

Wytyczne Unifikacji Instruktorskiej

dla Instruktorów Taternictwa i Instruktorów Alpinizmu.

1. Zajęcia praktyczne:

- Pokaz i ćwiczenie hamowanie upadającego obciążnika za pomocą różnych przyrządów - na zrzutni (sala gimnastyczna, sztuczna ściana).
- Pokaz i ćwiczenie ubezpieczania odpadnięć boulderingowych - sala gimnastyczna (materace!).
- Pokaz i omówienie typowych błędów popełnianych przez kursantów przy asekurowaniu oraz przy wpinkach - sztuczna ściana.
- Wspinaczka górską. Zalecana jest "łańcuchówka", by maksymalnie wykorzystać pobyt w terenie. Drogi muszą być standardami kursowymi, przy czym - jeśli warunki pozwalają - jedna z nich powinna być "z górnej półki". Podczas wspinaczki dyskutowany jest sposób dydaktycznego wykorzystania specyfiki danej drogi - zwracamy uwagę na możliwe warianty przejścia, optymalne metody asekuracji (np. przez ciało albo przez blok), umiejscowienie stanowisk (dobre / złe), obiektywne, a przede wszystkim - subiektywne niebezpieczeństwa generowane przez kursanta w poszczególnych miejscach.
- Nawigacja i poszukiwania lawinowe (opcja)
- Autoratownictwo - typowe stanowiska ćwiczebne "Samopomoc". Zakłada się, że niezależnie od programu obowiązującego kursanta, każdy instruktor musi mieć w tej dziedzinie duży zapas umiejętności:
 - Przejazd przez węzeł.
 - Opuszczanie rannego na połączonych linach.
 - Zwózka, zwózka równoległa.
 - Klasyczne wchodzenie po linie na węzłach i przyrządach.
 - Wychodzenie po linie metodą lodowcową - na gardzie.
 - Wyciąganie rannego flaszencugiem i przeciwwagą - przechodzenie od jednej techniki do drugiej.
 - Metoda "U" (uwaga - chodzi o wariant wykorzystujący stanowisko; wariant "z upręży" traktujemy poza lodowcem jako błąd w metodzie).

2. Zagadnienia na zajęcia stacjonarne:

- Przepisy państwowe regulujące zasady uprawiania alpinizmu i szkolenia.
- Programy kursów obowiązujące w PZA.
- Sprzęt asekuracyjny - funkcjonujące standardy, nowości i "co schować do lamusa".
- Węzły - niezbędne minimum (i tylko!).
- Szczegóły techniczne systemu asekuracyjnego - budowa złożonych punktów asekuracyjnych (preferencje, wady, zalety, podatność na pomyłki).
- Spitowanie, ringowanie etc., metodyka korzystania ze stałych ubezpieczeń na drogach kursowych.
- Taktyka górskich wspinaczek szkoleniowych.
 - Dobór dróg w zależności od stopnia zaawansowania kursantów i kondycji.
 - Dobór dróg kursowych w zależności od pogody i innych czynników zewnętrznych.
 - Zasada znajomości dróg, na których szkolimy, planowanie rozłożenia wyciągów (skrącanie, przenoszenie stanowisk, odcinki z lotną, odcinki na żywca)
 - Tasowanie w składzie zespołu.
 - Zasada gotowych planów alternatywnych (nie improwizujemy przy kliencie!).
 - Zasady współzycia z innymi zespołami w tym samym rejonie, w tym - dodatkowe reguły bezpieczeństwa obowiązujące w zespole szkolnym i w warunkach bliskiego kontaktu z innym zespołem szkolnym.
 - Współdziałanie zespołów szkolnych.
- Sytuacje krytyczne - procedury zachowań, ew. przydział zadań:
 - przy wypadkach we własnym zespole,
 - przy wypadkach w innych zespołach lub turystycznych.
- Zasady korzystania ze środków łączności - sieć "Wanta".
- Etyka instruktorska.
- "Papierkologia" - zaświadczenia, protokoły, dokumentacja, pokwitowania, etc.
- Ubezpieczenia NW, OC etc.

Opracowanie: Marek Pokszan

Nauczanie zjazdów w Tatrach

1. Na kursie NIE IMPROWIZUJEMY STANOWISK - używamy stanowisk typowych, dobrze nam znanych:
 - a) Spity, łańcuchy (np. Prawe Żebro, Zamarła T.)
 - b) Bloki skalne (np. na końcu trudności Staszła, Niebieska T.)
2. Preferujemy "wysoki przyrząd", (wskazanie: przyrząd wpięty bezpośrednio do łącznika, węzeł zaciskowy wpięty w "nogawkę" - nie ma wad klasycznej "wysokiej ósemki")
3. Uczymy zjazdu w kluczu jako metody awaryjnej - podczas ćwiczeń autoratownictwa. Zarządzamy tylko bardzo krótkie zjazdy, bez Gore-Tex'ów czy Polarów (najlepiej mieć dla kursanta starą kangurkę!)
4. Węzły zaciskowe:
 - preferujemy BLOKER (z repa związanego kluczką lub ósemką - ważne!)
 - alternatywa: prusik klasyczny (z repa), stoper taśmowy (z taśmy!!!)
5. Łączenie lin -najlepsza jest KLUCZKA dla wszystkich rodzajów lin poza kombinacją lina-repsznur.
6. Uwazamy na proporcje i dystans między przyrządem a prusikiem^{*)} u kursanta. Sprawdzamy czy węzeł zaciskowy nie włoży kursantowi w przyrząd "wysoki" (nie zahamuje!) albo czy w "niskim" kursant nie jedzie głównie na prusiku.
7. Uwaga na permanentny błąd kursanta: łapa na prusiku. Węzeł musi być spychany w dół kantem dłoni.
8. Sposób łączenia punktów stanowiskowych - preferujemy układ pętli "nienastawny". Uczulić kursanta, że kład "samonastawny" jest bezpieczny, ale bywa zdradliwy przy ściąganiu liny (szczególnie gdy jest zmechacona).
9. Węzeł na końcu liny, znaczenie podwójnego związania (tworzącego stopieniek) przy zjazdach „w nieznane”.
10. Worowanie liny - ważny element taktyczny.
11. Bezpieczna, oddzielona poczekalnia. Wszyscy muszą mieć auto.
12. Zjazdy wielokrotne (z przesiadkami, min. 3-4 w ciągu)
13. Przejazd przez węzeł – z jednoczesnym przejściem z „dolnego przyrządu” w „górną przyrząd” jako sposób optymalizacji liczby czynności.

Opracował: Marek Pokszan

^{*)} „Prusikiem” dla uproszczenia nazwany jest tu każdy węzeł zaciskowy.

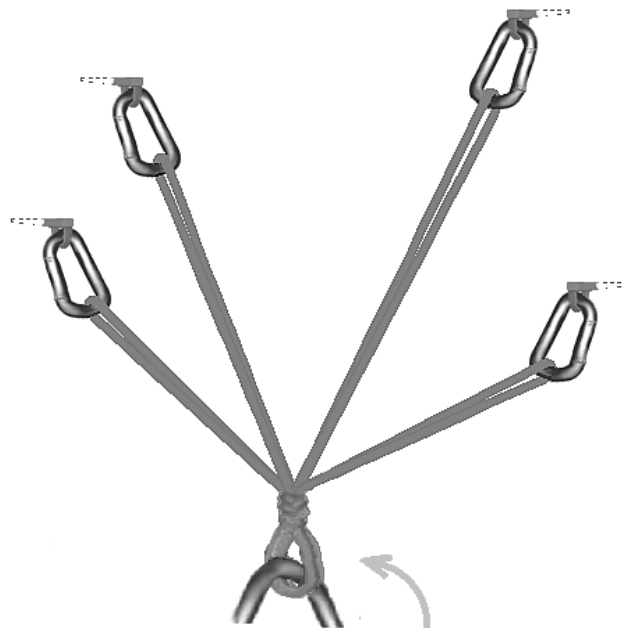


⇐ **SZEW lub WĘZEL TAŚMOWY**
na wyłączonym odcinku pętli
nie będzie pod obciążeniem tarł o skałę

Układ "niezależny": Zalecane ułożenie pętli skróconej kluczką.



Układ "niezależny": Wspólna kluczka z dwóch pętli.



Układ "nienastawny"

STANOWISKO ASEKURACYJNE

Na każdym stanowisku powinny być minimum dwa punkty asekuracyjne. Wyjątek to duże drzewo, duży głaz, hak toprowski itp. Stanowisko ma być tak skonstruowane, aby działało po likwidacji jednego z punktów. Jeśli mamy do dyspozycji dwa spity, lub dwa dobre haki, dopuszczalne jest stosowanie stanowiska samonastawnego.

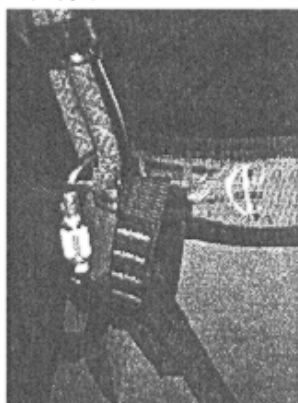
W innych wypadkach zaleca się stanowiska kierunkowe, np. angielskie z wyblinek. Przy konstruowaniu stanowisk dopuszcza się wszelkie sprawdzone systemy, w zależności od terenu i sytuacji. Poza wyjątkowymi sytuacjami zaleca się stosowanie punktu chroniącego stanowisko.

Podczas wspinaczki, zaleca się asekurowanie prowadzącego z przyrządu wpiętego w uprząż :

- 1.kubka [wszelkie rodzaje]
- 2.płytki Stichta,
- 3.węzła Baumgartnera.

NIE ZALECA SIĘ ASEKURACJI Z ÓSEMKI ALE DOPUSZCZA

Podczas uprawiania wspinaczki w górach i skałkach nie jest polecane przekładanie dłoni przy operowaniu przyrządem asekuracyjnym lecz przesuwanie ich po linie (wyjątek stanowi sztuczna ściana).



PRZYRZĄD ASEKURACYJNY NIE MOŻE BYĆ MOCOWANY W KARABINKU WPIĘTYM W UPRZĄŻ RÓWNOLEGLE DO JEJ ŁĄCZNIKA



Na górnym stanowisku zaleca się asekurowanie, idącego z dołu partnera, za pomocą węzła Baumgartnera i karabinka HMS. Od wyboru instruktora zależy asekuracja z przyrządu wpiętego w uprząż, z liną przechodzącą przez centralny punkt stanowiska, ewentualnie przez punkt wysyłowy.

Zalecamy aby karabinek z przyrządem wpinać w łącznik i linę dowiązaną do uprząży. W pewnych przypadkach, np. słabe stanowisko, dopuszcza się asekurację idącego z dołu z przyrządu wpiętego w uprząż.

Dopuszczalne jest asekurowanie poprzez ciało. Najlepiej jeśli lina wychodzi do asekurowanego zabezpieczona karabinkiem wpiętym w uprząż.

Zaleca się stosowanie karabinków zakręcanych w strategicznych punktach układów asekuracyjnych np. koniecznie w punkcie centralnym.

Ze względu na konieczność nauczania kursantów, że lepsze jest jakiegokolwiek zabezpieczenie, niż żadne, należy zwracać uwagę na dopuszczalność awaryjnego stosowania połączeń: stalowa linka kostki i taśmy.

ZIAZDY

Liny do zjazdu łączymy kluczką. Zaleca się stosowanie „wysokich” przyrządów i autoasekurację z blokera. Uczymy również „niskiego” umieszczania przyrządów. Dopuszczalne są też zjazdy z węzła Baumgartnera w sytuacjach awaryjnych. Uczymy zjazdów w kluczu i „poprzez karabinek” do zastosowania w braku uprząży lub przyrządów zjazdowych.

SYTUACJE AWARYJNE

Przeprowadzamy praktyczną naukę w następujących zagadnieniach :

1) transport w dół:

- przejazd przez węzeł
- przepuszczania węzła przez stanowisko podczas opuszczania partnera w dół
 - a) poprzez odwieszanie opuszczanego w dół na stanowisko
 - b) poprzez przeprowadzenie węzła przez karabinek typu HMS – bez odwieszania na stanowisko
- blokowania partnera po locie węzłem flagowym
- uwalniania się od ciężaru partnera – odwieszenie na stanowisko w sposób umożliwiający zwolnienie pod obciążeniem wiszącego partnera
- zjazdu równoległego
- zwózki uszkodowanego w górnej ósemce

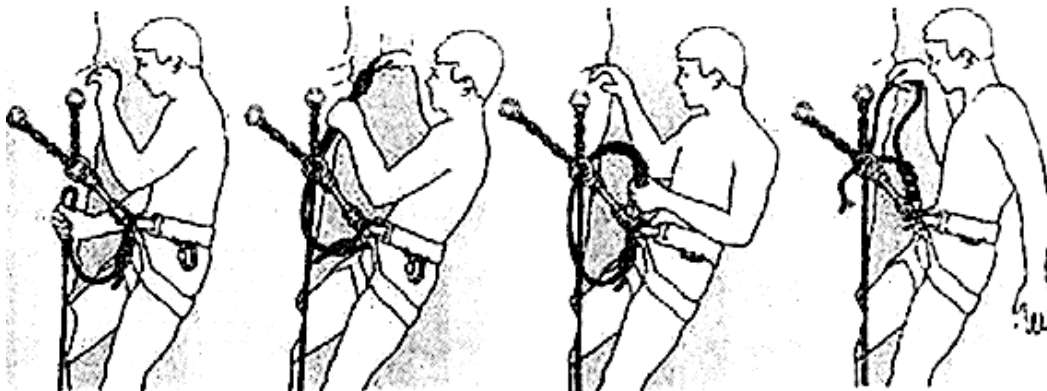
2) Podciąganie

- metoda U
- opcja dodatkowa:
 - przeciwwaga ze stanowiska i ze zjazdu
 - flaszencug – jeden ze sposobów

Uwaga:

Instruktor obowiązany jest mieć **OPANOWANE**

WSZYSTKIE w.w. metody



polecamy nauczanie przewiązywania się przez ringa zjazdowego i opuszczanie prowadzącego po ukończeniu drogi w skałkach.

KOMISJA SZKOLENIA TRAKTUJE POWYŻSZE ZLECENIA JAKO
OBOWIĄZUJĄCE NA WSZYSTKICH KURSACH WSPINACZKOWYCH
SYGNOWANYCH PROGRAMAMI SZKOLENIA WG PZA.

ZALECANE WĘZŁY



Linę łączymy z uprzężą węzłem ósemkowym, który nie wymaga dodatkowego zabezpieczenia. Wystarczy, że wystający koniec liny mierzy nie mniej niż 10 jej średnic.



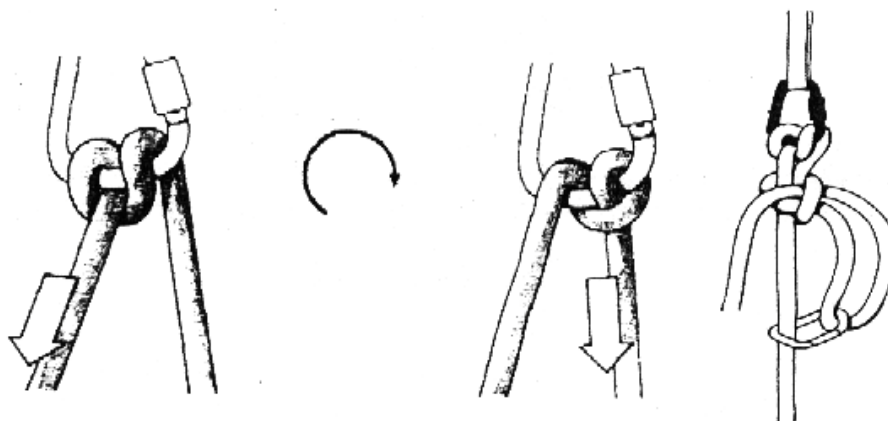
Od wyboru instruktora zależy użycie węzła skrajnego tatrzańskiego, który może być użyteczny w pewnych przypadkach. Tam, gdzie na przykład trzeba użyć jednej ręki. Węzeł ten zawsze zabezpieczamy półsztykiem [supłem, jak kto woli go nazwać].

Podczas kursu WSTĘPNEGO nie poleca się ósemkowego przeplatania liny przez pas główny i łącznik udowy upręży. Można stosować taki system w szkoleniu górskim. Do łączenia lin podczas zjazdu stosujemy kluczkę. Od wyboru instruktora zależy, czy będzie polecał kluczkę do łączenia pętli osobistych (z repsznura) przy prusikowaniu i czynnościach autoratowniczych.

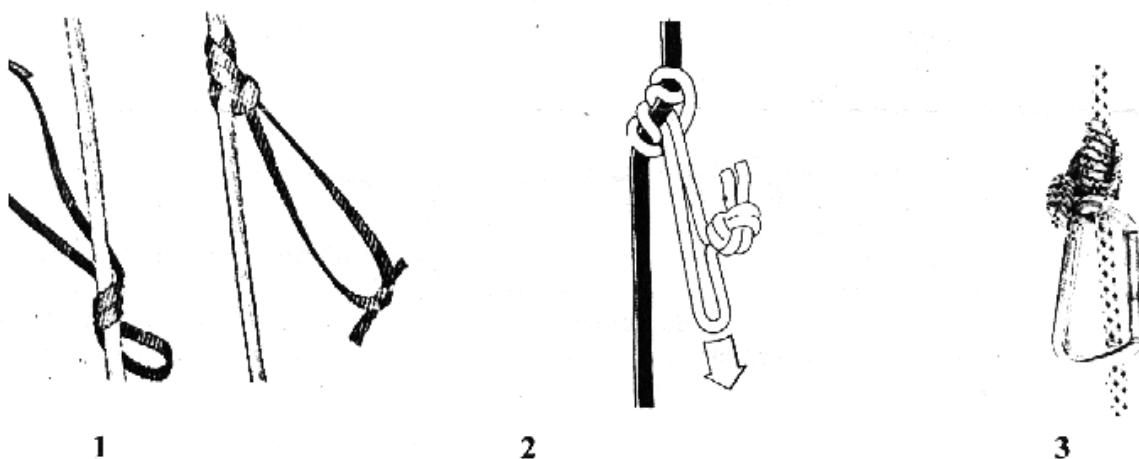


Polecamy linki i pętle z Dyneemy® lub Spectry®. Węzeł podwójny zderzakowy stosujemy zawsze przy łączeniu lin o różnych średnicach. Węzeł taśmowy [tape knot], stosujemy tylko do łączenia taśm.

Poleca się nauczanie na kursach węzłów Baumgartnera [UIAA, półwyblinka], wyblinka oraz węzła flagowego.



Spośród węzłów zaciskowych zalecana jest znajomość:



(1) węzła zaciskowego taśmowego [francuskiego] – do taśm, (2) prusika [działa w obie strony], (3) blokera [węzeł waloński, petit blocker],

Od wyboru instruktora zależy nauczanie węzła Hopfa.



STOPNIE ZAGROŻENIA LAWINOWEGO (wg TOPR 2005)

ZAGROŻENIE LAWINOWE	STABILNOŚĆ POKRYWY ŚNIEGOWEJ	PRAWDOPODOBIENSTWO SAMOISTNEGO I MECHANICZNEGO WYZWOLENIA LAWINY	ZALECENIA DLA RUCHU OSÓB
<p>I MAŁE</p>	<p>SYTUACJA NA OGÓŁ BEZPIECZNA</p> <p>Pokrywa śniegowa jest na ogół utrwalona i stabilna</p>	<p>Możliwe samorzutne zejście lawin małych rozmiarów w postaci tzw. zsuwów, szczególnie przy śniegach mokrych</p> <p>-----</p> <p>Mechaniczne wyzwolenie lawiny możliwe jest na ekstremalnie stromych stokach (o nachyleniu równym lub większym niż 40°) tylko przy bardzo dużym dodatkowym obciążeniu**.</p>	<p>Na ogół dogodne warunki dla działalności górskiej.</p> <p>Bardzo strome i ekstremalnie strome stoki o nachyleniu równym lub większym niż 40°, a zwłaszcza żleby, depresje i rozległe pola śnieżne, szczególnie w pobliżu grani, należy przechodzić (przejeżdżać) pojedynczo.</p> <p>Unikać miejsc z nawianym śniegiem (tzw. poduchami śnieżnymi), zwłaszcza na ekstremalnie stromych stokach o nachyleniu równym, lub większym niż 40°, w żlebach, depresjach i rozległych polach śnieżnych.</p>
<p>II UMIARKOWANE</p>	<p>SYTUACJA NIEBEZPIECZNA</p> <p>Pokrywa śniegowa jest na ogół umiarkowanie stabilna, ale na stokach bardzo stromych (o nachyleniu 35-40°), a zwłaszcza na ekstremalnie stromych (o nachyleniu równym lub większym niż 40°) może być mało stabilna.</p>	<p>Możliwe jest samorzutne schodzenie pojedynczych lawin małych rozmiarów.</p> <p>-----</p> <p>Mechaniczne wyzwolenie lawiny jest możliwe przede wszystkim na bardzo stromych stokach o nachyleniu 35-40°, przy dużym obciążeniu dodatkowym**.</p> <p>Na niektórych ekstremalnie stromych stokach o nachyleniu równym, lub większym niż 40°; o niekorzystnych wystawach*, możliwe jest wyzwolenie lawiny średnich rozmiarów już przy małym dodatkowym obciążeniu**.</p>	<p>Częściowo niekorzystne warunki dla działalności górskiej.</p> <p>Zaleca się rezygnację z poruszania się pod i po stokach o nachyleniu równym lub większym niż 40°, w szczególności po stronie zawietrznej i o niekorzystnych wystawach*, oraz zacięzionych formacji w pobliżu grani.</p> <p>Uważać na nagromadzony na twardym podłożu przewiany śnieg. po stokach stromych o nachyleniu 30-35° i bardzo stromych o nachyleniu 35-40°, poruszać się ostrożnie i pojedynczo z zachowaniem bezpiecznych odległości (min. 10 m.).</p> <p>Unikać żlebów, depresji i rozległych pól śnieżnych.</p> <p>Bezpieczne poruszanie się wymaga umiejętności samodzielnej oceny zagrożenia lawinowego w terenie i ostrożnego wyboru trasy.</p>

STOPNIE ZAGROŻENIA LAWINOWEGO (wg TOPR 2005)

ZAGROŻENIE LAWINOWE	STABILNOŚĆ POKRYWY ŚNIEGOWEJ	PRAWDOPODOBIENSTWO SAMOISTNEGO I MECHANICZNEGO WYZWOLENIA LAWINY	ZALECENIA DLA RUCHU OSÓB
<p>III ZNACZNE</p>	<p>SYTUACJA KRYTYCZNA !</p> <p>Warunki w znacznej mierze niekorzystne.</p> <p>Już na wielu stromych stokach o nachyleniu 35-40° pokrywa śniegowa jest utrwalona co najwyżej umiarkowanie lub słabo</p>	<p>Możliwe jest częste, samorzutne schodzenie średnich bądź pojedynczych dużych lawin, czasami osiagających nawet dna dolin.</p> <p>-----</p> <p>Mechaniczne wyzwolenie lawiny jest możliwe przede wszystkim na stromych stokach o nachyleniu 30-35° już przy małym obciążeniu dodatkowym**.</p> <p>Na niektórych bardzo stromych stokach o nachyleniu 35-40° możliwe jest wyzwolenie lawiny średnich rozmiarów z dużej odległości już przy małym dodatkowym obciążeniu**.</p>	<p>Warunki w znacznej mierze niekorzystne.</p> <p>Zaleca się rezygnację z poruszania się pod i po stokach o nastromieniu 35° i więcej.</p> <p>Po stokach stromych o nachyleniu 30-35° poruszać się ostrożnie i pojedynczo z zachowaniem bezpiecznych, dużych odległości (min.15-20 m.).</p> <p>Zdecydowanie unikać żlebów, depresji i rozległych pól śnieżnych.</p> <p>Bezpieczne poruszanie się wymaga dużego doświadczenia i umiejętności samodzielnej oceny zagrożenia lawinowego w terenie.</p> <p>Mniej doświadczonym zaleca się wyjścia tylko pod opieką profesjonalnego przewodnika, lub rezygnację z wyjścia w teren wysokogórski, ponad naturalną górną granicę lasu.</p>
<p>IV DUŻE</p>	<p>SYTUACJA SKRAJNIE KRYTYCZNA !</p> <p>Warunki niekorzystne. Pokrywa śniegowa jest słabo utrwalona już na wszystkich stromych stokach o nachyleniu 30-35°</p>	<p>Możliwe jest samorzutne schodzenie dużych lawin, zagrażających miejscom zazwyczaj bezpiecznym, często osiagając przeciwstoki.</p> <p>-----</p> <p>Mechaniczne wyzwolenie lawiny jest bardzo prawdopodobne już na umiarkowanie stromych stokach (o nachyleniu równym lub mniejszym niż 30°) przy małym dodatkowym obciążeniu** z bardzo dużej odległości .</p>	<p>Warunki zdecydowanie niekorzystne.</p> <p>Zaleca się <u>zaniechania wszelkich wyjść w teren wysokogórski</u> oraz rezygnację z poruszania się w partiach niższych - pod i po stokach o nastromieniu 30° i więcej.</p>
<p>V BARDZO DUŻE</p>	<p>SYTUACJA KATASTROFALNA!</p> <p>Pokrywa śniegowa jest na rozległym obszarze bardzo słabo utrwalona.</p>	<p>Należy spodziewać się samorzutnego schodzenia wielu dużych lawin także w terenie umiarkowanie stromym (o nachyleniu równym lub mniejszym niż 30°).</p> <p>Zagrożenie obejmuje już całe doliny, aż do ich ujścia.</p>	<p>Poruszanie się w terenie jest zazwyczaj niemożliwe.</p>

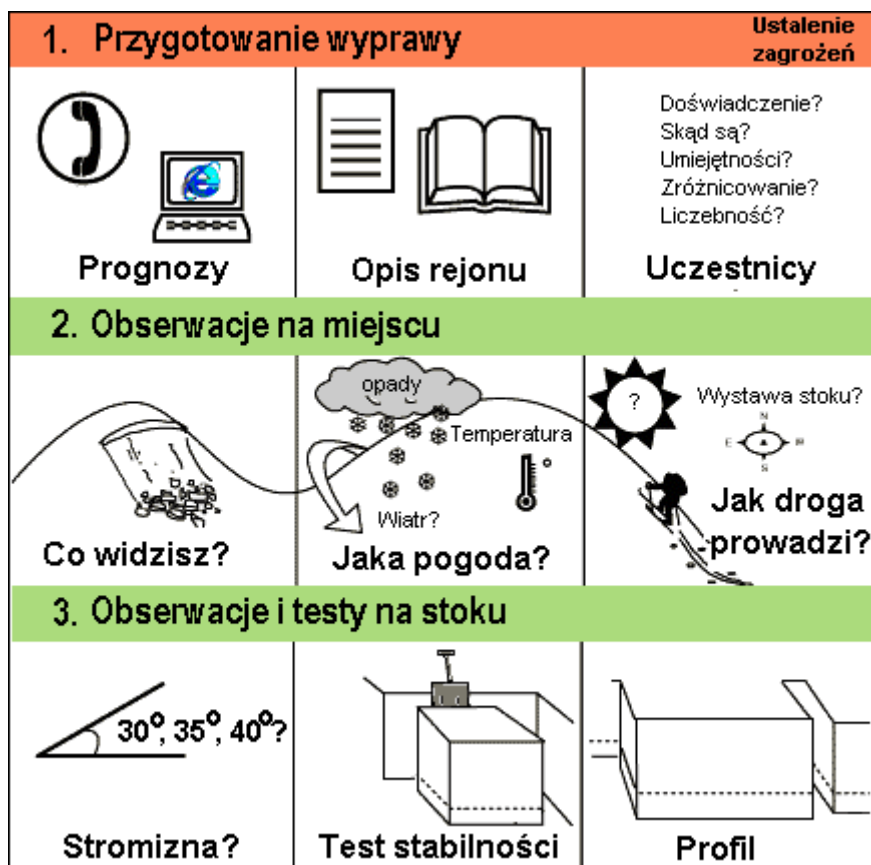
STOPNIE ZAGROŻENIA LAWINOWEGO (wg TOPR 2005)

ZNACZENIE ODNOŚNIKÓW:

- (*) Za szczególnie niebezpieczne należy zawsze uważać stoki o wystawie północno-wschodniej, północnej i północno-zachodniej.
Czynnikiem radykalnie zwiększającym zagrożenie lawinowe jest silny wiatr w połączeniu z opadem śniegu, należy śledzić kierunek wiatru i miejsca odkładania śniegu w terenie.
- (**) Obciążenie dodatkowe:
- **bardzo duże** - np. duża grupa piechurów (np. 4 osoby i więcej), lub grupa dynamicznie zjeżdżających narciarzy, lub snowboardzistów (a zwłaszcza ich upadki), bez zachowania należytych odstępów.
 - **duże** - np. mała grupa turystów (np. 2-4 osoby) podchodzących na nartach bez zachowania należytych odstępów, lub upadający pojedynczy narciarz, lub pojedynczy piechur.
 - **małe** - np. samotny turysta podchodzący na nartach, lub pojedynczy narciarz zjeżdżający łagodnymi, długimi łukami - bez upadku
- (***) Stromizna stoków:
- umiarkowanie strome: $< 30^\circ$
 - strome: $30-35^\circ$
 - bardzo strome: $35-40^\circ$
 - ekstremalnie strome: $> 40^\circ$

TEREN WYSOKOGÓRSKI - treny górskie położone powyżej naturalnej górnej granicy lasu.

PROFILAKTYKA



Zagrozenie lawinowe - kalkulacja DOPUSZCZALNEGO RYZYKA

Dla przewodnika lub instruktora, odpowiedzialnego za grupę niedoświadczonych klientów lub kursantów, wyliczona wartość **DR** nie może przekraczać wartości **1**.

$$DR = \frac{PZ}{WR_{k1} \times WR_{k2} \times WR_{k3}} \leq 1$$

DR - DOPUSZCZALNE RYZYKO,
PZ - POTENCJAŁ ZAGROŻENIA,
WR_{kn} - WSPÓŁCZYNNIK REDUKCYJNY
 klasy n=I, II lub III

- Współczynniki Redukcyjne (WR) różnych klas mogą być ze sobą mnożone.
- Przy stopniu zagrożenia ≥ 3 musi być zastosowana redukcja klasy I (ograniczenie stromizny).
- Przy stopniu zagrożenia ≥ 4 nie ma znaczenia wystawa stoku (jest jednakowo niebezpiecznie).
- Przy lokalnej ocenie Potencjału Zagrożenia (PZ) można wyznaczyć wartości pośrednie:

Stopień zagrożenia lawinowego:		"1" MAŁE		"2" UMIARKOWANE		"3" ZNACZNE		"4" WIELKIE	⇒	
Potencjał Zagrożenia	Pz=	1	2	3	4	6	8	12	16	...

lp.	Czynniki redukcyjne:	WR	KLASA
1.	<u>Rezygnacja</u> ze stoku, którego najstromejsza część ma nachylenie 35° - 39°	2	I
2.	<u>Rezygnacja</u> ze stoku, którego najstromejsza część ma nachylenie 30° - 34°	4	
3.	<u>Rezygnacja</u> ze stoków północnych w zakresie 90°: NW-N-NE	2	II
4.	<u>Rezygnacja</u> z północnej części w zakresie 120°: WNW - N - ENE	3	
5.	<u>Rezygnacja</u> ze stoków, wystaw i wysokości określonych w komunikacie lawinowym	4	
6.	<u>Ograniczenie</u> do stale jeżdżonych stoków (<i>nie odnosi się do mokrego śniegu!</i>)	2	III
7.	<u>Duża grupa</u> z odstępami odciążającymi stok	2	
8.	<u>Mała grupa</u> (2-4 osoby)	2	
9.	<u>Mała grupa</u> (2-4 osoby) z odstępami odciążającymi stok	3	

Kombinacje dróg (łańcuchówki) przechodzone na kursie COS-PZA

Rejon Hali Gąsienicowej

Granaty i Fajki:

- "Środkowe żeberko" - w górę i w dół (zjazdy i schodzenie)
- "Środkowe żeberko" - w górę i dalej przez P.P.W. na Grań Fajek
- "Prawe żeberko":
 - wariant długi: ściana czołowa + "płyty" lub
 - wariant krótki: rynna zimowa + przewinięcie za ostrze i zjazdy "płytami"
- Żebro Staszła ze zjazdem z ostatniego uskoku i trawers do Koziej Dol. ew. + Żebro Czarnych Ścian
- Żebro ukryte- między Dregem a Stanisławskim (dr. Stanisławskiego lub Rzepeckich) plus:
 - trawers do Staszła i zjazd z uskoku i trawers do Koziej D.
 - lub trawers do "Środkowego żeberka" i zjazdy (płytami).
- Żleb Dreg'e'a + j.w.
- Żebro Czecha + grań Fajek

Kościelec:

- Załupa "H" + Gnojek (w górę i zjazdy), + trawers pod kopułą szczytową od wschodu (z Kościelcowej P. na Kościelcove Plecy)
- Załupa "H" lub Patrzykont + Stanisławski.
- Surdel + Grań Zadn. Kościec do Mylnej P. i zejście lub zjazd Płytą Lerskiego.
- Setka + Grań do Mylnej + Lerski (zejście)
- Setka + omińnięcie grani Z.K. + góra WHP 114 (kopuła szcz.)
- Setka + Grań Z.K. i Kościelca + zjazd Stanisławskim do tarasu + wytrawersowanie na K. Plecy
- Setka + Stanisławski + zjazd Stanisławskim do tarasu i dalej j.w. lub + zjazd Sprężyną
- Setka + Sprężyna + zjazd Sprężyną
- WHP 114 (całość) + zjazdy Gnojkiem lub zejście szlakiem do zachodu w zach. Ścianie i zjazd Sprężyną
- Dół Lobby + góra Luniak-Byczkowski, zejście szlakiem i Gąsiecki.

Świnica:

- Filar przez ścianę czołową (załupą) + Grań Swinicka ze zjazdem z Niebieskiej T. + ew. grań Zawratowej T. Do Mylnej P. (stąd ścieżką pod zach. ścianami lub ew. przez Płytę Lerskiego)
- Prawy Dorawski + zejście granią Sieczki.

Kozi Wierch:

- Filar Leporowskiego do szczytu + szlakiem do P.n.Dol.Bucz. + kawałek Grani Czarnych Ścian i zejście Zachodnim Żebrem Czarnych. Śianc.
- Filar Leporowskiego z trawersem do Koziej Wyżniej (tylko gdy nie ma turystów!)
- Filar Leporowskiego do końca gł. trudności + zjazdy drogą.
- Południowy Filar przez dolne spiętrzenie (ew. poprzedzony zjazdem ze Zmarzłej P. do dol. Pustej) + Grań Czarnych Ścian (1 zjazd)

Zamarła Turnia:

- Zjazd ze Zmarzłej P. + Lewi Wrześniacy + Festiwal Granitu
- Motyka + Lewi Wrześniacy
- Motyka + Południowy filar KoziegoWierchu

Rejon Morskiego Oka:

ŻTM i Wołowy Grzbiet:

- Filar Grońskiego + grań do wierzchołka lub bezpośr. trawers do Tylkowej P. + Żebro Świerza na pd. śc. Wołowej T. + zejście Zachodem Grońskiego lub trawersem pn. stoków Czarnego Miękusza i Kazalnicę (stąd szlakiem).

Mięguszowiecki i Cubryna:

- Surdel + grań do Chłopka
- Świerz + grań do Hińczowej + zejście przez Galerie Cubr. i Mnichowy Żleb
- Grań Miękuszy od Chłopka + zach grań Cubryny + zejście prawym Abgarowiczem
- Zachód Janczewskiego (i granią na wierzchołek) + zejście granią j.w.
-

Długie drogi kursowe:

- Tomkowe Igły - dr. klasyczna (do szczytu)
- Niżna Rysy - Prawa Depresja
- Mięguszowiecki - dr. Świerza
- Wołowa T. - dr. Worwy
- Kazalnica - Schody do Nieba
- Kazalnica - Łapiński

Projekt zajęć z nawigacji górskiej

Zajęcia fakultatywne dla instruktorów nie mających przygotowania profesjonalnego z kartografii.

Czas trwania: 3 godziny

Teoria:

1. Przypomnienie pojęć podstawowych (siatka geograficzna, kartograficzna, topograficzna, azymut, deklinacja magnetyczna, uchylenie magnetyczne, zbieżność południków itp.).
2. Orientacja mapy, lokalizacja punktu na mapie: metody wcięć.
3. Samodzielne ustalenie deklinacji magnetycznej.
4. Ustalenie zbieżności południków na mapie i jej wprowadzenie do pracy z kompasem.
5. Odległość zredukowana na mapie a odległość rzeczywista w terenie.
6. Korygowanie wskazań altimetru przy pomocy mapy.
7. Wysokość a temperatura.
8. Teoretyczne podstawy pracy GPS i sposób jego obsługi.
9. Miejsce ćwiczeń z nawigacji górskiej i topografii w połączeniu z taktyką w szkoleniu taternickim (dyskusja).

Ćwiczenia kameralne:

1. I. Samodzielne zaprojektowanie trasy marszu na azymut do wyznaczonego celu (podanie azymutów i długości poszczególnych odcinków). Ćwiczenia na mapach przedstawiających teren stosunkowo płaski, z koniecznością ominięcia przeszkody terenowej (np. wąwóz). Ćwiczenia z przyjęciem dużej wartości deklinacji.
2. Nanoszenie na mapę punktów na podstawie ich współrzędnych geograficznych i topograficznych.
3. Odczytywanie form terenu na mapie, rysunek przekroju, obliczanie wysokości punktów między poziomiami.
4. Korekta wskazań altimetru.
5. Obliczanie temperatur w zależności od wysokości..
6. Ustalenie kąta zbieżności południków na mapie. .
7. Praca w zespołach: zaprojektowanie ćwiczeń z mapą i kompasem (ew. GPS) dla grupy kursowej. Prezentacja wyników. Obowiązkowe dla wszystkich.

Wykonywane na przygotowanych arkuszach ćwiczeń.

Ćwiczenia terenowe:

1. Lokalizowanie punktów na mapie metodą wcięć.
2. Ćwiczenie krótkiego marszu na azymut (ciąg zamknięty).
3. Ćwiczenia w posługiwaniu się GPS: pomiary współrzędnych punktów, zapamiętywanie trasy marszu.

Opracowanie: Rafał Kardaś

Kurs letni w Tatrach

Przykład ćwiczenia topograficzno-taktycznego dla grupy kursowej

Zadanie kursantów:

zaprojektować działanie w innej dolinie (np. jeśli kurs na Hali - to plan działania w Moku i na odwrót).

Założenia:

kilka możliwych wariantów dróg (wybranych przez instruktora),
np. zależnie od pogody, formy itp. Do dyspozycji mapy i przewodniki.

Opracowanie w postaci pisemnej (w punktach, ew. gotowy formularz ?).

Wykonać przed udaniem się do innej doliny - tak żeby nastąpiła praktyczna realizacja planu. Przed realizacją omówić plan i wprowadzić korekty.

Plan powinien uwzględniać:

- dojazd lub dojście (wszystkie warianty ze wskazaniem proponowanego);
- bazę noclegową (j. w.);
- istniejące w rejonie działania dyżurki służb ratowniczych;
- przedstawienie topografii szczegółowej rejonów planowanych wspinaczek (uproszczone szkice graniowe);
- drogi dojść pod ściany i zejść ze szczytów;
- możliwe wycofy i warianty skracające drogi;
- kalkulację czasu potrzebnego do pokonania wybranych dróg (z podejściem i powrotem);
- potrzebny zestaw sprzętu i wyposażenia (w zależności od wybranych wariantów dróg, bazy noclegowej, sposobu aprowizacji itp.);
- harmonogram całej operacji z dojazdem (dojściem) i powrotem.

Elementy podlegające stałej kontroli podczas kursu:

1. Przygotowanie do wspinania -
 - a) Prowadzący:
 - Zapięcie uprząży
 - Związanie się liną
 - Kompletacja i uporządkowanie sprzętu
 - b) Asekurowujący:
 - Zapięcie uprząży
 - Związanie się liną
 - Auto
 - Wpięcie liny w przyrząd asek.
2. Prowadzenie -
 - Jakość osadzenia przelotów w aspekcie:
 - Przedłużanie przelotów
 - Przesztywnienia
 - "glebowania"
 - Wpinanie karabinków (ekspresów)
 - Komendy
 - Wpięcie auta
 - Ściąganie drugiego
 - Układanie wolnej liny
3. Asekuracja -
 - Obsługa przyrządu
 - Pozycja pod ścianą
 - Komendy
4. Wspinaczka "na drugiego" -
 - Demontaż punktów
 - Porządek w sprzęcie
 - Szybkość
5. Zmiana prowadzenia -
 - Przygotowanie liny
 - Przekazanie sprzętu

Wyteż wzrok ...



Ile błędów wypatrzysz?

PRZYKŁAD

Zakopane, dn.

/imię i nazwisko/

Instruktor /klasa upr./.....

Lic. Nr

/adres/

Komisja Szkolenia PZA

PROTOKÓŁ WYPADKU

Poszkodowany: , zam.:

Data wypadku:

Miejsce wypadku: Zamarła Turnia – południowa ściana, droga „Lewi Wrześniacy” (WHP162).

Rodzaj urazu: Złamanie kości przedramienia prawej ręki powyżej nadgarstka, rany naskórka dłoni.

Przebieg wydarzeń:

Dn. ok. godziny 7³⁰, przy dobrej pogodzie, wyruszyłem z „Betlejemki” w zespole szkolnym:, z zamiarem przeprowadzenia następujących zajęć:

- 1) Zjazd z okolicy Zmarzłej Przełęczy (trasą standardową – po spitach PZA),
- 2) Wspinaczka kombinacją „Festiwal Granitu” na Zamarłej Turni.

Przed godz. 10⁰⁰ znaleźliśmy się na Zmarzłej Przełęczy, jednak z rozpoczęciem zjazdów musieliśmy odczekać ok. 20 min., gdyż trawers do spitów był zajęty przez jakiś (dziwny poniekąd) zespół, który wyruszył na drogę „Trawers Zamarłej” (WHP163). O przewinięciu w ścianę zawiadomiłem przez radio „Betlejemkę”.

Zjazdy (2 + zejście) ukończyliśmy ok. godz. 12⁰⁰ przy psującej się pogodzie.

Pod ścianą okazało się, że „Zacięcie Komarnickich” jest zajęte przez obcy zespół (mieli górne stanowisko pod zacięciem) zaś „Trawers” pozostaje atakowany przez zespół wspomniany wcześniej. Poza tym wspinano się na „Klasycznej” lub w jej okolicy. Zespoły strącały kamienie. Przeszedł krótkotrwały lecz dość intensywny deszcz.

Biorąc pod uwagę niepewną pogodę, zajętą trasę planowanej wspinaczki oraz opóźnienie w stosunku do przyjętego harmonogramu zajęć, powziąłem decyzję o zmianie celu wspinaczki na niezajętą i relatywnie łatwą drogę „Lewi Wrześniacy” z opcją – na wypadek dalszego pogorszenia się pogody - bardzo łatwego wytrawersowania (WHP163) do Zmarzłej Przełęczy. Nie zdołałem nawiązać łączności radiowej z „Betlejemką” ani z żadnym zespołem szkolnym. Decyzję o zmianie celu tę podjąłem arbitralnie. Ok. godz. 12³⁰ weszliśmy w ścianę. Poruszaliśmy się kolejno dwójkami:

- A) Krzysztof (prowadzący) i ja (stałe jako drugi),
- B) Maciej i Marcin (prowadzenie na zmianę).

Wspinaliśmy się ściśle wg schematu z materiałów szkoleniowych PZA (jak na załączonym rysunku). Kursanci sprawnie pokonywali drogę, poprawnie się asekurując (do czego niewątpliwie dopingowała mokra skała).

Stanowisko nr 2 założone zostało z zastanego „stałego” haka (ozn. na schem. „H”), dwóch kości i bloku (pipanta ozn. na schem. „B”) metodą dwóch niezależnych „pajaków quasi-wyrównawczych” (dla dwóch zespołów). Przeszedł kolejny deszcz z niewielkim gradem i kolejne przejaśnienie. Po dotarciu zespołu „B” do stanowiska i przekazaniu sprzętu, rozpoczęliśmy trzeci wyciąg. Prowadzący Krzysztof, asekurowany przeze mnie metodą półwyblinki z upręży, po przejściu ok. 15 m odpadł - jak stwierdził - w wyniku poślizgnięcia na bardzo mokrej skale. Znajdował się wówczas niewiele powyżej haka (oznaczonego „H” na powiększonym wycinku schematu). Jednakże należy przyjąć, że wskutek uzasadnionego użycia pętli pośredniczącej, efektywny punkt asekuracyjny był w tym momencie już ok. 2 m pod nim, co spowodowało, że jego obsunięcie miało ok. 5 m długości (przy $WO \approx 0.33$). W momencie odpadnięcia, Krzysztof uległ obróceniu głową w dół. W takiej pozycji osuwał się i został przeze mnie wyhamowany.

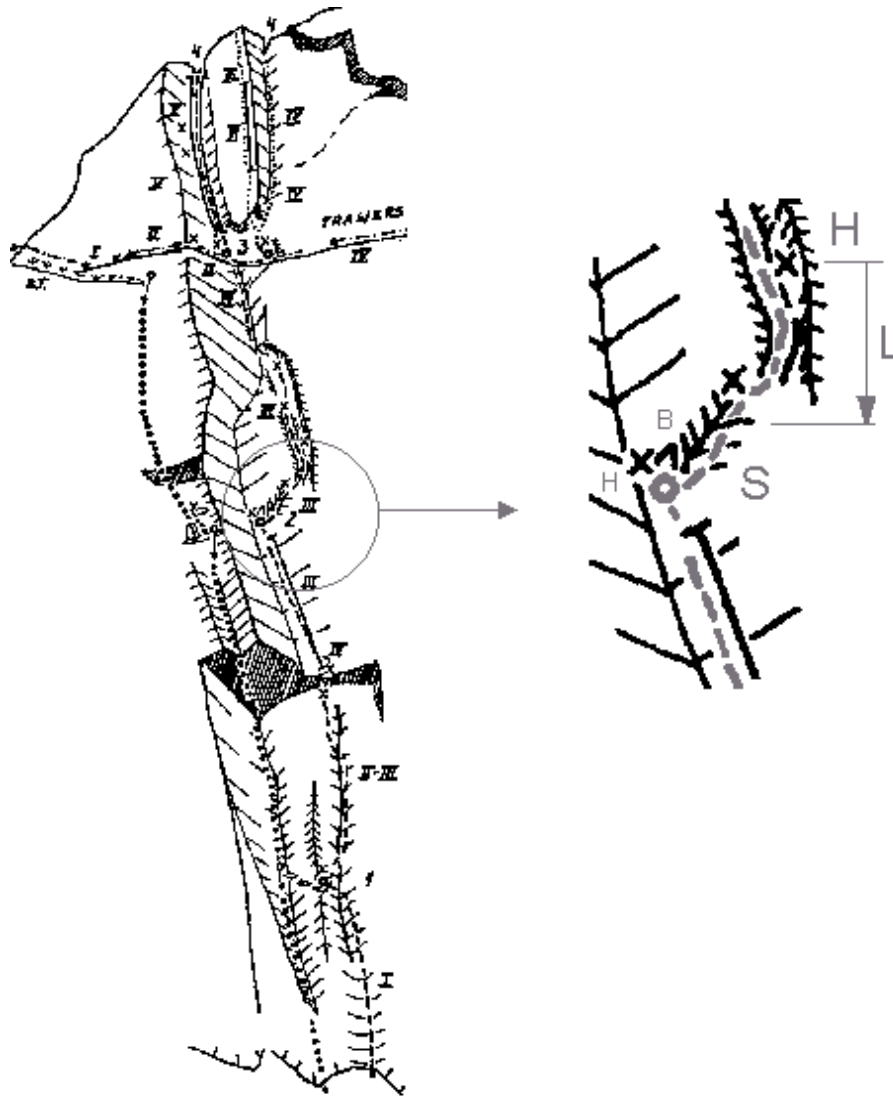
Już podczas wychwytywania upadku zauważyłem, że Krzysztof trze dłońmi o skałę i zawadza nimi o stopieńki skalne. Spodziewałem się kontuzji stawowych, jednak Krzysztof skarżył się głównie na skaleczenia. Opuściłem go na wysokość stanowiska i opatrzyłem mu kontuzjowaną prawą dłoń. Wobec podejrzenia poważnego stłuczenia stawu nadgarstkowego i ponownie pogarszającej się pogody zarządziłem odwrót zjazdem. Wspiąłem się, asekurowany przez kursanta z zespołu „B”, do punktu odpadnięcia Krzysztofa i zszedłem z powrotem do stanowiska, likwidując przeloty, co zajęło mi kilka minut. Akcja wycofania ze ściany odbyła się bardzo sprawnie, choć niezbyt szybko z powodu obiektywnych trudności ze ściąganiem lin koszmarne ciężkich od wody. W tym miejscu muszę podkreślić doskonałe, skoordynowane zachowanie całego zespołu kursowego.

Pod ścianą zdezynfekowałem Krzysztofowi skaleczenia, założyłem nowy, kompletny opatrunek z bandaży i umieściłem rękę na temblaku. Zarządziłem powrót szlakiem przez Kozią Przełęcz – w kaskach i z autoasekuracją z lonży wpinanych do ubezpieczeń turystycznych.

Na Hali Gąsienicowej, ok. godz. 19⁰⁰, Krzysztof zgłosił się do dyżurki TOPR, gdzie zmieniono mu opatrunek. Nazajutrz rano (poniedziałek) udał się samodzielnie do lekarza w Zakopanem. Stwierdzono złamanie kości. Tego samego dnia samodzielnie powrócił na Halę Gąsienicową, spakował się i opuścił „Betlejemkę” z zamiarem powrotu do domu.

Reasumując – uważam, że incydent miał cechy niezbyt groźnego wypadku losowego; bezpośrednią i chyba jedyną przyczyną odpadnięcia było poślizgnięcie a przyczyną odniesionych obrażeń – mało nastromiony teren.

W załączeniu – schemat drogi, którym się posługiwaliśmy z zaznaczonym rejonem wypadku (obok – jego powiększenie):



Informuję że w czasie trwania III turnusu szkoleniowego w COS-PZA dysponowałem ważną polisą ubezpieczeniową OC (PZU) w zakresie działalności instruktorskiej.

.....
/podpis instruktora/

METODYKA

Na podst. artykułu Wacława Sonelskiego

Instruktor zawsze powinien respektować ogólne zasady dydaktyczne, a przede wszystkim te oto cztery:

- **poglądowości,**
- **indywidualizacji nauczania,**
- **systematyczności,**
- **stopniowania trudności.**

Zasada **poglądowości** zakłada maksymalne wykorzystanie różnych czynników oddziaływania na zmysły, w celu przyspieszenia, uplastycznienia i wzbogacenia procesu poznania. Jej główne środki, to: pokaz, podręczniki, tablice, modele, film, kino lub fotografie (slajdy). Przestrzeganie zasady poglądowości ułatwia powstawanie prawidłowych wyobrażeń o nauczaniu.

Zasada **indywidualizacji** opiera się na takiej organizacji pracy szkoleniowej, aby w maksymalnym stopniu uwzględnić poziom umiejętności i możliwości poszczególnych osób. Różnicowanie objętości i intensywności ćwiczeń, inny sposób przekazywania wiedzy, odmienna kolejność nauczania elementów - to przykłady jej stosowania. Należy zatem indywidualnie określić cele szkoleniowe oraz plany treningowe.

Zasada **systematyczności** ma utrwalać nawyki i uczyć konsekwencji w osiągnięciu założonego celu, a także tworzyć bazę psychofizyczną planowego i logicznego systemu treningowego.

Zasada **stopniowania trudności** polega na trafnym doborze parametrów ilościowych i jakościowych obciążenia kursantów. Należy przestrzegać drogi: od łatwiejszego do trudniejszego, od znanego do nieznanego, etc. Dotyczy to w równej mierze elementów psychicznych, motorycznych, jak i wychowawczych.

Niezależnie od przyjętej metody nauczania należy:

1. Prowadzić szkolenie **podstawowe w łatwych** warunkach.
2. Po opanowaniu niezbędnych podstaw **utrudnić** ćwiczenia przez:
 - ◆ wykonywanie działań (ćwiczeń) w złożonych, nieoczekiwanych sytuacjach,
 - ◆ uczenie **nowych zestawień** znanych czynności i różnorodnego, **wielowariantowego** wykonywania tych samych działań.
3. Wykorzystywać sprzężenie zwrotne istniejące między nauczycielem a uczniem dla dostarczania informacji o przebiegu procesu szkolenia.

Poprawne z metodycznego punktu widzenia nauczanie musi uwzględniać następujący ciąg:

- pokaz i objaśnienie struktury przebiegu czynności,
- przedstawienie uwarunkowań jego wykonania,
- samodzielne próby wykonania danego ćwiczenia,
- kolejne korekty błędów wynikające z oceny zewnętrznej bądź samooceny,
- świadome modyfikacje dostosowujące technikę do indywidualnych cech zawodnika,
- opanowanie czynności, przewaga prób pozytywnych,
- stabilizacja techniki.

Ocenianie postępów:

Dobra technika powinna charakteryzować się następującymi cechami:

1. Przyjęciem jednoznacznego celu czynności.
2. Dobrze zaznaczonym przedziałem czasowo-przestrzennym (faza przygotowawcza, główna i końcowa czynności).
3. Poprawnie wyrażonym przedziałem dynamiczno-czasowym (rytm).
4. Płynnością ruchów - koordynacją w stosunku do potrzeb.
5. Wysoką elastycznością (dostosowaniem działań do cech środowiska).
6. Wczesnym przewidywaniem ruchów (właściwym ustawieniem koncepcji).
7. Przewidywaniem „obcych ruchów” (zmienne, nieoczekiwane sytuacje, zmiany parametrów środowiska).

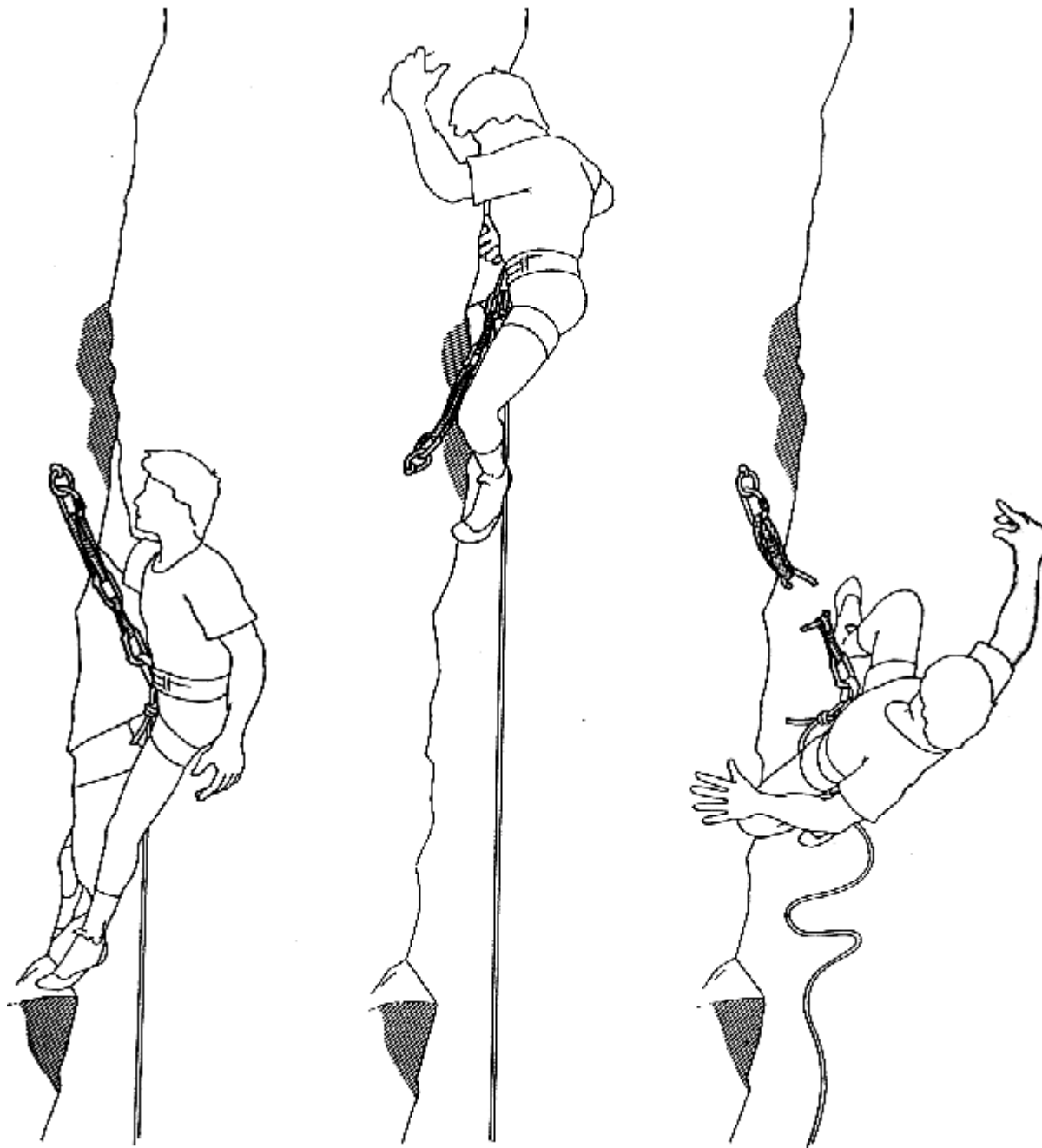
Jak wiadomo uczy się także na błędach, ale - pod warunkiem, że ktoś nam zwróci uwagę na to, co i dlaczego robimy źle. Nawet stosując jak najbardziej skrupulatnie wszystkie zasady i metody dydaktyczne musimy liczyć się z wystąpieniem - w kolejnych fazach szkolenia - błędów w technice naszych kursantów.

Jeśli kursant popełnia kilka błędów, to ich usuwanie musi postępować kolejno, systematycznie. Trzeba wówczas ustalić błąd podstawowy i rozpocząć właśnie od próby jego usunięcia, później przechodząc do następnych.

Błędy trzeba identyfikować od razu, nigdy nie należy dopuszczać do ich utrwalenia poprzez czekanie na dalszy rozwój sytuacji.

Z życia wzięte:

Błędna wpinka przyczyną zerwania karabinka



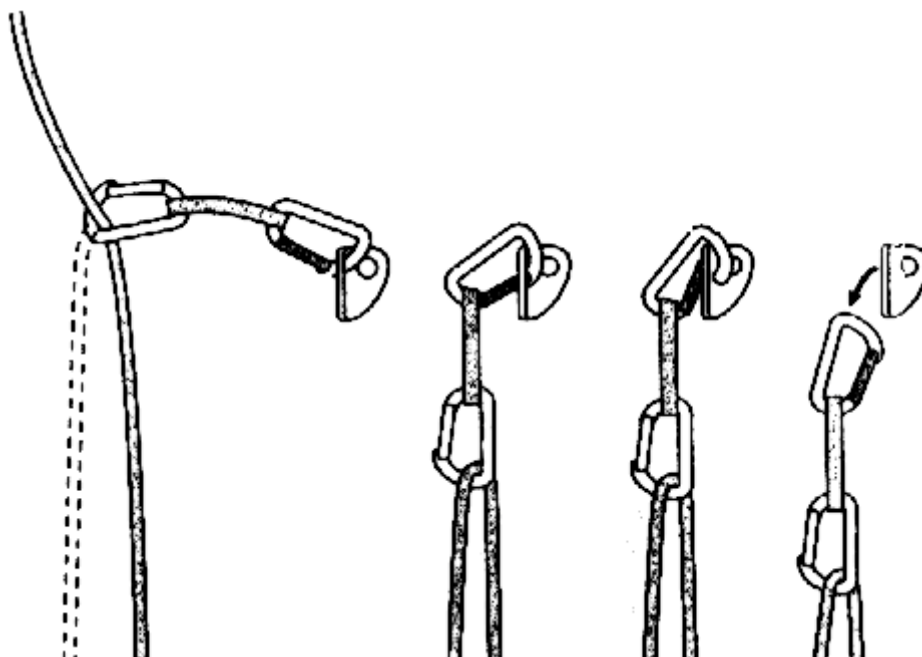
Ekspres zamiast w linę został wpięty w łącznik uprząży. WO=2 !

To samo może się zdarzyć, gdy:

- Ekspres zostanie wpięty pomiędzy węzeł mocujący linę do uprząży a sztyk "zabezpieczający" (*de facto* - redukujący zbyt długą końcówkę)
- "Wespniemy się" na stanowisku bez wypięcia auta.

Dodatkowym czynnikiem zrywającym karabinek jest na tym rysunku podwójnie złożona z szerokiej taśmy pętla improwizująca ekspres - obciążenie działa nietypowo daleko od belki karabinka (wypadkowa siła przebiega bliżej zamka, niż to dopuszcza konstrukcja karabinka).

Mechanizm samoczynnego wypinania się karabinków z haków i plakietek



Mechanizm samoczynnego wypinania się liny z ekspresu

