

## METODICKÝ DEN ČHS 2019

<b>Název semináře</b>	ZÁKLADY LEZENÍ A JIŠTĚNÍ NA SKALÁCH
<b>Místo konání</b>	Rabštejn, Severní Morava
<b>Datum konání semináře</b>	25. května 2019
<b>Cena</b>	zdarma
<b>Lektor</b>	Jiří Vogel, <a href="mailto:jiri.vogel@horosvaz.cz">jiri.vogel@horosvaz.cz</a> , 603 243 274

Metodický den je zaměřen na bezpečnost lezení, tj. na získání základních poznatků o lezení a jištění na skalách.

Zúčastnit se mohou jak začátečníci, tak ti, kdo již s lezením mají nějaké zkušenosti, ale chtějí si své poznatky rozšířit.

**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 instruktoři a lektoři ČHS.

### PROGRAM:

- Zahájení – **v 10 hodin na louce u starého ohniště – 100metrů od hospody na cestě ke skalám**
- Od 10 do 15 hodin – přednášky a praktické ukázky lezení a jištění (ukázky budou zaměřeny zejména na základy bezpečného pohybu na skalách, jištění, používání jisticích pomůcek a slaňování)
- Po 15 hodině program podle zájmu účastníků

Pokud si budete chtít na okolních skalách nové poznatky vyzkoušet, nezapomeňte si přinést základní lezecké vybavení (sedací úvaz, jistítko, HMS karabinu, případně lezačky).

**Lezecká oblast Rabštejn**, severní Morava <https://www.horosvaz.cz/skaly-sektor-191/>

**Parkování** : u chaty lze pouze po dohodě s chatařem <http://www.rabstejn.cz/kontakt.html>, autem je možné dojet do Bedřichova až k zákazu vjezdu, pak cca 2km dojít pěšky k chatě.

**Kapacita Metodického dne není omezena. Přesto však zájemce prosíme, aby nás o svém záměru zúčastnit se informovali**, abychom věděli, s jak velkým počtem osob máme počítat. Stačí, když nám napíšete zprávu na [kristyna.smidova@horosvaz.cz](mailto:kristyna.smidova@horosvaz.cz):

- do předmětu zprávy uveďte Metodický den Rabštejn
  - do zprávy napište jména přihlašovaných osob a uveďte, zda se jedná či nejedná o členy ČHS.
- Případné dotazy adresujte na sekretariát ČHS – [kristyna.smidova@horosvaz.cz](mailto:kristyna.smidova@horosvaz.cz)