

**PROPOZICE KE ŠKOLENÍ INSTRUKTORŮ ČHS
SCI 2015**

Přijímací zkouška a první část školení SCI

Termín: 8.-10.5.2015

Zahájení: Pátek 8.5.2015 v 15.00 Lezecká stěna Loko Plzeň

Místo konání: lezecká stěna Plzeň

Ubytování a strava: nezajištěno, pokud bude možnost přespání na stěně, bude upřesněno

Kursovné: odhadované náklady na celý kurz cca 1500,-Kč – účastníci si platí vstupy na stěnu, jídlo, ubytování apod.

Výstroj a výzbroj:

povinná	doporučená
jednoduché lano 50m stačí do dvojice, sedák, lezačky, magnézium, 5 expresek, 3 karabiny s pojistkou zámku, 2xHMS, prusík smyčka 6mmx1,5m, jistící pomůcka typu kyblík (ATC, Reverso, Guide apod.) lékárnička, poznámkový blok, tužka sportovní oblečení na stěnu	prsní úvaz, jistící poloautomat (gri-gri, click-up, smart, nebo jiné) lezecká přilba

Přijímací zkoušky, podmínky k přijetí do kurzu SCI

- Bezpečné vylezení cesty 5 UIAA na umělé stěně
- Znalost základních uzlů- osmičkový, vůdcovský, HMS

Program:

- navazování, partnercheck, lezení a jištění TR
- technika lezení- stupy, chyty, celkový pohyb těla, různé profily, lezecká cvičení
- vedení výstupu na stěně
- nácvik chytání pádů
- spouštění, rušení vratného bodu
- jištění pomocí různých pomůcek
- slaňování
- jištění na štandu

V první části školení budou témata probírána za účelem vlastního zvládnutí techniky (jak lezení tak jištění) druhý blok bude zaměřen již převážně na metodiku. tzn. jak učit lezení a jištění.

Garant kurzu:
Karel Kříž