

# Slovenský horolezecký spolok JAMES Slovak Mountaineering Union JAMES

Olympijské námestie 14290/1, 831 04 Bratislava

e-mail: [office@james.sk](mailto:office@james.sk) [horoskola@james.sk](mailto:horoskola@james.sk)



## SYSTÉM VZDELÁVANIA odborníkov v športe v Slovenskom horolezeckom spolku JAMES

Bratislava, 30. apríla 2025

# 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 maxi 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 11 hodín teoretickej prípravy a 29 hodín praxe vrátane skúšok.

## Obsah a rozsah špecializácie kvalifikačného stupňa

|                                                                      | Teória | Prax   |
|----------------------------------------------------------------------|--------|--------|
| 1. Výstroj pre lezenie na umelých stenách a v lanových centrách      | 1 hod. | 1 hod. |
| - 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                                                          |        |        |
| 2. Viazanie uzlov                                                    | 1 hod. | 2 hod. |
| - 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                                          |        |        |
| 3. Technika lezenia na umelých stenách                               | 1 hod. | 1 hod. |
| - 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, ...                                         |        |        |
| 4. Metodika výcviku pri lezení s horným istením                      | 1 hod. | 4 hod. |
| - 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                                          |        |        |
| 5. Metodika výcviku pri pohybe prvolezca                             | 1 hod. | 6 hod. |
| - 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                |        |        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|
| 6. Práca s deťmi pri výcviku na umelej stene                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 hod.  | 3 hod. |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- príprava výcviku detí – komunikácia s rodičmi, školou</li> <li>- organizácia výcviku na stene – veľkosti skupín, výstroj</li> <li>- špecifiká pri práci s deťmi, bezpečnosť, ochranné pomôcky (žinenky)</li> <li>- špecifické metodické postupy pri výcviku detí – navádzanie sa, istenie, zaistovanie, technika pohybu, intervaly oddychu</li> <li>- hry s deťmi na stene, prax</li> </ul>                                                                                                                                                         |         |        |
| 7. Mobilné lanové prekážky                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 hod.  | 4 hod. |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- nízke a vysoké lanové prekážky</li> <li>- druhy prekážok, preliezačky, traverzy, lanovky, hojdačky, ...</li> <li>- príprava a konštrukcia prekážok, bezpečnostné zásady</li> <li>- napínanie a kotvenie lán, vystupovanie na stromy</li> <li>- zlanovanie, používanie bŕzd</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                               |         |        |
| 8. Metodika nácviku pohybu na lanových prekážkach                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |         | 3 hod. |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- zapínanie istiacich pomôcok – používanie karabín s poistkou (kde a ako ju zapnúť, kontrola poistky, ...)</li> <li>- prepínanie istiacich prostriedkov pri pohybe po prekážkach</li> <li>- istenie pri pohybe na prekážke</li> <li>- odsadnutie do istiacich bodov</li> <li>- zachytávanie pádov</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                          |         |        |
| 9. Bezpečnostné zásady a prevádzkové poriadky                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1 hod.  |        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- postavenie, pohyb pod stenou – bezpečnostné pravidlá, obmedzenia</li> <li>- postavenie istiaceho lezca - pri začatí lezenia isteného, počas lezenia</li> <li>- kotvenie lana pri hornom istení, zapínanie lana do závesných bodov</li> <li>- kyvadlo pri páde druholezca, pád prvolezca</li> <li>- bezpečnostné zásady na boulderingových stenách</li> <li>- používanie magnézia, hygiena</li> <li>- prevádzkové poriadky na lezeckých stenách a v lanových centrách</li> <li>- bezpečnostný protokol pri výcviku na lanových prekážkach</li> </ul> |         |        |
| 10. Prvá pomoc pri úrazoch a nehodách                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 hod.  | 1 hod. |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- najčastejšie úrazy na umelých stenách</li> <li>- zásady poskytovania prvej pomoci</li> <li>- kardiopulmonálna resuscitácia, zásady poskytnutia, prax</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         |        |
| 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 dvojďňovej 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 neveľhorských terénoch a na ferratách je oprávnený samostatne viesť výcvik lezenia v skalných oblastiach neveľhorských terénov, na ferratách, na všetkých umelých stenách a na 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 <ul style="list-style-type: none"> <li>- oblečenie a obuv</li> <li>- laná, repšnúry, slučky, úväzy</li> <li>- istiaci a zaistovací materiál (pomôcky na istenie, karabíny, zlaňovacie prostriedky, vklínence, friendly, ..., nity, borháky)</li> <li>- ochranný a pomocný materiál (prilby, šplhadlá, kladivá, ...)</li> <li>- ferratové sety</li> </ul> | 2 hod. | 1 hod. |
| 2. Názvoslovie skalných útvarov <ul style="list-style-type: none"> <li>- vertikálne, horizontálne, priečne, plošné, zvláštne</li> <li>- používanie značiek, schéma a popis výstupu</li> </ul>                                                                                                                                                                                                     | 1 hod. |        |
| 3. Klasifikácia obťažnosti lezenia <ul style="list-style-type: none"> <li>- vznik a vývoj klasifikácie, klasifikácia UIAA</li> <li>- klasifikácia pieskovcového lezenia</li> <li>- francúzska a americká klasifikácia skalného lezenia</li> <li>- pravidlá čistoty lezenia (RP, OS, AF, ...)</li> <li>- obťažnosť výstupov na ferratách</li> </ul>                                                | 1 hod. |        |
| 4. Topografia a orientácia v teréne <ul style="list-style-type: none"> <li>- topografické zobrazovanie terénu, mapy</li> <li>- orientácia podľa prírodných javov</li> <li>- orientácia podľa buzoly a mapy</li> <li>- postup podľa azimutu</li> </ul>                                                                                                                                             | 1 hod. | 2 hod. |
| 5. Ochrana prírody <ul style="list-style-type: none"> <li>- zákon o ochrane prírody, orgány ochrany prírody</li> <li>- výnimky udeľované pre využívanie skalných lokalít na lezenie</li> <li>- úloha inštruktora ako aktívneho ochrancu prírody</li> </ul>                                                                                                                                        | 1 hod. |        |
| 6. Etika v horolezectve <ul style="list-style-type: none"> <li>- podstata horolezeckého športu (JAMES – definícia, skratky)</li> <li>- etika a športový výkon v lezení</li> <li>- profil inštruktora</li> </ul>                                                                                                                                                                                   | 1 hod. |        |
| 7. Organizácia horolezeckého športu <ul style="list-style-type: none"> <li>- horolezectvo ako súčasť organizovaného športu</li> <li>- štruktúra SHS JAMES, činnosť VV, komisií, oblastí, klubov</li> <li>- súťaže v horolezeckých disciplínach</li> <li>- horolezectvo ako nesúťažná športová aktivita</li> </ul>                                                                                 | 1 hod. |        |
| 8. Úrazy pri lezení, prvá pomoc <ul style="list-style-type: none"> <li>- najčastejšie lezecké úrazy na skalách</li> <li>- príznaky poranení, prejavy šokového stavu</li> <li>- druhy poranení, spôsob ošetrenia</li> <li>- kardiopulmonálna resuscitácia, prax</li> <li>- lekárnička</li> <li>- praktické ukážky poskytnutia prvej pomoci v teréne</li> </ul>                                     | 1 hod. | 2 hod. |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|
| 9. Technická prvá pomoc                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 hod.  | 6 hod.  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- organizácia predlekárskej prvej pomoci</li> <li>- technická prvá pomoc, improvizovaná záchrana</li> <li>- technická pomoc pri nehode na ferratách</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |         |         |
| 10. Technika a metodika lezenia a istenia na skalách                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2 hod.  | 6 hod.  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- rovnovážny stav, pôsobenie síl</li> <li>- pravidlá lezenia (3 pevné body, poloha ťažiska, postavenie a využívanie nôh, lezenie očami, pevnosť chytov a stupov, ...)</li> <li>- technika preliezania jednotlivých skalných útvarov</li> <li>- uzly, naväzovanie na lano</li> <li>- istenie pomocou polovičného lodného uzla</li> <li>- istenie ostatnými istiacimi pomôckami</li> <li>- pády a zachytávanie pádov</li> <li>- zlaňovanie, istenie pri zlaňovaní</li> </ul>                                                                                                                                                                             |         |         |
| 11. Metodika a organizácia výcviku skalného lezenia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 hod.  | 14 hod. |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- naväzovania sa a viazania uzlov</li> <li>- istenie pri lezení TR</li> <li>- technika pohybu na skale, zásady voľného lezenia</li> <li>- využívanie stupov a chytov (tlak, ťah, rozpor, trenie, ...)</li> <li>- technika prekonávania jednotlivých skalných útvarov</li> <li>- istenie a príprava istiaceho stanovišťa</li> <li>- vedenie lana, zaist'ovanie sa, používanie zaist'ovacích prostriedkov</li> <li>- preväzovanie sa prvolezca vo vratnom bode po dolezení cesty</li> <li>- činnosti na stanovišti pri lezení viac dĺžkových ciest</li> <li>- zlaňovanie a istenie pri zlaňovaní</li> <li>- improvizovaná záchrana pri nehode</li> </ul> |         |         |
| 12. Metodika a organizácia výcviku na ferratách                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 hod.  | 4 hod.  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- používanie ferratového setu</li> <li>- technika pohybu pri používaní pevne osadených postupových zariadení</li> <li>- technika používania ferratového setu pri pohybe vo vodorovnom a zvislom smere</li> <li>- improvizovaná záchrana pri nehode na ferrate</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         |         |
| 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 sú 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 druhoch 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. |        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- etika, morálka, podstata horolezeckého športu (IAMES – def. skratky)</li> <li>- etika a športový výkon v lezení</li> <li>- horolezectvo ako životná filozofia</li> <li>- morálny profil inštruktora</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |        |
| 2. Právne postavenie inštruktora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2 hod. |        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- podstata a predpoklady právnej zodpovednosti</li> <li>- posudzovanie zodpovednosti, miera zavinenia</li> <li>- zvýšená miera zodpovednosti inštruktora</li> <li>- obmedzená osobná zodpovednosť inštruktora</li> <li>- občianskoprávna a trestnoprávna zodpovednosť</li> <li>- hmotná zodpovednosť inštruktora</li> <li>- škoda a zodpovednosť za škodu</li> <li>- zodpovednosť inštruktora pri práci s mládežou do 18 r.</li> <li>- vedenie a archivovanie dokumentácie o obsahu výcviku</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |        |
| 3. Obsah a druhy horolezectva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 hod. |        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- horolezectvo v neveľhorských terénoch <ul style="list-style-type: none"> <li>- lezenie na skalách</li> <li>- pieskovcové horolezectvo</li> <li>- súťažné lezenie na prírodných a umelých terénoch</li> <li>- bigwallové lezenie</li> <li>- bouldering</li> </ul> </li> <li>- lezenie vodných ľadov, drytooling</li> <li>- horolezectvo v stredných horách do 6000 m</li> <li>- horolezectvo v horách nad 6000 m</li> <li>- skialpinizmus <ul style="list-style-type: none"> <li>- základná forma, skitouring, jednoduché prechody</li> <li>- extrémna a expedičná forma</li> <li>- pretekárska forma</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |        |
| 4. Sólolezenie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1 hod. | 1 hod. |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- filozofia sólolezenia (kto, prečo, riziká, hodnotenie výkonu)</li> <li>- voľné (neistené) sólolezenie</li> <li>- istené sólolezenie (krátkym lanom, dlhým lanom)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |        |
| 5. Horolezectvo v zimných podmienkach                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1 hod. |        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- vývoj a charakteristika zimného horolezectva vo Vysokých Tatrách</li> <li>- voľba výstupov podľa orientácie stien (S, SV, V)</li> <li>- zimné lezenie v Alpských oblastiach</li> <li>- zimné lezecké podujatia vo veľhorách nad 6.000 m</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |        |        |
| 6. Dejiny športu, história čs. a slovenského horolezectva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3 hod. |        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- počiatky športu, antické obdobie</li> <li>- šport ako fenomén vo vývoji spoločnosti</li> <li>- súčasnosť v športe, profesionálny a amatérsky šport, šport pre všetkých</li> <li>- organizovaný šport vo Vysokých Tatrách na prelome 19. a 20. storočia</li> <li>- horolezecké organizácie, vznik spolku JAMES</li> <li>- periodizácia horolezectva vo Vysokých Tatrách</li> <li>- 1910 - 1930, 1930 - 1944 klasické obdobie športového horolezectva</li> <li>- 1944 - 1955, 1955 - 1970 obdobie extrémneho športového horolezectva</li> <li>- vstup čs. horolezcov do stredných ľadovcových veľhôr (1957-1965)</li> <li>- vstup čs. horolezcov do najvyšších veľhôr (1965 - 1988)</li> <li>- súčasné pôsobenie v stredných a najvyšších veľhorách</li> <li>- skialpinizmus v klasickej, extrémnej a pretekárskej forme</li> <li>- diferenciacia horolezeckých disciplín (skalné lezenie, lezenie na umelých stenách, ľadové lezenie, ...)</li> </ul> |        |        |

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- stavy vyčerpania</li> <li>- účinky chladu na organizmus, podchladenie, omrzliny</li> <li>- výšková choroba, prevencia, dôsledky, opatrenia</li> <li>- akútna horská choroba (príznaky, mozgový edém, pľúcny edém)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                      |                |
| 15. Záchrana v horách, technická prvá pomoc                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 hod. 6 hod.  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- nehody a úrazy v horách</li> <li>- uviaznutie v teréne, ľahšie a ťažké zranenie s neschopnosťou pohybu, smrteľný úraz</li> <li>- hlásenie nehody, pátranie po nezvestných, organizácia záchrany</li> <li>- súčinnosť s profesionálnou záchranou</li> <li>- lekárnička v horách</li> <li>- technická prvá pomoc, improvizovaná záchrana</li> <li>- spúšťanie zraneného samostatne a so záchracom</li> <li>- vytiahnutie zraneného na stanovište, zlanovanie so zraneným</li> </ul> |                |
| 16. Zákon o ochrane prírody, TANAP                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1 hod.         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- stručný výklad zákona o ochrane prírody</li> <li>- orgány ŠOP, spolupráca, vyhláška KÚŽP</li> <li>- návštevne poriadky národných parkov</li> <li>- vykonávanie horolezeckej činnosti na území TANAP-u</li> <li>- udeľovanie výnimiek pre horolezeckú činnosť mimo Vysokých Tatier</li> <li>- aktívna ochrana prírody - súčasť pôsobenia inštruktora</li> </ul>                                                                                                                    |                |
| 17. Tatroznalectvo, miestopis Vysokých Tatier                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2 hod.         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- vznik a vývoj Vysokých Tatier</li> <li>- fauna, flóra, reliéf horstva</li> <li>- lezecké terény v znení NP TANAP</li> <li>- hlavný hrebeň, bočné rázsochy</li> <li>- najdôležitejšie prechody z J na S</li> <li>- najdôležitejšie prechody cez rázsochy hlavného hrebeňa</li> <li>- najdôležitejšie lezecké oblasti pre letné obdobie</li> </ul>                                                                                                                                  |                |
| 18. Prehľad svetových veľhôr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 hod.         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- európske pohoria, dôležité lezecké oblasti</li> <li>- horstvá afrického a austrálskeho kontinentu</li> <li>- horstvá severnej a južnej Ameriky</li> <li>- najvyššie ázijské horstvá</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |
| 19. Klasifikácia obtiažnosti horolezeckých terénov                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1 hod.         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- klasifikácia ako základná informácia o obtiažnosti terénu</li> <li>- vznik a vývoj hodnotenia obtiažnosti</li> <li>- Welzenbachova slovno-číselná stupnica</li> <li>- stupnica obtiažnosti UIAA</li> <li>- stupnice obtiažnosti v iných krajinách</li> <li>- klasifikácia terénov v zime, sneh, ľad, mix</li> <li>- porovnávanie klasifikačných stupníc</li> </ul>                                                                                                                |                |
| 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 <ul style="list-style-type: none"> <li>- horolezecké uzly a naväzovanie na lano</li> <li>- súčasný a striedavý postup lanového družstva</li> <li>- budovanie istiaceho stanovišťa, "pavúk" a sebaistenie</li> <li>- zaistovanie postupu</li> <li>- zaťaženie istiaceho reťazca, pádový faktor v praxi</li> <li>- istenie pomocou polovičného lodného uzla</li> <li>- istenie pomocou istiacich prostriedkov, zachytávanie pádov</li> <li>- zlanovanie a sebaistenie pri zlanovaní</li> <li>- prax frekventantov</li> </ul> | 1 hod. | 4 hod.  |
| 2. Technika pohybu v skalnom teréne, metodika výcviku <ul style="list-style-type: none"> <li>- technika pohybu v skalnom vysokohorskom teréne</li> <li>- zostupovanie a zaistovanie zostupu</li> <li>- lezenie – základné pojmy stup, chyt, ťah, tlak, trenie, rozpor</li> <li>- voľné lezenie v skale, pravidlá voľného lezenia</li> <li>- nácvik techniky prekonávania skalných útvarov</li> <li>- lezenie s použitím umelých prostriedkov</li> <li>- metodický postup pri výcviku, prax frekventantov</li> </ul>                                                                    | 1 hod. | 4 hod.  |
| 3. Technika istenia a zaistovania v zimnom teréne, metodika výcviku <ul style="list-style-type: none"> <li>- budovanie istiaceho stanovišťa v snehu a firne</li> <li>- zachytávanie pádu do istiaceho stanovišťa po zošmyknutí</li> <li>- osadzovanie fréz a firnových kotvičiek</li> <li>- budovanie istiaceho stanovišťa v ľade, zachytávanie pádov</li> <li>- prax frekventantov</li> </ul>                                                                                                                                                                                         | 1 hod. | 6 hod.  |
| 4. Technika pohybu v zimnom teréne, metodika výcviku <ul style="list-style-type: none"> <li>- chôdza, výstupy a zostupy po snehu a firne</li> <li>- brzdenie pádu po zošmyknutí, spôsoby nácviku</li> <li>- technika lezenia kombinovaných terénov</li> <li>- technika lezenia vodných ľadov</li> <li>- prax frekventantov</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 hod. | 4 hod.  |
| 5. Taktika výstupov v zime a v lete <ul style="list-style-type: none"> <li>- výber túry podľa orientácie steny, podmienky v stene</li> <li>- počet účastníkov výstupu</li> <li>- posúdenie klimatických podmienok, predpoveď a vývin počasia</li> <li>- snehové podmienky, možnosť lavín, padanie serakov</li> <li>- stanovenie spôsobu a organizácie výstupu</li> <li>- časový rozpis výstupu, zima, leto, dĺžka nástupu</li> </ul>                                                                                                                                                   | 1 hod. |         |
| 6. Výber a príprava lezeckej túry <ul style="list-style-type: none"> <li>- úloha inštruktora pri výbere a príprave túry v etape prípravy</li> <li>- materiálna príprava, individuálny, lezecké družstvo</li> <li>- počet účastníkov výstupu, taktika výstupu</li> <li>- technická a telesná pripravenosť účastníkov</li> <li>- analýza predpokladaných podmienok výstupu, terén, počasie, ...</li> <li>- časový harmonogram, rezerva</li> <li>- využitie sprievodcovskej literatúry</li> <li>- ústupové možnosti, zostup</li> </ul>                                                    | 1 hod. | 4 hod.  |
| 7. Organizácia a vedenie výcviku v letnom období <ul style="list-style-type: none"> <li>- kontrola bezprostrednej pripravenosti na túru, indispozície</li> <li>- zadanie úloh účastníkom výstupu, kontrola ich plnenia</li> <li>- orientácia v teréne, nástup do steny, orientácia pri výstupe</li> <li>- vedenie túry v dvoj a trojčlennom lanovom družstve</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                | 1 hod. | 16 hod. |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- vedenie túry pri dvoch dvojčlenných družstvách</li> <li>- kontrola priebehu výstupu a korekcia predpokladaného postupu</li> <li>- sledovanie zvládnutia výstupu účastníkmi</li> <li>- vyhodnotenie priebehu výstupu</li> <li>- prax frekventantov</li> </ul>                                                                                                                                                                                                        |                |
| 8. Organizácia a vedenie výcviku v zimných podmienkach                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 hod. 14 hod. |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- kontrola bezprostrednej pripravenosti na túru, indispozície</li> <li>- zadanie úloh účastníkom výstupu, kontrola ich plnenia</li> <li>- orientácia v teréne, nástup do steny, orientácia pri výstupe</li> <li>- sledovanie snehových podmienok, sondy</li> <li>- kontrola priebehu výstupu a korekcia predpokladaného postupu</li> <li>- sledovanie zvládnutia výstupu účastníkmi</li> <li>- vyhodnotenie priebehu výstupu</li> <li>- prax frekventantov</li> </ul> |                |
| 9. Táborenie a bivakovanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 hod. 4 hod.  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- táborenie ako plánované prenocovanie, príprava, výstroj</li> <li>- bivak ako núdzové prečkanie noci, zásady správania sa počas bivaku</li> <li>- ukážky budovania núdzových prístreškov a snehových stavieb, iglu, jaskyňa , ...</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                         |                |
| 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.  |         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- druhy snehu, metamorfóza snehovej pokrývky</li> <li>- charakteristika lavín, vznik a druhy lavín</li> <li>- meteorologické podmienky vzniku lavín</li> <li>- topografické podmienky vzniku lavín</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                         |         |         |
| 2. Klasifikácia a vyhodnocovanie lavínového nebezpečenstva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4 hod.  | 14 hod. |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- stupnica lavínového nebezpečenstva</li> <li>- metódy hodnotenia lavínového rizika</li> <li>- lavínové karty</li> <li>- 3x3 – redukčná Münterova metóda, ...</li> <li>- ukladanie snehových vrstiev, snehový profil</li> <li>- testy stability snehovej pokrývky</li> <li>- získavanie informácií o lavínach a predpokladoch vzniku</li> <li>- lavínové mapy</li> <li>- aplikácia poznatkov v teréne – prax frekventantov</li> </ul> |         |         |
| 3. Lavínové nešťastia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 hod.  | 4 hod.  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- lavínová výbava, základná, doplnková</li> <li>- pohyb v lavínovom teréne, zásady, stratégie</li> <li>- predpoklady prežitia v lavíne, časový graf prežitia</li> <li>- svojpomocná záchrana, kamarátska pomoc</li> <li>- vyhľadávanie a vyprostenie zasypanej osoby</li> <li>- organizovaná záchranná akcia, koordinácia</li> </ul>                                                                                                  |         |         |
| 4. Hodnotenie zvládnutia lavínovej problematiky                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2 hod.  | 4 hod.  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- teoretický test</li> <li>- použitie vyhľadávačov v praxi</li> <li>- priebežné hodnotenie poznatkov a zručností v teréne</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |         |         |
| 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. |         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- geológia ľadovcových oblastí, názvoslovie</li> <li>- charakteristika ľadovcového terénu, vznik</li> <li>- trhliny, seraky, pohyb ľadovca, visuté bariéry</li> <li>- snehové podmienky v ľadovcových horách, padanie lavín</li> <li>- najdôležitejšie ľadovcové oblasti európskych horstiev</li> <li>- klimatické podmienky v Alpách</li> </ul>                                                                              |        |         |
| 2. Organizácia výcviku na ľadovci                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 hod. | 4 hod.  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- špecifiká prípravy ľadovcovej túry</li> <li>- špecifiká vedenia túry na ľadovci</li> <li>- vedenie výcviku – prax frekventantov</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |         |
| 3. Technika a metodika pohybu v ľadovcovom teréne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 hod. | 4 hod.  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- chôdza, výstupy a zostupy na ľadovci</li> <li>- prekonávanie ľadovcových trhlín</li> <li>- prekonávanie okrajových trhlín</li> <li>- frontálna technika v ľadovcovom teréne</li> <li>- vedenie výcviku – prax frekventantov</li> </ul>                                                                                                                                                                                      |        |         |
| 4. Pôsobenie nadmorskej výšky, aklimatizácia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1 hod. |         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- akútna horská choroba (príznaky, mozgový edém, pľúcny edém)</li> <li>- aklimatizácia ako individuálna reakcia organizmu na výšku</li> <li>- aklimatizácia spôsobom postupného striedania výšok</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                   |        |         |
| 5. Technika a metodika istenia a zaisťovania v ľadovcovom teréne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |        | 4 hod.  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- brzdenie pádu po zošmyknutí</li> <li>- budovanie istiaceho stanovišťa v ľadovcovom teréne</li> <li>- osadzovanie bodov postupového istenia (ľadovcové skoby, frézy)</li> <li>- vedenie lana, výstupová trasa</li> <li>- istenie cez polovičný lodný uzol, istiacimi pomôckami</li> <li>- vedenie výcviku – prax frekventantov</li> </ul>                                                                                    |        |         |
| 6. Výstroj pre výškové horolezectvo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 hod. |         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- oblečenie a obutie</li> <li>- zaisťovacie pomôcky a doplnková výstroj</li> <li>- ochranné prvky výstroja (rukavice, kukly, masky, okuliare)</li> <li>- tábornícke vystrojenie (stany, podložky, spacie vaky, variče)</li> </ul>                                                                                                                                                                                             |        |         |
| 7. Záchrana po páde do trhliny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 hod. | 6 hod.  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- postup družstva po ľadovci na lane</li> <li>- zachytenie pádu a fixovanie postihnutého</li> <li>- vyprostenie spolupracujúceho partnera</li> <li>- vyprostenie nespupracujúceho (zraneného) partnera</li> <li>- vedenie výcviku – prax frekventantov</li> </ul>                                                                                                                                                             |        |         |
| 8. Organizácia a vedenie výcviku v ľadovcovom teréne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 hod. | 16 hod. |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- plánovanie trasy, komplexná príprava výstupu</li> <li>- vedenie túry, úloha inštruktora</li> <li>- vyhodnocovanie plánovaných parametrov, korekcie</li> <li>- vedenie výcviku – prax frekventantov</li> <li>- plánovanie trasy, komplexná príprava výstupu</li> <li>- vedenie túry, úloha inštruktora</li> <li>- vyhodnocovanie plánovaných parametrov, korekcie</li> <li>- vedenie výcviku – prax frekventantov</li> </ul> |        |         |

|                      |                  |
|----------------------|------------------|
| 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 vylezenie cesty s obťažnosťou najmenej III. stupňa klasifikačnej stupnice UIAA ako prvolezec – prvolezkyňa v trekigovej 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.

### **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.

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.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
| 1. Výstroj pre ľahké horolezectvo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 hod | 1 hod |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- oblečenie, obuv, doplnky</li> <li>- sedacie a hrudné úväzy – typy a veľkosti úväzov</li> <li>- prilby</li> <li>- laná, slučky, lanyardy</li> <li>- karabíny, typy karabín, expresy, použitie</li> <li>- istiace a zlanovacie pomôcky (karabína HMS, Reverso, ATC, osma)</li> <li>- zaisťovacie prostriedky, rozdelenie, druhy, ...</li> <li>- ferratové sety, záchranné systémy</li> <li>- transportné pomôcky, batohy</li> <li>- bivačovacie pomôcky (spací vak, podložka, bivačovacie vrecia, ...)</li> </ul> |       |       |
| 2. Názvoslovie skalných a horských útvarov                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 hod |       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- vertikálne, horizontálne, priečne, plošné, zvláštne útvary</li> <li>- štíty, hrebene, sedlá, štrbiny, piliere, ...</li> <li>- používanie sprievodcov, popis výstupu, značky</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |       |
| 3. Klasifikácia obťažnosti lezenia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 hod |       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- vznik a vývoj klasifikácie</li> <li>- Welzenbachova slovno-číselná stupnica</li> <li>- klasifikácia UIAA</li> <li>- iné klasifikačné stupnice skalného lezenia</li> <li>- pravidlá čistoty lezenia (RP, OS, AF, ...)</li> <li>- západo-alpská klasifikačná stupnica</li> <li>- obťažnosť výstupov na ferratách</li> </ul>                                                                                                                                                                                       |       |       |
| 4. Orientácia v horolezeckom teréne a práca so sprievodcom                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 hod | 1 hod |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- orientácia v lezeckom teréne, "čítanie" terénu pri voľbe postupu</li> <li>- znalosť terénu (skúsenostná resp. naštudovaná)</li> <li>- orientácia s využitím topografických pomôcok (mapa, buzola)</li> <li>- orientácia pomocou GPS</li> <li>- sprievodcovská literatúra, slovné a grafické typy, používanie</li> <li>- orientácia v nepriaznivých poveternostných podmienkach</li> </ul>                                                                                                                       |       |       |
| 5. Nebezpečenstvo v horách, zásady bezpečnosti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 hod |       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- človek ako zdroj subjektívneho nebezpečenstva</li> <li>- objektívne jestvujúce faktory nebezpečenstva</li> <li>- znižovanie účinkov objektívnych faktorov, subjektivizácia</li> <li>- výber túry z hľadiska schopností účastníkov</li> <li>- časová kalkulácia, orientačná príprava, ústupové trasy</li> <li>- komplexné vybavenie potrebným materiálom</li> <li>- rešpektovanie aktuálnych poveternostných podmienok</li> </ul>                                                                                |       |       |
| 6. Úrazy v skalnom teréne a v horách                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 hod | 2 hod |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- najčastejšie lezecké úrazy na skalách</li> <li>- prehliada zraneného, kontrola životných funkcií, ABC</li> <li>- nehody a úrazy v horách <ul style="list-style-type: none"> <li>o charakteristika úrazov v horách, stavy vyčerpania</li> <li>o druhy poranení, príznaky poranení, spôsob ošetrovania</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                     |       |       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○ polytrauma prejavy, šok, prejavy šokového stavu</li> <li>- kardiopulmonálna resuscitácia, prax</li> <li>- lekárnička v horách</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              |
| 7. - Miestopis Vysokých Tatier – „tatroznalectvo“                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 hod        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- vznik a vývoj Vysokých Tatier</li> <li>- fauna, flóra, reliéf horstva</li> <li>- hlavný hrebeň, bočné rássochy</li> <li>- najdôležitejšie prechody z J na S</li> <li>- najdôležitejšie prechody cez rássochy hlavného hrebeňa</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                             |              |
| 8. Základy meteorológie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 hod        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- základné meteorologické pojmy, frontálne systémy, prúdenie vzduchu</li> <li>- klimatické podmienky vo vysokohorských terénoch obecné</li> <li>- klimatické podmienky vo Vysokých Tatrách</li> <li>- prevládajúce prúdenia a ich dôsledky na poveternostnú situáciu</li> <li>- typické príznaky zmeny počasia</li> </ul>                                                                                                                                                                              |              |
| 9. Zákon o ochrane prírody, TANAP                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1 hod        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- stručný výklad zákona o ochrane prírody</li> <li>- orgány ŠOP, spolupráca, vyhláška KÚŽP</li> <li>- návštevné poriadky národných parkov</li> <li>- vykonávanie horolezeckej činnosti na území TANAP-u</li> <li>- aktívna ochrana prírody - súčasť pôsobenia inštruktora</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                   |              |
| 10. Etika v horolezectve                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 hod        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- etika, morálka, podstata horolezeckého športu</li> <li>- JAMES (IAMES), význam slov – skratky</li> <li>- horolezectvo ako životná filozofia</li> <li>- profil inštruktora SHS JAMES</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |              |
| 11. Právne postavenie inštruktora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1 hod        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- občianskoprávna a trestnoprávna zodpovednosť</li> <li>- podstata a predpoklady právnej zodpovednosti</li> <li>- posudzovanie zodpovednosti, miera zavinenia</li> <li>- zvýšená miera zodpovednosti inštruktora</li> <li>- obmedzená osobná zodpovednosť inštruktora</li> <li>- hmotná zodpovednosť inštruktora</li> <li>- škoda a zodpovednosť za škodu</li> <li>- zodpovednosť inštruktora pri práci s mládežou do 18 r.</li> <li>- vedenie a archivovanie dokumentácie o obsahu výcviku</li> </ul> |              |
| 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 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- základné pojmy, terminológia, funkcie uzlov</li><li>- metodika nácviku viazania uzlov</li><li>- osmičkový uzol, pichaný osmičkový uzol, alpský motýlik</li><li>- naviazanie sa na lano</li><li>- lodný uzol, polovičný lodný uzol</li><li>- rybársky uzol, dvojité rybársky uzol</li><li>- prúsikove uzly, vianočkový uzol, kravský uzol</li></ul>                                                                                                                                                                                                          |       |       |
| 2. Metodika výcviku skalného lezenia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 hod | 8 hod |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- istenie pri lezení TR</li><li>- technika pohybu na skale, zásady voľného lezenia</li><li>- využívanie stupov a chytov (tlak, ťah, rozpor, trenie, ...)</li><li>- technika prekonávania skalných útvarov</li><li>- istenie a príprava istiaceho stanovišťa, zachytávanie pádov</li><li>- vedenie lana, zaistovanie sa, používanie zaistovacích prostriedkov</li><li>- preväzovanie sa prvolezca vo vratnom bode po dolezení cesty</li><li>- činnosti na stanovišti pri lezení viac dĺžkových ciest</li><li>- zlanovanie, sebaistenie pri zlanovaní</li></ul> |       |       |
| 3. Metodika a organizácia výcviku na ferratách                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 hod | 4 hod |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- používanie ferratového setu</li><li>- technika pohybu pri používaní pevne osadených postupových zariadení</li><li>- technika používania ferratového setu pri pohybe vo vodorovnom a zvislom smere</li><li>- improvizovaná záchrana pri nehode na ferrate</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |       |
| 4. Technika pohybu v ľahkom horolezeckom teréne, metodika výcviku                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 hod | 5 hod |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- chôdza v strmom teréne, využívanie terénnych tvarov</li><li>- koordinácia pohybov, rovnováha, používanie chytov a stupov</li><li>- využívanie špecifických skalných útvarov – hrot, vežička, lávka, polica, ...</li><li>- metodika výcviku, prax frekventantov</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |       |
| 5. Istenie pri pohybe v ľahkom horolezeckom teréne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 hod | 6 hod |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- súčasný a striedavý postup lanového družstva</li><li>- budovanie istiaceho stanovišťa, "pavúk", sebaistenie</li><li>- zaistovanie postupu</li><li>- zaťaženie istiaceho reťazca, pádový faktor v praxi</li><li>- istenie polovičným lodným uzlom</li><li>- istenie pomocou istiacich pomôcok</li><li>- zlanovanie, istenie a sebaistenie pri zlanovaní</li></ul>                                                                                                                                                                                            |       |       |
| 6. Výber a príprava horolezeckej túry                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 hod | 2 hod |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- úloha inštruktora pri výbere a príprave túry v etape prípravy</li><li>- materiálna príprava, individuálny, lezecké družstvo</li><li>- počet účastníkov výstupu, taktika výstupu</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       |       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |        |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------|--------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- technická a telesná pripravenosť účastníkov</li> <li>- analýza predpokladaných podmienok výstupu, terén, počasie, ...</li> <li>- časový harmonogram, rezerva</li> <li>- využitie sprievodcovskej literatúry</li> <li>- ústupové možnosti, zostup</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |        |        |
| 7. Organizácia a vedenie výcviku v letnom období                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  | 1 hod  | 8 hod  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- kontrola bezprostrednej pripravenosti na túru, indispozície</li> <li>- zadanie úloh účastníkom výstupu, kontrola ich plnenia</li> <li>- orientácia v teréne, nástup do steny, orientácia pri výstupe</li> <li>- vedenie túry v dvoj a trojčlenom lanovom družstve</li> <li>- vedenie túry pri dvoch dvojčlenných družstvách</li> <li>- kontrola priebehu výstupu a korekcia predpokladaného postupu</li> <li>- sledovanie zvládnutia výstupu účastníkmi</li> <li>- vyhodnotenie priebehu výstupu</li> <li>- prax frekventantov</li> </ul> |  |        |        |
| 8. Improvizovaná záchrana, nehody v horách                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  | 1 hod  | 8 hod  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- improvizovaná záchrana, technická prvá pomoc, Strauss, kladkostroje</li> <li>- uviaznutie v teréne, ľahšie a ťažké zranenie s neschopnosťou pohybu, smrteľný úraz</li> <li>- hlásenie nehody, pátranie po nezvestných, organizácia záchrany</li> <li>- súčinnosť s profesionálnou záchranou</li> <li>- improvizované transportné prostriedky</li> </ul>                                                                                                                                                                                   |  |        |        |
| 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 v dvojčlenom družstve so striedaním prvolezcu s obťažnosťou najmenej IV. stupňa UIAA v lezečkách, 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 (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 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 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, doloženie najmenej 5 dní vedenia výcviku, alebo najmenej ročná prax inštruktora lezenia v skalných nevel'horských terénoch, predloženie aspoň 12 horolezeckých výstupov v letnom období, z toho aspoň 5 s obťažnosťou IV. stupňa UIAA alebo vyššou a absolvovanie 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  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- oblečenie a obuv pre zimné podmienky</li><li>- čakany, kladivočakany, čakany pre lezenie vodných ľadov</li><li>- mačky, typy, použitie, ošetrovanie</li><li>- zaisťovací materiál pre zimné terény (skrutky do ľadu, snehové kotvy, ...)</li><li>- ostatné doplnky zimného výstroja (lyže, snežnice)</li><li>- ochranné prvky výstroja (rukavice, kukly, masky, okuliare)</li><li>- bivačkové pomôcky (spacie vaky, podložky, bivačkové vrecia, variče)</li></ul> |       |        |
| 2. Klasifikácia zimných a ľadovcových horolezeckých terénov                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 hod |        |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- klasifikácia snehových terénov</li><li>- klasifikácia lezenia v ľade</li><li>- klasifikácia mixového lezenia</li><li>- obťažnosť ľadovcových terénov</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |        |
| 3. Technika istenia a zaisťovania v zimnom teréne, metodika výcviku                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 hod | 6 hod  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- budovanie istiaceho stanovišťa v snehu a firne</li><li>- zachytávanie pádu do istiaceho stanovišťa po zošmyknutí</li><li>- osadzovanie skrutiek do ľadu a firnových kotiev</li><li>- budovanie istiaceho stanovišťa v ľade, zachytávanie pádov</li><li>- prax frekventantov</li></ul>                                                                                                                                                                             |       |        |
| 4. Technika pohybu v zimnom teréne, metodika výcviku                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 hod | 4 hod  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- chôdza, výstupy a zostupy po snehu a firne</li><li>- brzdenie pádu po zošmyknutí, spôsoby nácviku</li><li>- technika lezenia kombinovaných terénov - mix</li><li>- technika lezenia vodných ľadov, ľadovcový terén</li><li>- prax frekventantov</li></ul>                                                                                                                                                                                                         |       |        |
| 5. Taktika výstupov v zime a v lete                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 hod |        |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- výber túry podľa orientácie steny, podmienky v stene</li><li>- počet účastníkov výstupu</li><li>- posúdenie klimatických podmienok, predpoveď a vývin počasia</li><li>- snehové podmienky, možnosť lavín, padanie serakov</li><li>- stanovenie spôsobu a organizácie výstupu</li><li>- časový rozpis výstupu, dĺžka dňa</li></ul>                                                                                                                                 |       |        |
| 6. Organizácia a vedenie výcviku v zimných podmienkach                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 hod | 10 hod |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- kontrola bezprostrednej pripravenosti na túru, indispozície</li><li>- zadanie úloh účastníkom výstupu, kontrola ich plnenia</li><li>- orientácia v teréne, nástup do steny, orientácia pri výstupe</li><li>- sledovanie snehových podmienok, sondy</li><li>- kontrola priebehu výstupu a korekcia predpokladaného postupu</li><li>- sledovanie zvládnutia výstupu účastníkmi</li><li>- vyhodnotenie priebehu výstupu</li><li>- prax frekventantov</li></ul>       |       |        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|
| 7. Táborenie a bivakovanie                                                                                                                                                                                                                                                           | 1 hod | 4 hod  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- táborenie ako plánované prenocovanie, príprava, výstroj</li> <li>- bivak ako núdzové prečkanie noci, zásady správania sa počas bivaku</li> <li>- ukážky budovania núdzových prístreškov a snehových stavieb, iglu, jaskyňa , ...</li> </ul> |       |        |
| Spolu                                                                                                                                                                                                                                                                                | 7 hod | 25 hod |

### *Obsah a rozsah špecializácie kvalifikačného stupňa – lavínový výcvik*

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Teória | Prax   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|
| 1. Základné pojmy lavínovej problematiky                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4 hod  |        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- druhy snehu, metamorfóza snehovej pokrývky</li> <li>- charakteristika lavín, vznik a druhy lavín</li> <li>- meteorologické podmienky vzniku lavín</li> <li>- topografické podmienky vzniku lavín</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                         |        |        |
| 2. Klasifikácia a vyhodnocovanie lavínového nebezpečenstva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4 hod  | 14 hod |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- stupnica lavínového nebezpečenstva</li> <li>- metódy hodnotenia lavínového rizika</li> <li>- lavínové karty</li> <li>- 3x3 – redukčná Münterova metóda, ...</li> <li>- ukladanie snehových vrstiev, snehový profil</li> <li>- testy stability snehovej pokrývky</li> <li>- získavanie informácií o lavínach a predpokladoch vzniku</li> <li>- lavínové mapy</li> <li>- aplikácia poznatkov v teréne – prax frekventantov</li> </ul> |        |        |
| 3. Lavínové nehody                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 hod  | 4 hod  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- lavínová výbava, základná, doplnková</li> <li>- pohyb v lavínovom teréne, zásady, stratégie</li> <li>- predpoklady prežitia v lavíne, časový graf prežitia</li> <li>- svojpomocná záchrana, kamarátska pomoc</li> <li>- vyhľadávanie a vyprostenie zasypanej osoby</li> <li>- organizovaná záchranná akcia, koordinácia</li> </ul>                                                                                                  |        |        |
| 4. Hodnotenie zvládnutia lavínovej problematiky                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2 hod  | 4 hod  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- teoretický test</li> <li>- použitie vyhľadávačov v praxi</li> <li>- priebežné hodnotenie poznatkov a zručností v teréne</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |        |
| Spolu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 12 hod | 22 hod |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1. Horolezectvo v ľadovcových podmienkach                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 hod         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- geológia ľadovcových oblastí, názvoslovie</li> <li>- charakteristika ľadovcového terénu, vznik</li> <li>- trhliny, seraky, pohyb ľadovca, visuté bariéry</li> <li>- snehové podmienky v ľadovcových horách, padanie lavín</li> <li>- najdôležitejšie ľadovcové oblasti európskych horstiev</li> <li>- klimatické podmienky v Alpách</li> </ul> |               |
| 2. Pôsobenie nadmorskej výšky, aklimatizácia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1 hod         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- akútna horská choroba (príznaky, mozgový edém, pľúcny edém)</li> <li>- aklimatizácia ako individuálna reakcia organizmu na výšku</li> <li>- aklimatizácia spôsobom postupného striedania výšok</li> </ul>                                                                                                                                      |               |
| 3. Organizácia výcviku na ľadovci                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 hod 4 hod   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- špecifiká prípravy ľadovcovej túry</li> <li>- špecifiká vedenia túry na ľadovci</li> <li>- vedenie výcviku – prax frekventantov</li> </ul>                                                                                                                                                                                                     |               |
| 4. Technika a metodika pohybu v ľadovcovom teréne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 hod 4 hod   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- chôdza, výstupy a zostupy na ľadovci</li> <li>- prekonávanie ľadovcových trhlín</li> <li>- prekonávanie okrajových trhlín</li> <li>- frontálna technika v ľadovcovom teréne</li> <li>- vedenie výcviku – prax frekventantov</li> </ul>                                                                                                         |               |
| 5. Technika a metodika istenia a zaisťovania v ľadovcovom teréne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4 hod         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- brzdenie pádu po zošmyknutí</li> <li>- budovanie istiaceho stanovišťa v ľadovcovom teréne</li> <li>- osadzovanie bodov postupového istenia (ľadovcové skoby, frézy)</li> <li>- vedenie lana, výstupová trasa</li> <li>- vedenie výcviku – prax frekventantov</li> </ul>                                                                        |               |
| 6. Záchrana po páde do trhlíny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2 hod 6 hod   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- postup družstva po ľadovci na lane</li> <li>- zachytenie pádu a fixovanie postihnutého</li> <li>- spolupracujúci a nespôlpracujúci postihnutý</li> <li>- vedenie výcviku – prax frekventantov</li> </ul>                                                                                                                                       |               |
| 7. Organizácia a vedenie výcviku v ľadovcovom teréne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 hod 16 hod  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- plánovanie trasy, komplexná príprava výstupu</li> <li>- vedenie túry, úloha inštruktora</li> <li>- vyhodnocovanie plánovaných parametrov, korekcie</li> <li>- vedenie výcviku – prax frekventantov</li> </ul>                                                                                                                                  |               |
| 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 trojčlennom družstve do obťažnosti IV. stupňa UIAA, vedenie horolezeckej túry na ľadovci, 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 trojčlennom 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 (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 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