



Plán kurzu na cvičných skalách 2019

5. 5. 2019 – 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)

11. 5. 2019 – sobota (dopoledne)

Téma: technické lezení

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

Instruktor: Miroslav Čermák, Jan Najvarek

12. 5. 2019 – neděle (celý den – Rabštejn)

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)

19. 5. 2019 – 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

8. 6. 2019 – sobota (dopoledne)

Téma: zdravotěda

Instruktor: David Migal, Veroniky Honsová, Martin Gotthard

15. 6. 2019 – neděle (dopoledne)

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 slánění 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)

16. 6. 2019 - sobota

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*