



Doškolení instruktorů 25. – 28.1.2007 Vysoké Taury, Rudolfshutte

Termín konání: 25. – 28.1.2007, zahájení kurzu 25.1.2007 , sraz v 15.00 na parkovišti lanovky Enzingerboden, nafasování materiálu a v 16.00 výjezd poslední lanovkou na chatu dochvilnost nezbytně nutná (kdo nestihne, šlape pěšky).

Vedoucí kurzu: Radek Liennerth, **603810600**

Podmínky: Vyplněná přihláška podaná na ČHS včetně lékařské zprávy, souhlasem oddílu, fotografií na průkaz instruktora (totožná jako na pas). Zaplacení kurzovného do 10.1.2007
Přihlášky zasílejte v elektronické podobě na **instruktori@horosvaz.cz**

Místo konání: Vysoké Taury, Rudolfshutte

Ubytování: Nocleh je zajištěn na chatě s polopenzí.

Platba kurzovného:

Poplatek za kurz ve výši 3000,- Kč bude uhrazen na účet ČHS do 10.1.2007

Tato cena zahrnuje ubytování a polopenzi čtvrtek až neděle, náklady na kopírování materiálů a vystavení nových instruktorských průkazů, lanovku na chatu

Číslo účtu: 1727209504

Banka:0600

Variabilní symbol: 976

Specifický symbol: rodné číslo frekventanta

Výzbroj a výstroj:

Skialpinistické lyže, pásy, vázání, hůlky	Mějte prosím seřizené vázání, pásy s dostatkem lepidla, hole teleskopické nebo normální sjezdové Možnost zapůjčení setu (Carv.lyže, vázání, pásy) za 400 Kč na celý kurz
Skialpinistické lyžáky, plastové pohory se zářezy na rychloupnutí	Bacha v pohorkách se dá sice lyžovat, ale chce to zvyk a umět, raději si vezměte normální lyžáky, s povolenýma přezkami jde chodit a



	při sjezdu budete jistější
Prusiky 6 mm – v jednoduché délce 1x 5 m, 1x3 m, 2 x 1,5 m , plochá smyčka min 15 kN 140 cm, 1 x 120 cm šitá smyčka, úvazek, lezečky, expresky 1 x HMS, 3 x Zámková karabina, 3 x karabina 5 x ledovcový šroub, lano 50/60 m Sedací úvaz, prsní úvaz, helma, 5 x expreska 2 x lezecká zbraň, mačky	Mějte prosím vše, lano stačí na dvojici ideální je ½ (60m) Vhodné vybavení pro ukázky a nácvik novinek: ATC, reverso, TRE, nebo PIU, tiblocky Na stěnu lezečky
Lavinový vyhledávač	Je možné zapůjčit ze svazu je k dispozici 3 ks zdarma, musíte si ale zakoupit baterky. Dalších 3 ks je možné zapůjčit za 100,- Kč včetně baterií
Sonda	Je možné zapůjčit ze svazu je k dispozici 5 ks Další 3 ks je možné zapůjčit za 30,- Kč
Lopata	Je možné zapůjčit ze svazu je k dispozici 8 ks Další 3 ks je možné zapůjčit za 30 Kč
Batoh, žďárák , a další odpovídají výstroj pro pohyb v zimním terénu, čelovka	Venku budeme bez ohledu na počasí!!!
Průkaz instruktora ČHS, průkaz ČHS	Nezapomenout na odpovídající pojištění léčebných výloh a zásahu HS.
Poznámkový blok, pisátko	
Lékárna !!!!!	Odpovídající požadavkům lékařské komise ČHS

Budete –li potřebovat zapůjčit na kurz jakýkoli materiál kontaktujte a rezervujte si jej za včas, první budou mít materiál ze svazu, ostatní z mého skladu, nebo doporučím nějakou pro Vás bližší a pohodlnější možnost

Kontakt na vypůjčení materiálu:

Radek Lienerth

603810600, instruktori@horosvaz.cz



Požadavky na znalosti a dovednosti

- Lodní uzel (v ruce, v karabině jednou rukou, okolo kůlu), poloviční lodní uzel (v karabině jednou rukou), ambulanci uzel, protisměrný uzel, vůdcovský, osmičkový, prusikovací uzly (kulatá, plochá smyčka), dračí smyčka
- Zajištění polovičního lodního uzlu pro záchranné techniky.
- Bezpečné techniky slaňování.
- Navázání na sedák a na kombinaci sedací a prsní úvaz (doporučené metody MK).
- Záchranné techniky na vytahování na štrand, spouštění, atp.
- Jištění na sněhu a ledu
- Podle vašich instruktorských karet jste vše dělali a byli z toho přezkoušeni.

Požadavky na znalosti uchazečů o doškolení „ze znalosti první pomoci

- Teoretická část - test
- Postup při vyšetření, ošetření nemocného, resp. zraněného
- Praktická část – praxe v terénu
- Podrobnější rozpis naleznete na <http://www.horosvaz.cz/index.php?cmd=page&type=1&article=195>



Doporučená studijní literatura

- Beal M., (2004), *Rázová síla – teorie a praxe*, Beal, 1.vydání
- Bíca, M. a kol.: Učebnice pro záchranné zdravotnické služby v ČR. Praha, Revue 1996
- Bystřický, Z.: Neodkladná péče v traumatologii. Zdravotnické aktuality 223. Praha, Avicenum 1991
- Drábková, J.: Akutní stavy v první linii. Praha, Grada Publishing 1997
- Dvořáček, I.-Hrabovský, J.: První pomoc. Učebnice pro zdravotnické školy. Praha, Avicenum 1989
- Dylevský, I. a kol.: Pohybový systém a zátěž. Praha, Grada Publishing 1997
- Hill P., Start J., (2000), *Manuál horolezce a horského vůdce, Železný* Praha, 1. vydání
- Hill,P.,Johnston,S.: *Manuál horolezce a horského vůdce*, Ivo Železný, Praha, 2000
- Hoffmann, M.: Lawinengefahr. BVL Verlag, München 2001
- Kol. Autorů: *Alpin-lehrplan band 1 – 5*, BLV Munchen, 2001
- Koldovský, J. a kol.: Metodická příručka pro školení cvičitelů Horské služby. Praha, Sportpropag 1990
- Kořízek V.: Laviny prevence, strategie, záchrana, <http://www.lezec.cz/clanek.php?key=3621> , 2005
- Larcher M.,Zak.H, (2004), *Seiltechnik*, OAV Innsbruck, 2. vydání
- Lienerth, R.: Lavina I.,II.,III., <http://www.climbingschool.cz/metodika.htm>, 2005
- Lienerth R.: Skialpinismus, <http://www.climbingschool.cz/metodika.htm>, 2006
- Lienerth,R.: Uzly, <http://www.climbingschool.cz/metodika.htm>, 2006
- Lienerth R.: Vybrané techniky pro záchranu a sebezáchranu v horolezectví, <http://www.climbingschool.cz/metodika.htm>,2006
- Lienerth,R., Bednařík, J.: Stanovení kritických hodnot jednotlivých metod jistího stanoviště při vedení horolezeckého výstupu, <http://www.climbingschool.cz/metodika.htm> , 2005
- Milan, L. a Šramka, Š.: Nebezpečnost lavín. Bratislava, Šport 1988
- Müller, S.: Memorix. Neodkladné stavy v medicíně. Praha, Scienta Medica 1992
- Munter, W.: 3x3 Lawinen, Pohl-Schellhammer,Garmisch-Partenkirchen 1999
- Novotný, I.-Hruška, M.: Biologie člověka pro gymnázia. Praha, Fortuna 2000
- Pohl,W.,Schellhammer,Ch.: Skialpinismus a skitouring, Altimax Basic, Vsetín, 2004
- Procházka V. a kol., (1990), *Horolezectví*, Olympia Praha, 1. vydání



- Rosi, R. a Dobler, G.: Akutní stavy do kapsy pro záchrannou službu. Praha, JK 1995
- Semmel Ch., (2004), *Die handbremse*, Panorama 2/04, str.61-63
- Semmel Ch., Stoper D, (2005), *Sicherungsmethode*, Panorama 2/05, str.59 -61
- Schrag, K.: Horská turistika - Trekking. Škola alpinismu. Praha, Goldstein & Goldstein 1997
- Schubert P., (2002), *Bezpečnost a riziko I*, Freytag und Bernd, Praha, 1. vydání
- Schubert P., (2002), *Bezpečnost a riziko II*, Freytag und Bernd, Praha, 1. vydání
- Schubert P., (2003), *Alpin Lehrplan Band – Sicherheit am Berg*, BLV Munchen, 4. vydání
- Winter, S.: Skialpinismus, Kopp, České Budějovice 2002
- www.petzl.com
- www.sakal.stredozem.cz/metodika
- www.singingrock.com



Rámcový program doškolení:

Bude upraven podle aktuálních podmínek, počasí, atp.

Čtvrtek 19.00 - zahájení kurzu, seznámení s programem a organizací kurzu, rozdělení do skupin.

19.30 – praktické přezkoušení základních lanových technik

20.30 – teoretický test první pomoci

Pátek - 8.00 – 1. praktický blok – v terénu na lyžích – vedení túry, kontrola vyhledávačů, chůze na lyžích, otočky ve svahu, vyhodnocení lavinové situace v terénu, klouzavý blok, stabilita sněhu, volba trasy v lavinovém terénu, rozestupy. Hledání zasypaných. Problematika orientace a navigace.

15.00 – 2. praktický blok – všichni účastníci kurzu – praktická ukázka hledání zasypaného, záchrana z laviny, první pomoc, transport zraněného.

18.00 – Večeře

19.30 – 1. teoretický blok – lanové techniky, lavinová problematika

22.00 – Diskuse, závěr (pro zájemce může pokračovat volný program, lektoři budou k dispozici k diskusi na téma výuka, doporučené vzdělávání a jistě se najde i mnoho dalších témat).

Sobota - 8.00 – 3. praktický blok – v terénu na lyžích – opakování z předchozího dne, jištění na sněhu a ledu, nácvik vytahování z trhliny.

14.00 – 2. teoretický blok – první pomoc

18.00 – večeře

19.30 – modelovaná záchrana

22.00 – Diskuse, závěr (pro zájemce může pokračovat volný program, lektoři budou k dispozici k diskusi na téma výuka, doporučené vzdělávání a jistě se najde i mnoho dalších témat).

Neděle - 8.00 – Zkoušky – vyhledání zasypaného vyhledávače prostor 20 x 20 m. Pozitivní sonda do 3 min

10.00 – Praktické zkoušky po skupinách

- První pomoc
- Lanové techniky
- Metodický výstup

14.00 – Vyhodnocení kurzu, diskuse

15.00 – Závěr

Zpracoval R. Lienerth

V Brně 23.11.2006