



## Volitelný doškolovací seminář na téma „Ledovec, laviny, freeride“ pro instruktory ČHS

**Termín konání:** 28. – 31. března 2009, zahájení kurzu v sobotu v 16 hodin, dochvilnost nezbytně nutná.

**Lektor:** Jiří Vogel, vogel@vpro.cz , 603243274

**Podmínky:** Vyplněná přihláška včetně všech příloh – ke stažení na stránkách svazu.

**Místo konání:** Rudolf's Hütte, Rakousko, Sraz bude nahoře na chatě.

**Ubytování:** Nocleh je zajištěn na chatě v pokojích na postelích, spacák není třeba, v ceně je polopenze, vlastní strava pouze přes den.

**Cena kurzu:** Dopravu si hradí každý sám (vedoucí kurzu zajistí dohodu s účastníky ohledně naplnění aut, aby byla doprava efektivní), lektor placen z rozpočtu MK, ubytování a polopenze – zaplatí se na dopředu na účet svazu ve výši 31€ za den (celkem 31€ x 3 = 93€). Materiály v ceně cca 100-200Kč budou předány v den zahájení kurzu. Zálohu ve výši 3.000,- Kč uhradte na účet číslo 1727209504/0600 (ČHS), v.s. 20090319, s.s. rodné číslo účastníka. Záloha bude vyúčtována po ukončení kurzu.

### Výzbroj a výstroj:

Skialpinistické lyže, pásy, vázání, hůlky	Mějte prosím seřízené vázání, pásy s dostatkem lepidla, hole teleskopické nebo normální sjezdové
Skialpinistické lyžáky	
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, helma, 5x expreska, 2x lezecká zbraň, mačky	Mějte prosím vše, lano stačí na dvojici ideální je ½ Vhodné vybavení pro ukázky a nácvik novinek: ATC, reverso
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	Nezapomenout na pojištění
Poznámkový blok, pisátko	
Lékárna !!!!!	Odpovídající požadavkům lékařské komise ČHS



## Doporučená literatura

- Metodické materiály na WWW ČHS

## Program doškolení:

**Sobota 16.00** - Zahájení kurzu, seznámení s programem a organizací kurzu.

**18.00** - Večeře

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

**22.00** - Ukončení, možná diskuse na volné téma

**Neděle - 8.00** - 1. praktický blok – ve skupině 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

**20.00** - 2. teoretický blok – Záchrané techniky z trhliny, sebezáchrana atd.

**22.00** - Ukončení, možná diskuse na volné téma

**Pondělí - 8.00** - 2. praktický blok – s instruktorem v terénu na lyžích – opakování z předchozího dne, jištění na sněhu a ledu, praktický nácvik vytahování zraněného.

**18.00** - Večeře

**20.00** - 3. teoretický blok – opakování z předchozích dnů, doplnění na základě požadavků

**22.00** - Ukončení, možná diskuse na volné téma.

**Úterý - 8.00** - Krátká túra, předvedení krátkých metodických výstupů přímo v terénu na probraná témata.

**12.00** - Vyhodnocení kurzu, diskuse

**13.00** - Odjezd domů

Vypracoval: Jiří Vogel, 18. 2. 2009