



# Plán kurzu na cvičných skalách 2017

*13. 5. 2018 – neděle (dopoledne)*

## **Téma: Základní dovednosti ve skalách**

- lezení top-rope (s horním jištěním), zásady jištění, zabudování vratného bodu
- slanění se sebejištěním, nouzové prostředky slanění
- slanění družstva s přestupem (u stěnového kruhu)

Instruktor: David Migal, Martin Gotthard

*Materiál účastníků:*

*sedák, přilba, jistící pomůcka (kyblík, grigri apod.), 2 ks karabina HMS se zámkem, 3-4 ks karabina se zámkem, 2 ks smyčka (nejlépe šitá smyčka 1x 80 cm a 1x 120 cm), 2ks smyčka (prusík 1,5 m prům.: 6 mm), lano (jednoduché 40-60m)*

---

*26. 5. 2018 – sobota (dopoledne)*

## **Téma: technické lezení**

- techniky jumarování (pomocí blokantů, pomocí uzlů)
- základy technického lezení

Instruktor: Miroslav Čermák, Martin Gotthard

---

**27. 5. 2018 – neděle (celý den – Rabštejn) – změna termínu**

## **Téma: lezení prvolezce**

- správné cvakaní expresek
- lezení prvolezce – jištění borháky
- seznámení s jistícím materiálem (smyčky, vklíněnce, friendly...)
- postupové jištění – správné zakládání (smyčky, vklíněnce, friendly...)

Instruktor: David Migal, Martin Gotthard

*Materiál účastníků:*

sedák, přilba, jistící pomůcka (kyblík, grigri apod.), 1 ks odsedávka (smyčka 80 cm šitá + karabina), 2ks smyčka (prusík 1,5 m prům.: 6 mm), lano (jednoduché 40-60m), expresky, friendly, vkliněnce, hexcentry, kulaté smyčky –různé průměry (1- 1,5m)

---

## 9. 6. 2018 – sobota (dopoledne)

### Téma: stanoviště

- budování stanoviště
  - ze země
  - ve stěně (postupové stanoviště)
  - u vrcholového kruhu
  - ostatní možnosti (u stromu, kolem skalního bloku apod.)
- vytvoření vlastního stanoviště (rozložení sil na stanovišti)
- stanoviště u pevného bodu (stěnový kruh, nýty)
- zbudování a střídání družstva u postupového stanoviště ve stěně

Instruktor: David Migal, Martin Gotthard

*Materiál účastníků:*

sedák, přilba, prsní úvazek, jistící pomůcka (kyblík, grigri apod.), 2 ks karabina HMS se zámkem, 3-4 ks karabina se zámkem, 2 ks smyčka (nejlépe šitá smyčka 2x 80 cm a 2x 120 cm), lano (jednoduché 40-60m), vkliněnce, friendly

---

## 10. 6. 2018 – neděle (dopoledne)

### Téma: zdravotvída

Instruktor: David Migal, Veroniky Honsová, Martin Gotthard

---

## 30. 6. 2018 - sobota

### Téma: záchranné techniky

- pády - vysvětlení pojmů Rázové síly a Pádového faktoru, základní pravidla pro snížení Pádového faktoru při pádu, základní pravidla pro snížení Rázové síly při pádu
- sebezáchrana po pádu
- záchrana družstva po pádu
  - metoda "nahoru"
  - metoda slanění se zraněným

Instruktor: David Migal, Martin Gotthard

*Materiál účastníků:*

sedák, přilba, prsní úvazek, jistící pomůcka (kyblík, grigri apod.), 2 ks karabina HMS se zámkem, 3-4 ks karabina se zámkem, 2 ks smyčka (nejlépe šitá smyčka 2x 80 cm a 2x 120 cm), lano (jednoduché 40-60m), 2ks smyčka (prusík 1,5 m a 3 m prům.: 6 mm)

---

1. 7. 2018 - neděle

**Téma: závěrečná zkouška dovedností**

Instruktor: David Migal, Martin Gotthard

---

**Výstup:**

Výstupem z kurzu bude při úspěšném splnění všech požadavků získání členství ČHS a následná možnost členství ve spolku HOROLEZCI Jeseník.

*Pozn:*

1) *materiál, podtržené věci je možno zapůjčit v rámci kurzu*