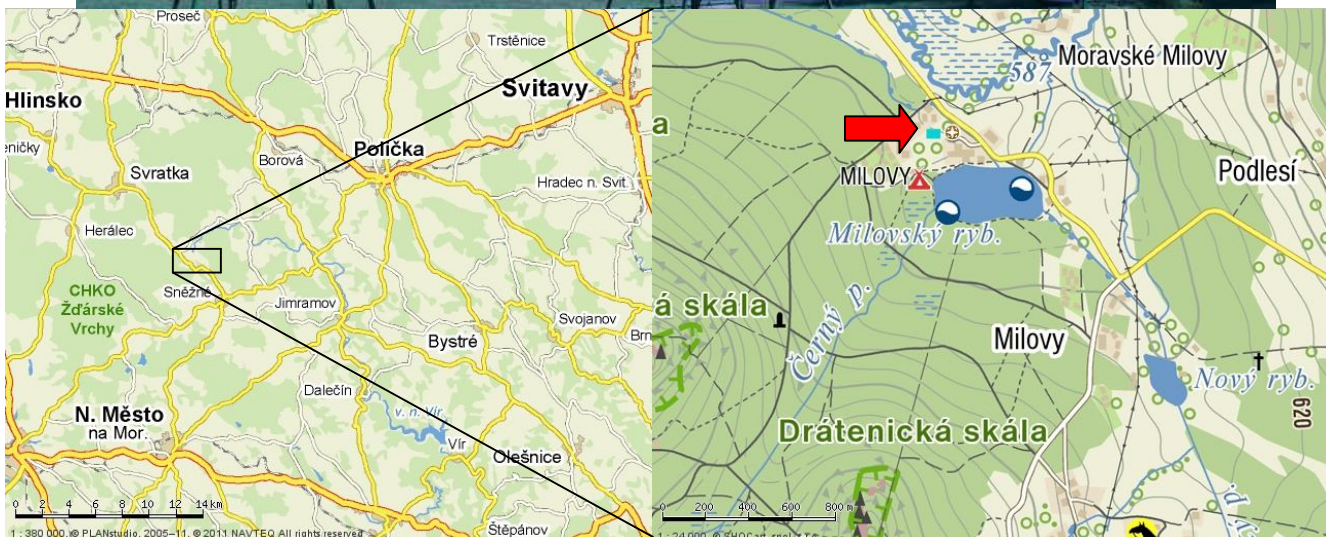




## Přijímací zkoušky pro získání kvalifikace instruktora RCI a HAL včetně první části kurzu

- Termín konání:** 4. – 7. května 2013, zahájení kurzu v sobotu v 10 hodin, dochvilnost nezbytně nutná.
- Místo konání:** Vysočina, Milovy, Penzion Poslední míle, viz mapka, skalní oblast Drátník.  
GPS: 49°40'06.9"N, 16°05'14.0"E nebo NATO síť WGS 84/ MGRS: 33U WR 78452 02351
- Podmínky:** Vyplněná přihláška včetně všech příloh a lékařské zprávy podaná na ČHS nejpozději do 31. března 2013.
- Ubytování:** Nocleh je zajištěn na vícelůžkových pokojích, cena 250 Kč /osobu / noc [www.penzionposlednimile.cz](http://www.penzionposlednimile.cz)
- Stravování:** Možnost polopenze za 135 Kč /den. Samozřejmě, kdo má zájem, tak si může zajít na jídlo do okolních hospod. Vaření na pokojích není možné. Nezapomeňte na svačinu, celý den budeme v terénu.
- Platba kurzového:** Uchazeči, kteří úspěšně splní přijímací zkoušky, zaplatí za kurz přímo na místě. Hradí se pouze ubytování. Každý si hradí ubytování individuálně správci chaty. Lektor je hrazen z prostředků ČHS.





## Rozsah zkoušek:

- **RCI - základní uzly** (ambulanční, HMS, lodní jednou rukou, dračí, osmičkový, vůdcovský, prusík z kulaté smyčky, prusík z ploché smyčky)
  - vylezení cesty obtížnosti 5 UIAA dle vlastního výběru (hodnotí se práce s lanem, jištění, práce s materiálem, lezecká technika a celkové vedení výstupu)
- **HAL- základní uzly** (ambulanční, HMS, lodní jednou rukou, dračí, osmičkový, vůdcovský, prusík z kulaté smyčky, prusík z ploché smyčky)
  - vylezení cesty obtížnosti 5 UIAA dle vlastního výběru (hodnotí se práce s lanem, jištění, práce s materiálem, lezecká technika a celkové vedení výstupu)
  - vylezení cesty obtížnosti 4 UIAA dle vlastního výběru **v pohorkách se zakládáním vlastního jištění** (hodnotí se práce s lanem, jištění, práce s materiálem, zakládání jisticích pomůcek, lezecká technika a celkové vedení výstupu)

## Obecné požadavky na znalosti a dovednosti RCI

- starší 21 let
- Minimálně 2 roky členem ČHS
- Morální, fyzické a psychické předpoklady žadatele.
- Schopnost bezpečného pohybu ve skalním terénu obtížnosti 5. stupně UIAA
- Znalost pravidel bezpečného lezení na skalách
- Pohyb jednotlivců a skupin ve skalním terénu.
- Obecné základy první pomoci
- Schopnosti učit a předávat praktické a teoretické znalosti a dovednosti.

## Obecné požadavky na znalosti a dovednosti HAL

- starší 23 let
- Minimálně 2 roky členem ČHS
- Morální, fyzické a psychické předpoklady žadatele.
- Schopnost bezpečného pohybu v ledovém a skalním terénu obtížnosti 4. stupně UIAA.
- Znalost pravidel bezpečného provozování horolezectví
- Pohyb jednotlivců a skupin ve skalním a ledovcovém terénu.
- Obecné základy první pomoci
- Schopnosti učit a předávat praktické a teoretické znalosti a dovednosti. a dovednosti.

## Doporučená literatura

Metodické materiály na [www.horosvaz.cz/metodika](http://www.horosvaz.cz/metodika) :  
Ostatní literatura s horolezeckou tematikou



## Horolezecký materiál

### Povinný materiál jednotlivce:

- přilba
- sedací úvazek
- prsní úvazek
- smyce plochá volná na provázání úvazků, délky min 160cm, pevnost min. 15kN
- odsedávací smyce (buď originál např. Beal, Mammut, daisy chain nebo 80 cm šitá smyce)
- 5 ks karabin s pojistkou zámku, z toho minimálně 1 typ H (pro HMS)
- 2 ks komplet expresky s karabinami
- 3 ks smyce plochá šitá, délky 120cm
- 4 ks reppšnůry o průměru 6mm, délky 5m, 3m, 2x 1,5m
- lezeckou obuv (HAL také pohorky)
- batoh
- oblečení do nepříznivého počasí (gore-tex, softshell)
- lékárnička, odpovídající požadavkům lékařské komise ČHS
- poznámkový blok a pero
- průkaz ČHS

### Povinný materiál na dvojici:

- jednoduché lano 50/60 m
- 2ks ½ lano 50/60 m
- friendly a vklíněnce (případně trikamy, abalaky atd)
- 6 ks komplet expresky s karabinami
- volné karabiny a smyce (vhodné 60cm šité, stačí vše po 3 ks)

### Doporučený materiál:

- jistící pomůcka pro 2 lana, doporučeno Black Diamond ATC-Guide 2011 nebo Petzl Reverzo3(4)
- záznamové medium alespoň 1GB
- čelovka
- další horolezecký materiál dle vlastního uvážení, ale nebude téměř využit
- pojištění

## Doporučujeme používat vhodný a nepoškozený materiál

### **Veškerý materiál bude na místě zkontrolován revizním technikem**

(zdali není materiál poškozen, kontrola pevnostního šití, nosných částí, popruhů, mechanická poškození karabin, stav lan atd)



## Program pro první část kurzu pro získání kvalifikace instruktor RCI a HAL

Den	Hodina	Program
		<b>Zahájení, přijímací zkoušky, zahájení kurzu</b>
4. května 2013	10:00	Zahájení kurzu, úvodní část Revize materiálu
	12:00	Zahájení přijímacích zkoušek - Drátník Lezení vstupních cest pro RCI a HAL - hodnocení
	15:00	Zahájení výcviku Uzly Navazování, práce s lanem, partnercheck Jištění, blokace HMS, použití jisticích pomůcek Jisticí stanoviště ve fixních bodech
	18:00	Odchod
	19:00	Společná večeře, vzájemné představení
	20:00	Prezentace: ČHS, systém vzdělávání v ČHS, úloha instruktora Lana, materiál a novinky Postup lanového družstva, pádový faktor a rázová síla
		<b>Den věnovaný lezeckým technikám a spouštění</b>
5. května 2013	8:00	Odchod na Drátník Nácvik zakládání vklíněnců, friendů, trikamů, abalaků atd. Lezení s jednoduchým lanem Lezení s polovičními lany a dvojčaty Jisticí stanoviště bez fixních bodů Organizace slánění, slánění se sebejištěním Blokace HMS a jiných jisticích pomůcek Spouštění přes HMS na svázaných lanech Spouštění 2 osob přes dvojitý půllodní uzel Převěšení lan při spouštění přes dvojitý půllodní uzel Sebezáchrana – výstup na laně prusíkováním
	17:00	Odchod
	18:00	Diskuse na probraná témata
	20:00	Prezentace
		<b>Den věnovaný záchranným technikám směrem nahoru</b>
6. května 2013	8:00	Odchod na Drátník Samoobslužná kladka - selbstseilrolle Prusíkování přes převis – Münchhausentechnik Dopomoc spolulezci – Express Flaschenzug Jednoduchá kladka - Seilrollflaschenzug Dvojitá kladka – Flaschenzug Záchrana protiváhou – Strauss
	17:00	Odchod
	18:00	Diskuse na probraná témata
	20:00	Prezentace



### **Den věnovaný záchranným technikám směrem dolů**

7. května 2013	8:00	Odchod na Drátník Slanění metodou HOI Slanění ve společném závěsu
	15:00	Vyhodnocení kurzu, úkoly do příští části kurzu, diskuse
	16:00	Ukončení první části kurzu

Program je orientační. Změna programu kurzu je možná.

Kontakt:   mob: 737 195 985  
              e-mail: [emil.ponikelsky@seznam.cz](mailto:emil.ponikelsky@seznam.cz)

Vypracoval: Emil Ponikelský 9.12.2012