

## Hegymászó tanfolyamokról és benne a sziklamászó tanfolyamok követelményeiről

Oktatás, tanfolyamok, minősítés, pályázatok, Oktatói Kamara, vizsgák, egyesületek.  
(Boulder -, sport -, szikla -, alpesi -, nagyfal -, jég -, műfal -, klettersteig -, expedíciós mászás.)

### Tanfolyamok, a magyarországi 5 szintű hegymászó képzés :

1. Alapfokú sziklamászó tanfolyam- tanuló hegymászó minősítéssel
2. Nyári alpesi hegymászó tanfolyam
3. Téli alpesi hegymászó tanfolyam, melyeket a vizsgázott hegymászó minősítéssel zárunk
4. Hegymászó sportoktató képzés -OKJ 33 8962 01 -TF
5. Hegymászó sportedző képzés - OKJ 52-8962-01 -TF

Az **alapfokú sziklamászó** tanfolyamon a kötélbiztosítással mászás és az ereszkedés elsajátítása a fő cél.

Az elméleti témakörök az 1. sz. mellékletben, a gyakorlati minimum követelmények a 2. sz. mellékletben olvashatók. Javasoljuk a 4 fő/oktató csoportbeosztást és a 8 gyakorlati nappól álló alaptanfolyamokat. A 10 mászott kötélhossz és a 6 teljes mászónap továbbra is minimum feltétel.

Az egyesületi oktató engedélyezi és javasolja a gyakorlati vizsga megkezdését. A vizsgáztatók az Oktatói Kamarában vizsgabiztos tagok.

A sikeres **nyári alpesi** tanfolyam feltétele 4 teljesített mászónap egy tábor alatt, 1500m feletti beszállásokkal. A 4 fős csoportok tagjai min.1-1 túranapot vezessenek, legalább IV-es nehézségű, legalább 5 kötélhosszas mászóutakon. Az oktató kíséri a csoportot és segít ha probléma van.

A **téli alpesi** tanfolyam min. 5 teljes nap gyakorlati foglalkozás egymást követő napokon, vagy két részre bontva 3 nap havon télen +3nap gleccseren nyáron.

Elmélet: ruházat és felszerelés, hó és lavinaismeretek, mentés és elsősegély, időjárás és tájékozódás.

Gyakorlat: teendők lavina-baleset esetén és annak elkerülésére, a `pieps` jeladó-kereső rádió használata, mozgás-kicsúszás havon eszközök nélkül és eszközökkel, kötélhasználat és biztosítás havon, gleccserjárás, társmentés hasadékból, túlélés és mentés, bivak, a jégmászás és a sialpinizmus alapjai. (A tanfolyamok vázlatai részletesebbek a fenti leírásnál.)

A téli és nyári alpesi tanfolyamokat az egyesületi igazoló túrajelentések alapján minősíti a szövetség.

### Pályázatok (tanfolyam helyett):

Beadási határidő: **márc.30. és szept.15.** Egyesületi javaslat kell! Az Oktatói Kamara kérhet egyebet, pl. gyakorlati bemutatót, de többségi szavazattal el is utasíthatja a jelentkezőt.

Minimum feltételek:

-alapfokú sziklamászó tanfolyam végzése helyett: 2 mászott év, min. 50 kth. UIAA IV.

-nyári alpesi tanfolyam helyett : alapfokú sziklamászó végzettség, 3 mászott év, min. 10 út UIAA IV. (min. 5 kth/ út, a 10-ből legalább 5 út legyen alpesi -1500m feletti beszállással.)

-téli alpesi tanfolyam helyett: alapfokú sziklamászó végzettség, 3 mászott év, min. 10 havas út (2000m feletti csúcs/fal télen, vagy 3000m feletti csúcs/fal nyáron)

A pályázat mellé részletes hegymászó önéletrajzot kérünk. (Előlmászásban vagy váltva teljesített utak listája: dátum, a hegy és út neve, UIAA nehézségi fokozat, mászóidő, falmagasság, kivel.) A kiemelkedő hegymászó teljesítmények bemutatása.

### AMagyar Hegymászó Oktatói Kollégium tagjai:

Az egyesületek évente adják be következő évre, az oktatóik jelentkezését, melyet a MHOK vezetőség értékeli és az Oktatói Kollégium Konferencia hagyja jóvá.

-Alapfokon, sziklamászó oktató, -Alpesi oktató, -Vizsgabiztos

Minimum feltételek:

Az elmúlt 3 évben, vagy ennél rövidebb idő alatt min. 10 db, legalább 5 kötélhosszas, V-VI. nehézségű út, ebből 5 alpesi. A 10 útból legkevesebb 3db VI-os legyen (lehet 'rég' VI-os is.). A váltva, vagy előlmászásban teljesített utak számítanak (a tanfolyamosként mászott utak nem számítanak).

Pedagógiai alkalmasság, az oktató legyen példakép.

**Alapfokon oktató:** vizsgázott hegymászó fokozat. Mászógyakorlat, **TF sportoktató** tanfolyam.

**Alpesi oktató:** vizsgázott hegymászó fokozat. Mászógyakorlat, **TF sportedző** tanfolyam

**Vizsgabiztos:** Az oktatói kollégium választja őket az egyesületi javaslatok alapján. Oktatási - túravezető gyakorlat. Vegyen részt alapfokú vizsgáztatáson segéd vizsgabiztosként. UIAA VI-os gyakorlott mászó tudás -legalább 5 év meggyőző/kiemelkedő mászó múlt. Legyen **sítúra** és **téli alpesi** út.

### 1. Melléklet: Az Alapfokú Sziklamászó Tanfolyam elméleti témakörök

Az elméleti vizsgakérdéseket melyek az alábbi témakörökből kérdezik Huszár Judit írta/összefoglalta Judit a témakör felelőse/gondozója. [huszarjudit@freemail.hu](mailto:huszarjudit@freemail.hu)  
A jelenleg érvényes verzió: <<vizsgakérdésekAlapfokABCD\_v1p1.pdf>>

#### Történet, személyiségek, szervezetek, kiadványok, Tiroli Deklaráció

1. Híres hegymászók és mászásaik.
2. Nevezetes csúcsok és utak, első megmászások.
3. Nemzetközi és hazai hegymászó szervezetek a múltban és ma.
4. A múlt és a jelen hegymászó irodalma (nemzetközi és hazai könyvek, folyóiratok, periodikák).
5. Tiroli Deklaráció

#### Eszközök

6. Dinamikus és statikus kötelek alkalmazási területei.
7. A dinamikus kötél paraméterei. A paraméterek jellemző értékei egész-, fél-, ikerkötél esetén.
8. Az egész-, fél-, ikerkötelek jelölése.
9. A kötél szerkezete.
10. A belső kontroll szál szerepe.
11. Kötések fajtái, típusai. (szögek csak említve)
12. Kötések terhelhetősége (különböző méretű bowdenes ékek, szög, friend).
13. Karabinerek terhelhetősége.
14. Kötélgyűrűk terhelhetősége, kezelhetősége (poliamid/poliészter, kevlar/aramide, dynema).
15. Hevederek terhelhetősége.
16. Csomók teherbírása.

17. Biztosítóeszközök (előlmászó/hátulmászó/toprope, kétköteles technika).
18. Láncos utak (Klettersteig, Via Ferrata) biztosítása (eszközök, eséstényező).

### Technika

19. **Eséstényező fogalma; miért használjuk.**
20. **Az esések osztályozása az eséstényező függvényében.**
21. **A minimális közessűrűség és szerepe.**
22. A köztesre és a standra ható erők.
23. A kötélterő előlmászó/másodmászó esése és ingaszerű esés esetén.
24. A kötélt vezetésének szempontjai, köztesek kihosszabbítása, a kiálló köztes megkötésének módja.
25. **Biztosítás testről és standból.**
26. **A standhely kiválasztásának szempontjai.**
27. A különböző standokkal szemben támasztott követelmények (elől/hátulmászó biztosításához, ereszkedéshez, felsőbiztosításos mászáshoz).
28. A standban használt eszközök, csomók.
29. **Ereszkedés biztosítása.**
30. **Az ereszkedőút kiválasztásának szempontjai.**
31. **Ereszkedési technikák.**
32. Csomók (beülőbe bekötés, kötélvégbe bekötés, "fűl", kötélgyűrű, hevedergyűrű, ereszkedés biztosítása, standpontok összekötése [2 féle], standban kikötés, biztosítás, kötélt rögzítése a biztosítóeszközhöz).
33. Mászás kötélen; alkalmazott biztonsági módszerek.
34. Egyéb eszközök használata (ékpiszkáló, trepni, kantár, jumár).

### Egészségügy, baleset

35. **Alpesi vészjel, válaszjel. Mikor, miért használatosak.**
36. Kommunikáció a helikopterrel.
37. Gerincsérülés tünetei; fennforgásuk esetén az elsősegély nyújtásának irányelvei.
38. Vértó sebek osztályozása, ellátása.
39. **Végtagtörés, ízületi sérülés (ficam, rándulás) tünetei, ellátásuk.**
40. Mellkasi sérülések, tünetek, ellátás.
41. Belső sérülések tünetei, ellátás.
42. Fejsérülések tünetei, ellátás.
43. Fektetések (milyen esetben melyik használatos).
44. Égési sérülések osztályozása, ellátása.
45. Napsütés/meleg által kiváltott tünetek; ellátás.
46. Fagyási sérülések osztályozása, ellátása.
47. **Eszméletlen sérült ellátásának alapelvei.**
48. Tudati állapot ellenőrzése.
49. **Légutak kitisztítása, légzés ellenőrzése.**
50. Magashegyi betegség megjelenése, tünetei, teendők.
51. Mentők értesítése.

### Hegyek, kőzetek, sziklaalakzatok, veszélyforrások

52. Mászóvidékek, kőzetfajták
53. Sziklaalakzatok.
54. A szikla védelme (pl. homokkő, andezit).
55. Bivakolás.
56. Objektív veszélyek
57. Villámveszély; teendők.
58. Kőhullás; hol, mikor jellemző?
59. Hideg/melegfronti hatás.
60. Ciklon/anticiklon.
61. Szubjektív veszélyek.
62. Mászókalauzok fajtái.
63. Falrajzi jelölések.

Az elméleti vizsga időtartama: 1 óra 15 perc, a kérdések 6 oldalon, négy külön kérdéscsoport.  
Pontszámok: 81-90 jól megfelelt, 61-80 megfelelt, 0-60 nem felelt meg.

## 2. sz. melléklet: Az alapfokú hegymászó vizsga min. gyakorlati követelményei

### Csomók

- Hevedercsomó, pereccsomó. Tudni kell egy kézzel csomót kötni, lehet hurokcsomó is.
- Csak kötélvégebe bekötés, visszafűzött bulin + halászcsomó lekötéssel.
- Beülőbe bekötés pereccsomóval.
- Pruszik csomók.
- Standpontok összekötése: csokorcsmó, elosztott terhelés megvalósítások.
- Biztosításhoz félszorító csomó, rögzítőcsomó.
- Önbiztosítás, kikötés szorítónyolcassal. Egy kézzel!

### Standépítés, ön és társbiztosítás

- Elöl mászót testről félszorító csomóval. Sisak használata kötelező.
- Hátról mászót standból félszorító csomóval. Vagy testről fordítóval.
- Önbiztosítás, kikötés szorítónyolcassal. A biztosítás dinamikáját az eszköz adja.

### Közteshasználat

- Köztestípusok, terhelhetőségük, megfelelő használatuk.
- Minimális köztessűrűség, kötéilveretés.

### Ereszkedés

- Biztonsági szempontok: csavaros karabiner, alsó pruszik, végcsomó, a kötélt lehúzható-e, elválasztó karabiner. Egy pontból ereszkedünk, de legyen egy biztonsági köztes. Ereszkedésnél a kötelet az alsó standba érkező tartsa magánál.
- Ereszkedés nyolcassal, félszorító csomóval, Dülfer technika. Kötélösszeszedés, ledobás.

### Egyéb

- Pruszikolás kötélvégből indulva.
- Félszorítóra rögzítőcsomó kötése.
- Vezényszavak: pl.-5m, ok, stand, ok, indulok, ok.

-sisak mindig kötelező

-a nyolcas ereszkedőeszköz

-a biztosítás dinamikáját az eszköz adja, nincs statikus/dinamikus biztosítás

-hátról mászót standból biztosítunk, de lehet testről is biztosítani fordítóval

-ereszkedést alsó pruszikkal biztosítunk

-ereszkedésnél a kötelet az alsó standba nem kell kikötni, de tartsa magánál a mászó

-az ereszkedésre kialakított pont/pontok mellett legyen egy biztonsági köztes

-fagyásos sérülés esetén gyors felmelegítés (1 órán belül), kenőcsös lefedés, melegen tartani és naponta 250 mg aspirin a gyulladáscsökkentésre (kihülés esetében pl. lavina, lassú felmelegítés)