

**Doporučená osnova výuky nováčků v horolezeckých oddílech garantovaných
Českým horolezeckým svazem**

Doporučená osnova výuky nováčků slouží jako minimum znalostí předávaných horoškolou.

Teoretická část výuky – učebna

12 - 30 hodin

horolezecké disciplíny, klasifikace, ochrana přírody, pravidla lezení na pískovcích a ostatních skalách, historie lezení

výstroj, výzbroj – sedací úvazy, lana, smyčky, karabiny, jistící pomůcky, helmy

jistící body – druhy jistících bodů, jejich význam, použití - kruhy, borháky, nýty, skoby, dočasné postupové body

pádový faktor

plánování túry

právní odpovědnost

První pomoc

16 – 24 hodin

lékárnička

postup při nehodě, ošetření

Praktická část výuky – lezecká stěna, skály

80 – 120 hodin

základní lezecký pohyb, rozehrátí organismu, rovnováha, práce s tělem

uzly, navazování, komunikace mezi spolulezci, pasivní kontrola spolulezce, jištění prvolezce a druholezce, jistící stanoviště, vedení lana, postupové jištění, jistící řetězec

jištění polovičním lodním uzlem, jistící pomůckou (REVERSO, ATC – GUIDE, ...)

lezení pod dohledem odpovědné osoby a samostatně

zakládání jistících pomůcek

praktické zdokonalování v oblasti uzlů, navazování, komunikace mezi spolulezci, pasivní kontrola spolulezce, jištění prvolezce a druholezce, jistící stanoviště, vedení lana, postupové jištění, jistící řetězec

slanění

zrušení vratného bodu