

Kurz „ZÁKLADY VYSOKOHORSKEJ TURISTIKY“ (K-ZVhT)

Pre záujemcov o účasť na ZhC, ktorí doteraz neabsolvovali K-ZVhT (ani kurz VM-VhT) pripravuje Trenčiansky Vysokohorský Turistický Klub Trenčín (TVTK) nielen samotné zahraničné cesty, ale vytvára aj podmienky pre účasť na nich aj organizovaním K-ZVhT. Absolvovanie takéhoto kurzu je jednou zo základných a podstatných podmienok účasti na ZhC organizovaných TVTK pre KVTS. Pripomínam, že K-ZVhT má dve časti: LETNÚ a časť ZIMNÚ. Podmienkou účasti na zimnej časti však je najprv absolvovanie časti letnej. To preto, lebo na zimnej časti sa využívajú vedomosti, zručnosti a návyky už získané na časti letnej.

Letná časť sa koná každoročne cez víkend obvykle v polovici mesiaca MÁJ Začiatok (stretnutie účastníkov) býva už piatok okolo 16:00, a končíevame v nedeľu okolo 12:00 Prvou podmienkou účasti je, že sa vopred prihlásite formou SMS správy (text: Prihl K-ZVhT; meno a priezvisko; miesto bydliska; rok narodenia) na č. 0904 996477, a to v období od od 10. apríla najneskôr do 30.apríla. Počet účastníkov (frekventantov) je minimálne 5 a najviac (z organizačných a priestorových dôvodov) 12 účastníkov ! Miesto konania K-ZVhT bude prihláseným a na kurz vybraným / zaradeným záujemcom oznámené SMS-kou do 5. mája.

Druhou podmienkou účasti je, že každý frekventant si prinesie:

- a) veci na bivakovanie (2 noci), stravu na 2a1/2 dňa + varič + nádoby na varenie, Účastníci spia zásadne „vonku“ (za každého počasia.)
- b) kompletne vybavenie na výkon VhT (20-25m horolezeckého (dynamického) lana, alebo dvojica 30-40m lano, prilbu, rukavice, prsný+ sedací úväz, sľučky (dlhé 4ks 1,5m, a krátke 4ks 0,75m, 1xHMS karabinu, kompletnú istiacu súpravu na „feráty“ s karabinami, buzolu, lekárničku,
- c) platný turistický preukaz, ceruzku /pero a malý poznámkový zošit - na záver K-ZVhT budú skúšky (praktické a aj teoretické - tie formou pohovoru a testu)
- d) účastnícky poplatok(4€), preukaz poistenca, preukaz totožnosti

Zimná časť (len pre takých, ktorí už absolvovali časť letnú !) je časovo kratšia (jedna noc „vonku“) a uskutočňuje sa v druhej polovici februára nasledujúceho roka. Podmienkou účasti na nej je taktiež prihlásenie najneskôr do 1. februára. Počet účastníkov (min. a max.) je ako na letnú časť. Akcia je spojená aj so zimným táborením. Nezabudnite a dbajte najmä na:

- a) kvalitnú zimnú obuv,
- b) teplé viacvrstvé oblečenie, vysoké gamaše, a
- c) karimatka + kvalitný spací vak + stan (na dvojicu jeden),
- d) jedlo na dva dni + „potreby na varenie“
- e) kompletne vybavenie na výkon VhT (20-25m horolezeckého (dynamického) lana, alebo dvojica 30-40m lano, prilbu, rukavice, prsný+ sedací úväz, sľučky (dlhé 4ks 1,5m, a krátke 4ks 0,75m, 1xHMS karabinu, kompletnú istiacu súpravu na „feráty“ s karabinami, buzolu, lekárničku

Zraz prihlásených účastníkov je vždy sobotu okolo 8:00. Kde? To sa dozviete až vo „vyrozmnení“ organizátora, ak budete (po prihlásení sa) medzi účastníkov kurzu zaradení!

Dopravu do miesta zrazu účastníkov a po ukončení späť si zabezpečuje a hradí každý účastník sám

(090401-pc-)

Osнова (obsah) a orientačný časový rozvrh

Kurzu ZÁKLADY VYSOKOHORKEJ TURISTIKY (letná časť)

organizovaného Trenčianskym Vysokohorským Turistickým Klubom (TVTK) každoročne spravidla v polovici mája (vikendu)

- ▶ Kapacita (priestorová) je pre maximálne 12 frekventantov
- ▶ Každý (do kurzu zaradený) frekventant si prinesie: a) komplet vecí k bivakovaniu, b) komplet vecí k vareniu, c) komplet vecí k vykonávaniu činností uvedených v doleuvedenom obsahu kurzu, a to bezpodmienečne: 1. horolezecké lano (minim. dĺžka 20-22m, alebo dvojica jedno lano 30-40m), 4.x dlhé a 4x krátke slučky, 3. prsný + sedací úväz, 4. kompletnú istiacu súpravu na pohyb po zaistených cestách („klettersteigoch-via ferratach“), 5. prilbu, 6. rukavice, 7. preukaz turistický, občiansky a kartu poistenca, 8. ceruzku/pero + tenký poznámkový zošitok, 9. mapu (miesta konania kurzu) + buzolu, 10. HMS karabinku, 11. zlaňovaciú osmu
- ▶ Frekventantom bude počas konania kurzu k dispozícii brožúra: Petrínek M.: VYSOKOHORSKÁ TURISTIKA PRE ZAČÍNAJÚCICH, vydal TVTK Trenčín v r. 2000, a v okolitom priestore budú i názorné obrázky
- ▶ **Cieľom kurzu nie sú činnosti, ktoré pri túrach charakteru VhT v teréne II.stupňa UIAA a na ľadovci vykoná pre družstvo cv. / inštr. VhT (napr. teda vybudovanie ustiaceho stanovišťa) !!!!!**

	od	min	Téma	obsah	lektor
Pi	16:00	15		Otvorenie, oboznámenie s organizáciou, cieľmi a obsahom, administratívne záležitosti(doklady, org. poplatku,...)	
	16:15	5	1-TP	Úvod k presunutiu sa do „tábora“: Zásady nabalenia a nastavenia batoha , posúdenie vybavenia účastníkov	
	16:40	5	2-TP	Presun (1.prestávka: Zásady správnej chôdze, tempa , ustanovenie „prvého a posledného“ a ich aplikácia)	
	17:00	10	3-TP	Presun (2.prestávka: Úprava výstroja, miestopis , turistická mapa)	
	17:20	5	4-TP	Presun (3.prestávka: Turistika, VhT a horolezectvo + správna chôdza v strmom teréne)	
	17:45	10	5-T	Presun (4.prestávka: Spôsoby značenia turistických ciest u nás, vo svete (v teréne a v turistických mapách)	
	18:00	10	6-T	Presun (5.prestávka: TURISTIKA (obsah, druhy, zložky, formy) a súlad z OCHRANOU PRÍRODY	
	18:15	5	7-TP	Presun (6.prestávka: Posudzovanie telesnej zdatnosti (kontrolou pulzovej frekvencie)	
	18:45	15	8-TP	Presun (7.prestávka: Základy topografie a orientácie (odhad vzdialeností a určovanie objektov podľa mapy, buzola, GPS)	
	19:15	5	9-TP	Príchod do „tábora“ Klasifikácia obtiažnosti skalného terénu , obtiažnosti zaistených ciest, sprievodcovská literatúra pre VhT	
	19:30	30	10-T	Noc pri VhT -bivakovanie – táborenie, karimatky, spacie vaky, hygiena, čelovky, zdroje vody, variče a varenie...	
	20:00	15	11-TP	Stany a nůzové „prístrešky (stany pre VhT, miesto pre stan, stavba stanu, bivakové pomôcky,...)	
	20:45	15	12-TP	Stravovanie pri VhT - teplá strava, pitný režim (variče, nádoby na varenie,...)	
	21:00	30	13-T	VhT - Pojem, obsah a štruktúra (história, štatút, združenia a kluby, druhy, formy, motivačné odznaky, ZhC, ...)	
	21:40	20	14a-T	Nebezpečia pri VhT 1.časť (druhy, zdroje a možnosti prevencie), analýza konkrétneho prípadu	
	22:00			<i>V e č i e r k a</i>	
So	6:00	45		<i>Budíček, výstup na vrchol Inovec – prechod na Palúch. Práca s mapou a buzolou (AZIMUT)</i>	
	6:45	45		<i>Hygiena, príprava raňajok, raňajky</i>	
	7:30	40	15-T	„Výzbroj“ pre účel VhT (lano, karabíny, úväzy, slučky, „ferátová istiacu súprava, prilba, rukavice, ...)	
	8:10	50	16-TP	Úzly používané pri VhT (osmičkový, Prusikov, lodný a polovičný lodný), a nácvik ich správneho viazania	
	9:00	30	17-T	Navázovanie sa do úväzu a na lano + individuálne uviazanie a zavesenie seba siodskúša každý sám na sebe vo „vise“	
	9:30	30	17-P	Spôsoby naviazania sa na lano úväzom (do stredu a na konce)	
	10:00	20	17-TU	Improvizované spôsoby naviazania sa lano (bez úväzku)	
	10:20	10	18	Názvoslovie skalného terénu a „povely“ pri pohybe a istení	
	10:30	10	19-TP	Suť - Zásady chôdze a pohybu	
	10:40	20	20-T	Zásady pohybu na skale – princíp zásady troch pevných bodov (3PB), lezenie očami, lezenie na trenie, chyty-stupy	
	11:00	60	20-P	- Nácvik pohybu v skalnom teréne I. a II. stupňa obtiažnosti UIAA s horným istením	
	12:00	45	21-TU	Istenie – činnosť (nie budovanie) na istiacom stanovišti- funkcia a účel HMS karabíny pri istení, použitie ½ lodného uzla, povely	
	12:45	75		<i>p r í p r a v a o b e d a – o b e d – o d p o č i n o k</i>	
	14:00	15	22 T	Zaistené cesty vo VhT (lano, reťaz, náhradné zaistenie)	
	14:15	30	22a-P	Zásady správneho pohybu po reťaziach	
	14:45	30	22b-P	Zásady správneho pohybu po „via ferate“	
	15:15	15	23-T	Zlanovávanie (v teréne bez previsu, so samoistením a s vrchným istením – využitie Prusikového uzla)	
	15:30	30	23a-P	- Pomocou „osmy“	
	16:00	30	23b-P	- Improvizovaný spôsob (pomocou Dülferovjho sedu; aj s improvizovanou náhradou úväzu smyčkou a karabínou)	
	16:30	30	14b	Nebezpečia pri VhT - 2.časť (analýza chýb z prečítaného popisu tragédie v Alpách)	
	17:00	15	24aTU	Úraz pri VhT (druhy úrazov, postup a činnosti družstva), privolanie pomoci, záchranný signál,	
	17:15	15	24bTU	Prvá predlekárska pomoc – spôsob jej poskytnutia, osobná lekárnica,	
	17:30	15	25T	Poistenie pre pohyb na horách – význam a odporúčané možnosti (čo je a nie je kryté)	
	17:45			<i>O d p o č i n o k – v e č e r a</i>	
	19:00	30	26-T	TANAP a VhT (návštevny poriadok, sprievodcovská literatúra, mapy, HS, poistenie v horách SR)	
	19:30	30	27- T	Kvalifikačný a klasifikačný systém vo VhT	
	20:00			Voľná diskusia k témam súvisiacim s VhT	
	22:00			<i>v e č i e r k a</i>	
Ne	6:00	60		Budíček, výbeh do terénu, zopakovanie si topografie a orientácie, hygiena, raňajky	
	7:00	60	Konz	Záverečná konzultácia pred testami a skúškami	
	8:00	120	S	Záverečné skúšky (písomný test, uviazanie určeného uzla, určenie stanoveného azimutu,	
	10:00	60		Vyhodnotenie výsledkov skúšok, odovzdanie Osvedčení, a zhodnotenie úrovne Kurzu a pokyny k Zimnej časti Kurzu	
	11:00	30		Likvidácia „tábora“, zahasenie „ohňa“, uvedenie „táboriska do pôvodného stavu	
	11:30			<i>O d c h o d s m e r o m d o d o m o v o v</i>	

© M.Petrínek

- ▶ Meoddeliteľnou súčasťou absolvovania kurzu je stráviť dve (2) noci pod vlastným stanom, prípadne pod vytvoreným prístreškom .
- ▶ Lektori(inštruktori) kurzu sa ubytujú a strevujú rovnako ako frekventanti
- ▶ Okruh lektorov: M.Petrínek,(vedúci kurzu), J., Vajčner J., Kutej P., Mudr. Žurková, J.Podskoč, Pripomínam im, že aby im stanovenú činnosť v určenom čase zvládli, musia sa na určenú tému osobne pripraviť a povedať len to najpodstatnejšie
- ▶ Technická pomoc a asistancia: K+M. Mrázik, M.Ronec,