

Slovenský horolezecký spolok JAMES
Slovak Mountaineering Union JAMES

Metodicko-bezpečnostná komisia

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

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



SYSTÉM VZDELÁVANIA
dobrovoľných metodických pracovníkov
v Slovenskom horolezeckom spolku JAMES

Bratislava, 11. júna 2012

Obsah

1	Úvod.....	2
2	Štruktúra vzdelávania.....	3
2.1	Metodicko-bezpečnostná komisia.....	3
2.2	Vzdelávacie zariadenie.....	3
2.3	Lektorský zbor	4
2.4	Inštruktor lezenia na umelých stenách	5
2.4.1	Charakteristika kvalifikácie	5
2.4.2	Podmienky pre prijatie do kurzu	5
2.4.3	Overenie schopností uchádzača	5
2.4.4	Trvanie kurzu	5
2.4.5	Osnova kurzu inštruktorov lezenia na umelých stenách	6
2.4.6	Skúšky, osvedčenie, preukaz	6
2.4.7	Platnosť oprávnenia pre vedenie výcviku, obnovenie kvalifikácie	9
2.5	Inštruktor skalného lezenia.....	11
2.5.1	Charakteristika kvalifikácie	11
2.5.2	Podmienky pre prijatie do kurzu.....	11
2.5.3	Overenie schopností uchádzača	11
2.5.4	Trvanie kurzu	11
2.5.5	Osnova kurzu inštruktorov skalného lezenia.....	12
2.5.6	Skúšky, osvedčenie, preukaz	16
2.5.7	Platnosť oprávnenia pre vedenie výcviku, obnovenie kvalifikácie	16
2.6	Inštruktor horolezectva.....	17
2.6.1	Charakteristika kvalifikácie	17
2.6.2	Podmienky pre prijatie do kurzu.....	17
2.6.3	Overenie schopností uchádzača	17
2.6.4	Trvanie kurzu	17
2.6.5	Osnova kurzu inštruktorov horolezectva.....	18
2.6.6	Skúšky, osvedčenie, preukaz	27
2.6.7	Platnosť oprávnenia pre vedenie výcviku, obnovenie kvalifikácie	28
2.7	Inštruktor skialpinizmu	29
2.7.1	Charakteristika kvalifikácie	29
2.7.2	Podmienky pre prijatie do kurzu.....	29
2.7.3	Overenie schopností uchádzača	29
2.7.4	Trvanie kurzu	29
2.7.5	Osnova kurzu inštruktorov skialpinizmu.....	30
2.7.6	Skúšky, osvedčenie, preukaz	37
2.7.7	Platnosť oprávnenia pre vedenie výcviku, obnovenie kvalifikácie	37

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 prípravu a vzdelávanie svojich členov s dôrazom na dobrovoľných metodických pracovníkov – vedúcich výcviku, inštruktorov. Vzdelávacie aktivity realizuje prostredníctvom horolezeckých škôl spolku v súlade so štandardami UIAA pre vzdelávanie v horolezectve. Štandardy vzdelávania určujú nielen nevyhnutný rozsah vedomostí a zručností potrebný pre inštruktorov príslušnej odbornej spôsobilosti, ale vymedzujú tiež oblasť ich pôsobenia.

Uvedené štandardy nadväzujú na predchádzajúci systém vzdelávania, ktorý obsahoval výcvik metodických pracovníkov (cvičiteľov, inštruktorov) so všeobecným zameraním na horolezectvo od III. až po I. stupeň bez špecializácie na jednotlivé horolezecké disciplíny. Rozvoj horolezectva si však v roku 1990 vyžiadala v SHS JAMES ustanovenie metodických kvalifikácií cvičiteľ skalného lezenia s pôsobnosťou v nevelhorských skalných oblastiach a inštruktor horolezectva s pôsobnosťou pre veľhory. Oblasť vysokohorskej turistiky na Slovensku pokrýva samostatné združenie špecializované iba na VHT (Spolok vysokohorských turistov Slovenska – SVTS), ktoré vzdeláva inštruktorov VHT na základe riadnej akreditácie od MŠ SR. Preto táto kvalifikácia nie je obsiahnutá v systéme vzdelávania SHS JAMES.

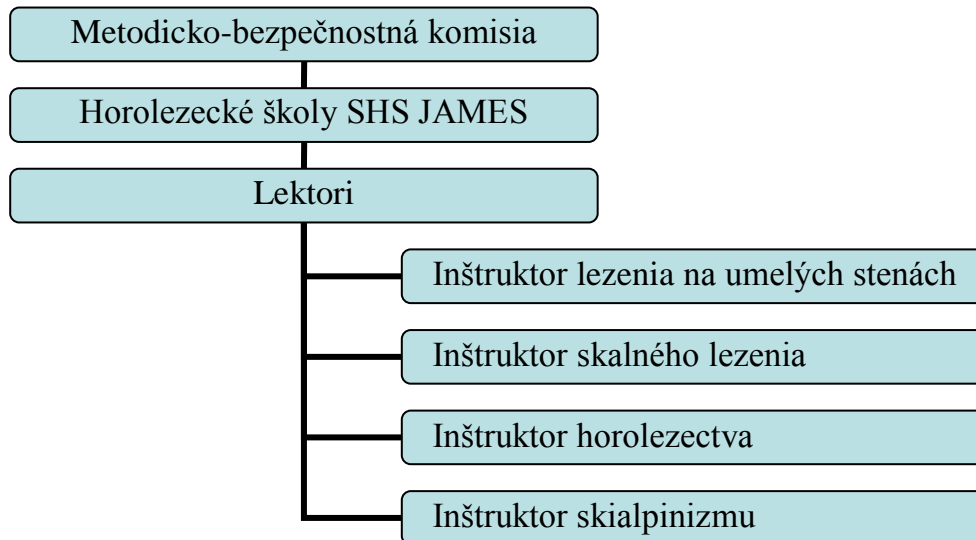
Rozvoj a diferenciacia horolezeckých disciplín si v poslednom období vyžiadala doplnenie vzdelávania o nové odborné spôsobilosti. Súčasný systém vzdelávania v SHS JAMES v nadväznosti na vzdelávacie štandardy UIAA zahŕňa nasledovné odborné spôsobilosti:

- 1. Inštruktor lezenia na umelých stenách**
- 2. Inštruktor skalného lezenia**
- 3. Inštruktor horolezectva**
- 4. Inštruktor skialpinizmu**

2 Štruktúra vzdelávania

2.1 Metodicko-bezpečnostná komisia

Metodicko-bezpečnostná komisia je poradným orgánom výkonného výboru SHS JAMES a jej úlohou je realizovať vzdelávací a výcvikový proces s maximálnym dôrazom na bezpečnosť pri horolezeckej činnosti. Je zložená z predsedu a minimálne troch ďalších členov. Predsedu komisie menuje Výkonný výbor SHS a členov komisie schvaľuje na základe jeho návrhu.



V oblasti vzdelávania metodických pracovníkov metodicko-bezpečnostná komisia:

- vypracováva koncepciu prípravy inštruktorov;
- koordinuje činnosť vzdelávacích zariadení v príprave inštruktorov;
- navrhuje členov lektorského zboru, koordinuje ich činnosť vo vzdelávaní a organizuje ich ďalšie vzdelávanie formou seminárov;
- vedie centrálnu evidenciu absolventov kvalifikačných kurzov a ich zoznam pravidelne aktualizuje a zverejňuje na webových stránkach SHS JAMES;
- rozhoduje o ukončení platnosti oprávnenia viesť výcvik a vyradení inštruktora z evidencie.

2.2 Vzdelávacie zariadenia

Vzdelávacími zariadeniami sú Horolezecké školy v pôsobnosti SHS JAMES, ktoré majú akreditáciu pre vzdelávanie metodických pracovníkov v špecializovaných činnostiach v oblasti telesnej výchovy a športu udelenú Ministerstvom školstva SR. Akreditácia obsahuje oprávnenie na školenie inštruktorov jednotlivých odborných spôsobilostí v oblasti horolezectva.

Náplň vzdelávacieho zariadenia je nasledovná:

- organizuje a zabezpečuje kurzy inštruktorov;
- zodpovedá za to, že na každom kurze pôsobia členovia lektorského zboru, ktorí vedú vzdelávanie v jednotlivých predmetoch;

- udeľuje kvalifikáciu „Inštruktor“ úspešným absolventom kurzov;
- vedie evidenciu a archivuje dokumentáciu o uskutočnených základných kurzoch;
- archivuje dokumentáciu o prezentácii, obsahu vzdelávania a vykonaných záverečných skúškach na kvalifikačných kurzoch;
- registruje údaje o vyškolených inštruktoroch pre potrebu centrálnej evidencie.

2.3 Lektorský zbor

Lektorský zbor je tvorený inštruktormi horolezectva, skialpinizmu, skalného lezenia a inými odborníkmi v jednotlivých oblastiach kvalifikačnej prípravy, ktorých navrhuje Metodicko-bezpečnostná komisia SHS JAMES a menuje výkonný výbor SHS JAMES. Lektori sú vyberaní na základe skúseností z metodickej práce a praxe v príslušnej odbornosti.

Úlohou lektorského zboru je:

- viesť vzdelávací proces na kurzoch inštruktorov organizovaných vzdelávacími zariadeniami;
- dbať na dodržiavanie osnov predpísaných pre jednotlivé kurzy;
- pôsobiť ako skúšajúci pri záverečných skúškach inštruktorov;
- na základe výsledkov skúšok odporúčať udelenie príslušnej kvalifikácie;
- podieľať sa na tvorbe tematických plánov a učebných textov v jednotlivých odborných spôsobilostiach v horolezectve.

2.4 Inštruktor lezenia na umelých stenách I. kvalifikačného stupňa

2.4.1 *Charakteristika kvalifikácie*

Inštruktor lezenia na umelých stenách je oprávnený samostatne viesť výcvik lezenia na umelých stenách umiestnených v interiéri aj exteriéri. Pod vedením inštruktora skalného lezenia sa môže podieľať na vedení výcviku lezenia v jednoduchých cestách v skalných oblastiach nevel'horských terénov.

2.4.2 *Podmienky pre prijatie do kurzu*

Podmienkou účasti na kurze inštruktorov lezenia na umelých stenách je vek minimálne 18 rokov, najmenej dvojročná aktívna lezecká prax, členstvo v SHS JAMES alebo v zahraničnej horolezeckej federácii. Pre členov SHS JAMES tiež odporúčenie materského oddielu resp. klubu. Postačujúcou podmienkou účasti na kurze je aktívna pedagogická prax.

Ďalšou podmienkou je predloženie potvrdenia o zdravotnej spôsobilosti na vykonávanie práce inštruktora, ktoré nesmie byť staršie ako tri mesiace.

2.4.3 *Overenie schopností uchádzača*

Lezecká spôsobilosť sa overuje v prvý deň kurzu. Podmienkou je vylezenie cesty na umelej stene minimálnej obt'ažnosti V. stupňa klasifikačnej stupnice UIAA ako prvolezec - prvolezkyňa.

2.4.4 *Trvanie kurzu*

Kurz trvá štyri a pol dňa a v priebehu školenia musí uchádzač zvládnuť teoretickú aj praktickú problematiku predpísanú nasledujúcou osnovou. Dôraz je kladený na metodiku výcviku a zvládnutie potrebného rozsahu odborných poznatkov.

2.4.5 Osnova kurzu inštruktorov lezenia na umelých stenách I. kvalifikačného stupňa

2.4.5.1 Všeobecné predmety

Teória Prax

-
- | | |
|----------------------------------------------------------|--------|
| 1. Základy pedagogiky | 2 hod. |
| - predmet pedagogiky | |
| - pojmy výchova a didaktika | |
| - zložky výchovy | |
| - zásady výchovy, výchovné metódy | |
| - vyučovacie metódy, výcvikové zásady, princípy výcviku | |
| - pedagogická typológia osobnosti inštruktora | |
| - štruktúra vyučovacej hodiny, organizácia výcviku | |
| - vedenie dokumentácie | |
| - vekové osobitosti mládeže | |
| 2. Psychológia športu | 1 hod. |
| - osobnosť inštruktora, frekventanta | |
| - vzťah inštruktor - zverenec | |
| - motivácia, vôľa, výkon | |
| - psychická podmienenosť výkonu | |
| - strach, práca so strachom | |
| - skupinová dynamika, teambuilding | |
| 3. Základy anatómie | 2 hod. |
| - stavba tela, orgány, sústavy orgánov | |
| - pohybová sústava | |
| - dýchacia sústava | |
| - srdcovo-cievna | |
| - nervová sústava | |
| 4. Základy fyziológie | 1 hod. |
| - činnosť pohybového aparátu, funkcia svalov | |
| - činnosť dýchacej sústavy | |
| - činnosť srdcovo cievnej sústavy | |
| - nervovo-svalová koordinácia | |
| - motorické učenie, princíp tvorby pohybového návyku | |
| 5. Fyziológia telesných cvičení | 2 hod. |
| - funkcia orgánových sústav vo vzťahu k telesnému výkonu | |
| - fyziologická podstata svalovej práce | |
| - zdroje a premena energie | |
| - vstupy a produkty látkovej výmeny | |
| - spotreba kyslíka | |
| - adaptácia organizmu na zaťaženie | |

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 6. Biomechanika, lezecká fyzika | 2 hod. |
| <ul style="list-style-type: none"> - pôsobenie vonkajších a vnútorných síl pri lezení - biomechanická charakteristika lezeckého pohybu - pôsobenie síl v istiacom reťazci - rázová sila, pádový faktor | |
| 7. Výživa v športe | 1 hod. |
| <ul style="list-style-type: none"> - zložky výživy, nutričná hodnota, energetická hodnota - vyváženosť nutričných zložiek v strave - zastúpenie podľa spôsobu zaťaženia (krátkodobý a dlhodobý výkon) - pitný režim | |
| 8. Regenerácia | 1 hod. |
| <ul style="list-style-type: none"> - možnosti preťaženia - regenerácia a rehabilitácia, význam - fyziologický účinok - spôsoby regenerácie, pasívna, aktívna, strečing | |
| 9. Prvá pomoc pri úrazoch | 1 hod. |
| <ul style="list-style-type: none"> - najčastejšie úrazy na umelých stenách - zásady poskytovania prvej pomoci - kardiopulmonálna resuscitácia, zásady poskytnutia, prax | |
| 10. Šport a právo | 1 hod. |
| <ul style="list-style-type: none"> - podstata a predpoklady právnej zodpovednosti - škoda a zodpovednosť za škodu - posudzovanie zodpovednosti, miera zavinenia - zvýšená miera zodpovednosti inštruktora - obmedzená osobná zodpovednosť inštruktora - občianskoprávna a trestnoprávna zodpovednosť | |
| 11. Teória a didaktika športu | 3 hod. |
| <ul style="list-style-type: none"> - športová príprava, cieľ, prostriedky - všeobecná a špeciálna telesná príprava - tréningová jednotka, členenie TJ - typy tréningových jednotiek - rozcvičenie, rozohriatie, strečing - organizácia a plánovanie športovej prípravy | |
| 12. Diagnostika trénovanosti | 1 hod. |
| <ul style="list-style-type: none"> - zaťaženie v tréningovej príprave detí a mládeže - diagnostika úrovne zaťaženia - ergometria, telovýchovno-lekárské vyšetrenia | |

Spolu

18 hod.

Špecializácia kvalifikačného stupňa

	Teória	Prax
1. Výstroj pre lezenie na umelých stenách	2 hod.	1 hod.
- sedací úväz – typy a veľkosti úväzov, detské celotelové úväzy		
- istiace prostriedky (karabína HMS, reverzo, ATC, grigri ...)		
- karabína s poistkou, expresky		
- postupové istiace body, závesné body		
- body na sebaistenie pri istení prvolezca		
- lano, slučkový materiál		
- lezecká obuv		
- magnézium		
2. Technika lezenia na umelých stenách	1 hod.	2 hod.
- používanie chytov, používanie stupov, základné pravidlá lezenia		
- rovnováha, koordinácia pohybov		
- šetrenie sily, relaxácia		
- prekonávanie špeciálnych útvarov – previsu, špáry, hrany, kúta		
- špecifické techniky – päta, špička, kozia noha, ...		
- dynamický pohyb, skok, ...		
3. Metodika lezenia s horným istením	1 hod.	6 hod.
- upínanie lezca na lano – použitie karabíny s poistkou (kam ju zapnúť, kontrola poistky), uzol použitý na konci lana		
- použitie istiaceho prostriedku na úväze		
- vloženie lana do istiaceho prostriedku – zásady		
- doberanie lezca – práca rúk, postavenie tela, bezpečnosť (kyvadlo)		
- odsadnutie lezca – práca ističa		
- spúšťanie lezca – práca ističa		
4. Metodika lezenia s istením zdola	1 hod.	6 hod.
- príprava lana, príprava materiálu (expresy)		
- nadväzovanie sa prvolezca – osmičkový uzol, miesto naviazania		
- istenie prvolezca – osadenie istiaceho prostriedku,		
- sebaistenie ističa, postavenie ističa, komunikácia, práca rúk,		
- príprava na odsadnutie (pád) prvolezca, zachytávanie pádu,		
- spúšťanie prvolezca		
- zapínanie postupových istení, vkladanie lana		
- do postupových istení, vedenie lana, zapínanie do závesného bodu		
- postup a istenie druholezca ležúceho po prvolezcovi,		
- spúšťanie druholezca		
- zlanovanie		

5. Bezpečnostné zásady a prevádzkové poriadky	1 hod.	
- postavenie, pohyb pod stenou – bezpečnostné pravidlá, obmedzenia		
- postavenie istiaceho lezca - pri začatí lezenia isteného, počas lezenia		
- ukotvenie lana pri hornom istení, zapínanie lana do závesných bodov		
- kyvadlo pri páde druholezca, pád prvolezca		
- bezpečnostné zásady pri boulderingových stenách		
- používanie magnézia, hygiena		
- prevádzkové poriadky na stenách		
6. Práca s deťmi pri výcviku na umelej stene	1 hod.	4 hod.
- príprava výcviku detí – komunikácia s rodičmi, školou		
- organizácia výcviku na stene – veľkosti skupín, výstroj		
- ochranné pomôcky (žinenky)		
- metodické postupy – nadväzovanie sa, istenie, zaistovanie		
- bezpečnosť – špecifiká pri práci s deťmi		
- hry s deťmi na stene, prax		
7. Záverečné skúšky	3 hod.	5 hod.
<hr/>		
Spolu	10 hod.	24 hod.
<hr/>		
Spolu kurz:	28 hod.	24 hod.

2.4.6 Skúšky, osvedčenie, preukaz

Skúška pozostáva z overenia teoretických vedomostí v rozsahu osnovy výcviku formou ústnej odpovede a metodických zručností formou praktického metodického vystúpenia. Praktické zručnosti vyžadované v rámci osnovy výcviku sú hodnotené v priebehu kurzu.

Po úspešnom absolvovaní skúšky získava uchádzač osvedčenie o absolvovaní kurzu, ktoré je dokladom o získaní kvalifikácie a preukaz inštruktora lezenia na umelých stenách, ktorý ho oprávňuje vykonávať výcvik v súlade s osnovou uvedenou v bode 2.4.5.

2.4.7 Platnosť oprávnenia pre vedenie výcviku, obnovenie kvalifikácie

Oprávnenie pre vedenie výcviku platí maximálne 3 roky, pričom táto lehota začína plynúť prvým dňom roku nasledujúceho po dátume získania kvalifikácie (obnovy platnosti preukazu).

Predlžuje sa na doškoľovacom seminári. Seminár trvá jeden deň a pozostáva z teoretickej a praktickej časti. Obsahom teoretickej časti sú novinky v danej oblasti, overenie teoretických poznatkov a metodickej spôsobilosti inštruktora. Praktickú časť tvorí previerka lezeckých zručností inštruktora absolvovaním cesty na umelej stene s obťažnosťou minimálne V. stupňa klasifikačnej stupnice UIAA.

Absolvovaním seminára sa platnosť preukazu predĺži maximálne na obdobie troch rokov. Ak si držiteľ kvalifikácie neobnoví po troch rokoch platnosť preukazu, môže si ju obnoviť ešte v bezprostredne nasledujúcom kalendárnom roku. Ak sa tak nestane, účinnosť kvalifikácie zanikne a jej znovuzískanie sa dá realizovať iba absolvovaním nového kurzu. V odôvodnených prípadoch môže metodicko-bezpečnostná komisia rozhodnúť o splnení náhradných podmienok.

2.4.8 Osnova vzdelávania – seminár inštruktorov lezenia na umelých stenách

	Teória		Prax
1. Uplatňovanie nových metodických postupov pri vzdelávaní	1 hod.	2 hod	
2. Novinky vo výstroji pre lezenie na umelých stenách	1 hod.		
4. Bezpečnostné zásady a prvá pomoc	1 hod	1 hod	
5. Záverečné skúšky		1 hod	2 hod
<hr/>			
Spolu:		4 hod	5 hod

2.5 Inštruktor skalného lezenia I. kvalifikačného stupňa

2.5.1 Charakteristika kvalifikácie

Inštruktor skalného lezenia je oprávnený samostatne viesť výcvik lezenia v skalných oblastiach nevel'horských terénov a na umelých stenách. Pod vedením inštruktora horolezectva sa môže podieľať na vedení výcviku horolezectva v skalnom teréne vo veľhorách, alebo pod vedením inštruktora skialpinizmu na vedení skialpinistického výcviku.

2.5.2 Podmienky pre prijatie do kurzu

Podmienkou účasti na kurze inštruktorov skalného lezenia je vek minimálne 20 rokov, najmenej dvojročná aktívna lezecká prax, členstvo v SHS JAMES alebo členstvo v zahraničnej horolezeckej federácii. V prípade členstva v SHS JAMES aj odporúčenie materského oddielu, resp. klubu.

Ďalšou podmienkou je predloženie potvrdenia o zdravotnej spôsobilosti na vykonávanie práce inštruktora, ktoré nesmie byť staršie ako tri mesiace.

2.5.3 Overenie schopností uchádzača

Spôsobilosť k prijatiu do kurzu sa overuje prijímacou skúškou zloženou z teoretickej a praktickej časti. Obsah prijímacej skúšky stanovuje metodicko-bezpečnostná komisia. Spolu s pozvánkou na kurz ho uchádzačovi zašle horolezecká škola. Súčasťou praktickej časti skúšky je absolvovanie lezeckej cesty v skalnej oblasti minimálnej obt'aznosti V. stupňa klasifikačnej stupnice UIAA ako prvolezec – prvolezkyňa.

2.5.4 Trvanie kurzu

Kurz pozostáva z jednodňovej vstupnej prijímacej časti a z dvoch výcvikových častí v trvaní štyri a pol a tri dni. Dôraz je kladený na metodiku výcviku a zvládnutie potrebného rozsahu odborných poznatkov. Súčasťou druhej výcvikovej časti je ústna a písomná skúška a obhájenie seminárnej práce. Počas školenia musí uchádzač zvládnuť teoretickú aj praktickú problematiku predpísanú nasledujúcou osnovou.

2.5.5 Osnova kurzu inštruktorov skalného lezenia I. kvalifikačného stupňa

2.5.5.1 Všeobecné predmety

	Teória	Prax
1. Pedagogika	2 hod.	1 hod.
- pojmy výchova a didaktika		
- zložky výchovy		
- zásady výchovy, výchovné metódy		
- vyučovacie metódy		
- výcvikové zásady, princípy výcviku		
- pedagogická typológia osobnosti inštruktora		
- štruktúra vyučovacej hodiny, organizácia výcviku		
- vedenie výcvikovej dokumentácie		
- vekové osobitosti mládeže, charakteristika		
- lezecké činnosti vhodné pre vekové kategórie		
- riziká poškodenia organizmu		
- hra ako základná pracovná metóda pre starší školský vek		
- metodická prax		
2. Psychológia	1 hod.	
- osobnosť inštruktora, frekventanta		
- vzťah inštruktor - zverenec		
- motivácia, vôľa, výkon		
- psychická podmienenosť výkonu		
- strach, práca so strachom		
- skupinová dynamika, teambuilding		
13. Základy anatómie	2 hod.	
- stavba tela, orgány, sústavy orgánov		
- pohybová sústava		
- dýchacia sústava		
- srdcovo-cievna		
- nervová sústava		
14. Základy fyziológie	1 hod.	
- činnosť pohybového aparátu, funkcia svalov		
- činnosť dýchacej sústavy		
- činnosť srdcovo cievnej sústavy		
- nervovo-svalová koordinácia		
- motorické učenie, princíp tvorby pohybového návyku		

15. Fyziológia telesných cvičení 2 hod.
- funkcia orgánových sústav vo vzťahu k telesnému výkonu
 - fyziologická podstata svalovej práce
 - zdroje a premena energie
 - vstupy a produkty látkovej výmeny
 - spotreba kyslíka
 - adaptácia organizmu na zaťaženie
16. Biomechanika, horolezecká fyzika 2 hod.
- pôsobenie vonkajších a vnútorných síl pri lezení
 - biomechanická charakteristika lezeckého výkonu
 - charakteristika síl pôsobiacich v istiacom reťazci
 - pôsobenie síl v istiacom stanovišti
 - rázová sila, pádový faktor
17. Výživa v športe 1 hod.
- zložky výživy, nutričná hodnota, energetická hodnota
 - vyváženosť nutričných zložiek v strave
 - zastúpenie podľa spôsobu zaťaženia (krátkodobý a dlhodobý výkon)
 - pitný režim
18. Regenerácia 1 hod.
- možnosti preťaženia
 - regenerácia a rehabilitácia, význam
 - fyziologický účinok
 - spôsoby regenerácie, pasívna, aktívna, strečing
9. Úrazy pri lezení, prvá pomoc 2 hod. 1 hod.
- najčastejšie lezecké úrazy na skalách
 - príznaky poranení, prejavy šokového stavu
 - druhy poranení, spôsob ošetrovania
 - kardiopulmonálna resuscitácia, prax
 - lekárnička
 - praktické ukážky poskytnutia prvej pomoci
10. Šport a právo 2 hod.
- podstata a predpoklady právnej zodpovednosti
 - škoda a zodpovednosť za škodu
 - posudzovanie zodpovednosti, miera zavinienia
 - zvýšená miera zodpovednosti inštruktora
 - obmedzená osobná zodpovednosť inštruktora
 - občianskoprávna a trestnoprávna zodpovednosť

11. Teória a didaktika športu	3 hod. 1 hod.
- športová príprava, cieľ, prostriedky	
- všeobecná a špeciálna telesná príprava	
- pohybové schopnosti a ich rozvoj	
- rozvoj sily a vytrvalosti v sile	
- tréningová jednotka, členenie TJ	
- typy tréningových jednotiek	
- rozcvičenie, rozohriatie, strečing	
- plánovanie a periodizácia športovej prípravy	
12. Diagnostika trénovanosti	1 hod.
- zaťaženie v tréningovej príprave	
- diagnostika úrovne zaťaženia	
- telovýchovno-lekárske vyšetrenia	
- diagnostika a tréningový plán	
<hr/>	
Spolu	20 hodín 3 hod.

Špecializácia kvalifikačného stupňa

	Teória	Prax
1. Výstroj a materiál pre lezenie na skalách	2 hod.	
- oblečenie a obutie		
- laná, repšnúry, slučky, úväzy		
- istiaci a zaisťovací materiál (karabíny, osma, vkladnice, friendly, ..., nity, borháky)		
- ochranný a pomocný materiál (prilby, šplhadlá, kladivá)		
- tábornický materiál		
2. Názvoslovie skalných útvarov	1 hod.	
- vertikálne, horizontálne, priečne, plošné, zvláštne		
- používanie značiek, schéma a popis výstupu		
3. Klasifikácia obťažnosti lezenia	1 hod.	
- vznik a vývoj klasifikácie, klasifikácia UIAA		
- klasifikácia pieskovcového lezenia		
- francúzska a americká klasifikácia skalného lezenia		
- pravidlá čistoty lezenia (RP, OS, AF, ...)		
4. Topografia a orientácia v teréne	1 hod.	1 hod.
- topografické zobrazovanie terénu, mapy		
- orientácia podľa prírodných javov		
- orientácia podľa buzoly a mapy		
- postup podľa azimutu		

5. Ochrana prírody	1 hod.
- zákon o ochrane prírody, orgány ochrany prírody	
- výnimky udeľované pre využívanie skalných lokalít na lezenie	
- úloha inštruktora ako aktívneho ochrancu prírody	
6. Etika v horolezectve	1 hod.
- etika, morálka	
- morálna podstata horolezeckého športu (IAMES – definícia skratky)	
- etika a športový výkon v lezení	
- morálny profil inštruktora	
7. Organizácia horolezeckého športu	1 hod.
- horolezectvo ako súčasť organizovaného športu	
- štruktúra SHS JAMES, činnosť VV, komisií, oddielov (klubov)	
- súťaže v horolezeckých disciplínach	
- horolezectvo ako nesúťažná aktivita	
8. Technická prvá pomoc	1 hod. 6 hod.
- zásady poskytovania prvej pomoci v teréne	
- organizácia predlekárskej prvej pomoci	
- technická prvá pomoc, improvizovaná záchrana	
9. Technika a metodika lezenia a istenia na skalách	3 hod. 8 hod.
- rovnovážny stav, pôsobenie síl	
- pravidlá lezenia (3 pevné body, poloha ťažiska, využívanie nôh, lezenie očami, pevnosť chytov a stupov, možnosť ústupu, ...)	
- technika preliezania jednotlivých skalných útvarov, umelé steny	
- uzly, nadväzovanie na lano	
- istenie cez polovičný lodný, cez zlanovaciú osmu, grigri, reverzo, ...	
- pády a zachytávanie pádov na skalkách	
- zlanovanie, istenie pri zlanovaní	
10. Metodika a organizácia výcviku	1 hod. 16 hod.
- nácvik využívania stupov a chytov (tlak, ťah, rozpor, trenie)	
- nácvik techniky pohybu po skale, zásady voľného lezenia	
- nácvik techniky prekonávania jednotlivých skalných útvarov	
- nácvik nadväzovania sa a viazania uzlov	
- nácvik istenia a prípravy istiaceho stanovišťa	
- nácvik zaisťovania, vedenie lana, používanie zaisťovacích prostriedkov	
- nácvik zlanovania a istenia pri zlanovaní	
11. Záverečné skúšky, diskusia k seminárnej práci	5 hod. 6 hod.
<hr/>	
Spolu	18 hod. 37 hod.
<hr/>	
Spolu v kurze	38 hod. 40 hod.
<hr/>	

2.5.6 Skúšky, osvedčenie, preukaz

Skúška pozostáva z overenia teoretických vedomostí v rozsahu osnovy výcviku formou ústnej odpovede a z hodnotenia metodických zručností formou praktického metodického vystúpenia. Praktické zručnosti predpísané v rámci osnovy výcviku sú hodnotené priebežne. Ďalšou podmienkou je odovzdanie a obhajoba seminárnej práce v rozsahu najmenej 5 strán textu plus prílohy, v ktorej frekventant spracuje zadanú tému týkajúcu sa vyučovanej problematiky.

Po úspešnom absolvovaní skúšky získava uchádzač osvedčenie o absolvovaní kurzu, ktoré je dokladom o získaní kvalifikácie a preukaz inštruktora skalného lezenia, ktorý ho oprávňuje vykonávať výcvik v súlade s osnovou uvedenou v bode 2.5.5.

2.5.7 Platnosť oprávnenia pre vedenie výcviku, obnovenie kvalifikácie

Oprávnenie pre vedenie výcviku v skalnom lezení platí maximálne tri roky, pričom táto lehota začína plynúť prvým dňom roku nasledujúceho po dátume získania kvalifikácie (obnovenia platnosti preukazu).

Predlžuje sa na doškoľovacom seminári. Seminár trvá dva dni a pozostáva z teoretickej a praktickej časti. Obsahom teoretickej časti sú novinky v danej oblasti, overenie teoretických poznatkov a metodickej spôsobilosti inštruktora. Praktickú časť tvorí previerka lezeckých zručností inštruktora absolvovaním lezeckej cesty v skalnej oblasti minimálne V. stupňa obťažnosti klasifikačnej stupnice UIAA a test zvládnutia techniky improvizovanej záchrany predpísaným spôsobom v stanovenom časovom limite.

Absolvovaním seminára sa platnosť preukazu predĺži na obdobie maximálne troch rokov. Ak si držiteľ kvalifikácie neobnoví po troch rokoch platnosť preukazu, môže si ju obnoviť ešte v bezprostredne nasledujúcom kalendárnom roku. Ak sa tak nestane, účinnosť kvalifikácie zanikne. Na jej obnovenie musí inštruktor opätovne absolvovať záverečnú časť kvalifikačného kurzu spolu so záverečnou skúškou bez povinnosti spracovať seminárnu prácu. V odôvodnených prípadoch môže metodicko-bezpečnostná komisia rozhodnúť o splnení náhradných podmienok.

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

Kvalifikácie zodpovedajúce kvalifikačným požiadavkám vzdelávacieho systému SHS JAMES, získané na základe absolvovania špecializácií vo vysokoškolskom odbornom štúdiu alebo na základe absolvovania porovnateľných kvalifikačných kurzov, môžu byť na základe žiadosti držiteľa príslušnej kvalifikácie uznané za platné v kvalifikačnom systéme SHS JAMES. V prípade potreby môže MBK rozhodnúť o absolvovaní diferencnej skúšky. Na základe uznania kvalifikácie vystaví riaditeľ HŠ JAMES príslušné doklady o kvalifikácii. Rovnaký postup môže byť uplatnený aj pri obnovovaní platnosti preukazu.

2.5.8 Osnova vzdelávania – Seminár inštruktorov skalného lezenia

	Teória	Prax
1. Uplatnenie nových metodických postupov pri vzdelávaní	1 hod.	2 hod.
2. Novinky vo výstroji pre skalné lezenie	2 hod.	1 hod.
4. Bezpečnostné zásady a prvá pomoc	1 hod.	1 hod.
4. Lezecká prax		4 hod.
5. Záverečné skúšky	1 hod.	2 hod.
<hr/>		
Spolu:	5 hod.	10 hod.

2.6 Inštruktor horolezectva I. kvalifikačného stupňa

2.6.1 Charakteristika kvalifikácie

Inštruktor horolezectva je oprávnený samostatne viesť výcvik lezenia vo všetkých horských oblastiach (skalné, neveľhorské, veľhorské), ako aj všetkých druhoch terénu (umelé steny, skala, sneh, ľad, mix, ľadovec).

2.6.2 Podmienky pre prijatie do kurzu

Podmienkou účasti na kurze inštruktorov horolezectva je vek minimálne 24 rokov, najmenej dvojročná aktívna prax inštruktora skalného lezenia, členstvo v SHS JAMES alebo členstvo v zahraničnej horolezeckej federácii. V prípade členstva v SHS JAMES aj odporúčenie materského oddielu, resp. klubu.

Ďalšou podmienkou je predloženie potvrdenia o zdravotnej spôsobilosti na vykonávanie práce inštruktora horolezectva, ktoré nesmie byť staršie ako tri mesiace.

Horolezeckú vyspelosť doloží uchádzač zoznamom najmenej 80 vylezených výstupov vo veľhorách, z toho aspoň 25 v zime. Zo všetkých výstupov musí byť aspoň 25 výstupov obťažnosti V. a vyššieho stupňa klasifikačnej stupnice UIAA.

2.6.3 Overenie schopností uchádzača

Spôsobilosť k prijatiu do kurzu sa overuje prijímacou skúškou zloženou z teoretickej a praktickej časti v rozsahu osnovy kurzu inštruktora skalného lezenia. Súčasťou praktickej skúšky je absolvovanie horolezeckého výstupu v horách obťažnosti najmenej V. stupňa klasifikačnej stupnice UIAA.

2.6.4 Trvanie kurzu

Kurz inštruktorov horolezectva pozostáva zo vstupnej prijímacej a teoretickej časti a zo štyroch výcvikových častí – tri a pol dňového lavínového kurzu, týždenného letného kurzu vo Vysokých Tatrách, štvordňového zimného kurzu vo Vysokých Tatrách a štyri a pol dňového kurzu na ľadovci v Alpách. Záver kurzu tvorí teoretická písomná a ústna skúška a obhajoba záverečnej práce. Splnenie praktických požiadaviek a metodická vyspelosť sú hodnotené v priebehu kurzu.

Počas školenia musí uchádzač zvládnuť teoretickú aj praktickú problematiku predpísanú nasledujúcou osnovou.

2.6.5 Osnova kurzu inštruktorov horolezectva I. kvalifikačného stupňa

2.6.5.1 Všeobecné predmety

	Teória
1. Pedagogika	4 hod.
<ul style="list-style-type: none">- zopakovanie rozsahu učiva z kurzu inštruktorov skalného lezenia- pedagogická typológia osobnosti inštruktora- interakcia inštruktor - frekventant - prostredie- zásady výchovy, výchovné metódy- výcvikové metódy- výcvikové zásady, princípy výcviku- štruktúra vyučovacej hodiny- príprava na výcvik, písomná príprava- organizácia výcviku, vedenie dokumentácie- charakteristika vekového obdobia, dorast a adolescencia- dorastenecký vek a adolescencia ako štartovný vek pre alpinizmus	
2. Psychológia	2 hod.
<ul style="list-style-type: none">- osobnosť, typy osobností- vzťah inštruktor - zverenec- motivácia, vôľa, výkon- psychická podmienenosť výkonu- strach, práca so strachom- skupinová dynamika, teambuilding	
3. Základy anatómie a fyziológie	4 hod.
<ul style="list-style-type: none">- zopakovanie učiva v rozsahu kurzu inštruktorov skalného lezenia- anatomické a fyziologické základy organizmu človeka- fyziológia športovej činnosti, osobitne horolezectva- vplyv vysokohorského prostredia na organizmus človeka- fyzikálna a fyziologická podstata vplyvu nadmorskej výšky- aklimatizácia ako individuálna reakcia organizmu na výšku- aklimatizácia spôsobom postupného striedania výšok	
4. Výživa a regenerácia	2 hod.
<ul style="list-style-type: none">- biochemická podstata látkovej výmeny, štiepenie živín- zložky výživy, nutričná a energetická hodnota- vyváženosť nutričných zložiek v strave- zastúpenie podľa spôsobu zaťaženia (krátkodobý a dlhodobý výkon)- pitný režim- možnosti preťaženia- regenerácia a rehabilitácia, význam, fyziologický účinok- spôsoby regenerácie, pasívna, aktívna, strečing	

5. Etika v horolezectve 1 hod.
- etika, morálka
 - morálna podstata horolezeckého športu (IAMES – definícia skratky)
 - etika a športový výkon v lezení
 - horolezectvo ako životná filozofia
 - morálny profil inštruktora
6. 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
7. Úrazy pri lezení, prvá pomoc 2 hod.
- 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)
8. Telesná príprava, základy tréningu 2 hod.
- motorické učenie, princíp tvorby pohybového návyku
 - základné pohybové schopnosti a ich rozvoj
 - sila a vytrvalosť v sile a ich rozvoj
 - vytrvalosť a jej rozvoj
 - všeobecná a špeciálna telesná príprava
 - športová príprava, cieľ, prostriedky, organizácia
 - tréningová jednotka, štruktúra, typy
 - plánovanie a periodizácia športovej prípravy
 - hodnotenie tréningu ako spätná väzba o účinku tréningu

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 9. Dejiny športu, história česko-slovenského a slovenského horolezectva | 3 hod. |
| <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 - nástup skalného lezenia a lezenia na umelých stenách | |

Spolu	22 hodín
-------	----------

2.6.5.2 Špecializácia kvalifikačného stupňa – základná časť

Teória Prax

-
- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1. Obsah a druhy horolezectva | 1 hod. |
| <ul style="list-style-type: none"> - horolezectvo v nevel'horských terénoch - lezenie na skalkách - pieskovcové horolezectvo - bouldering - bigwallové lezenie - súťažné lezenie na prírodných a umelých terénoch - horolezectvo v stredných horách do 6000 m - horolezectvo v horách nad 6000 m - lezenie vodných ľadov - skialpinizmus <ul style="list-style-type: none"> - základná forma, skitouring, jednoduché prechody - extrémna a expedičná forma - pretekárska forma | |
| 2. Horolezectvo v zimných podmienkach | 1 hod. |
| <ul style="list-style-type: none"> - 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 | |
| 3. Sólolenie | 1 hod. 1 hod. |
| <ul style="list-style-type: none"> - filozofia sólolenia (kto, prečo, riziká, hodnotenie výkonu) - voľné (neistené) sólolenie - istené sólolenie (krátkym lanom, dlhým lanom) | |

4. Horolezecký výstroj pre letné podmienky 2 hod.
- oblečenie (spodné, stredné, vrchné, ochranné, doplnky)
 - obuv (pochodová, lezecká, výšková)
 - laná, slučky, úväzy
 - karabíny, expresy, kladivá
 - zaisťovacie prostriedky
 - skoby, vkladnice, ťahom rozpinacie prostriedky, ...
 - istiace a zlanovacie pomôcky
 - transportné pomôcky, batohy
 - bivačovacie pomôcky (spací vak, podložka, stany, vrecia, siete, plošiny)
 - ostatné (kuchynské vybavenie, okuliare, lampy, orientačné pomôcky)
 - pomocný materiál, šplhadlá, rebríčky, kladky
5. Zimný lezecký materiál 1 hod.
- 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)
6. Orientácia v horolezeckom teréne a práca so sprievodcovskou literatúrou 1 hod. 1 hod.
- 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
7. Základy geológie a meteorológie 2 hod.
- základné geologické pojmy, charakteristika hornín z hľadiska lezenia
 - geológia Vysokých Tatier
 - základné meteorologické pojmy, frontálne systémy, prúdenie vzduchu
 - klimatické podmienky vo vysokohorských terénoch obecné
 - klimatické podmienky vo Vysokých Tatrách
 - prevládajúce prúdenia a ich dôsledky na poveternostnú situáciu
 - typická oblačnosť pre zmeny počasia
8. Názvoslovie horolezeckých terénov 1 hod.
- morfológia horského reliéfu
 - vertikálne skalné útvary
 - horizontálne skalné útvary
 - priečne skalné útvary
 - plošné skalné útvary
 - zvláštne skalné útvary

9. Zásady bezpečnosti v horách 1 hod.
- 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
10. Záchrana v horách, technická prvá pomoc 2 hod. 6 hod.
- nehody a úrazy v horách
 - uviaznutie v teréne, ľahšie a ťažké zranenie s neschopnosťou pohybu, smrteľný úraz
 - hlásenie nehody, pátranie po nezvestných, organizácia záchrany
 - súčinnosť s profesionálnou záchranou
 - lekárnička v horách
 - technická prvá pomoc, improvizovaná záchrana
 - spúšťanie zraneného samostatne a so záchrancom
 - vytiahnutie zraneného na stanovište
 - zlanovanie so zraneným
11. Zákon o ochrane prírody, TANAP 1 hod.
- stručný výklad zákona o ochrane prírody
 - vyhlášky KÚŽP, návštevne poriadky národných parkov, prílohy 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
12. Tatraznalectvo, miestopis Vysokých Tatier 2 hod.
- 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
13. Prehľad svetových veľhôr 1 hod.
- európske pohoria, dôležité lezecké oblasti
 - horstvá afrického a austrálskeho kontinentu
 - horstvá severnej a južnej Ameriky, dôležité lezecké oblasti
 - najvyššie ázijské horstvá

14. Klasifikácia obt'aznosti horolezeckých terénov	1 hod.
<ul style="list-style-type: none"> - klasifikácia ako základná informácia o obt'aznosti terénu - vznik a vývoj hodnotenia obt'aznosti - Welzenbachova slovno-číselná stupnica - stupnica obt'aznosti UIAA - stupnice obt'aznosti v iných krajinách - klasifikácia terénov v zime, sneh, ľad, mix - porovnávanie niektorých stupníc 	
15. Zadanie tém pre záverečné práce	1 hod.
<hr/>	
Spolu	19 hod. 8 hod.

2.6.5.3 Špecializácia kvalifikačného stupňa – technika pohybu v teréne a metodika výcviku

Teória Prax

1. Technika a metodika výcviku istenia a zaisťovania v skale	1 hod. 4 hod.
<ul style="list-style-type: none"> - horolezecké uzly a nadväzovanie sa 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 	
2. Technika a metodika výcviku pohybu v skalnom teréne	1 hod. 4 hod.
<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 	
3. Technika a metodika výcviku istenia a zaisťovania v zimnom teréne	1 hod. 6 hod.
<ul style="list-style-type: none"> - budovanie istiaceho stanovišťa v snehu a firne - zachytávanie pádu do istiaceho stanovišťa po zošmyknutí - osadzovanie fréz a firnových kotvičiek - budovanie istiaceho stanovišťa v ľade, zachytávanie pádov - prax frekventantov 	

4. Technika a metodika výcviku pohybu v zimnom teréne 1 hod. 4 hod.
- chôdza, výstupy a zostupy po snehu a firne
 - brzdenie pádu po zošmyknutí, spôsoby nácviku
 - technika lezenia kombinovaných terénov
 - technika lezenia vodných ľadov
 - prax frekventantov
5. Taktika výstupov v zime a v lete 1 hod.
- výber túry podľa orientácie steny, podmienky v stene
 - počet účastníkov výstupu
 - posúdenie klimatických podmienok, predpoveď a vývin počasia
 - snehové podmienky, možnosť lavín, padanie serakov
 - stanovenie spôsobu a organizácie postupu
 - časový rozpis výstupu, zima kratšie dni, dlhšie nástupy
 - ústupové možnosti, zostup
6. Výber a príprava lezeckej túry 1 hod. 4 hod.
- 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, počasia, ...
 - časový harmonogram, rezerva
 - využitie sprievodcovskej literatúry
 - ústupové možnosti, zostup
7. Organizácia a vedenie výcviku v letnom období 1 hod. 16 hod.
- kontrola bezprostrednej pripravenosti na túru, indispozície
 - zadanie úloh účastníkom výstupu, kontrola ich plnenia
 - orientácia v teréne, nástup do steny, orientácia pri výstupe
 - vedenie túry v dvoj a 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
8. Organizácia a vedenie výcviku v zimných podmienkach 1 hod. 14 hod.
- kontrola bezprostrednej pripravenosti na túru, indispozície
 - zadanie úloh účastníkom výstupu, kontrola ich plnenia
 - orientácia v teréne, nástup do steny, orientácia pri výstupe
 - sledovanie snehových podmienok, sondy
 - kontrola priebehu výstupu a korekcia predpokladaného postupu
 - sledovanie zvládnutia výstupu účastníkmi
 - vyhodnotenie priebehu výstupu
 - prax frekventantov

9. Táborenie a bivakovanie	1 hod. 4 hod.
- táborenie ako plánované prenocovanie, príprava, výstroj	
- bivak ako núdzové prečkanie noci, zásady správania sa počas bivaku	
- ukážky budovania núdzových prístreškov a snehových stavieb iglu, jaskyňa, záhrab, ochranné stienky pre stany	

Spolu	9 hod. 56 hod.
-------	----------------

2.6.5.4 Špecializácia 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. 12 hod.
- stupnica lavínového nebezpečenstva	
- metódy hodnotenia lavínového rizika	
- lavínové karty	
- 3 x3, 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. 20 hod.
-------	-----------------

2.6.5.5 Špecializácia kvalifikačného stupňa – výcvik na ľadovci

Teória Prax

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

7. Záchrana po páde do trhliny	2 hod. 6 hod.
- postup družstva po ľadovci na lane	
- zachytenie pádu a fixovanie postihnutého	
- vyprostenie spolupracujúceho partnera	
- vyprostenie nespolupracujúceho (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	71 hod. 118 hod.

2.6.6 Skúšky, osvedčenie, preukaz

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 požadované v rámci osnovy sú hodnotené počas výcviku. Ďalšou podmienkou je odovzdanie a obhajoba záverečnej práce v rozsahu najmenej 10 strán textu plus prílohy, v ktorej absolvent spracuje zadanú tému týkajúcu sa vyučovanej problematiky.

Po úspešnom absolvovaní skúšky získava uchádzač osvedčenie o absolvovaní kurzu, ktoré je dokladom o získaní kvalifikácie a preukaz inštruktora horolezectva, ktorý ho oprávňuje vykonávať výcvik v súlade s osnovou uvedenou v bode 2.6.5.

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

Poznámka: Záverečná skúška a obhajoba záverečnej práce sa koná ako samostatná časť a nie je vyčíslená v osnove.

2.6.7 Platnosť oprávnenia pre vedenie výcviku, obnovenie kvalifikácie

Oprávnenie pre vedenie výcviku v horolezectve platí maximálne tri roky, pričom táto lehota začína plynúť prvým dňom roku nasledujúceho po dátume získania kvalifikácie (obnovenia platnosti preukazu) a predlžuje sa na doškoloťovacom seminári. Trvanie seminára je tri dni v letnom období, alebo tri dni v zimnom období. Inštruktor musí absolvovať striedavo doškolenie raz v letnom a raz v zimnom období. Seminár pozostáva z teoretickej časti, obsahom ktorej sú novinky v danej oblasti, overenie teoretických poznatkov a metodické spôsobilosti inštruktora. Praktickú časť tvorí preverka lezeckých zručností inštruktora absolvovaním horolezeckej túry minimálne V. stupňa obťažnosti klasifikačnej stupnice UIAA a test zvládnutia techniky improvizovanej záchrany predpísaným spôsobom.

Absolvovaním seminára sa platnosť preukazu predĺži na obdobie maximálne troch rokov. Ak si držiteľ kvalifikácie neobnoví po troch rokoch platnosť preukazu, môže si ju obnoviť ešte v bezprostredne nasledujúcom kalendárnom roku. Ak sa tak nestane, účinnosť kvalifikácie zanikne. Na potvrdenie účinnosti kvalifikácie musí inštruktor absolvovať v priebehu roka zimný aj letný doškoloťovací seminár a záverečnú skúšku kvalifikačného kurzu 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 a semináre inštruktorov), môže metodicko-bezpečnostná komisia rozhodnúť o predĺžení platnosti preukazu aj bez účasti na doškoloťovacom seminári.

Kvalifikácie zodpovedajúce kvalifikačným požiadavkám vzdelávacieho systému SHS JAMES, získané na základe absolvovania špecializácií vo vysokoškolskom odbornom štúdiu alebo na základe absolvovania porovnateľných kvalifikačných kurzov, môžu byť na základe žiadosti držiteľa príslušnej kvalifikácie uznané za platné v kvalifikačnom systéme SHS JAMES. V prípade potreby môže MBK rozhodnúť o absolvovaní diferenciálnej skúšky. Na základe uznania kvalifikácie vystaví riaditeľ HŠ JAMES príslušné doklady o kvalifikácii. Rovnaký postup môže byť uplatnený aj pri obnovovaní platnosti preukazu.

2.6.8 Osnova vzdelávania – Seminár inštruktorov horolezectva

	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.

2.7 Inštruktor skialpinizmu I. kvalifikačného stupňa

2.7.1 Charakteristika kvalifikácie

Inštruktor skialpinizmu je oprávnený samostatne viesť výcvik skialpinizmu (t.j. pohybu na lyžiach a lyžovania v horách a horolezeckých činností s lyžami) vo všetkých snehových aj ľadovcových neveľhorských a veľhorských oblastiach.

2.7.2 Podmienky pre prijatie do kurzu

Podmienkou účasti na kurze inštruktorov skialpinizmu je vek minimálne 24 rokov, členstvo v SHS JAMES alebo členstvo v zahraničnej horolezeckej federácii. V prípade členstva v SHS JAMES aj odporúčenie materského oddielu, resp. klubu.

Ďalšou podmienkou je predloženie potvrdenia o zdravotnej spôsobilosti na vykonávanie práce inštruktora skialpinizmu, ktoré nesmie byť staršie ako tri mesiace.

Lyžiarske schopnosti doloží uchádzač zoznamom 10 uskutočnených zjazdov a 10 skialpinistických podujatí - prechodov (najmenej v troch horstvách na Slovensku a najmenej jedno v ľadovcových horách.)

Horolezecké schopnosti doloží zoznamom najmenej 40 absolvovaných výstupov vo veľhorách, z toho aspoň 20 zimných. Zo všetkých výstupov musí byť aspoň 15 s obťažnosťou V. stupňa a vyššie klasifikácie UIAA, pričom aspoň 5 z nich absolvoval uchádzač v zimnom teréne.

2.7.3 Overenie schopností uchádzača

Spôsobilosť k prijatiu do kurzu sa overuje prijímacou skúškou zloženou z teoretickej a praktickej časti. V teoretickej časti musí uchádzač preukázať vedomosti v rozsahu osnovy základného horolezeckého výcviku a základné vedomosti z didaktiky lyžiarskeho výcviku. V praktickej časti skúšky musí uchádzač predviesť výbornú schopnosť jazdy v neupravenom teréne so sklonom 40 - 45° (na lyžiach, ktorých dĺžka nesmie byť nižšia ako 20 cm pod výškou postavy) a uskutočniť lezeckú túru v zimnom teréne s obťažnosťou IV. alebo vyššieho stupňa podľa klasifikačnej stupnice UIAA.

2.7.4 Trvanie kurzu

Kurz inštruktorov skialpinizmu pozostáva zo vstupnej prijímacej a teoretickej časti a štyroch výcvikových častí – tri a pol dňového lavínového kurzu, štvordňového kurzu v Nízkych Tatrách, päťdňového kurzu vo Vysokých Tatrách a štvordňového kurzu na ľadovci v Alpách. Záver kurzu tvorí teoretická písomná a ústna skúška a obhajoba záverečnej práce. Splnenie praktických požiadaviek a metodická vyspelosť sú hodnotené v priebehu kurzu.

Počas školenia musí uchádzač zvládnuť teoretickú aj praktickú problematiku predpísanú nasledujúcou osnovou.

2.7.5 Osnova kurzu inštruktorov skialpinizmu I. kvalifikačného stupňa

2.7.5.1 Všeobecné predmety

	Teória
1. Pedagogika	4 hod.
<ul style="list-style-type: none">- zopakovanie rozsahu učiva z kurzu inštruktorov skalného lezenia- pedagogická typológia osobnosti inštruktora- interakcia inštruktor - frekventant - prostredie- zásady výchovy, výchovné metódy- výcvikové metódy- výcvikové zásady, princípy výcviku- štruktúra vyučovacej hodiny- príprava na výcvik, písomná príprava- organizácia výcviku, vedenie dokumentácie- charakteristika vekového obdobia, dorast a adolescencia- dorastenecký vek a adolescencia ako štartovný vek pre skialpinizmus	
2. Psychológia	2 hod.
<ul style="list-style-type: none">- osobnosť, typy osobností- vzťah inštruktor - zverenec- motivácia, vôľa, výkon- psychická podmienenosť výkonu- strach, práca so strachom- skupinová dynamika, teambuilding	
3. Základy anatómie a fyziológie	4 hod.
<ul style="list-style-type: none">- zopakovanie učiva v rozsahu kurzu inštruktorov skalného lezenia- anatomické a fyziologické základy organizmu človeka- fyziológia športovej činnosti, osobitne skialpinizmu- vplyv vysokohorského prostredia na organizmus človeka- fyzikálna a fyziologická podstata vplyvu nadmorskej výšky- aklimatizácia ako individuálna reakcia organizmu na výšku	
4. Výživa a regenerácia	2 hod.
<ul style="list-style-type: none">- biochemická podstata látkovej výmeny, štiepenie živín- zložky výživy, nutričná a energetická hodnota- vyváženosť nutričných zložiek v strave- zastúpenie podľa spôsobu zaťaženia (krátkodobý a dlhodobý výkon)- pitný režim- možnosti preťaženia- regenerácia a rehabilitácia, význam, fyziologický účinok- spôsoby regenerácie, pasívna, aktívna, strečing	

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| <p>5. Etika v horolezeckom športe</p> <ul style="list-style-type: none"> - etika, morálka - morálna podstata horolezeckého športu (IAMES – skratka) - etika a športový výkon v skialpinizme - horolezectvo ako životná filozofia, morálny profil inštruktora | 1 hod. |
| <p>6. Právne postavenie inštruktora</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 | 2 hod. |
| <p>7. Úrazy pri skialpinizme, prvá pomoc</p> <ul style="list-style-type: none"> - charakteristika skialpinistických úrazov v horách, polytrauma - 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) | 2 hod. |
| <p>8. Telesná príprava, základy tréningu</p> <ul style="list-style-type: none"> - motorické učenie, princíp tvorby pohybového návyku - základné pohybové schopnosti a ich rozvoj - koordinačné schopnosti a ich rozvoj - sila a vytrvalosť a ich rozvoj - všeobecná a špeciálna telesná príprava - športová príprava, cieľ, prostriedky, organizácia - tréningová jednotka, štruktúra, typy - plánovanie a periodizácia športovej prípravy - hodnotenie trénovanosti ako spätná väzba o účinku tréningu | 2 hod. |
| <p>9. Dejiny športu, história česko-slovenského a slovenského skialpinizmu</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 - vývin foriem pohybu na lyžiach v horolezeckom športe - skialpinizmus v klasickej, extrémnej a pretekárskej forme - súčasné pôsobenie v stredných a najvyšších veľhorách | 2 hod. |

Spolu:

21 hodín

2.7.5.2 Špecializácia kvalifikačného stupňa – základná, teoretická časť

Teória Prax

-
- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1. Obsahová náplň skialpinizmu a vzťah k ostatným druhom horolezectva
- vznik a vývoj skialpinizmu
- základná forma skialpinizmu, skitouring, turistika na lyžiach
- extrémna forma, zjazdy, prechody
- pretekárska forma, súčasné trendy, klasický formát pretekov
- vzájomná väzba s horolezectvom vo veľhorských podmienkach | 2 hod. |
| 2. Výstroj pre skialpinizmus
- základné a špeciálne lyže, palice
- stúpacie viazania pre štandardné i pretekárske použitie, údržba
- stúpacie pásy (rýchlosť sklzu, držanie v strmých svahoch, životnosť, údržba pásov)
- laná, slučky, úväzy
- čakany a kladivočakany
- mačky, viazanie, rychloupínanie
- zaisťovací materiál (karabíny, ľadové skrutky, ľadovcové skoby, šplhadlá)
- ochranný a pomocný materiál (prilby, rukavice, okuliare slnečné, lyžiarske, lavínová lopatka, lavínový vyhľadávač, lavínová sonda) | 2 hod. |
| 3. Zákon o ochrane prírody, chránené územia
- stručný výklad zákona o ochrane prírody
- orgány štátnej ochrany prírody - princípy, zmysel, spolupráca
- vyhlášky KÚŽP, návštevne poriadky národných parkov, prílohy vzťahujúce sa na vykonávanie skialpinizmu a horského lyžovania činnosti na ich území
- aktívna ochrana prírody - neoddeliteľná súčasť pôsobenia inštruktora | 1 hod. |
| 4. Základy meteorológie a klimatológie
- základné meteorologické pojmy, frontálne systémy, prúdenie vzduchu
- klimatické podmienky našich horstiev, charakter počasia v zimnom období
- prevládajúce prúdenia a ich dôsledky na poveternostnú situáciu
- typická oblačnosť pre zmeny počasia
- odhad a znalosť príznakov vývoja počasia, zdroje prognóz
- počasia v Alpách, prognózy | 2 hod. |
| 5. Miestopis slovenských skialpinistických terénov
- reliéf horstiev, fauna, flóra
- hlavné hrebene, bočné rássochy, sedlá
- najdôležitejšie prechody
- snehové podmienky podľa geografickej expozície
- najdôležitejšie skialpinistické terény
- sklon svahu ako základná informácia o ťažkosti terénu | 2 hod. |

<p>6. Orientácia v teréne, sprievodcovská literatúra</p> <ul style="list-style-type: none"> - orientácia s využitím topografických pomôcok, mapa, buzola - orientácia pomocou GPS - znalosť terénu, získaná, naštudovaná - sprievodcovská literatúra - orientácia v nepriaznivých poveternostných podmienkach 	<p>2 hod. 2 hod.</p>
<p>7. 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>8. Záchrana v horách, technická prvá pomoc</p> <ul style="list-style-type: none"> - nehody a úrazy v horách - druhy poranení, spôsob ošetrovania - 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 - príprava improvizovaného zvozného prostriedku z 1 a z 2 párov lyží - ukážka a nácvik transportu 	<p>2 hod. 6 hod.</p>
<p>Spolu:</p>	<p>14 hod. 8 hod.</p>

2.7.5.3 Špecializácia kvalifikačného stupňa – lyžiarsky výcvik a metodická príprava

Teória Prax

<p>1. Technika a metodika pohybu v zimnom teréne bez lyží</p> <ul style="list-style-type: none"> - chôdza, výstupy a zostupy s mačkami aj bez nich, brzdenie po zošmyknutí sa - nosenie lyží na batohu, pohyb s lyžami - istenie a zaistovanie sa v zimnom teréne - zlanovanie a istenie pri zlanovaní - zlanovanie s lyžami na batohu 	<p>1 hod. 4 hod.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------

<p>2. Technika a metodika pohybu na lyžiach</p> <ul style="list-style-type: none"> - chôdza, výstupy a zjazdy na stúpacích pásoch - zjazd po spádnici, odšlapávanie, brzdenie pluhom - oblúky v pluhu, oblúky ku svahu, oblúk prestúpením z prívratu hornej lyže - paralelné a krátke oblúky - oblúk preskokom spádnice - jazda v neupravenom teréne na rôznych druhoch snehu - hlboký, čerstvý, tvrdý, ľadový, vlhký na tvrdom podklade, kôra 	<p>2 hod. 12 hod.</p>
<p>3. Plánovanie a príprava skialpinistickej túry</p> <ul style="list-style-type: none"> - úloha inštruktora pri výbere a plánovaní túry - účastníci túry, technická a telesná pripravenosť - topografická príprava túry (mapy, buzola, dĺžka túry, profily stúpaní a zjazdov, ústupové možnosti, získavanie informácií) - počasie, lavínové podmienky - časový rozpis túry, časová rezerva - materiálna príprava (nutný výstroj, rezervné súčasti, strava, pitie, ...) - vedenie výcviku - prax frekventantov 	<p>1 hod. 4 hod.</p>
<p>4. Realizácia skialpinistickej túry, vedenie túry</p> <ul style="list-style-type: none"> - úloha inštruktora pri začatí túry, komplexná kontrola pripravenosti - zhodnotenie aktuálnych podmienok pre realizáciu túry, extrémneho zjazdu - stanovenie úloh účastníkom túry v jej priebehu kontrola ich plnenia - priebežné hodnotenie kvality snehu, lavínových a poveternostných podmienok - kontrola dodržiavania plánovaných parametrov túry - vyhodnotenie aktuálnych informácií, korekcia priebehu túry - vedenie výcviku - prax frekventantov - disciplína na túre 	<p>2 hod. 24 hod.</p>
<p>5. Táborenie a bivakovanie</p> <ul style="list-style-type: none"> - spôsoby núdzového prečkani noci, ždiarskeho vak - pripravené nocovanie - táborenie (výber miesta, stavba stanu, varenie) - stavby zo snehu (záhrab, kaverna, iglu) - prenocovanie vo vybudovanej stavbe 	<p>1 hod. 10 hod.</p>
<p>6. Previerka praktických schopností</p>	<p>priebežne</p>
<p>7. Teoretická skúška – písomný test v závere každej výcvikovej časti</p>	<p>4 hod.</p>
<p>Spolu:</p>	<p>11 hod. 54 hod.</p>

2.7.5.4 Špecializácia kvalifikačného stupňa – lavínový výcvik

	Teória	Prax
1. Základné pojmy lavínovej problematiky <ul style="list-style-type: none"> - druhy snehu, metamorfóza snehovej pokrývky - charakteristika lavín, vznik a druhy lavín - meteorologické podmienky vzniku lavín - topografické podmienky vzniku lavín 	4 hod.	
2. Klasifikácia a vyhodnocovanie lavínového nebezpečenstva <ul style="list-style-type: none"> - stupnica lavínového nebezpečenstva - metódy hodnotenia lavínového rizika <ul style="list-style-type: none"> - lavínové karty - 3 x3, 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 	4 hod.	12 hod.
3. Lavínové nešťastia <ul style="list-style-type: none"> - 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 	2 hod.	4 hod.
4. Hodnotenie zvládnutia lavínovej problematiky <ul style="list-style-type: none"> - teoretický test - použitie vyhľadávačov v praxi - hodnotenie praxe a nadobudnutých zručností v teréne 	2 hod.	4 hod. priebežne
Spolu:	12 hod.	20 hod.

2.7.5.5 Špecializácia kvalifikačného stupňa – výcvik na ľadovci

	Teória	Prax
9. Charakteristika ľadovcových terénov <ul style="list-style-type: none"> - 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 hod.	

10. Organizácia výcviku na ľadovci	1 hod. 4 hod.
- špecifiká prípravy ľadovcovej túry	
- špecifiká vedenia túry na ľadovci	
- vedenie výcviku - prax frekventantov	
11. 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	
12. Technika a metodika istenia a zaist'ovania na ľadovci	1 hod. 4 hod.
- budovanie istiaceho stanovišťa, ľadovcové frézy, pavúk	
- budovanie postupových bodov istenia	
- budovanie zlanovacieho závesu – „hruška“	
13. Technika a metodika pohybu na ľadovci bez lyží	1 hod. 4 hod.
- chôdza, výstupy a zostupy	
- lezenie strmých až kolmých ľadov, frontálna technika	
14. Technika a metodika pohybu na lyžiach	1 hod. 12 hod.
- chôdza, výstupy, zostupy	
- zjazdy jednotlivo	
- zjazdy družstva na lane	
- vedenie výcviku - prax frekventantov	
- špecifiká pohybu na lyžiach vo vysokých horách a na ľadovci	
15. Záchrana po páde do trhliny	2 hod. 10 hod.
- zachytenie partnera bez lyží a fixovanie lana	
- zachytenie partnera na lyžiach	
- techniky vyťahovania spolupracujúceho partnera	
- techniky vyťahovania nespôlpracujúceho partnera	
<hr/>	
Spolu:	9 hod. 34 hod.
<hr/>	
Spolu celý kurz:	70 hod. 116 hod.

2.7.6 Skúšky, osvedčenie, preukaz

Skúška pozostáva z overenia teoretických vedomostí v rozsahu osnovy výcviku formou ústnej odpovede a z hodnotenia metodických zručností formou praktického metodického vystúpenia. Praktické zručnosti požadované v rámci osnovy sú hodnotené počas výcviku.

Ďalšou podmienkou je odovzdanie záverečnej práce v rozsahu minimálne 10 strán textu plus prílohy, v ktorej absolvent spracuje zadanú tému z obsahu vyučovanej problematiky.

Po úspešnom absolvovaní skúšky získava uchádzač osvedčenie o absolvovaní kurzu, ktoré je dokladom o získaní kvalifikácie a preukaz inštruktora skialpinizmu, ktorý ho oprávňuje vykonávať výcvik v súlade s osnovou uvedenou v bode 2.7.5.

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

Poznámka: Záverečná skúška a obhajoba záverečnej práce sa koná ako samostatná časť a nie je vyčíslená v osnove.

2.7.7 Platnosť oprávnenia pre vedenie výcviku, obnovenie kvalifikácie

Oprávnenie pre vedenie výcviku v skialpinizme platí maximálne tri roky, pričom táto lehota začína plynúť prvým dňom roku nasledujúceho po dátume získania kvalifikácie (obnovenia platnosti preukazu) a predlžuje sa na doškoloľovacom seminári. Trvanie seminára je tri dni a pozostáva z teoretickej časti, obsahom ktorej sú novinky v danej oblasti a overenie teoretických vedomostí inštruktora a praktickej časti pozostávajúcej z preverky lyžiarskych schopností inštruktora uskutočnením skialpinistickej túry.

Absolvovaním seminára sa platnosť preukazu predĺži na obdobie maximálne troch rokov. Ak si držiteľ kvalifikácie neobnoví po troch rokoch platnosť preukazu, môže si ju obnoviť ešte v bezprostredne nasledujúcom kalendárnom roku. Ak sa tak nestane, účinnosť kvalifikácie zanikne. Ak sa tak nestane, účinnosť kvalifikácie zanikne. Na potvrdenie jej účinnosti musí inštruktor absolvovať v priebehu roka doškoloľovacie semináre v dvoch rôznych horských oblastiach Slovenska a záverečnú skúšku kvalifikačného kurzu bez povinnosti spracovať záverečnú prácu. V odôvodnených prípadoch môže metodicko-bezpečnostná komisia rozhodnúť o splnení náhradných podmienok.

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

Kvalifikácie zodpovedajúce kvalifikačným požiadavkám vzdelávacieho systému SHS JAMES, získané na základe absolvovania špecializácií vo vysokoškolskom odbornom štúdiu alebo na základe absolvovania porovnateľných kvalifikačných kurzov, môžu byť na základe žiadosti držiteľa príslušnej kvalifikácie uznané za platné v kvalifikačnom systéme SHS JAMES. V prípade potreby môže MBK rozhodnúť o absolvovaní diferencnej skúšky. Na základe uznania kvalifikácie vystaví riaditeľ HŠ JAMES príslušné doklady o kvalifikácii. Rovnaký postup môže byť uplatnený aj pri obnovovaní platnosti kvalifikácie.

2.7.8 Osnova vzdelávania – Seminár inštruktorov skialpinizmu

	Teória	Prax
1. Príprava a vedenie skialpinistickej túry	3 hod.	8 hod.
- nové metodické postupy pri vzdelávaní		
- nové techniky pohybov (výstupy, zjazdy)		
- nové prístupy pri zisťovaní lavínového nebezpečenstva		
2. Novinky vo výstroji pre skialpinizmus	1 hod.	
3. Činnosť po páde lavíny a organizácia záchrany	1 hod.	4 hod.
4. Bezpečnostné zásady a prvá pomoc	1 hod.	1 hod.
5. Improvizovaná záchrana na skialpinistickej túre	1 hod.	2 hod.
Spolu:	7 hod.	15 hod.