

# Metodický den Českého horolezeckého svazu

## ZÁKLADY POHYBU, LEZENÍ A JIŠTĚNÍ NA SKALÁCH



10. října 2015

Drátník, Žďárské vrchy, Vysočina

Akce je zaměřena na bezpečnost lezení, tj. na získání základních poznatků o lezení a jištění na skalách. Zúčastnit se ji mohou jak začátečníci, tak ti, kdo již s lezením mají nějaké zkušenosti, ale chtějí si své poznatky rozšířit.

Účast na metodickém dni není podmíněna členstvím v ČHS, přijít mohou všichni, kdo mají o poznatky z oblasti bezpečného lezení zájem. Účast je zdarma.

Akci organizuje Metodická komise Českého horolezeckého svazu, výcvik povedou instruktoři a lektoři ČHS, vedoucím lektor je Jiří Vogel.

Na program budou přednášky k jednotlivým tématům doplněné praktickými ukázkami.

**Pokud si budete chtít na okolních skalách nové poznatky vyzkoušet, nezapomeňte si přinést základní lezecké vybavení (sedací úvaz, jistítka, HMS karabinu, případně lezačky).**

Lezecká oblast Drátník, Žďárské vrchy, Vysočina <http://www.horosvaz.cz/skaly-sektor-58/>

**Sraz v 10 hod. u skal.**

- Od 10 do 15 hod. přednášky a praktické ukázky lezení a jištění (ukázky budou zaměřeny zejména na základy bezpečného pohybu na skalách, jištění, používání jisticích pomůcek a slaňování)
- Po 15 hodině program podle zájmu účastníků.

**Kapacita metodického dne není omezena. Přesto však zájemce prosíme, aby nás o svém záměru zúčastnit se metodického dne informovali, abychom věděli, s jak velkým počtem osob máme počítat. Stačí, když nám napíšete zprávu na [jiri.faflak@horosvaz.cz](mailto:jiri.faflak@horosvaz.cz).**

- do předmětu zprávy uveďte Metodický den Drátník
- do zprávy napište jména přihlašovaných osob a uveďte, zda se jedná či nejedná o členy ČHS.