

Metodický den Českého horolezeckého svazu ZÁKLADY LEZENÍ A PRVNÍ POMOC NA SKALÁCH



**12. května 2018
Škrovád**



Akce je zaměřena na metodickou činnost při lezení a první pomoc ve skalnatém terénu. Zúčastnit se ji mohou jak začátečníci, tak ti, kdo již s lezením mají nějaké zkušenosti, ale chtějí si své poznatky rozšířit.

Účastníci akce se seznámí s pravidly pískovcového lezení v ČR, získají základní metodické poznatky a zdokonalí se ve vzájemné kontrole při lezení „partnercheck“, metodickém postupu lanového družstva, budování jistících stanovišť ve fixních bodech, slanění se sebejistěním a v první pomoci ve skalnatém terénu. Ti, kdo budou mít zájem, si budou moci všechny získané poznatky vyzkoušet v praxi, a samozřejmě si budou moci zalézt.

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 lektoři ČHS. **Pokud si budete chtít poznatky vyzkoušet, nezapomeňte si přinést základní lezecké vybavení jednotlivce** (přilba, sedací úvazek, odsedávací smyce, 4 ks karabiny s pojistkou zámku nejlépe typ H, jistítko vhodné i pro slanění na 2 pramenech lana, 1,5 m reppšňůra průměru 6 mm, lezecká obuv), **materiál na dvojici** (30 m dynamické lano, 4 ks expresky, vhodné jsou smyce do spár na písek) a karimatku.

Lezecká oblast Škrovád

Sraz účastníků v 10 hod. v prostoru centrálního lomu

- Od 10 do 15 hod. přednášky, praktické ukázky a nácviky
- 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 roman.smid@horosvaz.cz:

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

