Instruktor/instruktorka lezení na skalách (kód: 74-034-M)

Autorizující orgán: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
Skupina oborů: Tělesná kultura, tělovýchova a sport (kód: 74)
Týká se povolání:
Kvalifikační úroveň NSK - EQF: 4

Odborná způsobilost

Název	Úroveň
Orientace v anatomii a fyziologii člověka pro potřeby instruktorů lezení na skalách	4
Sestavení programu výuky lezení na skalách s ohledem na klienty a na počet lekcí	5
Prokázání odborných a technických znalostí a dovedností instruktora lezení na skalách	4
Aplikace technik lezení na skalách	4
Analýza lezeckého pohybu a technických dovedností	4
Výuka technických dovedností a lezeckého pohybu na skalách	4
Zajišťování bezpečnosti a prevence úrazů při výuce lezení na skalách	4
Orientace v pedagogice a didaktice pro potřeby instruktora lezení na skalách	4
Orientace ve skalních oblastech	4

Platnost standardu

Standard je platný od: 19.06.2020

Kritéria a způsoby hodnocení

Orientace v anatomii a fyziologii člověka pro potřeby instruktorů lezení na skalách

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat strukturu, tvar a funkci vybraných kostí a pohyby ve vybraných kloubech	Písemné a ústní ověření
b) Popsat nejdůležitější svalové skupiny z hlediska funkce a zatížení při lezeckém pohybu	Ústní ověření
c) Vysvětlit problematiku jednostranné zátěže a uvést vhodná kompenzační cvičení při pravidelném tréninku lezení	Ústní ověření
d) Předvést základní uvolňovací a protahovací cvičení po lezecké činnosti a v návaznosti na fyziologii svalů vysvětlit jejich význam	Praktické předvedení a ústní ověření
e) Předvést základní mobilizační a protahovací cvičení před začátkem lezecké činnosti a v návaznosti na fyziologii svalů, vysvětlit jejich význam	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Sestavení programu výuky lezení na skalách s ohledem na klienty a na počet lekcí

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Prezentovat a obhájit sestavený výukový plán lezení začátečníků s důrazem na metodickou posloupnost	Praktické předvedení a ústní ověření
b) Sestavit, prezentovat a obhájit plán výukové jednotky	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit obě kritéria.

Prokázání odborných a technických znalostí a dovedností instruktora lezení na skalách

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Vysvětlit označování cest podle obtížnostních tabulek (UIAA a Francouzská stupnice)	Ústní ověření
b) Vyjmenovat používané pomůcky a lezecký materiál, druhy jištění, vysvětlit styly přelezů a běžně užívané zkratky v oblasti sportovního lezení	Ústní ověření
c) Vysvětlit druhy a použití různých druhů lan, smyček a pomocných šňůr, orientace v jejich značení a nosnosti	Praktické předvedení a ústní ověření
d) Vysvětlit druhy a použití karabin, jejich značení a nosnosti	Ústní ověření
e) Popsat správné používání, skladování, evidenci, kontrolu a vyřazování lezeckého materiálu v souladu s normou EN a pokyny výrobce	Ústní ověření
f) Předvést a popsat výpočet pádového faktoru a rázové síly, vysvětlit souvislost s různými druhy jištění, fixního osazení skal	Praktické předvedení a ústní ověření
g) Předvést a popsat použití zakládaných jisticích pomůcek	Praktické předvedení a ústní ověření
h) Předvést a popsat správné budování jisticího stanoviště na fixně osazených jisticích bodech (nýty, kruhy, borháky)	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit vybrané kritérium

Aplikace technik lezení na skalách

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Předvést kineziologicky správný pohyb v ukloněném, kolmém, rovném a převislém profilu včetně správného využívání chytů a stupů	Praktické předvedení
b) Vylézt cestu na skále minimální obtížnosti 5 UIAA stylem RP	Praktické předvedení
c) Uvázat a vysvětlit vhodné použití uzlů: osmičkový i protisměrný, vůdcovský, protisměrný vůdcovský (UIAA), poloviční lodní uzel, lodní uzel, prusikový uzel	Praktické předvedení
d) Předvést nasazení a použití sedacího úvazu, celotělového úvazu, správné navázání úvazku na lano, provázání sedacího a prsního úvazku	Praktické předvedení
e) Předvést správné jištění druholezce pomocí ATC (kyblík), HMS, poloautomaty	Praktické předvedení
f) Předvést správné spouštění druholezce pomocí ATC (kyblík), HMS, poloautomaty	Praktické předvedení
g) Předvést správné jištění prvolezce pomocí ATC (kyblík), HMS, poloautomaty	Praktické předvedení
h) Předvést s pomocí druhé osoby zachycení pádu prvolezce v pozici lezce a jističe	Praktické předvedení
i) Předvést a vysvětlit správné vedení lana a procvakávání jisticích bodů při lezení prvolezce	Praktické předvedení
j) Předvést správné jištění prvolezce a druholezce na jisticím stanovišti (jednodélkové a vícedélkové cesty)	Praktické předvedení
k) Vylézt a bezpečně zajistit cestu obtížnosti 4 UIAA s pomocí zakládaných jisticích pomůcek	Praktické předvedení

Je třeba splnit všechna kritéria.

Analýza lezeckého pohybu a technických dovedností

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Podle videoukázky zhodnotit předvedenou techniku jištění, prvolezce a druholezce odhalit chyby, doporučit postupy vedoucí k jejich odstranění	Praktické předvedení a ústní ověření
b) Podle videoukázky zhodnotit techniku lezeckého pohybu a odhalit základní chyby, doporučit lezecká cvičení vedoucí k jejich odstranění	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit obě kritéria.

Výuka technických dovedností a lezeckého pohybu na skalách

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Vést výuku technických dovedností na skalách	Praktické předvedení
b) Vést výuku lezeckého pohybu na skalách	Praktické předvedení

Je třeba splnit obě kritéria

Zajišťování bezpečnosti a prevence úrazů při výuce lezení na skalách

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Předvést vhodné aktivity a cvičení pro zahřátí organismu	Praktické předvedení
b) Vysvětlit správné používání úvazků v různých věkových kategoriích	Ústní ověření
c) Předvést správný postup využití jištění záložním lanem při lezení TR a jištění záložním (druhým) jističem	Praktické předvedení
d) Vysvětlit a předvést postup poskytování první pomoci (úrazy způsobené pádem z výšky, bezvědomí, dušení, oběhová zástava, šok, zlomeniny, křeče, bolest), vysvětlit správný postup při volání na záchranný systém	Praktické předvedení a ústní ověření
e) Vysvětlit základní pravidla výběru vhodného oděvu a doplňků, upozornit na nebezpečné osobní předměty, které mohou způsobit zranění, nevhodnou úpravu zevnějšku. Vysvětlit důvody nutnosti použití horolezecké přilby	Ústní ověření
f) Vysvětlit základní pravidla bezpečného pohybu a chování v nelezeckém terénu (přístupové cesty), lezeckém terénu (okrajové skály, věže)	Ústní ověření
g) Předvést vhodné záchranné techniky, záchrana zraněného směrem nahoru a dolů	Praktické předvedení
h) Popsat a předvést posouzení kvality osazeného jištění pro výuku a lezení na skalách	Praktické předvedení a ústní ověření
i) Vysvětlit specifika pobytu ve venkovním prostředí při lezeckých programech - vliv počasí, teploty, větru a vlhka, popsat prevenci a první pomoc při podchlazení, přehřátí	Ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Orientace v pedagogice a didaktice pro potřeby instruktora lezení na skalách

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat základní skladbu cvičební jednotky a význam jednotlivých částí	Ústní ověření
b) Popsat specifika různých věkových skupin pro volbu organizace a metod výuky na lezecké stěně nebo skalách	Ústní ověření
c) Popsat základní didaktické zásady a vysvětlit jejich využití při výuce	Ústní ověření
d) Určit vhodný počet osob ve skupině při vedení různých druhů výcviku.	Praktické předvedení a ústní ověření
e) Uvést a charakterizovat nezbytnou dokumentaci pro vedení klienta (základní zdravotní deklarace, dohoda o pravidlech a zodpovědnosti klienta a instruktora)	Ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Orientace ve skalních oblastech

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Vyjmenovat významné skalní oblasti v ČR, popsat specifika těchto skalních oblastí	Ústní ověření
b) Popsat základní vlastnosti různých druhů hornin (žuly, vápence, břidlice, pískovce) z hlediska lezení (pevnost, tření, možnosti jištění)	Ústní ověření
c) Vysvětlit a popsat značení cest (horolezecké značky)	Ústní ověření
d) Předvést využití tištěných lezeckých průvodců	Praktické předvedení
e) Vysvětlit návaznost na ochranu životního prostředí, povolení vstupu do skalních oblastí	Ústní ověření
f) Předvést vyhledávání aktuálních informací o povolení lezecké činnosti	Praktické předvedení

Je třeba splnit všechna kritéria.

Organizační a metodické pokyny

Pokyny k realizaci zkoušky

Autorizovaná osoba informuje, které doklady musí uchazeč předložit, aby zkouška proběhla v souladu s platnými právními předpisy.
Před zahájením vlastního ověřování musí být uchazeč seznámen s pracovištěm a s požadavky bezpečnosti a ochrany zdraví při práci (BOZP) a požární ochrany (PO), o čemž bude autorizovanou osobou vyhotoven a uchazečem podepsán písemný záznam.

Autorizovaná osoba, resp. autorizovaný zástupce autorizované osoby, je oprávněna předčasně ukončit zkoušku, pokud vyhodnotí, že v důsledku činnosti uchazeče bezprostředně došlo k ohrožení nebo bezprostředně hrozí nebezpečí ohrožení zdraví, života a majetku či životního prostředí. Zdůvodnění předčasného ukončení zkoušky uvede AOs do Záznamu o průběhu a výsledku zkoušky. Uchazeč může ukončit zkoušku kdykoliv v jejím průběhu, a to na vlastní žádost.

Zdravotní způsobilost pro vykonávání pracovních činností této profesní kvalifikace je vyžadována a prokazuje se lékařským potvrzením (odkaz na příbuzné povolání v NSP - https://nsp.cz/jednotka-prace/instruktor-horske-sluzby#zdravotni-zpusobilost).

Zkouška se skládá z teoretické části – ústní obhajoby písemných příprav výuky a ústního zkoušení a praktické části ověření dovedností a praktického předvedení vedení výuky skupiny (metodického výstupu).
Skupinou rozumíme 6 dospělých klientů.

Uchazeč si s sebou přinese ke zkoušce sedací a prsní úvazek, plochou nesešitou smyčku o délce 150 cm s nosností alespoň 15 KN, lano délky alespoň 40 m, alespoň jednu jisticí pomůcku typu ATC (jisticí pomůcky na základě Štichtovy brzdy, "kyblík"), alespoň jednu karabinu HMS, jeden poloautomatický jisticí prostředek (např. Grigri, Matic, Click Up, Alpine Up), alespoň 3 karabiny se šroubovací pojistkou, alespoň 5 ks expres setů, REP šňůry průměru 6 mm v délkách (1 ks 5 m, 1 ks 3 m, 2 ks 1,5 m), 3 ks ploché sešité smyčky délky 120 cm, helmu, sadu jisticích pomůcek určených jako postupové jištění (vklíněnce, friendy a pod.).

Kompetence Orientace v anatomii a fyziologii člověka pro potřeby instruktorů lezení na skalách:
Kritérium a) - uchazeč popíše strukturu, tvar a funkci páteře a dlouhých kostí na končetinách.
Kritérium b) - uchazeč popíše nejdůležitější svalové skupiny – svaly fyzické a posturální (trapézový sval, svalstvo mezilopatkové, prsní svaly, svaly břišní, svaly bederní oblasti, hýžďové svaly, svaly zadní strany stehen, 4hlavý sval stehenní, lýtkové svaly, svaly paží (deltový, triceps, biceps), svalstvo předloktí.

Kompetence Sestavení programu výuky lezení na skalách s ohledem na klienty a na počet lekcí
Kritérium a) - uchazeč sestaví výukový plán lezení začáteníků s důrazem na metodickou posloupnost s ohledem na věk klientů
- Uchazeč sestaví a přinese ke zkoušce rámcové plány pro výuku lezení na skalách v délce trvání nejméně 6 hodin. Písemné plány u zkoušky ústně obhájí. Autorizovaná osoba specifikuje elektronicky – e-mailem minimálně 21 dní před zkouškou: délku kurzu, věk klientů, specifika klientů a velikost skupiny.
- Plán bude obsahovat: hlavní cíl lezecké výuky pro celý kurz; postupné cíle výuky (je-li to vhodné); stručný obsah jednotlivých lekcí; rozdělené na úvodní, hlavní částí a závěrečnou část + poznámky k realizaci včetně organizace + volba a využití metod + volba a využití pomůcek + zajištění bezpečnosti; kontrolní cvičení pro sledování postupu v pohybovém učení.
Kritérium b)
Uchazeč sestaví na místě program výuky, kdy si vylosuje jednu z možností a), b), c) d): Uchazeč sestaví na místě program výuky, vybere při tom jednu z níže uvedených možností a, b, c, d.
a) bouldrování – lezení bez lana nízko nad zemí
b) při lezení na zkoušku v rozsahu 1-2 hod
c) na skalách v rozsahu 4-6 hodin
d) pro lezení s dětmi
Autorizovaná osoba blíže specifikuje zadání (velikost skupiny, věk, omezení, pokročilost účastníků) - plán bude obsahovat: cíl této jednotky, stručný obsah rozdělený na úvodní, hlavní částí a závěrečnou část + poznámky k realizaci včetně organizace + volba a využití metod + volba a využití pomůcek + zajištění bezpečnosti.

Kompetence Aplikace technik lezení na skalách
Kritéria e), f), g) - pro každé kritérium bude použit jiný druh jisticí pomůcky v pořadí podle výběru autorizované osoby.

Kompetence Analýza lezeckého pohybu a technických dovedností
Kritéria a), b) - Autorizovaná osoba připraví 2 videozáznamy k analýze, kterou bude provádět uchazeč. Každý uchazeč bude hodnotit dvě části, analýzu lezeckého pohybu a analýzu technických dovedností. Uchazeč na záznamu odhalí chyby a doporučí nápravu. (Videem rozumíme video ukázku, která obsahuje manipulaci s lanem při jištění nebo ukázku osoby při lezení v délce 5 minut).

Kompetence Výuka technických dovedností a lezeckého pohybu na skalách
Kritérium a)
autorizovaná osoba při zkoušce vybere pro každého uchazeče jednu z nabízených možností technické výuky skupiny. Tuto výuku uchazeč prakticky předvede se skupinou klientů - 6 osob. Uchazeč povede výuku nejméně 15 minut.
a) Předvést výuku uzlů - osmičkový i protisměrný, vůdcovský, protisměrný vůdcovský (UIAA), poloviční lodní uzel, lodní uzel, prusikový uzel
b) Předvést výuku oblékání sedacího úvazu, celotělového a kombinovaného úvazu, navázání, partnercheck
c) Předvést výuku jištění s horním lanem včetně spuštění lezce s využitím různých jisticích pomůcek, jejich zablokování
d) Předvést výuku jištění, výstup prvolezce s využitím různých jisticích pomůcek, jejich zablokování
e) Předvést výuku slaňování se sebezajištěním
f) Předvést výuku jištění prvolezce a druholezce na jisticím stanovišti
g) Předvést výuku postupu rušení vratného bodu – spuštění a slanění
h) Předvést výuku a nácvik jištění pádů
i) Předvést komunikaci lezce a jističe včetně partnerské kontroly při lezení

Kritérium b)
autorizovaná osoba při zkoušce vybere pro každého uchazeče jednu z nabízených možností technické výuky skupiny. Tuto výuku uchazeč prakticky předvede se skupinou klientů. Uchazeč povede výuku nejméně 15 minut.
a) Předvést výuku základního pohybu na ukloněných a kolmých stěnách
b) Předvést výuku lezení: hrany, kouty, spáry, převislé profily
c) Popsat a předvést zdokonalovací cvičení lezecké techniky, pohyb nohou, rukou, práce s těžištěm
d) Popsat a uvést 4 lezecké hry a herní cvičení pro zlepšení techniky lezení
e) Předvést a popsat využívání přirozené struktury skály pro techniku lezení a cvičení techniky na skalách

Kompetence Zajišťování bezpečnosti a prevence úrazů při výuce lezení na skalách
Kritérium d) autorizovaná osoba vybere 2 situace vyžadující poskytnutí první pomoci, z nichž nejméně jedna je život ohrožující. Způsob ověření praktické předvedení na figuríně nebo figurantovi, v závislosti na druhu zranění.

Orientace v pedagogice a didaktice pro potřeby instruktora lezení na skalách
Kritérium d)
Uchazeč uvede počet osob na instruktora při boulderingu, výuce lezení s horním jištěním a při postupovém jištění na skalách a navrhne vhodnou organizaci skupiny.

Výsledné hodnocení

Zkoušející hodnotí uchazeče zvlášť pro každou kompetenci a výsledek zapisuje do záznamu o průběhu a výsledku zkoušky. Výsledné hodnocení pro danou kompetenci musí znít „splnil“ nebo „nesplnil“ v závislosti na stanovení závaznosti, resp. nezávaznosti jednotlivých kritérií u každé kompetence. Výsledné hodnocení zkoušky zní buď „vyhověl“, pokud uchazeč splnil všechny kompetence, nebo „nevyhověl“, pokud uchazeč některou kompetenci nesplnil. Při hodnocení „nevyhověl“ uvádí zkoušející vždy zdůvodnění, které uchazeč svým podpisem bere na vědomí.

Počet zkoušejících

Zkouška probíhá před zkušební komisí složenou ze 2 členů, kteří jsou autorizovanou fyzickou osobou s autorizací pro příslušnou profesní kvalifikaci nebo autorizovaným zástupcem autorizované podnikající fyzické nebo právnické osoby s autorizací pro příslušnou profesní kvalifikaci.

Požadavky na odbornou způsobilost autorizované osoby, resp. autorizovaného zástupce autorizované osoby

Autorizovaná osoba, resp. autorizovaný zástupce autorizované osoby musí splňovat alespoň jednu z následujících variant požadavků:

a) Střední vzdělání s maturitní zkouškou a osvědčení o absolvování akreditovaného kurzu MŠMT Instruktor lezení na skalách dle zákona č. 435/2004 Sb., ve znění pozdějších předpisů, nebo jiný doklad o odborné kvalifikaci pro příslušnou pracovní činnost vydaný zařízením akreditovaným podle zvláštních právních předpisů nebo zařízením akreditovaným MŠMT (např. úspěšné absolvování odborného speciálního vzdělání u školicího centra ČHS Instruktor skalního lezení nebo Instruktor horolezectví) a alespoň 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti lezení na skalách a zároveň úspěšné absolvování kurzu první pomoci v rozsahu minimálně 20 vyučovacích hodin.
b) Vyšší odborné vzdělání zaměřené na tělesnou kulturu, tělovýchovu a sport a alespoň 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti v oblasti lezení na skalách.
c) Vysokoškolské vzdělání bakalářského nebo magisterského stupně se zaměřením na tělovýchovu a sport a alespoň 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti lezení na skalách.
d) Profesní kvalifikace 74-034-M Instruktor/instruktorka lezení na skalách a střední vzdělání s maturitní zkouškou a alespoň 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti lezení na skalách.

Žadatel o udělení autorizace prokazuje splnění požadavků na odbornou způsobilost autorizujícímu orgánu, a to předložením dokladu nebo dokladů o získání odborné způsobilosti v souladu s hodnoticím standardem této profesní kvalifikace, nebo takovým postupem, který je v souladu s požadavky uvedenými v hodnoticím standardu této profesní kvalifikace autorizujícím orgánem stanoven.

Žádost o udělení autorizace naleznete na internetových stránkách autorizujícího orgánu: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, www.msmt.cz

Nezbytné materiální a technické předpoklady pro provedení zkoušky

- zkušební místnost,
- figurína určená k předvedení resuscitace,
- zdravotnický materiál pro poskytnutí první pomoci (obvyklé vybavení lékárničky na umělé stěně),
- skalní oblast umožňující adekvátní prověření všech uvedených odborných kompetencí s fixně osazeným jištěním o minimální výšce 8 metrů – zajišťuje autorizovaná osoba při žádosti o autorizaci,
- skupina minimálně šesti účastníků - figurantů (tuto skupinu mohou tvořit další uchazeči) - zajistí autorizovaná osoba,
- lezecký materiál pro potřeby zkoušky - prsní a celotělový úvazek, nesešitá plochá smyčka, sedací úvazky, jisticí pomůcky, lana pro figuranty,
- počítač, projekční technika pro videoukázky, minimálně 2 videoukázky (manipulace s lanem při jištění, ukázka lezení).

K žádosti o udělení autorizace žadatel přiloží seznam materiálně-technického vybavení dokládající soulad s požadavky uvedenými v hodnoticím standardu pro účely zkoušky. Zajištění vhodných prostor pro provádění zkoušky prokazuje žadatel odpovídajícím dokladem (např. výpis z katastru nemovitostí, nájemní smlouva, dohoda) umožňujícím jejich užívání po dobu platnosti autorizace.

Doba přípravy na zkoušku

Uchazeč má nárok na celkovou dobu přípravy na zkoušku v trvání 45 minut. Do doby přípravy na zkoušku se nezapočítává doba na seznámení uchazeče s pracovištěm a s požadavky BOZP a PO.

Doba pro vykonání zkoušky

Celková doba trvání vlastní zkoušky jednoho uchazeče (bez času na přípravu a přestávky) je 8 až 10 hodin (hodinou se rozumí 60 minut). Zkouška může být rozložena do více dnů.

Autoři standardu

Autoři hodnoticího standardu

Hodnoticí standard profesní kvalifikace připravila SR pro osobní služby, ustavená a licencovaná pro tuto činnost HK ČR a SP ČR.

Na tvorbě se dále podílely subjekty zastoupené v pracovní skupině:
Česká obec sokolská
Český horolezecký svaz
Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury
Česká asociace horských vůdců
Zástupci provozovatelů umělých stěn