

**KURZ INSTRUKTORŮ  
LEZENÍ NA UMĚLÉ  
HOROLEZECKÉ STĚNĚ**

**KTV, FP, TU v LIBERCI**

**MONIKA GALABOVÁ**

# PROGRAM

- Program by vždy měl být pestrý a zajímavý a měl by být přizpůsoben cílům dané akce.
- Výuka tohoto kurzu probíhá víkendově s časovou dotací 19 h.

## Obsah kurzu:

- Úvodní část (0,5 hod.)

Zahájení kurzu, organizační pokyny.

- Význam lezení v pedagogice (2 hod.)

Význam a zařazení lezení ve volnočasových aktivitách s ohledem na celoživotní pohybovou aktivitu.

- Lezecký materiál (2 hod.)

Teorie: materiální a technické vybavení, lezecká výzbroj a výstroj, používání uzlů, jisticí pomůcky, bezpečnostní normy.

Praxe: uzlování, oblékání, navazování, zakládání jisticích pomůcek.

- Top rope (3,5 hod.)

Teorie: technika lezení na umělé stěně – lezení s horním jištěním, příprava jisticího stanoviště, využití různých jisticích pomůcek, nácvik techniky jištění.

Praxe: technika jištění, práce s lanem, technika lezení, slaňování

- **Historie lezení na umělých stěnách (1,5 hod.)**

Teorie: historie lezeckého sportu – umělé stěny, vývoj stěn, chyty, stavba cest – typy a zásady; základy bezpečnosti provozu na umělých stěnách, styly lezení, obtížnost, stupnice, školní lezení, závody soutěže.

- **Lezení a jištění prvolezce (3,5 hod.)**

Teorie: lezení na umělé stěně – lezení s dolním jištěním (lezení prvolezce), zakládání jištění, pádové faktory.

Praxe: technika jištění, práce s lanem, zakládání postupového jištění, technika lezení, technika padání, slaňování.

- **Bezpečnost při lezení na umělých stěnách (2,5 hod.)**

Teorie: aspekty zdravého a bezpečného lezení, prevence úrazů, první pomoc při úrazech na umělých stěnách, organizace lezecké hodiny, rozcvičení, strečink, hry a soutěže, bouldering.

- **Závěrečná zkouška (3 hod.)**

Závěrečná zkouška se sestává ze tří částí. Metodický výstup, jištění prvolezce, vylezení cesty obtížnosti 5 UIAA na prvolezce.

- **Reflexe (0,5 hod.)**

Zhodnocení vybraných aktivit očima účastníků, hodnocení kurzu a jeho přínosu do praxe (dotazník a diskuze).

# POŽADAVKY

## Minimální požadavky pro účast na kurzu:

- Umět navázat lano osmičkovým uzlem.
- Perfektní ovládání jisticích pomůcek.
- Vylézt cestu min. obtížnosti 5UIAA jako prvolezec.
- Zvládat jištění prvolezce a zachycení pádů.
- Hlubší zájem o problematiku.

# POŽADAVKY

Požadavky pro úspěšné ukončení kurzu:

- Metodický výstup
- Praktický výstup
  - vylezení cesty obtížnosti 5UIAA jako prvolezce
  - bezpečné jištění prvolezce

# VZDĚLÁVACÍ SYSTÉM V ČR

- Český horolezecký svaz
  - pouze interní kurzy vzdělávání instruktorů
- MŠMT
  - další vzdělávání pedagogických pracovníků (DVPP) – v rámci vysokoškolského vzdělání (vlastní časová dotace)
  - nebo navštívení kurzu v akreditovaném zařízení Instruktor lezení na umělých stěnách (150 h)

# VZDĚLÁVACÍ SYSTÉM V ČR

Obor	Průkaz způsobilosti	Poznámka
<p data-bbox="242 672 690 1011">Poskytování tělovýchovných a sportovních služeb v oblasti ...</p> <p data-bbox="242 1253 690 1396"><b>§ 45 odst. 4 věta první</b> zákona č. 455/1991 Sb. o podnikání uvedení v</p>	<p data-bbox="715 386 1541 1203">Vysokoškolské vzdělání nebo vyšší odborné vzdělání v oblasti tělesné kultury, tělovýchovy a sportu, nebo osvědčení o rekvalifikaci nebo jiný doklad o odborné způsobilosti vydaný institucí akreditovanou Ministerstvem školství, nebo jiným ministerstvem, do jehož působnosti patří</p> <p data-bbox="715 1253 1567 1396">Ohlašovatel je povinen vymezit předmět podnikání uvedení v</p>	<p data-bbox="1640 386 2211 1203">Ohlašovatel vymezí předmět podnikání podle § 45 odst. 4 věty první zákona č. 455/1991 Sb., ve znění zákona č. 286/1995 Sb., v souladu s předloženými doklady</p> <p data-bbox="1640 1253 2400 1396">Ohlašovatel je povinen vymezit předmět podnikání uvedení v</p>

# DISCIPLÍNY HOROLEZECTVÍ

## Sportovní lezení

- Jedná se převážně o lezení po předem zajištěných cestách fixními prvky. Vzdálenosti mezi těmito jistícími body jsou poměrně malé (max. 4 m) a v případě pádu se nejedná o dlouhé lety.

## Tradiční lezení

- Je to způsob lezení, při kterém je nutné sladit technickou, fyzickou a psychickou připravenost lezce. Mnohdy nejde ani o absolutní lezeckou náročnost. Při tomto typu lezení musí lezec zakládat postupová jištění, hledat lezeckou cestu.

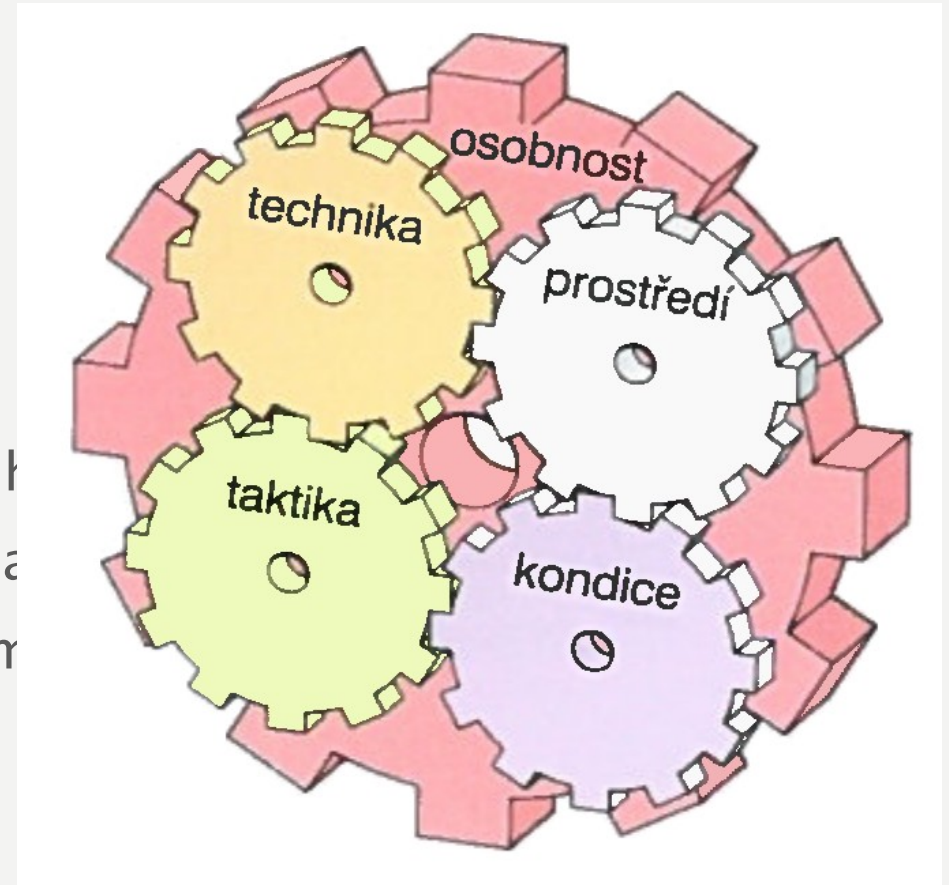


# SPORTOVNÍ LEZENÍ

- Lezení na obtížnost
- Lezení na rychlost
- Bouldering

Sportovní lezení je navenek zvládnutí fyzického na skalní stěně za pomoci kondice, techniky a vnitřně představuje duševní střed s příslušným lezeckým problémem (Winter, 2004).

V srpnu 2016 Mezinárodní olympijská komise rozhodla o zařazení sportovního lezení na Olympijské hry v Tokiu 2020.



# TRADIČNÍ LEZENÍ

- Pískovcové skalní lezení
- Lezení na nepískových skalách
- Vícedélkové lezení
- Mixové lezení (skála, led, sníh)
- Ledové lezení
- Big walls
- Velehorské horolezectví
- Výškové horolezectví

# KLASIFIKACE OBTÍŽNOSTI

Stupnice UIAA*	Francouzská stupnice	Saská stupnice	Popis
III- III III+	3. třída	III IV	Střední obtížnost, svislé partie nebo převisy s dobrými chytami již vyžadují zvýšené silové nasazení.
IV- IV IV+	4a 4b 4c	V	Vysoká obtížnost, delší úseky již vyžadují více mezijistění.
V- V V+	5a 5a+ 5b	VI	Velmi vysoká obtížnost, zvýšené požadavky na fyzické předpoklady, lezeckou techniku a zkušenosti.
VI- VI VI+	5c 5c+ 6a	VIIa VIIb VIIc	Velmi vysoká obtížnost, nezbytné jsou nadprůměrné schopnosti a vynikající fyzická kondice.
VII- VII VII+	6a+ 6b 6b+	VIIIa VIIIb VIIIc	Mimořádná obtížnost, kromě akrobatického lezeckého umění je nutné výborné zvládnutí speciálních technik jistění.
VIII- VIII VIII+	6c/6c+ 7a/7a+ 7b	IXa IXb IXc	Další zmenšování chytů, nutný je kontinuální trénink.
IX- IX IX+	7b+ 7c 7c+/8a	Xa Xb Xc	Možné pouze za předpokladu speciálního a velmi častého tréninku.
X- X X+	8a 8a+/8b 8b+/8c	XIa XIb XIc	Výrazné zvýšení průměrného sklonu stěny.
XI- XI	8c/8c+ 9a		Vrchol současných možností, nezbytné je několik dní až měsíců dlouhé studium trasy.

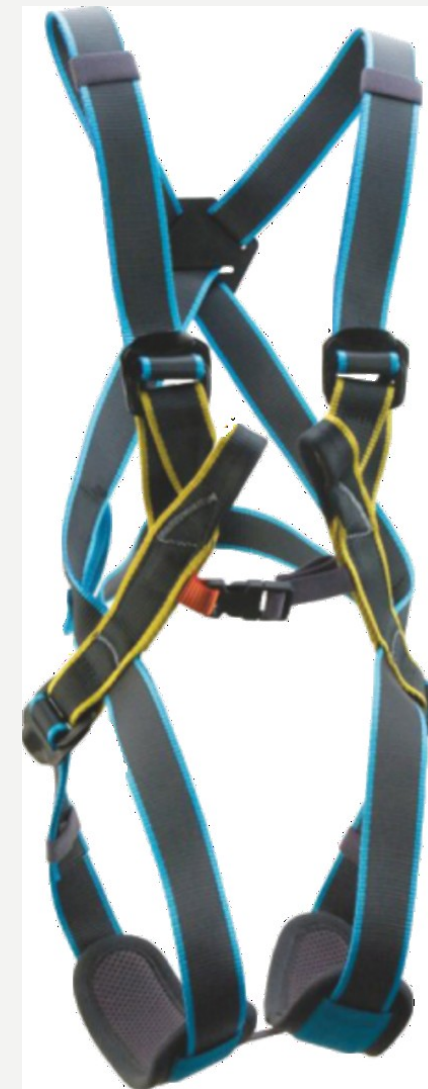
# LEZECKÉ VYBAVENÍ

- Pro vykonávání tohoto sportu je kromě lezeckých dovedností a teoretických znalostí také potřeba kvalitní vybavení.
- Jsou to věci, kterým by měl lezec stoprocentně věřit.
- Jiné než certifikované vybavení nelze používat! (CE, UIAA)

# LEZECKÉ VYBAVENÍ

## Lezecký úvazek

- Prsní
- Sedací
- Celotělový



# LEZECKÉ VYBAVENÍ

## Lezečky

- Šněrovací
- Na suchý zip
- Baletky



# LEZECKÉ VYBAVENÍ

## Karabiny

- S pojistkou
- Bez pojistky
- Expresky

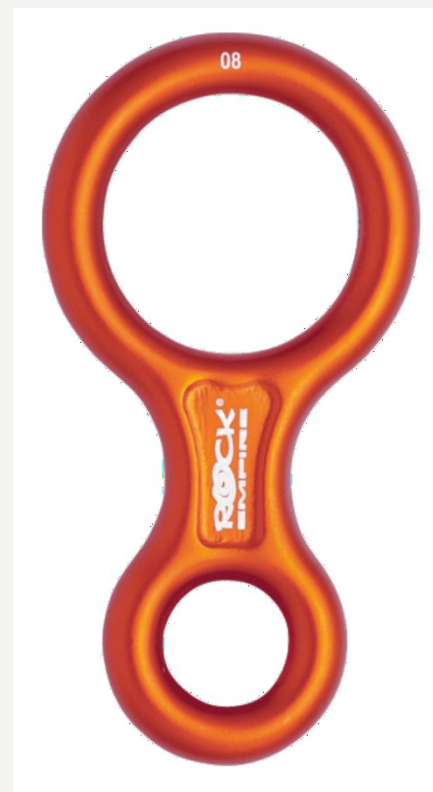


# LEZECKÉ VYBAVENÍ

Jistící a slaňovací pomůcky

Mezi nejpoužívanější patří:

- Kyblík
- Osma
- Gri Gri

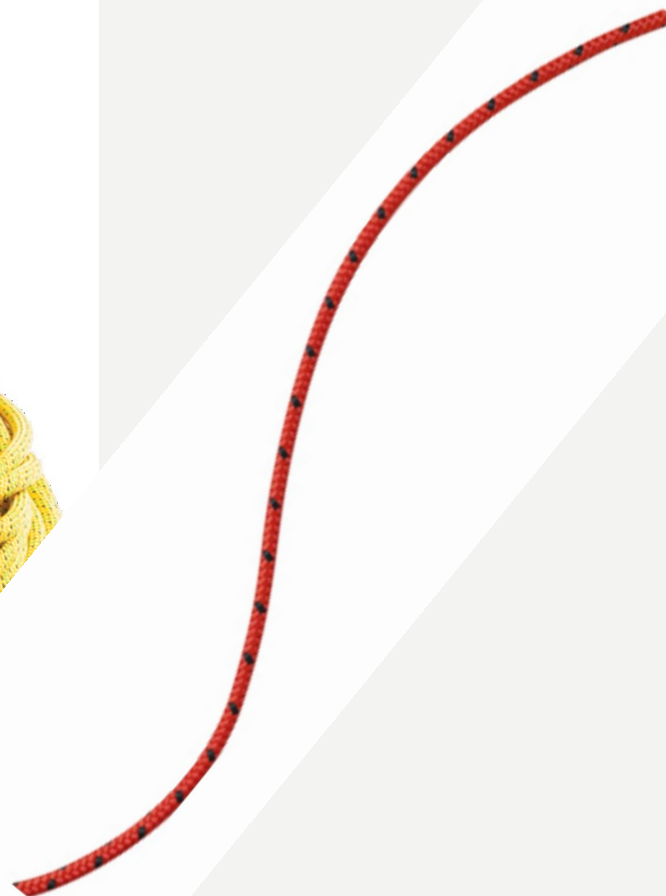




# LEZECKÉ VYBAVENÍ

## Lana

- Statická
- Dynamická
- Pomocné šňůry



# LEZECKÉ VYBAVENÍ

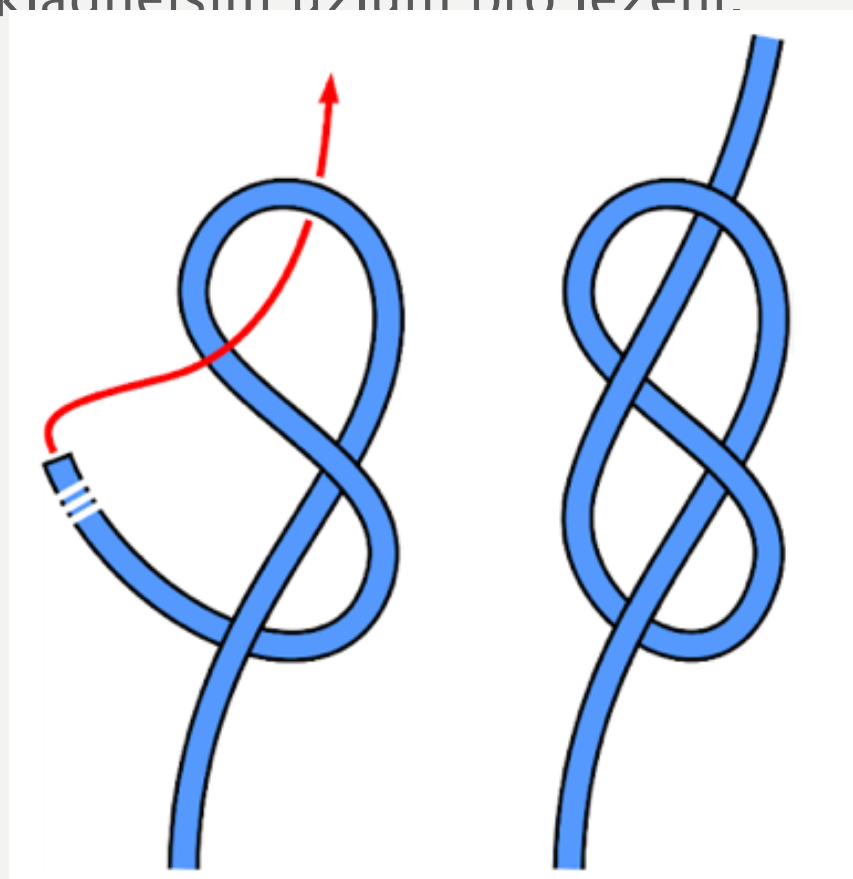
Přilba, magnézium



# UZLE

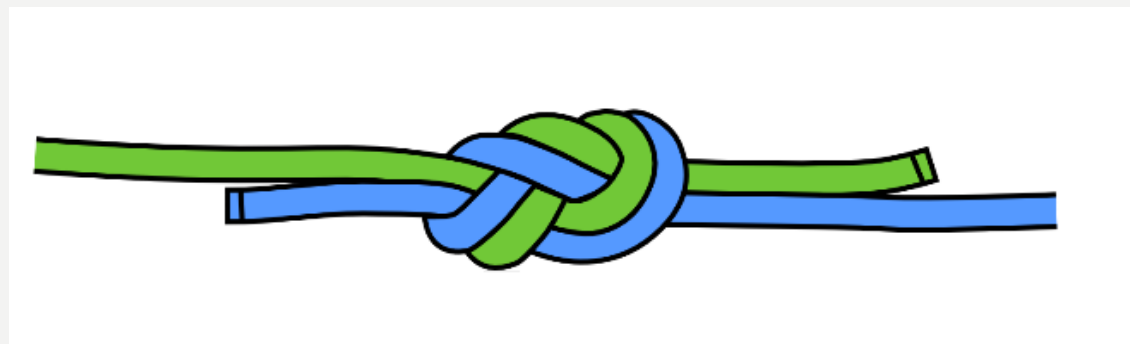
- Osmičkový uzel

Jediný uzel schválený organizací UIAA, který lze použít pro navázání lana k sedacímu úvazku. Patří k nejzákladnějším uzlům pro lezení.

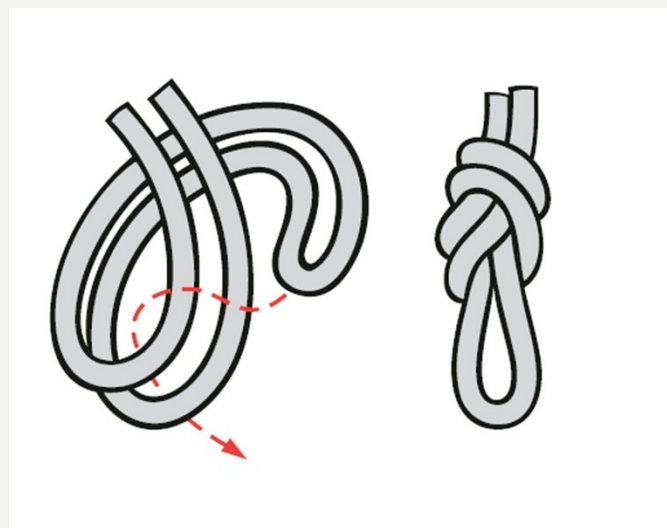


# UZLE

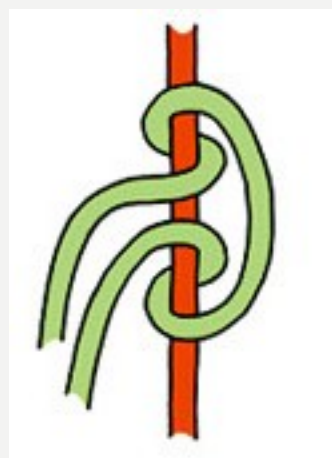
- Protisměrný osmičkový uzel



- Vůdcovský uzel

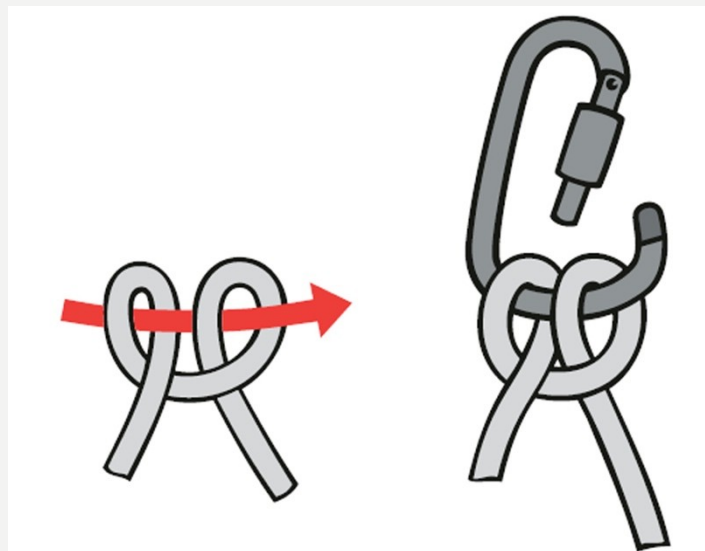


- Jednoduchý prusík



# UZLE

- Lodní smyčka



- Poloviční lodní uzel

