

**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](mailto:office@james.sk) [horoskola@james.sk](mailto:horoskola@james.sk)



**SYSTÉM VZDELÁVANIA**  
**dobrovoľných metodických pracovníkov**  
**v Slovenskom horolezeckom spolku JAMES**

**Bratislava, 30. marca 2018**

# 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 a trénerov. Vzdelávacie aktivity realizuje prostredníctvom horolezeckej školy JAMES a ďalších horolezeckých škôl spolku v súlade so štandardmi UIAA pre vzdelávanie v horolezectve a s platnými zákonnými úpravami vzdelávania v športe. Štandardy vzdelávania určujú nielen nevyhnutný rozsah vedomostí a zručností potrebný pre inštruktorov a trénerov 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 nevel'horských skalných oblastiach a inštruktor horolezectva s pôsobnosťou pre veľ'hory. Oblasť vysokohorskej turistiky na Slovensku pokrýva samostatné združenie špecializované iba na VHT (Spolok vysokohorských turistov Slovenska – SVTS) a Klub slovenských turistov v rámci svojej sekcie vysokohorskej turistiky. 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 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:

1. *Inštruktor horolezectva 1. kvalifikačného stupňa - lezenie na umelých stenách a lanové prekážky*
2. *Inštruktor horolezectva 2. kvalifikačného stupňa - lezenie v skalných nevel'horských terénoch*
3. *Inštruktor horolezectva 3. kvalifikačného stupňa – lezenie vo vysokohorských a veľ'horských 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*
7. *Tréner športového lezenia 1. kvalifikačného stupňa*
8. *Tréner športového lezenia 2. kvalifikačného stupňa*
9. *Tréner športového lezenia 3. kvalifikačného stupňa*

## 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, členov komisie potvrdzuje na základe návrhu predsedu.

V oblasti vzdelávania metodických pracovníkov metodicko-bezpečnostná komisia:

- vypracováva koncepciu prípravy odborníkov v športe;
- koordinuje činnosť vzdelávacích zariadení v príprave odborníkov v športe;
- 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 odborníkov v športe z evidencie.

### 2.2 Vzdelávacie zariadenie

Vzdelávacím zariadením SHS JAMES je Horolezecká škola JAMES, ktorá realizuje vzdelávanie odborníkov v horolezectve v zmysle zákona 440/2015 Z.z. a vyhlášky 110/2016 Z.z. v spolupráci so športovými fakultami vysokých škôl.

Náplň vzdelávacieho zariadenia je nasledovná:

- organizuje a zabezpečuje vzdelávanie pre odborníkov v horolezeckom športe;
- zodpovedá za to, že na každom kurze pôsobia členovia lektorského zboru, ktorí vedú vzdelávanie v jednotlivých predmetoch;
- udeľuje kvalifikácie „Inštruktor“ a „Tréner“ úspešným absolventom kurzov;
- vedie evidenciu a archivuje dokumentáciu o uskutočnených metodických kurzoch;
- archivuje dokumentáciu o prezentácii, obsahu vzdelávania a vykonaných záverečných skúškach na kvalifikačných kurzoch;
- registruje údaje o vyškolených odborníkoch v športe pre potrebu centrálnej evidencie.

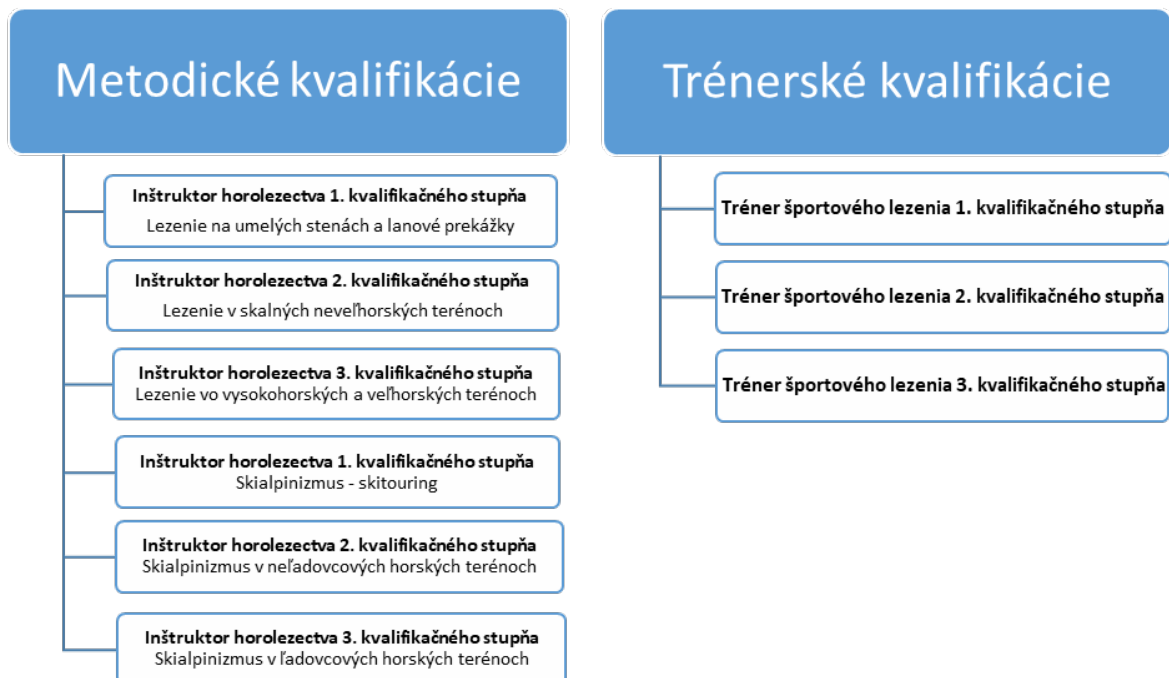
## 2.3 Lektorský zbor

Lektorský zbor je tvorený odborníkmi v športe 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 Slovenského horolezeckého spolku;
- 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 Schéma organizácie vzdelávania v SHS JAMES



# 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 a výcviku na lanových prekážkach

### 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 v jednodížkových cestách v skalných oblastiach neveľhorských 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 polovičným lodným uzlom a rôznymi istiacimi pomôckami.

### 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
  - kotviace 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.
- 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.
- zapínanie istiacich pomôcok – používanie karabín s poistkou (kam 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.	
- 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.
- 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.
<hr/>		
Spolu	11 hod.	29 hod.
<hr/>		

## 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 účasť na všeobecnej teoretickej časti vzdelávania 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 možné 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 súhlasom predsedu klubu. Priamo registrovaní členovia a nečlenovia 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 lezeckých zručností inštruktora absolvovaním cesty na umelej stene obťažnosti 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 pre vedenie výcviku si môže inštruktor potvrdiť 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 a výcviku na lanových prekážkach

	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 neveľhorských terénoch*

### **1. Názov vzdelávacej aktivity**

Špeciálna časť odbornej prípravy inštruktorov skalného lezenia

### **2. Cieľ a charakteristika vzdelávacej aktivity**

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

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

Súčasťou hodnotenia je obhajoba záverečnej práce zameranej na metodiku výcviku tréningového mikrocyklu v 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 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 inštruktor prihlasuje sám, alebo ho môže vyzvať vzdelávacie zariadenie. Pre členov SHS JAMES registrovaných v kluboch, je účasť na preškolení podmienená písomným súhlasom 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. Praktickú časť tvorí overenie metodickej spôsobilosti inštruktora, previerka 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 inštruktor obnoviť najneskôr jeden rok po uplynutí jeho platnosti. Ak tak neurobí, účinnosť osvedčenia zanikne a na opätovné získanie odbornej spôsobilosti musí inštruktor absolvovať záverečnú časť kvalifikačného kurzu so skúškou bez povinnosti spracovať záverečnú prácu. V odôvodnených prípadoch môže metodicko-bezpečnostná komisia rozhodnúť o splnení náhradných podmienok.

Ak inštruktor skalného lezenia vykonáva pedagogickú činnosť na kvalifikačných kurzoch (kurzy, preškolenia a semináre inštruktora), 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 lezenia v skalných neveľhorských terénoch

	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 minimálne 24 rokov, najmenej dvojročná prax inštruktora skalného lezenia, členstvo v SHS JAMES alebo členstvo v zahraničnej horolezeckej federácii. Členovia SHS JAMES registrovaní v klube predložia aj odporúčanie klubu.

Horolezeckú spôsobilosť doloží uchádzač zoznamom najmenej 80 vylezených výstupov vo vysokohorských terénoch a vo veľhorách, z toho aspoň 25 v zimnom období. Zo všetkých výstupov musí byť aspoň 25 výstupov obťažnosti V. alebo vyššieho stupňa podľa klasifikačnej stupnice UIAA.

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 podľa klasifikačnej stupnice UIAA.

### **4. Obsahová náplň vzdelávacej aktivity, učebný plán**

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



- |   |                      |
|---|----------------------|
| <p>11. Základy meteorológie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základné meteorologické pojmy, frontálne systémy, prúdenie vzduchu</li> <li>- klimatické podmienky vo vysokohorských terénoch obecne</li> <li>- klimatické podmienky vo Vysokých Tatrách</li> <li>- klimatické podmienky svetových veľhôr</li> <li>- prevládajúce prúdenia a ich dôsledky na poveternostnú situáciu</li> <li>- typická oblačnosť pre zmeny počasia</li> </ul>  | <p>2 hod.</p>        |
| <p>12. Názvoslovie horolezeckých terénov</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- morfológia horského reliéfu</li> <li>- vertikálne skalné útvary</li> <li>- horizontálne skalné útvary</li> <li>- priečne skalné útvary</li> <li>- plošné skalné útvary</li> <li>- zvláštne skalné útvary</li> </ul>   | <p>1 hod.</p>        |
| <p>13. Úrazy pri lezení, prvá pomoc</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- charakteristika úrazov v horách, polytrauma</li> <li>- druhy poranení a spôsoby ošetrenia</li> <li>- príznaky poranení, prejavy šokového stavu</li> <li>- stavy vyčerpania</li> <li>- účinky chladu na organizmus, podchladenie, omrzliny</li> <li>- výšková choroba, prevencia, dôsledky, opatrenia</li> <li>- akútna horská choroba (príznaky, mozgový edém, pľúcny edém)</li> </ul>   | <p>2 hod.</p>        |
| <p>14. Zásady bezpečnosti v horách</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- človek ako základný subjektívny zdroj nebezpečenstva</li> <li>- objektívne jestvujúce faktory nebezpečenstva</li> <li>- znižovanie účinkov objektívnych faktorov</li> <li>- správny výber túry z hľadiska schopností jej účastníkov</li> <li>- dôkladná orientačná príprava</li> <li>- komplexné vybavenie potrebným materiálom</li> <li>- rešpektovanie aktuálnych poveternostných podmienok</li> </ul>  | <p>1 hod.</p>        |
| <p>15. Záchrana v horách, technická prvá pomoc</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nehody a úrazy v horách</li> <li>- uviaznutie v teréne, ľahšie a ťažké zranenie s neschopnosťou pohybu, smrteľný úraz</li> <li>- hlásenie nehody, pátranie po nezvestných, organizácia záchrany</li> <li>- súčinnosť s profesionálnou záchranou</li> <li>- lekárnička v horách</li> <li>- technická prvá pomoc, improvizovaná záchrana</li> <li>- spúšťanie zraneného samostatne a so záchrancom</li> <li>- vyťahnutie zraneného na stanovište, zlanovanie so zraneným</li> </ul> | <p>2 hod. 6 hod.</p> |
| <p>16. Zákon o ochrane prírody, TANAP</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stručný výklad zákona o ochrane prírody</li> <li>- vyhlášky KÚŽP, návštevné poriadky národných parkov, prílohy</li> </ul>  | <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"> <li>- vznik a vývoj Vysokých Tatier</li> <li>- fauna, flóra, reliéf horstva</li> <li>- hlavný hrebeň, bočné rázsochy</li> <li>- najdôležitejšie prechody z J na S</li> <li>- najdôležitejšie prechody cez rázsochy hlavného hrebeňa</li> <li>- najdôležitejšie lezecké oblasti pre letné obdobie</li> </ul>	
18. Prehľad svetových veľhôr	1 hod.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- európske pohoria, dôležité lezecké oblasti</li> <li>- horstvá afrického a austrálskeho kontinentu</li> <li>- horstvá severnej a južnej Ameriky, dôležité lezecké oblasti</li> <li>- najvyššie ázijské horstvá</li> </ul>	
19. Klasifikácia obťažnosti horolezeckých terénov	1 hod.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- klasifikácia ako základná informácia o obťažnosti terénu</li> <li>- vznik a vývoj hodnotenia obťažnosti</li> <li>- Welzenbachova slovo-číselná stupnica</li> <li>- stupnica obťažnosti UIAA</li> <li>- stupnice obťažnosti v iných krajinách</li> <li>- klasifikácia terénov v zime, sneh, ľad, mix</li> <li>- porovnávanie klasifikačných stupníc</li> </ul>	
20. Zadanie tém pre záverečné práce	1 hod.
Spolu	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 zaistovania v skale <ul style="list-style-type: none"> <li>- horolezecké uzly a naväzovanie na lano</li> <li>- súčasný a striedavý postup lanového družstva</li> <li>- budovanie istiaceho stanovišťa, "pavúk" a sebaistenie</li> <li>- zaistovanie postupu</li> <li>- zaťaženie istiaceho reťazca, pádový faktor v praxi</li> <li>- istenie pomocou polovičného lodného uzla, zachytávanie pádov</li> <li>- istenie pomocou istiacich prostriedkov</li> <li>- zlanovanie a sebaistenie pri zlanovaní</li> <li>- prax frekventantov</li> </ul>	1 hod.	4 hod.
2. Technika a metodika výcviku pohybu v skalnom teréne <ul style="list-style-type: none"> <li>- technika pohybu v skalnom vysokohorskom teréne</li> <li>- zostupovanie a zaistovanie zostupu</li> <li>- lezenie – základné pojmy stup, chyt, ťah, tlak, trenie, rozpor</li> <li>- voľné lezenie v skale, pravidlá voľného lezenia</li> <li>- nácvik techniky prekonávania skalných útvarov</li> <li>- lezenie s použitím umelých prostriedkov</li> <li>- metodický postup pri výcviku, prax frekventantov</li> </ul>	1 hod.	4 hod.
3. Technika a metodika výcviku istenia a zaistovania v zimnom teréne <ul style="list-style-type: none"> <li>- budovanie istiaceho stanovišťa v snehu a firme</li> <li>- zachytávanie pádu do istiaceho stanovišťa po zošmyknutí</li> <li>- osadzovanie fréz a firmových kotvičiek</li> <li>- budovanie istiaceho stanovišťa v ľade, zachytávanie pádov</li> <li>- prax frekventantov</li> </ul>	1 hod.	6 hod.
4. Technika a metodika výcviku pohybu v zimnom teréne <ul style="list-style-type: none"> <li>- chôdza, výstupy a zostupy po snehu a firme</li> <li>- brzdenie pádu po zošmyknutí, spôsoby nácviku</li> <li>- technika lezenia kombinovaných terénov</li> <li>- technika lezenia vodných ľadov</li> <li>- prax frekventantov</li> </ul>	1 hod.	4 hod.
5. Taktika výstupov v zime a v lete <ul style="list-style-type: none"> <li>- výber túry podľa orientácie steny, podmienky v stene</li> <li>- počet účastníkov výstupu</li> <li>- posúdenie klimatických podmienok, predpoveď a vývin počasia</li> <li>- snehové podmienky, možnosť lavín, padanie serakov</li> <li>- stanovenie spôsobu a organizácie postupu</li> <li>- časový rozpis výstupu, zima kratšie dni, dlhšie nástupy</li> <li>- ústupové možnosti, zostup</li> </ul>	1 hod.	

<p>6. Výber a príprava lezeckej túry</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- úloha inštruktora pri výbere a príprave túry v etape základného nácviku</li> <li>- materiálna príprava, osobná, lezecké družstvo</li> <li>- počet účastníkov výstupu, taktika výstupu</li> <li>- technická a telesná pripravenosť účastníkov</li> <li>- analýza predpokladaných podmienok výstupu, terén, počasie, ...</li> <li>- časový harmonogram, rezerva</li> <li>- využitie sprievodcovskej literatúry</li> <li>- ústupové možnosti, zostup</li> </ul>	<p>1 hod. 4 hod.</p>
<p>7. Organizácia a vedenie výcviku v letnom období</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kontrola bezprostrednej pripravenosti na túru, indispozície</li> <li>- zadanie úloh účastníkom výstupu, kontrola ich plnenia</li> <li>- orientácia v teréne, nástup do steny, orientácia pri výstupe</li> <li>- vedenie túry v dvoj a trojčlennom lanovom družstve</li> <li>- vedenie túry pri dvoch dvojčlenných družstvách</li> <li>- kontrola priebehu výstupu a korekcia predpokladaného postupu</li> <li>- sledovanie zvládnutia výstupu účastníkmi</li> <li>- vyhodnotenie priebehu výstupu</li> <li>- prax frekventantov</li> </ul>	<p>1 hod. 16 hod.</p>
<p>8. Organizácia a vedenie výcviku v zimných podmienkach</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kontrola bezprostrednej pripravenosti na túru, indispozície</li> <li>- zadanie úloh účastníkom výstupu, kontrola ich plnenia</li> <li>- orientácia v teréne, nástup do steny, orientácia pri výstupe</li> <li>- sledovanie snehových podmienok, sondy</li> <li>- kontrola priebehu výstupu a korekcia predpokladaného postupu</li> <li>- sledovanie zvládnutia výstupu účastníkmi</li> <li>- vyhodnotenie priebehu výstupu</li> <li>- prax frekventantov</li> </ul>	<p>1 hod. 14 hod.</p>
<p>9. Táborenie a bivakovanie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- táborenie ako plánované prenocovanie, príprava, výstroj</li> <li>- bivak ako núdzové prečkanie noci, zásady správania sa počas bivaku</li> <li>- ukážky budovania núdzových prístreškov a snehových stavieb, iglu, jaskyňa , ...</li> </ul>	<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 <ul style="list-style-type: none"> <li>- druhy snehu, metamorfóza snehovej pokrývky</li> <li>- charakteristika lavín, vznik a druhy lavín</li> <li>- meteorologické podmienky vzniku lavín</li> <li>- topografické podmienky vzniku lavín</li> </ul>	4 hod.	
2. Klasifikácia a vyhodnocovanie lavínového nebezpečenstva <ul style="list-style-type: none"> <li>- stupnica lavínového nebezpečenstva</li> <li>- metódy hodnotenia lavínového rizika               <ul style="list-style-type: none"> <li>- lavínové karty</li> <li>- 3x3 (Münter), redukčná Münterova metóda, ...</li> </ul> </li> <li>- ukladanie snehových vrstiev, snehový profil</li> <li>- testy stability snehovej pokrývky</li> <li>- získavanie informácií o lavínach a predpokladoch vzniku</li> <li>- lavínové mapy</li> <li>- aplikácia poznatkov v teréne – prax frekventantov</li> </ul>	4 hod.	14 hod.
3. Lavínové nešťastia <ul style="list-style-type: none"> <li>- lavínová výbava, základná, doplnková</li> <li>- pohyb v lavínovom teréne, zásady, stratégie</li> <li>- predpoklady prežitia v lavíne, časový graf prežitia</li> <li>- svojpomocná záchrana, kamarátska pomoc</li> <li>- vyhľadávanie a vyprostenie zasypanej osoby</li> <li>- organizovaná záchranná akcia, koordinácia</li> </ul>	2 hod.	4 hod.
4. Hodnotenie zvládnutia lavínovej problematiky <ul style="list-style-type: none"> <li>- teoretický test</li> <li>- použitie vyhľadávačov v praxi</li> <li>- priebežné hodnotenie poznatkov a zručností v teréne</li> </ul>	2 hod.	4 hod.
<b>Spolu</b>	<b>12 hod.</b>	<b>22 hod.</b>

*Obsah a rozsah praktickej časti špecializácie kvalifikačného stupňa  
- výcvik na ľadovci*

	Teória	Prax
1. Horolezectvo v ľadovcových podmienkach - 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.	
2. Organizácia výcviku na ľadovci - špecifiká prípravy ľadovcovej túry - špecifiká vedenia túry na ľadovci - vedenie výcviku – prax frekventantov	1 hod.	4 hod.
3. Technika a metodika pohybu v ľadovcovom teréne - chôdza, výstupy a zostupy na ľadovci - prekonávanie ľadovcových trhlín - prekonávanie okrajových trhlín - frontálna technika v ľadovcovom teréne - vedenie výcviku – prax frekventantov	1 hod.	4 hod.
4. Pôsobenie nadmorskej výšky, aklimatizácia - akútna horská choroba (príznaky, mozgový edém, pľúcny edém) - aklimatizácia ako individuálna reakcia organizmu na výšku - aklimatizácia spôsobom postupného striedania výšok	1 hod.	
5. Technika a metodika istenia a zaisťovania v ľadovcovom teréne - 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		4 hod.
6. Výstroj pre výškové horolezectvo - oblečenie a obutie - zaisťovacie pomôcky a doplnková výstroj - ochranné prvky výstroja (rukavice, kukly, masky, okuliare) - tábornícke vystrojenie (stany, podložky, spacie vaky, variče)	1 hod.	
7. Záchrana po páde do trhliny - postup družstva po ľadovci na lane - zachytenie pádu a fixovanie postihnutého - vyprostenie spolupracujúceho partnera - vyprostenie nespupracujúceho (zraneného) partnera - vedenie výcviku – prax frekventantov	2 hod.	6 hod.

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 skúšky 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, ktorý slúži ako označenie jeho kvalifikácie a tiež 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. Priamo registrovaní členovia spolku zašlú súčasne s prihlásením sa zoznam svojich metodických aktivít, všetci záujemcovia o obnovu kvalifikácie 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. Na zimnom preškolení absolvuje preskúšanie praktických zručností lavínovej záchrany.

Absolvovaním preškolenia je platnosť preukazu predĺžená na obdobie maximálne troch rokov. Oprávnenie pre vedenie výcviku si môže inštruktore obnoviť najneskôr jeden rok po uplynutí jej platnosti. Ak tak neurobí, účinnosť osvedčenia zanikne a na opätovné získanie odbornej spôsobilosti musí inštruktore 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 diferencnej skúšky. Na základe uznania kvalifikácie vystaví riaditeľ horolezeckej školy JAMES príslušné doklady o kvalifikácii.

## 6. Osnova preškolenia inštruktorov lezenia vo vysokohorských a veľhorských terénoch

	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



*Vzdelávacie projekty pre metodické kvalifikácie v skialpnizme a pre trénerské kvalifikácie sú v štádiu prípravy.*