

Slovenský horolezecký spolok JAMES Slovak Mountaineering Union JAMES

Olympijské námestie 14290/1, 831 04 Bratislava

e-mail: office@james.sk horoskola@james.sk



SYSTÉM VZDELÁVANIA odborníkov v športe v Slovenskom horolezeckom spolku JAMES

Bratislava, 30. septembra 2026

1 Úvod

Slovenský horolezecký spolok JAMES, ako občianske združenie, deklaruje v stanovách svoje zameranie na horolezecký šport vo všetkých formách a disciplínach. Je členom medzinárodnej únie horolezeckých zväzov (UIAA). Svoju činnosť, okrem uskutočňovania športových aktivít, zameriava aj na odbornú prípravu a vzdelávanie svojich členov s dôrazom na prípravu odborníkov v športe v uznaných športoch horolezectvo (inštruktor), a športové lezenie (tréner, rozhodca, staviteľ ciest). Vzdelávacie aktivity realizuje prostredníctvom horolezeckej školy JAMES v súlade so štandardami UIAA pre vzdelávanie v horolezectve a v zmysle legislatívy SR, platnej pre nadobudnutie odbornej spôsobilosti v športe. Štandardy vzdelávania určujú nielen nevyhnutný rozsah a obsah vedomostí, návykov a zručností pre prípravu športových odborníkov príslušnej odbornej spôsobilosti, ale vymedzujú tiež oblasť ich pôsobenia.

Nižšie uvedené štandardy nadväzujú na predchádzajúce systémy vzdelávania. Tie pôvodne obsahovali výcvik metodických pracovníkov – cvičiteľov so všeobecným zameraním na horolezectvo od IV. až po I. stupeň bez špecializácie na jednotlivé horolezecké disciplíny. Rozvoj horolezectva si v roku 1990 vyžiadala v SHS JAMES ustanovenie metodických kvalifikácií cvičiteľ skalného lezenia s pôsobnosťou v neveľhorských skalných oblastiach a inštruktor horolezectva s pôsobnosťou pre vysokohorské prostredie a veľhory. Oblasť vysokohorskej turistiky na Slovensku zastrešovali samostatné združenia špecializované na VHT, Klub slovenských turistov v rámci svojej sekcie vysokohorskej turistiky a Spolok vysokohorských turistov Slovenska. Táto odborná spôsobilosť preto nebola zaradená do systému vzdelávania v SHS JAMES.

V roku 2012 bola pôsobnosť SHS JAMES v oblasti prípravy športových odborníkov rozšírená rozhodnutím akreditačnej komisie MŠVVaŠ o odborné spôsobilosti pre lezenie na umelých stenách a pre skialpinizmus. Pre všetky odborné spôsobilosti bolo zavedené jednotné označenie inštruktor s vymedzením pôsobnosti pre lezenie na umelých stenách, skalné neveľhorské terény, vysokohorské terény a skialpinizmus.

Rozvoj a diferenciacia horolezeckých disciplín spolu s rozvojom súťažných foriem horolezectva si postupne vyžiadali doplnenie vzdelávania o nové odborné spôsobilosti a od roku 2016 aj zosúladenie s ustanoveniami Zákona 440/2015, Z. z. o športe a Vyhlášky 110/2016. Z. z. o odbornej príprave na nadobudnutie odbornej spôsobilosti v športe.

So zmenami v Návštevnom poriadku TANAP, platnými od 15.12.2023 sa však v Tatranskom národnom parku legislatívne ukončila pôsobnosť inštruktorov VhT a všetky kompetencie, vrátane vzdelávania športových odborníkov, ktoré súvisia s vykonávaním pohybu v terénoch vysokohorského charakteru v obťažnostiach označených horolezeckou klasifikačnou stupnicou, ekvivalentnou predovšetkým so stupnicou UIAA boli dané do pôsobnosti Slovenskému horolezeckému spolku JAMES, ako nástupníckemu subjektu vo vysokohorských terénoch. Preto boli definované nové

odborné spôsobilosti inštruktorov 1. a 2. kvalifikačného stupňa tzv. ľahkého horolezectva do obtiažnosti II+ klasifikačnej stupnice UIAA.

Aktuálny systém vzdelávania metodických a trénerských kvalifikácií v SHS JAMES je v súlade s ustanovenia zákona 440/2015 Z. z. o športe a vyhlášky 110/2016 Z. z. o nadobudnutí odbornej spôsobilosti v športe. Sú v ňom zahrnuté nasledovné odborné spôsobilosti.

V uznanom športe Horolezectvo:

- 1. Inštruktor horolezectva 1. kvalifikačného stupňa - lezenie na umelých stenách a lanové prekážky*
- 2. Inštruktor horolezectva 2. kvalifikačného stupňa - lezenie v skalných nevel'horských terénoch a pohyb na ferratách*
- 3. Inštruktor horolezectva 1. kvalifikačného stupňa – ľahké horolezectvo do II+ UIAA v letných terénoch a pohyb na ferratách*
- 4. Inštruktor horolezectva 2. kvalifikačného stupňa - ľahké horolezectvo do II+ UIAA vo všetkých typoch terénov*
- 5. Inštruktor horolezectva 3. kvalifikačného stupňa – lezenie vo vysokohorských a veľ'horských terénoch*
- 6. Inštruktor horolezectva 1. kvalifikačného stupňa – skitouring, pohyb na skialpinistických lyžiach do stupňa S3 Traynardovej stupnice vrátane.*
- 7. Inštruktor horolezectva 2. kvalifikačného stupňa – tradičný skialpinizmus do stupňa S5 Traynardovej stupnice vrátane v neľadovcových horstvách.*
- 8. Inštruktor horolezectva 3. kvalifikačného stupňa – tradičný skialpinizmus bez obmedzenia sklonu vo všetkých druhoch terénov.*

V uznanom športe Športové lezenie:

- 1. Tréner športového lezenia 1. kvalifikačného stupňa*
- 2. Tréner športového lezenia 2. kvalifikačného stupňa*
- 3. Tréner športového lezenia 3. kvalifikačného stupňa*
- 4. Rozhodca športového lezenia 1. kvalifikačného stupňa*
- 5. Rozhodca športového lezenia 2. kvalifikačného stupňa*
- 6. Rozhodca športového lezenia 3. kvalifikačného stupňa*
- 7. Staviteľ ciest pre športové lezenie 1. kvalifikačného stupňa*
- 8. Staviteľ ciest pre športové lezenie 2. kvalifikačného stupňa*
- 9. Staviteľ ciest pre športové lezenie 3. kvalifikačného stupňa*

2 Štruktúra vzdelávania

2.1 Metodicko-bezpečnostná komisia

Metodicko-bezpečnostná komisia je poradným orgánom výkonného výboru SHS JAMES, zloženým z predsedu a minimálne troch ďalších členov. Predsedu komisie menuje Výkonný výbor SHS. Členov komisie schvaľuje VV SHS na základe návrhu predsedu komisie.

Hlavnou úlohou komisie v oblasti vzdelávania športových odborníkov je stanoviť obsah a rozsah vzdelávania všetkých metodických pracovníkov v horolezeckom športe s maximálnym dôrazom na bezpečnosť a dodržiavanie správnych metodických zásad pri horolezeckej činnosti.

- vypracováva koncepciu prípravy inštruktorov horolezectva v jednotlivých kvalifikačných stupňoch;
- pripravuje a schvaľuje obsah a rozsah špeciálnej časti odbornej prípravy jednotlivých kvalifikačných stupňov v súlade s platnou legislatívou;
- stanovuje vstupné podmienky pre prijatie uchádzačov o kvalifikáciu v horolezectve a podmienky pre absolvovanie jednotlivých kvalifikačných stupňov;
- schvaľuje profily inštruktorov jednotlivých kvalifikačných stupňov;
- navrhuje členov lektorského zboru, koordinuje ich činnosť vo vzdelávaní a organizuje ich ďalšie vzdelávanie formou seminárov a iných vzdelávacích podujatí;
- určuje lektorské zabezpečenie kvalifikačných kurzov;
- rozhoduje o ukončení platnosti oprávnenia viesť výcvik a o vyradení odborníkov v športe z evidencie;
- koordinuje a kontroluje činnosť vzdelávacích zariadení s pôsobnosťou v horolezeckom športe.

2.2 Komisia športového lezenia

Komisia športového lezenia je poradným orgánom výkonného výboru SHS JAMES zloženým z predsedu a minimálne troch ďalších členov. Predsedu komisie menuje Výkonný výbor SHS. Členov komisie schvaľuje VV SHS na základe návrhu predsedu komisie.

Hlavnou úlohou komisie v oblasti vzdelávania športových odborníkov je stanoviť obsah a rozsah vzdelávania všetkých metodických pracovníkov v športovom lezení a ich zaradenie do systému športovej prípravy v lezení.

- vypracováva koncepciu prípravy športových odborníkov v športovom lezení v jednotlivých kvalifikačných stupňoch;
- pripravuje a schvaľuje obsah špeciálnej časti odbornej prípravy športových odborníkov jednotlivých kvalifikačných stupňov;
- stanovuje vstupné podmienky pre prijatie uchádzačov o kvalifikáciu v športovom lezení a podmienky pre absolvovanie jednotlivých kvalifikačných stupňov;

- schvaľuje profily trénerov a ostatných športových odborníkov jednotlivých kvalifikačných stupňov v športovom lezení;
- navrhuje členov lektorského zboru, koordinuje ich činnosť vo vzdelávaní a organizuje ich ďalšie vzdelávanie formou školení a seminárov;
- určuje lektorské zabezpečenie kvalifikačných kurzov;
- rozhoduje o ukončení platnosti oprávnenia viesť výcvik a o vyradení odborníkov v športe z evidencie.

2.3 Vzdelávacie zariadenie

Vzdelávacím zariadením SHS JAMES je Horolezecká škola JAMES, ktorej úlohou je, v spolupráci s metodicko-bezpečnostnou komisiou a s komisiou športového lezenia organizačne, materiálne a administratívne zabezpečiť vzdelávanie odborníkov v športe v horolezectve a v športovom lezení, v zmysle zákona 440/2015 Z. z. o športe a Vyhlášky 110/2016 Z. z. o odbornej príprave na nadobudnutie odbornej spôsobilosti v športe, v znení neskorších predpisov.

Obsah a rozsah vzdelávania vo vyššie uvedených odborných spôsobilostiach a lektorské zabezpečenie v špeciálnej časti odbornej prípravy realizuje v súčinnosti s metodicko-bezpečnostnou komisiou a komisiou športového lezenia SHS JAMES.

Všeobecnú časť odbornej prípravy zabezpečuje v spolupráci s fakultami športu vysokých škôl.

Náplň činnosti vzdelávacieho zariadenia:

- organizovať vzdelávanie odborníkov v športe v uznaných športoch – v horolezectve a v športovom lezení;
- zabezpečovať obsadenie kvalifikačných kurzov lektormi v súčinnosti s odbornými komisiami;
- na základe výsledkov kvalifikačného vzdelávania udeľovať kvalifikácie „Inštruktor“, „Tréner“, „Rozhodca“, „Staviteľ ciest“ úspešným absolventom kurzov, spracovávať a viesť podklady pre evidenciu udelených kvalifikácií;
- archivovať dokumentáciu o obsahu vzdelávania a vykonaných záverečných skúškach v kvalifikačných kurzoch;
- registrovať údaje o vyškolených odborníkoch v športe a platnosti ich licencií (preukazov) pre potrebu centrálnej evidencie.

2.4 Lektorský zbor

Lektorský zbor je tvorený odborníkmi v športe v jednotlivých oblastiach kvalifikačnej prípravy, ktorých Výkonnému výboru SHS JAMES navrhujú na schválenie metodicko-bezpečnostná komisia a komisia športového lezenia v súlade s ustanoveniami vyhlášky 110/2016 Z. z., na základe skúseností z metodickej práce, praxe v príslušnej odbornej spôsobilosti a výberových kritérií uplatňovaných na seminároch lektorského zboru.

Úlohou lektorského zboru je:

- viesť vzdelávací proces v príprave odborníkov v športe organizovanej vzdelávacími zariadeniami SHS JAMES;
- dbať na dodržiavanie osnov predpísaných pre jednotlivé kurzy;
- pôsobiť ako skúšajúci pri záverečných skúškach v kvalifikačných kurzoch;
- na základe výsledkov skúšok odporúčať udelenie príslušnej kvalifikácie;
- podieľať sa na tvorbe vzdelávacej dokumentácie v jednotlivých odborných spôsobilostiach v horolezectve a v športovom lezení.

Vzdelávací projekt a pedagogická dokumentácia pre nadobudnutie odbornej spôsobilosti v športe

Inštruktor horolezectva 1. kvalifikačného stupňa *Lezenie na umelých stenách a lanové prekážky*

1. Názov vzdelávacej aktivity

Špeciálna časť odbornej prípravy inštruktorov lezenia na umelých stenách

2. Cieľ a charakteristika vzdelávacej aktivity

Cieľom vzdelávania inštruktorov lezenia na umelých stenách je príprava kvalifikovaného metodického pracovníka pre oblasť lezenia na umelých stenách a vedenia výcviku v lanových centrách a na lanových prekážkach.

Inštruktor lezenia na umelých stenách je oprávnený samostatne viesť výcvik lezenia na umelých stenách umiestnených v interiéri a v exteriéri a na mobilných i pevných lanových prekážkach. Pod vedením inštruktora skalného lezenia sa môže podieľať na výcviku lezenia jedno dĺžkových ciest v skalných oblastiach neveľhorských terénov.

3. Kritéria pre výber účastníkov

Podmienkou účasti na kurze inštruktorov lezenia na umelých stenách je vek minimálne 18 rokov, absolvované najmenej úplné stredné odborné alebo všeobecné vzdelanie, aspoň ročná lezecká prax a čestné prehlásenie o zdravotnej spôsobilosti pre pohyb vo výške.

Nevyhnutnou podmienkou je členstvo v SHS JAMES v zmysle Zákona 440/2015, Z. z. o športe.

Lezecká spôsobilosť bude overená v prvý deň kurzu. Podmienkou je vylezenie cesty obťažnosti najmenej VI. stupňa klasifikačnej stupnice UIAA ako prvolezec - prvolezkyňa. Uchádzač musí tiež preukázať základné zručnosti v lezení pri postupe prvolezca, vedení lana a v manipulácii s lezeckým materiálom – viazanie uzlov, naväzovanie sa na lano, istenie pri lezení TR a istenie prvolezca rôznymi istiacimi pomôckami.

4. Obsahová náplň vzdelávacej aktivity, učebný plán

Vzdelávanie v kurze inštruktorov lezenia na umelých stenách je organizované spravidla formou kontinuálneho kurzu v trvaní štyroch dní. Celkový rozsah výučby je 12 hodín teoretickej prípravy a 30 hodín praxe vrátane skúšok.

Obsah a rozsah špecializácie kvalifikačného stupňa

	Teória	Prax
1. Výstroj pre lezenie na umelých stenách a v lanových centrách - sedací úvaz – typy a veľkosti úvazov, detské, celotelové úväzy - pracovné postroje, prilby - laná, slučkový materiál - lanyardy, tlmiče pádu, záchranné systémy - istiace prostriedky (karabína HMS, reverso, ATC, grigri ...) - brzdy, šplhadlá, kladky - typy karabín, expresy, použitie - postupové istiace body, závesné body - body na sebaistenie pri istení prvolezca - lezecká obuv - magnézium	1 hod.	1 hod.
2. Viazanie uzlov - základné pojmy, terminológia, funkcie uzlov - metodika nácviku viazania uzlov - osmičkový uzol, pichaný osmičkový uzol, smerový uzol - lodný uzol, polovičný lodný uzol, alpský motýlik, - prúsikov uzol, kravský uzol	1 hod.	2 hod.
3. Technika lezenia na umelých stenách - používanie chytov, používanie stupov, základné pravidlá lezenia - rovnováha, koordinácia pohybov, - prekonávanie špeciálnych útvarov – previs, špára, hrana, kút - špecifické techniky – päta, špička, kozia noha, ... - dynamický pohyb, skok, ...	1 hod.	1 hod.
4. Metodika výcviku pri lezení s horným istením - zapnutie lezca na lano – použitie karabíny s poistkou (kam ju zapnúť, kontrola poistky), uzol na konci lana - použitie istiaceho prostriedku na úväze - vkladanie lana do istiaceho prostriedku – zásady - doberanie lezca – práca rúk, postavenie tela, bezpečnosť (kyvadlo) - odsadnutie a spúšťanie lezca – práca ističa - používanie vratných bodov	1 hod.	4 hod.
5. Metodika výcviku pri pohybe prvolezca - príprava materiálu na výcvik - naväzovanie sa prvolezca – osmičkový uzol, miesto naviazania - istenie prvolezca – osadenie istiaceho prostriedku, - sebaistenie ističa, postavenie ističa, komunikácia, práca rúk, - príprava na odsadnutie, fixovanie lezca - pád prvolezca, zachytávanie pádu - spúšťanie prvolezca - zapínanie postupových istení, vkladanie lana do istiacich bodov - do postupových istení, vedenie lana, zapínanie do závesného bodu - istenie a postup druholezca ležúceho po prvolezcovi	1 hod.	6 hod.

6. Práca s deťmi pri výcviku na umelej stene	1 hod.	3 hod.
- príprava výcviku detí – komunikácia s rodičmi, školou - organizácia výcviku na stene – veľkosti skupín, výstroj - špecifiká pri práci s deťmi, bezpečnosť, ochranné pomôcky (žinenky) - špecifické metodické postupy pri výcviku detí – navádzanie sa, istenie, zaistovanie, technika pohybu, intervaly oddychu - hry s deťmi na stene, prax		
7. Mobilné lanové prekážky	1 hod.	4 hod.
- nízke a vysoké lanové prekážky - druhy prekážok, preliezačky, traverzy, lanovky, hojdačky, ... - príprava a konštrukcia prekážok, bezpečnostné zásady - napínanie a kotvenie lán, vystupovanie na stromy - zlanovanie, používanie bŕzd		
8. Metodika nácviku pohybu na lanových prekážkach		3 hod.
- zapínanie istiacich pomôcok – používanie karabín s poistkou (kde a ako ju zapnúť, kontrola poistky, ...) - prepínanie istiacich prostriedkov pri pohybe po prekážkach - istenie pri pohybe na prekážke - odsadnutie do istiacich bodov - zachytávanie pádov		
9. Bezpečnostné zásady a prevádzkové poriadky	1 hod.	
- postavenie, pohyb pod stenou – bezpečnostné pravidlá, obmedzenia - postavenie istiaceho lezca - pri začatí lezenia isteného, počas lezenia - kotvenie lana pri hornom istení, zapínanie lana do závesných bodov - kyvadlo pri páde druholezca, pád prvolezca - bezpečnostné zásady na boulderingových stenách - používanie magnézia, hygiena - prevádzkové poriadky na lezeckých stenách a v lanových centrách - bezpečnostný protokol pri výcviku na lanových prekážkach		
10. Prvá pomoc pri úrazoch a nehodách	1 hod.	1 hod.
- najčastejšie úrazy na umelých stenách - zásady poskytovania prvej pomoci - kardiopulmonálna resuscitácia, zásady poskytnutia, prax		
11. Technická prvá pomoc pri nehode na lanových prekážkach		1 hod.
12. Právna zodpovednosť v horolezectve	1 hod	
2. Záverečné skúšky	2 hod.	4 hod.
Spolu	12 hod.	30 hod

5. Skúšky, osvedčenie, preukaz, obnovenie platnosti preukazu

Záverečná skúška pozostáva z overenia teoretických vedomostí písomným testom v rozsahu osnovy výcviku, hodnotenia metodických zručností pri praktickom metodickom vystúpení a z priebežného hodnotenia praktických zručností vyžadovaných počas výcviku.

Súčasťou hodnotenia je obhajoba záverečnej práce zameranej na metodiku vedenia výcviku vo výučbovej jednotke v rozsahu 5 až 10 strán. Prácu musí uchádzač odovzdať najneskôr 6 mesiacov od ukončenia špeciálnej časti odbornej prípravy.

Podmienkou získania kvalifikácie je úspešné absolvovanie všeobecnej časti odbornej prípravy, organizovanej niektorou zo športových fakúlt v zmysle Vyhlášky 110/2016.

Po úspešnom absolvovaní skúšok získava absolvent kurzu osvedčenie o získaní odbornej spôsobilosti inštruktor horolezectva 1. kvalifikačného stupňa so zápisom do registra odborníkov v športe. Osvedčenie sa vydáva na dobu neurčitú. Na základe osvedčenia je vydaný preukaz inštruktor lezenia na umelých stenách, oprávňujúci k vykonávaniu výcviku v súlade s charakteristikou kvalifikácie.

Preukaz má platnosť maximálne štyri roky, pričom táto lehota začína plynúť prvým dňom nasledujúceho roku po dátume získania odbornej spôsobilosti.

Platnosť preukazu je potrebné obnoviť na preškolení. K účasti na preškolení sa inštruktor prihlasuje sám, alebo ho môže vyzvať vzdelávacie zariadenie.

Preškolenie trvá jeden deň v rozsahu 6 hodín a pozostáva z teoretickej a praktickej časti. Obsahom teoretickej časti sú nové poznatky v metodike a materiálnom zabezpečení, overenie teoretických poznatkov a metodickej spôsobilosti inštruktor. Praktickú časť tvorí previerka metodických zručností inštruktor pri vedení výcviku a absolvovanie lezeckej cesty s obťažnosťou najmenej VI. stupňa klasifikačnej stupnice UIAA a zručností pri výcviku na lanových prekážkach.

Absolvovaním preškolenia je platnosť kvalifikácie predĺžená na obdobie maximálne štyroch rokov. Oprávnenie (preukaz) pre vedenie výcviku si môže inštruktor obnoviť najneskôr jeden rok po uplynutí jeho platnosti. Ak tak neurobí, účinnosť osvedčenia o získaní kvalifikácie zanikne a odbornú spôsobilosť môže inštruktor obnoviť absolvovaním dvojročnej metodickej prípravy a skúšky v rámci špeciálnej časti odbornej prípravy bez povinnosti spracovať záverečnú prácu. V odôvodnených prípadoch môže metodicko-bezpečnostná komisia rozhodnúť o splnení náhradných podmienok.

6. Uznávanie kvalifikácie

Kvalifikácie zodpovedajúce kvalifikačným požiadavkám vzdelávacieho systému SHS JAMES, získané absolvovaním špecializácií vo vysokoškolskom odbornom štúdiu, alebo absolvovaním porovnateľného vzdelávania v akreditovanom vzdelávacom zariadení, môžu byť, na základe žiadosti držiteľa príslušnej kvalifikácie, uznané za platné v kvalifikačnom systéme SHS JAMES. MBK môže rozhodnúť o absolvovaní diferenčnej skúšky. Riaditeľ Horolezeckej školy JAMES vystaví doklady o kvalifikácii a zabezpečí zápis do registra odborníkov v športe.

7. Osnova preškolenia inštruktorov lezenia na umelých stenách

	Teória	Prax
1. Novinky v materiáli a v metodike	1 hod.	1 hod
2. Lezecká prax		1 hod
3. Bezpečnostné zásady a prvá pomoc	1 hod	
4. Písomný test, metodická prax	1 hod	1 hod
Spolu:	3 hod	3 hod

8. Dokumentácia vzdelávacej aktivity – záznam o vzdelávaní

1. Triedna kniha – záhlavie (vzdelávacia aktivita, lektori, odvedená výučba)
2. Prezenčná listina
3. Zoznam frekventantov
4. Protokol o skúške
5. Záznam o prednáškach a praktickom výcviku

Inštruktor horolezectva 2. kvalifikačného stupňa

Lezenie v skalných oblastiach neveľhorských terénov

1. Názov vzdelávacej aktivity

Špeciálna časť odbornej prípravy inštruktorov skalného lezenia

2. Cieľ a charakteristika vzdelávacej aktivity

Cieľom vzdelávania inštruktorov skalného lezenia je príprava kvalifikovaného metodického pracovníka pre oblasť lezenia v skalných neveľhorských terénoch.

Inštruktor horolezectva 2. kvalifikačného stupňa - lezenie v skalných oblastiach neveľhorských terénov, je oprávnený samostatne viesť výcvik skalného lezenia vo všetkých neveľhorských terénoch, výcvik na ferratách a výcvik na všetkých umelých stenách, mobilných i pevných lanových prekážkach. Pod vedením inštruktora horolezectva 3. kvalifikačného stupňa (lezenie vo vysokohorských a veľhorských terénoch) môže pôsobiť pri horolezeckom výcviku, vrátane výcviku ľahkého horolezectva v skalných terénoch v neľadovcových horách v letnom období. Pod vedením inštruktora ľahkého horolezectva môže pôsobiť pri výcviku ľahkého horolezectva v neľadovcových horách v letnom období.

3. Kritéria pre výber účastníkov

Podmienkou účasti na kurze inštruktorov skalného lezenia je vek minimálne 20 rokov, najmenej ročná prax inštruktora lezenia na umelých stenách, alebo najmenej ročná prax inštruktora ľahkého horolezectva 1. kvalifikačného stupňa spolu s absolvovaním časti kurzu inštruktorov lezenia na umelých stenách, zameranej na lanové prekážky.

Nevyhnutnou podmienkou je členstvo v SHS JAMES v zmysle Zákona 440/2015, Z. z. o športe.

Spôsobilosť k prijatiu do kurzu preukáže uchádzač pri vstupnej skúške, pozostávajúcej z teoretickej a praktickej časti. Obsah teoretickej pripravenosti v rozsahu poznatkov získaných v základnom kurze skalného lezenia bude overená písomným testom. Praktickú spôsobilosť preukážu uchádzači vylezením cesty obťažnosti najmenej V. stupňa klasifikačnej stupnice UIAA ako prvolezec – prvolezkyňa, vybudovaním istiaceho stanovišťa, dobraním druholezca na istiace stanovište a následným zlanovaním.

4. Obsahová náplň vzdelávacej aktivity, učebný plán

Vzdelávanie v kurze inštruktorov skalného lezenia je organizované formou dvoch kontinuálnych častí kurzu v trvaní šesť a štyri dni. Medzi obomi časťami kurzu je interval najmenej dva mesiace. Celkový rozsah výučby je 19 hodín teoretickej prípravy a 41 hodín praxe vrátane skúšok.

Obsah a rozsah špecializácie kvalifikačného stupňa

	Teória	Prax
1. Výstroj a materiál pre skalné lezenie - oblečenie a obuv - laná, repšnúry, slučky, úväzy - istiaci a zaistovací materiál (pomôcky na istenie, karabíny, zlaňovacie prostriedky, vklínence, friendly, ..., nity, borháky) - ochranný a pomocný materiál (prilby, šplhadlá, kladivá, ...) - ferratové sety	2 hod.	1 hod.
2. Názvoslovie skalných útvarov - vertikálne, horizontálne, priečne, plošné, zvláštne - používanie značiek, schéma a popis výstupu	1 hod.	
3. Klasifikácia obťažnosti lezenia - vznik a vývoj klasifikácie, klasifikácia UIAA - klasifikácia pieskovcového lezenia - francúzska a americká klasifikácia skalného lezenia - pravidlá čistoty lezenia (RP, OS, AF, ...) - obťažnosť výstupov na ferratách	1 hod.	
4. Topografia a orientácia v teréne - topografické zobrazovanie terénu, mapy - orientácia podľa prírodných javov - orientácia podľa buzoly a mapy - postup podľa azimutu	1 hod.	2 hod.
5. Ochrana prírody - zákon o ochrane prírody, orgány ochrany prírody - výnimky udeľované pre využívanie skalných lokalít na lezenie - úloha inštruktora ako aktívneho ochrancu prírody	1 hod.	
6. Etika v horolezectve - podstata horolezeckého športu (JAMES – definícia, skratky) - etika a športový výkon v lezení - profil inštruktora	1 hod.	
7. Organizácia horolezeckého športu - horolezectvo ako súčasť organizovaného športu - štruktúra SHS JAMES, činnosť VV, komisií, oblastí, klubov - súťaže v horolezeckých disciplínach - horolezectvo ako nesúťažná športová aktivita	1 hod.	
8. Úrazy pri lezení, prvá pomoc - najčastejšie lezecké úrazy na skalách - príznaky poranení, prejavy šokového stavu - druhy poranení, spôsob ošetrenia - kardiopulmonálna resuscitácia, prax - lekárnička - praktické ukážky poskytnutia prvej pomoci v teréne	1 hod.	2 hod.

9. Technická prvá pomoc	1 hod.	6 hod.
- organizácia predlekárskej prvej pomoci - technická prvá pomoc, improvizovaná záchrana - technická pomoc pri nehode na ferratách		
10. Technika a metodika lezenia a istenia na skalách	2 hod.	6 hod.
- rovnovážny stav, pôsobenie síl - pravidlá lezenia (3 pevné body, poloha ťažiska, postavenie a využívanie nôh, lezenie očami, pevnosť chytov a stupov, ...) - technika preliezania jednotlivých skalných útvarov - uzly, naväzovanie na lano - istenie pomocou polovičného lodného uzla - istenie ostatnými istiacimi pomôckami - pády a zachytávanie pádov - zlaňovanie, istenie pri zlaňovaní		
11. Metodika a organizácia výcviku skalného lezenia	2 hod.	14 hod.
- naväzovania sa a viazania uzlov - istenie pri lezení TR - technika pohybu na skale, zásady voľného lezenia - využívanie stupov a chytov (tlak, ťah, rozpor, trenie, ...) - technika prekonávania jednotlivých skalných útvarov - istenie a príprava istiaceho stanovišťa - vedenie lana, zaist'ovanie sa, používanie zaist'ovacích prostriedkov - preväzovanie sa prvolezca vo vratnom bode po dolezení cesty - činnosti na stanovišti pri lezení viac dĺžkových ciest - zlaňovanie a istenie pri zlaňovaní - improvizovaná záchrana pri nehode		
12. Metodika a organizácia výcviku na ferratách	1 hod.	4 hod.
- používanie ferratového setu - technika pohybu pri používaní pevne osadených postupových zariadení - technika používania ferratového setu pri pohybe vo vodorovnom a zvislom smere - improvizovaná záchrana pri nehode na ferrate		
13. Záverečné skúšky, diskusia k seminárnej práci	4 hod.	6 hod.
Spolu	19 hod.	41 hod.

5. Skúšky, osvedčenie, preukaz, obnovenie platnosti kvalifikácie

Záverečná skúška pozostáva z overenia teoretických vedomostí písomným testom v rozsahu osnovy výcviku, hodnotenia metodických zručností formou praktického metodického vystúpenia a z absolvovania vybranej lezeckej cesty obťažnosti najmenej V. stupňa klasifikačnej stupnice UIAA ako prvolezca – prvoleckyňa s použitím vlastných zaist'ovacích prostriedkov. Ostatné praktické zručnosti, vyžadované v rámci osnovy výcviku, budú preverované v priebehu výcviku.

Súčasťou hodnotenia je obhajoba záverečnej práce zameranej na metodiku vedenia výcviku v skalnom lezení v rozsahu 10 až 20 strán. Prácu musí uchádzač odovzdať najneskôr 14 dní pred záverečnou praktickou časťou špeciálnej odbornej prípravy.

Podmienkou získania odbornej spôsobilosti je úspešné absolvovanie všeobecnej časti odbornej prípravy, organizovanej niektorou zo športových fakúlt v zmysle Vyhlášky 110/2016.

Po úspešnom absolvovaní skúšok získava uchádzač osvedčenie o získaní odbornej spôsobilosti inštruktora horolezectva 2. kvalifikačného stupňa so zápisom do registra odborníkov v športe. Osvedčenie sa vydáva na dobu neurčitú. Na základe osvedčenia je vydaný preukaz inštruktora skalného lezenia, oprávňujúci k vykonávaniu výcviku v súlade s charakteristikou kvalifikácie.

Preukaz má platnosť maximálne štyri roky, pričom táto lehota začína plynúť prvým dňom nasledujúceho roku po dátume získania odbornej spôsobilosti.

Platnosť preukazu je možné obnoviť na preškolení. K účasti na preškolení sa inštruktor prihlasuje sám, alebo ho môže vyzvať vzdelávacie zariadenie. Inštruktori, prihlásení na preškolenie, zašlú najneskôr 7 dní pred jeho začiatkom zoznam svojich metodických aktivít za posledné obdobie platnosti preukazu.

Preškolenie v rozsahu 12 hodín trvá dva dni a pozostáva z teoretickej a praktickej časti. Obsahom teoretickej časti sú nové poznatky v metodike výcviku, materiálnom zabezpečení a overenie teoretických poznatkov inštruktora písomným testom. Praktickú časť tvorí previerka metodической spôsobilosti inštruktora, lezeckých zručností absolvovaním lezeckej cesty v skalnej oblasti najmenej V. stupňa obťažnosti klasifikačnej stupnice UIAA a test zvládnutia štandardu improvizovanej záchrany Straussovou metódou v stanovenom časovom limite.

Absolvovaním preškolenia je platnosť kvalifikácie predĺžená na obdobie maximálne štyroch rokov. Oprávnenie pre vedenie výcviku si môže inštruktor obnoviť najneskôr jeden rok po uplynutí jeho platnosti. Ak tak neurobí, účinnosť osvedčenia zanikne a na opätovné získanie odbornej spôsobilosti musí inštruktor absolvovať záverečnú časť kvalifikačného kurzu so skúškou bez povinnosti spracovať záverečnú prácu. V odôvodnených prípadoch môže metodicko-bezpečnostná komisia rozhodnúť o splnení náhradných podmienok.

Ak inštruktor skalného lezenia vykonáva pedagogickú činnosť na kvalifikačných kurzoch (kurzy, preškolenia a semináre inštruktorov) príslušnej odbornej spôsobilosti, môže metodicko-bezpečnostná komisia rozhodnúť o predĺžení platnosti preukazu aj bez účasti na preškolení.

6. Uznávanie kvalifikácie

Kvalifikácie zodpovedajúce kvalifikačným požiadavkám vzdelávacieho systému SHS JAMES, získané absolvovaním špecializácií vo vysokoškolskom odbornom štúdiu alebo absolvovaním porovnateľného vzdelávania v akreditovanom vzdelávacom zariadení, môžu byť, na základe žiadosti držiteľa príslušnej kvalifikácie, uznané za platné v kvalifikačnom systéme SHS JAMES. MBK môže rozhodnúť o absolvovaní diferenčnej skúšky. Riaditeľ Horolezeckej školy JAMES vystaví doklady o kvalifikácii a zabezpečí zápis do registra odborníkov v športe.

7. Osnova preškolenia inštruktorov skalného lezenia

	Teória	Prax
1. Uplatnenie nových metodických postupov pri vzdelávaní	1 hod.	2 hod.
2. Novinky vo výstroji pre skalné lezenie	1 hod.	1 hod.
3. Lezecká prax		4 hod.
4. Záverečné skúšky	1 hod.	2 hod.
Spolu:	3 hod.	9 hod.

8. Dokumentácia vzdelávacej aktivity – záznam o vzdelávaní

1. Záhľavie – vzdelávacia aktivita, lektori, odvedená výučba
1. Prezenčná listina
2. Zoznam frekventantov
3. Protokol o skúške
4. Záznam o prednáškach a praktickom výcviku

Inštruktor horolezectva 3. kvalifikačného stupňa

Lezenie vo vysokohorských a veľhorských terénoch

1. Názov vzdelávacej aktivity

Špeciálna časť odbornej prípravy inštruktorov horolezectva

2. Cieľ a charakteristika vzdelávacej aktivity

Cieľom vzdelávania inštruktorov horolezectva je výcvik a výchova kvalifikovaného metodického pracovníka pre oblasť lezenia vo všetkých horských oblastiach a vo všetkých typoch horolezeckého terénu.

Inštruktor horolezectva je oprávnený viesť výcvik lezenia vo všetkých terénoch neveľhorských aj veľhorských oblastí (skala, sneh, ľad, mixový terén, ľadovcový terén) vo všetkých stupňoch obťažnosti a vo všetkých druhoch lezeckých a horolezeckých aktivít – umelé steny, lanové prekážky, ferraty, skalné lezenie, lezenie v horách v letných aj v zimných podmienkach.

3. Kritéria pre výber účastníkov

Podmienkou účasti na kurze inštruktorov horolezectva 3. kvalifikačného stupňa je dosiahnutie veku 24 rokov, najmenej dvojročná prax inštruktora skalného lezenia, alebo dvojročná prax inštruktora ľahkého horolezectva 2. kvalifikačného stupňa.

Nevyhnutnou podmienkou je členstvo v SHS JAMES v zmysle Zákona 440/2015 Z. z. o športe.

Horolezeckú spôsobilosť doloží uchádzač zoznamom najmenej 80 absolvovaných výstupov vo vysokohorských terénoch a vo veľhorách. Zo všetkých výstupov musí byť najmenej 25 výstupov v obťažnosti V. a vyššieho stupňa klasifikačnej stupnice UIAA a aspoň 3 výstupy v ľadovcových horách. Z celkového počtu 80 výstupov musí byť najmenej 25 v zimnom období a z nich aspoň 10 v obťažnosti V. a vyššieho stupňa obťažnosti klasifikačnej stupnice UIAA.

Spôsobilosť k prijatiu do kurzu preukáže uchádzač pri vstupnej skúške pozostávajúcou z teoretickej a praktickej časti. Obsah teoretickej pripravenosti v rozsahu poznatkov z kurzu inštruktora skalného lezenia bude overená písomným testom. Praktickú spôsobilosť uchádzač preukáže absolvovaním viac dĺžkového výstupu s obťažnosťou najmenej V. stupňa klasifikačnej stupnice UIAA.

4. Obsahová náplň vzdelávacej aktivity, učebný plán

Vzdelávanie inštruktorov horolezectva 3. kvalifikačného stupňa sa uskutočňuje formou kurzu realizovaného v šiestich častiach vrátane vstupnej a záverečnej časti. Odstup záverečnej časti určenej na absolvovanie záverečnej skúšky a obhajobu záverečnej práce musí byť od predchádzajúcej časti kurzu najmenej 2 mesiace. Celkový rozsah výučby je 58 hodín teoretickej prípravy a 120 hodín praxe.

Obsah a rozsah teoretickej časti špecializácie kvalifikačného stupňa

	Teória	Prax
1. Etika v horolezectve	1 hod.	
- etika, morálka, podstata horolezeckého športu (IAMES – def. skratky) - etika a športový výkon v lezení - horolezectvo ako životná filozofia - morálny profil inštruktora		
2. Právne postavenie inštruktora	2 hod.	
- podstata a predpoklady právnej zodpovednosti - posudzovanie zodpovednosti, miera zavinenia - zvýšená miera zodpovednosti inštruktora - obmedzená osobná zodpovednosť inštruktora - občianskoprávna a trestnoprávna zodpovednosť - hmotná zodpovednosť inštruktora - škoda a zodpovednosť za škodu - zodpovednosť inštruktora pri práci s mládežou do 18 r. - vedenie a archivovanie dokumentácie o obsahu výcviku		
3. Obsah a druhy horolezectva	1 hod.	
- horolezectvo v neveľhorských terénoch - lezenie na skalách - pieskovcové horolezectvo - súťažné lezenie na prírodných a umelých terénoch - bigwallové lezenie - bouldering - lezenie vodných ľadov, drytooling - horolezectvo v stredných horách do 6000 m - horolezectvo v horách nad 6000 m - skialpinizmus - základná forma, skitouring, jednoduché prechody - extrémna a expedičná forma - pretekárska forma		
4. Sólolezenie	1 hod.	1 hod.
- filozofia sólolezenia (kto, prečo, riziká, hodnotenie výkonu) - voľné (neistené) sólolezenie - istené sólolezenie (krátkym lanom, dlhým lanom)		
5. Horolezectvo v zimných podmienkach	1 hod.	
- vývoj a charakteristika zimného horolezectva vo Vysokých Tatrách - voľba výstupov podľa orientácie stien (S, SV, V) - zimné lezenie v Alpských oblastiach - zimné lezecké podujatia vo veľhorách nad 6.000 m		
6. Dejiny športu, história čs. a slovenského horolezectva	3 hod.	
- počiatky športu, antické obdobie - šport ako fenomén vo vývoji spoločnosti - súčasnosť v športe, profesionálny a amatérsky šport, šport pre všetkých - organizovaný šport vo Vysokých Tatrách na prelome 19. a 20. storočia - horolezecké organizácie, vznik spolku JAMES - periodizácia horolezectva vo Vysokých Tatrách - 1910 - 1930, 1930 - 1944 klasické obdobie športového horolezectva - 1944 - 1955, 1955 - 1970 obdobie extrémneho športového horolezectva - vstup čs. horolezcov do stredných ľadovcových veľhôr (1957-1965) - vstup čs. horolezcov do najvyšších veľhôr (1965 - 1988) - súčasné pôsobenie v stredných a najvyšších veľhorách - skialpinizmus v klasickej, extrémnej a pretekárskej forme - diferenciacia horolezeckých disciplín (skalné lezenie, lezenie na umelých stenách, ľadové lezenie, ...)		

- | | |
|---|-------------------------|
| <p>7. Horolezecký výstroj pre letné podmienky</p> <ul style="list-style-type: none"> - oblečenie (spodné, stredné, vrchné, ochranné, doplnky) - obuv (pochodová, lezecká, výšková) - laná, slučky, úväzy - karabíny, expresy, kladivá - zaisťovacie prostriedky, rozdelenie, druhy, ... - istiace a zlanovacie pomôcky - transportné pomôcky, batohy - bivačovacie pomôcky (spací vak, podložka, stany, vrecia, siete, plošiny) - ostatné (kuchynské vybavenie, okuliare, lampy, orientačné pomôcky) - pomocný materiál, šplhadlá, rebríčky, kladky | <p>2 hod.</p> |
| <p>8. Zimný lezecký materiál</p> <ul style="list-style-type: none"> - oblečenie a obuv pre zimné podmienky - čakany, kladivočakany - mačky, typy, použitie, údržba - zaisťovací materiál pre zimné terény (skrutky do ľadu, snehové kotvy, ...) - ostatné doplnky zimného výstroja (lyže, snežnice) | <p>1 hod.</p> |
| <p>9. Orientácia v horolezeckom teréne a práca so sprievodcom</p> <ul style="list-style-type: none"> - orientácia s využitím topografických pomôcok (mapa, buzola) - orientácia pomocou GPS - orientácia v lezeckom teréne, "čítanie" terénu pri voľbe postupu - znalosť terénu (skúsenostná resp. naštudovaná) - orientácia v nepriaznivých poveternostných podmienkach - sprievodcovská literatúra, slovné a grafické typy, používanie | <p>1 hod. 1 hod.</p> |
| <p>10. Základy geológie</p> <ul style="list-style-type: none"> - základné geologické pojmy, charakteristika hornín z hľadiska lezenia - geológia Vysokých Tatier - geológia svetových veľhôr | <p>1 hod.</p> |
| <p>11. Základy meteorológie</p> <ul style="list-style-type: none"> - základné meteorologické pojmy, frontálne systémy, prúdenie vzduchu - klimatické podmienky vo vysokohorských terénoch obecné - klimatické podmienky vo Vysokých Tatrách - klimatické podmienky svetových veľhôr - prevládajúce prúdenia a ich dôsledky na poveternostnú situáciu - typické príznaky zmeny počasia | <p>2 hod.</p> |
| <p>12. Názvoslovie horolezeckých terénov</p> <ul style="list-style-type: none"> - morfológia horského reliéfu - vertikálne skalné útvary - horizontálne skalné útvary - priečne skalné útvary - plošné skalné útvary - zvláštne skalné útvary | <p>1 hod.</p> |
| <p>13. Nebezpečenstvo v horách, zásady bezpečnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> - človek ako zdroj subjektívneho nebezpečenstva - objektívne jestvujúce faktory nebezpečenstva - znižovanie účinkov objektívnych faktorov, subjektivizácia - výber túry z hľadiska schopností účastníkov - časová kalkulácia, orientačná príprava, ústupové trasy - komplexné vybavenie potrebným materiálom - rešpektovanie aktuálnych poveternostných podmienok | <p>1 hod.</p> |
| <p>14. Úrazy pri lezení, prvá pomoc</p> <ul style="list-style-type: none"> - charakteristika úrazov v horách, polytrauma - druhy poranení a spôsoby ošetrenia - príznaky poranení, prejavy šokového stavu | <p>2 hod.</p> |

- stavy vyčerpania - účinky chladu na organizmus, podchladenie, omrzliny - výšková choroba, prevencia, dôsledky, opatrenia - akútna horská choroba (príznaky, mozgový edém, pľúcny edém)	
15. Záchrana v horách, technická prvá pomoc	2 hod. 6 hod.
- nehody a úrazy v horách - uviaznutie v teréne, ľahšie a ťažké zranenie s neschopnosťou pohybu, smrteľný úraz - hlásenie nehody, pátranie po nezvestných, organizácia záchrany - súčinnosť s profesionálnou záchranou - lekárnička v horách - technická prvá pomoc, improvizovaná záchrana - spúšťanie zraneného samostatne a so záchrancom - vytiahnutie zraneného na stanovište, zlanovanie so zraneným	
16. Zákon o ochrane prírody, TANAP	1 hod.
- stručný výklad zákona o ochrane prírody - orgány ŠOP, spolupráca, vyhláška KÚŽP - návštevne poriadky národných parkov - vykonávanie horolezeckej činnosti na území TANAP-u - udeľovanie výnimiek pre horolezeckú činnosť mimo Vysokých Tatier - aktívna ochrana prírody - súčasť pôsobenia inštruktora	
17. Tatroznalectvo, miestopis Vysokých Tatier	2 hod.
- vznik a vývoj Vysokých Tatier - fauna, flóra, reliéf horstva - lezecké terény v znení NP TANAP - hlavný hrebeň, bočné rázsochy - najdôležitejšie prechody z J na S - najdôležitejšie prechody cez rázsochy hlavného hrebeňa - najdôležitejšie lezecké oblasti pre letné obdobie	
18. Prehľad svetových veľhôr	1 hod.
- európske pohoria, dôležité lezecké oblasti - horstvá afrického a austrálskeho kontinentu - horstvá severnej a južnej Ameriky - najvyššie ázijské horstvá	
19. Klasifikácia obtiažnosti horolezeckých terénov	1 hod.
- klasifikácia ako základná informácia o obtiažnosti terénu - vznik a vývoj hodnotenia obtiažnosti - Welzenbachova slovno-číselná stupnica - stupnica obtiažnosti UIAA - stupnice obtiažnosti v iných krajinách - klasifikácia terénov v zime, sneh, ľad, mix - porovnávanie klasifikačných stupníc	
20. Zadanie tém pre záverečné práce	1 hod.
Spolu teoretická príprava v špecializácii	28 hod. 8 hod.

Obsah a rozsah praktickej časti špecializácie kvalifikačného stupňa
Pohyb vo vysokohorskom horolezeckom teréne, metodika výcviku

	Teória	Prax
1. Technika istenia a zaistovania v skale, metodika výcviku - horolezecké uzly a naväzovanie na lano - súčasný a striedavý postup lanového družstva - budovanie istiaceho stanovišťa, "pavúk" a sebaistenie - zaistovanie postupu - zaťaženie istiaceho reťazca, pádový faktor v praxi - istenie pomocou polovičného lodného uzla - istenie pomocou istiacich prostriedkov, zachytávanie pádov - zlanovanie a sebaistenie pri zlanovaní - prax frekventantov	1 hod.	4 hod.
2. Technika pohybu v skalnom teréne, metodika výcviku - technika pohybu v skalnom vysokohorskom teréne - zostupovanie a zaistovanie zostupu - lezenie – základné pojmy stup, chyt, ťah, tlak, trenie, rozpor - voľné lezenie v skale, pravidlá voľného lezenia - nácvik techniky prekonávania skalných útvarov - lezenie s použitím umelých prostriedkov - metodický postup pri výcviku, prax frekventantov	1 hod.	4 hod.
3. Technika istenia a zaistovania v zimnom teréne, metodika výcviku - budovanie istiaceho stanovišťa v snehu a firne - zachytávanie pádu do istiaceho stanovišťa po zošmyknutí - osadzovanie fréz a firnových kotvičiek - budovanie istiaceho stanovišťa v ľade, zachytávanie pádov - prax frekventantov	1 hod.	6 hod.
4. Technika pohybu v zimnom teréne, metodika výcviku - chôdza, výstupy a zostupy po snehu a firne - brzdenie pádu po zošmyknutí, spôsoby nácviku - technika lezenia kombinovaných terénov - technika lezenia vodných ľadov - prax frekventantov	1 hod.	4 hod.
5. Taktika výstupov v zime a v lete - výber túry podľa orientácie steny, podmienky v stene - počet účastníkov výstupu - posúdenie klimatických podmienok, predpoveď a vývin počasia - snehové podmienky, možnosť lavín, padanie serakov - stanovenie spôsobu a organizácie výstupu - časový rozpis výstupu, zima, leto, dĺžka nástupu	1 hod.	
6. Výber a príprava lezeckej túry - úloha inštruktora pri výbere a príprave túry v etape prípravy - materiálna príprava, individuálny, lezecké družstvo - počet účastníkov výstupu, taktika výstupu - technická a telesná pripravenosť účastníkov - analýza predpokladaných podmienok výstupu, terén, počasie, ... - časový harmonogram, rezerva - využitie sprievodcovskej literatúry - ústupové možnosti, zostup	1 hod.	4 hod.
7. Organizácia a vedenie výcviku v letnom období - kontrola bezprostrednej pripravenosti na túru, indispozície - zadanie úloh účastníkom výstupu, kontrola ich plnenia - orientácia v teréne, nástup do steny, orientácia pri výstupe - vedenie túry v dvoj a trojčlennom lanovom družstve	1 hod.	16 hod.

- vedenie túry pri dvoch dvojčlenných družstvách - kontrola priebehu výstupu a korekcia predpokladaného postupu - sledovanie zvládnutia výstupu účastníkmi - vyhodnotenie priebehu výstupu - prax frekventantov		
8. Organizácia a vedenie výcviku v zimných podmienkach	1 hod.	14 hod.
- kontrola bezprostrednej pripravenosti na túru, indispozície - zadanie úloh účastníkom výstupu, kontrola ich plnenia - orientácia v teréne, nástup do steny, orientácia pri výstupe - sledovanie snehových podmienok, sondy - kontrola priebehu výstupu a korekcia predpokladaného postupu - sledovanie zvládnutia výstupu účastníkmi - vyhodnotenie priebehu výstupu - prax frekventantov		
9. Táborenie a bivakovanie	1 hod.	4 hod.
- táborenie ako plánované prenocovanie, príprava, výstroj - bivak ako núdzové prečkanie noci, zásady správania sa počas bivaku - ukážky budovania núdzových prístreškov a snehových stavieb, iglu, jaskyňa , ...		
Spolu letná a zimná časť výcviku	9 hod.	56 hod.

Obsah a rozsah praktickej časti špecializácie kvalifikačného stupňa
Lavínový výcvik

	Teória	Prax
1. Základné pojmy lavínovej problematiky	4 hod.	
- druhy snehu, metamorfóza snehovej pokrývky - charakteristika lavín, vznik a druhy lavín - meteorologické podmienky vzniku lavín - topografické podmienky vzniku lavín		
2. Klasifikácia a vyhodnocovanie lavínového nebezpečenstva	4 hod.	14 hod.
- stupnica lavínového nebezpečenstva - metódy hodnotenia lavínového rizika - lavínové karty - 3x3 – redukčná Münterova metóda, ... - ukladanie snehových vrstiev, snehový profil - testy stability snehovej pokrývky - získavanie informácií o lavínach a predpokladoch vzniku - lavínové mapy - aplikácia poznatkov v teréne – prax frekventantov		
3. Lavínové nešťastia	2 hod.	4 hod.
- lavínová výbava, základná, doplnková - pohyb v lavínovom teréne, zásady, stratégie - predpoklady prežitia v lavíne, časový graf prežitia - svojpomocná záchrana, kamarátska pomoc - vyhľadávanie a vyprostenie zasypanej osoby - organizovaná záchranná akcia, koordinácia		
4. Hodnotenie zvládnutia lavínovej problematiky	2 hod.	4 hod.
- teoretický test - použitie vyhľadávačov v praxi - priebežné hodnotenie poznatkov a zručností v teréne		
Spolu lavínový výcvik	12 hod.	22 hod.

Obsah a rozsah praktickej časti špecializácie kvalifikačného stupňa
Výcvik na ľadovci

	Teória	Prax
1. Horolezectvo v ľadovcových podmienkach	2 hod.	
- geológia ľadovcových oblastí, názvoslovie - charakteristika ľadovcového terénu, vznik - trhliny, seraky, pohyb ľadovca, visuté bariéry - snehové podmienky v ľadovcových horách, padanie lavín - najdôležitejšie ľadovcové oblasti európskych horstiev - klimatické podmienky v Alpách		
2. Organizácia výcviku na ľadovci	1 hod.	4 hod.
- špecifiká prípravy ľadovcovej túry - špecifiká vedenia túry na ľadovci - vedenie výcviku – prax frekventantov		
3. Technika a metodika pohybu v ľadovcovom teréne	1 hod.	4 hod.
- chôdza, výstupy a zostupy na ľadovci - prekonávanie ľadovcových trhlín - prekonávanie okrajových trhlín - frontálna technika v ľadovcovom teréne - vedenie výcviku – prax frekventantov		
4. Pôsobenie nadmorskej výšky, aklimatizácia	1 hod.	
- akútna horská choroba (príznaky, mozgový edém, pľúcny edém) - aklimatizácia ako individuálna reakcia organizmu na výšku - aklimatizácia spôsobom postupného striedania výšok		
5. Technika a metodika istenia a zaisťovania v ľadovcovom teréne		4 hod.
- brzdenie pádu po zošmyknutí - budovanie istiaceho stanovišťa v ľadovcovom teréne - osadzovanie bodov postupového istenia (ľadovcové skoby, frézy) - vedenie lana, výstupová trasa - istenie cez polovičný lodný uzol, istiacimi pomôckami - vedenie výcviku – prax frekventantov		
6. Výstroj pre výškové horolezectvo	1 hod.	
- oblečenie a obutie - zaisťovacie pomôcky a doplnková výstroj - ochranné prvky výstroja (rukavice, kukly, masky, okuliare) - tábornícke vystrojenie (stany, podložky, spacie vaky, variče)		
7. Záchrana po páde do trhliny	2 hod.	6 hod.
- postup družstva po ľadovci na lane - zachytenie pádu a fixovanie postihnutého - vyprostenie spolupracujúceho partnera - vyprostenie nespupracujúceho (zraneného) partnera - vedenie výcviku – prax frekventantov		
8. Organizácia a vedenie výcviku v ľadovcovom teréne	1 hod.	16 hod.
- plánovanie trasy, komplexná príprava výstupu - vedenie túry, úloha inštruktora - vyhodnocovanie plánovaných parametrov, korekcie - vedenie výcviku – prax frekventantov - plánovanie trasy, komplexná príprava výstupu - vedenie túry, úloha inštruktora - vyhodnocovanie plánovaných parametrov, korekcie - vedenie výcviku – prax frekventantov		

Spolu ľadovcová časť	9 hod. 34 hod.
Spolu v kurze	58 hod. 120 hod.

5. Skúšky, osvedčenie, preukaz, obnovenie platnosti preukazu

Záverečná skúška pozostáva z overenia teoretických vedomostí v rozsahu osnovy výcviku formou písomného testu a ústnej odpovede a z hodnotenia metodických zručností formou praktického metodického vystúpenia. Praktické zručnosti vyžadované v rámci osnovy sú preverované v priebehu jednotlivých častí počas výcviku.

Súčasťou hodnotenia je obhajoba záverečnej práce zameranej na metodiku výcviku v rozsahu 20 až 30 strán. Prácu musí uchádzač odovzdať najneskôr 14 dní pred poslednou, záverečnou časťou špeciálnej odbornej prípravy. Podmienkou absolvovania kurzu je účasť na všeobecnej teoretickej časti vzdelávania organizovanej niektorou zo športových fakúlt.

Po úspešnom absolvovaní skúšok získava uchádzač osvedčenie o získaní odbornej spôsobilosti inštruktor horolezectva 3. kvalifikačného stupňa so zápisom do registra odborníkov v športe. Osvedčenie sa vydáva na dobu neurčitú. Na základe osvedčenia je vydaný preukaz inštruktora horolezectva, oprávňujúci k vykonávaniu výcviku v súlade s charakteristikou kvalifikácie.

Ďalej mu je pridelený kovový odznak s evidenčným číslom, slúžiaci na označenie jeho kvalifikácie.

Preukaz má platnosť maximálne štyri roky, pričom táto lehota začína plynúť prvým dňom nasledujúceho roku po dátume získania odbornej spôsobilosti.

Platnosť preukazu je možné obnoviť na preškolení. K účasti na preškolení sa inštruktor prihlasuje sám, alebo ho môže vyzvať vzdelávacie zariadenie. Po prihlásení sa, najneskôr však 7 dní pred jeho začiatkom, zašle inštruktor zoznam svojich metodických aktivít a zoznam 8 zimných výstupov, z toho aspoň 4 s obťažnosťou IV. stupňa UIAA, alebo vyššou a 16 letných výstupov, z toho aspoň 8 s obťažnosťou V. stupňa UIAA, alebo vyššou, absolvovaných v horách za posledné obdobie platnosti preukazu.

Preškolenie v rozsahu 20 hodín trvá tri dni. Organizované je v letnom aj v zimnom období. Inštruktor sa musí zúčastniť striedavo letného a zimného preškolenia. Teoretická časť obsahuje novinky v danej oblasti a overenie teoretických poznatkov inštruktora formou písomného testu. Praktická časť pozostáva z overenia metodickej spôsobilosti inštruktora a jeho lezeckých zručností počas absolvovania výstupu obťažnosti najmenej V. stupňa v letnom a IV. stupňa klasifikačnej stupnice UIAA v zimnom období. V rámci letného preškolenia musí inštruktor zvládnuť štandard techniky improvizovanej záchrany predpísaným spôsobom v časovom limite. Súčasťou zimného preškolenia bude preskúšanie poznatkov z lavínovej problematiky hodnotením snehovej pokrývky rozšíreným kompresným testom a vyhľadáním zasypanej osoby s limitom do 10 minút podľa určeného štandardu.

Absolvovaním preškolenia je platnosť kvalifikácie predĺžená na obdobie najviac štyroch rokov. Oprávnenie pre vedenie výcviku si môže inštruktor obnoviť najneskôr jeden rok po uplynutí jej platnosti. Ak tak neurobí, účinnosť osvedčenia o získaní kvalifikácie zanikne a na opätovné získanie odbornej spôsobilosti musí inštruktor absolvovať počas jedného roka, resp. bezprostredne po sebe preškolenia v letnom aj v zimnom období a záverečnú časť kvalifikačného kurzu so skúškou bez povinnosti spracovať záverečnú prácu. V odôvodnených prípadoch môže metodicko-bezpečnostná komisia rozhodnúť o splnení náhradných podmienok.

Ak inštruktor horolezectva vykonáva pedagogickú činnosť na kvalifikačných kurzoch (kurzy, preškolenia a semináre inštruktorov) príslušnej odbornej spôsobilosti, môže metodicko-bezpečnostná komisia rozhodnúť o predĺžení platnosti preukazu aj bez účasti na preškolení.

6. Uznávanie kvalifikácie

Kvalifikácie zodpovedajúce kvalifikačným požiadavkám vzdelávacieho systému SHS JAMES, získané absolvovaním špecializácií vo vysokoškolskom odbornom štúdiu, alebo absolvovaním porovnateľného vzdelávania v akreditovanom vzdelávacom zariadení, môžu byť, na základe žiadosti držiteľa príslušnej kvalifikácie, uznané za platné v kvalifikačnom systéme SHS JAMES. MBK môže rozhodnúť o absolvovaní diferenčnej skúšky. Riaditeľ Horolezeckej školy JAMES vystaví doklady o kvalifikácii a zabezpečí zápis do registra odborníkov v športe.

7. Osnova preškolenia inštruktorov horolezectva 3. kvalifikačného stupňa
lezenie vo všetkých druhoch vysokohorských a veľhorských terénov

	Teória	Prax
1. Uplatnenie nových metodických postupov pri vzdelávaní	1 hod.	2 hod.
3. Novinky vo výstroji v horolezectve	2 hod.	1 hod.
4. Bezpečnostné zásady a prvá pomoc	1 hod.	1 hod.
5. Hodnotenie improvizovanej záchrany		4 hod.
6. Lezecká prax		8 hod.
Spolu:	4 hod.	16 hod.

8. Dokumentácia vzdelávacej aktivity – záznam o vzdelávaní

1. Záhlavie – vzdelávacia aktivita, lektori, odvedená výučba
2. Prezenčná listina
3. Zoznam frekventantov
4. Protokol o skúške
5. Záznam o prednáškach a praktickom výcviku

Inštruktor horolezectva 1. kvalifikačného stupňa

Lahké horolezectvo do II+ UIAA v letných terénoch a pohyb na ferratách

1. Názov vzdelávacej aktivity

Špeciálna časť odbornej prípravy inštruktorov ľahkého horolezectva v letných terénoch

2. Cieľ a charakteristika vzdelávacej aktivity

Cieľom vzdelávania inštruktorov ľahkého horolezectva v letných terénoch je príprava kvalifikovaného športového odborníka pre vedenie horolezeckého výcviku do stupňa II + UIAA vrátane vo vysokohorskom teréne v skalných terénoch v letných podmienkach a pre vedenie výcviku na ferratách.

Inštruktor ľahkého horolezectva v letných terénoch je oprávnený samostatne viesť výcvik horolezectva v skalných vysokohorských terénoch v obťažnosti do stupňa II + UIAA vrátane v letnom období a výcvik na ferratách. Pod vedením inštruktora ľahkého horolezectva 2. kvalifikačného stupňa sa môže podieľať na vedení horolezeckého výcviku s obťažnosťou do stupňa II + UIAA vrátane v zimnom období, resp. v ľadovcových terénoch s obťažnosťou do stupňa PD+ vrátane a pod vedením inštruktora skalného lezenia na výcviku lezenia v skalných oblastiach neveľhorských terénov.

3. Kritéria pre výber účastníkov

Podmienkou účasti na kurze inštruktorov ľahkého horolezectva v letných terénoch je vek minimálne 18 rokov, absolvované najmenej úplné stredné odborné alebo všeobecné vzdelanie, aspoň dvojročná prax v pohybe v terénoch ľahkého horolezectva, absolvovaný základný kurz ľahkého horolezectva v letnom období, čestné prehlásenie o zdravotnej spôsobilosti pre vykonávanie inštruktorskej činnosti vo vysokohorskom prostredí a, v zmysle Zákona 440/2015 Z. z. o športe, členstvo v SHS JAMES.

Uchádzač o získanie kvalifikácie predloží zoznam najmenej 25 horolezeckých túr vo vysokohorskom prostredí. Z toho musí byť aspoň 5 túr s obťažnosťou najmenej III. stupňa UIAA.

Lezecká spôsobilosť bude overená v prvý deň kurzu. Podmienkou je absolvovanie lezeckej cesty s obťažnosťou najmenej III. stupňa klasifikačnej stupnice UIAA ako prvolezec – prvolezkyňa v trekingovej obuvi. Uchádzač musí ďalej preukázať zodpovedajúcu úroveň techniky lezenia pri pohybe prvolezca, vedení lana a zručnosti pri manipulácii s lezeckým materiálom – viazaní uzlov, naväzovaní sa na lano, istení prvolezca a druholezca rôznymi istiacimi pomôckami a v používaní zaistovacích prostriedkov.

Uchádzač o získanie kvalifikácie Inštruktor ľahkého horolezectva v letných terénoch, ktorý je držiteľom kvalifikácie RCI – Inštruktor lezenia v skalných neveľhorských terénoch a na ferratách, nemusí absolvovať prvú časť kurzu LCI 1, realizovanú v skalnom neveľhorskom teréne.

4. Obsahová náplň vzdelávacej aktivity, učebný plán

Vzdelávanie v kurze pre inštruktorov ľahkého horolezectva v letných terénoch je organizované formou dvoch kontinuálnych kurzov. Prvý sa uskutoční v rozsahu 5 dní v skalných neveľhorských terénoch a druhý, v rozsahu 5 dní vo vysokohorskom teréne. Celkový rozsah výučby je 25 hodín teoretickej prípravy a 55 hodín praxe vrátane skúšok.

1. Výstroj pre ľahké horolezectvo	1 hod	1 hod
- oblečenie, obuv, doplnky - sedacie a hrudné úväzy – typy a veľkosti úväzov - prilby - laná, slučky, lanyardy - karabíny, typy karabín, expresy, použitie - istiace a zlanovacie pomôcky (karabína HMS, Reverso, ATC, osma) - zaisťovacie prostriedky, rozdelenie, druhy, ... - ferratové sety, záchranné systémy - transportné pomôcky, batohy - bivačovacie pomôcky (spací vak, podložka, bivačovacie vrecia, ...)		
2. Názvoslovie skalných a horských útvarov	1 hod	
- vertikálne, horizontálne, priečne, plošné, zvláštne útvary - štíty, hrebene, sedlá, štrbiny, piliere, ... - používanie sprievodcov, popis výstupu, značky		
3. Klasifikácia obťažnosti lezenia	1 hod	
- vznik a vývoj klasifikácie - Welzenbachova slovno-číselná stupnica - klasifikácia UIAA - iné klasifikačné stupnice skalného lezenia - pravidlá čistoty lezenia (RP, OS, AF, ...) - západo-alpská klasifikačná stupnica - obťažnosť výstupov na ferratách		
4. Orientácia v horolezeckom teréne a práca so sprievodcom	1 hod	1 hod
- orientácia v lezeckom teréne, "čítanie" terénu pri voľbe postupu - znalosť terénu (skúsenostná resp. naštudovaná) - orientácia s využitím topografických pomôcok (mapa, buzola) - orientácia pomocou GPS - sprievodcovská literatúra, slovné a grafické typy, používanie - orientácia v nepriaznivých poveternostných podmienkach		
5. Nebezpečenstvo v horách, zásady bezpečnosti	1 hod	
- človek ako zdroj subjektívneho nebezpečenstva - objektívne jestvujúce faktory nebezpečenstva - znižovanie účinkov objektívnych faktorov, subjektivizácia - výber túry z hľadiska schopností účastníkov - časová kalkulácia, orientačná príprava, ústupové trasy - komplexné vybavenie potrebným materiálom - rešpektovanie aktuálnych poveternostných podmienok		
6. Úrazy v skalnom teréne a v horách	2 hod	2 hod
- najčastejšie lezecké úrazy na skalách - prehliada zraneného, kontrola životných funkcií, ABC - nehody a úrazy v horách - o charakteristika úrazov v horách, stavy vyčerpania - o druhy poranení, príznaky poranení, spôsob ošetrovania		

○ polytrauma prejavy, šok, prejavy šokového stavu - kardiopulmonálna resuscitácia, prax - lekárnička v horách	
7. - Miestopis Vysokých Tatier – „tatroznalectvo“	2 hod
- vznik a vývoj Vysokých Tatier - fauna, flóra, reliéf horstva - hlavný hrebeň, bočné rássochy - najdôležitejšie prechody z J na S - najdôležitejšie prechody cez rássochy hlavného hrebeňa	
8. Základy meteorológie	2 hod
- základné meteorologické pojmy, frontálne systémy, prúdenie vzduchu - klimatické podmienky vo vysokohorských terénoch obecné - klimatické podmienky vo Vysokých Tatrách - prevládajúce prúdenia a ich dôsledky na poveternostnú situáciu - typické príznaky zmeny počasia	
9. Zákon o ochrane prírody, TANAP	1 hod
- stručný výklad zákona o ochrane prírody - orgány ŠOP, spolupráca, vyhláška KÚŽP - návštevné poriadky národných parkov - vykonávanie horolezeckej činnosti na území TANAP-u - aktívna ochrana prírody - súčasť pôsobenia inštruktora	
10. Etika v horolezectve	1 hod
- etika, morálka, podstata horolezeckého športu - JAMES (IAMES), význam slov – skratky - horolezectvo ako životná filozofia - profil inštruktora SHS JAMES	
11. Právne postavenie inštruktora	1 hod
- občianskoprávna a trestnoprávna zodpovednosť - podstata a predpoklady právnej zodpovednosti - posudzovanie zodpovednosti, miera zavinenia - zvýšená miera zodpovednosti inštruktora - obmedzená osobná zodpovednosť inštruktora - hmotná zodpovednosť inštruktora - škoda a zodpovednosť za škodu - zodpovednosť inštruktora pri práci s mládežou do 18 r. - vedenie a archivovanie dokumentácie o obsahu výcviku	
Spolu	14 hod 4 hod

Obsah a rozsah praktickej časti špecializácie kvalifikačného stupňa

Skalné lezenie, pohyb na ferratách a vo vysokohorskom horolezeckom teréne

Teória Prax

1. Metodika viazania uzlov	1 hod	2 hod
- základné pojmy, terminológia, funkcie uzlov - metodika nácviku viazania uzlov - osmičkový uzol, pichaný osmičkový uzol, alpský motýlik - naviazanie sa na lano - lodný uzol, polovičný lodný uzol - rybársky uzol, dvojité rybársky uzol - prúsikove uzly, vianočkový uzol, kravský uzol		
2. Metodika výcviku skalného lezenia	2 hod	8 hod
- istenie pri lezení TR - technika pohybu na skale, zásady voľného lezenia - využívanie stupov a chytov (tlak, ťah, rozpor, trenie, ...) - technika prekonávania skalných útvarov - istenie a príprava istiaceho stanovišťa, zachytávanie pádov - vedenie lana, zaistovanie sa, používanie zaistovacích prostriedkov - preväzovanie sa prvolezca vo vratnom bode po dolezení cesty - činnosti na stanovišti pri lezení viac dĺžkových ciest - zlanovanie, sebaistenie pri zlanovaní		
3. Metodika a organizácia výcviku na ferratách	1 hod	4 hod
- používanie ferratového setu - technika pohybu pri používaní pevne osadených postupových zariadení - technika používania ferratového setu pri pohybe vo vodorovnom a zvislom smere - improvizovaná záchrana pri nehode na ferrate		
4. Technika pohybu v ľahkom horolezeckom teréne, metodika výcviku	1 hod	5 hod
- chôdza v strmom teréne, využívanie terénnych tvarov - koordinácia pohybov, rovnováha, používanie chytov a stupov - využívanie špecifických skalných útvarov – hrot, vežička, lávka, polica, ... - metodika výcviku, prax frekventantov		
5. Istenie pri pohybe v ľahkom horolezeckom teréne	1 hod	6 hod
- súčasný a striedavý postup lanového družstva - budovanie istiaceho stanovišťa, "pavúk", sebaistenie - zaistovanie postupu - zaťaženie istiaceho reťazca, pádový faktor v praxi - istenie polovičným lodným uzlom - istenie pomocou istiacich pomôcok - zlanovanie, istenie a sebaistenie pri zlanovaní		
6. Výber a príprava horolezeckej túry	1 hod	2 hod
- úloha inštruktora pri výbere a príprave túry v etape prípravy - materiálna príprava, individuálny, lezecké družstvo - počet účastníkov výstupu, taktika výstupu		

- technická a telesná pripravenosť účastníkov
- analýza predpokladaných podmienok výstupu, terén, počasie, ...
- časový harmonogram, rezerva
- využitie sprievodcovskej literatúry
- ústupové možnosti, zostup

7. Organizácia a vedenie výcviku v letnom období	1 hod	8 hod
- kontrola bezprostrednej pripravenosti na túru, indispozície - zadanie úloh účastníkom výstupu, kontrola ich plnenia - orientácia v teréne, nástup do steny, orientácia pri výstupe - vedenie túry v dvoj a trojčlenom lanovom družstve - vedenie túry pri dvoch dvojčlenných družstvách - kontrola priebehu výstupu a korekcia predpokladaného postupu - sledovanie zvládnutia výstupu účastníkmi - vyhodnotenie priebehu výstupu - prax frekventantov		
8. Improvizovaná záchrana, nehody v horách	1 hod	8 hod
- improvizovaná záchrana, technická prvá pomoc, Strauss, kladkostroje - uviaznutie v teréne, ľahšie a ťažké zranenie s neschopnosťou pohybu, smrteľný úraz - hlásenie nehody, pátranie po nezvestných, organizácia záchrany - súčinnosť s profesionálnou záchranou - improvizované transportné prostriedky		
Záverečné skúšky	2 hod	8 hod
Spolu	11 hod	51 hod
Spolu v špecializácii	25 hod	55 hod

5. Skúšky, osvedčenie, preukaz, obnovenie platnosti preukazu

Záverečná praktická skúška pozostáva z horolezeckej túry, absolvovanej v dvojčlenom družstve so striedaním prvolezca, s obťažnosťou najmenej IV. stupňa UIAA v lezečkách, splnením štandardu improvizovanej záchrany Straussovou metódou v časovom limite 20 minút a metodického vystúpenia zameraného na vybranú časť výcviku. Teoretická skúška obsahuje písomný test a ústnu časť s prezentáciou vybranej časti obsahu teoretickej prípravy formou prednášky.

Súčasťou teoretickej skúšky je hodnotenie záverečnej práce zameranej na metodiku vedenia výcviku v rozsahu 5 až 10 strán, ktorú musí uchádzač odovzdať najneskôr 3 mesiace od ukončenia špeciálnej časti odbornej prípravy.

Podmienkou absolvovania kurzu je úspešné absolvovanie všeobecnej časti odbornej prípravy, organizovanej niektorou zo športových fakúlt v zmysle Vyhlášky 110/2016.

Po úspešnom splnení podmienok získava absolvent kurzu osvedčenie o získaní odbornej spôsobilosti inštruktor horolezectva 1. kvalifikačného stupňa – ľahké horolezectvo v letnom období so zápisom do registra odborníkov v športe. Na základe toho mu bude udelený preukaz inštruktora, oprávňujúci ho k vykonávaniu výcviku v súlade s charakteristikou kvalifikácie.

Preukaz má platnosť maximálne štyri roky, pričom táto lehota začína plynúť prvým dňom nasledujúceho roku po dátume získania odbornej spôsobilosti.

Platnosť preukazu je potrebné obnoviť na preškolení. K účasti na preškolení sa inštruktor prihlasuje sám, alebo ho môže vyzvať vzdelávacie zariadenie.

Preškolenie trvá dva dni v rozsahu 18 hodín a pozostáva z teoretickej a praktickej časti. Obsahom teoretickej časti sú nové poznatky v metodike výcviku, v materiálnom zabezpečení, overenie teoretických poznatkov písomným testom a metodickej spôsobilosti. Praktickú časť tvorí preverka metodických zručností inštruktora pri vedení výcviku, absolvovanie horolezeckej túry s obťažnosťou najmenej IV. stupňa klasifikačnej stupnice UIAA v trojčlenom lezeckom družstve a splnenie štandardu improvizovanej záchrany Straussovou metódou v časovom limite 20 minút.

Absolvovaním preškolenia je platnosť preukazu predĺžená na obdobie maximálne štyroch rokov. Oprávnenie pre vedenie výcviku si môže inštruktor obnoviť najneskôr jeden rok po uplynutí jeho platnosti. Ak tak neurobí, účinnosť osvedčenia o získaní kvalifikácie zanikne a odbornú spôsobilosť môže inštruktor opätovne získať absolvovaním druhej časti kurzu s preskúšaním bez povinnosti absolvovať všeobecnú časť odbornej prípravy a spracovania záverečnej práce. V odôvodnených prípadoch môže metodicko-bezpečnostná komisia rozhodnúť o splnení náhradných podmienok.

6. Uznávanie kvalifikácie

Kvalifikácie zodpovedajúce kvalifikačným požiadavkám vzdelávacieho systému SHS JAMES, získané absolvovaním špecializácií vo vysokoškolskom odbornom štúdiu, alebo absolvovaním porovnateľného vzdelávania v akreditovanom vzdelávacom zariadení, môžu byť, na základe žiadosti držiteľa príslušnej kvalifikácie, uznané za platné v kvalifikačnom systéme SHS JAMES. MBK môže rozhodnúť o absolvovaní diferenčnej skúšky. Riaditeľ Horolezeckej školy JAMES vystaví doklady o kvalifikácii a zabezpečí zápis do registra odborníkov v športe.

7. Osnova preškolenia inštruktorov ľahkého horolezectva - leto

	Teória	Prax
1. Uplatnenie nových metodických postupov pri vzdelávaní	1 hod	2 hod
2. Novinky vo výstroji v horolezectve	1 hod	1 hod
3. Prvá pomoc a improvizovaná záchrana	1 hod	4 hod
5. Lezecká prax		6 hod
6. Záverečné skúšky	1 hod	1 hod
Spolu:	4 hod	14 hod

8. Dokumentácia vzdelávacej aktivity – záznam o vzdelávaní

1. Záhlavie – vzdelávacia aktivita, lektori, odvedená výučba
2. Prezenčná listina
3. Zoznam frekventantov
4. Protokol o skúške
5. Záznam o prednáškach a praktickom výcviku

Inštruktor horolezectva 2. kvalifikačného stupňa *Ľahké horolezectvo do II+ UIAA vo všetkých typoch terénov*

1. Názov vzdelávacej aktivity

Špeciálna časť odbornej prípravy inštruktorov ľahkého horolezectva pre vedenie výcviku v zimných terénoch a na ľadovci.

2. Cieľ a charakteristika vzdelávacej aktivity

Cieľom vzdelávania inštruktorov ľahkého horolezectva 2. kvalifikačného stupňa je príprava kvalifikovaného športového odborníka pre vedenie horolezeckého výcviku vo všetkých typoch terénov do stupňa II + UIAA vrátane výcviku v zimných podmienkach a pre vedenie výcviku ľahkého horolezectva v ľadovcovom teréne do stupňa PD+ vrátane.

Inštruktor ľahkého horolezectva 2. kvalifikačného stupňa je oprávnený samostatne viesť výcvik horolezectva vo všetkých horských a vysokohorských terénoch v obťažnosti do stupňa II + UIAA vrátane v letných aj v zimných podmienkach a výcviku na ľadovci do stupňa PD+ vrátane. Pod vedením inštruktora horolezectva 3. kvalifikačného stupňa sa môže podieľať na horolezeckom výcviku v letnom aj v zimnom období a výcviku na ľadovci.

3. Kritéria pre výber účastníkov

Podmienkou účasti na kurze inštruktorov ľahkého horolezectva 2. kvalifikačného stupňa je vek minimálne 20 rokov, najmenej ročná prax inštruktora ľahkého horolezectva 1. kvalifikačného stupňa a doloženie najmenej piatich metodických aktivít pri vedení výcviku, alebo najmenej ročná prax inštruktora lezenia v skalných nevel'horských terénoch a predloženie aspoň 12 horolezeckých výstupov v letnom období, z toho aspoň 5 s obťažnosťou IV. stupňa UIAA alebo vyššou a absolvovanie najmenej základného zimného kurzu ľahkého horolezectva.

Uchádzači o získanie kvalifikácie predložia zoznam aspoň 5 výstupov v letnom období s obťažnosťou IV. stupňa UIAA alebo vyššou, najmenej a 15 horolezeckých túr zimnom období, z toho aspoň 6 túr s obťažnosťou III. stupňa UIAA alebo vyššou.

Nevyhnutnou podmienkou je členstvo v SHS JAMES v zmysle Zákona 440/2015, Z. z. o športe.

Lezecká spôsobilosť bude overená v prvý deň kurzu. Podmienkou je absolvovanie mixovej túry s obťažnosťou najmenej III. stupňa klasifikačnej stupnice UIAA ako prvolezec – prvolezkyňa. Uchádzač musí počas túry preukázať zodpovedajúcu úroveň techniky pohybu v zimnom teréne a používaní zaisťovacích prostriedkov v zimnom teréne.

4. Obsahová náplň vzdelávacej aktivity, učebný plán

Vzdelávanie v kurze inštruktorov ľahkého horolezectva-zima je organizované formou dvoch kontinuálnych kurzov. Prvý sa uskutoční v rozsahu 5 dní vo vysokohorskom teréne v zimnom období, druhý, v rozsahu 5 dní v ľadovcovom teréne. Celkový rozsah výučby je 27 hodín teoretickej prípravy a 81 hodín praxe vrátane skúšok.

1. Zimná a ľadovcová výstroj pre ľahké horolezectvo	1 hod	1 hod
- oblečenie a obuv pre zimné podmienky - čakany, kladivočakany, čakany pre lezenie vodných ľadov - mačky, typy, použitie, ošetrovanie - zaisťovací materiál pre zimné terény (skrutky do ľadu, snehové kotvy, ...) - ostatné doplnky zimného výstroja (lyže, snežnice) - ochranné prvky výstroja (rukavice, kukly, masky, okuliare) - bivačkové pomôcky (spacie vaky, podložky, bivačkové vrecia, variče)		
2. Klasifikácia zimných a ľadovcových horolezeckých terénov	1 hod	
- klasifikácia snehových terénov - klasifikácia lezenia v ľade - klasifikácia mixového lezenia - obťažnosť ľadovcových terénov		
3. Technika istenia a zaisťovania v zimnom teréne, metodika výcviku	1 hod	6 hod
- budovanie istiaceho stanovišťa v snehu a firne - zachytávanie pádu do istiaceho stanovišťa po zošmyknutí - osadzovanie skrutiek do ľadu a firnových kotiev - budovanie istiaceho stanovišťa v ľade, zachytávanie pádov - prax frekventantov		
4. Technika pohybu v zimnom teréne, metodika výcviku	1 hod	4 hod
- chôdza, výstupy a zostupy po snehu a firne - brzdenie pádu po zošmyknutí, spôsoby nácviku - technika lezenia kombinovaných terénov - mix - technika lezenia vodných ľadov, ľadovcový terén - prax frekventantov		
5. Taktika výstupov v zime a v lete	1 hod	
- výber túry podľa orientácie steny, podmienky v stene - počet účastníkov výstupu - posúdenie klimatických podmienok, predpoveď a vývin počasia - snehové podmienky, možnosť lavín, padanie serakov - stanovenie spôsobu a organizácie výstupu - časový rozpis výstupu, dĺžka dňa		
6. Organizácia a vedenie výcviku v zimných podmienkach	1 hod	10 hod
- kontrola bezprostrednej pripravenosti na túru, indispozície - zadanie úloh účastníkom výstupu, kontrola ich plnenia - orientácia v teréne, nástup do steny, orientácia pri výstupe - sledovanie snehových podmienok, sondy - kontrola priebehu výstupu a korekcia predpokladaného postupu - sledovanie zvládnutia výstupu účastníkmi - vyhodnotenie priebehu výstupu - prax frekventantov		

7. Táborenie a bivakovanie	1 hod	4 hod
- táborenie ako plánované prenocovanie, príprava, výstroj - bivak ako núdzové prečkanie noci, zásady správania sa počas bivaku - ukážky budovania núdzových prístreškov a snehových stavieb, iglu, jaskyňa , ...		
Spolu	7 hod	25 hod

Obsah a rozsah špecializácie kvalifikačného stupňa – lavínový výcvik

	Teória	Prax
1. Základné pojmy lavínovej problematiky	4 hod	
- druhy snehu, metamorfóza snehovej pokrývky - charakteristika lavín, vznik a druhy lavín - meteorologické podmienky vzniku lavín - topografické podmienky vzniku lavín		
2. Klasifikácia a vyhodnocovanie lavínového nebezpečenstva	4 hod	14 hod
- stupnica lavínového nebezpečenstva - metódy hodnotenia lavínového rizika - lavínové karty - 3x3 – redukčná Münterova metóda, ... - ukladanie snehových vrstiev, snehový profil - testy stability snehovej pokrývky - získavanie informácií o lavínach a predpokladoch vzniku - lavínové mapy - aplikácia poznatkov v teréne – prax frekventantov		
3. Lavínové nehody	2 hod	4 hod
- lavínová výbava, základná, doplnková - pohyb v lavínovom teréne, zásady, stratégie - predpoklady prežitia v lavíne, časový graf prežitia - svojpomocná záchrana, kamarátska pomoc - vyhľadávanie a vyprostenie zasypanej osoby - organizovaná záchranná akcia, koordinácia		
4. Hodnotenie zvládnutia lavínovej problematiky	2 hod	4 hod
- teoretický test - použitie vyhľadávačov v praxi - priebežné hodnotenie poznatkov a zručností v teréne		
Spolu	12 hod	22 hod

1. Horolezectvo v ľadovcových podmienkach	2 hod
- geológia ľadovcových oblastí, názvoslovie - charakteristika ľadovcového terénu, vznik - trhliny, seraky, pohyb ľadovca, visuté bariéry - snehové podmienky v ľadovcových horách, padanie lavín - najdôležitejšie ľadovcové oblasti európskych horstiev - klimatické podmienky v Alpách	
2. Pôsobenie nadmorskej výšky, aklimatizácia	1 hod
- akútna horská choroba (príznaky, mozgový edém, pľúcny edém) - aklimatizácia ako individuálna reakcia organizmu na výšku - aklimatizácia spôsobom postupného striedania výšok	
3. Organizácia výcviku na ľadovci	1 hod 4 hod
- špecifiká prípravy ľadovcovej túry - špecifiká vedenia túry na ľadovci - vedenie výcviku – prax frekventantov	
4. Technika a metodika pohybu v ľadovcovom teréne	1 hod 4 hod
- chôdza, výstupy a zostupy na ľadovci - prekonávanie ľadovcových trhlín - prekonávanie okrajových trhlín - frontálna technika v ľadovcovom teréne - vedenie výcviku – prax frekventantov	
5. Technika a metodika istenia a zaisťovania v ľadovcovom teréne	4 hod
- brzdenie pádu po zošmyknutí - budovanie istiaceho stanovišťa v ľadovcovom teréne - osadzovanie bodov postupového istenia (ľadovcové skoby, frézy) - vedenie lana, výstupová trasa - vedenie výcviku – prax frekventantov	
6. Záchrana po páde do trhlíny	2 hod 6 hod
- postup družstva po ľadovci na lane - zachytenie pádu a fixovanie postihnutého - spolupracujúci a nespôlpracujúci postihnutý - vedenie výcviku – prax frekventantov	
7. Organizácia a vedenie výcviku v ľadovcovom teréne	1 hod 16 hod
- plánovanie trasy, komplexná príprava výstupu - vedenie túry, úloha inštruktora - vyhodnocovanie plánovaných parametrov, korekcie - vedenie výcviku – prax frekventantov	
Spolu	8 hod 34 hod
Spolu v kurze	27 hod 81 hod

5. Skúšky, osvedčenie, preukaz, obnovenie platnosti preukazu

Záverečná praktická skúška pozostáva z vedenia horolezeckej túry v trojčlenom družstve do obťažnosti IV. stupňa UIAA, vedenia horolezeckej túry na ľadovci a previerky znalosti lavínovej problematiky, pozostávajúcej z hodnotenia snehovej pokrývky rozšíreným kompresným testom, vyhľadania 2 zasypaných osôb s limitom do 10 minút podľa určeného štandardu a metodického vystúpenia zameraného na vybranú časť výcviku. Teoretická skúška zahŕňa písomný test a ústnu časť s prezentáciou vybranej časti teoretickej prípravy obsahu kurzu formou prednášky.

Súčasťou teoretickej skúšky je hodnotenie záverečnej práce zameranej na metodiku vedenia výcviku v rozsahu 10 až 15 strán, ktorú musí uchádzač odovzdať najneskôr 14 dní pred druhou, záverečnou časťou kurzu.

Podmienkou získania kvalifikácie je úspešné absolvovanie všeobecnej časti odbornej prípravy, organizovanej niektorou zo športových fakúlt v zmysle Vyhlášky 110/2016.

Po úspešnom splnení podmienok získava absolvent kurzu osvedčenie o získaní odbornej spôsobilosti inštruktor horolezectva 2. kvalifikačného stupňa – ľahké horolezectvo vo všetkých horských a vysokohorských terénoch so zápisom do registra odborníkov v športe. Osvedčenie sa vydáva na dobu neurčitú. Na základe osvedčenia je vydaný preukaz inštruktora, oprávňujúci k vykonávaniu výcviku v súlade s charakteristikou kvalifikácie.

Preukaz má platnosť maximálne štyri roky, pričom táto lehota začína plynúť prvým dňom nasledujúceho roku po dátume získania odbornej spôsobilosti.

Platnosť preukazu je potrebné obnoviť na preškolení. K účasti na preškolení sa inštruktor prihlasuje sám, alebo ho môže vyzvať vzdelávacie zariadenie.

Preškolenie trvá dva a pol dňa v rozsahu 21 hodín a pozostáva z teoretickej a praktickej časti. Teoretická časť obsahuje nové poznatky v materiálnom zabezpečení a v metodike výcviku. Praktickú časť tvorí absolvovanie horolezeckej túry s obťažnosťou III. stupňa klasifikačnej stupnice UIAA v trojčlenom lezeckom družstve, počas ktorej bude hodnotená praktická lezecká spôsobilosť inštruktora. Súčasťou preškolenia bude previerka metodických zručností inštruktora pri vedení výcviku, overenie teoretických poznatkov písomným testom, hodnotenia snehovej pokrývky rozšíreným kompresným testom a vyhľadanie 2 zasypaných osôb s limitom 10 minút podľa určeného štandardu.

Absolvovaním preškolenia je platnosť preukazu predĺžená na obdobie maximálne štyroch rokov. Oprávnenie pre vedenie výcviku si môže inštruktor obnoviť najneskôr jeden rok po uplynutí jeho platnosti. Ak tak neurobí, účinnosť osvedčenia o získaní kvalifikácie zanikne a odbornú spôsobilosť môže inštruktor opätovne získať absolvovaním druhej časti kurzu s preskúšaním bez povinnosti absolvovať všeobecnú časť odbornej prípravy a spracovania záverečnej práce. V odôvodnených prípadoch môže metodicko-bezpečnostná komisia rozhodnúť o splnení náhradných podmienok.

Ak inštruktor LCI II vykonáva pedagogickú činnosť na kvalifikačných kurzoch (kurzy, preškolenia a semináre inštruktorov) príslušnej odbornej spôsobilosti, môže metodicko-bezpečnostná komisia rozhodnúť o predĺžení platnosti preukazu aj bez účasti na preškolení.

6. Uznávanie kvalifikácie

Kvalifikácie zodpovedajúce kvalifikačným požiadavkám vzdelávacieho systému SHS JAMES, získané absolvovaním špecializácií vo vysokoškolskom odbornom štúdiu, alebo absolvovaním porovnateľného vzdelávania v akreditovanom vzdelávacom zariadení, môžu byť, na základe žiadosti držiteľa príslušnej kvalifikácie, uznané za platné v kvalifikačnom systéme SHS JAMES. MBK môže rozhodnúť o absolvovaní diferenčnej skúšky. Riaditeľ Horolezeckej školy JAMES vystaví doklady o kvalifikácii a zabezpečí zápis do registra odborníkov v športe.

7. Osnova preškolenia inštruktorov ľahkého horolezectva - zima

	Teória	Prax
1. Uplatňovanie nových metodických postupov pri vzdelávaní	1 hod	2 hod
2. Novinky vo výstroji v zimnom horolezectve	1 hod	1 hod
3. Prvá pomoc a lavínová záchrana	1 hod	4 hod
4. Lezecká prax		6 hod
5. Záverečné skúšky	1 hod	4 hod
Spolu:	4 hod	17 hod

8. Dokumentácia vzdelávacej aktivity – záznam o vzdelávaní

1. Záhlavie – vzdelávacia aktivita, lektori, odvedená výučba
2. Prezenčná listina
3. Zoznam frekventantov
4. Protokol o skúške
5. Záznam o prednáškach a praktickom výcviku

Inštruktor horolezectva 1. kvalifikačného stupňa

Tradičný skialpinizmus – Skitouring

1. Názov vzdelávacej aktivity

Špeciálna časť odbornej prípravy inštruktorov skitouringu

2. Cieľ a charakteristika vzdelávacej aktivity

Cieľom vzdelávania inštruktorov skitouringu je príprava kvalifikovaného metodického pracovníka pre skialpinistický výcvik v terénoch so sklonom do 35 stupňov, t. j. do stupňa S3 Traynardovej stupnice, vrátane pohybu v zimnom lezeckom teréne do obťažnosti I. UIAA s mačkami a čakanom bez použitia lanových techník

Inštruktor skitouringu je oprávnený samostatne viesť výcvik v základnom skialpinistickom kurze vrátane výcviku lavínovej problematiky v súlade s pravidlami horských oblastí, v ktorých je výcvik realizovaný.

3. Kritéria pre výber účastníkov

Podmienkou účasti na kurze inštruktorov skitouringu je vek minimálne 20 rokov, absolvované najmenej úplné stredné odborné alebo všeobecné vzdelanie, aspoň ročná skialpinistická prax a čestné prehlásenie o zdravotnej spôsobilosti pre vykonávanie pohybu v zimných terénoch vo vysokohorskom prostredí.

Nevyhnutnou podmienkou je členstvo v SHS JAMES v zmysle Zákona 440/2015, Z. z. o športe.

Lyžiarska spôsobilosť bude overená v prvý deň kurzu. Podmienkou prijatia je úspešné zvládnutie techniky lyžovania - prechod krátky/dlhý oblúk vo voľnom teréne s lyžovaním bez pádu, zaťaženie vonkajšej lyže, paralelný postoj, predozadný náklon, dynamická jazda pod kontrolou. Súčasťou previerky je kondičná túra 1200 hm so splnením časového limitu 2 hodiny.

Pri prihlásení sa na kurz doložia záujemcovia absolvovanie 10 skialpinistických túr s prevýšením najmenej 800 hm.

4. Obsahová náplň vzdelávacej aktivity, učebný plán

Vzdelávanie v kurze inštruktorov skitouringu je organizované formou samostatnej vstupnej časti, troch kontinuálnych kurzov a záverečnej časti v celkovom rozsahu 129 hodín prezenčnej výučby a 12 hodín výučby online.

1. Vstupná časť

1.1 Vstupná previerka	teória	prax
Úvod a organizačné pokyny	0,5 hod	5 hod
Kondičná časť		
Lyžovanie		
Vyhodnotenie predložených túr		
Záver a výsledky		

2. Lavínová časť

2.1. Lavíny – Prevencia

teória prax

Náuka o snehu - metamorfóza snehu a druhy snehu, tep. gradient ...	3 hod	8 hod
Faktory tvorby lavín - Nový sneh		
Faktory tvorby lavín - Vietor		
Faktory tvorby lavín - Teplota		
Faktory tvorby lavín - Sklon		
Faktory tvorby lavín - Expozícia		
Faktory tvorby lavín - Snehová Pokrývka		
Faktory tvorby lavín - Skupinag		
Druhy lavín		
Znaky nestability		
Mechanizmus lavíny a splnenie podmienok pre pád lavíny		
Spúšťač		
Odtrhové miesta, šírenie odtrhu, dosah lavín		
Terénne kotvy		
Vyhodnotenie snehového profilu		
Aplikácie pre lavínovú problematiku		
Metodické postupy pre výukový proces – Lavíny prevencia		
Prax a vedenie výuky		

2.2. Lavíny – Risk management

teória prax

5 Typických lavínových problémov	2,5 hod	12 hod
Stupne lavínového nebezpečenstva		
Čítanie a použitie lavínovej predpovedi		
Veľká a malá kontrola skupiny		
Základná redukčná metóda		
Určenie stability - Tlakový test		
Určenie stability - CT test		
Určenie stability - ECT test		
Určenie stability - RB test		
Meranie sklonu		
Rýchle testy stability snehu		
Vyhodnotenie stability pri mokrom snehu		
Určenie výšky rizika - metóda SNOWCARD		
Určenie výšky následkov		
Vyhodnotenie situácie		
Subjektívne a objektívne nebezpečenstvo		
Bezpečnostné rituály		
Pohyb v lavínovom teréne a voľba trasy		
Metodické postupy pre výukový proces – Lavíny risk management		
Prax a vedenie výuky		

2.3. Lavíny – záchrana

teória prax

Princípy fungovania lavínových vyhľadávačov	1,5 hod	12 hod
---	---------	--------

Interferencia lavínových vyhľadávačov
 Práca s lav. vyhľadávačom - hľadanie signálu, smeru a detailne dohľadanie
 Hľadanie viacero zasypaných - Marking
 Hľadanie viacero zasypaných - Metóda troch kružníc
 Hľadanie viacero zasypaných - Metóda microhľadacích pásov
 Sondáž
 Kopanie - kopanie dopravníkový pás
 Organizácia skupiny pri záchrane
 Metodické postupy pre výukový proces – Lavíny záchrana
 Prax a vedenie výuky

2.4. Lavíny – prvá pomoc	teória	prax
Organizácia pri nehode a vyhodnotenie mechanizmu zranenia	1,5 hod	5 hod
Fixácia krčnej chrčtice		
Manipulácia so zraneným		
Prehliadka zraneného		
KPR		
Zateplenie a Hyblerov zábal		
Masívne krvácania		
Úrazy hlavy a krčnej chrčtice		
Fixácie končatín a panvy		
Ošetrovanie rán		
Podchlodenie		
Omrzliny		
Vnútorne krvácanie- možné príznaky		
Srdcová slabosť		
Mozgová príhoda		
Akútne stavy spôsobené chronickým ochorením		
Súčinnosť s profesionálnou záchranou		
Metodické postupy pre výukový proces – lavíny prvá pomoc		
Prax a vedenie výuky		

3. Lyžiarska časť

3.1 Lyžiarska časť - Technika lyžovania 1 -	teória	prax
Dynamická rovnováha a postoj	3,5 hod	40 hod
Práca s tlakom		
Otáčanie		
Hranenie		
Vedenie lyží - kombinácia otáčanie, hranenie a práca s tlakom		
Intenzita		
Načasovanie		
Technika prívratného oblúku		
Zosúvanie šikmo svahom		
Technika paralelného oblúku		
Pichanie palíc		

Dlhý dynamický oblúk
 Krátky dynamický oblúk
 Špecifiká jazdy vo voľnom teréne
 Výuka jazdy vo voľnom teréne
 Technika jazdy v bubnoch- terénnych nerovnostiach
 Technika jazdy v kruste a vetrom ubitej doske
 Technika jazdy v strmom teréne
 Technika jazdy na ľade
 Technika jazdy v mokrom snehu
 Skok cez terénnu prekážku
 Techniky bezpečného zostupu pri problémových jedincoch
 Prax a vedenie výuky

3.2 Lyžiarska časť – materiálovo- technická časť -

teória prax

Lyže - tvar, profil, materiály, servis skĺznice a hrán

4 hod

3 hod

Viazanie - druhy, vlastnosti, kompatibilita, nastavenie podľa tabuľky, DIN,

Pásky - materiály, opravy uchytení, výmena lepidla, voskovanie, impregnácia

Lyžiarky - normy, kompatibilita s viazaniami, výber veľkosti

Lavínový vyhľadávač- technológie, funkcie, parametre

4. Časť vedenie a práca so skupinou

4.1 Vedenie - orientácia

teória

prax

Čítanie a zorientovanie mapy

4 hod

8 hod

Určenie vlastnej polohy v teréne s buzolou a mapou

Určenie bodu v teréne s buzolou a mapou

Plánovanie trasy a postup na túre podľa smerových uhlov

Súradnicové systémy a odčítanie súradníc bodu z mapy

Určenie polohy na mape pomocou súradníc z GPS

Práca s GPS a plánovanie trasy

Použitie softwarov a aplikácií pre plánovanie túry

Prax a vedenie výuky

4.2 Vedenie – vedenie skupiny -

teória

prax

Meteorológia

3,5 hod

8 hod

Ochrana prírody a právo

Príprava a vedenie túry

Plánovanie túry - zber informácií

Plánovanie túry - plán trasy a vyhodnotenie rizík
 Plánovanie túry - časový harmonogram
 Psychológia skupiny
 Organizácia skupiny počas túry
 Organizácia skupiny pri výstupe, zjazde a bezpečnostné rituály
 Komunikácia cez vysielачky
 Spolupráca viacerých inštruktorov na kurze
 Prax a vedenie výuky

4.3 Vedenie - Výuka, pedagogika a didaktika teória prax

Vystupovanie inštruktora a organizácia výuky 2 hod 4 hod
 Vedenie metodických výstupov a výukový proces
 Efektivita výuky
 Prednes a prezentovanie
 Spätná väzba účastníkom.
 Prax a vedenie výuky

4.4 Vedenie - Ovládanie skialpinistického vybavenia teória prax

Vybavenie inštruktora na túru 1 hod 4 hod
 Oblečenie na skialpinizmus
 Správne použitie - lyžiarok, pásov, viazania a palíc
 Nalepovanie, zbalenie a starostlivosť o pásy
 Nosenie lyží, palíc a vybavenia na batohu
 Typy a triky - oprava palice, nelepiačich pásov, iné komplikácie
 Prax a vedenie výuky

4.5 Vedenie - Stúpanie na skialpinistických lyžiach teória prax

Postoj a funkčnosť pásov 3 hod
 Technika kroku a chôdze
 Otočka AVA
 Otočky na mieste
 Dopomoc inštruktora pri otočkách v strmom teréne
 Pohyb so stúpacími železami na lyži
 Zjazd na pásoch
 Prax a vedenie výuky

4.6 Vedenie - Pohyb na mačkách a brzdenie s čakanom teória prax

Držanie čakanu a nosenie čakanu v pohotovostnej polohe 3 hod
 Chôdza na mačkách
 Traverz
 Brzdenie pádu palicami
 Brzdenie pádu s čakanom - 4 varianty
 Prax a vedenie výuky

5. Záverečné skúšky

Záverečné skúšky	teória	prax
Skúška snehovej stability ECT testom – interpretácia a aplikácia na aktuálne podmienky, Manažment rizík – vyhodnotenie ohrozenia na základe posúdenia výšky rizika (metóda SNOWCARD), stability a následkov Záchrana 3 zasypaných do časového limitu 6 minút (dohľadanie, sondáž) Metodický výstup (výuka losovanej témy) Lyžovanie (5 krátkych oblúkov prechod do 5 dlhých oblúkov) –hodnotenie plynulosti, dynamiky, kontroly, postoja, celkové technické a vizuálne prevedenie vo voľnom teréne. Chôdza a otočky – celkové technické a vizuálne prevedenie Písomný test	1 hod	8 hod

Rozsah SMI1 spolu	teória	prax
Rozsah kurzu 12 prezenčných dní	27 hod	102 hod
Online	12 hod	
Záverečné skúšky	1 hod	8 hod

5.1. Preskúšanie SMI 1

5.2. Preskúšanie	teória	prax
Technika jazdy vo voľnom teréne Záchrana pri lavínovej nehode Kondičná túra s previerkou techniky pohybu v strmom teréne Metodický výstup Novinky v metodike a vybavení Opakovanie vybraných tém z 1. stupňa vzdelávania SMI	5 hod	10 hod

Inštruktor horolezectva 2. kvalifikačného stupňa

Tradičný skialpinizmus v ľadovcovom teréne

1. Názov vzdelávacej aktivity

Špeciálna časť odbornej prípravy inštruktorov skialpinizmu v ľadovcovom teréne

2. Cieľ a charakteristika vzdelávacej aktivity

Cieľom vzdelávania inštruktorov skialpinizmu v ľadovcovom teréne je príprava kvalifikovaného metodického pracovníka pre skialpinistický výcvik v ľadovcových aj neľadovcových terénoch so sklonom do 50 stupňov (maximálne 55 stupňov pri malej expozícii terénu), t. j. do stupňa S5 Traynardovej stupnice a pohybu v zimnom horolezeckom teréne do obťažnosti III. stupňa UIAA s mačkami a čakanom, vrátane použitia lanových techník

Inštruktor skitouringu je oprávnený samostatne viesť výcvik v základnom a pokročilom skialpinistickom kurze vrátane výcviku lavínovej problematiky v súlade s pravidlami horských oblastí, v ktorých je výcvik realizovaný.

3. Kritéria pre výber účastníkov

Podmienkou účasti na kurze inštruktorov skitouringu je vek minimálne 22 rokov a aspoň ročná skialpinistická prax inštruktora skitouringu.

Lyžiarska spôsobilosť bude overená v prvý deň kurzu. Podmienkou prijatia je úspešné zvládnutie techniky lyžovania vo voľnom teréne pri prechode krátky/dlhý oblúk s lyžovaním bez pádu a absolvovanie lezeckej pasáže III. UIAA s lyžami na batohu. Súčasťou previerky je kondičná túra 1500 hm so splnením časového limitu 2 hodiny 40 minút.

Pri prihlásení sa na kurz doložia záujemcovia absolvovanie 10 skialpinistických túr s pasážami lezeckej obťažnosti minimálne II. v zimnom teréne a z toho aspoň 3 túry s pasážou obťažnosti III. UIAA plus 5 skialpinistických túr na ľadovci s prevýšením najmenej 800 hm. Súčasťou vstupnej previerky je parkúr na mačkách.

4. Obsahová náplň vzdelávacej aktivity, učebný plán

Vzdelávanie v kurze inštruktorov skitouringu je organizované formou piatich samostatných kontinuálnych kurzov vrátane vstupnej a záverečnej časti v celkovom rozsahu 155 hodín prezenčnej výučby vrátane skúšok a 6 hodín výučby online.

1. Vstupná časť SMI 2

Technika lyžovania - Jazda vo voľnom teréne- prechod krátky/dlhý oblúk

Absolvovanie lezeckej pasáže III. UIAA

Kondičná túra prevýšenie 1500hm 2hod 40min

Vylezených 10 skialpinistických túr min. obťažnosti II. v zimnom teréne a z toho min. 3 v obťažnosti III. UIAA

5 skialpinistických túr na ľadovci s prevýšením nad 800hm

Parkúr na mačkách

1.1 Vstupná previerka	teória	prax
Úvod a organizačné pokyny	0,5 hod	5 hod
Kondičná a lezecká časť		
Lyžovanie		
Vyhodnotenie predložených túr		
Záver a výsledky		

2. Horolezecká časť SMI 2

2.1. Horolezecký materiál pre skialpinizmus a plánovanie	teória
prax	

Vybavenie na pohyb v strmom teréne	2,15 hod	1
hod		
Práca s knižným horolezeckým sprievodcom		
Obťažnosť ciest v horolezectve a druhy stupníc		
Popis skalných a terénnych útvarov		

2.2. Horolezecké techniky v skialpinizme	teória	prax
Manipulácia s lanom, nosenie lana a materiálu	1,15 hod	34 hod
Základné uzly a naviazanie sa na lano pre výstupu a zjazd		
Improvizované úväzky - slučky, pomocná šnúra, lano		
Zostup po lane cez telo		
Istenie cez telo- s lyžami aj bez lyží		
Istenie pomocou terénnych útvarov		
Istenie cez čakan		
Zakladanie nedeštruktívnych istiacich bodov		
Centrálny bod		
Štandy z lana		
Štandy v snehu - z lyží, čakanu/ov, batohu, hruška		
Štandy v skale - pomocou nedeštruktívnych istiacich bodov		
Štandy v skale - prírodné istiace body - obe odrážky v zimnom období problematicky realizovateľné		
Štandy v ľade - hodiny, z ľadovcových skrutiiek		
Štand z čakanov s následných stiahnutím		
Štand v ľade s možnosťou stiahnutia s lanom		
Postup po fixnom lane		
Vedenie lana		
Základy istenia - polovičný lodný uzol, pomocou istiacej pomôcky „kýblik“		
Istené lanové dĺžky		
Priebežné istenie		
Technika krátkeho lana – pozor na dohodu s NAHV, že tu sa im nejdeme „miešať do kapusty“		

Zlaňovanie bez a na lyžiach
 Zlanenie v dvojici a so zraneným
 Zlanenie z Dufourovho uzla?! - terminologicky málo frekventované
 Prax a vedenie výuky

2.3. Záchrana v strmom teréne

teória prax

Zablokovanie istenia
 Spustenie spolulezca
 Spustenie druholezca s povolením? istiacej pomôcky v "guide mode"
 Polohovanie zraneného vo vise
 Zlanenie v dvojici, zlanenie so zraneným, použitie pomôcky Escaper a zlaňovanie na tenkých hyperstatických lanách
 Výstup po lane
 Straus
 Dopomoc druholezcovi
 Zlanenie cez uzol a pri poškodenom lane
 Bivakovanie vo vysokohorskom prostredí
 Prvá pomoc AMS (Acute Mountain Sickness)
 Transport zraneného – transportná sieť a transportné sane
 Prax a vedenie výuky

11 hod

3. Ľadovcová časť SMI 2

3.1. Pohyb po ľadovci v lanovom družstve

teória prax

Naviazanie do lanového družstva - dvojica až päťčlenné družstvo
 Pohyb v lanovom družstve
 Prekonávanie priečnych a pozdĺžnych ľadovcových trhlín
 Prekonávanie veľkých trhlín a zasnežených trhlín
 Lyžovanie v lanovom družstve
 Voľba trasy na ľadovci
 Výživa, Hydratácia a Aklimatizácia
 Prax a vedenie výuky

3 hod

10 hod

.2 Záchrana po páde do ľadovcovej trhliny

teória prax

Blokujúce uzly z repky, slučiek a karabín - prusíky, vianočka, garda
 Zastavenie pádu lanovým družstvom
 Prenesenie zaťaženia zo záchrancu na štand
 Záchranný mechanizmus 2:1
 Kladkostroj 3:1
 Kladkostroj 6:1
 Prax a vedenie výuky

12 hod

3.3 Sebazáchrana z ľadovcovej trhliny

teória prax

Výstup po lane pomocou prusíkov
 Výstup po lane pomocou blokantu v sedacom úväzku a prusíku
 Prax a vedenie výuky

3 hod

3.4. Prax horolezecké techniky v skialpinizme v ľadovcových terénoch

teória prax

Prax a vedenie výuky

20 ho

3.4 Horolezecký materiál pre skialpinizmus	teória	prax
--	--------	------

Vybavenie na pohyb po ľadovci	1,15 hod
-------------------------------	----------

4. Technika lyžovania a Lavíny SMI 2

4.1. Technika lyžovania v strmom teréne	teória	prax
---	--------	------

Opakovanie lyžiarskych zručností a špecifikácie jazdy v strmom teréne	30 hod
Zosúvanie šikmo svahom 2	
Technika jazdy v strmom teréne 2	
Tréning jazdy v strmom teréne	
Preskakovaný oblúk v úzkych žľaboch	
Nájazd do oblúku v strmom teréne	
Doistenie pri lyžovaní v strmom teréne	
Zastavenie pádu v strmom teréne na lyžiach	
Managment krízových situácií pri zjazde	
Prax a vedenie výuky	

4.2. Lavíny SMI 2	teória	prax
-------------------	--------	------

Náuka o snehu 2 - presné určenie druhov snehu	3 hod	14 hod
Faktory tvorby lavín - Slnéčné žiarenie a radiácia		
Faktory tvorby lavín - Tvar terénu		
10 typických lavínových situácií		
Odrhové miesta, šírenie odtrhu, dosah lavín		
Redukčná metóda Wernera Müntera		
DCMR metóda		
Určenie stability - PST test		
Hľadanie viacero zasypaných - Metóda Dynamických Mikrohľad. Pásov		
Hľadanie pri hlbokom zasypaní - metóda miním a maxím		
Kopanie - hlboké zasypaní		
Prax a vedenie výuky		

5. Záverečné skúšky

Záverečné skúšky	teória	prax
------------------	--------	------

Metodický výstup	2 hod	8 hod
Vylezenie obtiažnosti IV. UIAA		
Vyprostenie uviaznutého zo strmého terénu so zlanením		
Test		
Zjazd svahu 45° a viac		
Jazda vo voľnom teréne - prechod krátky/dlhý oblúk		
Vytiahnutie zraneného z ľadovcovej trhliny do 15min		
Straus		

Rozsah celkom	teória	prax
Rozsah kurzu - 13 prezenčných dní	8 hod	137 hod
Online	6 hod	
Skúšky	2 hod	8 hod

6. Preskúšanie SMI 2

4.1. <u>Preskúšanie</u>	<u>teória</u>	<u>prax</u>
Kondičná túra s previerkou techniky pohybu v teréne s lezeckou pasážou III.UIAA	5 hod	16 hod
Vytiahnutie postihnutého z ľadovcovej trhliny		
Technika lyžovania – prechod dlhý – krátky oblúk v strmom teréne		
Metodický výstup		
Novinky v metodike a vybavení		
Opakovanie vybraných tém z 1. a 2. stupňa vzdelávania SMI		

Inštruktor horolezectva 3. kvalifikačného stupňa

Tradičný skialpinizmus v neľadovcovom teréne

1. Názov vzdelávacej aktivity

Špeciálna časť odbornej prípravy inštruktorov skialpinizmu v ľadovcovom teréne

2. Cieľ a charakteristika vzdelávacej aktivity

Cieľom vzdelávania inštruktorov skialpinizmu v neľadovcovom teréne je príprava kvalifikovaného metodického pracovníka pre skialpinistický výcvik v neľadovcových terénoch so sklonom bez obmedzenia obťažnosti a pohybu v zimnom horolezeckom teréne do obťažnosti IV. stupňa UIAA s mačkami a čakanom, vrátane použitia lanových techník.

Inštruktor skialpinizmu v neľadovcovom teréne je oprávnený samostatne viesť výcvik vo všetkých skialpinistických kurzoch bez obmedzenia vrátane výcviku lavínovej problematiky v súlade s pravidlami horských oblastí, v ktorých je výcvik realizovaný.

3. Kritéria pre výber účastníkov

Podmienkou účasti na kurze inštruktorov skialpinizmu v neľadovcovom teréne je vek minimálne 24 rokov a najmenej dvojročná prax inštruktora skialpinizmu v ľadovcovom teréne.

Lyžiarska spôsobilosť bude overená v prvý deň kurzu. Podmienkou prijatia je úspešné zvládnutie techniky lyžovania v teréne nad 40° s prechodom krátky/dlhý oblúk vo voľnom teréne bez pádu. Lezecká spôsobilosť bude overená absolvovaním lezeckých pasáží WI 3 a IV UIAA s lyžami na batohu. Súčasťou previerky je kondičná túra 1800 hm so splnením časového limitu 3 hodiny.

Pri prihlásení sa na kurz doloží záujemca absolvovanie 15 skialpinistických túr v zimnom teréne s lezeckými pasážami min. obťažnosti III. stupňa UIAA a z toho min. 3 v obťažnosti IV. stupňa UIAA s prevýšením 1000 hm a 15 skialpinistických túr na ľadovci s prevýšením nad 1200 hm.

4. Obsahová náplň vzdelávacej aktivity, učebný plán

Vzdelávanie v kurze inštruktorov skialpinizmu v neľadovcových terénoch je organizované formou piatich samostatných kontinuálnych kurzov vrátane vstupnej a záverečnej časti v celkovom rozsahu 172 hodín prezenčnej výučby vrátane skúšok a 6 hodín výučby online.

1. Vstupná časť SMI

<u>1.1 Vstupná previerka</u>	<u>teória</u>	<u>prax</u>
Úvod a organizačné pokyny hod Kondičná a lezecká časť Lyžovanie Vyhodnotenie predložených túr Záver a výsledky	0,5 hod	8

2. Horolezecká časť SMI 3

<u>2.1. Technika lezenia na skale, ľade a snehu</u>	<u>teória</u>	<u>prax</u>
Technika lezenia na skale hod Technika lezenia na snehu Technika lezenia na ľade Práca na štande - Plávajúci štand Práca na štande - Centrálny bod Práca na štande - Pevné štandy Štandy v skale - pomocou deštruktívnych istiacich bodov Zakladanie postupového istenia v skale, snehu, mixe a ľade Vedenie a cvakanie lana do PI (dvojičky, polovičky a do šípu pri trojici) Postup pomocou istených dĺžok s postupovým istením Komunikácia v lanovom družstve Opakovanie chôdza na mačkách s čakanom Prax a vedenie výuky		37

<u>2.1. Záchranné techniky</u>	<u>teória</u>	<u>prax</u>
Prebranie istenia od iného ističa Straus + Hoi Zlamanie cez poškodené lano Spúšťanie cez lanový traverz Transport zraneného a spúšťanie zraneného Prax a vedenie výuky		13 hod

3. Technika lyžovania a Lavíny SMI 3

<u>a. Technika lyžovania</u>	<u>teória</u>	<u>prax</u>
Opakovanie 6-tich lyžiarskych zručností Analýza lyžiara a videoanalýza Cvičenia na zlepšenie lyžiarskych zručností Ovládanie skupiny pri Výuka a coaching techniky lyžovania Výuka jazdy vo voľnom teréne 2 Práca s tlakom - chodidlami Pedálovanie chodidlami v hlbokom snehu Jazda vo voľnom teréne - dlhý oblúk Jazda vo voľnom teréne - krátky oblúk Adaptácia techniky na snehové podmienky počas jazdy	5	30 hod

Jazda v bubnoch a nerovnostiach 2
 Skok cez terénnu nerovnosť
 Voľba trasy podľa snehových podmienok
 Slab management
 Prax a vedenie výuky

b. <u>Lavíny SMI 3</u>	teória	prax
Forecasting lavínových podmienok	3	16 hod
Rekryštalizácia snehu a priebeh teploty v profile		
Faktory tvorby lavín - Vplyv porastu		
Faktory tvorby lavín - Podklad		
Druhy snehových profilov a ich stabilita		
Pevnosť vrstiev a ich stabilita, uvoľnenie dosky		
Určenie stability - aktívne testy stability		
Metóda posudzovania faktorov tvorby lavín		
Bavorská matica		
Mentálne mapy pri hľadaní zasypaných		
Hľadanie viacero zasypaných - Metóda Microbox		
Triage pri viacero zasypaných		
Poloha zasypaných v lavínovej dráhe		
Sondáž v družstve		
Prax a vedenie výuky		

4. Kurz pohybu vo vysokohorskom prostredí SMI 3

c. <u>Pohyb vo vysokohorskom prostredí</u>	teória	prax
Plánovanie a organizácia kurzu vo vysokohorskom prostredí	5 hod	55 hod
Adaptácia a aklimatizácia na výšku		
Prevencia výškovej choroby - pitný režim, dávkovanie aktivity, zloženie stravy		
Prvá pomoc pri akútnej výškovej chorobe		
Plánovanie túry a časový harmonogram plánovania túry		
Objektívne nebezpečenstvá a ich prevencia vo vysokohorskom prostredí		
Táborenie vo vysokohorskom prostredí		
Výživa a hydratácia vo vysokohorskom prostredí		
Opakovanie ľadovcovej problematiky		
Prax horolezecké techniky 1 a 2		
Navigácia vo vysokohorskom prostredí a za zníženej viditeľnosti		
Prax a vedenie výuky		

Rozsah celkom	teória	prax
Rozsah kurzu – 15 prezenčných dní	8 hod	172 hod
Online	6 hod	
Skúšky	3 hod	24 hod

5. Záverečná skúška SMI 3

Teoria

Prax

Vykázanie absolvovanie troch túr nad 3700m.n.m. a dvoch túr nad 4000m.n.m. 3 hod 24 hod
Vylezenie obťažnosti WI4 na prvom konci
Vylezenie cesty s pasážou obťažnosti IV+ v zime. UIAA na prvom konci
3x Metodický výstup
Test
Vedenie túry so skupinou s minimálne dvomi pasážami obťažnosti III.UIAA a prevýšením nad 600hm
Výuka techniky lyžovania vo voľnom teréne
Forecasting lavínovej situácie vo vybranej lokalite v najbližších štyroch dňoch na základe predpovede počasia.

6. Preškolenie SMI 3

7.1. Preškolenie

teória

prax

Technika jazdy – prechod z krátkych do dlhých oblúkov 6 hod 16 hod
Kondičná túra 1500hm s lezeckou pasážou min III. UIAA
Záchrana 3 zasypaných do 6 min.
Záchrana z ľadovcovej trhliny do 15 min.
Metodický výstup
Novinky v metodike a vybavení
Opakovanie vybraných tém z 1., 2. a 3. stupňa vzdelávania SMI

TRÉNER ŠPORTOVÉHO LEZENIA 1. KVALIFIKAČNÉHO STUPŇA

ŠPECIÁLNA ČASŤ ODBORNEJ PRÍPRAVY

1. Kritériá prijatia a podmienky absolvovania

1.1 Kritériá prijatia

- vek minimálne 18 rokov;
- úplné stredoškolské vzdelanie s maturitou;
- vyliezť cestu s lanom lezeckej obťažnosti najmenej VI. stupňa klasifikačnej stupnice UIAA ako prvolezec;
- absolvovanie metodiky výcviku lezenia na umelých stenách v rozsahu jedného dňa, prípadne absolvovanie kurzu inštruktora lezenia na umelých stenách.

1.2 Kritériá prijatia na preškolenie

- vyliezť cestu s lanom lezeckej obťažnosti najmenej VI. stupňa klasifikačnej stupnice UIAA ako prvolezec (s prihliadnutím na vek a zdravotný stav);
- doložiť výkaz trénerskej praxe za posledných 5 rokov.

1.3 Podmienky úspešného absolvovania

- záverečná práca v rozsahu 5 až 10 strán, ktorá pozostáva zo spracovania tréningovej jednotky na danú tému
- obhajoba pozostávajúca z vedenia časti tréningovej jednotky spracovanej v záverečnej práci
- záverečná skúška formou testu zo špeciálnej časti

2. Profil absolventa

Absolvent odbornej prípravy **Tréner športového lezenia 1. kvalifikačného stupňa** disponuje odbornými vedomosťami, praktickými zručnosťami a trénerskými kompetenciami potrebnými na plánovanie, organizovanie a vedenie základnej športovej prípravy v športovom lezení.

Je pripravený predovšetkým na vedenie športovej prípravy **detí, mládeže, začínajúcich lezcov**. Pri svojej činnosti rešpektuje vekové, vývinové a individuálne osobitosti zverencov, zásady primeraného zaťažovania, bezpečnosti a dlhodobého športového rozvoja.

Špeciálna časť odbornej prípravy nadväzuje na všeobecnú časť trénerského vzdelávania (minimálne 20 hodín) a na praktické kompetencie metodiky lezenia na umelých stenách.

Absolvent má vedomosti o:

- technike lezeckého pohybu a metodike nácviku základných lezeckých zručností;
- štruktúre športového výkonu a faktoroch ovplyvňujúcich výkon v športovom lezení;
- organizácii a vedení tréningovej jednotky;
- špecifikách športovej prípravy detí a mládeže;
- rozvoji pohybových schopností významných pre športové lezenie;
- zásadách funkčnej pohybovej prípravy, kompenzácie a prevencie preťaženia;
- metodike nácviku bezpečného pádu pri lezení s lanom a boulderingu;
- základných možnostiach kontroly a hodnotenia športovej prípravy;
- základných pravidlách súťaží v športovom lezení detí a mládeže.

Absolvent je schopný:

- pripraviť a viesť tréningovú jednotku športového lezenia pre deti, mládež a začínajúcich lezcov;
 - vysvetliť, demonštrovať a metodicky viesť nácvik základných lezeckých zručností;
 - prispôbiť obsah a zaťaženie veku a individuálnym predpokladom zverenca;
 - využívať vhodné prostriedky na rozvoj pohybových schopností a lezeckých zručností;
 - viesť metodický nácvik bezpečného pádu pri lezení s lanom a boulderingu;
 - vytvárať jednoduché tréningové lezecké úlohy a bouldre;
 - sledovať a základným spôsobom hodnotiť progres zverenca;
 - pripraviť a sprevádzať zverenca na regionálnych a národných súťažiach.
-

3. Učebný plán špeciálnej časti odbornej prípravy

1. Základná technika lezeckého pohybu

Teória: 2 hod. | Prax: 4 hod. | Spolu: 6 hod.

- biomechanické princípy efektívneho lezeckého pohybu;
- práca dolných a horných končatín, rovnováha, prenos hmotnosti a koordinácia;
- využívanie chytov a stupov;
- základné lezecké polohy a statické a dynamické pohybové riešenia.

Praktická časť: nácvik základných prvkov techniky lezeckého pohybu, práce dolných končatín, presnosti našľapovania, rovnováhy, prenosu hmotnosti, koordinácie a základných pohybových riešení na rôznych profiloch lezeckej steny. Identifikácia základných technických chýb.

2. Motorické učenie a metodika nácviku lezeckých zručností

Teória: 1 hod. | Prax: 3 hod. | Spolu: 4 hod.

- aplikácia princípov motorického učenia v športovom lezení;
- metodická postupnosť pri osvojovaní lezeckých zručností;
- vysvetlenie, demonštrácia a spätná väzba;
- identifikácia a korekcia základných technických chýb.

Praktická časť: tvorba metodických postupov pri nácviku vybraných lezeckých zručností, výber vhodných prípravných a metodických cvičení, praktická demonštrácia a poskytovanie primeranej spätnej väzby.

3. Tvorba a vedenie tréningovej jednotky v športovom lezení

Teória: 2 hod. | Prax: 2 hod. | Spolu: 4 hod.

- štruktúra a obsah tréningovej jednotky;
- stanovenie cieľa a organizácia tréningu;
- všeobecné a špecifické rozcvičenie;
- tvorba tréningových plánov a ich evidencia (tréningový denník)
- aplikácia základných princípov tréningového zaťaženia a zotavenia.

Praktická časť: príprava a vedenie všeobecného a špecifického rozcvičenia, tvorba jednotlivých častí tréningovej jednotky a praktická realizácia vybraných tréningových úloh.

4. Športová príprava detí a mládeže v športovom lezení

Teória: 3 hod. | Prax: 4 hod. | Spolu: 7 hod.

- vekové a vývinové osobitosti detí a mládeže;
- zásady primeranosti, postupnosti a individualizácie športovej prípravy;
- všestranná pohybová príprava a riziká predčasnej špecializácie;
- pohybové a lezecké hry ako prostriedok športovej prípravy;
- komunikácia trénera s dieťaťom a rodičom;
- motivácia, spätná väzba a organizácia tréningovej skupiny.

Praktická časť: tvorba a vedenie modelových tréningových jednotiek pre deti rôzneho veku a úrovne lezeckých zručností, aplikácia pohybových a lezeckých hier a modifikácia tréningových úloh podľa veku a individuálnych predpokladov zverencov.

5. Štruktúra športového výkonu v športovom lezení

Teória: 1 hod. | Prax: 0 hod. | Spolu: 1 hod.

- základné determinanty športového výkonu v športovom lezení;

- technické, kondičné, koordinačné a psychické faktory výkonu;
- význam antropometrických a funkčných predpokladov;
- vzájomné pôsobenie jednotlivých zložiek športového výkonu;
- špecifiká výkonových požiadaviek jednotlivých lezeckých disciplín.

6. Rozvoj pohybových schopností v športovom lezení

Teória: 2 hod. | Prax: 2 hod. | Spolu: 4 hod.

- význam silových, vytrvalostných, rýchlostných a koordinačných schopností a pohyblivosti;
- vekové osobitosti ich rozvoja;
- všeobecné a špecifické tréningové prostriedky;
- zásady primeraného zaťaženia a rozvoja pohybových schopností u detí a mládeže.

Praktická časť: výber a aplikácia tréningových prostriedkov zameraných na rozvoj pohybových schopností v podmienkach športového lezenia s prihliadnutím na vek a úroveň zverencov.

7. Funkčná pohybová príprava a prevencia porúch pohybového aparátu

Teória: 1 hod. | Prax: 2 hod. | Spolu: 3 hod.

Odporúčané odborné zabezpečenie: fyzioterapeut.

- správne držanie tela a základné pohybové stereotypy;
- postavenie chodidla a osovú postavenie dolných končatín;
- mobilita, stabilita a kompenzácia lezeckého zaťaženia;
- základné funkčné odchýlky u detí a hranice kompetencií trénera.
- základy diagnostiky funkčných porúch pohybového systému z pohľadu prevencie;

Praktická časť: pozorovanie základných pohybových stereotypov a nácvik jednoduchých mobilizačných, stabilizačných, posturálnych a kompenzačných cvičení využiteľných v športovej príprave detí a mládeže.

8. Bezpečnosť pri športovej príprave detí a metodika nácviku pádu

Teória: 0 hod. | Prax: 2 hod. | Spolu: 2 hod.

- vytváranie bezpečných lezeckých návykov u detí;
- zásady bezpečného pádu pri lezení s lanom a boulderingu;
- metodická postupnosť nácviku kontrolovaného pádu;
- práca so strachom z pádu.

Praktická časť: metodický nácvik kontrolovaného pádu pri lezení s lanom, nácvik bezpečného pádu a dopadu pri boulderingu a zliezania ako preferovaného spôsobu ukončenia bouldra. Modelové situácie pri strachu alebo odmietaní pádu.

9. Tvorba tréningových lezeckých úloh a jednoduchých bouldrov

Teória: 0 hod. | **Prax:** 1 hod. | **Spolu:** 1 hod.

- tvorba lezeckých úloh a pohybových hier podľa cieľa tréningu;
- prispôsobenie náročnosti veku a úrovni zverencov.

Praktická časť: tvorba jednoduchého bouldra alebo lezeckej sekvencie zameranej na rozvoj konkrétnej lezeckej zručnosti.

10. Kontrola a hodnotenie tréningového procesu

Teória: 1 hod. | **Prax:** 1 hod. | **Spolu:** 2 hod.

- hodnotenie základných lezeckých zručností a techniky;
- sledovanie individuálneho progresu zverenca.
- diagnostika pohybových schopností v športovom lezení – motorické testy;

Praktická časť: praktické hodnotenie vybraných lezeckých zručností a aplikácia jednoduchých terénnych testov využiteľných v tréningovej praxi.

11. Súťažné disciplíny a základné pravidlá súťaží v športovom lezení

Teória: 1 hod. | **Prax:** 0 hod. | **Spolu:** 1 hod.

- základné pravidlá lezenia na obtiažnosť, boulderingu a lezenia na rýchlosť;
- hodnotenie výkonu a základný priebeh súťaže;
- špecifiká súťaží detí a mládeže;
- základná orientácia v systéme regionálnych a národných súťaží;
- úloha trénera pri príprave a sprevádzaní zverenca na súťaži.

12. Praktické výstupy a záverečné overenie odbornej spôsobilosti

Teória: 2 hod. | **Prax:** 3 hod. | **Spolu:** 5 hod.

Praktická časť: príprava a vedenie vybranej časti tréningovej jednotky, metodická demonštrácia vybranej lezeckej zručnosti alebo cvičenia, organizácia skupiny, identifikácia a korekcia základných chýb a metodický rozbor praktického výstupu.

4. Súhrnný učebný plán

Tematický blok	*Teória	Prax	Spolu
----------------	---------	------	-------

Tematický blok	*Teória	Prax	Spolu
Úvodne informácie a požiadavky na kurz	*1	0	1
1. Základná technika lezeckého pohybu	2(*1)	4	6
2. Motorické učenie a metodika nácviku	1	3	4
3. Tvorba a vedenie tréningovej jednotky	*2	2	4
4. Športová príprava detí a mládeže	3(*2)	4	7
5. Štruktúra športového výkonu	*1	0	1
6. Rozvoj pohybových schopností	*2	2	4
7. Funkčná pohybová príprava a prevencia	1	2	3
8. Bezpečnosť a metodika nácviku pádu	0	2	2
9. Tvorba tréningových lezeckých úloh	0	1	1
10. Kontrola a hodnotenie tréningového procesu	1	1	2
11. Súťažné disciplíny a základné pravidlá	*1	0	1
12. Praktické výstupy a záverečné overenie	*2	3	5
SPOLU	17 hod.	24 hod.	41 hod.

Celkový rozsah špeciálnej časti odbornej prípravy: 41 hodín, z toho 17 hodín teoretickej a 24 hodín praktickej prípravy.

***Dištančná forma (online vzdelávanie): 12 hodín**

Prezenčná forma: 29 hodín

TRÉNER ŠPORTOVÉHO LEZENIA 2. KVALIFIKAČNÉHO STUPŇA

ŠPECIÁLNA ČASŤ ODBORNEJ PRÍPRAVY

1. Kritériá prijatia a podmienky absolvovania

1.1 Kritériá prijatia

- vek minimálne 19 rokov;
- odborná spôsobilosť tréner športového lezenia 1. kvalifikačného stupňa s najmenej ročnou praxou;
- absolvovanie metodiky výcviku skalného lezenia v rozsahu jedného dňa, prípadne absolvovanie kurz inštruktora skalného lezenia.

1.2 Kritériá prijatia na preškolenie

- vyliezť cestu s lanom lezeckej obťažnosti najmenej VI. stupňa klasifikačnej stupnice UIAA ako prvolezec (s prihliadnutím na vek a zdravotný stav);
- doložiť výkaz trénerskej praxe za posledných 5 rokov.

1.3 Podmienky úspešného absolvovania

- záverečná práca v rozsahu 10 až 20 strán, ktorá pozostáva z mikrocyklu športového tréningu,
- obhajoba záverečnej práce, ktorá pozostáva z vedenia časti tréningovej jednotky v praxi
- záverečná skúška formou testu zo špeciálnej časti

2. Profil absolventa

Absolvent odbornej prípravy **Tréner športového lezenia II. kvalifikačného stupňa** disponuje odbornými vedomosťami, praktickými zručnosťami a trénerskými kompetenciami potrebnými na samostatné plánovanie, realizáciu a hodnotenie systematického tréningového procesu vo výkonnostnom športovom lezení.

Je pripravený najmä na vedenie športovej prípravy detí a mládeže zapojených do **výkonnostného a súťažného športu**, ako aj **dospelých výkonnostných lezcov**. Dokáže individualizovať tréningové zaťaženie, rozvíjať športovú výkonnosť, monitorovať tréningový proces a pripravovať športovca na súťaže na celoštátnej úrovni a medzinárodnej úrovni.

Špeciálna časť odbornej prípravy nadväzuje na kompetencie získané v rámci **1. kvalifikačného stupňa** a rozvíja ich smerom k systematickému riadeniu výkonnostného a súťažného tréningového procesu.

Absolvent má vedomosti o:

- Pokročilejších možnostiach diagnostiky tréňovanosti a hodnotení výkonnosti športového lezca;
- metódach rozvoja pohybových schopností špecifických pre športové lezenie;
- kondičnej, technickej a taktickej príprave výkonnostného športového lezca;
- vekovej primeranosti tréningových metód u detí a mládeže;
- prevencii preťaženia a zranení v športovom lezení;
- plánovaní, periodizácii a monitorovaní tréningového procesu;
- psychologických osobitostiach mladého výkonnostného športovca;
- tvorbe tréningových ciest a bouldrov;
- regenerácii a výžive športovca;
- špecifikách tréningu na skalách;
- súťažnej príprave a coachingu športovca.

Absolvent je schopný:

- diagnostikovať a hodnotiť úroveň tréňovanosti športovca;
 - identifikovať silné a limitujúce faktory športovca a na ich základe stanoviť tréningové priority;
 - cielene rozvíjať jednotlivé pohybové schopnosti s využitím špecifických tréningových metód;
 - individualizovať zaťaženie podľa veku, výkonnosti a aktuálneho stavu športovca;
 - plánovať a realizovať kondičnú prípravu športového lezca;
 - zostaviť a zdôvodniť tréningový mikrociklus;
 - vytvárať tréningové cesty a bouldre podľa cieľa tréningu;
 - individualizovať tréningové zaťaženie a predchádzať neprimeranému zaťažovaniu mladých športovcov;
 - využívať tréning na prírodných skalách ako súčasť športovej prípravy;
 - pripraviť a viesť športovca na súťaži.
 - analyzovať techniku a taktiku športovca a navrhovať postupy na ich zdokonaľovanie;
-

2. Učebný plán špeciálnej časti odbornej prípravy

1. Diagnostika tréňovanosti vo výkonnostnom športovom lezení

Teória: 2 hod. | Prax: 4 hod. | Spolu: 6 hod.

- Diagnostika pohybových schopností špecifických pre športové lezenie
- tvorba výkonnostného profilu športovca;

- interpretácia výsledkov a ich využitie v tréningovom procese.

Praktická časť: Realizácia vybraných špecifických testov, vyhodnotenie výsledkov, vytvorenie výkonnostného profilu športovca a stanovenie tréningových priorít.

2. Metódy rozvoja špecifických pohybových schopností

Teória: 4 hod. | Prax: 5 hod. | Spolu: 9 hod.

- metódy rozvoja maximálnej a relatívnej sily;
- sila prstov a úchopu;
- výbušná sila a silová vytrvalosť;
- špecifická lezecká vytrvalosť;
- koordinácia a pohyblivosť;
- dávkovanie, progresia a individualizácia zaťaženia.

Praktická časť: Aplikácia tréningových metód a špecifických prostriedkov športového lezenia podľa cieľa a výkonnosti športovca.

3. Kondičná príprava v športovom lezení

Teória: 2 hod. | Prax: 3 hod. | Spolu: 5 hod.

- všeobecná a špeciálna kondičná príprava;
- kompenzačné cvičenia;
- doplnkové pohybové aktivity a ich zaradenie do tréningu.

Praktická časť: Tvorba a realizácia kondičného tréningu športového lezca s využitím vlastnej hmotnosti, odporových a silových cvičení a ďalších vhodných tréningových prostriedkov.

4. Pokročilá technická a taktická príprava

Teória: 2 hod. | Prax: 3 hod. | Spolu: 5 hod.

- pokročilé lezecké techniky na rôznych profiloch;
- technicko-taktické požiadavky jednotlivých disciplín;
- čítanie cesty, bouldra a voľba pohybového riešenia, taktika pokusu;
- využitie videoanalýzy.

Praktická časť: analýza techniky športovca, riešenie pokročilých lezeckých situácií, videoanalýza a identifikácia technických a taktických rezerv. Návrh tréningových úloh zameraných na odstránenie zistených nedostatkov.

5. Funkčná diagnostika lezeckého pohybu a prevencia zranení

Teória: 2 hod. | Prax: 3 hod. | Spolu: 5 hod.

- funkcia lopatky a ramenného pletenca;
- zaťaženie ramena, lakťa, predlaktia, zápästia a prstov;
- typické preťaženia a zranenia športových lezcov;
- kompenzácia lezeckého zaťaženia a prevencia zranení.

Odporúčané odborné zabezpečenie: fyzioterapeut.

Praktická časť: Analýza pohybových stereotypov pri lezení a aplikácia preventívnych, stabilizačných a kompenzačných cvičení.

6. Špecifiká tréningového zaťaženia detí a mládeže

Teória: 2 hod. | Prax: 0 hod. | Spolu: 2 hod.

- vhodnosť tréningových metód podľa veku a vývinovej úrovne;
- špecifiká silového tréningu mladých športovcov;
- progresia a primeranosť zaťaženia;
- primerané využívanie fingerboardu, campus boardu a ďalších špecifických prostriedkov;
- prevencia nadmernej únavy, preťaženia a zranení počas rastu.

Odporúčané odborné zabezpečenie: fyzioterapeut/ tréner

7. Plánovanie, periodizácia a monitorovanie tréningového procesu

Teória: 3 hod. | Prax: 0 hod. | Spolu: 3 hod.

- mikrocyklus, mezocyklus a makrocyklus;
- periodizácia tréningového zaťaženia;
- plánovanie podľa súťažného kalendára;
- monitorovanie zaťaženia, únavy a pripravenosti športovca;
- využitie diagnostiky pri úprave tréningového procesu.

Praktická aplikácia plánovania a tvorba mikrocyklu sú súčasťou záverečnej práce a praktického overenia odbornej spôsobilosti.

8. Psychológia mladého výkonnostného športovca

Teória: 3 hod. | Prax: 0 hod. | Spolu: 3 hod.

- psychologické osobitosti puberty a adolescencie;
- motivácia, sebadôvera a zvládanie neúspechu;
- tlak na výkon a riziko vyhorenia;
- komunikácia tréner – športovec – rodič;
- riziko vyhorenia a straty motivácie vo výkonnostnom športe;
- vnútorná a vonkajšia motivácia

- hranice kompetencií trénera a spolupráca so športovým psychológom.
- poruchy správania
- psychologická príprava na súťaž.

Odporúčané odborné zabezpečenie: psychológ

9. Stavba tréningových ciest a bouldrov

Teória: 1 hod. | Prax: 3 hod. | Spolu: 4 hod.

- princípy stavby podľa tréningového cieľa;
- regulácia technickej a kondičnej náročnosti;
- tvorba úloh pre jednotlivé disciplíny a výkonnostné úrovne.

Praktická časť: Tvorba a úprava tréningových ciest, bouldrov a sekvencií podľa stanoveného tréningového cieľa.

Odporúčané odborné zabezpečenie: stavač

10. Regenerácia, výživa a riadenie zotavenia

Teória: 1 hod. | Prax: 0 hod. | Spolu: 1 hod.

- únava, zotavenie, preťaženie a pretrénovanie;
- regenerácia vo výkonnostnom lezení;
- hydratácia a základné princípy športovej výživy;
- doplnky výživy;
- špecifiká regenerácie mladého športovca.

11. Využitie skalného lezenia v športovej príprave

Teória: 1 hod. | Prax: 0 hod. | Spolu: 1 hod.

- špecifiká tréningu na prírodných skalách;
- využitie skalného lezenia v technickej a taktickej príprave;
- plánovanie a organizácia tréningu v prírodnom prostredí;
- bezpečnostné a environmentálne zásady.

12. Paralezenie a špecifiká jeho tréningového procesu

Teória: 2 hod. | Prax: 2 hod. | Spolu: 4 hod.

- základná charakteristika paralezenia a jeho špecifiká;
- individualizácia a adaptácia tréningových prostriedkov, lezeckých úloh a zaťaženia;
- úprava techniky a pohybových riešení vzhľadom na individuálne možnosti športovca;
- zásady bezpečnosti a organizácie tréningu;

- komunikácia a inkluzívny prístup trénera;
- základné špecifiká súťažnej prípravy a coachingu v paralezení;

Praktická časť: Praktické riešenie modelových tréningových situácií a nácvik organizácie bezpečného tréningu v paralezení.

13. Súťažná príprava a coaching športovca

Teória: 2 hod. | Prax: 0 hod. | Spolu: 2 hod.

- príprava športovca na súťaž;
- špecifické rozcvičenie a príprava na výkon;
- taktika a psychologická regulácia;
- coaching pred výkonom, medzi pokusmi a po výkone;
- analýza súťažného výkonu.

14. Antidoping

Teória: 1 hod. | Prax: 0 hod. | Spolu: 1 hod.

- antidopingový systém – WADA, SADA, ITA;
- porušenia antidopingových pravidiel a zodpovednosť trénera;
- zakázané látky a metódy, kontrola liekov;
- terapeutická výnimka (TUE);
- dopingová kontrola – základný priebeh;
- prevencia neúmyselného dopingu a riziká výživových doplnkov.

15. SHS JAMES a World Climbing

Teória: 1 hod. | Prax: 0 hod. | Spolu: 1 hod.

- športové lezenie v SHS James
- SPD a SPD a M
- súčasné nastavenie legislatívy v športe
- pravidlá zaradenia reprezentantov dospelých a mládeže
- športové lezenie v Európe a vo svete (World Climbing, World Climbing Europe)

16. Praktické výstupy a záverečné overenie odbornej spôsobilosti

Teória: 3 hod. | Prax: 4 hod. | Spolu: 7 hod.

Praktická časť: Obhajoba mikrocyklu športového tréningu, vedenie vybranej časti tréningovej jednotky, zdôvodnenie použitých metód, prostriedkov a zaťaženia a odborný rozbor praktického výstupu.

3. Súhrnný učebný plán

Tematický blok	*Teória	Prax	Spolu
Úvodné informácie a požiadavky na kurz	*1	0	1
1. Diagnostika tréňovanosti vo výkonnostnom športovom lezení	2	4	6
2. Metódy rozvoja špecifických pohybových schopností	4 (2)	5	9
3. Kondičná príprava v športovom lezení	2	3	5
4. Pokročilá technická a taktická príprava	2(*1)	3	5
5. Funkčná diagnostika lezeckého pohybu a prevencia zranení	2	3	5
6. Špecifiká tréningového zaťaženia detí a mládeže	*2	0	2
7. Plánovanie, periodizácia a monitorovanie tréningového procesu	*3	0	3
8. Psychológia mladého výkonnostného športovca	*3	0	3
9. Stavba tréningových ciest a bouldrov	1	3	4
10. Regenerácia, výživa a riadenie zotavenia	*1	0	1
11. Využitie skalného lezenia v športovej príprave	*1	0	1
12. Paralezenie a špecifiká jeho tréningového procesu	2	2	4
13. Súťažná príprava a coaching športovca	*2	0	2
14. Antidoping	*1	0	1
15. SHS JAMES & World Climbing	*1	0	1
16. Praktické výstupy a záverečné overenie odbornej spôsobilosti	*3	4	7
SPOLU	33	27	60
	hod.	hod.	hod.

Celkový rozsah špeciálnej časti odbornej prípravy: 60 hodín, z toho 33 hodín teoretickej a 27 hodín praktickej prípravy.

***Dištančná forma (online vzdelávanie): 21 hodín**

Prezenčná forma: 39 hodín