

Vođenje na sportsko penjanje (C standard)

Sadržaj dokumenta

Vođenje na sportsko penjanje (C standard).....	1
Opseg standarda.....	1
Opis terena.....	2
Osposobljenost vodiča.....	2
Osposobljenost klijenta.....	2
Oprema za vođenje na sportsko penjanje.....	3
Tečaj za vodiča na sportsko penjanje.....	4
Uvjeti za pohađanje tečaja.....	4
Program tečaja.....	4
Teorijska predavanja.....	4
Praktična cjelina "Vođenje na penjanje kratkih sportskih smjerova".....	5
Praktična cjelina "Vođenje na penjanje dugih sportskih smjerova".....	5
Ispit za vodiča na sportsko penjanje.....	5
Uvjeti za prijavu kandidata na ispit.....	5
Nastavni kadar.....	6
Stručno usavršavanje, revalidacija.....	7
Stručno osposobljavanje vodiča instruktora C standarda.....	7
Literatura.....	7

Opseg standarda

Standard "Vođenje na sportsko penjanje" (C standard) **obuhvaća:**

- penjanje na umjetnim i prirodnim stijenama opremljenim za sportsko penjanje
- penjanje kratkih i dugih sportskih smjerova
- *abseil* kao način povratka iz dugih sportskih smjerova.

Ovaj standard **ne obuhvaća:**

- kretanje orijentacijski zahtjevnim terenom
- kretanje zasnježenim ili zaleđenim terenom bilo kojeg nagiba
- penjanje neopremljenih ili nepotpuno opremljenih smjerova
- penjanje smjerova opremljenih konvencionalnim klinovima
- kretanje u visokogorju
- kretanje noću
- bivakiranje u stijeni.

Opis terena

Teren C standarda čine sportski smjerovi na umjetnim i prirodnim stijenama.

U slučaju prirodnih stijena, sportskim smjerom smatra se smjer opremljen ekspanzivnim i/ili lijepljenim klinovima odgovarajućih dimenzija za vrstu stijene u kojoj se nalaze te izrađenim od odgovarajućeg materijala s obzirom na atmosferske uvjete kojima stijena može biti izložena.

Stijena mora biti opremljena tako da uz pravilno osiguravanje, penjanje i ukapčanje svih međuosiguranja padovi u stijeni ne rezultiraju ozljedama.

Kratki sportski smjerovi moraju biti opremljeni sidrištem za spust užetom.

Dugi sportski smjerovi moraju biti opremljeni sidrištima za *abseil* i/ili ekspanzivnim/lijepljenim klinovima na udaljenosti prikladnoj za izradu složenog sidrišta.

Teškoća napredovanja u umjetnoj stijeni opisuje se francuskom ljestvicom ocjena.

Teškoća napredovanja u prirodnoj stijeni opisuje se bilo francuskom ili UIAA ljestvicom ocjena pri čemu su ljestvice međusobno usporedive tj. moguća je jednoznačna i obostrana pretvorba ocjena između ljestvica.

Osposobljenost vodiča

Vodič na sportsko penjanje osposobljen je:

- na siguran način klijente odgovarajuće osposobljenosti voditi terenom i u uvjetima C standarda
- brzo, efikasno i na siguran način ovladati situacijama koje proizlaze iz manjih odstupanja od očekivane opremljenosti sportskih smjerova (npr. pokoja nedostajuća pločica ekspanzivnog klina)
- brzo, efikasno i na siguran način ovladati situacijama koje proizlaze iz neočekivane ozljede i/ili nemogućnosti klijenta da nastavi s bilo kojim dijelom ture
- produktivno komunicirati s klijentom u svakoj situaciji.

Osposobljenost klijenta

Klijent vođen na sportsko penjanje može biti svaka osoba koja posjeduje odgovarajuću psihofizičku spremnost. Ako vodič klijentu povjeri zadaću osiguravanja, klijent mora biti osposobljen:

- na siguran način osiguravati penjača u vodstvu
- komunicirati s penjačem u vodstvu prema prethodno dogovorenom komunikacijskom obrascu.

Prije nego li vodič povjeri zadaću osiguravanja klijentu, osposobljenost klijenta mora biti utvrđena praktičnom provjerom u kontroliranim uvjetima (na tlu i/ili uz asistenciju drugog vodiča). Klijent koji ne zadovolji prilikom ove provjere **ne smije osiguravati**, no smije biti

vođen na penjanje u pratnji pomoćnog vodiča koji preuzima zadaću osiguravanja.

Oprema za vođenje na sportsko penjanje

Ovdje je definirana minimalna penjačka oprema vodiča i klijenta na vođenim turama terenom i u uvjetima C standarda. Ostala osobna oprema nespecifična za teren i uvjete C standarda ovdje nije definirana, no podrazumijeva primjerenu odjeću, obuću, hranu, piće, pribor za prvu pomoć, čeonu svjetiljku, mobilni telefon i svu ostalu opremu potrebnu za jednodnevni boravak u prirodi.

Tablica 1. Oprema za vođenje na sportsko penjanje

	oprema vodiča		oprema klijenta	
	za kratke smjerove	za duge smjerove	za kratke smjerove	za duge smjerove
penjački pojas	+	+	+	+
penjačka kaciga	+	+	+	+
penjačko uže	+	+		
kompleti (odgovarajući – kratki, produživi)	dovoljan broj	dovoljan broj		
karabineri s maticom	2 kom	8 kom	1 kom	2 kom
spravica za osiguravanje i <i>abseil</i> tipa Reverso ^a	+	+	+	+
spravica za osiguravanje Petzl Grigri ^b	(slobodan izbor)		(slobodan izbor)	opcija
šivena gurtina dužine 120 cm	1 kom	4 kom		
zamka promjera 6 mm, dužine 1 m, povezana u omču		2 kom		
zamka promjera 6 mm, dužine 5 m, povezana u omču		1 kom		
zamjena za nedostajuće pločice spitova ^c		+		
penjačice	poželjno	poželjno	poželjno	poželjno
magnezij	poželjno	poželjno	poželjno	poželjno

^a spravica tipa Reverso = bilo koja spravica koja prima dva pramena užeta i nudi pasivan *auto-block* način osiguravanja drugog penjača (npr. Petzl Reverso, Black Diamond ATC Guide, Cassin Piu)

^b ako je klijent osposobljen za osiguravanje penjača u vodstvu dotičnom spravicom

^c npr. nekoliko manjih stopera (na sajli) deklarirane nosivosti min 8 kN i matica (najčešće M12, rjeđe M10)

Tečaj za vodiča na sportsko penjanje

Provodi se **dva dana** tijekom jednog vikenda.

Tečaj je namijenjen penjačima koji već vladaju svim znanjima i vještinama nužnima za sigurno penjanje kratkih i dugih sportskih smjerova te žele svoje vještine i znanja nadograditi vodičkim elementima u uvjetima C standarda.

Tečaj treba kandidatima pružiti vještine i znanja potrebne za sigurno vođenje klijenata na sportsko penjanje.

Uvjeti za pohađanje tečaja

- članstvo u HPS-u, dokazuje se članskom iskaznicom s ovjerenom markicom za tekuću godinu
- članstvo u matičnoj stanici vodiča u tekućoj godini
- položen ispit za vodiča A standarda
- uspješno završeno osposobljavanje u HPS-u za penjanje dugih sportskih smjerova (škola sportskog penjanja koja svojim programom obuhvaća penjanje dugih sportskih smjerova ili ljetna alpinistička škola)
- barem 10 različitih kratkih sportskih smjerova ispenjanih u vodstvu, s postavljanjem kompleta, na barem tri različita penjališta u RH, u posljednjih godinu dana
- barem 5 različitih dugih smjerova minimalne ocjene 4c (po francuskoj ljestvici) i minimalne visine 100 m, ispenjanih u posljednje dvije godine
- sposobnost penjanja smjera težine 5c (po francuskoj ljestvici), u vodstvu s postavljanjem kompleta (podložno provjeri u stijeni).

Program tečaja

Sastoji se od teorijskih predavanja te penjačkih i vodičkih tehnika podijeljenih u dvije praktične tematske cjeline. Neposredni način izvođenja penjačkih tehnika mora biti usklađen s aktualnim uputama i preporukama Komisije za sportsko penjanje HPS-a.

Teorijska predavanja

- Sportsko penjanje – kratki i dugi smjerovi (nadopuna tehnika npr. rješavanje najčešćih problema Z-ukapčanje, zapetljano uže)
- Etički kodeks sportskih penjača
- Čuvanje okoliša, prirode i stijene
- Razno – trening, prehrana
- Opasnosti u planini (vrijeme, iscrpljenost, postupci u slučaju nezgode...)
- Program školovanja sportskih penjača u HPS-u
- Sportsko-penjačka natjecanja (*boulder*, težinsko, brzinsko).

Praktična cjelina "Vođenje na penjanje kratkih sportskih smjerova"

- Navezivanje klijenta
- Provjera u 5 točaka
- Dodavanje i skraćivanje užeta, spuštanje penjača – spravica tipa Reverso – poduka klijenta
- Dodavanje i skraćivanje užeta, spuštanje penjača – Petzl Grigri – poduka klijenta
- Ukapčanje međuosiguranja i sidrišta
- Prevezivanje (dva načina)
- Komunikacija u stijeni (glasovna, vizualna) – poduka klijenta
- Postupak u slučaju onesposobljenosti vodiča – poduka klijenta.

Praktična cjelina "Vođenje na penjanje dugih sportskih smjerova"

- Upotreba kratkih i produživih kompleta – poduka klijenta
- Osiguravanje partnera koji kreće sa sidrišta (opasnost od pada na sidrište)
- Osiguravanje klijenta na *auto-block* način
- Izrada kliznog složenog sidrišta (*in situ* ekspanzivni i/ili lijepljeni klinovi)
- Izrada fiksnog složenog sidrišta (*in situ* ekspanzivni i/ili lijepljeni klinovi)
- Izrada složenog sidrišta pomoću penjačkog užeta (*in situ* ekspanzivni i/ili lijepljeni klinovi)
- Podizanje klijenta (sustav kolotura 3:1 pomoću *auto-block* spravice + povećanje omjera – švicarski škripac)
- Otpuštanje *auto-block* spravice (više načina ovisno o situaciji)
- Pristup klijentu (otpenjavanjem uz samoosiguravanje)
- Prusiciranje
- Priprema klijenta za *abseil* i *abseil* s klijentom u više dužina
- Postupak kad na ekspanzivnom klinu nedostaje pločica
- *Abseil* pomoću karabinerske kočnice
- Penjanje i osiguravanje pomoću dva užeta (poluuže, dvojčeki)
- Vođenje više klijenata istodobno
- Komunikacija u stijeni (glasovna, vizualna, pomoću penjačkog užeta) – poduka klijenta
- Postupak u slučaju onesposobljenosti vodiča – poduka klijenta.

Ispit za vodiča na sportsko penjanje

Provodi se **dva dana** tijekom jednog vikenda. Vodič koji uspješno položi ispit osposobljen je za vođenje na sportsko penjanje, tj. vođenje terenom i u uvjetima C standarda.

Uvjeti za prijavu kandidata na ispit

- članstvo u HPS-u, dokazuje se članskom iskaznicom s ovjerenom markicom za

tekuću godinu

- članstvo u matičnoj stanici vodiča u tekućoj godini
- uspješno završen tečaj za vodiča C standarda
- barem 10 različitih dugih sportskih smjerova minimalne ocjene 4c (po francuskoj ljestvici), minimalne visine 100 m, u potpunosti u vodstvu ili ravnopravno se izmjenjujući u vodstvu, a od kojih barem 5 smjerova vodeći polaznike na školama sportskog penjanja, ljetnim alpinističkim školama ili tečajevima za vodiče u HPS-u.

Provjera vještina i znanja obuhvaća sve teme iz programa tečaja za vodiča na sportsko penjanje. Dodatno, provjera vještina i znanja neizbježno (automatizmom) zahvaća i teme iz drugih programa osposobljavanja, ako su ta osposobljavanja uvjet za pohađanje tečaja za vodiča na sportsko penjanje (osposobljavanje za vodiča A standarda, osposobljavanje za penjanje dugih sportskih smjerova).

Provjera se izvodi tijekom dvije ispitne ture:

- vođenje na penjanje kratkih sportskih smjerova
- vođenje na penjanje dugih sportskih smjerova.

Provjera vještina poput prusiciranja i *abseila* može se izvesti na primjerenom poligonu pri tlu ako i samo ako to nije bilo izvedivo tijekom ispitne ture. Vještine i znanja kandidata provjerava ispitivač koji je u dogovoru s kandidatom dodijeljen istome od strane voditelja ispita. Ispitivač na ispitnoj turi ima ulogu kandidatova klijenta. Na ispitnoj turi ispitivač posebno prati i ocjenjuje psihofizičku spremnost kandidata, njegovo snalaženje u stijeni, suverenost pri samom penjanju, kvalitetu komunikacije s klijentom, elemente koje je kandidat odradio osobito dobro ili manje dobro, eventualne sigurnosne propuste koje je učinio te vodičke kvalitete kandidata u cijelosti, onako kako one dolaze do izražaja na terenu i u uvjetima C standarda.

Nastavni kadar

Voditelj tečaja/ispita može biti isključivo vodič instruktor C standarda.

Predavači teorijskih tema iz programa tečaja mogu biti:

- vodiči instruktori C standarda
- licencirani vodiči C standarda
- osobe kojima je tema predavanja poziv/struka (npr. gorski spašavatelji, liječnici).

Demonstratori vježbi (pri tlu, u kratkom ili dugom sportskom smjeru) mogu biti:

- vodiči instruktori C standarda
- licencirani vodiči C standarda (prema uputama voditelja tečaja).

Ispitivači na ispitu (pri tlu, na ispitnoj turi) mogu biti:

- vodiči instruktori C standarda

- licencirani vođiđi C standarda (prema uputama vođitelja ispita).

Za provjeru usklađenosti neposrednog nađina izvođenja penjađkih tehnika s aktualnim uputama i preporukama Komisije za sportsko penjanje HPS-a nadleđan je **instruktor sportskog penjanja za duge sportske smjerove**.

Minimalni omjer broja demonstratora prema broju polaznika teđaja je 1:2. Minimalni omjer broja ispitivađa prema broju kandidata na ispitu također je 1:2.

Struđno usavršavanje, revalidacija

Regulirano je dokumentom: Postupak licenciranja vođiđa.

Struđno osposobljavanje vođiđa instruktora C standarda

Regulirano je dokumentom: Program osposobljavanja vođiđa instruktora.

Literatura

Kao osnovna nastavna literatura za osposobljavanje vođiđa C standarda koriste se sljedeđa izdanja:

- A. Čaplar, *Planinarski udđbenik*, Hrvatski planinarski savez
- S. Hrestak, D. Jankoviđ, *Sportsko penjanje*, Hrvatski planinarski savez
- R. C. Eng (Editor), *Mountaineering: The Freedom of the Hills*, Mountaineers Books, osmo ili novije izdanje
- Pit Schubert, *Nevarnosti v gorah*, Planinska zveza Slovenije
- J. Long, B. Gaines, *Climbing Anchors*, Falcon Guides, tređe ili novije izdanje
- A. Tyson, M. Loomis, *Climbing Self Rescue: Improvising Solutions for Serious Situations*, Mountaineers Books