



# KLUB SLOVENSKÝCH TURISTOV

833 01 BRATISLAVA, Záborského 33

SEKCIA VYSOKOHORSKEJ TURISTIKY



## Vzdelávací projekt a pedagogická dokumentácia pre absolvovanie Základov VhT

### Učebné plány špeciálnej časti (osnova).

#### 1. Názov vzdelávacej aktivity

**Kurz základov VhT**

#### 2. Cieľ a charakteristika vzdelávacej aktivity

Cieľom vzdelávania v oblasti základov vysokohorskej turistiky je príprava turistu pre vykonávanie vysokohorskej turistiky v teréne pod vedením inštruktora VhT II. kvalifikačného stupňa.

Absolvent kurzu základov vysokohorskej turistiky (Z VhT) je schopný vykonávať turistiku vo vysokohorskom prostredí pod vedením inštruktora VhT II. kvalifikačného stupňa.

#### 3. Kritériá pre výber účastníkov

- vek minimálne 18 rokov, /pri samostatnom vykonávaní VhT/ pri nižšom veku súhlas zákonného zástupcu
- zdravotná spôsobilosť na vykonávanie VhT /čestné prehlásenie/
- základné znalosti pohybu v horskom teréne

#### 3. Rozsahová náplň vzdelávacej aktivity, učebný plán

Základy VhT	Zimná časť		Letná časť	
	Teória	prax	teória	prax
1.) Systém KST, história, vzdelávanie, VhT	0	0	1	0
2.) Nebezpečenstvo na horách	1	0	0	0
3.) Zdravoveda, hygiena výživa	0	0	1	0
4.) Prvá pomoc, podchladenie, omrzliny	1	0	0	0
5.) Výstroj a výzbroj	1	0	1	0
6.) Bivakovanie, príprava stravy	1	0	0	0
7.) Topografia, orientácia, miestopis, terminológia	0	0	1	0
8.) Príprava a vedenie Vh. túry,	1	0	1	0
9.) Pohyb v zimnom teréne	1	7	0	0
10.) Lezenie, zlaňovanie, fixy	0	0	0	10
11.) Lavíny	1	4	0	0
12.) Feraty	0	0	1	2
Spolu	7	11	6	12

Vzdelávanie v špeciálnej časti Základov vysokohorskej turistiky je organizované formou kontinuálneho kurzu – letnej a zimnej časti. Rozsah výučby špeciálnej časti je minimálne 18 + 18 hodín teórie a praxe.

## **Obsah vzdelávania**

### **1.) Systém organizácie KST, systém vzdelávania v KST**

- inštitucionálne zabezpečenie turistických aktivít na Slovensku
- sekcie a komisie KST
- charakteristika KST a jej organizačná štruktúra, systém vzdelávania v KST
- História KST, definícia VhT, druhy turistiky, výkonnostná turistika

### **2.) Nebezpečenstvo na horách**

- definície nebezpečenstiev a rizík
- subjektívne formy nebezpečenstva ( nedostatočná pohybová výkonnosť, zdravotný stav, nedostatočné vybavenie, a pod. )
- objektívne formy nebezpečenstva (počasie, tma, lavíny a pod.)

### **3.) Zdravoveda, hygiena, výživa**

- definície základných pojmov
- obsah lekárničky, hygiena na horách
- skladba potravy, pitný režim

### **4.) Prvá pomoc, podchladenie, omrzliny**

- zlomeniny, vykĺbenia, vyvrtnutia, pomliaždenia
- otvorené rany, spôsob ošetrovania, cudzie telesá
- krvácanie, spôsob ošetrovania
- podchladenie, omrzliny
- vplyv slnečného žiarenia popáleniny, úpal, úžeh, celkové prehriatie,
- trauma z visu, ortostatický šok
- prvá pomoc pri rôznych stavoch za pomoci improvizovaných pomôcok
- praktické ukážky prvej pomoci na jednotlivých modelových situáciách (zlomenina, vykĺbenie, úraz hlavy, tržná rana, krvácanie,)
- základná KPR

### **5.) Výstroj a výzbroj pre vysokohorskú turistiku**

- oblečenie, obuv, doplnky
- laná, slučky, úväzy, prilby, karabíny, expresy, kladivá
- zaisťovacie prostriedky, rozdelenie, druhy, ...
- istiace, zlaňovacie pomôcky, batohy
- zimná výzbroj, lavínová výbava

### **6.) Bivakovanie, príprava stravy**

- bivakovacie pomôcky (spací vak, podložka, stany, lampy,)
- núdzové bivaky, záhraby
- základné „kuchynské“ vybavenie (nádoby, variče,)

### **7.) Topografia, orientácia, meteorológia**

- základy praktickej topografie, práca s mapou,
- zobrazenie terénu a situácie na mape
- orientovanie mapy, orientácia v teréne podľa mapy a buzoly
- orientácia v zimných podmienkach
- určenie stanovišťa, prenášanie bodov z mapy do terénu a naopak
- odhad vzdialeností, výšky a stúpania,
- základné meteorologické pojmy, frontálne systémy, prúdenie vzduchu, oblačnosť
- základy fyziky atmosféry, laická predpoveď počasia
- profesionálna predpoveď počasia
- orientácia za sťažených podmienok

- orientácia v teréne s využitím topografických pomôcok (mapa, buzola), azimut
- orientácia pomocou GPS
- základy geológie, morfológie, názvoslovie
- geológia Vysokých Tatier a svetových veľhôr
- morfológia horského reliéfu
- vertikálne skalné útvary, horizontálne skalné útvary, priečne skalné útvary
- plošné skalné útvary, zvláštne skalné útvary

### **8.) Príprava a vedenie vysokohorskej túry,**

- príprava, plánovanie a organizácia turistických aktivít
- výber a špecifiká lokality, cieľa
- prevýšenie pri výstupe a zostupe (profil trasy) a časový rozpis,
- možnosti núdzového ústupu,
- možnosti prenocovania, stravovania, zdroje vody,
- stupeň obťažnosti,
- kľúčové miesta z hľadiska bezpečnosti
- praktický výcvik – ukážka turistického podujatia

### **9.) Pohyb v zimnom teréne**

- špecifiká pohybu v zimnom teréne
- zásady pohybu v zimných terénoch
- pohyb so zimnou výzbrojou
- brzdenie cepínom na ľadovci
- zaistovanie a postup družstva v zimnom teréne
- pohyb družstva na ľadovci, vytáhovanie z trhliny

### **10.) Lezenie, zlaňovanie, fixy**

- uzly používané vo VhT
- technika istenia na skale
- súčasný a striedavý postup lanového družstva
- budovanie istiaceho stanovišťa, "pavúk" a sebaistenie
- istenie pomocou polovičného lodného uzla, zachytávanie pádov
- istenie pomocou istiacich prostriedkov
- zlaňovanie a sebaistenie pri zlaňovaní
- technika pohybu v skalnom vysokohorskom teréne
- zostupovanie a zaistovanie zostupu
- lezenie – základné pojmy stup, chyt, ťah, tlak, trenie, rozpor, prax frekventantov

### **11.) Lavíny.**

- vznik lavín, druhy snehu
- zásady pohybu v lavínovom teréne
- ukážka snehový profil, nórska sonda, kompresný test, zosuvný blok
- snehový profil, nórska sonda, kompresný test prakticky
- kamarátska pomoc – vyhľadávanie v lavíne prakticky

### **12.) Feraty.**

- história ferát, obťažnosť,
- zásady bezpečného pohybu na ferate
- pohyb na ferate /cvičná, alebo improvizovaná ferata