



Doškolení instruktorů 22. – 25. 2. 2007 Vysoké Tatry, Popradské pleso

Termín konání: 22. – 25. února 2007, zahájení kurzu ve čtvrtek ve 20 hodin, dochvilnost nezbytně nutná.

Podmínky: Vyplněná přihláška podaná na ČHS včetně lékařské zprávy, souhlasem oddílu, fotografií na průkaz instruktora (totožná jako na pas). Zaplacení kurzovného do 8. února 2007. Přihlášky zasílejte na instruktori@horosvaz.cz.

Místo konání: Vysoké Tatry, horský hotel na Popradském plese

Vedoucí kurzu: Jiří Vogel, telefon 603243274, vogel@vpro.cz

Ubytování: Nocleh je zajištěn na chatě Popradské pleso. Snídaně z vlastních zdrojů, restaurace se otevírá v 8 hodin a nedá se stihnout snídaně v hotelu. Večeři v restaurantu nebo z vlastních zdrojů si hradí účastník sám. Spí se na turistických izbách, není potřeba spacák.

Platba za kurz: Poplatek za kurz ve výši 1.100,- Kč Musí být uhrazen na účet ČHS nejpozději do 8. února 2006. Cena zahrnuje ubytování čtvrtek až neděle, kopírování materiálů a vystavení nových instruktorských průkazů.

Číslo účtu ČHS: **1727209504/0600**

Variabilní symbol: **975**

Specifický symbol: **rodné číslo**

Výzbroj a výstroj:

Skialpinistické lyže, pásy, vázání, hůlky	Mějte prosím seřízené vázání, pásy s dostatkem lepidla, hole teleskopické nebo normální sjezdové
Skialpinistické lyžáky, plastové pohory	Bacha v pohorkách se dá sice lyžovat, ale chce to zvyk a umět, raději si vezměte normální lyžáky, s povolenýma přezkama jde chodit a při sjezdu budete jistější
Prusiky 6 mm – 5 m, 3 m, 1,5 m 2x plochá smyčka min 15 kN 140 cm, 1 x 120 cm šitá smyčka, 1 x HMS, 3 x Zámková karabina, 3 x karabina, 1 x ledovcový šroub, lano 50/60 m, sedací a prsní úvaz,	Mějte prosím vše, lano stačí na dvojici ideální je 1/2 Vhodné vybavení pro ukázky a nácvik novinek: ATC, reverso, TRE, nebo PIU tiblocky



helma, 5x expreska, 2x lezecká zbraň, mačky	
Lavinový vyhledávač	Je možné zapůjčit ze svazu je k dispozici 8 ks zdarma, musíte si ale zakoupit baterky.
Sonda	Je možné zapůjčit ze svazu je k dispozici 8 ks
Lopata	Je možné zapůjčit ze svazu je k dispozici 8 ks
Batoh, žďárák, čelovka a další odpovídají výstroj pro pohyb v zimním terénu	Venku budeme bez ohledu na počasí!!!
Průkaz instruktora ČHS, průkaz ČHS	Nezapomenout na pojištění
Poznámkový blok, pisátko	
Lékárna !!!!!	Odpovídající požadavkům lékařské komise ČHS

Požadavky na znalosti a dovednosti

- Lodní uzel (v ruce, v karabině jednou rukou, okolo kůlu), poloviční lodní uzel (v karabině jednou rukou), ambulanční 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 štand, 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:

Čtvrtek 20.00 - zahájení kurzu, seznámení s programem a organizací kurzu, rozdělení do skupin.

21.00 – Test první pomoci

21.30 - 1. teoretický přednáškový blok – teorie lavin, pohyb na sněhu, pohyb v lavinovém terénu, plánování túry, lavinové vyhledávače.

23.00 – Diskuse na téma vzdělávání instruktorů a podobně, závěr.

Pátek - 8.00 – 1. praktický blok – ve skupině cca 5 osob s instruktorem 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.

18.00 – Večeře

19.30 – 2. teoretický blok - Teorie zdravotní péče, uzly, záchranné techniky

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 – 2. praktický blok – ve skupině cca 5 osob s instruktorem v terénu na lyžích – opakování z předchozího dne, jistění na sněhu a ledu, nácvik vytahování zraněného.

18.00 – Večeře

19.30 – Test zdravotní péče - všichni účastníci kurzu

20.00 – 3. teoretický blok - Podchlazení, omrzliny

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 – ve 3 skupinách hledání zahrabaného vyhledávače, kritérium vyhledání do 3 minut v prostoru 20x20 metrů.

10.00 – Zkoušky po skupinách - Zdravověda – kritéria –

- Lanové techniky – znalosti uzlů, kompletního jistícího řetězce, navázání, předvedení, a podobně.

- Metodický výstup - kritéria – kvalitní předvedení nováčkům zadané téma, zdůraznění výhod, nevýhod a nebezpečí, zodpovězení dotazů, posuzuje se kvalita a úroveň znalostí, ale i schopnost jako učitele. Témata budou sdělena na vyžádání při zahájení kurzu.



14.00 – Vyhodnocení kurzu, diskuse

15.00 – Závěr