precvičovanie v už lezených cestách, zdôrazniť často sa opakujúce chyby;
- ✓ pri precvičovaní využívať vzájomnú kontrolu lezeckým partnerom;
- ✓ nácvik spôsobov prekonávania skalných útvarov – kút, hrana, špara, sokolík, previs, ...

Používanie prostriedkov na zaist'ovanie postupu – „zakladanie“

- ✓ ukážky a precvičenie použitia jednotlivých typov zaist'ovacích prostriedkov na zemi využitím vhodných škár a profilu skaly;
Poznámka: v neskoršej fáze výcviku zaradiť používanie dočasne osadzovaných nedeštruktívnych zaist'ovacích prostriedkov pri výcviku pohybu prvolezca; prioritne používanie pevne osadené istiace body, vlastné istenia využívať ako doplnenie istení v prípade potreby, resp. tam, kde je to vhodné z hľadiska bezpečnosti pri lezení;
- ✓ vyskúšať zaťaženie použitých istení;
Poznámka: pri skúšaní „odsadnutia si“ do založených istení poskytovať „dopomoc“, aby sa zabránilo úrazu; ak je to vhodné, použiť istenie horným lanom;
- ✓ vysvetliť a precvičiť princíp „plávajúceho pavúka“ a jeho využitie pri príprave istiaceho stanovišťa vybudovaného z vlastných istení.

Zlaňovanie a istenie pri zlaňovaní

- ✓ výber vhodného terénu umožňujúceho najprv nácvik zo zeme a z malej výšky;
- ✓ spôsob naviazania slučky pri zlaňovaní, resp. spojenia sedacieho a hrudného úväzu – použiť alternatívne spojenie zviazanou slučkou vedenou paralelne s centrálnym okom sedacieho úväzu s uzlom pod hrudným úväzom, alebo spojenie hrudného úväzu karabínou s poistkou a vedením slučky zo sedacieho úväzu cez spojovaciu karabínu;
- ✓ ukážka princípu fungovania zlaňovacej osmy (zlaňovacieho prostriedku), vyskúšať najprv na zemi s odsadnutím s oporou nôh tesne nad terénom;
Poznámka: prvé skúšanie na zemi je možné zapnutím zlaňovacieho prostriedku len do sedacieho úväzu, pri nácviku vo výške vždy v spojení sedacieho a hrudného úväzu;
- ✓ vysvetliť fungovanie prúsika a jeho umiestnenie, vyskúšať v malej výške;
- ✓ vysvetliť a ukázať prečo je nutné zrovnanie koncov lán a uzly na konci lán;
- ✓ ukázať prípravu stanovišťa na zlaňovanie a postupnosť činností pred zlaňovaním;
- ✓ precvičiť všetko na vhodnom mieste z výšky cca 3 – 4 m;
- ✓ uplatnenie v praxi pri lezení;
- ✓ použitie iných istiacich pomôcok (kýblik, klik-up, alpin-up, double smart, ...).

Pohyb prvolezca, činnosti pri lezení prvolezca – lezec, istič

- ✓ nácvik cvakania lana do expresov – spôsob umiestnenia karabín v exprese zopakovať z prednášky o materiáli
Poznámka: technika cvakania – najprv „šikovnejšia“ ruka, potom cvakanie druhou rukou, umiestnenie expresov na materiálom oku úväzu,;
- ✓ zásady cvakania lana do expresu – ukázať, vysvetliť, precvičiť:
1. Lano smeruje v exprese od skaly von k lezcovi; 2. Zámka spodnej karabíny v exprese je otočená do smeru prichádzajúceho lana (prvý expres môže svojim postavením korigovať istič) 3. Telo hornej karabíny v exprese je otočené do smeru lezenia;
Poznámka: precvičiť s odsadáváním do expresov, aby bolo zrejmé, ako sa zaťažená karabína bude správať pri páde;
- ✓ činnosti istiaceho – povoľovanie lana, dopomoc pred cvaknutím prvého expresu, postavenie pri istení (ak je to potrebné, zmeniť postavenie vzhľadom k smeru vedenia lana v prvom exprese, sledovanie spolulezca; vzájomná komunikácia pri lezení;
- ✓ činnosti pri spúšťaní prvolezca;
- ✓ používanie rôznych istiacich pomôcok;
Poznámka: zdôrazniť a precvičiť odlišnosti pri ich používaní;
- ✓ v rámci výcviku pohybu prvolezca zaradiť aj opakovanie spôsobov prekonávania skalných útvarov.

Preväzovanie sa prvolezca do kruhu po dolezení cesty

- ✓ popis a ukážka činnosti na zemi, prípadne na vhodnom mieste nízko nad terénom;
- ✓ precvičiť pod dohľadom inštruktora na vhodnom mieste v primeranej výške nad zemou;
- ✓ pokračovať vo výcviku preväzovania sa priebežne počas výcviku, dbať na neustálu kontrolu zaistenia sa a použitia najmenej dvoch nezávislých bodov zaistenia sa
Poznámka: tam, kde nie je osadené stanovište z dvoch bodov, je pri výcviku potrebné druhý bod pripraviť.

Činnosti pri lezení viac-dĺžkových ciest v skalných oblastiach s pevne osadenými isteniami

- ✓ typy istiacich stanovišť, použitie;
- ✓ nezávislé istiace stanovište – alternatívy;
- ✓ istiace stanovište pri istení z centrálného bodu;
- ✓ postup na stanovišti pri striedaní postupu prvolezca a pri štandardnom prvolezcovi.

Improvizovaná záchrana pri nehode

- ✓ popis a ukážka činností pri použití štandardu improvizovanej záchrany Straussovou metódou;
- ✓ postupné precvičenie jednotlivých činností;
- ✓ precvičenie komplexu improvizovanej záchrany;
- ✓ informatívne ukázať iné spôsoby záchrany, HOI, traverz, kladkostroje, ...

Obsah teoretickej prípravy (prednášky, semináre, besedy)

Materiál pre skalné lezenie

- laná, slučky, úväzy
- zaisťovací materiál (karabiny, vkladnice, skoby, nity, ...)
- prilby, lezečky
- pomocný materiál

Klasifikácia, čistota lezenia

- vznik a význam klasifikácie, história
- stupnica obťažnosti UIAA
- ostatné klasifikačné stupnice, porovnanie
- odlišnosti klasifikácie v jednotlivých skalných oblastiach

Názvoslovie skalných útvarov, rozdelenie, spôsoby prekonávania

- názvoslovná terminológia
- pravidlá voľného lezenia
- využívanie ťahu, tlaku, trenia, rozporu
- popis a technika prekonávania špecifických skalných útvarov: špara, trhlina, komín, kút, lišta, stienka, platňa, previs

Lezecká fyzika

- základné zákony mechaniky aplikované na pohyb ľudského tela
- fyzikálne zákonitosti lezeckého pohybu, ťažisko, rovnovážna poloha, trenie, rozklad síl na naklonenej rovine
- rozklad síl v istiacom reťazci, pádová fyzika

Ochrana prírody

- charakteristika najvýznamnejších skalných oblastí na Slovensku z geografického a geologického hľadiska
- zákon o ochrane prírody a lezenie na skalách
- spolupráca SHS JAMES s predstaviteľmi ochrany prírody

Horolezectvo v nevel'horských terénoch, lezecké disciplíny

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

Úrazy a prvá pomoc

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

Orientácia v teréne, sprievodcovská literatúra

- využívanie turistických máp a turistického značenia
- základy orientácie s mapou a buzolou
- orientácia v lezeckej oblasti, schémy a popisy ciest
- používané značky