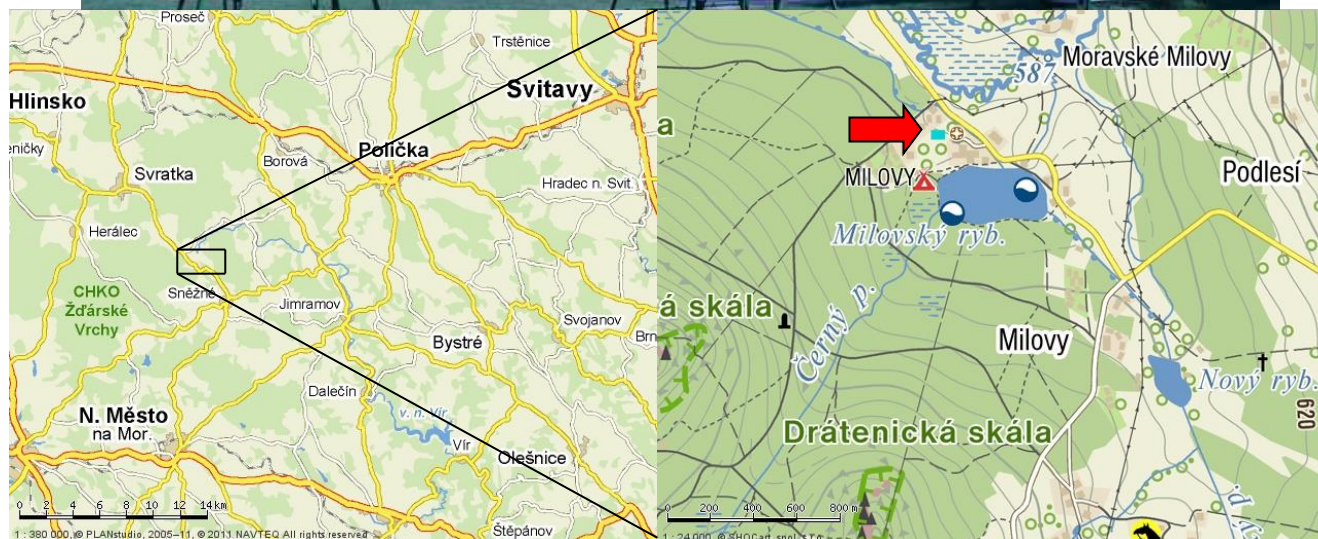


Přijímací zkoušky pro získání kvalifikace instruktor RCI a HAL včetně první části kurzu

- Termín konání:** 28. dubna. – 1. května 2017, zahájení kurzu v pátek 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.
- Ubytování:** Nocleh je zajištěn v chatkách, cena cca 300 Kč /osobu / noc.
www.penzionposlednimile.cz
- Platba ubytování:** Uchazeči, kteří úspěšně splní přijímací zkoušky, zaplatí za ubytování přímo na místě. Každý hradí ubytování individuálně správci chaty.
- Stravování:** Možnost polopenze za 175 Kč /den. Kdo má zájem, 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;
- členství v 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;
- členství v 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 PA (polyamid) volná na provázání úvazků, délky min 160 cm, pevnost min. 15 kN;
- odsedávací smyce (buď originál např. Beal, Mammut, daisy chain nebo 80 cm šitá PA 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 120 cm;
- 4 ks repšnůry o průměru 6 mm, délky 5 m, 3 m, 2 x 1,5 m;
- 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;
- 2 ks ½ lano 50/60 m;
- friendly a vklíněnce (případně trikamy, abalaky atd.);
- 6 ks komplet expresky s karabinami;
- volné karabiny a smyce (vhodné 60 cm 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 20-30 m na ukotvení stanovišť a nácvik záchranných technik;
- záznamové medium alespoň 1 GB;
- 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 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: • Lezení vstupních cest pro RCI - hodnocení • Lezení vstupních cest pro HAL - hodnocení • Uzly - hodnocení
	16:00-18:00	Zahájení výcviku: • Uzly • Navazování, partnercheck, práce s lanem a materiálem
	19:00	Společná večeře, vzájemné představení
	21:00	Powerpoint prezentace: • 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: • Jištění a blokace HMS • Použití jistících pomůcek (Grigri, Reverso, ATC-guide,...) • Jistící stanoviště ve fixních bodech
	11:00-18:30	Výcvik na skalách: • 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: • 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: • Techniky spouštění • Techniky záchrany směrem nahoru
	12:00-18:00	Výcvik na skalách: • 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: • 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: • Techniky záchrany směrem dolů
	12:00-15:00	Výcvik na skalách: • 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