

Slovenský horolezecký spolok JAMES
Slovak Mountaineering Union JAMES

Junácka 6, 832 80 Bratislava, tel. 02/49249211, +421907 816 534

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



SYSTÉM VZDELÁVANIA
odborníkov v športe
v Slovenskom horolezeckom spolku JAMES

Bratislava, 10. marca 2019

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 odborníkov v športe v uznaných športoch horolezectvo (inštruktor), a športové lezenie (tréner, rozhodca a staviteľ ciest). Vzdelávacie aktivity realizuje prostredníctvom horolezeckej školy JAMES v súlade so štandardami UIAA pre vzdelávanie v horolezectve a v zmysle platných zákonných úprav pre nadobudnutie odbornej spôsobilosti v športe. Štandardy vzdelávania určujú nielen nevyhnutný rozsah vedomostí a zručností pre prípravu športových odborníkov príslušnej odbornej spôsobilosti, ale vymedzujú tiež oblasť ich pôsobenia.

Uvedené štandardy nadväzujú na predchádzajúce systémy vzdelávania. Tie pôvodne obsahovali výcvik metodických pracovníkov (cvičiteľov a inštruktorov) so všeobecným zameraním na horolezectvo od III. až po I. stupeň bez špecializácie na jednotlivé horolezecké disciplíny. Rozvoj horolezectva si v roku 1990 vyžiadal v SHS JAMES ustanovenie metodických kvalifikácií cvičiteľ skalného lezenia s pôsobnosťou v neveľhorských skalných oblastiach a inštruktor horolezectva s pôsobnosťou pre veľhory. Oblasť vysokohorskej turistiky na Slovensku zastrešujú samostatné združenia špecializované na VHT, Klub slovenských turistov v rámci svojej sekcie vysokohorskej turistiky a Spolok vysokohorských turistov Slovenska. Preto táto kvalifikácia nie je obsiahnutá v systéme vzdelávania SHS JAMES.

Rozvoj a diferenciacia horolezeckých disciplín v ďalšom období spolu s rozvojom súťažných foriem horolezectva si postupne vyžiadal doplnenie vzdelávania o nové odborné spôsobilosti. Aktuálny systém vzdelávania metodických a trénerských kvalifikácií v SHS JAMES je v súlade s ustanoveniami 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 neveľhorských terénoch*
- 3. Inštruktor horolezectva 3. kvalifikačného stupňa – lezenie vo vysokohorských a veľhorských terénoch*
- 4. Inštruktor horolezectva 1. kvalifikačného stupňa – skitouring*
- 5. Inštruktor horolezectva 2. kvalifikačného stupňa – skialpinizmus v neľadovcových horských terénoch*
- 6. Inštruktor horolezectva 3. kvalifikačného stupňa – skialpinizmus v ľadovcových horských terénoch*

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 potvrdzuje na základe návrhu predsedu komisie. Jej úlohou v oblasti vzdelávania športových odborníkov je stanoviť obsah a rozsah vzdelávania metodických pracovníkov s maximálnym dôrazom na bezpečnosť pri horolezeckej činnosti.

- vypracováva koncepciu prípravy inštruktorov horolezectva v jednotlivých kvalifikačných stupňoch;
- pripravuje a schvaľuje obsah špeciálnej časti odbornej prípravy jednotlivých kvalifikačných stupňov;
- stanovuje vstupné podmienky pre prijatie uchádzačov o kvalifikáciu v horolezectve a podmienky pre absolvovanie jednotlivých kvalifikačných stupňov;
- navrhuje členov lektorského zboru, koordinuje ich činnosť vo vzdelávaní a organizuje ich ďalšie vzdelávanie formou seminárov a iných vzdelávacích podujatí;
- rozhoduje o ukončení platnosti oprávnenia viesť výcvik a 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 potvrdzuje na základe návrhu predsedu komisie. Jej úlohou v oblasti vzdelávania športových odborníkov je stanoviť obsah a rozsah

vzdelávania športových odborníkov v športovom lezení a ich zaradenie do systému športovej prípravy.

- 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;
- navrhuje členov lektorského zboru, koordinuje ich činnosť vo vzdelávaní a organizuje ich ďalšie vzdelávanie formou školení a seminárov;
- rozhoduje o ukončení platnosti oprávnenia viesť výcvik a vyradení odborníkov v športe z evidencie.

2.3 Vzdelávacie zariadenie

Vzdelávacím zariadením SHS JAMES je Horolezecká škola JAMES, ktorej úlohou je organizačne a 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 nodobudnutie odbornej spôsobilosti v športe v spolupráci s fakultami športu vysokých škôl.

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

Náplň činnosti vzdelávacieho zariadenia:

- organizovať vzdelávanie odborníkov v športe v uznaných športoch – v horolezectve a v športovom lezení;
- zabezpečovať obsadenie kvalifikačných kurzov lektormi;
- udeľovať kvalifikácie „Inštruktor“, „Tréner“, „Rozhodca“, „Staviteľ ciest“ úspešným absolventom kurzov a spracovávať 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 jednotlivých oblastiach kvalifikačnej prípravy, ktorých menujú metodicko-bezpečnostná komisia a komisia športového lezenia SHS JAMES v súlade s ustanovovaniami vyhlášky 110/2016 Z.z na základe skúseností z metodickej práce, praxe v príslušnej odbornej spôsobilosti a hodnotenia pri absolvovaní seminára lektorov.

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, pôsobenie v lanových centrách a pri výcviku na mobilných 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 nevel'horských terénov.

3. *Kritéria pre výber účastníkov*

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

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

4. *Obsahová náplň vzdelávacej aktivity, učebný plán*

Vzdelávanie v kurze inštruktorov lezenia na umelých stenách je organizované 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, reverzo, ATC, grigri ...)		

- brzdy, šplhadlá, kladky
 - typy karabín, expresy, použitie
 - postupové istiace body, závesné body
 - body na sebaistenie pri istení prvolezca
 - lezecká obuv
 - magnesium
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. 2 hod.
- používanie chytov, používanie stupov, základné pravidlá lezenia
 - rovnováha, koordinácia pohybov,
 - prekonávanie špeciálnych útvarov – previsu, špáry, hrany, kúta
 - špecifické techniky – päta, špička, kozia noha, ...
 - dynamický pohyb, skok, ...
4. Metodika lezenia s horným istením 1 hod. 3 hod.
- zapnutie lezca na lano – použitie karabíny s poistkou
(kam ju zapnúť, kontrola poistky), uzol na konci lana
 - použitie istiaceho prostriedku na úväze
 - vloženie lana do istiaceho prostriedku – zásady
 - doberanie lezca – práca rúk, postavenie tela, bezpečnosť (kyvadlo)
 - odsadnutie a spúšťanie lezca – práca ističa
5. Metodika lezenia s istením zdola 1 hod. 4 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
 - postup a istenie druholezca ležúceho po prvolezcovi,
6. Práca s deťmi pri výcviku na umelej stene 1 hod. 3 hod.
- príprava výcviku detí – komunikácia s rodičmi, školou
 - organizácia výcviku na stene – veľkosti skupín, výstroj
 - ochranné pomôcky (žinenky)
 - metodické postupy – naväzovanie sa, istenie, zaisťovanie
 - bezpečnosť – špecifiká pri práci s deťmi
 - hry s deťmi na stene, prax

7. Mobilné lanové prekážky	1 hod.	4 hod.
<ul style="list-style-type: none"> - druhy prekážok, preliezačky, traverzy, lanovky, hojdačky, ... - príprava a konštrukcia prekážok, bezpečnostné zásady - napínanie a kotvenie lán pri improvizovaných prekážkach 		
8. Metodika nácviku pohybu na lanových prekážkach		2 hod.
<ul style="list-style-type: none"> - zapínanie istiacich pomôcok – používanie karabín s poistkou (kde a ako ju zapnúť, kontrola poistky, ...) - prepínanie istiacich prostriedkov pri pohybe po prekážkach - odsadnutie do istiacich bodov - pády do istiacich pomôcok 		
9. Bezpečnostné zásady a prevádzkové poriadky	1 hod.	
<ul style="list-style-type: none"> - postavenie, pohyb pod stenou – bezpečnostné pravidlá, obmedzenia - postavenie istiaceho lezca - pri začatí lezenia isteného, počas lezenia - kotvenie lana pri hornom istení, zapínanie lana do závesných bodov - kyvadlo pri páde druholezca, pád prvolezca - bezpečnostné zásady na boulderingových stenách - používanie magnézia, hygiena - prevádzkové poriadky na lezeckých stenách a v lanových centrách 		
10. Prvá pomoc pri úrazoch a nehodách	1 hod.	2 hod.
<ul style="list-style-type: none"> - najčastejšie úrazy na umelých stenách - zásady poskytovania prvej pomoci - kardiopulmonálna resuscitácia, zásady poskytnutia, prax 		
11. Technická prvá pomoc pri nehode na lanových prekážkach		3 hod.
2. Záverečné skúšky	2 hod.	3 hod.
Spolu	11 hod.	29 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 v tréningovej jednotke v rozsahu 5 až 10 strán. Podmienkou absolvovania kurzu je úspešné absolvovanie všeobecnej časti odbornej prípravy, organizovanej niektorou zo športových fakúlt.

Po úspešnom absolvovaní skúšky získava absolvent kurzu osvedčenie o získaní odbornej spôsobilosti inštruktora horolezectva 1. kvalifikačného stupňa, na základe ktorého mu bude udelený preukaz inštruktora lezenia na umelých stenách, oprávňujúci k vykonávaniu výcviku v súlade s charakteristikou kvalifikácie.

Preukaz má platnosť maximálne tri 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. Pre členov SHS JAMES registrovaných v kluboch, je účasť na preškolení podmienená písomným odporúčaním predsedu klubu. Priamo registrovaní členovia spolku zašlú súčasne s prihlásením sa na preškolenie zoznam svojich metodických aktivít za posledné obdobie platnosti preukazu.

Preškolenie trvá jeden deň a pozostáva z teoretickej a praktickej časti. Obsahom teoretickej časti sú nové poznatky v metodike a materiálnom zabezpečení, overenie teoretických poznatkov a metodickej spôsobilosti inštruktora. Praktickú časť tvorí preverka metodických zručností inštruktora 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 preukazu predĺžená na obdobie maximálne troch rokov. Oprávnenie (preukaz) pre vedenie výcviku si môže inštruktor obnoviť najneskôr jeden rok po uplynutí jeho platnosti. Ak tak neurobí, účinnosť osvedčenia zanikne a odbornú spôsobilosť môže získať iba absolvovaním nového kurzu. V odôvodnených prípadoch môže metodicko-bezpečnostná komisia rozhodnúť o splnení náhradných podmienok.

6. Osnova preškolenia inštruktorov lezenia na umelých stenách

	Teória	Prax
1. Uplatňovanie nových metodických postupov pri vzdelávaní	1 hod.	2 hod
2. Novinky vo výstroji	1 hod.	
4. Bezpečnostné zásady a prvá pomoc	1 hod	1 hod
5. Záverečné skúšky	1 hod	1 hod
Spolu:	4 hod	4 hod

7. Dokumentácia vzdelávacej aktivity

1. Triedna kniha - záhlavie
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 nevelhorských 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 nevelhorských terénoch.

Inštruktor skalného lezenia je oprávnený samostatne viesť výcvik lezenia v skalných oblastiach nevelhorských terénov, na ferratách, na všetkých umelých stenách a na mobilných i pevných lanových prekážkach. Pod vedením inštruktora horolezectva sa môže podieľať na vedení horolezeckého výcviku v skalných terénoch vo veľhorách 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 a členstvo v SHS JAMES alebo členstvo v zahraničnej horolezeckej federácii. Pre členov SHS JAMES registrovaných v kluboch odporúčanie klubu.

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

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 lezenie na skalách <ul style="list-style-type: none">- oblečenie a obutie- laná, repšnúry, slučky, úväzy- istiaci a zaistovacie materiál (pomôcky na istenie, karabíny, zlaňovacie prostriedky, vklínence, friendly, ..., nity, borháky)- ochranný a pomocný materiál (prilby, šplhadlá, kladivá, ...)- ferratové sety	2 hod.	1 hod.
2. Názvoslovie skalných útvarov <ul style="list-style-type: none">- vertikálne, horizontálne, priečne, plošné, zvláštne- používanie značiek, schéma a popis výstupu	1 hod.	
3. Klasifikácia obťažnosti lezenia <ul style="list-style-type: none">- vznik a vývoj klasifikácie, klasifikácia UIAA- klasifikácia pieskovcového lezenia- francúzska a americká klasifikácia skalného lezenia- pravidlá čistoty lezenia (RP, OS, AF, ...)- obťažnosť výstupov na ferratách	1 hod.	
4. Topografia a orientácia v teréne <ul style="list-style-type: none">- topografické zobrazovanie terénu, mapy- orientácia podľa prírodných javov- orientácia podľa buzoly a mapy- postup podľa azimutu	1 hod.	2 hod.
5. Ochrana prírody <ul style="list-style-type: none">- zákon o ochrane prírody, orgány ochrany prírody- výnimky udeľované pre využívanie skalných lokalít na lezenie- úloha inštruktora ako aktívneho ochrancu prírody	1 hod.	
6. Etika v horolezectve <ul style="list-style-type: none">- podstata horolezeckého športu (JAMES – definícia, skratky)- etika a športový výkon v lezení- profil inštruktora	1 hod.	
7. Organizácia horolezeckého športu <ul style="list-style-type: none">- horolezectvo ako súčasť organizovaného športu- štruktúra SHS JAMES, činnosť VV, komisií, oblastí, klubov- súťaže v horolezeckých disciplínach- horolezectvo ako nesúťažná športová aktivita	1 hod.	
8. Úrazy pri lezení, prvá pomoc <ul style="list-style-type: none">- najčastejšie lezecké úrazy na skalách- príznaky poranení, prejavy šokového stavu- druhy poranení, spôsob ošetrenia- kardiopulmonálna resuscitácia, prax	1 hod.	2 hod.

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

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 prvolezec – prvolezkyňa s použitím vlastných zaisťovacích prostriedkov. Ostatné praktické zručnosti vyžadované v rámci osnovy sú preverované v priebehu výcviku.

Súčasťou hodnotenia je obhajoba záverečnej práce zameranej na oblasť metodiky výcviku v skalnom lezení v rozsahu 10 až 20 strán. Podmienkou absolvovania kurzu je úspešné absolvovanie všeobecnej časti odbornej prípravy, organizovanej niektorou zo športových fakúlt.

Po úspešnom absolvovaní skúšky získava uchádzač osvedčenie o získaní odbornej spôsobilosti inštruktora horolezectva 2. kvalifikačného stupňa, na základe ktorého mu bude udelený preukaz inštruktora skalného lezenia, oprávňujúci k vykonávaniu výcviku v súlade s charakteristikou kvalifikácie.

Preukaz má platnosť maximálne tri 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 inštruktore prihlasuje sám, alebo ho môže vyzvať vzdelávacie zariadenie. Pre členov SHS JAMES registrovaných v kluboch, je účasť na preškolení podmienená písomným odporúčaním predsedu klubu. Priamo registrovaní členovia spolku zašlú súčasne s prihlásením sa na preškolenie zoznam svojich metodických aktivít za posledné obdobie platnosti preukazu.

Preškolenie 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 metodickej spôsobilosti inštruktora, lezeckých zručností absolvovaním lezeckej cesty v skalnej oblasti najmenej V. stupňa obťažnosti klasifikačnej stupnice UIAA a test zvládnutia štandardu improvizovanej záchrany v stanovenom časovom limite.

Absolvovaním preškolenia je platnosť preukazu predĺžená na obdobie maximálne troch rokov. Oprávnenie pre vedenie výcviku si môže inštruktore obnoviť najneskôr jeden rok po uplynutí jeho platnosti. Ak tak neurobí, účinnosť osvedčenia zanikne a na opätovné získanie odbornej spôsobilosti musí inštruktore 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 inštruktore skalného lezenia vykonáva pedagogickú činnosť na kvalifikačných kurzoch (kurzy, preškolenia a semináre inštruktorev), môže metodicko-bezpečnostná komisia rozhodnúť o predĺžení platnosti preukazu aj bez účasti na preškolení.

Kvalifikácie zodpovedajúce kvalifikačným požiadavkám vzdelávacieho systému SHS JAMES, získané absolvovaním špecializácií vo vysokoškolskom štúdiu, alebo porovnateľného vzdelávania, môžu byť na základe žiadosti držiteľa príslušnej kvalifikácie uznané za platné v kvalifikačnom systéme SHS JAMES. MBK môže rozhodnúť o absolvovaní diferencnej skúšky. Na základe uznania kvalifikácie vystaví riaditeľ horolezeckej školy JAMES príslušné doklady o kvalifikácii.

6. Osnova preškolenia inštruktorov horolezectva 2. kvalifikačného stupňa

	Teória	Prax
1. Uplatnenie nových metodických postupov pri vzdelávaní	1 hod.	2 hod.
2. Novinky vo výstroji pre skalné lezenie	1 hod.	2 hod.
3. Lezecká prax		4 hod.
4. Záverečné skúšky	1 hod.	2 hod.
Spolu:	3 hod.	10 hod.

7. Dokumentácia vzdelávacej aktivity

1. Triedna kniha - záhlavie
2. Prezenčná listina
3. Zoznam frekventantov
4. Protokol o skúške
5. 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 nevelhorských a veľhorských oblastí (skala, sneh, ľad, mixový terén, ľadovcový terén) a vo všetkých druhoch lezeckých a horolezeckých aktivít – umelé steny, lanové prekážky, ferraty, skalné lezenie, lezenie v horách v letných i zimných podmienkach.

3. Kritéria pre výber účastníkov

Podmienkou účasti na kurze inštruktorov horolezectva je vek najmenej 24 rokov, aspoň dvojročná prax inštruktora skalného lezenia, členstvo v SHS JAMES alebo v zahraničnej horolezeckej federácii. Pre členov SHS JAMES registrovaných v klube aj odporúčanie klubu.

Horolezeckú spôsobilosť doloží uchádzač zoznamom najmenej 80 vylezených výstupov vo vysokohorských terénoch a vo veľhorách. Z nich musí byť aspoň 25 výstupov v obťažnosti V. alebo 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. alebo vyššieho stupňa klasifikačnej stupnice UIAA.

Spôsobilosť k prijatiu do kurzu preukáže uchádzač pri vstupnej skúške zloženej 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 v obťažnosti najmenej V. stupňa klasifikačnej stupnice UIAA.

4. Obsahová náplň vzdelávacej aktivity, učebný plán

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

Obsah a rozsah teoretickej časti špecializácie kvalifikačného stupňa

	Teória	Prax
1. Etika v horolezectve	1 hod.	
- etika, morálka, podstata horolezeckého športu (IAMES – def. skratky)		
- etika a športový výkon v lezení		
- horolezectvo ako životná filozofia		
- morálny profil inštruktora		
2. Právne postavenie inštruktora	2 hod.	
- podstata a predpoklady právnej zodpovednosti		
- posudzovanie zodpovednosti, miera zavinenia		
- zvýšená miera zodpovednosti inštruktora		
- obmedzená osobná zodpovednosť inštruktora		
- občianskoprávna a trestnoprávna zodpovednosť		
- hmotná zodpovednosť inštruktora		
- škoda a zodpovednosť za škodu		
- zodpovednosť inštruktora pri práci s mládežou do 18 r.		
- vedenie a archivovanie dokumentácie o obsahu výcviku		
3. Obsah a druhy horolezectva	1 hod.	
- horolezectvo v neveľhorských terénoch		
- lezenie na skalách		
- pieskovcové horolezectvo		
- súťažné lezenie na prírodných a umelých terénoch		
- bigwallové lezenie		
- bouldering		
- lezenie vodných ľadov, drytooling		
- horolezectvo v stredných horách do 6000 m		
- horolezectvo v horách nad 6000 m		
- skialpinizmus		
- základná forma, skitouring, jednoduché prechody		
- extrémna a expedičná forma		
- pretekárska forma		
4. Sólolezenie	1 hod.	1 hod.
- filozofia sólolezenia (kto, prečo, riziká, hodnotenie výkonu)		
- voľné (neistené) sólolezenie		
- istené sólolezenie (krátkym lanom, dlhým lanom)		
5. Horolezectvo v zimných podmienkach	1 hod.	
- vývoj a charakteristika zimného horolezectva vo Vysokých Tatrách		
- voľba výstupov podľa orientácie stien (S, SV, V)		
- zimné lezenie v Alpských oblastiach		
- zimné lezecké podujatia vo veľhorách nad 6.000 m		

- | | |
|--|----------------------|
| <p>6. Dejiny športu, história čs. a slovenského horolezectva</p> <ul style="list-style-type: none"> - počiatky športu, antické obdobie - šport ako fenomén vo vývoji spoločnosti - súčasnosť v športe, profesionálny a amatérsky šport, šport pre všetkých - organizovaný šport vo Vysokých Tatrách na prelome 19. a 20. storočia - horolezecké organizácie, vznik spolku JAMES - periodizácia horolezectva vo Vysokých Tatrách - 1910 - 1930, 1930 - 1944 klasické obdobie športového horolezectva - 1944 - 1955, 1955 - 1970 obdobie extrémneho športového horolezectva - vstup čs. horolezcov do stredných ľadovcových veľhôr (1957-1965) - vstup čs. horolezcov do najvyšších veľhôr (1965 - 1988) - súčasné pôsobenie v stredných a najvyšších veľhorách - skialpinizmus v klasickej, extrémnej a pretekárskej forme - diferenciacia horolezeckých disciplín (skalné lezenie, lezenie na umelých stenách, ľadové lezenie, ...) | <p>3 hod.</p> |
| <p>7. Horolezecký výstroj pre letné podmienky</p> <ul style="list-style-type: none"> - oblečenie (spodné, stredné, vrchné, ochranné, doplnky) - obuv (pochodová, lezecká, výšková) - laná, slučky, úväzy - karabíny, expresy, kladivá - zaisťovacie prostriedky, rozdelenie, druhy, ... - istiace a zlaňovacie pomôcky - transportné pomôcky, batohy - bivačkové pomôcky (spací vak, podložka, stany, vrecia, siete, plošiny) - ostatné (kuchynské vybavenie, okuliare, lampy, orientačné pomôcky) - pomocný materiál, šplhadlá, rebríčky, kladky | <p>2 hod.</p> |
| <p>8. Zimný lezecký materiál</p> <ul style="list-style-type: none"> - oblečenie a obuv pre zimné podmienky - čakany, kladivočakany, čakany pre lezenie vodných ľadov - mačky, typy, použitie, údržba - zaisťovací materiál pre zimné terény (frézy, kotvičky, ľadové skoby) - ostatné doplnky zimného výstroja (bodce, háky, snežnice) | <p>1 hod.</p> |
| <p>9. Orientácia v horolezeckom teréne a práca so sprievodcom</p> <ul style="list-style-type: none"> - orientácia s využitím topografických pomôcok (mapa, buzola) - orientácia pomocou GPS - orientácia v lezeckom teréne, "čítanie" terénu pri voľbe postupu - znalosť terénu (skúsenostná resp. naštudovaná) - orientácia v nepriaznivých poveternostných podmienkach - sprievodcovská literatúra, slovné a grafické typy, používanie | <p>1 hod. 1 hod.</p> |
| <p>10. Základy geológie</p> <ul style="list-style-type: none"> - základné geologické pojmy, charakteristika hornín z hľadiska lezenia - geológia Vysokých Tatier - geológia svetových veľhôr | <p>1 hod.</p> |

- | | |
|--|----------------------|
| <p>11. Základy meteorológie</p> <ul style="list-style-type: none"> - základné meteorologické pojmy, frontálne systémy, prúdenie vzduchu - klimatické podmienky vo vysokohorských terénoch obecne - klimatické podmienky vo Vysokých Tatrách - klimatické podmienky svetových veľhôr - prevládajúce prúdenia a ich dôsledky na poveternostnú situáciu - typická oblačnosť pre zmeny počasia | <p>2 hod.</p> |
| <p>12. Názvoslovie horolezeckých terénov</p> <ul style="list-style-type: none"> - morfológia horského reliéfu - vertikálne skalné útvary - horizontálne skalné útvary - priečne skalné útvary - plošné skalné útvary - zvláštne skalné útvary | <p>1 hod.</p> |
| <p>13. Zásady bezpečnosti v horách</p> <ul style="list-style-type: none"> - človek ako základný subjektívny zdroj nebezpečenstva - objektívne jestvujúce faktory nebezpečenstva - znižovanie účinkov objektívnych faktorov - správny výber túry z hľadiska schopností jej účastníkov - dôkladná orientačná príprava - komplexné vybavenie potrebným materiálom - rešpektovanie aktuálnych poveternostných podmienok | <p>1 hod.</p> |
| <p>14. Úrazy pri lezení, prvá pomoc</p> <ul style="list-style-type: none"> - charakteristika úrazov v horách, polytrauma - druhy poranení a spôsoby ošetrenia - príznaky poranení, prejavy šokového stavu - stavy vyčerpania - účinky chladu na organizmus, podchladenie, omrzliny - výšková choroba, prevencia, dôsledky, opatrenia - akútna horská choroba (príznaky, mozgový edém, pľúcny edém) | <p>2 hod.</p> |
| <p>15. Záchrana v horách, technická prvá pomoc</p> <ul style="list-style-type: none"> - nehody a úrazy v horách - uviaznutie v teréne, ľahšie a ťažké zranenie s neschopnosťou pohybu, smrteľný úraz - hlásenie nehody, pátranie po nezvestných, organizácia záchrany - súčinnosť s profesionálnou záchranou - lekárnička v horách - technická prvá pomoc, improvizovaná záchrana - spúšťanie zraneného samostatne a so záchrancom - vytiahnutie zraneného na stanovište, zlanovanie so zraneným | <p>2 hod. 6 hod.</p> |
| <p>16. Zákon o ochrane prírody, TANAP</p> <ul style="list-style-type: none"> - stručný výklad zákona o ochrane prírody - vyhlášky KÚŽP, návštevné poriadky národných parkov, prílohy | <p>1 hod.</p> |

- vzťahujúce sa na vykonávanie horolezeckej činnosti na ich území
- udeľovanie výnimiek pre horolezeckú činnosť mimo Vysokých Tatier
- orgány štátnej ochrany prírody - princípy, zmysel, spolupráca
- aktívna ochrana prírody - neoddeliteľná súčasť pôsobenia inštruktora

17. Tatroznalectvo, miestopis Vysokých Tatier	2 hod.
<ul style="list-style-type: none"> - vznik a vývoj Vysokých Tatier - fauna, flóra, reliéf horstva - hlavný hrebeň, bočné rázsochy - najdôležitejšie prechody z J na S - najdôležitejšie prechody cez rázsochy hlavného hrebeňa - najdôležitejšie lezecké oblasti pre letné obdobie 	
18. Prehľad svetových veľhôr	1 hod.
<ul style="list-style-type: none"> - európske pohoria, dôležité lezecké oblasti - horstvá afrického a austrálskeho kontinentu - horstvá severnej a južnej Ameriky, dôležité lezecké oblasti - najvyššie ázijské horstvá 	
19. Klasifikácia obťažnosti horolezeckých terénov	1 hod.
<ul style="list-style-type: none"> - klasifikácia ako základná informácia o obťažnosti terénu - vznik a vývoj hodnotenia obťažnosti - Welzenbachova slovo-číselná stupnica - stupnica obťažnosti UIAA - stupnice obťažnosti v iných krajinách - klasifikácia terénov v zime, sneh, ľad, mix - porovnávanie klasifikačných stupníc 	
20. Zadanie tém pre záverečné práce	1 hod.
Spolu	28 hod. 8 hod.

Obsah a rozsah praktickej časti špecializácie kvalifikačného stupňa

Technika pohybu vo vysokohorskom teréne a metodika výcviku

	Teória	Prax
1. Technika a metodika výcviku istenia a zaisťovania v skale <ul style="list-style-type: none">- horolezecké uzly a naväzovanie na lano- súčasný a striedavý postup lanového družstva- budovanie istiaceho stanovišťa, "pavúk" a sebaistenie- zaisťovanie postupu- zaťaženie istiaceho reťazca, pádový faktor v praxi- istenie pomocou polovičného lodného uzla, zachytávanie pádov- istenie pomocou istiacich prostriedkov- zlanovanie a sebaistenie pri zlanovaní- prax frekventantov	1 hod.	4 hod.
2. Technika a metodika výcviku pohybu v skalnom teréne <ul style="list-style-type: none">- technika pohybu v skalnom vysokohorskom teréne- zostupovanie a zaisťovanie zostupu- lezenie – základné pojmy stup, chyt, ťah, tlak, trenie, rozpor- voľné lezenie v skale, pravidlá voľného lezenia- nácvik techniky prekonávania skalných útvarov- lezenie s použitím umelých prostriedkov- metodický postup pri výcviku, prax frekventantov	1 hod.	4 hod.
3. Technika a metodika výcviku istenia a zaisťovania v zimnom teréne <ul style="list-style-type: none">- budovanie istiaceho stanovišťa v snehu a firme- zachytávanie pádu do istiaceho stanovišťa po zošmyknutí- osadzovanie fréz a firnových kotvičiek- budovanie istiaceho stanovišťa v ľade, zachytávanie pádov- prax frekventantov	1 hod.	6 hod.
4. Technika a metodika výcviku pohybu v zimnom teréne <ul style="list-style-type: none">- chôdza, výstupy a zostupy po snehu a firme- brzdenie pádu po zošmyknutí, spôsoby nácviku- technika lezenia kombinovaných terénov- technika lezenia vodných ľadov- prax frekventantov	1 hod.	4 hod.
5. Taktika výstupov v zime a v lete <ul style="list-style-type: none">- výber túry podľa orientácie steny, podmienky v stene- počet účastníkov výstupu- posúdenie klimatických podmienok, predpoveď a vývin počasia- snehové podmienky, možnosť lavín, padanie serakov- stanovenie spôsobu a organizácie postupu- časový rozpis výstupu, zima kratšie dni, dlhšie nástupy- ústupové možnosti, zostup	1 hod.	

<p>6. Výber a príprava lezeckej túry</p> <ul style="list-style-type: none"> - úloha inštruktora pri výbere a príprave túry v etape základného nácviku - materiálna príprava, osobná, lezecké družstvo - počet účastníkov výstupu, taktika výstupu - technická a telesná pripravenosť účastníkov - analýza predpokladaných podmienok výstupu, terén, počasie, ... - časový harmonogram, rezerva - využitie sprievodcovskej literatúry - ústupové možnosti, zostup 	<p>1 hod. 4 hod.</p>
<p>7. Organizácia a vedenie výcviku v letnom období</p> <ul style="list-style-type: none"> - kontrola bezprostrednej pripravenosti na túru, indispozície - zadanie úloh účastníkom výstupu, kontrola ich plnenia - orientácia v teréne, nástup do steny, orientácia pri výstupe - vedenie túry v dvoj a trojčlennom lanovom družstve - vedenie túry pri dvoch dvojčlenných družstvách - kontrola priebehu výstupu a korekcia predpokladaného postupu - sledovanie zvládnutia výstupu účastníkmi - vyhodnotenie priebehu výstupu - prax frekventantov 	<p>1 hod. 16 hod.</p>
<p>8. Organizácia a vedenie výcviku v zimných podmienkach</p> <ul style="list-style-type: none"> - kontrola bezprostrednej pripravenosti na túru, indispozície - zadanie úloh účastníkom výstupu, kontrola ich plnenia - orientácia v teréne, nástup do steny, orientácia pri výstupe - sledovanie snehových podmienok, sondy - kontrola priebehu výstupu a korekcia predpokladaného postupu - sledovanie zvládnutia výstupu účastníkmi - vyhodnotenie priebehu výstupu - prax frekventantov 	<p>1 hod. 14 hod.</p>
<p>9. Táborenie a bivakovanie</p> <ul style="list-style-type: none"> - táborenie ako plánované prenocovanie, príprava, výstroj - bivak ako núdzové prečkanie noci, zásady správania sa počas bivaku - ukážky budovania núdzových prístreškov a snehových stavieb, iglu, jaskyňa , ... 	<p>1 hod. 4 hod.</p>
<p>Spolu</p>	<p>9 hod. 56 hod.</p>

Obsah a rozsah praktickej časti špecializácie kvalifikačného stupňa

Lavínový výcvik

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

Obsah a rozsah praktickej časti špecializácie kvalifikačného stupňa

Výcvik na ľadovci

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

7. Záchrana po páde do trhliny	2 hod.	6 hod.
- postup družstva po ľadovci na lane		
- zachytenie pádu a fixovanie postihnutého		
- vyprostenie spolupracujúceho partnera		
- vyprostenie nespupracujúceho (zraneného) partnera		
- vedenie výcviku – prax frekventantov		
8. Organizácia a vedenie výcviku v ľadovcovom teréne	1 hod.	16 hod.
- plánovanie trasy, komplexná príprava výstupu		
- vedenie túry, úloha inštruktora		
- vyhodnocovanie plánovaných parametrov, korekcie		
- vedenie výcviku – prax frekventantov		
Spolu	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 výcviku.

Súčasťou hodnotenia je obhajoba záverečnej práce zameranej na metodiku výcviku tréningového makrocyklu v rozsahu 10 až 20 strán. 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 inštruktora horolezectva 3. kvalifikačného stupňa, na základe ktorého mu bude udelený 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 tri 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 inštruktore prihlasuje sám, alebo ho môže vyzvať vzdelávacie zariadenie. Pre členov SHS JAMES registrovaných v kluboch, je účasť na preškolení podmienená písomným odporúčaním predsedu klubu. Súčasne s prihlásením sa na preškolenie zašle inštruktore zoznam svojich metodických aktivít a zoznam 6 zimných a 12 letných výstupov v horách absolvovaných za posledné obdobie platnosti preukazu.

Preškolenie trvá tri dni. Organizované je v letnom a v zimnom období. Inštruktore sa musí zúčastniť striedavo letného a zimného preškolenia. Teoretická časť obsahuje novinky v danej oblasti a overenie teoretických poznatkov inštruktora formou písomného testu. V praktickej 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 inštruktore zvládnuť štandard techniky

improvizovanej záchrany predpísaným spôsobom v časovom limite. Počas zimného preškolenia absolvuje preskúšanie praktických zručností lavínovej záchrany.

Absolvovaním preškolenia je platnosť preukazu predĺžená na obdobie maximálne troch rokov. Oprávnenie pre vedenie výcviku si môže inštruktor obnoviť najneskôr jeden rok po uplynutí jej platnosti. Ak tak neurobí, účinnosť osvedčenia 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), môže metodicko-bezpečnostná komisia rozhodnúť o predĺžení platnosti preukazu aj bez účasti na preškolení.

Kvalifikácie zodpovedajúce kvalifikačným požiadavkám vzdelávacieho systému SHS JAMES, získané absolvovaním špecializácií vo vysokoškolskom odbornom štúdiu, alebo porovnateľného vzdelávania, môžu byť na základe žiadosti držiteľa príslušnej kvalifikácie uznané za platné v kvalifikačnom systéme SHS JAMES. MBK môže rozhodnúť o absolvovaní diferenciálnej skúšky. Na základe uznania kvalifikácie vystaví riaditeľ horolezeckej školy JAMES príslušné doklady o kvalifikácii.

6. Osnova preškolenia inštruktorov horolezectva 3. kvalifikačného stupňa

	Teória	Prax
1. Uplatnenie nových metodických postupov pri vzdelávaní	1 hod.	2 hod.
2. Seminárna beseda k metodickej práci v kluboch	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:	6 hod.	16 hod.

7. Dokumentácia vzdelávacích aktivít

1. Triedna kniha - záhlavie
2. Prezenčná listina
3. Zoznam frekventantov
4. Protokol o skúške
5. Záznam o prednáškach a praktickom výcviku

Inštruktor horolezectva 1. kvalifikačného stupňa *Skitouring – tradičný skialpinizmus v strednohorskom teréne*

1. Názov vzdelávacej aktivity

Špeciálna časť odbornej prípravy inštruktorov skitouringu

2. Cieľ a charakteristika vzdelávacej aktivity

Cieľom vzdelávania inštruktora skitouringu je príprava kvalifikovaného metodického pracovníka pre oblasť skitouringu – tradičného skialpinizmu v strednohorskom teréne, bez použitia lezeckých techník.

Inštruktor skitouringu je oprávnený viesť začiatočnicke a základné kurzy v neľadovcových terénoch do sklonu 35° v rozsahu osnovy výcviku, ktoré nevyžadujú použitie horolezeckých techník ani horolezeckého materiálu.

3. Kritéria pre výber účastníkov

Kritériom prijatia do kurzu je vek minimálne 18 rokov, stredné odborné alebo všeobecné vzdelanie a čestné prehlásenie o zdravotnej spôsobilosti pre pohyb v horskom teréne.

Spôsobilosť pre vstup do kurzu bude overená pred vstupom na kurz počas jednodennej skialpinistickej túry. Podmienkou pre prijatie do kurzu je ukážka zvládnutia lyžiarskej techniky vo voľnom teréne s batohom vrátane vybavenia na skialpinistickú túru, pričom musí uchádzač predviesť dynamickú jazdu s prechodom po desiatich krátkych oblúkoch do piatich dlhých oblúkov bez prerušenia jazdy na svahu do sklonu 35°. Previerka technickej spôsobilosti sa uskutoční po absolvovaní kondičnej skialpinistickej túry s prevýšením 1200 výškových metrov, pričom uchádzač musí výstup absolvovať s maximálnou stratou 10 minút po lektorovi. Uchádzač predloží zoznam 10-tich skialpinistických túr mimo zjazdových tratí s minimálnym prevýšením 800 výškových metrov.

4. Obsahová náplň vzdelávacej aktivity a učebný plán

Kurz sa skladá z troch častí v celkovej dĺžke štrnásť dní. Prvá časť v trvaní dva a pol dňa obsahuje vstupnú previerku a všeobecné poznatky, druhá v rozsahu päť dní je zameraná na lavínovú problematiku, posledná v rozsahu šesť dní je zameraná na techniku lyžovania, pohyb na skialpinistických lyžiach a obsahuje záverečné skúšky. Celkom kurz zahŕňa 40 hodín teoretickej prípravy a 102 hodín.

Obsah a rozsah špecializácie kvalifikačného stupňa

Vstupná časť a teoretická príprava

	Teória	Prax
1. Vstupná previerka - praktická previerka - vyhodnotenie predložených dokladov	1	6
2. Orientácia - práca s mapou, buzolou a výškomerom - práca s GPS - pohyb v noci a pri zlej viditeľnosti - pohyb podľa prírodných úkazov - práca s mapovým softwarom	2	4
3. Prvá pomoc - charakteristika predlekárskej laickej prvej pomoci - zranenia končatín, odreniny, krvácanie, zlomeniny - zranenia hlavy, zranenia očí, otras mozgu - vnútorné zranenia - infekcie, hnačka, otrava - omrzliny, podchladenia, popáleniny - úpal, dehydratácia - úraz bleskom - kardiopulmocerebrálna resuscitácia - chronické choroby	3	4
4. Meteorológia - základné informácie, tlak, teplota - vietor, vplyv vetra na zmenu teploty - vzduchové hmoty, tlakové nízke a výše, frontálne systémy - orografické faktory, inverzie - predpoveď počasia – synoptické mapy, výškové mapy - družica, radar, matematické modely - predpoveď počasia podľa prírodných úkazov - oblačnosť, tlak, optické javy, ... - zvraty počasia, zrážky, búrky, blesky, smer vetra	4	
Spolu	10	14

Lavínový výcvik I

	Teória	Prax
1. Základné informácie, štatistiky nehôd	1	
2. Mechanizmus lavín – štyri podmienky, rozklad síl	1	
3. Faktory tvorby lavín <ul style="list-style-type: none"> - teplota - nový sneh - vietor - sklon - expozícia - tvar terénu - človek 	4	4
4. 10 modelov lavínového nebezpečenstva	2	
5. Hodnotenie snehovej pokrývky <ul style="list-style-type: none"> - druhy snehu, metamorfóza snehu - teplotný gradient - snehový profil - testy stability 	2	12
6. Plánovanie túry v zimnom teréne <ul style="list-style-type: none"> - výber cieľa a alternatívy - zber informácií - metóda 3 x 3 - určenie kritických miest - časový harmonogram - analýza plánu 	2	2
7. Stratégia rozhodovania <ul style="list-style-type: none"> - Snowcard - zlaté pravidlo - redukčná metóda WM 	1	
8. Voľba trasy v lavínovom teréne, terénne pasce		2
9. Práca s lavínovým vyhľadávačom <ul style="list-style-type: none"> - jeden zasypaný - marking - metóda microbox - metóda hľadacích pásov 	1	6

10. Organizácia kamarátskej záchrany pri lavínovej nehode	4	8
- organizácia záchranej akcie, privolanie profesionálnej pomoci		
- hodnotenie lavíniska, pohyb v lavínisku, vyhľadávanie		
- sondáž, sondáž v družstve		
- vykopanie zasypaného, metóda dopravníkového pásu		
- prehliadka zraneného, poskytnutie predlekárskej prvej pomoci		
- transport a navigácia vrtuľníka		

Spolu	16	36
-------	----	----

Technika lyžovania a pohybu vo voľnom teréne I Záverečné skúšky

	Teória	Prax
1. Teória lyžiarskeho oblúka	2	
- fungovanie lyže a lyžiarsky oblúk		
- fyzikálne zákonitosti v lyžovaní		
2. 6 zručností v technike lyžovania	3	3
- dynamická rovnováha		
- práca s tlakom		
- točenie		
- hranenie		
- intenzita		
- načasovanie		
3. Technika jazdy na upravenej lyžiarskej trati		15
- postoj a dynamická rovnováha		
- oblúk v obojstrannom prívrate		
- oblúk z prívratu hornej lyže		
- oblúk z prívratu dolnej lyže		
- zosúvanie šikmo svahom		
- dlhý paralelný oblúk		
- používanie palíc		
- krátky paralelný oblúk		
- dlhý karvingový oblúk a hranenie		
- krátky karvingový oblúk		
4. Technika jazdy vo voľnom teréne	14	
- jazda v neupravenom snehu		
- jazda v hlbokom snehu		
- jazda pri rôznej kvalite snehu		
- jazda v strmom teréne		
- prekonávanie nerovností		
5. Analýza jazdy a oprava chýb	3	

6. Chôdza, vystupovanie a obraty na skialpinistických lyžiach		4
- základný postoj a technika kroku		
- chôdza po rovine a v miernom stúpaní		
- obraty na mieste		
- obrat AVA		
- vystupovanie v strmom svahu		
7. Výstroj pre skitouring, použitie a údržba	2	6
- pásy		
- lyže		
- viazanie		
- topánky		
- lavínový set		
8. Pohyb na snehu s mačkami a čakanom		4
- držanie čakanu pri pohybe v svahu		
- traverzovanie		
- brzdenie s čakanom		
- chôdza s mačkami a s čakanom		
9. Záverečné skúšky	3	7
- písomný test		
- praktická skúška		
- metodické vystúpenie		
Spolu	14	52
Spolu v špecializácii kvalifikačného stupňa	40	102

5. Skúšky, osvedčenie, preukaz a obnovenie platnosti kvalifikácie

Priebežné hodnotenie zvládnutia obsahu výcviku prebieha počas celého kurzu. Výstupné skúšky pozostávajú z písomného testu, z ústnej skúšky, z metodickej skúšky a z praktickej skúšky v rozsahu osnovy výcviku.

Písomný test pozostáva z 50-tich otázok v rozsahu osnovy výcviku. Frekventant musí zodpovedať správne najmenej 40 otázok. V prípade nesplnenia písomného testu bude doplnený ústnou skúškou v rozsahu poznatkov

Metodické vystúpenie pozostáva z ukážky vedenia praktickej časti výučby podľa vylosovaného obsahu výcviku.

Praktická skúška sa skladá z praktickej ukážky schopností uchádzača v teréne. Frekventant musí ukázať správnu techniku chôdze na skialpinistických lyžiach s otočkou AVA a s otočením na mieste. Pri jazde v teréne je hodnotená istota a dynamika jazdy vo voľnom teréne, ukážka výukovej jazdy oblúku z prívratu, výukovej jazdy dlhého a krátkeho paralelného oblúku vo voľnom teréne a výukovej jazdy šikmo svahom. Z lavínovej problematiky musí vykonať analýzu

snehového profilu s následným testom stability a vyhodnotením bezpečnosti svahu a zvládnuť záchranu troch zasypaných v lavíne do 15 minút s následnou prvou pomocou postihnutému.

Súčasťou hodnotenia je obhajoba záverečnej práce zameranej na metodiku vedenia výcviku vo vzdelávacej jednotke v rozsahu 5 až 10 strán. Podmienkou absolvovania kurzu je účasť na všeobecnej časti odbornej prípravy organizovanej niektorou zo športových fakúlt.

Po úspešnom absolvovaní skúšok získava absolvent kurzu osvedčenie o získaní odbornej spôsobilosti inštruktora horolezectva 1. kvalifikačného stupňa - inštruktora skitouringu, na základe ktorého mu bude udelený preukaz inštruktora skitouringu, ktorý ho oprávňuje viesť výcvik v súlade s charakteristikou kvalifikácie.

Oprávnenie pre vedenie výcviku platí maximálne tri 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 inštruktora prihlasuje sám, alebo ho môže vyzvať vzdelávacie zariadenie. Pre členov SHS JAMES registrovaných v kluboch, je účasť na preškolení podmienená písomným súhlasom predsedu klubu. Záujemci o predĺženie platnosti kvalifikácie zašlú súčasne s prihlásením sa na preškolenie zoznam svojich metodických aktivít a 10 skialpinistických túr (z toho jeden hrebeňový prechod) s prevýšením 800 m v teréne do sklonu 35° za posledné obdobie platnosti preukazu.

Preškolenie trvá dva dni a pozostáva z teoretickej a praktickej časti. Obsahom teoretickej časti sú nové poznatky v metodike a materiálnom zabezpečení, overenie teoretických poznatkov a metodickej spôsobilosti inštruktora. Praktickú časť tvorí previerka lyžiarskych zručností inštruktora absolvovaním dynamickej jazdy vo voľnom teréne desiatich krátkych oblúkov s prechodom do 5 dlhých oblúkov, vyhodnotením snehového profilu s následným testom stability ECT a vyhodnotením bezpečnosti svahu pomocou niektorej z metód manažmentu rizík. Súčasťou praktickej skúšky je predvedenie výukovej jazdy oblúku z prívratu a jazda šikmo svahom. Praktická skúška sa uskutoční formou skialpinistickej túry s prevýšením 800 výškových metrov, ktorú musí frekventant absolvovať 10 minút za lektorom. Súčasťou skúšky je organizácia záchranej akcie a záchranu troch zasypaných s následnou prvou pomocou v časovom limite do 15 minút.

Absolvovaním preškolenia bude platnosť oprávnenia viesť výcvik predĺžená na obdobie maximálne troch rokov. Oprávnenie pre vedenie výcviku si môže inštruktora obnoviť najneskôr do 3 rokov od zániku jeho platnosti. Ak tak neurobí, účinnosť osvedčenia zanikne a odbornú spôsobilosť môže získať len absolvovaním nového kurzu.

6. Osnova preškolenia inštruktorov skitouringu

	Teória	Prax
- uplatňovanie nových metodických postupov pri vzdelávaní	2	
- novinky vo výstroji	2	
- lavínová problematika a technika lyžovania	2	4
- záverečná skúška	2	4
Spolu	8	8

7. Dokumentácia vzdelávacej aktivity

Triedna kniha – záhlavie

Prezenčná listina

Zoznam frekventantov

Protokol o skúške

Záznam o prednáškach a praktickom výcviku

Inštruktor horolezectva 2. kvalifikačného stupňa *Tradičný skialpinizmus v neľadovcovom vysokohorskom teréne*

1. Názov vzdelávacej aktivity

Špeciálna časť odbornej prípravy inštruktorov tradičného skialpinizmu v neľadovcovom vysokohorskom teréne.

2. Cieľ a charakteristika vzdelávacej aktivity

Cieľom vzdelávania inštruktorov skialpinizmu v neľadovcovom teréne je príprava kvalifikovaného metodického pracovníka pre oblasť tradičného skialpinizmu vo veľhorských neľadovcových terénoch.

Inštruktor tradičného skialpinizmu v neľadovcovom vysokohorskom teréne je oprávnený viesť výcvik, ktorý vyžaduje použitie horolezeckých techník a horolezeckého materiálu s výnimkou techník pohybu a záchrany na ľadovci v rozsahu osnovy výcviku na všetkých úrovniach v teréne bez obmedzenia sklonu.

3. Kritéria pre výber účastníkov

Podmienkou účasti na kurze inštruktorov tradičného skialpinizmu v neľadovcovom vysokohorskom teréne je aspoň ročná prax inštruktora skitouringu a vek minimálne 20 rokov.

Spôsobilosť k prijatiu do kurzu preukáže uchádzač pri vstupnej skúške zloženej z teoretickej a praktickej časti. Obsah teoretickej pripravenosti v rozsahu poznatkov získaných v kurze inštruktora skitouringu bude overená písomným testom. Podmienkou pre prijatie do kurzu je ukážka zvládnutia lyžiarskej techniky vo voľnom teréne s batohom vrátane vybavenia na skialpinistickú túru, kedy uchádzač musí ukázať dynamickú jazdu s prechodom z desiatich krátkych oblúkoch do piatich dlhých oblúkov bez prerušenia jazdy. Preverenie technickej spôsobilosti sa uskutoční po absolvovaní kondičnej skialpinistickej túry s prevýšením 1200 výškových metrov, ktorú musí uchádzač absolvovať s maximálnou stratou 10 minút po lektorovi. Z lezeckých zručností musí ukázať istotu pri pohybe s mačkami a s čakanom, zvládnuť lezeckú pasáž s obťažnosťou III. stupňa UIAA ako prvolezec s vybudovaním istiaceho stanovišťa, dobraním druholezca a následným zlaňovaním.

Podmienkou účasti na kurze je absolvovanie najmenej 10 dní praxe pri vedení výcviku na základných skialpinistických alebo lavínových kurzoch. Uchádzač musí tiež doložiť zoznam najmenej 10-tich absolvovaných horolezeckých výstupov v zimných podmienkach, z nich je aspoň 5 s obťažnosťou IV. stupňa UIAA, alebo vyššieho.

4. Obsahová náplň vzdelávacej aktivity, učebný plán

Vzdelávanie v kurze inštruktorov tradičného skialpinizmu v neľadovcovom teréne je organizované formou troch kontinuálnych častí v trvaní šesť, tri a tri dni. Celkový rozsah výučby je 20 hodín teoretickej prípravy a 107 hodín praxe. Skúška prebieha počas jedného dňa v rámci poslednej časti kurzu.

Obsah a rozsah špecializácie kvalifikačného stupňa

Vstupná časť

Využitie horolezeckých techník v skialpinizme

	Teória	Prax
1. Vstupná previerka	1	6
- praktická previerka		
- vyhodnotenie predložených dokladov		
2. Základné horolezecké poznatky a zručnosti	4	17
- klasifikácie obťažnosti horolezeckého terénu		
- horolezecký materiál		
- základné uzly a naviazanie na lano, práca s lanom		
- pohyb na mačkách s čakanom		
- zakladanie postupového istenia a vedenie lana		
- príprava istiaceho stanoviska v snehu, skale a v ľade		
- činnosť na istiacom stanovisku		
- použitie rôznych istiacich pomôcok		
- zachytávanie pádov		
- zlaňovanie, istenie pri zlaňovaní		
3. Spôsoby postupu v teréne	2	7
- postup s priebežným istením		
- postup istenia pomocou lanových dĺžok		
- postup na krátkom lane		
4. Technika pohybu v horolezeckom teréne	2	20
- technika lezenia v skalnom teréne		
- technika lezenia v mixovom teréne		
- technika lezenia v ľade		
- zlaňovanie (zlaňovanie s doistením a zlaňovanie so skupinou)		
Spolu	9	50

Záchrana v strmom horskom teréne

	Teória	Prax
1. Organizácia improvizovanej záchrany	3	1
2. Základné zručnosti a techniky improvizovanej záchrany	2	5
- dopomoc druholezcovi pri lezení		
- trecie brzdy a uzly pre záchranu		
- výstup po lane		
- uvoľnenie sa z istiaceho reťazca		
- naviazanie postihnutého priamo na lano		
- improvizované sedacie a hrudné úväzky		
3. Realizácia improvizovanej záchrany		18
- polohovanie postihnutého		
- kladkostroje a vytiahnutie postihnutého		
- zlaňovanie s postihnutým		
- zlaňovanie cez uzol		
- spust a zlaňovanie s postihnutým v bezvedomí		
4. Transport postihnutého	1	8
- núdzové záchranné prostriedky		
- transportné nosidlá z lana		
- transportné sane z lyží		
- navádzanie vrtuľníka		
Spolu	6	32

Lyžovanie v strmom horskom teréne

Záverečné skúšky

	Teória	Prax
1. Špecifiká výučby lyžovania v strmom teréne	2	6
- špecifiká výuky v strmom teréne		
- doistenie pri výuke lyžovania v strmom teréne		
- predchádzanie úrazom		
2. Technika lyžovania v strmom teréne	2	18
- hranenie v strmom teréne		
- zosúvanie šikmo svahom		
- krátky oblúk v strmom teréne		
- oblúk zo zosunutia		
- oblúk s preskočením		
- skok cez terénnu prekážku		

3. Závěrečné skúšky	3	7
- písomný test		
- praktická skúška		
- metodické vystúpenie		
Spolu	7	31
Spolu v špecializácii kvalifikačného stupňa	22	113

5. Skúšky, osvedčenie, preukaz a obnovenie platnosti kvalifikácie

Závěrečné skúšky obsahujú overenie teoretických vedomostí písomným testom pozostávajúcim z 30-tich otázok v rozsahu osnovy výcviku, z ktorých musí frekventant zodpovedať najmenej 24 správne, hodnotenia metodických zručností formou praktického metodického vystúpenia a z praktickej skúšky, ktorá pozostáva z absolvovania vybranej skialpinistickej túry s lezeckou pasážou najmenej III. stupňa klasifikačnej stupnice UIAA ako prvolezec – prvolezkyňa s použitím vlastných zaisťovacích prostriedkov a zjazdom so sklonom najmenej 43°. Počas túry musí frekventant preukázať istotu v dynamickej jazde a správnu techniku jazdy. Súčasťou praktickej skúšky je záchrana uviaznutého v strmom teréne. Ostatné praktické zručnosti vyžadované v rámci osnovy budú preverované v priebehu výcviku.

Súčasťou hodnotenia je obhajoba závěrečnej práce zameranej na metodiku výcviku pohybu v horolezeckom teréne pri klasickom skialpinizme v rozsahu 10 až 20 strán.

Podmienkou absolvovania kurzu je účasť na všeobecnej časti odbornej prípravy organizovanej niektorou zo športových fakúlt.

Po úspešnom absolvovaní skúšok získava uchádzač osvedčenie o získaní odbornej spôsobilosti inštruktora horolezectva 2. kvalifikačného stupňa – tradičného skialpinizmu v neľadovcovom vysokohorskom teréne, na základe ktorého mu bude udelený preukaz inštruktora tradičného skialpinizmu v neľadovcovom teréne, oprávňujúci ho k vykonávaniu výcviku v súlade s charakteristikou kvalifikácie.

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

Oprávnenie pre vedenie výcviku je možné obnoviť na preškolení. K účasti na preškolení sa inštruktore prihlasuje sám, alebo ho môže vyzvať vzdelávacie zariadenie. Pre členov SHS JAMES registrovaných v kluboch je účasť na preškolení podmienená písomným súhlasom predsedu klubu. Záujemci o predĺženie platnosti kvalifikácie zašlú súčasne s prihlásením sa na preškolenie zoznam svojich metodických aktivít a 10 skialpinistických túr (z toho jeden hrebeňový prechod) s prevýšením aspoň 800 m, z toho najmenej 5 túr s lezeckou pasážou s obťažnosťou aspoň III. klasifikačného stupňa UIAA za posledné obdobie platnosti preukazu.

Preškolenie 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 v rozsahu kurzu. Praktickú časť tvorí overenie metodickej spôsobilosti inštruktora, previerka lyžiarskej techniky formou dynamickej jazdy vo voľnom teréne desiatich krátkych oblúkov s prechodom do piatich dlhých oblúkov. Súčasťou preskúšania je absolvovanie skialpinistickej túry s prevýšením nad 1500 výškových metrov v čase do 10 minút po skúšajúcom. Túra musí obsahovať lezeckú pasáž III. stupňa obťažnosti klasifikačnej stupnice UIAA a zjazd so sklonom nad 43° kde musí zvládnuť správnu lyžiarsku techniku, istotu

a dynamiku jazdy. Pri preskúšaní musí skúšaný zvládnuť improvizovanú záchranu uviaznutého v strmom teréne v stanovenom časovom limite.

Absolvovaním preškolenia je platnosť preukazu predĺžená na obdobie maximálne troch rokov. Oprávnenie pre vedenie výcviku si môže inštruktor obnoviť najneskôr tri roky po uplynutí jeho platnosti. Ak tak neurobí, účinnosť osvedčenia zanikne a na opätovné získanie odbornej spôsobilosti musí inštruktor absolvovať nový kurz. V stanovenej dobe môže inštruktor absolvovať preškolenie pre nižší kvalifikačný stupeň.

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

6. Osnova preškolenia inštruktorov tradičného skialpinizmu v neľadovcovom teréne

	Teória	Prax
- uplatnenie nových metodických postupov pri vzdelávaní	4	
- novinky vo výstroji pre skalné lezenie	2	
- prax lyžiarskej techniky		4
- prax horolezeckej techniky		4
- záverečné skúšky	2	8
Spolu	8	8

7. Dokumentácia vzdelávacej aktivity

- Triedna kniha – záhlavie
- Prezenčná listina
- Zoznam frekventantov
- Protokol o skúške
- Záznam o prednáškach a praktickom výcviku

Inštruktor horolezectva 3. kvalifikačného stupňa *Tradičný skialpinizmus v ľadovcovom horskom teréne*

1. Názov vzdelávacej aktivity

Špeciálna časť odbornej prípravy inštruktorov tradičného skialpinizmu v ľadovcovom horskom teréne.

2. Cieľ a charakteristika vzdelávacej aktivity

Cieľom vzdelávania inštruktorov skialpinizmu je výcvik a výchova kvalifikovaného metodického pracovníka pre oblasť skialpinizmu a jazdy na lyžiach vo voľnom teréne vo všetkých horských oblastiach vrátane ľadovcových bez obmedzenia sklonu.

Inštruktor skialpinizmu je oprávnený viesť skialpinistický výcvik aj s použitím horolezeckých techník a materiálu vo všetkých horských terénoch vrátane ľadovcových bez obmedzenia sklonu, vrátane techník pohybu a záchrany na ľadovci na všetkých úrovniach vyspelosti v rozsahu osnovy výcviku.

3. Kritéria pre výber účastníkov

Podmienkou pre prihlásenie sa na kurz inštruktorov tradičného skialpinizmu v ľadovcovom horskom teréne je vek aspoň 22 rokov a najmenej dvojročná prax inštruktora skialpinizmu v neľadovcovom vysokohorskom teréne.

Pri nástupe na kurz uchádzači absolvujú vstupný test, obsahom ktorého je ukážka zvládnutia lyžiarskej techniky vo voľnom teréne s batohom s vybavením na skialpinistickú túru, počas ktorej musí uchádzač zvládnuť dynamickú jazdu s prechodom po desiatich krátkych oblúkoch do piatich dlhých oblúkov a následne desiatich krátkych oblúkov bez prerušenia jazdy. Súčasťou podmienok pre prijatie do kurzu je absolvovanie skialpinistickej túry s prevýšením viac ako 1500 výškových metrov v čase do 10 minút po skúšajúcom. Túra musí obsahovať lezeckú pasáž III. stupňa obťažnosti UIAA a zjazd so sklonom nad 43° so správnou lyžiarskou technikou a dynamikou jazdy.

Pri prihlásení sa na kurz uchádzač doloží najmenej 10 dní praxe výuky na pokročilých skialpinistických kurzoch, absolvovanie 20-tich skialpinistických túr s prevýšením nad 800 m, z toho aspoň päť ľadovcových túr. Súčasne zašle zoznam najmenej 15-tich absolvovaných horolezeckých výstupov v zimných podmienkach, z nich je aspoň 10 s obťažnosťou IV. stupňa UIAA, alebo vyššieho.

4. Obsahová náplň vzdelávacej aktivity, učebný plán

Vzdelávanie v kurze inštruktorov tradičného skialpinizmu v ľadovcových horách sa uskutočňuje v troch častiach. Obhajoba záverečnej práce je organizovaná samostatne. Celkový rozsah výučby je 28 hodín teoretickej prípravy a 108 hodín praxe.

Obsah a rozsah špecializácie kvalifikačného stupňa

Vstupná časť

Lavínový výcvik II

	Teória	Prax
1. Vstupná previerka	2	8
- praktická previerka		
- vyhodnotenie predložených dokladov		
2. Predpovedné modely	5	10
- teplotný gradient a premena snehu		
- použitie aplikácii na plánovanie túry		
- prognóza vývoja lavínovej situácie		
- predpoveď vývoja stability snehovej pokrývky vplyvom teploty		
- predpoklad veľkosti a dosahu lavíny		
3. Hodnotenie lavínovej situácie v teréne	7	20
- testy stability		
- určenie nebezpečných zón v lokalite		
- nebezpečné snehové útvary vytvorené vplyvom vetra a ich predpoklad		
- pokročilé techniky na záchranu zasypaných		
- organizácia záchrany pri komplikovaných lavínových nehodách		
Spolu	14	38

Technika lyžovania vo voľnom teréne II

- jazda v bubnoch	1	6
- dlhý oblúk v hlbokom snehu	0,5	6
- pivoting a pedálovanie	1	4
- krátky oblúk v hlbokom snehu	0,5	6
- oblúk zo zosunutia	0,5	4
- prechod horizontu	0,5	2
- skok cez terénne nerovnosti	0,5	4
Spolu	5	32

Pohyb a záchrana v ľadovcovom teréne

	Teória	Prax
1. Výstroj pre pohyb v ľadovcových horách	1	
2. Pohyb v ľadovcovom teréne <ul style="list-style-type: none"> - základná náuka o ľadovcovom teréne - naviazanie do lanového družstva - pohyb v lanovom družstve - lyžovanie v lanovom družstve - prechod cez trhlínu v lanovom družstve - prechod cez trhlínu s doistením - odhaľovanie trhlín v teréne - voľba trasy po ľadovci 	1	16
3. Záchrana po páde do trhlíny <ul style="list-style-type: none"> - zachytenie pádu do trhlíny a vytvorenie pevného bodu - samozáchrana - prusíkovanie, cez gardu alebo blokant - záchranný mechanizmus s jedným prusíkom - záchranný mechanizmus 3:1 - záchranný mechanizmus 5:1 - záchranný mechanizmus priamo na lane a vedľajšom lane - záchrana po páde do trhlíny s postihnutým pri vedomí - záchrana po páde do trhlíny s postihnutým v bezvedomí 		16
4. Pôsobenie nadmorskej výšky <ul style="list-style-type: none"> - špecifiká vysokohorského prostredia - vplyv výšky na fyziologické procesy v organizme - dehydratácia - adaptácia - aklimatizácia - výživa a pitný režim 	3	
5. Bivakovanie v horskom teréne		1
6. Záverečné skúšky <ul style="list-style-type: none"> - metodické vystúpenia - praktická skúška 	3	6
Spolu	9	38
Spolu v špecializácii kvalifikačného stupňa	28	108

5. Skúšky, osvedčenie, preukaz a obnovenie platnosti kvalifikácie

Záverečná skúška pozostáva z overenia teoretických vedomostí v rozsahu osnovy výcviku formou písomného testu s 30 otázkami, z ktorých musí frekventant zodpovedať 24 správne a z hodnotenia metodických zručností formou praktického metodického vystúpenia. Súčasťou praktickej skúšky je naplánovanie a vedenie ľadovcovej túry so simuláciou záchrany z ľadovcovej trhliny a úsekom zjazdu v lanovom družstve. Frekventant kurzu musí pred túrou vyhodnotiť lavínovú situáciu s označením nebezpečných miest a stanoviť stupeň lavínového rizika. Počas túry vyhodnotí frekventant vývoj a stabilitu snehovej pokrývky s určením kritickej vrstvy vrátane určenia teplotného gradientu. Súčasťou praktickej skúšky je záchrana troch zasypaných v časovom limite. Praktické zručnosti vyžadované v rámci osnovy sú preverované v priebehu výcviku.

Súčasťou hodnotenia je obhajoba záverečnej práce zameranej na metodiku výcviku v ľadovcovom teréne alebo metodiku výcviku pokročilej lavínovej problematiky rozsahu 10 až 20 strán. Podmienkou absolvovania kurzu je účasť na všeobecnej teoretickej časti vzdelávania organizovanej niektorou zo športových fakúlt.

Po úspešnom absolvovaní skúšky získava uchádzač osvedčenie o získaní odbornej spôsobilosti inštruktora horolezectva 3. kvalifikačného stupňa, na základe ktorého mu bude udelený preukaz inštruktora horolezectva - inštruktora tradičného skialpinizmu v ľadovcovom horskom teréne, oprávňujúci ho k vykonávaniu výcviku v súlade s charakteristikou kvalifikácie.

Ďalej mu je pridelený kovový odznak s evidenčným číslom, ktorý slúži ako označenie jeho kvalifikácie a formát odznaku kvalifikácie aplikovateľný na textil.

Preukaz má platnosť maximálne tri 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 inštruktore prihlasuje sám, alebo ho môže vyzvať vzdelávacie zariadenie. Pre členov SHS JAMES registrovaných v kluboch, je účasť na preškolení podmienená písomným súhlasom predsedu klubu. Záujemci o predĺženie platnosti kvalifikácie zašlú súčasne s prihlásením sa na preškolenie zoznam svojich metodických aktivít a 10 skialpinistických túr (z toho jeden dvojdňový hrebeňový prechod s bivakom), z toho aspoň 3 túry na ľadovci a aspoň 5 túr s lezeckou pasážou s obťažnosťou najmenej III. klasifikačného stupňa UIAA za posledné obdobie platnosti preukazu.

Preškolenie trvá tri dni. Teoretická časť obsahuje novinky v oblasti skialpinizmu a overenie teoretických poznatkov inštruktora formou písomného testu, obsahujúceho poznatky zo vzdelávania vo všetkých kvalifikačných stupňoch. Praktická skúška prebieha počas skialpinistickej túry, ktorej súčasťou je ukážka lyžiarskej techniky, dynamická jazda s prechodom z 10 krátkych oblúkov do 5 dlhých oblúkov a následne 10 krátkych oblúkov bez prerušenia. Jazda musí byť dynamická, istá a technicky správna. Súčasťou preskúšania je naplánovanie a absolvovanie skialpinistickej túry s prevýšením najmenej 1500 výškových metrov s lezeckou pasážou obťažnosti najmenej III. stupňa klasifikačnej stupnice UIAA a zjazdom so sklonom najmenej 43°. Túru musí inštruktore absolvovať najmenej 10 minút po skúšajúcom. Hodnotí sa jeho horolezecká i lyžiarska spôsobilosť. Pred a počas túry musí inštruktore vyhodnotiť lavínovú situáciu označiť nebezpečné miesta a na túre urobiť analýzu snehového profilu s testom stability ECT a pílkovým testom (prípadne iným vhodným testom podľa aktuálnych podmienok) s následným vyhodnotením stability a vývoja nebezpečenstva použitím metódy manažmentu

rizík. Súčasťou preškolenia je skúška záchrany z ľadovcovej trhliny a záchrany uviaznutého v strmom teréne. Účastníci absolvujú preskúšanie praktických zručností lavínovej záchrany troch zasypaných v časovom limite 15 minút s poskytnutím prvej pomoci. Súčasťou hodnotenia je overenie metodickéj spôsobilosti inštruktora počas metodického vystúpenia zameraného na obsah výučby všetkých kvalifikačných stupňov.

Absolvovaním preškolenia je platnosť preukazu predĺžená na obdobie maximálne troch rokov. Oprávnenie pre vedenie výcviku si môže inštruktor obnoviť najneskôr tri roky po uplynutí jeho platnosti. Ak tak neurobí, účinnosť osvedčenia zanikne a na opätovné získanie odbornej spôsobilosti musí inštruktor absolvovať nový kurz. V stanovenej dobe môže inštruktor absolvovať preškolenie pre nižší kvalifikačný stupeň.

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

6. Osnova preškolenia inštruktorov tradičného skialpinizmu v ľadovcovom teréne

	Teória	Prax
- uplatnenie nových metodických postupov pri vzdelávaní	2	
- novinky vo výstroji v skialpinizme	1	
- lavínová prevencia, manažment rizika a záchrana	1	4
- technika lyžovania	1	4
- horolezecké techniky		2
- pohyb a záchrana na ľadovci	1	2
- improvizovaná záchrana v strmom teréne a na ľadovci		2
- skialpinistická túra s hodnotením		8
- test a metodický výstup	4	
Spolu	10	22

7. Dokumentácia vzdelávacej aktivity

- Triedna kniha – záhlavie
- Prezenčná listina
- Zoznam frekventantov
- Protokol o skúške
- Záznam o prednáškach a praktickom výcviku