

Zápis z rokovania MBK

Manín, 23. apríla 2016

Účasť: Martin Rak, Andrej Kolárik, Vladimír Paulík, Dušan Zajac, Juraj Zaťko, Peter Hašta
Ospravedlnil sa: Erik Rabatín, Ján Blažej

1. Kontrola úloh z predchádzajúcich zasadnutí

Spresnenie metodických výstupov v časopise

2 – zostáva článok k spôsobom osadenia vlastných istení pri lezení TR;

3 – téme z dvojky z pohľadu komisie ochrany prírody;

4 – ostáva Rabatín – zhrnutie nehôd v sezóne a zovšeobecnenie chýb;

5 – Hašta – správna metodika zimných výstupov ako prevencia nehodovosti;

6 – CD k improvizovanej záchrane plus lavínová karta (Blažej);

Formy komunikácie s lezeckou verejnosťou Ján Blažej – nesplnené;

Dušan Zajac – pripravil návrh obsahu metodických výstupov komisie z hľadiska aktuálnych problémov v metodike – pošle všetkým členom komisie – nesplnené;

Stretnutie lektorov HŠ v rámci rokovania komisie. Splnené

Prvý seminár bude 18. – 19. júna v okolí BA, alebo v niektorej z oblastí stredného Slovenska. Druhý seminár sa uskutoční na východe Slovenska v septembri – presný termín a miesto pripraví V. Paulík po dohode s Jerryom Pukanským.

Zaradenie čiastky vo výške cca 1000 € na nákup noviniek v materiálnom vybavení pre metodickú prácu komisie rozpočtu komisie – splnené.

2. Informácia o správe MBK na VV

Predseda - správu predniesol V. Paulík. S ohľadom na priebeh rokovania bola stručná. Plné znenie bude na webe komisie.

Diskusia k spôsobu hodnotenia inštruktorov – možnosť dať na web horoškoly nejakú formu hodnotenia – prerokuje V. Paulík so zhotoviteľom novej webovej stránky. Plus hľadať možnosti ako monitorovať činnosť inštruktorov.

3. Rozpočet MBK bol na VZ spolku predložený podľa návrhu MBK. VV neodsúhlasil len krytie časti rozpočtu z prostriedkov horoškoly. Celú výšku rozpočtu bude garantovať SHS JAMES.

4. Sledovanie lezeckých úrazov – o možnostiach spolupráce s HZS budú rokovať s riaditeľom HZS Martin Rak a Vlado Paulík s eventuálnou účasťou Erika Rabatína. Ten bude aktivitu zastrešovať zo strany HZS.

5. Plán kvalifikačných kurzov 2016 bol zverejnený na webe a je priebežne plnený.

6. Informáciu zo seminára inštruktorov skialpinizmu predniesol Juraj Zaťko. Na seminári sa účastníci aktívne vyjadrili k problematike skialpinizmu. Zápis zo seminára bude predmetom ďalších rokovaní MBK.

7. Rôzne

Ivan Polák a Milan Fecske– požiadali o udelenie kvalifikácie čestný inštruktor zo zdravotných dôvodov. Komisia žiadosti odsúhlasila.

Riaditeľ horolezeckej školy JAMES vystaví doklady o predĺžení kvalifikácií členom MBK podľa rozhodnutia na decembrovom rokovaní. Všetci dotknutí sa zúčastnili zimného seminára inštruktorov horolezectva. Rozhodnutie sa týka aj Martina Murára a Petra Ľahkého.

Vlado Paulík informoval o niektorých podrobnostiach vyplývajúcich zo znení Zákona o športe a vyhlášky 140/2016 súvisiacich so vzdelávaním inštruktorov. O spôsobe realizácie novej formy vzdelávania bude rokovať s predstaviteľmi telovýchovných fakúlt. O výsledku bude informovať členov komisie.

Stretnutie lektorov HŠ JAMES 24. apríla 2016

Informácia k obsahu základných kurzov a k metodike výcviku v jednotlivých častiach.

Uzly a naväzovanie sa

- ✓ terminológia k nácviku – voľný koniec, pevná časť lana, ohyb, oko, ...;
- ✓ vodcovský, protismerný vodcovský (aj na plochej slučke);
- ✓ osmičkový, potom naviazanie sa na lano – osmička medzi sedací a hrudný úväz – nezabudnúť na zásady ustrojenia sa do úväzov, nastavenie veľkosti; plus nastavenie prilby;
Poznámka: inštruktor musí byť pripravený na otázky ohľadne používania dračieho uzla a jeho alternatív – dvojitý dračí, kopírovaný dračí; alternatívne naväzovanie sa plochou slučkou;
- ✓ lodný a polovičný lodný už naviazaní a ich použitie – vyskúšať manipuláciu s polovičným lodným v dvojiciach;
- ✓ rybársky a dvojitý rybársky – zväzovanie guľatej pomocnej šnúry a lana;
- ✓ prúsikov uzol – symetrický prúsik, francúzsky (neskôr vo výcviku ak to bude vhodné a budú to zvládať, zaradiť aj ďalšie typy);
- ✓ kravský uzol (niekedy je vhodnejšie nechať si ho až na ukážku improvizovanej záchrany)
- ✓ ďalšie uzly doplniť eventuálne počas výcviku v nasledujúcich dňoch, len ak je na to priestor a frekventanti to bez problému zvládnu – alpský motýlik, Hunterov uzol, ...; ostatné uzly dostanú v rámci metodických materiálov v elektronickej podobe;

Lezenie top rope, istenie pri lezení TR

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

Technika pohybu pri lezení, pravidlá voľného lezenia

- ✓ technika pohybu – využívanie profilu skaly, práca s ťažiskom, spôsoby úchopov, bočné chyty, spodné chyty, postavenie nôh, využívanie tvaru lezečiek, postavenie na trenie;
- ✓ pomenovať a vysvetliť základné pravidlá voľného lezenia, ukázať a podstatné precvičiť: tri oporné body; ťažisko nad oporou, resp. v priemete opory; nohy približne na šírku ramien; ruky cca vo výške očí; liezť nohami = hmotnosť tela prenášať najmä na nohy; ramená oddialiť

od skaly a tlačiť ku skale boky; lezenie očami; chyty a stupy pred zaťažením vyskúšať; zaťažovať chyty smerom nadol – neťahat' von; využívať aj menšie chyty a stupy; liezť rovnomerne najmä ťažšie partie;

- ✓ postupné precvičovanie na už lezených cestách, zdôrazniť často sa opakujúce chyby;
- ✓ pri precvičovaní využívať kontrolu lezeckým partnerom;

Používanie prostriedkov na zaist'ovanie postupu - zakladanie

- ✓ ukážky a precvičenie použitia jednotlivých typov zaist'ovacích prostriedkov na zemi využitím vhodných škár a profilu skaly;
- ✓ prioritne používanie pevne osadených istiacich bodov, vlastné istenia využívať ako doplnenie istení v prípade potreby, resp. tam, kde je to vhodné z hľadiska bezpečnosti pri lezení;
- ✓ vyskúšať zaťaženie použitých istení;
- ✓ vysvetliť a precvičiť princíp „plávajúceho pavúka“ a jeho využitie pri príprave istiaceho stanovišťa vybudovaného z vlastných istení;

Zlaňovanie a istenie pri zlaňovaní

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

Pohyb prvolezca, činnosti pri lezení prvolezca – lezec, istič

- ✓ nácvik cvakania lana do expresov - spôsob umiestnenia karabín v exprese – zopakovať z prednášky o materiále, technika cvakania - najprv „šikovnejšia“ ruka, potom použitie oboch rúk, umiestnenie expresov na materiálomvom oku úväzu,;
- ✓ zásady cvakania lana do expresu – ukázať, vysvetliť, precvičiť:
1. Lano smeruje v exprese od skaly von k lezcovi; 2. Zámka spodnej karabíny v exprese je

otočené do smeru prichádzajúceho ťahu lana (prvý expres môže svojim postavením korigovať istič) 3. Telo hornej karabíny v exprese je otočené do smeru lezenia;

- ✓ činnosť istiaceho – povoľovanie lana, dopomoc pred cvaknutím prvého expresu, postavenie pri istení (ak je to potrebné, zmeniť postavenie vzhľadom k smeru vedenia lana v prvom exprese, sledovanie spolulezca; vzájomná komunikácia pri lezení;
- ✓ činnosti pri spúšťaní prvolezca;
- ✓ používanie viacerých istiacich pomôcok;
- ✓ v rámci výcviku zaradiť aj spôsoby prekonávania skalných útvarov – po ukážke a vysvetlení precvičiť v pozícii druholezca, resp. pri lezení top rope;

Preväzovanie sa prvolezca do kruhu po dolezení cesty

- ✓ popis a ukážka činnosti na zemi;
- ✓ precvičiť pod dohľadom inštruktora na vhodnom mieste v primeranej výške nad zemou;
- ✓ pokračovať priebežne počas výcviku, dbať na neustálu kontrolu zaistenia sa a použitia najmenej dvoch nezávislých bodov zaistenia sa (v prípade kruhu, resp. tam, kde nie je osadené istiace stanovište to znamená dve nezávislé zaistenia sa);

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

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

Improvizovaná záchrana pri nehode (v šesťdňovom modele kurzu precvičiť kompletne)

- ✓ popis a ukážka činností pri použití dohodnutého štandardu (Strauss);
- ✓ postupné precvičenie činností – ak je to nutné aj po častiach;
- ✓ precvičenie improvizovanej kompletnej záchrany;
- ✓ informatívne spomenúť iné spôsoby záchrany, HOI, traverz, kladkostroje, ...

Teoretické prednášky:

- ✓ materiál pre skalné lezenie;
- ✓ klasifikácia, čistota lezenia, spôsoby prekonávania skalných útvarov;
- ✓ lezecká fyzika;
- ✓ ochrana prírody;

- ✓ horolezectvo v neveľhorských terénoch, skalné oblasti;
- ✓ úrazy a prvá pomoc;
- ✓ orientácia v teréne, sprievodcovská literatúra (doteraz nie je zaradené, doplniť pre šesťdňový kurz)

Článok k spôsobom využitia vlastného materiálu vo vratnom bode pri rôznych typoch štandov resp. zlanovacích závesov bude v časopise Horolezec a dáme ho na web komisie.

Rozdelenie prezentácií:

Ivan Fiamin – klasifikácia obtiažností v skalnom neveľhorskom lezení, lezecké štýly

Andrej Rozboril – názvoslovie skalných útvarov, technika prekonávania typických skalných útvarov (Petra Škrovánková)

Peter Paduch – úrazy a prvá pomoc (Lydka Molnárová); Peter ty by si mohol spracovať aj prvky istiaceho reťazca – niečo podobné si robil ako seminárku

Lukáš Chovanec – materiál pre skalné lezenie a perspektívne by si mohol pre inštruktorské kurzy pripraviť všeobecnú časť športovej prípravy – robil si to na inštruktorský kurz

Štefan Dóczy – ochrana prírody (Jožo Sklenár), ale ty by si mohol spracovať rozdelenie zaisťovacích prostriedkov a nedeštruktívne zaisťovacie prostriedky podrobnejšie – to máš hotové

Vladimír Paulík – chyby pri istení v jednodĺžkových cestách (spracovala Lydka Richnavská)