

## **TEME** **izpiti za alpiniste**

### **TEORETIČNI DEL:**

#### **1. Nevarnosti v gorah**

- A. Gayl PLAZOVI
- M. Pavšek SNEŽNI PLAZOVI V SLOVENIJI
- P. Schubert NEVARNOSTI V GORAH
- P. Šegula SNEG LED PLAZOVI, NEVARNOSTI V GORAH
- T. Golnar ALPINISTIČNA ŠOLA

#### **2. Prva pomoč**

- J.A. Wilkerson MEDICINE FOR MOUNTAINEERING & OTHER WILDERNESS ACTIVITIES
- J.A. Wilkerson s sodelavci PODHLADITVE, OMRZLINE IN DRUGE POŠKODBE ZARADI MRAZA
- M. Derganc OSNOVE PRVE POMOČI ZA VSAKOGAR

#### **3. Izrazoslovje in poznavanje gorstev**

- B. Mlač in sodelavci PLANINSKI TERMINOLOŠKI SLOVAR
- F. Savenc in sodelavci NA VRHOVIH SVETA
- T. Golnar ALPINISTIČNA ŠOLA

#### **4. Oprema in bivakiranje**

- B. Mlač OPREMA ZA GORE IN STENE
- T. Golnar ALPINISTIČNA ŠOLA, AR

#### **5. GRS**

- Dr. E. Jenny RETTER IN GEBIRGE
- Dr. K.P. Gotzfried BERGRETTUNG – KAMMERADENHILFE
- F. Schmit NEVARNOSTI V GORAH, prevod F. Vogelnik
- GORE IN VARNOST zbornik, 3. in 4. posvetovanje, Poljče ne Gorenjskem, 1985 in 1986
- <http://www.grzs.si/>
- J. Brojan PRIROČNIK GRSS HELIKOPTERSKO REŠEVANJE V GORAH
- P. Šegula SNEG, LED, PLAZOVI
- PRAVILNIK GRZS
- PRIROČNIK ZA GORSKE REŠEVALCE GRSS
- STATUT PZS
- W. Munter LAWINENKUNDE

#### **6. Orientacija**

- T. Banovec TOPOGRAFSKI PRIROČNIK
- T. Golnar ALPINISTIČNA ŠOLA

#### **7. Zgodovina alpinizma**

- B. Mlač VELIKI PIONIRJI ALPINIZMA I., II., III. del
- T. Golnar ALPINISTIČNA ŠOLA
- T. Stojin OPIS ZGODOVINE GORNIŠTVA
- Več avtorjev PLANINSKI ZBORNIK OB 110. LETNICI SPD/PZS
- Zbornik Komisije za alpinizem SLOVENSKI ALPINIZEM I. 97, 98, 99, 2000, 2001-2003, 2003-2005

#### **8. Prehrana**

- B. Mlač PREHRANA V GORAH

#### **9. Vreme**

- F. Bernot VREMENOSLOVJE ZA PLANINCE, AR
- R. Reynolds VREMENSKI VODNIK
- T. Vrhovec VREME IN PODNEBJE V GORAH
- T. Golnar ALPINISTIČNA ŠOLA

### **PRAKTIČNI DEL:**

#### **Glej katalog znanj**

- J. Bele PROTI VRHOVOM
- M. Kuhar VOJAŠKO GORNIŠTVO
- T. Golnar ALPINISTIČNA ŠOLA, TURNO SMUČANJE
- T. Škarja HOJA IN PLEZANJE V GORAH
- Več avtorjev (PZS) PLANINSKA ŠOLA, VODNIŠKI UČBENIK

## **KATALOG ZNANJ - praktični del**

### **Izpiti za alpiniste**

#### **1. Vozli - izdelava, vpletanje, uporaba**

- a) osmica
- b) bičev
- c) polbičev
- d) podaljševalni
- e) kravatni
- f) ambulantni
- g) prusikov
- h) francoski
- i) provizorični
- j) garda
- k) napenjalni
- l) kavbojski

#### **2. Transport poškodovanega soplezalca (lažje poškodbe)**

- a) sedeže iz glavne vrvi (s pomočjo palice ali brez)
- b) sedež z nahrbtnikom (s pomočjo palice ali brez)
- c) klic na pomoč (več načinov ter pisno poročilo o nesreči)

#### **3. Prva pomoč - praktična naloga z zagovorom**

#### **4. Ledeniška tehnika**

- a) ledeniška navezava (dveh ali več plezalcev)
- b) uporaba lednih vijakov
- c) reševanje iz ledeniške razpoke na več načinov

#### **5. Zimska tehnika**

- a) uporaba cepina in derez
- b) zaustavljanje s cepinom
- c) varovanje v snegu (načini, izdelava sidrišč)
- d) spust po vrvi (na dveh cepinih, ki jih povlečemo za sabo)
- e) iskanje zasutega s pomočjo plazovne žolne

#### **6. Letna tehnika**

- a) izdelava varovališča
- b) sporazumevanje naveze
- c) uporaba vmesnih varoval (pravilno nameščanje in vpenjanje)
- d) reševanje padlega (prvega v navezi - zapleteni položaj):
  - fiksiranje vrvi po padcu
  - po potrebi izdelava boljšega sidrišča in prenos bremena
  - vzpon ob samovarovanju do varovala, ki je obdržalo padec
  - izdelava sidrišča in prenos bremena nanj
  - spust do prvega sidrišča, razbremenitev vrvi, ponovni vzpon do novega sidrišča
  - spust do padlega s pomočjo škripca (nudenje PP)
  - vrnitev na sidrišče in izvedba dviga s pomočjo švicarskega ali dvojnega škripca
  - teoretična obrazložitev prehoda na spuščanje (osmica, polbičev vozeli)
  - izdelava sidrišča za spust po vrvi
  - spust po vrvi s ponesrečencem
- e) spust po vrvi s prehodom v samoreševanje
- f) spust po vrvi s pomočjo Dülferjevega sedeža.