

Kurz pro nováčky ZÁKLADY LEZENÍ A JIŠTĚNÍ NA SKALÁCH pořádaný českým horolezeckým svazem



11-13. května 2018

Rabštejn

Kurz je zaměřen pro získání základních znalostí pro lezení a jištění na skalách. Zúčastnit se mohou jak začátečníci, tak i ti, kdo již s lezením mají nějaké zkušenosti, ale chtějí si své poznatky rozšířit.

Účast na kurzu je podmíněna členstvím v ČHS. Akci organizuje Metodická komise Českého horolezeckého svazu, výcvik povedou instruktoři a lektori ČHS. Cena za kurz pro nováčky je 1500,- Kč. V ceně není zahrnuta strava a ubytování. Zahájení je v pátek 11.5.2018 v 18 hodin u restaurace na Rabštejně. Ubytování ve stanech nebo si můžete zamluvit na chatě.

Program kurzu:

Pátek:

- zahájení
- úvodní lekce – základní uzly, sedací úvaz a navázání

Sobota:

- opakování z předchozího dne
- technika pohybu na skále
- práce s lanem, jištění ve fixních bodech
- lezení
- přestávka na oběd
- jištění s pomůckami typu kyblík (ATC, Guide, Reverso)
- lezení

Neděle:

- opakování z předchozího dne
- lezení
- slanění
- přestávka na oběd
- opakování
- závěr

S sebou: Helma, sedák, jistítko typu kyblík, karabina s pojistkou zámku. Seznam vybavení bude ještě upřesněn.

Kapacita kurzu je omezena na 5-10 osob. V návaznosti na počet účastníků bude doplněn počet lektorů a instruktorů. Přihlášení a případné dotazy adresujte na roman.smid@horosvaz.cz:

- do předmětu zprávy uveďte kurz pro nováčky

- do zprávy napište jména přihlašovaných osob