

# Metodický den Českého horolezeckého svazu

## ZÁKLADY LEZENÍ A JIŠTĚNÍ NA SKALÁCH



30. května 2015

Rabštejn, Severní Morava

Akce je zaměřena na bezpečnost lezení, tj. na získání základních poznatků o lezení a jištění na skalách. Zúčastnit se ji mohou jak začátečníci, tak ti, kdo již s lezením mají nějaké zkušenosti, ale chtějí si své poznatky rozšířit.

Účast na metodickém dni není podmíněna členstvím v ČHS, přijít mohou všichni, kdo mají o poznatky z oblasti bezpečného lezení zájem. Účast je zdarma.

Akci organizuje Metodická komise Českého horolezeckého svazu, výcvik povedou instruktoři a lektoři ČHS.

Na program budou přednášky k jednotlivým tématům doplněné praktickými ukázkami.

**Pokud si budete chtít na okolních skalách nové poznatky vyzkoušet, nezapomeňte si přinést základní lezecké vybavení (sedací úvaz, jistítka, HMS karabinu, případně lezačky).**

Lezecká oblast Rabštejn, severní Morava [http://skaly.horosvaz.cz/4\\_db\\_index.asp?sektor\\_id=492](http://skaly.horosvaz.cz/4_db_index.asp?sektor_id=492)

**Sraz účastníků v 10 hodin na louce u starého ohniště – 100 metrů od hospody na cestě ke skalám**

- Od 10 do 15 hod. přednášky a praktické ukázky lezení a jištění (ukázky budou zaměřeny zejména na základy bezpečného pohybu na skalách, jištění, používání jisticích pomůcek a slaňování)
- Po 15 hodině program podle zájmu účastníků.

**Kapacita metodického dne není omezena. Přesto však zájemce prosíme, aby nás o svém záměru zúčastnit se metodického dne informovali,** abychom věděli, s jak velkým počtem osob máme počítat. Stačí, když nám napíšete zprávu na [jiri.faflak@horosvaz.cz](mailto:jiri.faflak@horosvaz.cz).

- do předmětu zprávy uveďte Metodický den Rabštejn
- do zprávy napište jména přihlašovaných osob a uveďte, zda se jedná či nejedná o členy ČHS.