

PROPOZICE k Metodické akci 2020

Název kurzu	Metodický seminář – skialpinismus a lavinová problematika
Ověření znalostí	Ověření znalostí a schopností pro konání kurzu je nutné absolvovat dne 4. 1. 2020 na Pradědu v Jeseníkách od 9 do cca 15 hodin
Místo konání kurzu	Rakousko, Uttendorf, BERGHOTEL RUDOLFSHÜTTE
Datum konání kurzu	9 – 12. 1. 2020 – sraz na parkovišti Weißsee, nejpozději ve 12 hodin, dochvilnost nezbytně nutná
Cena kurzu	Cena za kurz 6.500,- Kč obsahuje ubytování, polopenzi čtvrtek až neděle
Lektor	Jiří Vogel + 2

Program:

Ověření znalostí:

Krátká túra zahrnující ukázkou správného pohybu na lyžích, sjezd, otočky ve svahu, práce s vyhledávačem, základní pravidla pohybu na skialpové túře.

Vlastní kurz:

1. **Den** Plánování túry, seznámení s počasím, lavinová problematika, vyhledávače
2. **Den** Skialpová túra s praxí v terénu, lavinová problematika, práce s vyhledávačem, hodnocení sněhu, výstup na lyžích a sjezd. Večerní vyhodnocení dne a plánování na další den.
3. **Den** Skialpová túra s praxí v terénu, lavinová problematika, práce s vyhledávačem, hodnocení sněhu, výstup na lyžích a sjezd. Večerní vyhodnocení dne a plánování na další den.
4. **Den** Krátká skialpová túra s praxí v terénu, ukončení kurzu cca kolem 15 hodiny

Další důležité informace:

Požadavky na znalosti a dovednosti uchazečů o kurz:

- Slušná lyžařská úroveň, bezpečné sjíždění červené sjezdovky. Kurz není určen pro slabé lyžaře nebo nelyžaře. Skupina se přizpůsobí nejslabšímu.
- Prostudovat návody na lavinové vyhledávače a všechny materiál, platí zejména u zapůjčeného. Jak zapnout, vypnout, atd.
- Fyzická kondice pro túry od 500 až 1000 metrů převýšení za den.
- Pouze pro členy ČHS



Český horolezecký svaz

Výzbroj a výstroj:

- sedací úvaz
- Helma
- Do dvojice poloviční lano o délce cca 50 metrů,
- Jistítko kyblíkovitého typu
- Karabiny s pojistkou zámku – cca 4 ks
- Cepín, mačky
- Batoh cca 40 litrů na túru, případně Airbag batoh
- Mapa, sklonoměr, karta STOP or GO, GPS a podobně
- Bivakovací pytel (Žďárák), čelovka, baterie a další odpovídající výstroj pro pohyb v zimním terénu
- Skialpinistické boty, lyže, pásky, vázání, mačky na vázání, hůlky
- Nářadí na vázání, řemínek atd.
- Lavinový vyhledávač, sonda, náhradní baterie
- Dobré zimní oblečení
- Poznámkový blok, tužka na psaní
- Lékárnička
- Krém na opalování, tyčinka na rty, sluneční brýle, lyžařské brýle

Pojištění: Je nutné mít uzavřenou pojistnou smlouvu na záchranu v horách

Ubytování a strava:

Ubytování na chatě je zmluveno, polopenze je také zahrnuta v ceně

S sebou termoska, nějaké drobnosti na občerstvení na túru dle vlastní potřeby.

Na túru doporučujeme se vybavit lehkou svačinou (oplatek, kousek sýru, trvanlivý salám). Budeme celý den na túře od cca 8 do 18 hodin.

Jiné: (doprava, kontakt na ubytování atd.)

Informace k ubytování www.rudolfshuette.at, spíme na Erich Steinböck Hütte.

Přihlášení a platební údaje :

- Prosíme, aby se zájemci registrovali na ČHS e-mailem na kristyna.smidova@horosvaz.cz, do předmětu uveďte Metodická akce **Skialpinismus a lavinová problematika**.
- **Přihlásit se lze do konce listopadu!!**
- platbu je nutné provést do 14 dní po potvrzení o přijetí na seminář bankovním převodem na účet 1727209504/0600 Moneta Money Bank, variabilní symbol 3334, do zprávy uvést **jméno a příjmení**, VS datum narození