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

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 těžištem
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.

Autoři standardu

Autoři kvalifikačního standardu

Kvalifikační 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