

Hegymászó Akadémia

Komplett képzési rendszer – szakmai képzési programtervezet

Dokumentum típusa: szakmai képzési program

Képzés megnevezése: Hegymászó Akadémia – Alpine Climber Certificate

Képzés jellege: komplex elméleti és gyakorlati hegymászó képzés

Képzési terület: sziklamászás, alpinizmus, magashegyi mozgás, kötéltechnika, hegyi biztonság és mentés

Készítette: Treszl Gábor - hegymászó sportedző, Mászásoktatás HTSE elnök

1. A képzés célja	4
2. A képzés alapelvei	6
2.1. Biztonságközpontú gondolkodás	6
2.2. Tervezés és előrelátás	6
2.3. Problémakeresés és prevenció	7
2.4. Gyakorlatorientált oktatás	7
2.5. Önállóság és kompetenciahatárok	7
2.6. Visszacsatolás és folyamatos tanulás	8
3. A képzés célcsoportja	9
4. Bemeneti követelmények	10
5. A képzés felépítése	14
I. Alapozó főmodul	14
II. Technikai és mentési főmodul	14
III. Alpesi főmodul	14
IV. Kiegészítő alpesi modulok	14
6. Modulok részletes szakmai leírása	20
Kompetenciaterkép	20
1. Modul – Kezdő sziklamászás	21
2. Modul – Via ferrata és hegymászási alapismeretek	24
3. Modul – Outdoor elsősegélynyújtás	26
4. Modul – Nyári magashegyi mozgás és biztonság	29
1–4. Modul elméleti és gyakorlati vizsga	35
5. Modul – Többkötélhosszas mászás	36
6. Modul – TRAD mászás és ismerkedés a mesterséges mászással	38
7. Modul – Via ferrata mester, hegyi önmentés, társmentés és kötéltechnikai mentés	40
5–7. Modul elméleti és gyakorlati vizsga	43
8. Modul – Gleccserjárás és alpesi mászás	44
9. Modul – Téli magashegyi képzés	47
ZÁRÓVIZSGA	49
A képzés összesített óraszám	50

Oktatói rendszer és szakmai követelmények	51
1. A képzés szakmai alapelve	51
2. Az oktatói rendszer felépítése	51
3. Vezető oktató	51
Feladata	52
4. Moduloktatók	52
4.1 Sziklamászás és kötéltechnika oktató	53
4.2 Via ferrata oktató	53
4.3 Outdoor elsősegély és hegyi elsősegély oktató	54
4.4 Nyári magashegyi és alpesi oktató	55
4.5 Téli magashegyi és lavinabiztonsági oktató	55
Feladata	55
4.6 Hegyi ön- és társmentési oktató	56
5. Oktatói pedagógiai és biztonsági kompetenciák	56
6. Oktatói kompetenciahatárok	60
7. Egységes oktatói biztonsági rutin	60
8. Oktatói értékelés	63
9. Vizsgáztatás	63
10. Oktatói szakmai fejlesztés	64
Tanúsítvány	65
1. A tanúsítvány rendeltetése	65
2. A képzés szemlélete és a résztvevő felelőssége	65
3. A döntéshozatal egyéni felelőssége	66
4. A képzés teljesítése	66
5. Megszerzett kompetenciák	67
6. A kompetenciák fenntartása és továbbfejlesztése	68
7. A tanúsítvány értelmezése és korlátai	69
8. A Hegymászó Akadémia alapvető üzenete	69
Mellékletek	71
Oktatási haladási napló	71
1. Modul - Kezdő sziklamászó modul	71
2. Modul - Kezdő via Ferrata modul	77
Könnyű gyakorló via ferrata	77
Délután – Nehezebb via ferrata	78
3. Modul - Outdoor elsősegély modul	82
4. Modul - Biztonságos magashegyi mozgás modul	91
5. Modul - Több kötélhosszas mászás modul	95
6. Modul - Trad és AID mászás modul	103
7. Modul - Via ferrata mesterkurzus, ön és társmentés modul	108
8. Modul - Gleccserjárás és nyári alpesi mászás modul	118
9. Modul - Téli magashegyi és lavina modul	118
Hibapontozó lap	119
Önálló feladatok listája	120

1. A képzés célja

A Hegymászó Akadémia célja olyan mászók és hegymászók képzése, akik képesek **alpesi és sziklás környezetben önállóan, tudatosan és kontrolláltan, de mindenekelőtt biztonságosan mozogni, a veszélyek felismerését tudatosan keresik, ezzel terveznek és számolnak és ismerik a veszélyminimalizálás módszereit épp úgy, mint az esetlegesen kialakult vészhelyzetek elhárításának lehetőségeit.** .

A képzés nem kizárólag mászótechnikai ismeretek átadására törekszik, hanem olyan komplex szemlélet kialakítására, amelynek középpontjában a **biztonságos döntéshozatal, a veszélyek felismerése és a kockázatok tudatos kezelése** áll. A cél nem a minél nagyobb teljesítmények ösztönzése, hanem a hobbi és tömegsport biztonságossá tétele, a veszélyek és emberi, pszichológiai tényezők fókuszba helyezése, a megfelelő felismerésre és tervezésre mint prevencióra kiélezett hangsúly és a gyakorlati készségek algoritmikus szerű, automatikussá váló kialakítás és a problémamegoldási és problémakeresési szemlélet kialakítása a “megtervezem, kivitelezem, ellenőrzöm” redundanciaelv alapján. Képzés célja továbbá a fenti elv extrapolálása, a rizikóstratifikációs módszerek átadása és az utólagos elemzések, tanulságok levonásának megtanítása.

A képzés célja továbbá az oktatások és kurzusok standardizálása, az átadott ismeretanyag egységesítése és szakmailag magasabb szintre emelése.

A képzés filozófiájából következik, hogy a tanulási folyamat a modulok teljesítésével nem ér véget. A résztvevő saját kompetenciájának fenntartásáért és fejlesztéséért a képzés befejezését követően is felelősséget visel.

Ennek támogatására a **Hegymászó Akadémia valamennyi végzett hallgatója bármelyik (akár az összes) teljesített modulhoz három alkalommal díjmentesen visszacsatlakozhat**, annak érdekében, hogy az adott modul gyakorlati képzését ismételten elvégezze, tudását frissítse.

A résztvevők a képzés során megtanulják:

- a sziklamászás alapvető technikáit,
- a korszerű mászófelszerelések használatát,
- a kötél- és biztosítástechnika alapjait,
- a többkötélhosszas mászás rendszerét,
- a természetes biztosítás használatának alapjait,
- a mesterséges mászás alapelveit,
- a magashegyi környezet sajátosságait,
- a nyári és téli alpesi mozgás szabályait,
- az outdoor tevékenységek biztonságos megtervezését,
- a veszélyhelyzetek felismerését,
- az alapvető mentési és elsősegélynyújtási eljárásokat.

A képzés végére a résztvevő képes lesz saját kompetenciakörében megtervezni és végrehajtani komplexebb sziklás és alpesi túrákat, felismerni a saját kompetenciahatárait, valamint megfelelő döntéseket hozni változó hegyi környezetben.

Az oktatás során végig prioritás a problémák tudatos keresése, felismerése és megelőzése, "több terv és menekülőt" szemlélet átadása.

A képzésnek nem célja hegyivezetők, túravezetők, kereskedelmi célú vezetők képzése.

2. A képzés alapelvei

A Hegymászó Akadémia oktatási rendszere az alábbi alapelvekre épül.

2.1. Biztonságközpontú gondolkodás

A képzés középpontjában a biztonságos döntéshozatal és a kockázatok felismerése, tudatos kezelése áll.

A résztvevők megtanulják:

- a veszélyforrások tudatos keresését, ezek lehetőség szerinti felismerését és értékelését,
- az objektív és szubjektív veszélyek elkülönítését,
- a kockázatok elemzését és stratifikációját,
- a biztonságos döntési folyamatok alkalmazását,
- a visszafordulás és a tevékenység megszakításának megfelelő alkalmazását,
- saját és társaik kompetenciahatárainak felismerését.

A biztonság nem kizárólag egy adott technikai feladat helyes végrehajtását jelenti, hanem a **tevékenység teljes folyamatának biztonságos megtervezését, végrehajtását és újraértékelését.**

2.2. Tervezés és előrelátás

A Hegymászó Akadémia szemlélete szerint a biztonság elsődleges eszköze a **megfelelő előzetes tervezés és vészforgatókönyvek létrehozása.**

A résztvevők megtanulják, hogy egy tevékenység megkezdése előtt ne kizárólag az elsődleges tervet, hanem annak lehetséges változásait is végiggondolják.

A tervezés része:

- az útvonal és a körülmények előzetes értékelése,
- az idő- és erőforrásigény meghatározása,
- a várható veszélyek azonosítása,
- a vállalt és vállalható veszélyek bekövetkeztére vészforgatókönyv készítése
- alternatív útvonalak és megoldások keresése,
- A, B és C terv kialakítása,
- menekülési és visszavonulási lehetőségek előzetes azonosítása,
- a döntési pontok meghatározása,
- ezek csapatszintű kommunikációja.

A cél, hogy a lehetséges problémák és megoldási lehetőségek már a tevékenység megkezdése előtt megjelenjenek a résztvevő **mentális térképén**, ezáltal csökkentve a kialakult veszélyhelyzetben szükséges improvizáció mértékét.

2.3. Problémakeresés és prevenció

A képzés egyik kiemelt sajátossága a **problémák tudatos keresése**.

A résztvevő nem kizárólag azt tanulja meg, hogyan kell egy feladatot végrehajtani, hanem azt is, hogyan ismerje fel:

- ha egy rendszer nem megfelelő,
- ha egy útvonal vagy körülmény kockázata meghaladja az elfogadható szintet,
- ha egy társ állapota vagy teljesítménye romlik,
- ha az időjárás vagy a terep megváltozása miatt a terv módosítása szükséges,
- ha egy feladat biztonságosan már nem hajtható végre.

A képzés célja, hogy a résztvevő **ne a kialakult problémára reagáljon először, hanem lehetőség szerint annak kialakulását előzze meg**.

2.4. Gyakorlatorientált oktatás

A képzés jelentős része gyakorlati, terepi környezetben történik.

Az elméleti ismeretek célja nem önmagában a tudás átadása, hanem azok **gyakorlati alkalmazásának megalapozása**:

- sziklán,
- mászóiskolában,
- alpesi terepen,
- gleccseren,
- havas és jeges környezetben,
- téli körülmények között.

A gyakorlati oktatás során a résztvevő nem kizárólag az egyes technikákat gyakorolja, hanem azok kiválasztását, alkalmazhatóságának megítélését és korlátainak felismerését is.

2.5. Önállóság és kompetenciahatárok

A képzés célja nem vezetett túrázók, hanem olyan mászók képzése, akik **saját kompetenciakörükön belül képesek önállóan gondolkodni, tervezni és döntést hozni, több jó megoldásból a helyzethez leginkább illőt kiválasztani**.

A résztvevő képessé válik:

- egy útvonal előkészítésére,
- a körülmények értékelésére,

- a megfelelő felszerelés kiválasztására,
- a kockázatok felismerésére,
- alternatívák és menekülési lehetőségek meghatározására,
- felelős döntések meghozatalára,
- saját kompetenciahatárainak felismerésére,
- szükség esetén a tevékenység megszakítására vagy segítség kérésére.

Az önállóság nem jelent korlátlan önálló tevékenységet. A képzés célja az **önálló, de kompetenciahatárok között végzett tevékenység** kialakítása.

2.6. Visszacsatolás és folyamatos tanulás

A biztonságos hegymászás nem egyszeri döntések sorozata, hanem folyamatos újraértékelési folyamat.

A résztvevők megtanulják a:

rizikóstratifikáció - helyzetértékelés - döntéshozás - tanulságok leszűrése

ciklus alkalmazását.

A képzés része az egyes gyakorlatok és tevékenységek utólagos elemzése is. A résztvevők megtanulják azonosítani:

- mi történt,
- miért történt,
- milyen veszélyek voltak jelen,
- milyen döntések születtek,
- milyen hibák vagy bizonytalanságok merültek fel,
- mit lehetett volna másképpen végrehajtani,
- milyen tanulság építhető be a későbbi tevékenységekbe.

A cél egy olyan **tanulási és visszacsatolási kultúra kialakítása**, amelyben a hibák, a majdnem bekövetkezett események és a sikeres megoldások egyaránt a későbbi biztonságosabb működés alapjául szolgálnak.

3. A képzés célcsoportja

A Hegymászó Akadémia képzése elsősorban olyan szabadidős sportolók, mászók és hegymászók számára készült, akik szeretnék mászó- és hegymásztudásukat strukturált képzési rendszerben fejleszteni, és a technikai ismeretek mellett magasabb szintű biztonsági és döntéshozatali kompetenciát kívánnak kialakítani.

A képzés olyan résztvevők számára ajánlott, akik:

- szeretnék magasabb szintre emelni mászó- és hegymásztudásukat,
- biztonságosabban szeretnék mozogni sziklás és alpesi terepen,
- szeretnék megismerni a klasszikus hegymászás és alpinizmus alapjait,
- önálló, saját kompetenciájukon belüli alpesi tevékenységre szeretnék felkészülni,
- szeretnék elsajátítani a korszerű kötéltechnikai, önmentési és társmentési alapokat,
- szeretnék fejleszteni veszélyfelismerési és kockázatértékelési képességeiket,
- szeretnék tudatosabban megtervezni és értékelni saját hegyi tevékenységeiket,
- szeretnék növelni biztonság tudatosságukat és döntési kompetenciájukat terepen.

A képzés különösen alkalmas:

- kezdő mászók számára, akik strukturált rendszerben szeretnék elsajátítani a sziklamászás és hegymászás alapjait,
- sportmászók számára, akik a mászóiskolai környezetből többkötélhosszas, alpesi vagy magashegyi irányba szeretnék továbblépni,
- túrázók és magashegyi túrázók számára, akik magasabb szintű hegyi és biztonsági kompetenciát szeretnék szerezni,
- már gyakorlott mászók számára, akik meglévő tudásukat egységes, standardizált képzési rendszerben szeretnék rendszerezni és továbbfejleszteni.

A képzés moduláris felépítéséből adódóan a résztvevők nem feltétlenül kötelesek a teljes képzési rendszert egyben teljesíteni. Az egyes modulok önálló képzésként is elérhetők lehetnek, amennyiben az adott modul bemeneti követelményei teljesülnek.

A teljes Hegymászó Akadémia program azok számára nyújt egységes képzési útvonalat, akik a sziklamászási alapoktól a komplexebb alpesi, magashegyi, téli és mentési kompetenciáig kívánják fejleszteni tudásukat.

A képzés nem professzionális hegyivezetői, túravezetői vagy kereskedelmi célú vezetői tevékenységre készít fel.

4. Bemeneti követelmények

Tekintve, hogy a képzés több modulból áll, ezek egyenként, vagy főmodul csoportokban is elvégezhetők.

Néhány modul önmagában is értelmezhető, tehát bemeneti követelménye nincs, bár a láncszerű modul követés alapvetően ajánlott. Néhány azonban ráépülő modul, tehát a bemeneti követelmények mindig az előző modul tudás anyagának a kimeneti követelménye.

HEGYMÁSZÓ AKADÉMIA – MODULRENDSZER ÉS BELÉPÉSI LEHETŐSÉGEK

A modulok láncszerűen épülnek egymásra az alábbi rendszer szerint.

I. ALAPOZÓ FŐMODUL



1. KEZDŐ SZIKLAMÁSZÁS

Belépési feltétel:
csak fizikai alkalmasság
(lásd jobb oldalon)



2. VIA FERRATA ALAPISMERETEK

Belépési feltétel:
csak fizikai alkalmasság
(lásd jobb oldalon)



3. OUTDOOR ELSŐSEGÉLYNYÚJTÁS

Belépési feltétel:
csak fizikai alkalmasság
(lásd jobb oldalon)



4. BIZTONSÁGOS MOZGÁS A MAGASHEGYEKBE – NYÁRI

Belépési feltétel:
csak fizikai alkalmasság
(lásd jobb oldalon)



1–4. MODUL ELMÉLETI ÉS GYAKORLATI VIZSGA (1 nap)



5. TÖBBKÖTÉLHOSSZAS MÁSZÁS

Belépési feltétel:
1. modul (Kezdő sziklamászás) teljesítése,
vagy azzal egyenértékű tudás,
minimum UIAA 5 út előlmászása



6. TRAD MÁSZÁS ÉS MESTERSÉGES MÁSZÁS ALAPJAI

Belépési feltétel:
1. modul (Kezdő sziklamászás) teljesítése,
vagy azzal egyenértékű tudás,
minimum UIAA 5 út előlmászása



7. VIA FERRATA MESTER, HEGYI ÖNMENTÉS, TÁRSMENTÉS ÉS KÖTÉLTECHNIKAI MENTÉS

Belépési feltétel:
2. modul (Via ferrata alapismeretek) teljesítése,
vagy azzal egyenértékű tudás,
minimum C/D nehézségű, minimum 500 m
alpesi via ferrata teljesítése



5–7. MODUL ELMÉLETI ÉS GYAKORLATI VIZSGA (1 nap)



8. GLECCSERJÁRÁS ÉS ALPESI MÁSZÁS

Belépési feltétel:
csak fizikai alkalmasság
(lásd jobb oldalon)



9. TÉLI MAGASHEGYI KÉPZÉS

Belépési feltétel:
csak fizikai alkalmasság
(lásd jobb oldalon)



ZÁRÓVIZSGA (2 nap)

A záróvizsga feltétele: a 1–9. modulok sikeres teljesítése
és az előírt modulzáró vizsgák teljesítése.

BELÉPÉS AZ I. ALAPOZÓ FŐMODULBA

BÁRHONNAN LEHETSÉGES.

A négy modul bármely sorrendben elvégezhető.

A legjobb azonban a lánc követése: 1 → 2 → 3 → 4.

Egyetlen belépési feltétel:

FIZIKAI ALKALMASSÁG

- minimum 15 km hosszúságú trekking túra teljesítésére, kis hátizsákkal
- minimum 1000 méter szintemelkedéssel
- változatos terepen

JELMAGYARÁZAT

I. Alapozó főmodul

II. Technikai és mentési főmodul

III. Alpesi főmodul

Alpesi modul (párhuzamos)

Vizsga

Kötelező sorrend

--- Belépési feltétel

ALPESI MODUL (PÁRHUZAMOS)



Túrási modul

Belépési feltétel:
csak fizikai alkalmasság
(lásd jobb oldalon)



TÉLI INTENZÍV KÉPZÉS

Belépési feltétel:
III. Alpesi főmodul
(8–9. modul) teljesítése

Minden képzés megkezdésének feltétele a megfelelő fizikai és mentális alkalmasság.

4.1 Fizikai követelmények

A jelentkezőnek képesnek kell lennie:

- minimum 15 km hosszúságú trekking túra teljesítésére, kis hátizsákkal
- minimum 1000 méter szintemelkedéssel,
- változatos terepen,

A képzés során a résztvevőnek alkalmasnak kell lennie:

- több órás folyamatos hegyi mozgásra,
- hosszú megközelítésekre,
- egész napos gyakorlati oktatásra,
- változó időjárási körülmények elviselésére.

4.2 Elvart alapkompenciák

A jelentkezőtől elvart:

- együttműködési készség,
- felelős hozzáállás,
- biztonsági szabályok betartása,
- közösséggel együttműködési készség

4.3 Előzetes tudáshoz kötött modulok

4.3.1. Több kötélhosszas mászás:

A hallgató rendelkezik kezdő sziklamászó képzéssel, vagy azzal egyenértékű tudással, képes UIAA 5 utat előlmászni, biztonságosan akasztani és biztosítani. Képes megfelelően bekötőzködni, partnerellenőrzést végezni és mászóiskolában ön és másra veszélyes magatartás nélkül tevékenykedni.

4.3.2. TRAD mászás és mesterséges mászás alapjai, eséstechnika:

A hallgató rendelkezik kezdő sziklamászó képzéssel, vagy azzal egyenértékű tudással, képes UIAA 5 utat előlmászni, biztonságosan akasztani és biztosítani. Képes megfelelően bekötőzködni, partnerellenőrzést végezni és mászóiskolában ön és másra veszélyes magatartás nélkül tevékenykedni.

4.3.1. Több kötélhosszas mászás:

A hallgató rendelkezik via ferrata alapismeretek képzéssel, vagy azzal egyenértékű tudással, képes minimum 500m C/D alpesi ferrátán, magabiztosan mozogni, partnerellenőrzést végezni, ismeri a via ferrata és a ferrátán való mozgás szabályait.

4.4 A bemeneti követelményeket a hallgatóknak a kurzus jelentkezésekor hozzáférhetővé kell tenni és számukra ezt artikulálni kell. Amennyiben a helyszínen az oktató azt észleli, hogy a hallgató a biztonsági kritériumoknak vagy a fentieknek saját bevallása ellenére nem felel meg, jogában áll kizárni a képzésből.

5. A képzés felépítése

A Hegymászó Akadémia 9 modulból áll, amelyek három, egymásra épülő főmodulba rendeződnek.

A képzés felépítése:

I. Alapozó főmodul

1. Kezdő sziklamászás
2. Via ferrata alapismeretek
3. Outdoor elsősegélynyújtás
4. Biztonságos mozgás a magashegyekben - nyári

II. Technikai és mentési főmodul

5. Többkötélhosszas mászás
6. TRAD mászás és mesterséges mászás alapjai, eséstechnika
7. Via ferrata mester, hegyi önmentés, társmentés és kötéltechnikai mentés

III. Alpesi főmodul

8. Gleccserjárás és alpesi mászás
9. Téli magashegyi képzés

IV. Kiegészítő alpesi modulok

Nem tartoznak az akadémia és a certificate hatálya alá, azonban oldalágon kapcsolódnak a rendszerbe.

- Túrasí modul
- Téli intenzív modul

A modulok egymásra épülése biztosítja a kompetenciák fokozatos fejlesztését, ezen a sorrenden haladva a hallgatók mindig kedvezményt élvezhetnek a következő modul elvégzéséhez, ugyanakkor a rendszer lehetővé teszi, hogy a megfelelő előzetes kompetenciákkal rendelkező vagy bemeneteli követelménnyel nem rendelkező modul esetén a résztvevő egyes modulokba közvetlenül bekapcsolódjon.

A modulok közötti előfeltételeket és a továbbhaladás lehetőségeit a képzési folyamatára és a kompetenciatérkép tartalmazza.

5.1. A képzés elemei

A Hegymászó Akadémia képzése az alábbi elemekből áll:

- elméleti oktatásból,
- irányított önálló tanulásból,
- gyakorlati terepi képzésből,

- önálló gyakorlati teljesítésből és annak dokumentálásából,
- modulzáró vizsgákból,
- komplex záróvizsgából.

A képzés egyes elemei modulonként eltérő hangsúllyal jelenhetnek meg.

5.2. Elméleti oktatás

Minden modulhoz saját, strukturált írott és videós tananyag tartozik. A résztvevő a tananyag önálló feldolgozását követően csoportos online vagy személyes konzultáció keretében tisztázhatja a felmerülő kérdéseket, és az oktató a szükséges ismereteket további magyarázatokkal és gyakorlati példákkal egészíti ki.

Az elméleti képzés célja, hogy a terepi oktatás megkezdésekor a résztvevő rendelkezzen az adott gyakorlati feladatok megértéséhez szükséges előzetes ismeretekkel.

A módszer lehetővé teszi, hogy a terepen rendelkezésre álló oktatási idő elsődlegesen a gyakorlati készségek kialakítására, a döntési helyzetek gyakorlására és a biztonságos alkalmazásra fordítódjon.

Az elméleti képzési idő és az önálló tanulásra fordítandó becsült idő a képzés óraszámításában külön kerül meghatározásra.

5.3. Gyakorlati képzés

A gyakorlati képzés célja, hogy a résztvevő az adott modul kimeneti kompetenciáinak megfelelő gyakorlati készségeket biztonságos körülmények között elsajátítsa, gyakorolja és alkalmazza. Ez a hallgató és az oktató közös munkája, mindkét fél megfelelő szándéka és belefektetett munkája szükséges.

A gyakorlati képzés során az oktató nem kizárólag a technikai végrehajtást értékeli, hanem kiemelt figyelmet fordít:

- a megfelelő technika kiválasztására,
- a biztonsági ellenőrzésekre,
- a veszélyek felismerésére,
- a kockázatok értékelésére,
- a kommunikációra,
- a döntéshozatalra,
- a kompetenciahatárok felismerésére,
- valamint a feladat biztonságos megszakítására, ha annak feltételei nem állnak fenn.

A gyakorlati képzés során az egyes technikák alkalmazását lehetőség szerint valósághű terepi körülmények között kell gyakorolni.

5.4. Önálló gyakorlati teljesítés és dokumentáció

A megszerzett kompetenciák tartós és megbízható alkalmazásához a vezetett oktatáson túlmenően önálló gyakorlás és tapasztalatszerzés szükséges. Mindezek nélkül az oktatás önmagában nem tud elegendő tapasztalatot biztosítani a hallgatóknak.

Ennek részeként a mászással járó modulokhoz három, az adott kompetenciaszintnek megfelelő ajánlott útvonal vagy mászási feladat kerül meghatározásra. Ezek közül **legalább egyet** a résztvevőnek önállóan kell teljesítenie és dokumentálnia.

Az önálló teljesítés célja nem kizárólag az út vagy mászás teljesítése, hanem a képzés során tanult:

- tervezési,
- kockázatértékelési,
- felszerelésválasztási,
- navigációs,
- döntéshozatali,
- problémakeresési

kompetenciák alkalmazása.

Az önálló teljesítés dokumentációjának része:

- a választott útvonal vagy feladat,
- az útvonalterv és topo,
- az időterv,
- az időjárási és terepviszonyok értékelése,
- a szükséges felszerelés,
- a főbb veszélyek és kockázatok,
- A/B/C terv és menekülési lehetőségek,
- a teljesítés rövid dokumentációja,
- az esetleges eltérések, problémák és döntési helyzetek,
- az utólagos értékelés és a levont tanulságok.

Az elsősegély- és mentési modulok esetében nincs ilyen feladat.

Az önállóan teljesítendő és dokumentálandó feladatok listája a mellékletek fejezetben található.

5.5. Modulzáró vizsgák

A modulzáró vizsgák célja az adott modul vagy modulcsoport kimeneti kompetenciáinak objektív és standardizált értékelése.

A vizsgafeladatokat előre meghatározott vizsgakritériumok, értékelési szempontok és hibalap alapján kell értékelni.

A vizsga során nem kizárólag a technikai feladat végrehajtása kerül értékelésre, hanem különösen:

- a feladat előzetes megtervezése,
- a veszélyek felismerése,
- a biztonsági ellenőrzések végrehajtása,
- a megfelelő technika kiválasztása,
- a kommunikáció,

- a döntéshozatal,
- **a problémák felismerése,**
- **valamint a nem biztonságos helyzet megszakítása.**

A kritikus biztonsági hiba a vizsga sikertelenségét eredményezheti akkor is, ha a résztvevő a technikai feladat egyéb elemeit megfelelően teljesítette.

A modulzáró vizsga az egyes modulok önálló elvégzésének nem feltétlenül kötelező eleme. A teljes Hegymászó Akadémia Certificate megszerzéséhez azonban az előírt modulzáró vizsgák sikeres teljesítése szükséges.

A megfelelő előzetes kompetenciákkal rendelkező, kívülről bekapcsolódó résztvevő számára a modulzáró vizsga az adott modul vagy modulcsoport bemeneti kompetenciájának igazolására is szolgálhat.

5.6. Komplex záróvizsga

A komplex záróvizsgára az a résztvevő bocsátható, aki:

- a képzés valamennyi előírt modulját teljesítette,
- az előírt önálló gyakorlati teljesítéseket dokumentálta,
- az előírt modulzáró vizsgákat sikeresen teljesítette.

A komplex záróvizsga célja annak megállapítása, hogy a résztvevő képes-e a képzés során megszerzett kompetenciákat összetett, komplex hegyi helyzetben integráltan alkalmazni.

A záróvizsga során a technikai készségek mellett kiemelt értékelési szempont:

- a tervezés,
- a veszély- és problémakeresés,
- a kockázatértékelés,
- az alternatív tervek kialakítása,
- a döntéshozatal,
- a kommunikáció,
- a saját és társak kompetenciahatárainak felismerése,
- valamint a tevékenység megfelelő időben történő módosítása vagy megszakítása.

A komplex záróvizsga sikeres teljesítésével a résztvevő teljesítette a Hegymászó Akadémia képzési rendszerét.

5.7. A Certificate megszerzésének feltételei

A Hegymászó Akadémia tanúsítványának megszerzéséhez szükséges:

1. valamennyi előírt modul teljesítése,
2. az előírt önálló gyakorlati teljesítések dokumentálása,
3. az előírt modulzáró vizsgák sikeres teljesítése,
4. a komplex záróvizsga sikeres teljesítése.

A tanúsítvány feltünteti a teljesített képzési modulokat, a képzési óraszámokat, valamint a megszerzett kompetenciák összefoglalását.

5.8 Oktatási napok módszertana és strukturált reflexió

A Hegymászó Akadémia gyakorlati oktatásának valamennyi képzési napja strukturált oktatási ciklusban zajlik. Ennek célja, hogy a résztvevők ne kizárólag technikai készségeket sajátítsanak el, hanem megtanulják a tevékenység előzetes megtervezését, a veszélyek tudatos keresését, a kockázatok folyamatos újraértékelését, valamint a megtörtént eseményekből való tanulást.

A képzési nap alapvető ciklusa:

0. Indulás előtt kérdőívvel felmérni, ki, hol éli meg a határait és nehézségeit, hol vannak elakadások

1. Reggeli eligazítás – PLAN

- napi program és célok ismertetése,
- várható körülmények áttekintése,
- útvonal és feladatok ismertetése,
- szükséges felszerelés ellenőrzése,
- várható veszélyforrások azonosítása,
- alternatívák és menekülési lehetőségek áttekintése,
- egyéni kompetenciahatárok tisztázása.

2. Gyakorlati végrehajtás – DO

- a feladat végrehajtása,
- oktatói megfigyelés,
- a résztvevő önállóságának fokozatos növelése,
- problémák és veszélyek tudatos keresése,
- szükség esetén a terv módosítása.

3. Folyamatos ellenőrzés – CHECK

Nem kizárólag a nap végén történik.

A résztvevő és az oktató folyamatosan értékeli:

- a terv megfelelőségét,
- a körülmények változását,
- a résztvevők állapotát,
- a felszerelés megfelelőségét,
- az alkalmazott technikák biztonságát,
- a felmerülő problémákat és azok kezelését.

4. Napi reflexió – REVIEW

A képzési nap végén (amit már a nap elején egyeztetni kell) strukturált megbeszélés történik:

- Mi történt?
- Mi történt a terv szerint?
- Mi tért el a tervtől?
- Milyen veszélyeket ismertünk fel?
- Milyen veszélyeket nem vettünk észre időben?
- Milyen hibák történtek?
- Mely hibák voltak technikai, döntési vagy kommunikációs eredetűek?
- Mi működött jól?
- Mit csinálnánk másképpen?
- Mit tanulunk az adott napból a következő alkalomra?
- Hallgatók visszajelzései és észrevételei

5. Visszacsatolás – IMPROVE

A napi tapasztalatokat a következő gyakorlati nap tervezésébe be kell építeni.

6. Kurzus végén kérdőíves felmérés

6. Modulok részletes szakmai leírása

Kompetenciatérkép

Hegymászó Akadémia - kompetenciatérkép

Kompetencia	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	Záró
Sziklamászás	★	–	–	★	★★★	★★★	★	★	–	★★★★
Mászótechnika	★	–	–	★	★★★★	★★★	★	★★	★	★★★★
Felszerelésismeret	★	★	★	★★	★★	★★	★★	★★	★★	★★★★
Kötélkezelés	★	–	–	★	★★★★	★★★	★	★★	★	★★★★
Biztosítástechnika	★	★	–	★	★★★★	★★★	★	★★	★	★★★★
Standtechnika	★	–	–	–	★★	★★	★	★★★	★	★★★★
Többkötélhosszas mászás	–	–	–	–	★★★★	–	–	★	–	★★★★
TRAD mászás	–	–	–	–	–	★★★	–	★★	★	★★★★
Mesterséges mászás / AID	–	–	–	–	–	★	–	–	–	★★
Via ferrata	–	★	–	★	–	–	★★★★	★	–	★★★★
Hegymászás	–	–	–	★	★	–	★	★★★	★★★	★★★★
Magashegyi ismeretek	–	★	★	★★	–	–	★	★★★	★★★	★★★★
Alpesi mozgás	–	★	–	★★	–	–	★	★★★	★★	★★★★
Gleccserjárás	–	–	–	–	–	–	–	★★★	★	★★★★
Havas-jeges mozgás	–	–	–	–	–	–	–	★★★	★★★	★★★★
Téli hegymászás	–	–	–	–	–	–	–	★	★★★	★★★★
Lavinaismeret	–	–	–	–	–	–	–	–	★★★★	★★★★
Navigáció	–	★	–	★★★★	★	★	★	★★★	★★★	★★★★
Útvonaltervezés	★	★	–	★★★★	★★	★	★	★★★	★★★	★★★★
Időtervezés / tartalékidő	–	★	–	★★★★	★★	★	★	★★★	★★★	★★★★
Kockázatértékelés	–	★	★	★★★★	★★	★★	★★	★★★	★★★	★★★★
Rizikóstratifikáció	–	–	–	★★★★	★★	★	★★★★	★★★	★★★	★★★★
Veszélyfelismerés / problémakeresés	★	★	★★	★★★★	★★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★★
Döntéshozatal	★	★	★★	★★★★	★★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★★
Visszafordulás / útmegszakítás	–	★	–	★★★★	★★	–	★★★★	★★★	★★★	★★★★
Menekülési utak / alternatív tervek	–	★	–	★★	★★★★	–	★★★★	★★★	★★★	★★★★
Csoportdinamika / kommunikáció	★	★★	★★	★★★★	★★★★	–	★★★	★★★	★★★	★★★★
Elsősegély	–	–	★★★★	★	–	–	–	–	–	★★★★
Sérültvizsgálat	–	–	★★★★	–	–	–	–	–	–	★★★★
Önmentés	–	–	–	★	–	–	★★★★	★★	★	★★★★
Társmentés	–	–	–	★	–	–	★★★★	★★★	★	★★★★
Kötéltechnikai mentés	–	–	–	★	–	–	★★★★	★★	★	★★★★
Hasadégmentés	–	–	–	–	–	–	–	★★★	★	★★★★
Környezeti ártalmak	–	★	★★	★	–	–	★	★	★★★	★★★★
Önellátás magashegyen	–	–	–	★★★★	★	–	–	★★	★★★	★★★★
Téli túlélési / bivakkompetencia	–	–	–	★	–	–	–	★	★★★	★★★★

Jelölés: – = nincs jelen | ★ = alapozás / megismerés | ★★ = fejlesztés és alkalmazás | ★★★ = önálló alkalmazás | ★★★★ = komplex, integrált alkalmazás

1. Modul – Kezdő sziklamászás

Modul célja

Bemeneti követelmény a 4. pontban részletezett fizikai alkalmasság. A résztvevők megismerik a sziklamászás alapjait, a szükséges felszereléseket, a biztonságos mászás és biztosítás alapelveit mászóiskolai körülmények között.

A modul célja, hogy a résztvevő képes legyen biztonságosan részt venni sziklamászó tevékenységben mászóiskolai környezetben, ismerje saját és társa biztonságának alapvető feltételeit. Legyen képes megfelelően bekötözködni, partnerellenőrzést végezni, előmászni, előmászt és toperope társat biztosítani asszisztált eszközzel, standon főkötéllal átszerelni valamint kontrolláltan esni.

Legyen képes továbbá észrevenni a bekötözködési, akasztási, biztosítási és standhibákat.

Elméleti képzés

Időtartam: 10 óra

Témakörök:

A hegymászás alapjai

- A sziklamászás történelmi fejlődése
- Mászóetikett és környezetvédelem
- Tiroli deklaráció
- Mászási stílusok
- Sziklamászás alapjai
- Mászóterületek használata

Mászótechnikai alapok

- Mászótechnika elmélete
- Mozcásgazdaságosság
- Egyensúly és testhelyzetek
- Lépéstechnika alapelvei

Felszerelésismeret

- Mászófelszerelések
- Kötelek és kötékezelés
- Beülők
- Karabinerek
- Hevederek
- Biztosítóeszközök
- Egyéni védőfelszerelések

Kötéltechnika és biztosítás

- Csomók
- Bekötés
- Biztosítás elmélete
- Toprope mászás

- Előlmászás alapjai
- Partner check

Mászásbiztonság

- Esések fizikája
- A mászás fizikája
- Esések és terhelések alapjai
- Gyakori hibák és veszélyforrások

Gyakorlati képzés

Időtartam: 5 nap – 40 óra

Gyakorlati témakörök:

Mászótechnika

- Mászóiskolai mozgástechnika
- Lépéstechnika
- Testhelyzetek
- Hatékony mozgás kialakítása

Biztosítási gyakorlat

- Partner check alkalmazása
- Toprope mászás
- Előlmászás
- Társbiztosítás asszisztált eszközzel
- Kötélkezelés

Biztonsági gyakorlatok

- Esésgyakorlatok
- Esés megértése és kezelése
- Átszerelések
- Alapvető vészhelyzeti helyzetek

Modul kompetenciái

A modul sikeres teljesítése után a résztvevő műszóiskolai körülmények között:

- ismeri a sziklamászás alapvető felszereléseit, képes ezek hibáit és hibás használatát felismerni
- értelmezni tudja a TOPOkat olyan mértékben, hogy megtalálja a megfelelő utakat
- képes biztonságosan bekötözködni és partnerellenőrzést végezni
- képes előlmászó és toprope biztosításra asszisztált eszközzel
- képes top rope és előlmászó feladatok végrehajtására TOPOn jelölt, nittelt úton mászóiskolában,
- karabineres és gyűrűs standokban is képes toprope mászáshoz alkalmas területet kialakítani
- főkötéllal képes gyűrűs standban átszerelést végrehajtani
- képes kontrollált esés során a megfelelő eljárást alkalmazni”

- ismeri a mászás biztonsági alapelveit,
- felismeri és elkerüli a mászóiskolában esetlegesen kialakuló alapvető veszélyhelyzeteket.

2. Modul – Via ferrata és hegymászási alapismeretek

Modul célja

Bemeneti követelmény a 4. pontban részletezett fizikai alkalmasság. A résztvevő megismeri a biztosított hegyi utak rendszerét, a via ferrata használatát, valamint a kitétséggel járó hegyi mozgás alapjait.

Elméleti képzés

Időtartam: 4 óra

Témakörök:

Via ferrata rendszerek

- Via ferrata rendszerek és kialakulásuk
- Nehézségi fokozatok
- Útvonalértékelés

Felszerelés

- Beülő
- Sisak
- Via ferrata kantár
- Energiaelnyelő rendszerek
- Felszerelés ellenőrzése

Tájékozódás és tervezés

- Útvonalleírások értelmezése
- Rajzok értelmezése
- Túratervezés alapjai
- Időtervezés

Gyakorlati képzés

Időtartam: 2 nap

Via ferrata gyakorlat:

- B–C–D nehézségű utak teljesítése
- Felszerelés helyes használata
- Biztosítási pontok használata
- Mozgástechnika
- Kitétség kezelése
- Jelzések értelmezése
- Helyes tempó kialakítása
- Csoportmozgás szabályai
- Elakadás megoldása
- Pihenőszár kialakítása (restloop)
- Első nap során TOPO és térkép alapján követi a mozgást
- Második napon a hallgató maga tervezi meg az útvonalat, saját maga navigál és felkészül az útvonal nehézségeire

Modul kompetenciái

A modul teljesítése után a résztvevő:

- képes via ferrata útvonalat megtervezni, beleértve az egyszerű navigációs eszközök használatát
- képes megfelelő felszerelést választani, azt hibátlanul felvenni és alkalmazni
- megtanul partnerellenőrzést végezni
- biztonságosan tud mozogni sodronnyal biztosított hegyi utakon,
- felismeri a via ferrata veszélyeit és képes kezelni azt
- megtanulja a távolságok betartásának szabályait
- megismeri a pihenés lehetőségeit az útban
- megismeri a pruszikkal önsegítés fogalmát
- képes csoportban biztonságosan haladni.

3. Modul – Outdoor elsősegélynyújtás

Modul célja

Bemeneti követelmény nincs. A résztvevő megismeri és gyakorolja a szabadtéri környezetben előforduló sérülések és egészségkárosodások alapvető ellátási módszereit.

A modul célja, hogy a résztvevő képes legyen egy kültéri baleseti helyzetben:

- a helyszínt biztonságosan felmérni, 360 fokos helyszín kialakítani
- a sérült állapotát gyorsan és strukturáltan értékelni,
- AVPU tudatállapotot skálázni
- REDflageket felismerni
- ccABCDE betegvizsgálatot alkalmazni
- életveszélyes állapotokat felismerni,
- alapvető elsősegélynyújtási feladatokat végrehajtani,
- a sérültet stabilizálni és segítséget kérni.

A modul teljes mértékben gyakorlatorientált, célja a valós helyzetekben alkalmazható elsősegélynyújtási készségek kialakítása.

Elméleti képzés

Nincs külön elméleti képzés.

A modulhoz kapcsolódó írásos és videós tananyag a résztvevők számára elérhető, annak önálló feldolgozása ajánlott.

Gyakorlati képzés

Időtartam: 2 nap – 16 óra

Gyakorlati témakörök:

Helyszínbiztonság és elsődleges megközelítés

- Baleseti helyszín biztonságának felmérése, helyszín menedzsment
- Veszélyforrások felismerése
- Sérült megközelítésének szabályai
- Segítségkérés és kommunikáció

ABCDE élettana és gyakorlati megfontolások

- Azon élettani alapvetések megismerése, ami az ABCDE-t indokolja
- Minden betűhöz tartozó élettani alapok feltárása
- A beavatkozások okságának mélyebb ismerete

Elsődleges állapotfelmérés

- ccABCDE szemlélet gyakorlása
- Prioritások érzékelése
- Életveszélyes állapotok gyors felismerése
- Tudatállapot vizsgálata - AVPU

- Légútbiztosítás alapjai eszközzel és eszköz nélkül
- Légzés és keringés vizsgálata, beavatkozási lehetőségek eszközzel és eszköz nélkül
- Vérzések felismerése és ellátása, életveszélyes nagy vérzés ellátásának helyszíni lépései
- Idegrendszeri sérülések felismerése és beavatkozási lehetőségek
- Környezeti tényezők és egyéb sérülések felmérése

Sérültvizsgálat

- Teljes betegvizsgálat gyakorlata
- Sérülések felismerése
- Trauma mechanizmusának értékelése
- Mászóbalesetek során előforduló sérülések vizsgálata

Sérültellátás

- Vérzéscsillapítás
- Sebellátás
- Kötözési technikák
- Végtagsérülések ellátása
- Rögzítési alapelvek
- Fájdalom és állapotromlás felismerése
- Outdoor eszközök
- Alapvető gyógyszerek ismerete

Környezeti ártalmak

- Kihűlés felismerése és kezelése
- Fagyási sérülések alapellátása
- Hőártalmak
- Kimerülés
- Dehidratáció

Outdoor elsősegély gyakorlása

- Sérült ellátása nehéz terepen
- Korlátozott eszközökkel történő elsősegély
- Komplex szimulációs gyakorlatok

Gyakori kórképek

- Akut koronária szindróma
- Stroke
- Epilepszia
- Cukorbetegség
- Csípések, anafilaxia, allergia

Magasság élettani hatásai

- élettani alkalmazkodás,

- AMS,
- HAPO,
- HACO,
- korai jelek,
- súlyosság felismerése,
- terhelés és magasság kapcsolata,
- leereszkedés jelentősége,
- segítségkérés.

Modul kompetenciái

A modul sikeres teljesítése után a résztvevő:

- képes kültéri baleseti helyzetben biztonságosan cselekedni,
- képes helyszínt menedzselni, a nem ideális helyszínt felismerni és alakítani
- tud megfelelően felismerni és segítséget kérni
- képes ABCDE szemlélet alapján állapotot felmérni, és kritikus esetben beavatkozni
- felismeri az életveszélyes állapotokat,
- képes alapvető sérült ellátási feladatokat végrehajtani,
- képes életveszélyes nagy és nem életveszélyes vérzést csillapítani és sérüléseket ellátni,
- képes a sérült állapotának változását követni,
- ismeri az outdoor környezetben alkalmazható, számára jogszerűen és kompetenciakörében elérhető gyógyszeres lehetőségeket, azok indikációit, ellenjavallatait és alkalmazásának alapelveit.
- képes adott területhez megfelelő elsősegély csomagot összeállítani
- egy kórfolyamatot a korai jelekből felismerni és időben következtetni a veszélyre nem megvárva a jelentős állapotromlást.

4. Modul – Nyári magashegyi mozgás és biztonság

Modul célja

Bemeneti követelmény a 4. pontban részletezett fizikai alkalmasság. A modul célja, hogy a résztvevő megismerje a 2000 méter feletti magashegyi környezet sajátosságait, veszélyeit és képessé váljon többnapos, önellátó nyári magashegyi túrák biztonságos megtervezésére és végrehajtására.

A képzés során a résztvevők többnapos, sátorral és bivačkészítéssel végrehajtott magashegyi gyakorlaton vesznek részt, amelynek során közösen terveznek, navigálnak, magashegyi terepen mozognak, bivačkölnek és egyszerű, kitett terepeken másznak, de definitív sziklamászás nem történik. T1-T4 nehézségű túrákat végeznek tervezéssel, csomagokkal. Szállásuk sátorban vagy bivačkházakban, a cél szerint a lehető legkevesebb külső infrastruktúra használatával történik. A közös tervezés, döntéshozatal, hibafelismerés mind ahhoz segíti hozzá a hallgatót, hogy megismerje a határait, a hegyek objektív és szubjektív veszélyeit és megfelelő tudással rendelkezzen ezen terek leküzdésére.

A modul központi eleme a **biztonságos döntéshozatal, a 3×3-as rizikóstratifikáció, valamint a saját és a csoport kompetencia- és teljesítményhatárainak felismerése.**

A résztvevő megtanulja a veszélyek tudatos keresését, a kockázatok strukturált értékelését, azok csökkentését, valamint a körülmények változásának megfelelően a terv módosítását, a visszafordulást vagy az út megszakítását.

A modul során alkalmazott kötéletechnika kizárólag egyszerű, kitett terepen alkalmazható biztosítási és ereszkedési megoldásokra korlátozódik. A modul nem tartalmaz definitív sziklamászást, standépítést, többkötélhosszas mászást vagy összetett kötéletechnikai rendszereket.

Elméleti képzés

Időtartam: 15 óra

Magashegyi környezet

- Magashegyi környezet sajátosságai
- 2000 méter feletti környezet és sziklás terep jellemzői
- Tengerszint feletti magasság élettani hatásai
- Tereptípusok és azok sajátosságai
- Kitett és exponált terepek
- Magashegyi objektív veszélyek
- Magashegyi szubjektív veszélyek
- Időjárás és környezeti körülmények változásának hatásai

Kockázatelemzés és rizikóstratifikáció

- Objektív és szubjektív veszélyek

- Veszélyek tudatos keresése
- Kockázat és veszély fogalma
- Kockázatértékelés alapelvei
- **3×3-as rizikóstratifikáció**
- A kockázat csökkentésének lehetőségei
- Kockázat újraértékelése változó körülmények között
- Döntéshozatal bizonytalan helyzetekben
- Elfogadható és nem elfogadható kockázatok
- A saját és a csoport kompetenciahatárainak szerepe

Tervezés

- Hegyi tervezés alapelvei
- Útvonalválasztás
- Útvonal nehézségének és komplexitásának értékelése
- Megközelítés és lejtővetel tervezése
- Időtervezés
- Tartalékidő kezelése
- Időjárás figyelembevétele
- Veszélyes pontok feltérképezése
- Visszafordulási és kulcs pontok meghatározása
- Menekülési lehetőségek
- Alternatív útvonalak
- A-, B- és C-terv kialakítása
- Terv módosítása a körülmények változása esetén

Tájékozódás és navigáció

- GPS-alapú navigáció
- Navigációs alapelvek
- T1–6 jelzések
- Útvonal követése változó terepen
- Terep és térkép összehangolása
- Útvonalpontok azonosítása
- Navigációs hiba felismerése és korrekciója

Magashegyi életmód és önellátás

- Energia- és folyadéktervezés
- Kimerülés és regeneráció
- Többnapos magashegyi utak sajátosságai
- Menedékházak használata és etikettje
- Sátorhasználat
- Bivak
- Vészbivak
- Főzés és ételkészítés
- Víznyerési lehetőségek
- Felszerelés megválasztása és terhelés optimalizálása

Egyszerű magashegyi kötéltechnika

- A kötélhasználat lehetőségei kitett terepen
- Testről történő biztosítás alapelvei
- Egyszerű önbiztosítás
- Természetes terepelemek használata
- Egyszerű átbiztosítások
- Testről történő eresztés és ereszkedés
- Egyszerű terepen történő társeresztés
- Félszorító nyolcas alkalmazása
- Kötélhasználat kockázatai és korlátai

Döntéshozatal és csoportdinamika

- Saját fizikai és pszichés határok felismerése
- Saját technikai és tapasztalati kompetenciahatárok felismerése
- Társak fizikai és pszichés határainak felismerése
- Fáradás és teljesítményromlás felismerése
- Kommunikáció nehéz helyzetekben
- Közös tervezés
- Döntéshozatal csoportban
- Csoportdinamika
- Soft skillek
- Pszichológiai nehézségek felismerése és kezelése
- A csoport biztonsága és az egyéni teljesítmény közötti egyensúly

Gyakorlati képzés

Időtartam: 5 nap – 40 óra

A gyakorlati képzés **2000 méter feletti magashegyi környezetben, többnapos, önálló rendszerben, sátorral és bivakfelszereléssel** zajlik.

A résztvevők a gyakorlat során nem kizárólag végrehajtják az oktató által kijelölt feladatokat, hanem ők maguk jelölik azt ki, tervezik meg, kivitelezik és utólag elemzik. Aktívan bekapcsolódnak az útvonal, a napi program, a kockázatok és az alternatívák megtervezésébe.

Magashegyi mozgás

- Nyári magashegyi mozgás
- Gerinctűrők
- Sziklás és törmelékes terepen mozgás
- Kitett terek kezelése
- Exponált szakaszok biztonságos leküzdése
- Biztonságos haladás változó terepen
- Terep állapotának folyamatos értékelése
- Saját és társak terhelhetőségének figyelése

Navigáció

- Navigáció terepen
- Térkép és terep összehangolása
- GPS-alapú navigáció
- Útvonal követése
- Útvonalválasztás
- Tájékozódási gyakorlatok
- Navigációs hibák felismerése
- Útvonal korrekciója

Kockázatértékelés és 3×3 rizikóstratifikáció

- Az adott napi útvonal veszélyeinek előzetes meghatározása
- **3×3 rizikóstratifikáció gyakorlati alkalmazása**
- Kockázatcsökkentő intézkedések meghatározása
- A kockázatok újraértékelése terepen
- Új veszélyek felismerése
- A terv és a tényleges körülmények összevetése
- Tervmódosítás gyakorlása
- Visszafordulási döntések
- Alternatív útvonalak és menekülési lehetőségek alkalmazása

Döntéshozatal és határok felismerése

- Döntési helyzetek gyakorlása
- Időjárási változások kezelése
- Saját fizikai határok felismerése
- Saját pszichés határok felismerése
- Saját technikai kompetenciahatárok felismerése
- Társak határainak felismerése
- Fáradás és teljesítményromlás felismerése
- A csoport aktuális állapotának értékelése
- Visszafordulási döntés
- Út megszakítása
- Alternatív terv alkalmazása

Többnapos magashegyi túra és önellátás

- Többnapos túra végrehajtása
- Sátor felállítása és használata
- Bivak kialakítása
- Vészbivak kialakítása
- Felszerelés használata
- Felszerelés napi ellenőrzése
- Felszerelés és terhelés optimalizálása
- Gázfőző és benzinfőző használata
- Ételkészítés

- Folyadéktervezés
- Víznyerési lehetőségek
- Napi erőforrás-tervezés

Egyszerű kötéltechnika kitett terepen

- Testről történő biztosítás
- Természetes terepelemek használata
- Egyszerű átbiztosítások
- Testről történő eresztés
- Testről történő ereszkedés
- Egyszerű társeresztés
- Félszorító nyolcas alkalmazása
- Kötélhasználat megfelelő és nem megfelelő alkalmazási helyzeteinek felismerése

A kötéltechnikai gyakorlatok célja nem a sziklamászói technika fejlesztése, hanem a **kitett magashegyi terepen történő gyors biztonságos mozgás támogatása**.

Közös tervezés és napi reflexió

A gyakorlati napok során a résztvevők az oktató vezetésével részt vesznek:

- a napi útvonal megtervezésében,
- az időterv elkészítésében,
- a várható veszélyek azonosításában,
- a 3×3 rizikóstratifikációban,
- az A-, B- és szükség esetén C-terv kialakításában,
- a visszafordulási lehetőségek meghatározásában.

A nap végén strukturált reflexió történik:

- Mi történt a terv szerint?
- Mi tért el az előzetes tervtől?
- Milyen veszélyeket ismertünk fel?
- Milyen veszélyeket nem ismertünk fel időben?
- Hogyan változott a kockázat a nap során?
- Milyen döntéseket hoztunk?
- Milyen hibák történtek?
- Hol jelentek meg saját vagy csoportos határaink?
- Mit csinálnánk másképpen?
- Mit építünk be a következő napi tervbe?

Modul kompetenciái

A modul sikeres teljesítése után a résztvevő:

- képes egy egyszerűbb, többnapos, 2000 méter feletti magashegyi túra megtervezésében és végrehajtásában részt venni,
- képes az útvonalat térkép és GPS-alapú navigáció segítségével követni,

- képes a terepet és a körülményeket folyamatosan értékelni,
- felismeri a magashegyi környezet alapvető veszélyeit,
- képes a veszélyeket a **3×3 rizikóstratifikáció** segítségével strukturáltan értékelni,
- képes a kockázat csökkentésére megfelelő intézkedéseket választani,
- képes az előzetes terv és a tényleges körülmények közötti eltéréseket felismerni,
- képes a tervet a megváltozott körülményekhez igazítani,
- képes megfelelő időben visszafordulási vagy útmegszakítási döntést hozni,
- képes alapvető alternatív útvonalakat és menekülési lehetőségeket azonosítani,
- képes saját fizikai, pszichés és technikai kompetenciahatárait felismerni,
- képes társai állapotának és határainak felismerésére,
- érti az akklimatizáció, a terhelés, a folyadék- és energiaellátás jelentőségét,
- képes többnapos magashegyi környezetben alapvető önellátási feladatokat végrehajtani,
- képes sátorozásra és bivakolásra,
- képes kitett szakaszon egyszerű, gyors kötéltechnikai megoldásokat alkalmazni,
- képes testről vagy természetes terepelemről egyszerű biztosítási és eresztési/ereszkedési megoldásokat alkalmazni,
- képes a saját és a csoport biztonságát veszélyeztető helyzeteket felismerni és megfelelően reagálni,
- képes a napi eseményeket strukturáltan értékelni és a tapasztalatokat a következő döntésekbe beépíteni.

1–4. Modul elméleti és gyakorlati vizsga

Időtartam: 1 nap

Önálló navigáció sziklamászó iskolába, minimum kettő UIAA 5 út előlászása a biztonsági szabályok megtartása mellett.

Hiba Pontozólap a mellékletekben

5. Modul – Többkötélhosszas mászás

Modul célja

A hallgató rendelkezik kezdő sziklamászó képzéssel, vagy azzal egyenértékű tudással, képes UIAA 5 utat előlmászni, biztonságosan akasztani és biztosítani. Képes megfelelően bekötözködni, partnerellenőrzést végezni és mászóiskolában ön és másra veszélyes. A kurzuson résztvevő megismeri a többkötélhosszas mászás rendszerét, a falban történő mozgást, a standok használatát, valamint az útvonalak biztonságos teljesítésének alapelveit.

Elméleti képzés

Időtartam: 10 óra

Témakörök:

Többkötélhosszas utak felépítése

- Alapvető veszélyek
- kommunikáció
- Többkötélhosszas utak felépítése
- Falrajzok értelmezése
- Útvonaltervezés

Stand- és kötéltechnika

- Standrendszerek
- Standépítés alapelvei
- Kötélkezelés több kötélhosszban
- Kommunikáció a falon

Speciális technikák

- Dupla- és ikerkötél használata
- Köztes biztosítások
- Ereszkedési stratégiák
- Visszavonulás
- Vészhelyzeti megoldások

Gyakorlati képzés

Időtartam: 5 nap – 40 óra

Gyakorlati témakörök:

- Többkötélhosszas utak mászása
- Előmászó/másodmászó szerepek
- Standépítés
- Standból indulás
- Kötélkezelés

- Kommunikáció
- Több kötélhosszas ereszkedés
- Útvonalból visszavonulás
- Fél, ikerköteles mászás

Modul kompetenciái

A modul teljesítése után a résztvevő:

- képes többkötélhosszas utak megtervezésére, odanavigálni és az utat topo alapján megtalálni
- képes megfelelően bekötözködni és partnerellenőrzést végezni
- egész, fél és ikerkötéllel mászni nittelt úton
- képes nittelt úton standot kialakítani statikus és dinamikus módon egyaránt
- ismeri a mászáshoz szükséges kommunikációt és kulcsszavakat
- képes lapka típusú eszközzel biztonságosan, pruszik használata mellett ereszkedni
- képes lapka típusú eszközzel standból biztosítani és szükség esetén tehermentesíteni
- képes vész esetén félszorító nyolcassal ereszkedni
- képes segítséget kérni
- Felismeri az alábbi veszélyeket vagy lehetőségüket: kőhullás, kötéлкеzelési hibák, kommunikációs hibák, rossz útvonalválasztás, kötélvégek, ereszkedés veszélyei, időjárás, mászótárs állapotának változása.

6. Modul – TRAD mászás és ismerkedés a mesterséges mászással

Modul célja

A hallgató rendelkezik kezdő sziklamászó képzéssel, vagy azzal egyenértékű tudással, képes UIAA 5 utat előlmászni, biztonságosan akasztani és biztosítani. Képes megfelelően bekötözködni, partnerellenőrzést végezni és mászóiskolában ön és másra veszélyes. A résztvevő megismeri a természetes biztosítás alkalmazásának alapelveit, a saját biztosítás kiépítésének lehetőségeit, valamint betekintést kap a mesterséges mászás (AID) alapjaiba. A modul célja, hogy a résztvevő megértse a természetes biztosítás előnyeit, korlátait és kockázatait, valamint képes legyen egyszerűbb TRAD jellegű mászóhelyzetekben biztonságosan saját eszközt elhelyezni, illetve egyszerű terepen saját biztosítási pontok használatával mászni.

Elméleti képzés

Időtartam: 10 óra

Témakörök:

TRAD mászás

Természetes biztosítás alapjai

- A természetes biztosítás szerepe a mászásban
- Ékek és aktív eszközök működési elvei
- Friendek használatának alapjai
- Biztosítási pontok értékelése
- Terhelési irányok
- Biztosítási pontok minőségének megítélése
- Kockázatok felismerése

Útvonaltervezés és biztonság

- TRAD útvonal tervezése
- Biztosítási lehetőségek elemzése
- Kockázatok értékelése
- Visszavonulási lehetőségek

Mesterséges mászás

AID mászás alapjai

- A mesterséges mászás fogalma
- Mesterséges felszerelések
- Segédeszközök használata
- Mesterséges standok
- Terhelési rendszerek
- Biztonsági szempontok

Gyakorlati képzés

Időtartam: 3 nap – 24 óra

Gyakorlati témakörök:

TRAD gyakorlat

- Ékek használata
- Friendek használata
- Saját biztosítás építése
- Biztosítások ellenőrzése
- Terhelési irányok vizsgálata
- Rövid TRAD utak teljesítése

Mesterséges mászás gyakorlat

- Alap mesterséges mászó technikák
- Segédeszközök használata
- Mesterséges standok kialakítása
- Terhelési rendszerek gyakorlása

Modul kompetenciái

A modul sikeres teljesítése után a résztvevő:

- ismeri a természetes biztosítás alapelveit,
- felismeri a biztosítási pontok minőségének jelentőségét,
- képes egyszerű TRAD helyzetekben közreműködni,
- képessé válik TRAD standpontok kialakítására
- megérti a mesterséges mászás alapelveit,
- tisztában van a természetes biztosítás korlátaival.

7. Modul – Via ferrata mester, hegyi önmentés, társmentés és kötéltechnikai mentés

Modul célja:

Belépési feltétel, hogy a hallgató rendelkezik via ferrata alapismeretek képzéssel, vagy azzal egyenértékű tudással, képes minimum 500m C/D alpesi ferrátán, magabiztosan mozogni, partnerellenőrzést végezni, ismeri a via ferrata és a ferrátán való mozgás szabályait.

A résztvevő megismeri a via ferrata és egyszerű kötélbiztosítós hegyi helyzetek során kialakuló vészhelyzetek kezelésének alapvető módszereit, különös tekintettel az önmentésre, társmentésre és egyszerű kötéltechnikai mentési rendszerekre.

A modul célja, hogy a résztvevő képes legyen:

- felismerni a potenciálisan balesetveszélyes helyzeteket,
- saját és társa biztonságát fenntartani,
- egyszerű kötéltechnikai mentési rendszereket alkalmazni,
- sérült mászó kezelésében közreműködni,
- segítség érkezéséig megfelelő döntéseket hozni.
- via ferrata során elakadásokat kezelni
- via ferrata során sérült társat biztosítani vagy leereszteni
- via ferrata során gyermeket biztosítani
- via ferrata során kitett szakaszokon kötélbiztosítást alkalmazni
- sérült társsal ereszkedést megismerni
- húzórendszert kialakítani

Elméleti képzés

Időtartam: 10 óra

Témakörök:

Mentési alapelvek

- Hegyi mentési rendszerek
- Vészhelyzeti döntéshozatal
- Mentési prioritások
- Saját biztonság és kockázatkezelés
- Segítségkérés és kommunikáció

Önálló mentés (önmentés)

- Biztosítási problémák felismerése
- Önálló kiszabadulás alapelvei
- Terhelési rendszerek
- Egyszerű kötélmanőverek
- Pruszikolás különböző szituációkban

Társmentés

- Sérült mászó megközelítése
- Terhelések kezelése
- Mászó leengedése és mozgatása
- Segítségnyújtás standból
- Sérült biztosítása

Kötéltechnikai mentés

- Mentési eszközök
- Pruszikrendszerek
- Egyszerű mechanikai előnyök
- Kötélből kialakított mentési rendszerek
- Standból történő mentési megoldások

Gyakorlati képzés

Időtartam: 5 nap – 40 óra

Gyakorlati témakörök:

Önálló mentési gyakorlatok

- Kötélrendszerek alkalmazása
- Pruszik használata
- Terhelések kezelése, átterhelés
- Biztosítási hibák szimulációja
- Saját helyzet megoldása

Társmentési gyakorlatok

- Sérült mászó kezelése
- Standhelyzetek
- Mászó felszabadítása
- Sérült mozgatása húzórendszerrel
- Leengedési gyakorlatok

Modul kompetenciái

A modul sikeres teljesítése után a résztvevő:

- ismeri az alapvető via ferráta és mászóbalesetek mentési elveit,
- képes egyszerű önmentési feladatokat végrehajtani kötélén és via ferrátán,
- képes társmentési helyzetekben közreműködni kötélén és via ferrátán
- képes húzórendszert kialakítani
- képes sérült, de segítőképz mászó biztosítására, önálló leeresztésére
- vagy kettős ereszkedésre,
- képes megfelelő döntést hozni vészhelyzetben.

- képes via ferrátán kifáradt vagy elakadt mászó biztosítására
- képes via ferrátán gyerekek biztosítására

5–7. Modul elméleti és gyakorlati vizsga

8. Modul – Gleccserjárás és alpesi mászás

Modul célja

Bemeneti követelmény a 4. pontban részletezett fizikai alkalmasság. A résztvevő megismeri a klasszikus alpinizmus és a gleccserjárás alapjait, valamint a havas-jeges alpesi környezetben történő biztonságos mozgás alapvető szabályait. A modul célja, hogy a résztvevő előzetes hegymászói tapasztalattól függetlenül elsajátítsa az egyszerűbb gleccseres és alpesi környezetben történő biztonságos mozgáshoz szükséges alapkompétenciákat.

A résztvevő a képzés során megtanulja a megfelelő felszerelés használatát, a kötélpartiban történő mozgást, a hágóvas és jégcsákány használatát, az alapvető kicsúszásmegfogási technikákat, valamint a gleccserhasadékokhoz kapcsolódó alapvető ön- és társmentési eljárásokat.

A modul kiemelt célja a **gleccser- és alpesi környezet veszélyeinek felismerése, az útvonal megtervezése, a kockázatok értékelése és a biztonságos döntéshozatal.**

Elméleti képzés

Időtartam: 8 óra

Témakörök:

Gleccserismeret

- Gleccserek kialakulása és felépítése
- Gleccsertípusok
- Gleccserjárás veszélyei
- Hasadékok kialakulása
- Rejtett veszélyek felismerése

kötélparti mozgás

- kötélparti mozgás alapelvei
- Távolságtartás
- Kötélkezelés gleccseren
- Kommunikáció kötélpartiban
- Biztonságos haladás különböző hó és időjárási viszonyok között

Hó- és jégtechnika

- Hóhorgonyok és hóban biztosítás
- Jégcsákány használat alapjai
- Hágóvas használat alapjai
- Kicsúszás veszélyei
- Kicsúszásmegfogás elmélete

Alpesi mászás

- Klasszikus alpinizmus alapjai
- Alpesi útvonaltervezés
- Havas, jeges és vegyes terepek sajátosságai
- Jégmászás alapjai
- Alpesi veszélyek

Gyakorlati képzés

Időtartam: 5 nap – 40 óra

Gyakorlati témakörök:

Gleccserjárás

- Gleccseren történő mozgás
- kötélparti kialakítása
- Kötélkezelés gyakorlása
- Hasadékok felismerése

Hasadégmentés

- Hasadékba esés helyzeteinek elemzése
- Terhelési rendszerek
- Alapvető mentési technikák
- Önálló és társmentési alapok

Hó- és jégtechnika

- Hágóvas használat
- Jégcsákány használat
- Havas terepen mozgás
- Kicsúszásmegfogási gyakorlatok

Alpesi gyakorlat

- Alpesi csúcs megmászása
- Útvonal követése
- Navigáció
- Döntési helyzetek terepen
- Vegyes terepen mozgás

Modul kompetenciái

A modul teljesítése után a résztvevő:

- ismeri a gleccserjárás alapvető szabályait,
- képes bekötözködni és partner ellenőrzést végezni
- képes kötélpartiiban biztonságosan mozogni,
- ismeri a hasadégmentés alapelveit,

- képes használni a hágóvasat és jégcsákányt,
- felismeri a havas-jeges terep veszélyeit,
- képes egyszerűbb alpesi útvonalakon közreműködni.
- tud útvonalat és gleccsereken átvezető egyszerűbb mászásokat tervezni

9. Modul – Téli magashegyi képzés

Modul célja

Bemeneti követelmény a 4. pontban részletezett fizikai alkalmasság. A résztvevő megismeri a téli hegyi környezet sajátosságait, a hideg, hó és jég által jelentett veszélyeket, valamint a biztonságos téli mozgás alapjait.

A modul kiemelt célja a téli környezetben történő önálló döntéshozatal és a lavinaveszély felismerése.

Elméleti képzés

Időtartam: 10 óra

Témakörök:

Téli felszerelés

- Téli ruházati rendszerek
- Réteges öltözködés
- Hálósákok
- Bivakfelszerelések
- Téli felszerelés kiválasztása

Hideg okozta veszélyek

- Kihűlés
- Fagyási sérülések
- Hideg okozta teljesítménycsökkenés
- Megelőzés és kezelés

Lavinaismeretek

- Lavinák kialakulása
- Lavinatípusok
- Lavinaelőjelzés értelmezése
- Hóviszonyok elemzése
- Lavinaveszély értékelése

Téli tervezés

- Téli útvonaltervezés
- Rövidülő nappalok kezelése
- Tartaléktervek
- Visszavonulási lehetőségek

Téli mászás

- Jégmászás elmélete
- Havas és jeges terep sajátosságai
- Téli döntéshozatal

Gyakorlati képzés

Időtartam: 5 nap 40 óra

Gyakorlati témakörök:

Téli mozgás

- Havas terepen haladás, nyomtaposás
- Téli navigáció
- Biztonságos nyomvonalválasztás
- Csoportmozgás téli környezetben

Lavinabiztonság

- Lavinakeresés
- Jeladó használata
- Szondázás
- Lapátolási technikák
- Mentési folyamat gyakorlása
- Terepelemzés
- Veszélyek keresése és felismerése

Alapvető eszközök használata

- Jégcsákány, kicsúszásmegfogás
- Hágóvas

Téli túlélési technikák

- Hóbarlang alapok
- Téli bivak
- Vészhelyzeti megoldások
- Felszerelés használata extrém körülmények között

Havas-jeges mászás

- Mászás havas terepen
- Biztosítás havas, jeges környezetben
- Gerinctúrák havas jeges terepen

Modul kompetenciái

A modul teljesítése után a résztvevő:

- felismeri a téli hegyi veszélyeket,
- képes alap lavinabiztonsági feladatokat végrehajtani,
- képes a szöveges lavinabiztonsági leírásokat értelmezni és a terepre alkalmazni
- képes téli túrákat megfelelően előkészíteni, 3x3 rizikóstratifikációt alkalmazni
- ismeri a téli felszerelések használatát,
- képes havas-jeges terepen biztonságosan mozogni
- képes kicsúszást megfogni

ZÁRÓVIZSGA

Időtartam: 2 nap

A záróvizsga célja

A záróvizsga annak igazolása, hogy a résztvevő képes a képzés során megszerzett tudást komplex hegyi környezetben alkalmazni.

A vizsga nem kizárólag technikai tudást mér, hanem a résztvevő:

- problémamegoldó képességét,
- veszélyfelismerését,
- döntéshozatalát,
- biztonsági szemléletét.

A képzés összesített óraszáma

Elméleti oktatás:

1. Kezdő sziklamászás – 10 óra
2. Via ferrata – 4 óra
3. Elsősegélynyújtás - 0 óra
4. Nyári magashegyi mozgás – 15 óra
5. Többkötélhosszas mászás – 10 óra
6. TRAD és mesterséges mászás – 10 óra
7. Hegyi elsősegély és mentés – 16 óra - 2 nap
8. Gleccserjárás és alpesi mászás – 8 óra
9. Téli magashegyi képzés – 10 óra

Elmélet összesen: 83 óra

Gyakorlati oktatás:

1. Kezdő sziklamászás – 40 óra 5 nap
2. Via ferrata – 16 óra 2 nap
3. Elsősegélynyújtás - 16 óra - 2 nap
4. Nyári magashegyi mozgás – 40 óra - 5 nap
5. Többkötélhosszas mászás – 40 óra - 5 nap
6. TRAD és mesterséges mászás – 24 óra - 3 nap
7. Via ferrata mesterkurzus, ön és társmentés modul – 40 óra - 5 nap
8. Gleccserjárás és alpesi mászás – 40 óra - 5 nap
9. Téli magashegyi képzés – 40 óra - 5 nap

Gyakorlatösszesen: 296 óra - 37 nap

Összes képzési idő: 379 óra

Oktatói rendszer és szakmai követelmények

Hegymászó Akadémia – Oktatói rendszer

1. A képzés szakmai alapelve

A Hegymászó Akadémia célja nem kizárólag technikailag jól képzett mászók képzése, hanem olyan önálló kompetencia körön belül dolgozni képes, felelősségteljes hegyi hobbisportolók képzése, akik:

- képesek különböző sziklás és alpesi terepeken biztonságosan mozogni,
- felismerik és tudatosan keresik, illetve folyamatosan monitorozzák a veszélyeket,
- képesek a kockázatokat értékelni és megfelelő döntéseket hozni bizonytalan helyzetekben,
- képesek saját és társaik biztonságát növelni,
- tisztában vannak saját képességeik, kompetenciahatáraik és felszerelésük korlátaival.

A képzés központi eleme a **biztonsági szemlélet, a kockázatkezelés, a problémák tudatos keresése és a felelős hegyi döntéshozatal.**

Az oktatói rendszer feladata ezen szemlélet valamennyi modulban történő egységes megjelenítése, valamint az oktatás szakmai színvonalának és követelményeinek standardizálása.

2. Az oktatói rendszer felépítése

A Hegymászó Akadémia oktatói rendszere több, egymással együttműködő oktatóra épül.

Az oktatók saját szakterületüknek és kompetenciaszintjüknek megfelelő modulokban vesznek részt az oktatásban.

Az oktatói rendszer fő szerepkörei:

- **vezető oktató,**
- **moduloktatók,**
- **szakterületi oktatók és specialisták,**
- **vizsgáztatásban résztvevő oktatók.**

Egy oktató több szerepkört és több modul oktatását is elláthatja, amennyiben az adott modulhoz meghatározott szakmai és oktatói kompetenciákkal rendelkezik.

Az oktatói jogosultság **nem automatikusan terjed ki valamennyi modulra.**

3. Vezető oktató

Feladata

A vezető oktató felelős az Akadémia teljes képzési rendszerének szakmai koordinációjáért és egységességéért.

Feladata különösen:

- a képzési rendszer szakmai felügyelete,
- az egyes modulok közötti szakmai kapcsolatok biztosítása,
- a modulok követelményeinek összehangolása,
- az oktatók koordinációja,
- az oktatási standardok kialakítása és betartatása,
- a vizsgarendszer szakmai felügyelete,
- a biztonsági standardok meghatározása,
- az oktatói kompetenciák és jogosultságok meghatározása,
- a képzési rendszer folyamatos szakmai fejlesztése.

Elvárt szakmai kompetenciák

A vezető oktató rendelkezzen:

- hegymászó sportedzői vagy azzal egyenértékű szakmai végzettséggel,
- több éves aktív mászó- és hegymászó tapasztalattal,
- többféle tereptípusban szerzett releváns gyakorlattal, különösen:
 - sziklamászás,
 - többkötélhosszas mászás,
 - alpesi utak,
 - magashegyi terep,
 - havas-jeges környezet,
 - téli hegyi környezet,
- oktatási és csoportvezetési tapasztalattal,
- elsősegélynyújtási és mentési ismeretekkel,
- megfelelő kockázatértékelési és döntéshozatali kompetenciával.

A vezető oktató feladata nem feltétlenül valamennyi modul valamennyi gyakorlati elemének oktatása. Az egyes speciális területek oktatásába megfelelő kompetenciával rendelkező moduloktató vagy szakterületi specialista vonható be.

4. Moduloktatók

A moduloktató az adott modul szakmai tartalmának oktatásáért és a modulhoz tartozó kompetenciák kialakításáért felel.

A moduloktató:

- az adott modul szakmai követelményei szerint oktat,

- a gyakorlati készségek biztonságos elsajátítását felügyeli,
- felismeri és korrigálja a hibás vagy veszélyes végrehajtást,
- értékeli a hallgató fejlődését,
- dokumentálja az esetleges hiányosságokat,
- szükség esetén javasolja a hallgató továbbképzését vagy a modul ismétlését.

Egy oktató több modulban is oktathat, amennyiben az adott területeken megfelelő kompetenciával rendelkezik.

4.1 Sziklamászás és kötéltechnika oktató

Oktatási területe

- M1 – Kezdő sziklamászás
- M5 – Többkötélhosszas mászás
- M6 – TRAD mászás és mesterséges mászás
- szükség szerint M7 kötéltechnikai elemei.

Feladata

- mászótechnika oktatása,
- felszerelésismeret,
- kötélkezelés,
- biztosítástechnika,
- előmászás és másodmászó biztosítása,
- standtechnika,
- többkötélhosszas mászás,
- ereszkedési technikák,
- TRAD mászás,
- természetes biztosítás,
- AID alapok.

Elvárt háttér

- igazolható, rendszeres és releváns sziklamászó tapasztalat,
- többkötélhosszas mászásban szerzett önálló tapasztalat,
- az oktatott technikákban magas szintű gyakorlati kompetencia,
- oktatási tapasztalat.

4.2 Via ferrata oktató

Oktatási területe

- M2 – Via ferrata és hegymászási alapismeretek

- M7 – via ferrata önmentési és társmentési elemei.

Feladata

- via ferrata felszerelés használatának oktatása,
- útvonalértékelés és tervezés,
- kitettség kezelése,
- biztonságos csoportmozgás,
- via ferrata-specifikus veszélyek felismerése,
- elakadás és kifáradás kezelése,
- egyszerű biztosítási megoldások,
- via ferrata ön- és társmentési helyzetek oktatása.

Elvárt háttér

- jelentős és rendszeres via ferrata tapasztalat,
- különböző nehézségű utak ismerete,
- kitettséggel járó terepen szerzett gyakorlat,
- via ferrata mentési helyzetekben szerzett gyakorlati kompetencia.

4.3 Outdoor elsősegély és hegyi elsősegély oktató

Oktatási területe

- M3 – Outdoor elsősegélynyújtás
- M7 elsősegélyhez kapcsolódó elemei.

Feladata

- outdoor elsősegély,
- sérültvizsgálat,
- traumaellátás,
- környezeti ártalmak,
- magashegyi egészségügyi problémák,
- segítségkérés és betegmenedzsment,
- komplex szimulációs helyzetek oktatása.

Elvárt háttér

- egészségügyi végzettség,
- releváns sürgősségi vagy mentési tapasztalat,
- elsősegély-oktatási tapasztalat,
- lehetőség szerint hegyi vagy outdoor környezetben szerzett gyakorlati tapasztalat.

4.4 Nyári magashegyi és alpesi oktató

Oktatási területe

- M4 – Nyári magashegyi mozgás és biztonság
- M8 – Gleccserjárás és alpesi mászás.

Feladata

- magashegyi mozgás,
- alpesi útvonaltervezés,
- navigáció,
- kitettséggel járó terep,
- többnapos magashegyi önellátás,
- bivak és sátorozás,
- magashegyi döntéshozatal,
- gleccserjárás,
- kötélpartiiban történő mozgás,
- havas-jeges terep alapjai,
- alpesi útvonalak gyakorlati oktatása.

Elvárt háttér

- jelentős és rendszeres alpesi, illetve magashegyi tapasztalat,
- többnapos magashegyi túrák és mászások önálló teljesítésének tapasztalata,
- navigációs és útvonaltervezési kompetencia,
- magashegyi veszélyek felismerésének és kezelésének gyakorlata.

4.5 Téli magashegyi és lavinabiztonsági oktató

Oktatási területe

- M9 – Téli magashegyi képzés.

Feladata

- téli mozgás,
- téli felszerelés,
- lavinaismeret,
- hóviszonyok elemzése,
- lavinaveszély értékelése,
- téli útvonaltervezés,
- téli navigáció,
- lavinamentés,
- jeladó, szonda és lapát használata,

- kicsúszásmegfogás,
- téli bivak és vészhelyzeti technikák.

Elvárt háttér

- releváns lavinabiztonsági képzettség,
- rendszeres téli magashegyi tapasztalat,
- téli terepen szerzett önálló gyakorlati tapasztalat,
- lavinamentési gyakorlat,
- a téli kockázatértékelés és döntéshozatal megfelelő ismerete.

4.6 Hegyi ön- és társmentési oktató

Oktatási területe

- M7 – Hegyi önmentés, társmentés és kötéltechnikai mentés.

Feladata

- önmentés,
- társmentés,
- kötéltechnikai mentés,
- pruszikrendszerek,
- terhelések kezelése,
- egyszerű mechanikai előnyök,
- sérült mászó mozgatása,
- leengedési rendszerek,
- via ferrata mentési helyzetek,
- segítségkérés és mentési döntéshozatal.

Elvárt háttér

- releváns kötéltechnikai és mentési tapasztalat,
- önmentési és társmentési rendszerek magas szintű gyakorlati ismerete,
- via ferrata mentési helyzetek ismerete,
- oktatási tapasztalat.

5. Oktatói pedagógiai és biztonsági kompetenciák

Az oktatói jogosultság feltétele nem kizárólag a megfelelő szintű technikai tudás, hanem a **Hegymászó Akadémia szellemiségével és értékrendjével összhangban álló szakmai és pedagógiai attitűd** is.

Az oktató az Akadémia egyik legfontosabb képviselője, ezért a professzionalizmusnak nem kizárólag a szakmai tudásban, hanem az oktató **megjelenésében, viselkedésében, kommunikációjában és példamutatásában** is következetesen meg kell jelennie, aminek egy irányba kell mutatnia az Akadémia szellemiségével. Ennek része a megfelelő és rendezett öltözet, a védőfelszerelések adekvát és következetes használata, a felszerelések megfelelő állapota és szakszerű alkalmazása, valamint az Akadémia által képviselt biztonsági szemlélet következetes gyakorlati megjelenítése.

Az oktatói kommunikáció valamennyi modulban egységesen az Akadémia központi szemléletét kell, hogy közvetítse:

tervezés – veszélyfelmérés – tudatos kivitelezés – folyamatos ellenőrzés – problémakeresés – utólagos revízió és tanulás.

Az oktató feladata nem pusztán a helyes technika megtanítása, hanem annak a gondolkodásmódnak az átadása is, amely lehetővé teszi, hogy a hallgató a későbbiekben saját maga is felismerje a veszélyeket, a problémákat és a saját kompetenciahatárait.

Hibák kezelése és tanulási kultúra

Az Akadémia oktatói elfogadják és képviselik azt az alapelvet, hogy az egyéni hibák jellemzően **egy összetettebb hibafolyamat következményei**, ezért a képzésben a hibáztatás és a megszégyenítés nem elfogadható pedagógiai eszköz.

A hibák feltárásának célja nem az, hogy az oktató megmutassa, mit rontott el a hallgató, hanem hogy a hallgatóval közösen feltárja:

- mi történt,
- mi vezetett a hibához,
- mely ponton lehetett volna a folyamatot megszakítani,
- milyen veszélyt vagy problémát lehetett volna korábban felismerni,
- milyen döntés vezetett a kialakult helyzethez,
- és hogyan lehet a hasonló hibát a jövőben felismerni és megelőzni.

Az oktató ennek során **asszertív, támogató és problémamegoldás-orientált kommunikációt** alkalmaz. A cél nem a hibás személy azonosítása, hanem a hibához vezető folyamat megértése.

A hibák, a bizonytalanságok és a „majdnem bekövetkezett” események a képzésben **tanulási lehetőséget jelentenek**, amennyiben azok megfelelő módon kerülnek feldolgozásra.

Az oktató szerepe

Az oktató feladata nem kizárólag a tárgyszerű ismeretek és technikai készségek átadása. Az oktató feladata a hallgató **élményalapú, önállóságot támogató és fokozatosan egyre nagyobb felelősséget biztosító végigvezetése a megértésig és az önálló kompetenciahatárok felismeréséig.**

Az oktató az outdoor világ és a hallgató közötti egyik elsődleges kapcsolat. Emiatt kiemelt felelőssége van abban, hogy a hallgató megismerje és megszeresse a hegyek és a szabadtéri tevékenységek világát, miközben annak szépségeit és veszélyeit egyaránt reálisan megismeri.

Az Akadémia és az oktatók célja nem versenysportolók képzése és nem a teljesítmény mindenáron történő fokozása. A képzés elsődleges célja az, hogy a hallgató **saját képességeit és határait biztonságos keretek között ismerje meg**, és ennek alapján legyen képes később saját kompetenciakörén belül felelős döntéseket hozni.

Ennek megfelelően minden esetben elsőbbséget élvez:

- a gyakorlati „**miért**” **megértése**,
- a biztonságos és helyes gyakorlatok automatizálása,
- a problémák felismerése,
- a veszélyek tudatos keresése,
- a kompetenciahatárok felismerése és megtartása,
- valamint a megfelelő döntéshozatal,

a pusztán nagyobb teljesítmény elérésével szemben.

Az oktató mint facilitátor

Az oktátónak rendelkeznie kell azokkal a kommunikációs, pedagógiai és pszichológiai készségekkel (soft skill), amelyek lehetővé teszik, hogy a hallgatót a technikai vagy pszichés elakadásokon **támogató módon, de az önálló problémamegoldás lehetőségének megtartásával** vezesse végig. Az önálló problémamegoldásnak és elakadáson túljutásnak nagyon sokszor elégséges feltétele az oktató jelenléte és verbális támogatása. Ez utóbbinak elsődlegesen teret kell adni.

Az oktató nem veszi át automatikusan a probléma megoldását a hallgatótól. Ehelyett olyan helyzeteket teremt, amelyekben a hallgató maga:

- felismeri a problémát,
- megfogalmazza annak lehetséges okait,
- mérlegeli a lehetséges megoldásokat,
- döntést hoz,
- végrehajtja a választott megoldást,
- majd értékeli annak eredményét.

A cél, hogy az oktatás során a hallgató ne az oktató jelenlétéhez kötött módon tudjon biztonságosan működni, hanem fokozatosan képessé váljon **önállóan gondolkodni, problémát felismerni és saját kompetenciahatárain belül döntést hozni**.

A készségfejlesztés módszertana

Az Akadémia oktatói a gyakorlati készségek tanítása során alapvetően az alábbi, fokozatosan növekvő önállóságot biztosító sorrendet alkalmazzák:

1. Bemutató

Az oktató a feladatot helyesen, biztonságosan és a szükséges magyarázatokkal együtt bemutatja. A demonstráció során nem kizárólag azt mutatja meg, hogy **hogyan** kell végrehajtani a feladatot, hanem lehetőség szerint azt is, hogy **miért** szükséges az adott eljárás.

2. Irányított végrehajtás

Ezt követően a hallgató verbális utasítások és szükség esetén közvetlen oktatói segítség mellett hajtja végre a feladatot.

Az oktató ebben a szakaszban folyamatos visszajelzést biztosít, és szükség esetén korrigálja a végrehajtást.

3. Felügyelt önálló végrehajtás

A megfelelő alapok kialakítását követően a hallgató önállóan hajtja végre a feladatot, miközben az oktató felügyeli a folyamatot.

Az oktató ebben a szakaszban lehetőség szerint **nem ad előre minden megoldást**, hanem csak akkor avatkozik be, amikor az szükséges. Amennyiben a helyzet biztonságosan lehetővé teszi, az oktató elsősorban a hibára vagy a problémára hívja fel a hallgató figyelmét, majd lehetőséget biztosít arra, hogy a hallgató **önállóan felismerje és kijavítsa saját hibáját**.

Ez a módszer nem alkalmazható olyan helyzetben, amikor a hiba azonnali beavatkozást igényel vagy a hallgató, illetve más személy biztonságát veszélyezteti.

Az oktató elvárt kompetenciái

Az oktatónak képesnek kell lennie:

- a készségek lépésről lépésre történő oktatására,
- a helyes és biztonságos technika demonstrálására,
- a hallgatói hibák és bizonytalanságok felismerésére,
- a hibák megfelelő pedagógiai módszerrel történő korrigálására,
- veszélyes végrehajtás azonnali megszakítására,
- egyértelmű, következetes és szakmailag egységes kommunikációra,
- asszertív magatartásra,
- a kezdő és bizonytalan hallgatók nehézségeinek felismerésére és megfelelő kezelésére,
- gyakorlati helyzetek és szimulációk biztonságos vezetésére,
- objektív és fejlesztő visszajelzés adására,
- a hallgatói teljesítmény és fejlődés értékelésére,
- kompetenciahiány és kompetenciahatár felismerésére,
- a hallgató önálló problémamegoldásának támogatására,
- szükség esetén a hallgató továbbhaladásának megakadályozására,

- valamint annak felismerésére, hogy mikor szükséges az oktatói beavatkozás azonnali alkalmazása.

Az oktató felelőssége és kompetenciahatára

Az oktató felelőssége nem az, hogy minden helyzetben a hallgató helyett megoldja a felmerülő problémát. Az oktató felelőssége az, hogy **biztonságos tanulási környezetet, megfelelő kereteket és megfelelően adagolt önállóságot biztosítson**, amelyben a hallgató saját gondolkodása és döntési képessége fejlődhet.

Az oktatás végső célja ezért nem az, hogy a hallgató minden helyzetben az oktató utasításait legyen képes követni, hanem az, hogy saját kompetenciakörén belül **felismerje a helyzetet, keresse a problémát, értékelje a kockázatot, több lehetséges megoldás közül válasszon, döntést hozzon, majd döntésének következményeit értékelje**.

Az oktató feladata tehát végső soron nem a hallgató helyett történő gondolkodás, hanem **a hallgató önálló gondolkodásának kialakítása és fokozatos átadása számára a felelősségnek**.

6. Oktatói kompetenciahatárok

Az oktató kizárólag azon modulokban és kompetenciaterületeken végezhet önálló oktatói tevékenységet, amelyekhez megfelelő szakmai, gyakorlati és oktatói kompetenciával rendelkezik.

Az oktatói jogosultság:

- modulhoz,
- kompetenciaterülethez,
- illetve szükség esetén konkrét gyakorlati elemhez

is köthető.

Speciális vagy magas kockázatú oktatási helyzetben az oktatás csak megfelelő kompetenciával rendelkező oktató jelenlétében történhet.

Az oktatók feladata továbbá saját kompetenciahatáraik felismerése és betartása.

7. Egységes oktatói biztonsági rutin

A Hegymászó Akadémia minden gyakorlati moduljában alkalmazandó az egységes „**tervezés – végrehajtás – ellenőrzés – visszacsatolás**” oktatási ciklus.

7.1 A gyakorlati nap kezdése – eligazítás

Minden gyakorlati képzési nap elején az oktató ismerteti:

- a napi programot,
- a tervezett útvonalat vagy gyakorlatokat,
- az oktatási célokat,
- a várható objektív és szubjektív veszélyeket,
- az időjárási és terepviszonyokat,
- a csoport aktuális állapotát,
- az egyéni kompetenciahatárokat,
- az alternatív terveket,
- a visszafordulási és menekülési lehetőségeket.

A napi terv nem tekintendő változtathatatlanak. A körülmények változásával a terv felülvizsgálata szükséges.

7.2 Folyamatos helyzetértékelés

Az oktatás során az oktató folyamatosan figyeli:

- a résztvevők fizikai és mentális állapotát,
- a terep változását,
- az időjárást,
- a felszerelés állapotát,
- a csoportdinamikát,
- a kialakuló veszélyhelyzeteket,
- a résztvevők döntéseit és hibáit.

A képzés során kiemelt cél a **veszélyek tudatos keresése**, nem kizárólag azok felismerése, amikor már kialakultak.

7.3 Nap végi reflektálás

Minden többórás vagy egész napos gyakorlati képzést rövid strukturált megbeszélés zár.

A reflektálás során az oktató és a résztvevők áttekintik:

- mi történt,
- mi sikerült,
- milyen hibák történtek,
- milyen veszélyeket sikerült felismerni,
- milyen veszélyeket nem ismertünk fel időben,
- milyen döntések születtek,
- volt-e szükség tervmódosításra,
- milyen tanulságok vonhatók le,

- mit kell a következő alkalommal másképpen végrehajtani.

A cél nem a hibáztatás, hanem a **tanulási és biztonsági kultúra kialakítása**.

7.4 Adott modulhoz tartozó oktatási haladási napló követése

Minden modulhoz külön **oktatási haladási napló** készül (lásd melléklet), amely az adott modul teljes szakmai tematikáját és a hozzá tartozó gyakorlati készségeket követi.

A haladási napló célja, hogy az oktatás **egységes és követhető rendszerben történjen**, ezáltal valamennyi oktató azonos, előre meghatározott tudás- és készséganyagot adjon át. A napló biztosítja az oktatás standardizálhatóságát, valamint lehetővé teszi az oktató számára, hogy a modul kezdetétől egyértelműen lássa az adott modul során átadandó és ellenőrizendő kompetenciákat.

A haladási napló egyben **a hallgató számára is láthatóvá teszi saját fejlődését és a képzésben megtett utat**. A résztvevő nyomon követheti, hogy mely készségekkel ismerkedett meg, melyeket gyakorolt felügyelet mellett, és mely kompetenciák önálló alkalmazására vált képessé. A haladási napló nem személyhez, hanem csoporthoz kötött, ha valaki a csoporttól jelentősen eltér, a modul végén ezt felé az oktátónak egyértelműen artikulálnia kell javaslatot téve a gyakorlás lehetőségeire.

A napló minden készséget és kompetenciaelemet három fejlődési szinten különít el:

1. Megismeri

A hallgató az adott készséggel vagy eljárással oktatói bemutatás és magyarázat során találkozik. Ezen a szinten a cél az eljárás megértése, céljának és biztonsági szempontjainak megismerése. A hallgató az adott készséget még nem alkalmazza önállóan.

2. Megtanulja

A hallgató az adott készséget **oktatói felügyelet és szükség esetén verbális irányítás mellett** végrehajtja. Az oktató folyamatos visszajelzést biztosít, szükség esetén korigálja a végrehajtást, és meggyőződik arról, hogy a hallgató a feladatot megfelelően és biztonságosan képes végrehajtani.

3. Önállóan alkalmazza

A hallgató az adott készséget **önállóan, közvetlen irányítás nélkül** hajtja végre. Az oktató ebben a szakaszban elsősorban megfigyelő és ellenőrző szerepet tölt be, a hallgató saját kompetenciakörén belül, saját megfontolása alapján, az előző tudásanyagból merítve jár el. Ezen a ponton már hibakorrekcióra az oktátónak nincs ráhatása.

A haladási napló használata biztosítja, hogy:

- az adott modulban **minden hallgató számára azonos szakmai tartalom** kerüljön átadásra,

- az oktatók azonos elvek és követelmények mentén dolgozzanak,
- az oktató számára folyamatosan követhető legyen, hogy mely készségek kerültek már bemutatásra, gyakorlásra és önálló alkalmazásra,
- a modul végén objektíven megállapítható legyen, hogy az adott kompetencia milyen szinten került elsajátításra,
- a hallgató számára látható és követhető legyen saját fejlődése,
- az esetleges kompetenciahiányok időben felismerhetők legyenek,
- a későbbi modulok oktatói számára is értelmezhető legyen, hogy milyen előzetes kompetenciák kerültek ténylegesen elsajátításra.

Minden tanfolyamhoz és minden modulhoz külön haladási napló készül, amely az adott képzés saját tematikájához igazodik.

A haladási napló nem kizárólag adminisztratív dokumentum, hanem az Akadémia **egységes oktatási rendszerének, kompetenciaalapú képzésének és minőségbiztosításának egyik alapvető eszköze.**

8. Oktatói értékelés

Az oktatók a hallgatók teljesítményét elsősorban a képzésben meghatározott **kompetenciák alapján** a kurzus végén értékelik és javaslatot adnak továbbhaladásra más kurzusra, vizsgára vagy ismétlő feladatokat (workshop, egyesületi vagy önálló mászófeladatok) ajánlanak.

Ugyanitt visszajelzést kell a hallgatóknak kapni arról, hogy milyen egyénileg fejlesztendő területre fókuszáljanak, milyen gyakori hibákat vélt az oktató felfedezni és milyen fejlődési lehetőségeik vannak.

Az értékelés során figyelembe kell venni:

- technikai végrehajtást,
- biztonságos munkavégzést,
- veszélyfelismerést,
- problémakeresést,
- döntéshozatalt,
- kommunikációt,
- önállóságot,
- kompetenciahatárok felismerését.

A technikailag helyes, de nem biztonságos végrehajtás **nem tekinthető megfelelő teljesítménynek.**

9. Vizsgáztatás

A modulzáró és komplex vizsgák során az értékelés előre meghatározott, írásban rögzített kritériumok alapján történik, vizsgabiztosként mindenképpen szükséges egy megfelelő végzettséggel rendelkező, az oktatásban részt NEM vevő vizsgabiztos jelenléte, akinek teljes VÉTŐ joga van minden döntés meghozatalánál.

A vizsgáztatás célja annak megállapítása, hogy a résztvevő az adott kompetenciát:

- biztonságosan,
- megfelelő technikai színvonalon,
- önállóan,
- kiszámíthatóan,
- a körülményekhez alkalmazkodva

képes-e végrehajtani.

A vizsgán különösen súlyos hibának minősül minden olyan cselekedet, amely a résztvevő vagy más személy biztonságát közvetlenül veszélyezteti.

10. Oktatói szakmai fejlesztés

Az Akadémia oktatói rendszerének része az oktatók folyamatos szakmai fejlődése.

Ennek része lehet:

- rendszeres szakmai konzultáció,
- oktatói továbbképzés,
- új technikák és felszerelések megismerése,
- események és hibák közös elemzése,
- vizsgatapasztalatok feldolgozása,
- oktatási módszerek felülvizsgálata,
- egységes oktatási és biztonsági standardok időszakos felülvizsgálata.

Az oktatói rendszer célja ezáltal nem egy egyszer létrehozott szabályrendszer fenntartása, hanem **folyamatosan fejlődő, tapasztalatokon és visszacsatoláson alapuló képzési rendszer működtetése.**

Tanúsítvány

Hegymászó Akadémia

Mountaineering Academy – Alpine & Rock Climbing Training Certificate

1. A tanúsítvány rendeltetése

A Hegymászó Akadémia tanúsítványa igazolja, hogy a résztvevő a képzési rendszerben meghatározott követelményeket teljesítette, a szükséges modulokat elvégezte, valamint az előírt vizsgakövetelményeknek megfelelt.

A tanúsítvány nem kizárólag a képzésben való részvételt dokumentálja, hanem a képzés során megszerzett **mászó-, hegymászó-, kötéltechnikai, biztonsági, mentési és döntéshozatali kompetenciák** igazolására szolgál.

A Hegymászó Akadémia ugyanakkor alapelveként kezeli, hogy a hegyi kompetencia **nem kizárólag oktatói tevékenység eredménye**. Az oktatás kereteket, rendszert, szakmai iránymutatást, gyakorlási lehetőséget és visszajelzést biztosít, azonban a tudás és a gyakorlati jártasság kialakítása a résztvevő aktív és egyéni felelőssége is.

A képzés sikerességéhez ezért a hallgató részéről önálló tanulásra, gyakorlásra, felkészülésre, ismétlésre és önreflexióra van szükség.

A képzésben való részvétel önmagában nem garantálja, hogy egy adott technika vagy kompetencia hosszú távon is megfelelő szinten fennmarad. A megszerzett tudás fenntartása és továbbfejlesztése **folyamatos gyakorlást és egyéni felelősségvállalást igényel**. Ezért is tartjuk fennt a lehetőséget a végzett hallgatóknak a kurzusok ingyenes ismétlésére, lásd. 6. pont.

2. A képzés szemlélete és a résztvevő felelőssége

A Hegymászó Akadémia a résztvevőt nem passzív tudásbefogadóként kezeli.

A képzés célja olyan mászó és hegymászó szemlélet kialakítása, amelyben a résztvevő:

- aktívan készül a képzésekre,
- önállóan feldolgozza a rendelkezésére bocsátott tananyagot,
- tudatosan gyakorolja a tanult készségeket,
- felismeri saját hiányosságait,
- kérdez és visszajelzést kér,
- a megszerzett tudást a képzési alkalmak között is alkalmazza,
- saját fejlődéséért felelősséget vállal,
- képes saját kompetenciahatárainak felismerésére.

A képzés során az oktató feladata a megfelelő **szakmai keretek, gyakorlási helyzetek és visszajelzések biztosítása**, azonban a fejlődéshez szükséges munkát a résztvevőnek is el kell végeznie.

A Hegymászó Akadémia ezért a képzést **közös felelősségen alapuló tanulási folyamatként** értelmezi:

az oktató biztosítja a kereteket és a szakmai irányítást, a hallgató pedig felelősséget vállal saját tanulásáért, gyakorlásáért és fejlődéséért.

3. A döntéshozatal egyéni felelőssége

A képzés egyik alapvető célja, hogy a résztvevő képes legyen saját döntéseket hozni hegyi környezetben a szakmai irányelvek és a saját kompetenciák, valamint kockázatvállalási képességek ismeretében.

A Hegymászó Akadémia nem kész döntési recepteket kíván átadni, hanem olyan gondolkodási rendszert, amely segítségével a résztvevő képes:

- a veszélyeket felismerni és tudatosan keresni,
- a körülményeket értékelni,
- saját és társai állapotát figyelembe venni,
- több lehetséges tervet kialakítani,
- menekülési és visszafordulási lehetőségeket meghatározni,
- a kockázatokat strukturáltan értékelni,
- a változó körülményekhez alkalmazkodni,
- és szükség esetén a korábban meghozott döntést felülvizsgálni.

A képzés során megszerzett ismeretek és módszerek **nem helyettesítik a résztvevő saját helyzetértékelését és döntését**. Fontos kihangsúlyozni, hogy a kockázatokat teljes mértékben megszünetetni nem lehet, oktatási céljaink közt ezek felismerése és tudatos kezelése szerepel.

A hegyi tevékenység során minden résztvevő saját döntéseiért felelősséget visel. A tanúsítvány megszerzése nem jelenti azt, hogy az Akadémia a résztvevő jövőbeli döntéseit vagy tevékenységeit előzetesen megfelelőnek tekinti.

A résztvevő felelőssége annak felismerése is, amikor egy adott útvonal, technika vagy körülmény meghaladja saját aktuális kompetenciaszintjét.

4. A képzés teljesítése

A Hegymászó Akadémia teljes képzési rendszere:

- **83 óra elméleti képzésből és konzultációból,**

- **296 óra gyakorlati képzésből,**
- összesen **379 óra képzési időből áll.**

A teljes képzési rendszer kilenc modulból épül fel:

1. Kezdő sziklamászás
2. Via ferrata és hegymászási alapismeretek
3. Outdoor elsősegélynyújtás
4. Nyári magashegyi mozgás és biztonság
5. Többkötélhosszas mászás
6. TRAD mászás és mesterséges mászás
7. Hegyi önmentés, társmentés és kötéltechnikai mentés
8. Gleccserjárás és alpesi mászás
9. Téli magashegyi képzés

A teljes Akadémia-program teljesítésének feltétele az előírt modulok teljesítése, a meghatározott önálló gyakorlati feladatok elvégzése, az előírt modulzáró vizsgák teljesítése, valamint a komplex záróvizsga sikeres teljesítése.

5. Megszerzett kompetenciák

A sikeres résztvevő a képzés során megszerzi és gyakorolja a Hegymászó Akadémia kompetenciarendszerében meghatározott, többek között az alábbi területekhez kapcsolódó kompetenciákat:

Sziklamászás és mászótechnika

- sziklamászás,
- mászótechnika,
- felszerelésismeret,
- kötélkezelés,
- biztosítástechnika,
- alapvető standtechnika.

Alpesi és magashegyi mozgás

- hegymászás,
- magashegyi ismeretek,
- alpesi mozgás,
- gleccserjárás,
- havas-jeges mozgás,
- téli hegymászás,
- lavinaismeret.

Tervezés és döntéshozatal

- navigáció,
- útvonaltervezés,
- időtervezés és tartalékidő kezelése,
- kockázatértékelés,
- rizikóstratifikáció,
- veszélyfelismerés és problémakeresés,
- döntéshozatal,
- visszafordulás és útmegszakítás,
- menekülési utak és alternatív tervek,
- csoportdinamika és kommunikáció.

Mentés és elsősegély

- outdoor elsősegély,
- sérültvizsgálat,
- önmentés,
- társmentés,
- kötéltechnikai mentés,
- hasadékmentés,
- környezeti ártalmak kezelése,
- önellátás magashegyen,
- téli túlélési és bivakkompetenciák.

A részletes kompetenciákat a tanúsítványhoz kapcsolódó **kompetenciaprofil** dokumentálja.

6. A kompetenciák fenntartása és továbbfejlesztése

A Hegymászó Akadémia a kompetenciát nem egyszer megszerzett és véglegesen lezárt állapotként kezeli.

A mászásban és hegymászásban megszerzett készségek megfelelő szintű fenntartásához rendszeres gyakorlás, ismétlés, változó körülmények közötti alkalmazás, önálló tapasztalatszerzés, a hibák és események elemzése, valamint folyamatos önreflexió szükséges.

A képzés filozófiájából következik, hogy a tanulási folyamat a modul teljesítésével nem ér véget. A résztvevő saját kompetenciájának fenntartásáért és fejlesztéséért a képzés befejezését követően is felelősséget visel.

Ennek támogatására a **Hegymászó Akadémia valamennyi végzett hallgatója bármelyik teljesített modulhoz három alkalommal díjmentesen visszacsatlakozhat**, annak érdekében, hogy az adott modul gyakorlati képzését ismételten elvégezze. Tehát önálló kompetenciák birtokában minden modulon 3 alkalommal előzetes egyeztetést követően megjelenhet és aktívan részt vehet.

A visszacsatlakozás lehetősége különösen akkor javasolt, ha:

- a hallgató hosszabb ideig nem gyakorolta az adott készségeket,
- egy adott kompetenciában bizonytalanságot érez,
- egy korábban megszerzett technikát szeretne ismételni,
- új vagy megváltozott felszereléssel szeretne gyakorolni,
- saját tapasztalatai vagy egy esemény elemzése alapján hiányosságot azonosított,
- vagy egyszerűen szeretné kompetenciáját magasabb szinten fenntartani.

A lehetőség célja nem a teljesítmény „újravizsgáztatása”, hanem annak biztosítása, hogy a hallgató **saját felelősségére felismerhesse és kezelhesse kompetenciahiányait**, és ehhez az Akadémia újra biztosítsa számára a megfelelő szakmai és gyakorlati környezetet.

A Hegymászó Akadémia ezzel tudatosan támogatja azt a szemléletet, amely szerint **segítséget kérni, ismételni és egy korábban megszerzett kompetenciát újra gyakorolni nem a hiányosság jele, hanem a biztonságos hegyi tevékenység része.**

A tanúsítvány az adott képzés során igazolt kompetenciaszintet dokumentálja, azonban a kompetenciák hosszú távú fenntartása a hallgató folyamatos egyéni felelőssége.

7. A tanúsítvány értelmezése és korlátai

A tanúsítvány képzési teljesítést és megszerzett kompetenciákat igazoló dokumentum.

Nem minősül:

- hegyvezetői képesítésnek,
- túravezetői képesítésnek,
- kereskedelmi célú vezetői jogosultságnak,
- vagy más személyek vezetésére vonatkozó önálló jogosultságnak.

A tanúsítvány megszerzése nem jelenti azt, hogy a résztvevő valamennyi hegyi környezetben, valamennyi útvonalon vagy valamennyi nehézségi szinten automatikusan önálló tevékenységre alkalmas.

Az önálló tevékenység megkezdésekor minden résztvevő kötelessége saját aktuális kompetenciáját, a választott útvonalat, a terep nehézségét, az időjárást, a hó- és sziklaviszonyokat, a csoport állapotát, a rendelkezésre álló felszerelést és az egyéb releváns körülményeket önállóan értékelni.

8. A Hegymászó Akadémia alapvető üzenete

A Hegymászó Akadémia nem azt kívánja elérni, hogy a résztvevő minden helyzetre kész választ kapjon.

A cél az, hogy a résztvevő megtanulja:

hogyan készüljön fel, hogyan keresse a problémát, hogyan értékelje a kockázatot, hogyan hozzon döntést, hogyan ellenőrizze saját döntését, és mikor ismerje fel azt, hogy vissza kell fordulnia.

Az Akadémia keretet, tudást, módszereket, gyakorlási lehetőséget és visszajelzést biztosít.

A hallgató feladata, hogy ezekkel éljen, a szükséges munkát elvégezze, a tanultakat gyakorolja, saját hiányosságait felismerje és saját fejlődéséért felelősséget vállaljon.

A képzés célja végső soron nem az, hogy a hallgató megtanulja, mit kell tennie egy adott helyzetben, hanem hogy képes legyen önállóan felismerni, értékelni és biztonságosan kezelni az előtte álló helyzetet.

Mellékletek

Oktatási haladási napló

1. Modul - Kezdő sziklamászó modul

5 napos gyakorlati oktatási terv

1. nap – Felszerelés, bekötözés, partnercheck, biztosítás, alapvető mászómozgás

Napi cél:

A hallgató megismeri a sziklamászáshoz szükséges alapfelszereléseket, megtanulja azok megfelelő használatát, a bekötözést, a partnerchecket és a top rope biztosítást, valamint megteszi első lépéseit a sziklán.

Megismeri:

- a beülőt és az egyéni védőfelszereléseket,
- a felszerelések megfelelő felvételét és ellenőrzését,
- a pereccsomóval történő bekötözést,
- a biztosítás alapelveit,
- a top rope mászás rendszerét,
- az előlmászás alapelveit,
- a sziklán történő mozgás alapjait.

Megtanulja:

- a beülő megfelelő felvételét,
- a védőfelszerelések megfelelő használatát,
- a felszerelés ellenőrzését,
- a pereccsomóval történő bekötözést,
- a **partnercheck szisztematikus végrehajtását**,
- a top rope biztosítást,
- a kötélt alapvető kezelését,
- a sziklán történő alapvető mozgást top rope biztosítás mellett.
- a megfelelő biztosítóbeállást és pozíciót

2. nap – Standok, top rope rendszerek, köztesakasztás, előlmászás és eszközismeret

Napi cél:

A hallgató megismeri a mászóiskolai standokat és a top rope rendszerek kialakítását, továbbá megkezdheti az előlmászáshoz szükséges biztosítási és kötéltkezelési készségek elsajátítását.

Megismeri:

- a mászóiskolai standok típusait,
- a top rope mászás kialakításának lehetőségeit,
- a helyes köztesakasztást,
- az előlmászás rendszerét,
- a mászófelszerelések működését,
- az eszközök terhelhetőségét,
- a mászás fizikájának alapjait.

Megtanulja:

- a top rope mászáshoz megfelelő rendszer kialakítását,
- a top rope biztosítás helyes végrehajtását,
- a köztesek helyes használatát,
- az előlmászás alapvető kötélkezelését.

Elméleti blokk:

- eszközismeret,
- a mászás fizikája,
- az eszközök terhelhetősége.

3. nap – Előlmászó biztosítás, köztesakasztás, esések és kötéltechnika

Napi cél:

Az előlmászás teljes rendszerének fokozatos megismerése és megtanulása, a biztosítási és kötélkezelési készségek fejlesztése, valamint a kontrollált esések tapasztalati megismerése.

Megtanulja:

- az előlmászó biztosítást,
- a kötél kiadását kezdetben földön, majd első és növekvő nittsorrendig,
- a kötél kezelését,
- a köztes akasztását,
- az előlmászás alapvető rendszerét,
- a kontrollált beleülést,
- a kontrollált esést,
- a stand top rope-ra történő alkalmassá tételét,
- karabineres standból a társeresztést.
- köztesbe akasztás szorító nyolcas csomóvá alakítását (otthoni gyakorlás)
- földön állva a főkötéllel történő gyűrűn átszerelés biztonságos módszerét (otthoni gyakorlás),

Gyakorlati progresszió:

Földön, párban:

- előlászó biztosítása,
- kötélkiadás,
- kötélkezelés.

Első nittig:

- előlászó biztosítása,
- köztes akasztása,
- kötélkezelés,
- beleülés

Második nittig:

- előlászó biztosítása,
- köztes akasztása,
- kötélkezelés,
- beleülés, eresztés és ereszkedés

- **Kontrollált esések:**
- első nittnél történő beleülés,
- második nittnél történő beleülés,
- magasabb nitteknél történő beleülés,
- fokozatosan növelt magasságú beleugrások a kötélvég oktatói kontrollja mellett.

További gyakorlatok:

- előlászás,
- top rope kialakítása,
- karabineres standból társeresztés,
- félszorító nyolcas alkalmazása,
- gyűrűn történő átszerelés főkötéllel a földön.

Kiemelt cél a nap végére:

- a bekötözés rendezett, szép és következetes kivitelezése, sikeres és biztonságos előlászás végrehajtása, kontrollált esés gyakorlása, megfelelő biztosító és ereszkedő pozíció megtanulása.

4. nap – Előlászás, átszerelés és topók értelmezése

Napi cél:

A korábban megtanult technikai elemek összekapcsolása, az önállóság fokozatos növelése és az útvonalak felismeréséhez szükséges topográfiai ismeretek megszerzése.

Megtanulja / gyakorolja:

- az előlmászást,
- az előlmászó biztosítását,
- a kötélkezelést,
- az átszerelés folyamatát,
- a topók értelmezését.

Átszerelési progresszió:

1. alacsonyan kialakított gyűrűkön történő átszerelés,
2. a teljes folyamat gyakorlása,
3. magasban, tényleges standon történő átszerelés,
4. magasban történő végrehajtás **oktatói verbális kontroll mellett.**

Topók:

- topók jelöléseinek értelmezése,
- az útvonal azonosítása,
- a topó alapján az út megtalálásához szükséges információk felismerése.

A nap során az oktató fokozatosan csökkenti a verbális segítséget, és lehetőséget biztosít arra, hogy a hallgató saját maga ismerje fel és javítsa a hibáit.

5. nap – Integrált önálló feladat

Napi cél:

A modul során elsajátított kompetenciák integrált, önálló alkalmazása valós mászóiskolai környezetben.

A hallgató **saját maga választ ki egy, a kompetenciaszintjének megfelelő utat**, majd:

- a topó alapján értelmezi az útvonalat,
- megkeresi az utat,
- kiválasztja a szükséges felszerelést,
- ellenőrzi a felszerelést,
- bekötözik,
- partnerchecket végez,
- előkészíti a mászást,
- előlmászik,
- szükség esetén standon átszerel
- biztonságosan ereszkedik
- biztosítja előlmászó társát,
- megfelelően kezeli a kötelet,
- jól használja a közteseket,
- a korábban megtanult kötéltechnikai megoldásokat alkalmazza.

Ezen a napon a korábban megtanult funkciók már önállóan kerülnek végrehajtásra.

Haladási napló – 1. modul

Kompetencia	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
Beülő megfelelő felvétele	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Védőfelszerelések használata	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Felszerelés ellenőrzése	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Bekötözés pereccsomóval	Megtanulja	Megtanulja	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Partnercheck	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Top rope biztosítás	Megtanulja	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Top rope mászás	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Sziklán történő alapvető mozgás	Megtanulja	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Mászóiskolai standok felismerése	Megismeri	Megtanulja	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Top rope rendszer kialakítása	–	Megismeri / megtanulja	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Köztesakasztás	Megismeri	Megtanulja	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Előlmászás	Megismeri	Megismeri	Megtanulja	Megtanulja	Önállóan alkalmazza
Előlmászó biztosítása	–	Megismeri	Megtanulja	Megtanulja	Önállóan alkalmazza
Kötélkiadás	–	Megismeri	Megtanulja	Megtanulja	Önállóan alkalmazza
Kötélkezelés	Megismeri	Megtanulja	Megtanulja	Megtanulja	Önállóan alkalmazza
Mászás fizikája	Megismeri	Megtanulja	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza

Eszközök terhelhetősége	Megismeri	Megtanulja	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Kontrollált beleülés	–	Megismeri	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Kontrollált esés	–	Megismeri	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Szorító nyolcas	–	–	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Gyűrűn történő átszerelés	–	–	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Stand top rope-ra alkalmassá tétele	Megismeri	Megtanulja	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Társeresztés karabineres standból	Megismeri	Megtanulja	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Topó értelmezése	–	–	–	Megtanulja	Önállóan alkalmazza
Útvonal megkeresése topó alapján	–	–	–	Megtanulja	Önállóan alkalmazza
Megfelelő út kiválasztása	–	–	–	Megtanulja	Önállóan alkalmazza
Mászási folyamat integrált végrehajtása	–	–	–	–	Önállóan alkalmazza

2. Modul - Kezdő via Ferrata modul

2 napos gyakorlati oktatási terv

1. nap – Felszerelés, partnercheck, topo- és navigációs alapismeretek, alapvető via ferrata technika

Napi cél:

A hallgató megismeri a via ferrata mászáshoz szükséges egyéni védőfelszereléseket, azok helyes használatát és ellenőrzését, megtanulja a via ferrata szett és a restloop megfelelő használatát, valamint elsajátítja a via ferrata útvonalak topójának alapvető értelmezését és a telefonos navigáció alapjait.

A nap során könnyű gyakorló via ferrata útvonalon megtanulja a biztosítási rendszer helyes használatát, az akasztás technikáját, a megfelelő távolságtartást és a via ferrata mozgástechnika alapjait. A nap második felében nehezebb útvonalon, oktatói kontroll mellett alkalmazza a megszerzett ismereteket.

Délelőtti elméleti és gyakorlati blokk:

Megismeri:

- a via ferrata felszerelésének fő elemeit,
- a beülő megfelelő használatát,
- a via ferrata energiaelnyelő biztosító szett működését és ellenőrzését
- a restloop használatának lehetőségeit és korlátait,
- pruszik használatának lehetőségeit
- a karabinerek megfelelő használatát,
- a felszerelés ellenőrzésének szempontjait,
- a partnercheck rendszerét,
- a via ferrata utak topójának alapvető jelöléseit,
- az útvonal nehézségi fokozatát és egyéb fontos információkat,
- a telefonos navigáció alapjait,
- a GPS-alapú útvonal követésének lehetőségeit.

Megtanulja:

- a beülő megfelelő felvételét és beállítását,
- a via ferrata szett megfelelő csatlakoztatását,
- a karabinerek helyes használatát,
- a restloop megfelelő alkalmazását,
- a felszerelés szisztematikus ellenőrzését,
- a **partnercheck szisztematikus végrehajtását**,
- a topo alapján az útvonal alapvető értelmezését,
- a telefonos navigációs alkalmazás használatát,
- az útvonal megközelítésének követését telefonos navigáció segítségével.

Könnyű gyakorló via ferrata

Napi cél:

A hallgató biztonságos, könnyű környezetben gyakorolja a via ferrata felszerelés használatát és a via ferrata mozgás alapjait.

Gyakorolja:

- a karabinerek áthelyezését,
- az akasztás megfelelő sorrendjét,
- az akasztások folyamatos és biztonságos végrehajtását,
- a megfelelő távolságtartást a többi mászótól,
- a drótkötélhez viszonyított helyes testhelyzetet,
- a lépéstechnika és kapaszkodástechnika alapjait,
- a hárompont-technika alkalmazását,
- a felesleges erő kifejtés csökkentését,
- a stabil testhelyzet kialakítását,
- a megfelelő pihenési helyzet felismerését és kialakítását.

Az oktató a mozgástechnikai és felszerelés-használati hibákat folyamatosan korigálja, miközben fokozatosan csökkenti a közvetlen segítséget.

Délután – Nehezebb via ferrata**Napi cél:**

A délelőtti elsajátított technikai elemek összekapcsolása és alkalmazása nehezebb, változatosabb via ferrata környezetben.

Megtanulja / gyakorolja:

- az akasztás folyamatos végrehajtását változó terepen,
- a megfelelő testhelyzet kialakítását függőlegesebb szakaszokon,
- a lépések és fogások tudatos megválasztását,
- a drótkötél és a sziklafelszín megfelelő együttes használatát,
- a pihenési lehetőségek felismerését,
- a társak közötti megfelelő távolság fenntartását,
- a saját haladási tempó megválasztását,
- a topo és a terep közötti összefüggések felismerését.

Kiemelt cél a nap végére:

A hallgató legyen képes a via ferrata felszerelését önállóan és megfelelően felvenni, ellenőrizni és használni, partnerchecket végrehajtani, könnyű via ferrata terepen biztonságosan mozogni, a karabinereket megfelelően kezelni, valamint topo és telefonos navigáció alapján az útvonal alapvető követésére.

2. nap – Önálló navigáció, alpesi via ferrata és az elsajátított kompetenciák integrált alkalmazása

Napi cél:

A hallgató a korábban megszerzett ismereteket hosszabb, alpesi jellegű via ferrata útvonalon alkalmazza. A nap során fokozatosan növekvő önállósággal tervezi és hajtja végre a megközelítést, értelmezi a topót, követi az útvonalat, használja a via ferrata felszerelését és alkalmazza a megtanult mozgástechnikai alapokat.

Indulás előtti önálló feladat

A hallgató az oktató által meghatározott útvonal alapján:

- értelmezi a via ferrata topóját,
- meghatározza az útvonal főbb szakaszait,
- felismeri az út nehézségére és jellegére vonatkozó információkat,
- telefonos navigációs alkalmazás segítségével megtervezi a megközelítést,
- követi a megközelítési útvonalat,
- kiválasztja és előkészíti a szükséges felszerelést,
- önállóan felveszi és beállítja a beülőt,
- csatlakoztatja a via ferrata szettet,
- elvégzi a felszerelés ellenőrzését,
- partnerchecket végez.

Hosszabb, alpesi via ferrata

A hallgató a via ferrata útvonalat az oktató által meghatározott keretek között, fokozatosan csökkenő verbális segítséggel teljesíti.

Megtanulja / gyakorolja:

- az útvonal önálló követését,
- a topo és a terep folyamatos összevetését,
- a megfelelő haladási irány felismerését,
- a via ferrata nehézségi változásainak felismerését,
- a karabinerek megfelelő és folyamatos kezelését,
- a megfelelő távolságtartást,
- a tudatos és energiatakarékos mozgást,
- a pihenési pontok megfelelő kihasználását,
- a saját fizikai és technikai állapotának folyamatos értékelését,
- az útvonal közbeni tájékozódást,
- az útvonal során felmerülő döntési helyzetek felismerését.

Az oktató feladata ezen a napon elsősorban a biztonságos keretek biztosítása, a hallgató döntéseinek megfigyelése és szükség esetén a hibák korrigálása.

A hallgató a nap során egyre nagyobb önállósággal hajtja végre a feladatokat.

Kiemelt cél a nap végére

A hallgató képes legyen:

- a via ferrata felszerelés önálló és helyes használatára,
- a felszerelés ellenőrzésére,
- partnercheck végrehajtására,
- a via ferrata szett és a restloop megfelelő használatára,
- könnyű és közepes nehézségű via ferrata terepen biztonságosan mozogni,
- a topo alapvető önálló értelmezésére,
- telefonos navigáció használatára,
- az útvonal megközelítésének önálló követésére,
- a topo és a terep összevetésére,
- az útvonal követésére,
- a megtanult mozgástechnikai alapok alkalmazására,
- saját haladásának és biztonságának tudatos kontrolljára.

A modul végére a hallgató a via ferrata használatának alapvető rendszerét már nem izolált gyakorlatokként, hanem egy összefüggő folyamatként alkalmazza:

útvonaltervezés → navigáció → topo értelmezése → felszerelés kiválasztása → felszerelés felvétele → ellenőrzés → partnercheck → megközelítés → via ferrata technika → útvonal követése → biztonságos visszatérés.

Haladási napló – 2. modul

Kompetencia	1. nap délelőtt	1. nap délután	2. nap
Beülő megfelelő felvétele	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Via ferrata szett felismerése	Megismeri	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Via ferrata szett megfelelő használat	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Karabinerek használata	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Restloop használata	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Felszerelés ellenőrzése	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Partnercheck	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza

Topo alapvető értelmezése	Megtanulja	Megtanulja	Önállóan alkalmazza
Útvonal azonosítása topo alapján	Megtanulja	Megtanulja	Önállóan alkalmazza
Telefonos navigáció	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Megközelítési útvonal követése	Megtanulja	Gyakorolja	Önállóan alkalmazza
Karabinerek áthelyezése	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Megfelelő távolságtartás	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Via ferrata alapvető mozgástechnika	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Hárompont-technika	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Testhelyzet megválasztása	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Energiatakarékos mozgás	Megismeri	Megtanulja	Önállóan alkalmazza
Pihenési lehetőségek felismerése	Megismeri	Megtanulja	Önállóan alkalmazza
Nehezebb szakaszok felismerése	–	Megtanulja	Önállóan alkalmazza
Topo és terep összevetése	–	Megismeri	Önállóan alkalmazza
Útvonal önálló követése	–	Gyakorolja	Önállóan alkalmazza
Saját haladás kontrollja	Megismeri	Megtanulja	Önállóan alkalmazza
Felszerelés teljes rendszerének használata	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Mászási folyamat integrált végrehajtása	–	Megtanulja	Önállóan alkalmazza

3. Modul - Outdoor elsősegély modul

2 napos gyakorlati oktatási terv

Modul célja

A résztvevő megismeri és gyakorolja a szabadtéri környezetben előforduló sérülések és egészségkárosodások felismerésének, elsődleges értékelésének és alapvető ellátásának módszereit.

A modul célja, hogy a résztvevő egy kültéri baleseti helyzetben képes legyen:

- a helyszínt biztonságosan felmérni és menedzselni,
- 360°-os helyszínfelmérést végrehajtani,
- a veszélyforrásokat felismerni,
- a sérültet biztonságosan megközelíteni,
- segítséget kérni és a mentési láncot elindítani,
- a sérült állapotát gyorsan és strukturáltan értékelni,
- AVPU alapján tudatállapotot értékelni,
- a RED FLAG-eket felismerni,
- ccABCDE szemlélet alapján elsődleges állapotfelmérést végezni,
- életveszélyes állapotokat felismerni,
- alapvető elsősegélynyújtási beavatkozásokat végrehajtani,
- az állapotváltozást felismerni és követni,
- a rendelkezésre álló eszközöket a környezethez és a sérült állapotához igazítani.

A modul **teljes mértékben gyakorlatorientált**. A képzés során a résztvevő fokozatosan jut el az egyes részkompetenciák gyakorlásától a komplex, szimulált outdoor baleseti helyzetek önálló kezeléséig.

Elméleti képzés

Nincs külön elméleti képzés.

A modulhoz kapcsolódó írásos és videós tananyag a résztvevők számára elérhető, annak önálló feldolgozása ajánlott.

A gyakorlati képzés során az oktató az egyes beavatkozások mögött álló élettani és döntési szempontokat rövid, a gyakorlathoz kapcsolódó magyarázatokkal egészíti ki.

1. nap – Helyszínmenedzsment, ccABCDE és az életveszélyes állapotok ellátása

Napi cél:

A résztvevő megtanulja a kültéri baleseti helyzetek elsődleges megközelítésének és helyszínmenedzsmentjének rendszerét, majd elsajátítja a ccABCDE szerinti elsődleges állapotfelmérést.

A nap során az oktató fokozatosan vezeti be az egyes beavatkozásokat, majd azokat egyre összetettebb szituációkban gyakoroltatja.

Helyszínbiztonság és elsődleges megközelítés

Megismeri:

- a kültéri baleseti helyszín sajátosságait,
- az objektív és szubjektív veszélyeket,
- a helyszínmenedzsment alapelveit,
- a 360°-os helyszínfelmérés jelentőségét,
- az evakuáció lehetőségeit,
- a mentési lánc alapjait,
- a segítségkérés legfontosabb információit,
- az időfaktor jelentőségét.

Megtanulja:

- a helyszín biztonságának gyors felmérését,
- a veszélyforrások felismerését,
- a biztonságos megközelítést,
- a szükséges terület kialakítását,
- a segítségkéréshez szükséges információk átadását,
- a saját és a társak biztonságának fenntartását,
- a várható további veszélyek felismerését.

Elsődleges állapotfelmérés – AVPU ccABCDE

A résztvevő megismeri az elsődleges állapotfelmérés rendszerét és annak döntési logikáját.

Megtanulja:

- a ccABCDE sorrendjét, élettanát
- a prioritások felismerését,
- az életveszélyes állapotok gyors felismerését,
- az egyes vizsgálati lépések jelentőségét,
- a vizsgálat és a beavatkozás összekapcsolását.
- a tudatállapot-változás jelentőségét, AVPU skálát

A – Légút

Megismeri:

- a légút átjárhatóságának jeleit,
- a veszélyeztetett légút jeleit,
- a légúti elzáródás jeleit,
- az aspiráció veszélyét,

- a kültéri környezet speciális problémáit.

Megtanulja / gyakorolja:

- a légút megnyitását eszköz nélkül,
- a megfelelő fejpozicionálást,
- az Esmarch–Heiberg műfogást,
- traumás helyzetben a megfelelő oldalfordítás alapelveit,
- a stabil oldalfektetést,
- egyszerű légútbiztosító eszköz alkalmazását,
- légúti idegentest okozta elzáródás alapvető ellátását.

B – Légzés

Megismeri:

- a légzés klinikai megítélésének alapjait,
- a légzésszám jelentőségét,
- a bőrszín értékelését,
- a légzési munka megítélését,
- a segédizmok használatának jelentőségét,
- a mellkas sérüléseinek felismerését.

Megtanulja:

- a légzés meglétének gyors megítélését,
- a légzés kielégítő vagy elégtelen voltának felismerését,
- a mellkasi sérülések felismerését,
- a megfelelő testhelyzet kialakítását,
- a sérült megfigyelését és újraértékelését,
- PTX és légzési elégtelenség kezelését
- szükség esetén az alapvető életmentő beavatkozásokat.

Külön gyakorlati blokk:

Légzés hiánya → BLS

A résztvevő gyakorolja:

- a segítségkérést,
- a mellkaskompressziókat,
- a megfelelő kompressziós frekvenciát és mélységet,
- a 30:2 arányú CPR-t,

C – Keringés és vérzés

Megismeri:

- a keringés milyenségének klinikai megítélésének alapjait,
- a keringési elégtelenség jeleit,
- a sokk fogalmát,
- a külső és belső vérzés lehetőségét,
- a traumás sérülések során várható jelentős vérvesztés lehetőségét.

Megtanulja:

- a bőr megfigyelését,
- a perifériás pulzus vizsgálatát,
- a kapilláris újratelődési idő értékelését,
- a keringési elégtelenség felismerését,
- a hasi, medencei és combcsonti sérülések jelentőségének felismerését.

Vérzéscsillapítás

A résztvevő külön gyakorlati blokkban sajátítja el:

- a nem életveszélyes vérzések ellátását,
- a direkt nyomást,
- a megfelelő fedőkötés alkalmazását,
- a nyomókötést, improvizált szorítókötések
- az izraeli kötés alkalmazását,
- a sebösszehúzó tape alkalmazását,
- a különböző kötszerek és outdoor eszközök kiválasztását,
- az életveszélyes nagy vérzés felismerését,
- az életveszélyes vérzés helyszíni csillapításának alapelveit,
- a tourniquet alkalmazásának indikációit és alapvető használatát vagy eszköz nélküli kivitelezését.

A gyakorlás során külön hangsúlyt kap az a döntési helyzet, amikor **a vérzéscsillapítást nem lehet a teljes betegvizsgálat végéig halasztani.**

D – Idegrendszer

Megtanulja:

- a tudatállapot újraértékelését,
- a zavartság felismerését,
- az eszméletvesztés jelentőségét,
- a görcsroham felismerését,
- az anisocoria és egyéb neurológiai eltérések felismerését,
- a stroke gyanújának felismerését,
- a CPSS alkalmazásának alapjait,
- az ataxia felismerését,
- a neurológiai RED FLAG-ek felismerését.

A hangsúly a **döntéshozatalon** van: mikor folytatható a program, és mikor válik a helyzet időkritikussá.

E – Exposure / környezet

Megtanulja:

- a teljes sérültvizsgálat alapjait,
- a kisebb sérülések felismerését,
- a hőmérsékleti és környezeti tényezők értékelését,
- a további veszélyforrások felismerését,
- a sérült megfelelő hővédelmét,
- a sérülések fedését és alapvető ellátását.

Trauma és sérültvizsgálat

Megismeri:

- a trauma mechanizmusának jelentőségét,
- a sérülési mechanizmus és a várható sérülések összefüggését,
- a mászó- és magasból eséses balesetek tipikus mechanizmusait,
- a súlyos sérült felismerésének alapelveit.

Megtanulja:

- a teljes betegvizsgálat ccABCDE szerinti strukturált végrehajtását,
- a sérülések szisztematikus keresését,
- a trauma mechanizmusának értékelését,
- a súlyos sérült felismerését,
- a sérült újraértékelését.

Külön gyakorlati helyzetek:

- sziklamászás közbeni esés,
- magasból esés,
- via ferrata baleset,
- függesztett sérült,
- nehezen megközelíthető sérült.

2. nap – Sérültellátás, környezeti ártalmak, gyakori kórképek és komplex szimuláció

Napi cél:

A résztvevő az első napon megtanult állapotfelmérési és életmentő beavatkozásokat komplex sérültellátási helyzetekben alkalmazza.

A nap második felében a résztvevő fokozatosan önállóan kezeli a komplex outdoor szituációkat.

Sérültellátás

Megtanulja / gyakorolja:

- sebek ellátását,
- kötözési technikákat,
- végtagsérülések alapellátását,
- törések és ficamok felismerését,
- a végtagok rögzítésének alapelveit,
- nyílt és zárt sérülések alapellátását,
- a fájdalom és állapotromlás felismerését,
- a sérült megfelelő pozicionálását,
- a hővédelem biztosítását.
- Instant hordágyak kialakítását

Outdoor eszközök

A résztvevő megtanulja felismerni, hogy egy outdoor környezetben rendelkezésre álló eszközök közül melyek használhatók elsősegélynyújtási célra.

Gyakorolja:

- az elsősegélycsomag célszerű használatát,
- improvizált rögzítési lehetőségeket,
- rendelkezésre álló ruházat és felszerelés felhasználását,
- korlátozott eszközökkel történő sérültellátást.

Környezeti ártalmak

Kihűlés

Megtanulja:

- a kihűlés felismerését,
- a kimerülés jelentőségét,
- a nedves ruházat szerepét,
- a hővesztés csökkentését,
- a sérült hővédelmét,
- az állapotromlás felismerését,
- a biztonságos mozgítás alapelveit.

Fagyási sérülések

Megismeri:

- a fagyási sérülések felismerését,
- a másodlagos fagyás megelőzésének jelentőségét,

- a sérült testrész védelmét,
- az alapvető helyszíni ellátás lehetőségeit.

Hőártalmak

Megtanulja:

- a hőkimerülés felismerését,
- a hőártalmak felismerését,
- a terhelés és környezeti hőmérséklet jelentőségét,
- a folyadék- és hőháztartás jelentőségét,
- a további terhelés megszüntetését.

Kimerülés és dehidratáció

Megismeri:

- a kimerülés korai jeleit,
- a dehidratáció jeleit,
- a teljesítményromlás jelentőségét,
- a folyadék- és elektrolitbevitel alapelveit,
- a terhelés csökkentésének és a visszafordulásnak a jelentőségét.

Gyakori kórképek

A résztvevő megtanulja a gyakori, outdoor környezetben is előforduló akut állapotok felismerését és a segítségkérés szempontjából fontos RED FLAG-ek azonosítását.

Témakörök:

- akut koronária szindróma,
- stroke,
- epilepszia,
- cukorbetegség és hypo-/hyperglykaemia gyanúja,
- allergiás reakciók,
- anafilaxia,

A hangsúly nem a diagnózis felállításán, hanem:

korai felismerés → veszély felismerése → megfelelő elsősegély → segítségkérés → állapotkövetés folyamatán van.

Magasság élettani hatásai

Megismeri:

- a magashegyi környezet élettani hatásait,
- a légnyomás csökkenésének következményeit,

- a terhelhetőség változását,
- a folyadékvesztés és dehidratáció jelentőségét,
- az akklimatizáció alapjait.

Megtanulja felismerni:

- az **AMS** korai jeleit,
- az **HAPO** jeleit,
- az **HACO** jeleit,
- a súlyosságra utaló tüneteket,
- a neurológiai tünetek jelentőségét,
- az ataxia jelentőségét,
- a romló állapotot.

Kiemelt döntési kompetencia:

A résztvevő képes legyen felismerni azt a pontot, amikor:

a túra / mászás folytatása helyett időkritikus gondolkodásra, segítségkérésre és szintcsökkentésre van szükség.

Gyógyszerek és gyógyszeres lehetőségek

A résztvevő:

- megismeri az outdoor környezetben alkalmazható, számára jogszerűen és kompetenciakörében elérhető gyógyszeres lehetőségeket,
- megismeri azok indikációit,
- megismeri ellenjavallataikat,
- megismeri alkalmazásuk alapelveit,
- felismeri, hogy mikor nem a gyógyszeres kezelés, hanem a sürgős segítségkérés és/vagy evakuáció az elsődleges.

Elsősegélycsomag összeállítása

A résztvevő megtanulja:

- az elsősegélycsomag funkcionális összeállításának alapelveit,
- a tevékenységhez igazított felszerelés kiválasztását,
- a terep és várható sérülések figyelembevételét,
- a rendelkezésre álló eszközök prioritás szerinti kiválasztását.

Kiemelt cél a modul végére

A résztvevő ne izolált elsősegélynyújtási technikákat tudjon végrehajtani, hanem képes legyen egy outdoor baleseti helyzetet **egységes rendszerként kezelni**:

helyszínbiztonság → 360° → segítségkérés → ccABCDE → RED FLAG → életmentő
beavatkozás → sérültvizsgálat → sérültellátás → állapotkövetés → evakuáció / mentési
lánc.

4. Modul - Biztonságos magashegyi mozgás modul

5 napos gyakorlati oktatási terv

Napi bontás nincs, a gyakorlati képzés során a résztvevők közösen terveznek, navigálnak, oldanak meg problémákat és hoznak döntéseket nyári magashegyi körülmények között. Az egyes kompetenciák a teljes 5 nap során, egymásra épülve kerülnek gyakorlásra. A szállás sátorban és bivakházakban, a lehető legkevesebb infrastruktúra és külső segítség nélkül.

Magashegyi környezet

Megismeri:

- a 2000 méter feletti magashegyi környezet sajátosságait,
- a magashegyi tereptípusokat,
- a sziklás és törmelékes terepet,
- a kitett és exponált terepeket,
- az objektív és szubjektív veszélyeket,
- az időjárás és környezeti körülmények változásának hatásait,
- a magasság élettani hatásait.
- inReach használatát

Megtanulja:

- a terep folyamatos értékelését,
- a veszélyek tudatos keresését,
- az objektív és szubjektív veszélyek felismerését,
- a körülmények változásának értékelését
- az ilyen terepen való haladást és döntéshozatalt
- a gyorsaság és a minimalizmus fontosságát

Kockázatelemzés és 3×3 rizikóstratifikáció

Megtanulja:

- a veszélyek azonosítását,
- a kockázatok értékelését,
- a kockázatcsökkentő intézkedések meghatározását,
- a kockázat újraértékelését,
- az elfogadható és nem elfogadható kockázatok felismerését.

Tervezés

Megtanulja:

- az útvonal megtervezését,
- az útvonal nehézségének és komplexitásának értékelését,
- a megközelítés és lejtővetel megtervezését,
- az időtervezést és tartalékidő meghatározását,

- a veszélyes és kulcspontok meghatározását,
- a visszafordulási pontok kijelölését,
- a menekülési lehetőségek felismerését,
- alternatív útvonalak keresését,
- A-, B- és C-terv kialakítását,
- a terv módosítását változó körülmények esetén.

Tájékozódás és navigáció

Megismeri:

- a navigáció alapelveit,
- a GPS-alapú navigációt,
- a T1–T6 terepértékelési rendszert.

Megtanulja:

- a térkép és terep összehangolását,
- GPS használatát,
- útvonalpontok azonosítását,
- útvonal követését változó terepen,
- navigációs hibák felismerését,
- navigációs hibák korrekcióját.

Magashegyi mozgás

Megtanulja / gyakorolja:

- a nyári magashegyi mozgást,
- a gerinctúrázást,
- a sziklás és törmelékes terepen történő mozgást,
- a kitett és exponált szakaszok biztonságos leküzdését,
- a biztonságos haladást változó terepen,
- a terep állapotának folyamatos értékelését,
- saját és társai terhelhetőségének figyelését.

Magashegyi életmód és önellátás

Megtanulja:

- a többnapos magashegyi túra sajátosságait,
- az energia- és folyadéktervezést,
- a kimerülés és regeneráció kezelését,
- a sátor felállítását és használatát,
- a bivak kialakítását,
- a vészbivak kialakítását,
- a főzést és ételkészítést,
- a víznyerési lehetőségeket,
- a felszerelés kiválasztását,

- a felszerelés és terhelés optimalizálását,
- a napi erőforrás-tervezést.

Egyszerű magashegyi kötéltechnika

Megismeri:

- a kötélhasználat lehetőségeit kitett terepen,
- a kötélhasználat kockázatait és korlátait.

Megtanulja:

- a testről történő biztosítást,
- az egyszerű önbiztosítást,
- természetes terepelemek használatát,
- egyszerű átbiztosításokat,
- testről történő eresztést,
- testről történő ereszkedést,
- egyszerű társeresztést,
- a félszorító nyolcas alkalmazását,
- a megfelelő kötéltechnikai megoldás kiválasztását.

Döntéshozatal és csoportdinamika

Megtanulja:

- saját fizikai határainak felismerését,
- saját pszichés határainak felismerését,
- saját technikai és tapasztalati kompetenciahatárainak felismerését,
- társai fizikai és pszichés határainak felismerését,
- fáradás és teljesítményromlás felismerését,
- a csoport aktuális állapotának értékelését,
- a közös tervezést,
- a csoportos döntéshozatalt,
- a kommunikációt nehéz helyzetekben,
- a visszafordulási döntést,
- az út megszakítását,
- alternatív terv alkalmazását.

Gyakorlati progresszió

A gyakorlati képzés során a résztvevő:

Megismeri:

- a magashegyi környezetet,
- a veszélyeket,
- a tervezés és kockázatértékelés alapelveit,
- a navigációt,

- az önellátás és kötéltechnika alapjait.

Megtanulja:

- a fenti ismeretek alkalmazását,
- a közös tervezést,
- a kockázatok értékelését,
- a navigációt,
- a magashegyi mozgást,
- az önellátást,
- az egyszerű kötéltechnikai megoldásokat.

Gyakorolja:

- a közös problémamegoldást,
- a döntési helyzeteket,
- a terv módosítását,
- a kockázat újraértékelését,
- a visszafordulási döntéseket,
- a változó körülményekhez történő alkalmazkodást.

A modul végére önállóan alkalmazza:

- az útvonaltervezést,
- a navigációt,
- a 3×3 rizikóstratifikációt,
- a kockázatcsökkentést,
- a magashegyi mozgás alapelveit,
- az önellátási feladatokat,
- az egyszerű kötéltechnikai megoldásokat,
- saját és társai kompetenciahatárainak felismerését,
- a terv módosítását,
- a visszafordulási és útmegszakítási döntéseket.

Kiemelt cél a modul végére

A résztvevő legyen képes egy **többnapos, önellátó nyári magashegyi túra** megtervezésében és végrehajtásában aktívan részt venni, a terepet és a kockázatokat folyamatosan értékelni, navigálni, a változó körülményekhez alkalmazkodni, valamint saját és a csoport kompetenciahatárainak figyelembevételével biztonságos döntéseket hozni.

5. Modul - Több kötélhosszas mászás modul

5 napos gyakorlati oktatási terv

1. nap – Ismétlés, előlmászás, biztosítás, standépítés és ereszkedés

Napi cél: A korábban elsajátított mászó- és biztosítási technikák ismételése és egységesítése, valamint a többkötélhosszas mászáshoz szükséges alapvető stand- és ereszkedési ismeretek megszerzése.

Megismétli:

- felszerelés használatát,
- partnerchecket,
- bekötözést,
- előlmászást,
- előlmászó biztosítását,
- köztesek akasztását,
- kötélkezelést,
- kontrollált beleülést és esést.
- felszerelés használatát,
- partnerchecket,
- bekötözést,
- előlmászást,
- előlmászó biztosítását,
- köztesek akasztását,
- kötélkezelést,
- kontrollált beleülést és esést.

Megtanulja:

- a többkötélhosszas mászás rendszerének alapjait, kulcsszavakat
- a stand szerepét és felépítésének alapelveit,
- a standépítés alapvető szempontjait,
- az ereszkedés rendszerének alapjait,
- az ereszkedés során alkalmazott kötéltechnikai alapelveket.

Gyakorlati progresszió:

- korábbi technikák ismételése,
- biztosítás és előlmászás gyakorlása,
- standépítés gyakorlása,
- ereszkedési rendszer megismerése.

Kiemelt cél a nap végére:

A hallgató magabiztosan és biztonságosan alkalmazza a korábban megtanult mászó- és biztosítási technikákat, valamint elméletben értse a többkötélhosszas mászás és az ereszkedés alapvető rendszerét.

2. nap – Standépítés, fentről történő társbiztosítás és ereszkedés

Napi cél:

A többkötélhosszas mászás során szükséges stand kialakításának és a fentről történő társbiztosításnak az elsajátítása, valamint az ereszkedési technika gyakorlása.

Megtanulja:

- a stand kialakítását,
- a stand terhelési viszonyait,
- a stand megfelelő ellenőrzését,
- a fentről történő társbiztosítást,
- a lapka **Guide módjának** használatát,
- a mászó biztosítását a standból,
- az ereszkedés rendszerét,
- az ereszkedés előkészítését,
- az ereszkedés közbeni kötékezelést.

Gyakorlati progresszió:

Mászóiskolában:

- stand kialakítása,
- fentről történő társbiztosítás,
- Guide mód használata,
- mászó felbiztosítása,
- ereszkedés gyakorlása.

Topók:

- többkötélhosszas topók jelöléseinek értelmezése,
- kötékhosszak azonosítása,
- standok és útvonalak felismerése,
- útvonal követése topó alapján.

Kiemelt cél a nap végére:

A hallgató képes legyen egy egyszerű stand kialakítására, onnan társát biztonságosan biztosítani guide módban, valamint az ereszkedési rendszer alapvető lépéseit helyesen végrehajtani.

3. nap – Többkötélhosszas rendszer és első közös út

Napi cél:

A korábban megtanult stand-, biztosítási és ereszkedési technikák összekapcsolása és alkalmazása többkötélhosszas mászás során.

Délelőtt – gyakorlás:

- standépítés,
- fentről történő társbiztosítás,
- guide mód használata,
- ereszkedés,
- topók értelmezése.

Délután – könnyű többkötélhosszas út:

A hallgatók oktatói vezetéssel egy könnyű többkötélhosszas utat másznak meg.

Gyakorolja:

- az útvonal topó alapján történő követését,
- az előlmászást,
- a stand kialakítását,
- a fentről történő társbiztosítást,
- a kötéلكezelést,
- a standok közötti kommunikációt,
- a továbbmászás rendszerét,
- az ereszkedést.

Esti blokk:

Fél- és ikerkötelek

Megismeri:

- a félkötél rendszerét,
- az ikerkötél rendszerét,
- a két kötéلكhasználatának alapelveit,
- a kötéلكvezetés alapvető lehetőségeit,
- a fél- és ikerkötél közötti alapvető különbségeket.

Kiemelt cél a nap végére:

A hallgató értse és oktatói segítséggel alkalmazza a többkötélhosszas mászás teljes alapvető rendszerét a megközelítéstől az út megmászásán keresztül az ereszkedésig.

4. nap – Többkötélhosszas mászás, fél-/ikerkötél és önmentés**Napi cél:**

A többkötélhosszas mászás önállóságának növelése, valamint az alapvető önmentési technikák megismerése.

Gyakorlati feladat:

Könnyű többkötélhosszas út megmászása.

Gyakorolja:

- topó értelmezését,
- útvonal követését,
- stand kialakítását,
- fentről történő társbiztosítást,
- továbbmászást,
- kötélt kezelést,
- kommunikációt,
- ereszkedést.

Aki szeretné, a gyakorlat során **fél- vagy ikerkötél rendszerben** is kipróbálhatja a mászást.

Önmentés

Megtanulja:

- az önmentés alapelveit,
- a pruszkcsomó használatát,
- a pruszkolás alapjait,
- a kötéltre történő feljutás alapvető módszerét,
- a kötélttechnikai problémák felismerését,
- az önmentési lehetőségek és korlátok felismerését.

Kiemelt cél a nap végére:

A hallgató képes legyen egy könnyű többkötélhosszas út alapvető rendszerét egyre nagyobb önállósággal végrehajtani, valamint ismerje és gyakorolja a pruszkolás és az alapvető önmentés módszereit.

5. nap – Integrált többkötélhosszas mászás

Napi cél:

A modul során elsajátított kompetenciák integrált alkalmazása valós többkötélhosszas környezetben.

A hallgatók egy könnyű többkötélhosszas utat másznak meg, amely során az oktató fokozatosan csökkenti a közvetlen segítséget.

A hallgató:

- a topó alapján értelmezi az útvonalat,

- kiválasztja a szükséges felszerelést,
- ellenőrzi a felszerelést,
- partnerchecket végez,
- előlmászik,
- köztéseket akaszt,
- standot alakít ki,
- a standból biztosítja társát,
- guide módban biztosít,
- kezeli a kötelet,
- kommunikál a társával,
- továbbmászik a következő kötélhosszban,
- szükség esetén ereszkedési rendszert alkalmaz,
- megfelelően használja a fél- vagy ikerkötelet,
- alkalmazza a korábban megtanult önmentési alapokat.

Ezen a napon a korábban megtanult funkciók integráltan kerülnek alkalmazásra.

Haladási napló – Többkötélhosszas mászás modul

Kompetencia	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
Felszerelés ellenőrzése	Ismétli	Önállóan alkalmazmazza	Önállóan alkalmazmazza	Önállóan alkalmazmazza	Önállóan alkalmazmazza
Partnercheck	Ismétli	Önállóan alkalmazmazza	Önállóan alkalmazmazza	Önállóan alkalmazmazza	Önállóan alkalmazmazza
Előlmászás	Ismétli	Önállóan alkalmazmazza	Önállóan alkalmazmazza	Önállóan alkalmazmazza	Önállóan alkalmazmazza
Előlmászó biztosítása	Ismétli	Önállóan alkalmazmazza	Önállóan alkalmazmazza	Önállóan alkalmazmazza	Önállóan alkalmazmazza

Köztesaka sztás	Ism étli	Önál lón alkal maz za	Önál lón alkal maz za	Önáll óan alkal mazz a	Önál lón alkal maz za
Kötélkezel és	Ism étli	Meg tanu lja	Önál lón alkal maz za	Önáll óan alkal mazz a	Önál lón alkal maz za
Stand szerepe	Me gis me ri	Meg tanu lja	Önál lón alkal maz za	Önáll óan alkal mazz a	Önál lón alkal maz za
Stand kialakítása	Me gta nulj a	Meg tanu lja	Önál lón alkal maz za	Önáll óan alkal mazz a	Önál lón alkal maz za
Stand ellenőrzés e	Me gta nulj a	Meg tanu lja	Önál lón alkal maz za	Önáll óan alkal mazz a	Önál lón alkal maz za
Fentről történő társbiztosít ás	Me gis me ri	Meg tanu lja	Önál lón alkal maz za	Önáll óan alkal mazz a	Önál lón alkal maz za
Guide mód	Me gis me ri	Meg tanu lja	Önál lón alkal maz za	Önáll óan alkal mazz a	Önál lón alkal maz za
Társereszt és	Me gis me ri	Meg tanu lja	Önál lón alkal maz za	Önáll óan alkal mazz a	Önál lón alkal maz za

Ereszkedési rendszer	Megismeri	Megtanulja	Önállóan alkalmazazza	Önállóan alkalmazazza	Önállóan alkalmazazza
Ereszkedés	Megismeri	Megtanulja	Önállóan alkalmazazza	Önállóan alkalmazazza	Önállóan alkalmazazza
Topók értelmezése	Megismeri	Megtanulja	Önállóan alkalmazazza	Önállóan alkalmazazza	Önállóan alkalmazazza
Útvonal követése topó alapján	–	Megtanulja	Megtanulja	Önállóan alkalmazazza	Önállóan alkalmazazza
Többkötélhosszas rendszer	Megismeri	Megtanulja	Gyakorolja	Önállóan alkalmazazza	Önállóan alkalmazazza
Félkötél használata	–	–	Megismeri	Megtanulja	Önállóan alkalmazazza
Ikerkötél használata	–	–	Megismeri	Megtanulja	Önállóan alkalmazazza
Pruszikcsmó	–	–	–	Megtanulja	Önállóan alkalmazazza

Pruszikolás	–	–	–	Megtanulja	Önállóan alkalmazza
Önmentés alapjai	–	–	–	Megtanulja	Önállóan alkalmazza
Standok közötti kommunikáció	Megismeri	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Többkötélhosszas útmegmászása	–	–	Oktafői vezetéssel	Önállóan, oktatói kontroll mellett	Önállóan alkalmazza
Mászási folyamat integrált végrehajtása	–	–	Megtanulja	Gyakorolja	Önállóan alkalmazza

6. Modul - Trad és AID mászás modul

3 napos gyakorlati oktatási terv

1. nap – Elméleti alapozás (4 óra) + első alkalmazás nittelt úton

Délelőtt – elméleti blokk + gyakorlatok talajon (kb. 4 óra)

Témakörök:

- a természetes biztosítás szerepe a mászásban
- ékek és aktív eszközök (friendek) működési elve
- repedésformák és a hozzájuk illő eszköztípusok
- biztosítási pontok értékelése, minőségének megítélése
- terhelési irányok – **beleértve a ZIP-effektus jelenségét**, kockázatok felismerését
- TRAD standok elmélete: több pontból álló rendszerek, terhelésmegosztás, redundancia elve

Délután – gyakorlat, nittelt úton

Napi cél:

A hallgató még aznap, kontrollált, nittelt (biztosított) úton kezdi el gyakorolni a délelőtt tanult eszközelhelyezési technikákat – tehát nem talajközeli, hanem valós mászóhelyzetben, de a nittek biztosítják a biztonságot, a TRAD eszközök egyelőre kiegészítő, gyakorlási céllal kerülnek elhelyezésre.

Megtanulja:

- ék és friend kiválasztását, elhelyezését és eltávolítását mászás közben, nittelt úton haladva
- a biztosítási pont terhelés előtti ellenőrzését (rángatásos teszt) élesben
- a ZIP-effektus felismerését
- eszközök eltávolítását másodmászóként, kőzetkímélő módon

Gyakorlati progresszió:

- nittelt úton előlmászás, a nitteken kívül kiegészítő TRAD eszközök elhelyezésével minden alkalmas helyen
- oktató alulról biztosít és folyamatosan visszajelez az eszközválasztásról és elhelyezésről
- másodmászóként a hallgatók egymás elhelyezett eszközeit szedik ki és értékeli

Kiemelt cél a nap végére:

A hallgató már az első napon éles mászóhelyzetben, nittelt úton alkalmazza az eszközelhelyezést, felismeri az alkalmas és alkalmatlan pontokat, és érti a ZIP-effektus veszélyét.

2. nap – Topóolvasás, tájékozódás + élő TRAD stand építés és ereszkedés

Délelőtt – elméleti blokk (kb. 2 óra)

Témakörök:

- topóolvasás, jelölések értelmezése TRAD útvonalakon
- nagyfalas tájékozódás: hogyan találjuk meg az utat, hogyan azonosítjuk a kulcsszakaszokat és a stand-helyeket a topó alapján
- útvonaltervezés: biztosítási lehetőségek előzetes felmérése, kritikus szakaszok azonosítása

Délután – gyakorlat: élő TRAD stand építés és ereszkedés

Napi cél:

A hallgató egy teljes úton mászik fel (saját eszközeivel biztosítva, oktatói felügyelet mellett), a tetőn önállóan TRAD standot épít, majd abból ereszkedik le.

Megtanulja:

- topó alapján az útvonal és a stand-hely azonosítását élesben
- saját eszközök elhelyezését a teljes úton, önállóan
- stand kiépítését a tetőn, minimum három, terhelésmegosztásos ponton, ellentétes irányú terhelés elleni védelemmel (ZIP-effektus elkerülése a standnál is)
- a stand terhelés előtti és közbeni ellenőrzését
- ereszkedés előkészítését saját standból, kötél átvetését, ereszkedőeszköz beállítását
- kontrollált ereszkedést saját kiépítésű standból

Gyakorlati progresszió:

- teljes út mászása előlmászóként, saját TRAD eszközök elhelyezésével
- stand kiépítése a tetőn
- stand ellenőrzése (oktatói jóváhagyással)
- ereszkedés a saját standból
- lent: eszközök és stand közös kiértékelése, hibák megbeszélése

Kiemelt cél a nap végére:

A hallgató legyen képes egy teljes mix - TRAD utat önállóan megmászni, a tetőn biztonságos standot építeni, és abból kontrolláltan leereszkedni.

3. nap – Mesterséges mászás (AID) a meglévő eszközökkel

Napi cél:

A hallgató megismeri a mesterséges mászás alapelveit, kifejezetten a modul során már megismert eszközökre (ékek, friendek) és a nála lévő hevederekre építve – tehát speciális AID-felszerelés (skyhook, copperhead, dedikált aider/lépőszár) nélkül.

Elméleti bevezető:

- a mesterséges mászás fogalma és alkalmazási helyzetei (szabadmászásra alkalmatlan vagy túl nehéz szakasz áthidalása)
- terhelési rendszerek AID mászás során – itt is releváns a ZIP-effektus, mivel AID-nál a soros terhelés még kritikusabb
- biztonsági szempontok: miért fontos minden lépés előtt tesztelni az eszközt, mielőtt ráterhel a hallgató

Megtanulja:

- heveder (dogbone, expressz vagy hosszabb heveder) rögtönzött lépőeszközként történő használatát a saját ékein/friendjein
- terhelésátvétel technikáját eszközről eszközre haladva, rögtönzött lépőhevederrel
- mesterséges stand kialakítását a meglévő eszközökből
- a szabad és mesterséges mászás közötti váltás kezelését

Gyakorlati progresszió:

- talajközeli/mászóiskolai gyakorlás: heveder felakasztása elhelyezett ékre/friendre, belelépés, terhelés fokozatos átvétele
- haladás eszközről eszközre, kizárólag a nálunk lévő hevederekkel, rögtönzött módon
- integrált feladat: rövid szakaszon AID technikával történő haladás, majd visszatérés szabad mászásba
- mesterséges stand kialakítása a nap végén

Kiemelt cél a nap végére:

A hallgató lássa át, hogy mesterséges mászásra nincs szükség dedikált AID-felszerelésre – a modul során megismert TRAD eszközök és a nála lévő hevederek is elegendőek egy egyszerűbb szakasz mesterséges leküzdéséhez, és értse a ZIP-effektus fokozott kockázatát AID mászás közben.

Haladási napló – 6. modul

Kompetencia	1. nap	2. nap	3. nap
Passzív és aktív eszközök közötti különbség	Megismeri	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Repedésforma és eszközválasztás összefüggése	Megismeri	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Ékek elhelyezése és eltávolítása	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza

Kompetencia	1. nap	2. nap	3. nap
Friendek elhelyezése és eltávolítása	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Terhelési irányok és a ZIP-effektus felismerése	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Biztosítási pont ellenőrzése (rángatásos teszt)	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Nittelt úton kiegészítő eszközelhelyezés	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Topóolvasás és tájékozódás nagyfalon	–	Megtanulja	-
Teljes TRAD út önálló mászása	–	Megtanulja	Önállóan alkalmazza
TRAD stand kialakítása a tetőn	-	Megtanulja	Gyakorolja
Stand terhelés előtti és közbeni ellenőrzése	–	Megtanulja	Gyakorolja
Ereszkedés saját standból	–	Megtanulja, Gyakorolja	-
Mesterséges mászás fogalma és alkalmazási helyzetei	–	–	Megismeri
Rögtönzött heveder mint lépőeszköz	–	–	Megtanulja, Gyakorolja
Terhelésátvétel eszközről eszközre AID mászásnál	–	–	Megtanulja, Gyakorolja

Kompetencia	1. nap	2. nap	3. nap
Mesterséges stand kialakítása meglévő eszközökből	–	–	Megtanulja
Szabad és mesterséges mászás közötti váltás	–	–	Gyakorolja

7. Modul - Via ferrata mesterkurzus, ön- és társmentés modul

Modul – Via ferrata mesterkurzus, ön- és társmentés modul

5 napos gyakorlati oktatási terv

A képzés célja, hogy a résztvevő a via ferrata felszerelésének szabályos használata és a biztonságos mozgás mellett megismerje és gyakorolja a kötéltechnikai, kommunikációs és mentési alapokat. A képzés során az önmentés és társmentés technikái fokozatosan, egyszerű gyakorlóhelyzetektől a komplex, valóságos szituációkig kerülnek feldolgozásra.

A gyakorlati képzés során a résztvevők megtanulják a kötéltechnikai rendszerek önálló előkészítését és alkalmazását, a társ biztosítását és eresztését, valamint a különböző mentési helyzetek felismerését és kezelését.

1. nap – Felszerelés, partnercheck, mozgás és alapvető csomók

Napi cél

A via ferrata felszerelésének szabályos használata, a partnercheck és a biztonságos mozgás alapjainak ismételése, valamint az ön- és társmentés során alkalmazott alapvető csomók megismerése.

Megismétli:

- a via ferrata felszerelésének használatát,
- a beülő megfelelő felvételét és beállítását,
- a via ferrata kantár megfelelő használatát,
- a sisak használatát,
- a partnercheck végrehajtását,
- a karabinerek megfelelő használatát,
- a via ferrata közbeni mozgás alapjait,
- a biztonságos kötél- és felszereléskezelést.

Megtanulja:

- a felszerelés használatának megfelelő sorrendjét,
- a partnercheck szempontjait,
- a via ferrátán történő biztonságos közlekedés alapelveit,
- a kötéllel történő bekötözködés alapjait,
- az ön- és társmentés során alkalmazható alapvető csomókat.

Csomóismeret

Megismeri és gyakorolja:

- pereccsomó,

- szorító nyolcas,
- félszorító nyolcas,
- pruszikcsomó.

Gyakorlati alkalmazás

A résztvevők egy rövid via ferrata útvonalon közösen gyakorolják:

- a felszerelés használatát,
- a partnerchecket,
- a biztonságos mozgást,
- a kötélkezelést,
- a kommunikációt.

Kiemelt cél a nap végére

A hallgató biztonságosan felveszi és használja a via ferrata felszerelését, önállóan elvégzi a partnerchecket, valamint felismeri és alapvető szinten alkalmazza az ön- és társmentés során szükséges csomókat.

2. nap – Soft skillek, kötéltechnika és társbiztosítás

Napi cél

A mentési helyzetek biztonságos kommunikációjához és végrehajtásához szükséges soft skillek megismerése, valamint a kötéltechnikai alapok gyakorlati elsajátítása.

Soft skillek

Megismeri:

- a hatékony kommunikáció alapelveit,
- a kommunikáció jelentőségét mentési helyzetben,
- a kommunikációs stratégiákat,
- a feladatok egyértelmű kiosztásának jelentőségét,
- a visszajelzés és visszaellenőrzés szerepét,
- a stresszhelyzetben történő kommunikáció alapelveit.

Megtanulja:

- a rövid és egyértelmű kommunikációt,
- a kötéltechnikai feladatok összehangolását,
- a társ állapotának folyamatos figyelését,
- a feladatok megosztását mentési helyzetben.

Kötéltechnika

Megtanulja:

- a beülőbe kötéllel történő bekötözést,
- a kötél megfelelő felvételét és kezelését,
- az önsegítő pruszik használatát,
- a pruszik megfelelő elhelyezését,
- a félszorító nyolcassal történő társbiztosítást,
- a társbiztosítás alapvető rendszerét.

Gyakorlati progresszió

Gyakorlóterepen:

- bekötözés kötéllel,
- kötél felvétele és kezelése,
- pruszik használata,
- önsegítő pruszik alkalmazása,
- társbiztosítás félszorító nyolcassal.

Délutáni gyakorlás

A délelőtt megtanult technikák alkalmazása via ferrátán:

- kötéllel történő biztosítás,
- társ mozgásának biztosítása,
- kommunikáció,
- kötélkezelés,
- az alkalmazott rendszer folyamatos ellenőrzése.

Esti blokk – Navigáció

Megismeri, felfrissíti:

- a navigáció alapelveit,
- a térkép és terep összehangolását,
- a GPS-alapú navigációt,
- az útvonal követését,
- a navigációs hibák felismerését és korrekcióját.

Kiemelt cél a nap végére

A hallgató képes legyen az alapvető kötéltechnikai rendszerek előkészítésére, pruszik használatára és félszorító nyolcassal történő társbiztosításra, valamint ismerje a mentési helyzetekben alkalmazható kommunikációs alapelveket.

3. nap – Társeresztés, ereszkedés, kötélstratégiák és önmentés

Napi cél

A társ mozgatásához szükséges kötéltechnikai rendszerek megismerése és gyakorlása, valamint az önmentési technikák alapjainak elsajátítása.

Szorító nyolcas

Megtanulja:

- a szorító nyolcas helyes kialakítását,
- a szorító nyolcas alkalmazását,
- a kötéltechnikai rendszer ellenőrzését,
- a rendszer terhelés alatti kontrollját.

Társeresztés

Megtanulja:

- a társeresztés alapelveit,
- a társeresztést félszorító nyolcassal,
- a pruszikos védelem alkalmazását,
- a társeresztést pruszikos védelem nélkül,
- az eresztés közbeni kommunikációt,
- az eresztés közbeni kötélkezelést.

Gyakorlati progresszió

A hallgatók fokozatosan gyakorolják:

- rövid köteles stratégiát,
- félhosszú köteles stratégiát,
- hosszú köteles stratégiát,
- a szinkronmászás alapjait,
- a kötél megfelelő kezelését különböző kötélhosszúságok mellett.

Önmászás és önmentés

Megismeri:

- az önmentés alapelveit,
- a pruszik használatának lehetőségeit,
- a kötélre történő feljutás alapjait.

Megtanulja:

- pruszik segítségével a kötélre történő feljutás alapjait,
- az önsegítő pruszik alkalmazását,
- a kötéltechnikai problémák felismerését,
- az önmentési lehetőségek és korlátok felismerését.

Délutáni gyakorlás

- társeresztés félszorító nyolccassal,
- pruszik védelemben történő eresztés,
- pruszik védelem nélküli eresztés,
- társeresztés és ereszkedés gyakorlása,
- kommunikációs protokollok gyakorlása.

Esti blokk – Navigáció

- útvonal követése,
- GPS használata,
- útvonalpontok azonosítása,
- navigációs hibák felismerése,
- navigációs hibák korrekciója.

Kiemelt cél a nap végére

A hallgató képes legyen az alapvető társeresztési rendszerek felismerésére és oktatói kontroll mellett történő alkalmazására, valamint ismerje a rövid, félhosszú és hosszú köteles stratégiák alapjait és az önmentéshez szükséges prusziktechnikákat.

4. nap – Egész napos via ferráta, C–D nehézségű terepen

Napi cél

A korábban megtanult felszerelés-, kommunikációs-, kötéltechnikai és mentési ismeretek integrált alkalmazása valós via ferráta környezetben.

A résztvevők párokban teljesítik a kiválasztott C–D nehézségű via ferrátát.

A hallgató gyakorolja:

- a felszerelés önálló kiválasztását,
- a felszerelés ellenőrzését,
- a partnerchecket,
- a biztonságos via ferráta mozgást,
- a kötéllal történő bekötözést,
- a társ biztosítását,
- a kötéel kezelését,
- a kommunikációt,
- a pruszik alkalmazását,
- a társeresztést,
- az ereszkedési technikákat,
- a különböző kötélstratégiák alkalmazását,
- a szinkronmászás alapjait.

Szituációs gyakorlatok

A nap során az oktató előre meghatározott szituációkat hoz létre, amelyek során a résztvevőknek a megfelelő kötéltechnikai és kommunikációs megoldást kell kiválasztaniuk.

A gyakorlatok során a hallgató:

- felismeri a kialakult problémát,
- felméri a helyzetet,
- kommunikál a társával,
- kiválasztja a megfelelő megoldást,
- előkészíti a szükséges felszerelést,
- végrehajtja a feladatot,
- ellenőrzi a rendszert,
- szükség esetén módosítja a megoldást.

Kiemelt cél a nap végére

A hallgató a megtanult technikákat valós via ferrata környezetben, páros munkában és szituációs gyakorlatok során képes legyen alkalmazni.

5. nap – Komplex ön- és társmentési szituációk

Napi cél

A modul során elsajátított kompetenciák integrált alkalmazása, komplex mentési helyzetek önálló menedzselése gyakorlóterepen.

A résztvevők az oktató által kialakított szituációkban önállóan tervezik meg és hajtják végre a szükséges beavatkozást.

Gyakorlati feladatok

A hallgató:

- felméri a kialakult helyzetet,
- felismeri a veszélyeket,
- ellenőrzi saját és társa biztonságát,
- kommunikál a társával,
- meghatározza a szükséges beavatkozást,
- kiválasztja a megfelelő kötéltechnikai megoldást,
- előkészíti a rendszert,
- ellenőrzi a rendszert,
- végrehajtja az önmentést vagy társmentést,
- szükség esetén pruszikot alkalmaz,
- társat biztosít vagy ereszt,
- megfelelően kezeli a kötelet,
- folyamatosan kommunikál,
- értékeli a beavatkozás eredményét.

Komplex szituációk

A gyakorlatok során a hallgatók több, egymásra épülő problémát tartalmazó helyzeteket oldanak meg.

A cél nem egy előre betanult technika végrehajtása, hanem a megfelelő megoldás kiválasztása és biztonságos végrehajtása az adott helyzetben.

Az oktató a gyakorlat során fokozatosan csökkenti a közvetlen segítséget.

Kiemelt cél a nap végére

A hallgató legyen képes egy egyszerűbb ön- vagy társmentési helyzetet a rendelkezésére álló felszereléssel, megfelelő kommunikáció mellett, önállóan felmérni és menedzselni, valamint felismerni saját technikai és kompetenciahatárait.

Gyakorlati progresszió

A gyakorlati képzés során a résztvevő:

Megismeri:

- a via ferrata felszerelésének rendszerét,
- a partnercheck alapelveit,
- a kötéltechnika alapjait,
- az alapvető csomókat,
- a pruszik alkalmazását,
- a társbiztosítás alapjait,
- a társeresztés alapelveit,
- a kötélstratégiákat,
- az önmentés és társmentés alapelveit,
- a kommunikációs stratégiákat,
- a navigáció alapjait.

Megtanulja:

- a felszerelés megfelelő használatát,
- a partnerchecket,
- a kötéllal történő bekötözést,
- a kötélt megfelelő kezelését,
- a félszorító nyolccassal történő társbiztosítást,
- a szorító nyolcas alkalmazását,
- a pruszik használatát,
- a társeresztést,
- az ereszkedési rendszerek alapjait,
- a rövid, félhosszú és hosszú köteles stratégiákat,
- a szinkronmászás alapjait,
- az önmentés alapvető technikáit,
- a kommunikációs stratégiákat.

Gyakorolja:

- a technikák alkalmazását via ferrata környezetben,
- a páros munkát,
- a kommunikációt,
- a problémák felismerését,
- a megfelelő technikai megoldás kiválasztását,
- a társeresztést,
- az ereszkedést,
- az önmentést,
- a komplex szituációk megoldását.

A modul végére önállóan alkalmazza:

- a felszerelés ellenőrzését,
- a partnerchecket,
- az alapvető csomókat,
- a kötéllal történő bekötözést,
- a pruszik alkalmazását,
- a társbiztosítás alapvető rendszerét,
- a társeresztés alapvető rendszerét,
- a kötélsztratégiák alapelveit,
- a kommunikációs stratégiákat,
- a navigáció alapjait,
- az ön- és társmentési helyzetek alapvető menedzselését.

Haladási napló – Via ferrata mesterkurzus, ön- és társmentés modul

Kompetencia	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
Felszerelés használata	Ismétli	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Felszerelés ellenőrzése	Ismétli	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Partnercheck	Ismétli	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Via ferrata mozgás	Ismétli	Gyakorolja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Pereccsomó	Megismeri	Gyakorolja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza

Szorító nyolcas	Megismeri	Gyakorolja	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Félszorító nyolcas	Megismeri	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Pruszkcsomó	Ismétli	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Kötéllel történő bekötözés	–	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Kötélkezelés	Megismeri	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Önsegítő pruszik	–	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Társbiztosítás	–	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Társeresztés	–	Megismeri	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Pruszik védelem	–	Megismeri	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Ereszkedés	–	Megismeri	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Rövid köteles stratégia	–	–	Megismeri	Megtanulja	Önállóan alkalmazza
Félhosszú köteles stratégia	–	–	Megismeri	Megtanulja	Önállóan alkalmazza
Hosszú köteles stratégia	–	–	Megismeri	Megtanulja	Önállóan alkalmazza
Szinkronmászás	–	–	Megismeri	Megtanulja	Önállóan alkalmazza
Pruszikolás / önmentés	–	Megismeri	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Kommunikáció	Megismeri	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza
Navigáció	–	Ismétli	Megtanulja	Önállóan alkalmazza	Önállóan alkalmazza

Szituációs gyakorlat	–	Gyakorolja	Gyakorolja	Önállóan, oktatói kontroll mellett	Önállóan alkalmazza
Önmentési helyzet	–	–	Megismeri	Gyakorolja	Önállóan alkalmazza
Társmentési helyzet	–	Megismeri	Megtanulja	Gyakorolja	Önállóan alkalmazza
Komplex problémamegoldások	–	–	Megismeri	Gyakorolja	Önállóan alkalmazza

Kiemelt cél a modul végére

A résztvevő legyen képes egy **via ferrata környezetben kialakult egyszerűbb ön- vagy társmentési helyzet** felismerésére, a rendelkezésre álló felszerelés és kötéltechnikai eszközök megfelelő kiválasztására, a szükséges rendszer kialakítására és a beavatkozás biztonságos végrehajtására.

A résztvevő legyen képes továbbá a társával együttműködve kommunikálni, a helyzetet folyamatosan újraértékelni, valamint felismerni saját és társai technikai, fizikai és kompetenciahatárait.

8. Modul - Gleccserjárás és nyári alpesi mászás modul

5 napos gyakorlati oktatási terv

A képzés célja, hogy a résztvevő megismerje és biztonságosan alkalmazza a gleccserjáráshoz és az egyszerűbb nyári alpesi mászásokhoz szükséges alapvető mozgási, kötéltechnikai, tervezési és döntéshozatali kompetenciákat. A képzés során a résztvevő fokozatosan halad a technikák megismerésétől az önálló alkalmazásig, miközben kiemelt szerepet kap a gleccser- és alpesi veszélyek felismerése, a kötélpartiiban történő mozgás, a navigáció, valamint a folyamatos kockázatértékelés. A modul szakmai leírása szerint a képzés része a hágóvas, jégcsákány, kötélpartii, kicsúszásmegfogás, hasadégmentés és az egyszerűbb alpesi útvonalak gyakorlása.

1. nap – Hágóvas, jégcsákány, havas terep és kicsúszásmegfogás

Napi cél

A téli és alpesi felszerelés használatának megismerése, a hágóvas és jégcsákány helyes használatának elsajátítása, valamint a havas terepen történő biztonságos mozgás és a kicsúszásmegfogás alapjainak gyakorlása.

Megismétli:

- a magashegyi felszerelés kiválasztását,
- a megfelelő ruházat és felszerelés használatát,
- a partnerchecket,
- a kötélkezelés alapjait,
- a magashegyi környezet veszélyeinek felismerését.

Megismeri:

- a hágóvas részeit és használati lehetőségeit,
- a jégcsákány típusait és alapvető használatát,
- a havas terep sajátosságait,
- a meredek hófelületeken történő mozgás alapelveit,
- a kicsúszás veszélyeit,
- a kicsúszásmegfogás alapelveit.

Megtanulja:

- a hágóvas helyes felhelyezését és ellenőrzését,
- a jégcsákány megfelelő fogását és használatát,
- a hágóvassal történő biztonságos járástechnikát,
- a jégcsákány megfelelő pozícióját különböző terepeken,
- a kicsúszásmegfogás alapvető mozdulatait,
- a kicsúszás utáni helyzet stabilizálását.

Gyakorlati progresszió:

sík és enyhén lejtős havas terep,
meredekebb hófelület,
irányváltztatás és megállás,
kontrollált kicsúszás,
kicsúszásmegfogás különböző testhelyzetekből,
kicsúszásmegfogás jégcsákánnyal.

Kiemelt cél a nap végére

A hallgató képes legyen a hágóvas és jégcsákány megfelelő használatára, havas terepen biztonságosan mozogni, valamint kontrollált helyzetben alkalmazni a kicsúszásmegfogás alapvető technikáját.

2. nap – kötélpartii, gleccserjárás és gleccserbiztonság

Napi cél

A gleccseren történő mozgás és a kötélpartii kialakításának megismerése, valamint a gleccserhasadékok és egyéb objektív veszélyek felismerésének gyakorlása.

Megismeri:

a gleccser szerkezetét és sajátosságait,
a gleccserhasadékok kialakulását,
a rejtett gleccserveszélyeket,
a kötélpartii szerepét,
a kötélpartiiiban történő mozgás alapelveit,
a gleccseren alkalmazott távolságtartást.

Megtanulja:

a kötélparti kialakítását,
a kötélt megfelelő felvételét és kezelését,
a kötélpartiban történő mozgást,
a távolságtartást,
a kommunikációt kötélpartiiiban,
a gleccserhasadékok környezetében alkalmazott alapvető biztonsági elveket.

Gyakorlati progresszió:

kötélparti kialakítása,
bekötözés és partnercheck,
kötélpartiban történő mozgás,
távolságtartás gyakorlása,
útvonalválasztás gleccseren,
hasadékok felismerése,
rejtett veszélyek keresése.

Szituációs gyakorlat

A résztvevőknek különböző gleccserhelyzetekben kell felismerniük a veszélyforrásokat, meghatározniuk a biztonságosabb nyomvonalat és szükség esetén módosítaniuk az eredeti tervet.

Kiemelt cél a nap végére

A hallgató képes legyen kötélpartiban biztonságosan mozogni, felismerni az alapvető gleccserveszélyeket, valamint a terep és a körülmények alapján megfelelő útvonalat választani.

3. nap – Hasadékmentés és alpesi kötéltechnika

Napi cél

A gleccserhasadékba esés esetén alkalmazható alapvető mentési elvek megismerése és gyakorlása, valamint az alpesi kötéltechnikai rendszerek alkalmazásának elsajátítása.

Megismeri:

- a hasadékba esés lehetséges helyzeteit,
- a terhelések kialakulását,
- a mentési rendszer alapelveit,
- a hóban történő biztosítás lehetőségeit,
- a hóhorgonyok alkalmazási lehetőségeit.

Megtanulja:

- a hasadékba esés utáni helyzet elsődleges értékelését,
- a rendszer stabilizálását,
- a terhelés kezelésének alapjait,
- az alapvető húzó- és tehermentesítő rendszereket,
- a pruszik használatát,
- az egyszerű ön- és társmentési eljárásokat.

Gyakorlati progresszió:

- hasadékba esés szimulációja,
- rendszer stabilizálása,
- hóban történő biztosítás,
- pruszik alkalmazása,
- alapvető húzórendszer kialakítása,
- sérült társ kommunikációja és menedzsmentje.

Kiemelt cél a nap végére

A hallgató képes legyen egy egyszerűbb hasadékbaleseti helyzet felismerésére, a megfelelő alapvető mentési stratégia kiválasztására és oktatói kontroll mellett történő végrehajtására.

4. nap – Alpesi mozgás, útvonaltervezés és vegyes terep

Napi cél

A korábban megtanult mozgási, kötéltechnikai és navigációs elemek integrált alkalmazása változatos alpesi terepen.

A hallgató gyakorolja:

az alpesi útvonaltervezést,
a térkép és terep összehangolását,
a GPS-alapú navigációt,
az útvonal követését,
a havas, sziklás és vegyes terepen történő mozgást,
a kitettség kezelését,
a megfelelő kötéltechnikai megoldás kiválasztását.

Közös tervezés:

A résztvevők az oktató irányításával megtervezik a napi útvonalat, meghatározzák:

a várható veszélyeket,
a kulcspontokat,
a visszafordulási pontokat,
az A-, B- és szükség esetén C-tervet,
a menekülési lehetőségeket.

Szituációs gyakorlatok

A nap során változó körülmények kerülnek kialakításra. A hallgatóknak fel kell ismerniük, amikor az eredeti terv módosítása, az útvonal rövidítése vagy a visszafordulás válik indokolttá.

Kiemelt cél a nap végére

A hallgató legyen képes egy egyszerűbb alpesi útvonal előkészítésében és végrehajtásában aktívan részt venni, navigálni, a kockázatokat újraértékelni és szükség esetén a tervet módosítani.

5. nap – Alpesi túra / mászás és komplex gyakorlati nap

Napi cél

A modul során elsajátított valamennyi kompetencia integrált alkalmazása egy többórás, valódi alpesi környezetben végrehajtott túra vagy mászás során.

A résztvevők a nap elején önállóan, oktatói kontroll mellett:

megtervezik az útvonalat,
áttekintik az időjárást és a terepviszonyokat,
meghatározzák a főbb veszélyeket,

elkészítik az A-, B- és C-tervet,
meghatározzák a visszafordulási pontokat és menekülési lehetőségeket.

A túra során a hallgató gyakorolja:

a navigációt,
a kötélpartiiban történő mozgást,
a hágóvas és jégcsákány használatát,
a kicsúszásmegfogás szempontjait,
a változó terepen történő mozgást,
a veszélyek folyamatos keresését,
a kockázatok újraértékelését,
a döntési helyzetek kezelését,
a kommunikációt,
a saját és társai kompetenciahatárainak felismerését.

Napi reflexió

Mi történt a terv szerint?
Mi tért el az előzetes tervtől?
Milyen veszélyeket ismertünk fel?
Mely veszélyeket nem ismertük fel időben?
Hogyan változott a kockázat a nap során?
Milyen döntéseket hoztunk?
Mikor és miért kellett volna más döntést hozni?
Mit építünk be a következő alpesi tevékenységbe?

Kiemelt cél a modul végére

A résztvevő legyen képes egy egyszerűbb gleccseres vagy nyári alpesi tevékenység előkészítésében és végrehajtásában aktívan részt venni, a terepet és a kockázatokat folyamatosan értékelni, kötélpartiiban biztonságosan mozogni, az alapvető gleccsertechnikai eszközöket használni, valamint a megváltozott körülményekhez igazodó biztonságos döntést hozni.

9. Modul - Téli magashegyi és lavina modul

5 napos gyakorlati oktatási terv

A képzés célja, hogy a résztvevő fokozatosan megismerje a téli magashegyi környezet sajátosságait, a hágóvas és jégcsákány használatát, a lavinabiztonsági felszereléseket, a lavinaáldozatok keresését, a hóprofil elemzését, a kicsúszásmegfogást, valamint a téli alpesi és gleccseres mozgás alapjait. A gyakorlati képzés során a technikai készségek mellett kiemelt szerepet kap a terep folyamatos értékelése, a kockázatok felismerése, a döntéshozatal és a megfelelő biztonsági megoldások kiválasztása.

1. nap – Hágóvas, jégcsákány és lavinabiztonsági felszerelés

Napi cél

A résztvevő megismeri a téli magashegyi mozgáshoz szükséges alapvető felszereléseket, különös tekintettel a hágóvasra és a jégcsákányra, majd ezeket természetes terepen alkalmazza. Megismeri továbbá a lavinabiztonsági felszerelés alapvető elemeit.

Megismeri:

- a hágóvasat,
- a jégcsákányt,
- a jeladót,
- a szondát,
- a lavinalapátot,
- a téli magashegyi mozgás alapvető felszereléseit.

Megtanulja:

- a hágóvas helyes felhelyezését és ellenőrzését,
- a hágóvassal történő alapvető járastechnikát,
- a jégcsákány megfelelő fogását és használatát,
- a jégcsákány biztonságos hordását,
- a havas és jeges terepen történő alapvető mozgást,
- a lavinabiztonsági felszerelések alapvető használatát.

Gyakorlati progresszió:

- hágóvas felvétele és ellenőrzése,
- jégcsákány használata,
- járás havas terepen,
- járás emelkedőn és lejtőn,
- irányváltások,
- különböző terepviszonyok leküzdése,
- jeladó, szonda és lapát megismerése.

Esti elméleti blokk

A nap során használt felszerelések elméleti áttekintése:

a hágóvas és jégcsákány felépítése és alkalmazása,
a jeladó működésének alapelve,
a szonda használatának alapjai,
a lavinalapát szerepe és használata,
a lavinabiztonsági felszerelés ellenőrzése és használata.

Kiemelt cél a nap végére

A hallgató képes legyen a hágóvas és jégcsákány helyes használatára, valamint ismerje a lavinabiztonsági felszerelés alapvető elemeit és azok rendeltetését.

2. nap – Lavinaáldozat-keresés és hóprofil

Napi cél

A résztvevő megismeri a lavinaáldozat-keresés alapvető folyamatát, majd egyáldozatos szituációkban gyakorolja a jeladó, szonda és lapát használatát. A nap második részében megismerkedik a hóprofil vizsgálatával és értelmezésével.

Megismétli:

a jeladó, szonda és lapát használatának alapjait,
a téli felszerelés ellenőrzését,
a biztonságos terepi mozgás alapelveit.

Megismeri:

a lavinaáldozat-keresés folyamatát,
a jeladós keresés alapelveit,
a finomkeresést,
a szondázás alapjait,
a hatékony lapátolás alapjait,
a hóprofil célját és felépítését.

Megtanulja:

az egyáldozatos keresés folyamatát,
a jeladó használatát,
a finomkeresést,
a szonda használatát,
a találat meghatározását,
a lapátolás alapjait,
a hóprofil alapvető értelmezését.

Gyakorlati progresszió:

jeladó ellenőrzése,
keresés jeladóval,
finomkeresés,
szondázás,
találat meghatározása,
áldozat kiásása,
egyáldozatos szituációk ismételt gyakorlása,
hóprofilok vizsgálata és összehasonlítása.

Esti elméleti blokk – Lavináról

lavinák kialakulásának alapjai,
lavinatípusok,
lavinaveszélyt befolyásoló tényezők,
terep és hóviszonyok,
lavinaelőrejelzés alapjai,
lavinabalesetek tanulságai és megelőzése.

Kiemelt cél a nap végére

A hallgató legyen képes egyáldozatos lavinaáldozat-keresési feladat végrehajtására jeladóval, szondával és lapáttal, valamint értse a hóprofil vizsgálatának jelentőségét.

3. nap – Hóprofil, lavinaáldozat-keresés és kicsúszásmegfogás

Napi cél

A délelőtt során a résztvevő tovább gyakorolja a hóprofil elemzését és a lavinaáldozat-keresést, majd a délután folyamán megismeri és gyakorolja a kicsúszásmegfogás technikáit.

Délelőtt – Hóprofil és áldozatkeresés

Megismétli:

a lavinaáldozat-keresés teljes folyamatát,
a jeladó használatát,
a szondázást,
a lapátolást,
a hóprofil alapvető értékelését.

Gyakorolja:

több különböző hóprofil összehasonlítását,
a hórétegek felismerését,
a hóviszonyok terepi értékelését,
a lavinaáldozat-keresést különböző szituációkban.

Délután – Kicsúszásmegfogás

Megismeri:

a kicsúszás kialakulásának okait,
a kicsúszás veszélyeit,
a terep meredekségének jelentőségét,
a kicsúszás megfogásának alapelveit.

Megtanulja:

a megfelelő testhelyzetet,
a jégcsákány helyes használatát,
a kicsúszás megfogásának alapmozdulatait,
a különböző testhelyzetekből történő megállást,
a kicsúszás utáni helyzet stabilizálását.

Gyakorlati progresszió:

kontrollált csúszás,
megállás jégcsákánnyal,
megállás különböző testhelyzetekből,
növekvő meredekségű terep,
ismételt kicsúszásmegfogási gyakorlatok.

Kiemelt cél a nap végére

A hallgató legyen képes a lavinaáldozat-keresés és hóprofil-elemzés alapvető feladatainak végrehajtására, valamint kontrollált körülmények között alkalmazni a kicsúszásmegfogás alapvető technikáit.

4. nap – Gleccserjárás, gerinctúra, lavinaáldozat-keresés és egyszerű hóstandok

Napi cél

A résztvevő ismeri a gleccserbe való bekötözés és a kötélpartban történő mozgás alapjait, majd havas-jeges gerincterepen gyakorolja az alkalmazásukat. A délután során ismétli a lavinaáldozat-keresést, valamint megismerkedik az egyszerű hóstandok kialakításával.

Délelőtt – Gleccserjárás és gerinctúra

Megismeri:

a gleccserbe való bekötözés alapjait,
a kötélpart szerepét,
a kötélparti távolságtartást,
a gleccserjárás alapvető veszélyeit,
a havas-jeges gerincterep sajátosságait.

Megtanulja:

a gleccserbe való megfelelő bekötözést,
a partnerchecket,
a kötélpart kialakítását,
a kötélpartban történő mozgást,
a távolságtartást,
a gerincen történő biztonságos mozgás alapjait.

Gyakorolja:

a kötélpartban történő haladást,
a gerincterepen történő mozgást,
a terep és kitettség folyamatos értékelését.

Délután – Lavinaáldozat-keresés és hóstand

Megismétli:

a jeladó használatát,
a szondázást,
a lapátolást,
a lavinaáldozat-keresés folyamatát.

Megismeri:

az egyszerű hóstandok kialakításának lehetőségeit,
a hóban történő biztosítás alapelveit,
a hóstandok terhelhetőségét és korlátait.

Megtanulja:

egyszerű hóstand kialakítását,
a rendszer ellenőrzését,
a megfelelő hóviszonyok felismerését.

Kiemelt cél a nap végére

A hallgató legyen képes megfelelően bekötözni egy gleccserjáró kötélpartba, kötélpartban és havas-jeges gerincterepen biztonságosan mozogni, valamint egyszerű hóstandot kialakítani és ellenőrizni.

5. nap – Hóstandok, húzórendszerek, ereszkedés és társeresztés

Napi cél

A résztvevő a korábban megismert hóstandokat önállóan gyakorolja, majd ezek felhasználásával egyszerű húzórendszereket, ereszkedési és társeresztési megoldásokat alkalmaz.

Megismétli:

az egyszerű hóstandok kialakítását,
a hóban történő biztosítás alapelveit,
a kötéltkezelést,
a rendszerellenőrzést.

Megtanulja:

a hóstand megfelelő kialakítását és ellenőrzését,
egyszerű húzórendszer kialakítását,
a terhelés kezelésének alapjait,
az ereszkedés előkészítését,
a társeresztés alapelveit,
a kommunikációt a kötélttechnikai feladatok során.

Gyakorlati progresszió:

hóstand kialakítása,
hóstand terhelése és ellenőrzése,
egyszerű húzórendszer,
terhelésátvétel,
ereszkedési rendszer kialakítása,
ereszkedés,
társeresztés,
komplex kötélttechnikai feladatok.

Komplex szituáció

A résztvevő olyan helyzetet kap, amelyben a megfelelő hóstand kialakítása után kell kiválasztania és létrehozni a szükséges kötélttechnikai rendszert. A feladat során értékelésre kerül:

a helyzet felismerése,
a megfelelő rendszer kiválasztása,
a felszerelés használata,
a rendszer ellenőrzése,
a kommunikáció,
a biztonságos végrehajtás.

Kiemelt cél a nap végére

A hallgató legyen képes egyszerű hóstandot kialakítani, abból alapvető húzórendszert létrehozni, valamint egyszerű ereszkedési és társeresztési feladatokat biztonságosan végrehajtani.

Hibapontozó lap

Önálló feladatok listája

Modulonként minimum egy önálló feladat választandó, aminek elvégzését írottan és fotókkal dokumentáltan kérjük feltölteni.

1. Modul

- a, Tardos - Moha és Páfrány 6+ előlmászása
- b, Minimum 3, minimum 15m UIAA 5 nehézségű út előlmászása
- c, Paklenica - Zava és Mann oder Memme út előlmászása

2. Modul

- a, Tatabánya - Makk Marci, Dömdödöm és Hét vezér út teljesítése
- b, Hohe Wand - Matthias Prinner Klettersteig teljesítése
- c, Skuta via ferrata teljesítése

3. Modul

NINCS

4. Modul

- a, Triglav megmászása
- b, Razor megmászása
- c, Hochtör megmászása

5. Modul

- a, Moon bears - Arco - minimum az egyharmadát előlmászva
- b, Kettő, minimum 200m, minimum UIAA 5 nehézségű út mászása, legalább az egyharmadát előlmászva
- c, Domzalski - Paklenica - minimum az egyharmadát előlmászva

6. Modul

- a, Tardos - Csak csusza út előlmászása
- b, Kundalini - val di mello előlmászása
- c, 2 minimum 15m UIAA 4+ trad út előlmászása

7. Modul

NINCS

8. Modul

- a, Parrotspitze megmászása
- b, Ortler megmászása
- c, Signalkuppe megmászása

9. Modul

- a, Rax téli megmászása
- b, Ötscher téli megmászása
- c, Zöld tavi csúcs téli megmászása

