

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

- Termín konání:** 28. dubna. – 1. května 2016, zahájení kurzu ve čtvrtek 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 15. dubna 2016.
- Ubytování:** Nocleh je zajištěn v chatkách, cena do 300 Kč /osobu / noc.
www.penzionposlednimile.cz
- Platba ubytování:** Uchazeči, kteří úspěšně splní přijímací zkoušky, zaplatí za ubytování přímo na místě. Každý si hradí ubytování individuálně správci chaty.
- Stravování:** Možnost polopenze za 165 Kč /den. Samozřejmě, kdo má zájem, tak si může zajít na jídlo do okolních hospod. Nezapomeňte na svačinu, celý den budeme v terénu.





Český horolezecký svaz

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 jistících 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.



Český horolezecký svaz

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 1,5;
- 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 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);
- starší kratší lano délky 20-30m na ukotvení stanovišť a nácvik záchranných technik;
- 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.

(Zda-li 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

<i>den</i>	<i>hodina</i>	<i>program</i>
<u>Zahájení, přijímací zkoušky, zahájení kurzu</u>		
1.den 28.dubna	10:00	Zahájení kurzu, docházka, úvodní informace, bezpečnostní opatření Revize materiálu
	12:00-16:00	Zahájení přijímacích zkoušek – Drátník: <ul style="list-style-type: none"> • Lezení vstupních cest pro RCI - hodnocení • Lezení vstupních cest pro HAL - hodnocení • Uzly - hodnocení
	16:00-18:00	Zahájení výcviku: <ul style="list-style-type: none"> • Uzly • Navazování, partnercheck, práce s lanem a materiálem
	19:00	Společná večeře, vzájemné představení
	21:00	Powerpoint prezentace: <ul style="list-style-type: none"> • ČHS, MK ČHS, systém vzdělávání v ČHS, úloha instruktora • Postup lanového družstva • Jistící stanoviště • Zakládání vklíněnců a friendů
<u>Den věnovaný lezeckým technikám a výstupům na laně</u>		
2.den 29.dubna	7:30	Snídaně
	8:30-10:00	Metodický nácvik: <ul style="list-style-type: none"> • Jištění a blokace HMS • Použití jisticích pomůcek (Grigri, Reverso, ATC-guide,...) • Jistící stanoviště ve fixních bodech
	11:00-18:30	Výcvik na skalách: <ul style="list-style-type: none"> • Slanění se sebejištěním, organizace slanění • Nácvik zakládání vklíněnců, friendů, trikamů, abalaků atd. • Dočasná jistící stanoviště • Lezení s polovičními lany a dvojčaty, dvou délková cesta • Sebezáchrana – výstup na laně prusíkováním • Prusíkování přes převis – Münchhausentechnik • Samoobslužná kladka - selbstseilrolle
	19:00	Večeře, diskuse
	20:00-21:00	Metodický nácvik: <ul style="list-style-type: none"> • Techniky spouštění



Český horolezecký svaz

Den věnovaný spouštění a záchranným technikám směrem nahoru

3.den	7:30	Snídaně
30.dubna	8:30-11:00	Metodický nácvik: <ul style="list-style-type: none">• Techniky spouštění• Techniky záchrany směrem nahoru
	12:00-18:00	Výcvik na skalách: <ul style="list-style-type: none">• Spouštění přes HMS na svázaných lanech• Spouštění 2 osob přes dvojitý půllodní uzel• Převěšení lan při spouštění přes dvojitý půllodní uzel• Dopomoc spolulezci – Express Flaschenzug• Jednoduchá kladka - Seilrollflaschenzug• Dvojitá kladka – Flaschenzug• Záchrana protiváhou – Strauss
	19:00	Večeře, diskuse
	21:00	Powerpoint prezentace: <ul style="list-style-type: none">• Lana, materiál a novinky – praktická ukázka• Pádový faktor a rázová síla

Den věnovaný záchranným technikám směrem dolů

4.den	7:30	Snídaně
1.května	8:30-10:00	Metodický nácvik: <ul style="list-style-type: none">• Techniky záchrany směrem dolů
	12:00-15:00	Výcvik na skalách: <ul style="list-style-type: none">• Slanění metodou HOI• Slanění ve společném závěsu
	15:30	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

Vypracoval: Emil Ponikelský