

USPOSABLJANJE ZA TKV VALVAZOR

Tako je bilo 1. 7. – 4. 7. 2010

Leta 2010 je KTK pri PZS izobrazila že tretjo generacijo TKV. Tokrat se je prijavilo 19 kandidatov, ki smo najprej opravili s preizkusno turo in sprejemnim izpitom iz izbranih poglavij Planinske šole. Usposabljanje za TKV I in II je potekalo 4 dni v začetku julija na koči Valvazor pod Stolom. Začelo se je v četrtek, 01.07.2010 ob 9.00. Najprej smo se razporedili po sobah, ki so lepo postlane z novimi vzmetnicami kar vabile k počitku, toda tega smo bili razen pozno ponoči bolj malo deležni, saj je izobraževanje potekalo cele dneve do poznih večernih ur. Tudi sicer so dom lepo preuredili in smo se počutili kot v hotelu, ne pa kot v planinski koči. Oskrbnik in njegova pomočnica ter kuharica so bili prijazni in so svojo nalogo opravili z odliko. Sledil je pričetek usposabljanja, in sicer je prvi o tehnikah vožnje predaval Luka Gratej. Tema je bila zelo zanimiva, popestril pa jo je tudi s prikazi na kolesu, ki ga je prinesel kar v predavalnico. Glavni poudarki so bili na nastavitvah kolesa in tehnikah vožnje glede na teren (po ravnini, pri spustu, vzponu, v zavojih, na različnih vozniških podlagah: drseči, kotaleči, mokri, koreninah ...). Sledil je tudi praktični prikaz povedanega in pokazanega še isti dan na poligonu pred kočjo in na spustu ter naslednje dni tako pri spustih kot pri vzponih. Tisti, ki prej nismo bili vešč tehnikiških znanj vožnje, se nam je le-to precej izboljšalo, predvsem pri pravilnem položaju na kolesu ter pravilnem zaviranju, ki ne pušča sledi na vozni površini, kar je eden najpogostejših očitkov kolesarjem na strmih terenih. Že zaradi tega je bilo to usposabljanje zelo koristno, predvsem z vidika, da pridobljeno znanje prenašamo naprej na naše prijatelje, znance ter udeležence naših tur. Temo, ki je bila povezana s prvo, vzdrževanje kolesa doma in popravila na terenu, je predstavil Jaka Rovar. Predaval nam je o vzdrževanju kolesa doma: čiščenju, mazanju, nastavitvah, pregledu in menjavi delov, večjih servisih ter o popravilih na terenu. Omenjeno smo preizkusili tudi v praksi. Aldo Zubin nas je tako teoretično kot praktično seznanil z vodenjem in varnostjo kolesarske skupine. Kot vodnik z dolgoletnimi izkušnjami je iz prakse povedal veliko koristnih informacij. Njegovo predavanje je zajemalo teme: profil kolesarskega vodnika (kakšen naj bo vodnik, njegove naloge in odgovornosti ...), načrtovanje, izvedbo in analizo tur, nevarni in nepredvideni dogodki ter kako ukrepati v takih primerih in o vodenju skupine in varstvu narave s poudarkom na kodeksu obnašanja, pravilih gorskega kolesarjenja in pravilih obnašanja v naravnem okolju. Jože Rovar nam je predaval o orientaciji in načrtovanju ter analizi ture v GIS. Predstavil nam je geografsko in topografsko orientacijo (določanje: smeri neba, stojišča, položaja objektov v okolici in izbiro smeri gibanja), vrste kart, merila kart, relief ter orientacijske pripomočke: kompas, višinomer, gps sprejemnik (različne tipe ter prednosti in slabosti njegove uporabe). Vse omenjeno kot tudi načrtovanje in analizo ture smo preizkusili v praksi. Zanimiva tema za bodoče vodnike je bila tudi psihologija vodenja, ki jo je predavala Tanja Kajtna, ki je temo predavala na zelo zanimiv način in k sodelovanju privabila tudi nas. Predvsem je bila zanimiva razprava o tem, kdaj uporabiti avtokratični in kdaj demokratični način vodenja. Nika Rađinovič nam je predavala o gibljivosti in modelih raztezanja. Predstavila nam je različne načine vadbe ter pomen ogrevanja in raztezanja ter nam pokazala vaje v ta namen.

Zelo pomembna vsebina, ne samo v povezavi s kolesarjenjem, pač pa tudi v vsakodnevnem življenju je prva pomoč, ki jo je predstavila Vesna Homar tako v teoriji kot v praksi. Predstavila nam je ravnanje ob najpogostejših poškodbah (zlomih, opeklinah, krvavitvah ...) in bolezenskih stanjih (srčna in možganska kap, angina pectoris, sončarica, sončni udar, ozeblina ...) ter pri tistih, ki najbolj ogrožajo življenje ter predstavila temeljne postopke oživljanja (pri izgubi zavesti, srčnem zastoju, motenem krvnem obtoku) zaradi prej omenjenih poškodb ali bolezenskih stanj. Nekatere smo nato izvedli tudi praktično. Igor Rozman nas je seznanil z ohranjanjem in varstvom narave. Predstavil nam je osnovne pojme, ravnovesje v naravi, višinske pasove ter oblike pokrajine, tla in stabilnost terenov, poseben poudarek pa je namenil varstvu narave v povezavi s turnim kolesarstvom (različne vozne podlage in pravila kolesarjenja). Naslednja tema, ki jo je predstavil, se je nanašala na planinske in kolesarske poti (pojem in vrste poti, zakonu in uredbi, kategorizaciji planinskih poti, označevanju planinskih poti, markacijah, označevalcih kolesarskih poti ...). Predstavil nam je tudi lestvico zahtevnosti vzponov in spustov po Marku Paternuju, avtorju knjige Strme kolesnice, v kateri je uporabil to lestvico, in ki jo uporabljamo za opisovanje poti. Seznanil nas je tudi s tem, kako naredimo opise poti oz. tur (osnovni, dodatni, tehnični), kar smo potem uporabili v praksi. Tema, ki je povzročila veliko razprave, je bila zakonske osnove, moralna in pravna odgovornost, ki jo je predstavil Blaž Kovač. Uvodoma nam je predstavil to področje glede vodništva v PZS, nato pa oblike odgovornosti (kazenska, civilnopravna, prekrškovna, moralna...) in legalnosti MTB / TK. Kljub vsem nejasnostim in strahovom na tem področju je bil njegov zaključek enostaven, da mora pri vodenju TK vodnik pokazati primerno skrbnosti in strokovnost. Če je vse to zagotovljeno (pregled opreme, zavarovanje, primerna tura, primerni vremenski pogoji...) naj ne bi šlo nič narobe. Matjaž Šerkrezi nam je predaval o prehrani pri kolesarjenju, in sicer katera živila in tekočino je primerno uživati pred, med in po kolesarjenju, da dosežemo optimalno izrabo zaužitega. Zadnje predavanje je imel Peter Šilak, in sicer o organiziranosti turnih kolesarjev in informacijskih virih. Predaval nam je zgodovini planinstva, organiziranosti TK v PZS in drugih oblikah združevanja gorskih in turnih kolesarjev v Sloveniji, razvoju TK v PZS, priporočilih TK PZS ter o spletnih naslovih iz tega področja ter vodniški dokumentaciji. Predstavil nam je obveznosti TK vodnika (seminarska naloga, pridobitev licence, registracija, izpopolnjevanja). Vse vsebine, ki smo jih poslušati na usposabljanju, smo nato koristno uporabili na izpitni turi in na teoretičnem izpitu na koncu usposabljanja. Izpitno turo smo izvedli tako, da smo sami izbrali pot na osnovi podanih podatkov o dolžini ture, višinskih metrih ter cilju ture. Razdelili so nas v štiri skupine. Pripravili smo turo po naučenih postopkih in nato turo vodili po odsekih, kar smo vnaprej določili. Vse skupine smo dobile moteče člane ekip, s katerimi smo imeli kar veliko dela (odvisno od njih, kako so nalogo motenja vzeli resno), z vmesnimi poškodbami (k sreči le za vajo), ki smo jih primerno oskrbeli. Cilj vseh skupin je bil na planini Stamare, kjer smo opravili tudi nalogo iz orientacije, nato pa se vrnili nazaj k domu zopet izmenjujoči se kot vodniki. Po povratku je sledila analiza ture ter teoretični izpit, ki smo ga vsi zelo uspešno opravili.

Poleg navedenega, smo obiskali tudi arheološko najdišče (poznoantično naselbino) Ajdna, od koder je lep pogled na Zgornjesavsko dolino. Ker pa je bilo v času usposabljanja ravno svetovno nogometno prvenstvo ni šlo brez skupinskega ogleda tekem na hodniku v domu. Poslovili smo se polni novih znanj in lepih vtisov na prijetno in koristno preživete štiri dni pod Stolom. Med izobraževanjem smo navezali prijateljske stike, ki nam koristijo pri izdelavi seminarske naloge in ostalih obveznosti TKV, kot so priprava in vodenje pripravniških tur, poročilih za registracijo itd. Poleg vsega pa smo po dolgem času zopet dobili nove sošolce 😊.















































VIŠINSKA: 34 km
DOLŽINA: 6000 m
7.30 - 8.10 ODPRAV
8.15 - 9.15 PRIPRAVA
9.15 - 11.30 TURNA
11.30 - 12.30 STANJE
12.30 - 13.30
13.30 - 14.30
14.30 - 15.30
15.30 - 16.30



















