



## KARTA PLNENIA ODBORKY

# LEZEC

(Odborka sa musí robiť za prítomnosti skúseného dospelého horolezca.)

Meno: \_\_\_\_\_

Inštruktori: \_\_\_\_\_

## Zelený stupeň

Podmienka	Dátum splnenia	Podpis inštruktora
1. Svojej družine som ukázal a vysvetlil aspoň 12 súčastí výstroja používanej pri lezení.		
2. Nacvičil som si viazanie týchto uzlov: osmičkový uzol, dvojité osmičkový uzol, lodná slučka, polovičná lodná slučka, Prusíkov uzol, ambulančný uzol, škotový uzol a vysvetlil ich použitie.		
3. Na výprave som družine ukázal, ako sa robí štand a ako sa zlaňuje cez osmu.		
4. Spolu s vodcom na výprave som ukázal družine na mnou vybranej stene (obťažnosť min. 4 alebo 4+) základné pravidlá lezenia (stačí ako druholezec). Ukázal som aj, ako istím prvolezca na zemi i v skale na štande.		
5. Zúčastnil som sa aspoň troch výprav, kde sa využívala horolezecká technika a aktívne som sa do akcie zapojil.		
6. Postavil som jednoduchú lanovú prekážku (prípadne aj s pomocou kamaráta).		
7. Ukázal som družine prvú pomoc pri zraneniach, ktoré sa môžu vyskytnúť pri lezení.		
<b>Zelený stupeň som získal:</b>		

## Červený stupeň

(Na získanie červeného stupňa je potrebné získať zelený stupeň tejto odborky.)

Podmienka	Dátum splnenia	Podpis inštruktora
1. Kamarátovi som vysvetlil a predstavil základy lezenia. Na skale som ho viedol, učil, istil atď.		
2. Družine som predviedol a vysvetlil techniku zlaňovania (minimálne 15 metrov). Lano som sám pripravil.		
3. Zmapoval som možnosti lezenia v mojom okolí. Väčšinu miest som vyskúšal.		
4. Postavil som náročnejšiu lanovú dráhu a zaisťoval som na nej bezpečnosť.		
5. Poznám, aké nebezpečenstvá sa môžu v horách vyskytnúť a ako sa proti nim chrániť, resp. čo robiť v rôznych situáciách. Svoje poznatky som prezentoval (článkom v oddielovom alebo zborovom časopise, na horolezeckom večere, na družinovke či oddielovke...).		
6. Zúčastnil som sa lezeckej výpravy v zahraničí alebo doma (vysokohorská turistika, skalné lezenie, lezenie v ľade...).		
7. Vyprusíkoval alebo vyžumaroval som na voľne visiacom lane.		
8. Venoval som sa vysokohorskej turistike.		
9. Preštudoval som niekoľko titulov odbornej literatúry k tejto odborky, z toho aspoň jednu o bezpečnosti lezenia		
<b>Červený stupeň som získal:</b>		

Odporúčaná literatúra: Schubert, Pit.: Bezpečnosť a riziko na skále, sněhu a ledu. Freytag and Berndt, Praha 2000/2002.



## KARTA PLNENIA ODBORKY

# LEZEC

(Odborka sa musí robiť za prítomnosti skúseného dospelého horolezca.)

Meno: \_\_\_\_\_

Inštruktori: \_\_\_\_\_

### Zelený stupeň

Podmienka	Dátum splnenia	Podpis inštruktora
1. Svojej družine som ukázal a vysvetlil aspoň 12 súčastí výstroja používanej pri lezení.		
2. Nacvičil som si viazanie týchto uzlov: osmičkový uzol, dvojité osmičkový uzol, lodná slučka, polovičná lodná slučka, Prusíkov uzol, ambulančný uzol, škotový uzol a vysvetlil ich použitie.		
3. Na výprave som družine ukázal, ako sa robí štand a ako sa zlaňuje cez osmu.		
4. Spolu s vodcom na výprave som ukázal družine na mnou vybranej stene (obťažnosť min. 4 alebo 4+) základné pravidlá lezenia (stačí ako druholezec). Ukázal som aj, ako istím prvolezca na zemi i v skale na štande.		
5. Zúčastnil som sa aspoň troch výprav, kde sa využívala horolezecká technika a aktívne som sa do akcie zapojil.		
6. Postavil som jednoduchú lanovú prekážku (prípadne aj s pomocou kamaráta).		
7. Ukázal som družine prvú pomoc pri zraneniach, ktoré sa môžu vyskytnúť pri lezení.		
<b>Zelený stupeň som získal:</b>		

### Červený stupeň

(Na získanie červeného stupňa je potrebné získať zelený stupeň tejto odborky.)

Podmienka	Dátum splnenia	Podpis inštruktora
1. Kamarátovi som vysvetlil a predstavil základy lezenia. Na skale som ho viedol, učil, istil atď.		
2. Družine som predviedol a vysvetlil techniku zlaňovania (minimálne 15 metrov). Lano som sám pripravil.		
3. Zmapoval som možnosti lezenia v mojom okolí. Väčšinu miest som vyskúšal.		
4. Postavil som náročnejšiu lanovú dráhu a zaisťoval som na nej bezpečnosť.		
5. Poznám, aké nebezpečenstvá sa môžu v horách vyskytnúť a ako sa proti nim chrániť, resp. čo robiť v rôznych situáciách. Svoje poznatky som prezentoval (článkom v oddielovom alebo zborovom časopise, na horolezeckom večere, na družinovke či oddielovke...).		
6. Zúčastnil som sa lezeckej výpravy v zahraničí alebo doma (vysokohorská turistika, skalné lezenie, lezenie v ľade...).		
7. Vyprusíkoval alebo vyžumaroval som na voľne visiacom lane.		
8. Venoval som sa vysokohorskej turistike.		
9. Preštudoval som niekoľko titulov odbornej literatúry k tejto odborky, z toho aspoň jednu o bezpečnosti lezenia		
<b>Červený stupeň som získal:</b>		

Odporúčaná literatúra: Schuber, Pit.: Bezpečnosť a riziko na skále, sněhu a ledu. Freytag and Berndt, Praha 2000/2002.