

Zpráva Metodické komise na VH ČHS 2019

předseda komise Jiří Vogel

Metodické dny

Metodické dny slouží zejména k propagaci činnosti Českého horolezeckého svazu a v průběhu roku 2018 byly organizovány Metodické dny na následující témata:

- Ledy
- Laviny
- Bezpečnost na skalách pořádaná v několika lokalitách, na některých místech i za podpory garantované horoškoly

Instruktoři

- Doškolení – seznam seminářů na WWW – několik druhů seminářů, instruktor si může vybrat dle zájmu
- Akreditovaný kurz – lezení na umělých stěnách
- SCI – sportovní lezení na fixně zajištěných skalách a lezení na stěnách
- RCI – vícedélkové lezení na horách
- HAL – lezení v zimních horách

Od roku 2019 je systém vzdělání blokový. Uchazeč o vzdělání bude postupovat od nejjednodušší k nejnáročnějšímu vzdělání postupně. Návaznost s akreditovaným kurzem a předchozími kurzy instruktorů je zajištěna. Systém doškolení zůstává zachovaný jak jej známe mnoho let.

Garantované horoškoly

V současném okamžiku má Český horolezecký svaz 4 garantované horoškoly, kterým přispívá na vzdělávání nováčků a bude se snažit býti s nimi v úzkém kontaktu. Několik dalších subjektů požádalo o validaci v roce 2018 a v roce 2019 bude probíhat validace jejich vzdělávacích programů.

Vzdělávací materiály

V roce 2018 MK zahájila práci na vzdělávacích metodických kartách. Práce má pokračovat i v následujících několika letech a má zahrnout komplexní vzdělávací materiál pro výuku nováčků. Metodické karty jsou vydávány pro potřeby instruktorů a karta zahrnuje výukovou dílčí problematiku, doporučený postup, jak postupovat při výuce ve skupině a jak přezkoušet. Témata karet jsou zvoleny Metodickou komisí na základě priorit, statistik a možnosti vzniku rizika při používání v praxi a ve vzdělávacích procesech.

Ukázka vzhledu karet:

Poloviční lodní uzel

V tomto doporučeném lezečském výcviku se zaměříme na vytvoření polovičního lodního udu pro jistění na stanovišti

Požadavky, na již získané dovednosti

- Používání sedáčního úvazku
- Navázání na konec lana
- Partnerská kontrola
- Jistění v sedáčním úvazku
- Poloviční lodní uzel
- Vytvoření jističích bodů ve fixním jistění

Požadavky vybavení pro výcvik

- Lano
- Postupový jistič bod, nejlépe v dosahu ze země
- 2 karabiny typu H

Znalosti získané výcvikem

- Správné vytvoření polovičního lodního udu pro jistění na stanovišti

Tech-tipy

- Nikdy nezapomeneš zajistit karabinu šroubem zámku
- Nauč se provést cvik oběma rukama

Správné provedení

Upozornění

Vždy při výcviku používejte manuály výcviku používaného materiálu. Tento materiál je pouze doporučením Metodické komise ČSLS a ne nahrazuje doporučení výrobce lezečského materiálu. Při závadných rozdílech s tímto doporučením a manuálem výrobce je možné využít oběhový článek výjevy.

Vydáno Metodickou komisí ČSLS / 27. 12. 2018

Poloviční lodní uzel

V tomto doporučeném lezečském výcviku se zaměříme na vytvoření polovičního lodního udu pro jistění na stanovišti

Doporučený postup provedení

Doporučení a rady, jak trénovat

- Ve dvojicích (bez možnosti použít fixní bod) – první z dvojice, pomocník, který nebude pracovat se navázání na lana, do ruky uchopí karabinu tak, že mu z ruky vyčká pouze její část (zámek je ušitý v úhlu, aby ho nebylo možné odšlepnout). Pomocník zvedne lana a uchrápe: karabinou ani do výšky ani, lana karabiny dleží jako fixní bod pro nácvik. Druhý z dvojice, cvičící, začne provádět provedení. Doporučení – při provádění je vhodné mít obě části lana ukotvené za zemí, aby se cvičící nepřišlo roztrouzet správnou pozici konce zaskládaného do karabiny.
- S fixním bodem – vhodné je mít fixní bod ve výš cca pasu až ramen. Cvičící si osamělí konec lana, který bude jistit a může začít provádět nácvik.
- Při doobrání tohoto postupu a k němu cvičících je vhodné, aby instruktor využíval více jak 4 dvojice cvičících.

Ověření znalostí a dovedností uchazeče

Uchazeč přeběhne a vyvine páso: zámek karabiny a válečkového lana do ní
Uchazeč přeběhne správně provedení
Uchazeč vyvine správnou formu polovičního lodního udu při dlebrání a provedení (sponičky)

Vydáno Metodickou komisí ČSLS / 27. 12. 2018

Navázání na sedací úvazek

V tomto doporučeném lezečském výcviku se zaměříme na navázání na sedací úvazek.

Požadavky, na již získané dovednosti

- Používání sedáčního úvazku
- Osmičkový uzel

Požadavky vybavení pro výcvik

- Lano
- Sedací úvazek

Znalosti získané výcvikem

- Správné navázání na sedací úvazek
- Správné navázání osmičkového uzu

Tech-tipy

- Zkontrolovat správné a bezpečné obléčení sedáčního úvazku
- Zkontrolovat správné uvázání osmičkového udu

Správné provedení

Doporučení a rady, jak trénovat

- Dvojice, bez a poté se navázání keřby na jistím konci lana a provedbu navázání na karabiny. Při doobrání tohoto postupu a k němu cvičících je vhodné, aby instruktor využíval bezpečně více jak 4 dvojice cvičících.

Ověření znalostí a dovedností uchazeče

- Uchazeč přeběhne správně přeběhnutí navázání na sedací úvazek
- Uchazeč správně přeběhne a vyvine:
 - navázání lana sedáčním úvazkem
 - navázání osmičkovým uzem

Upozornění

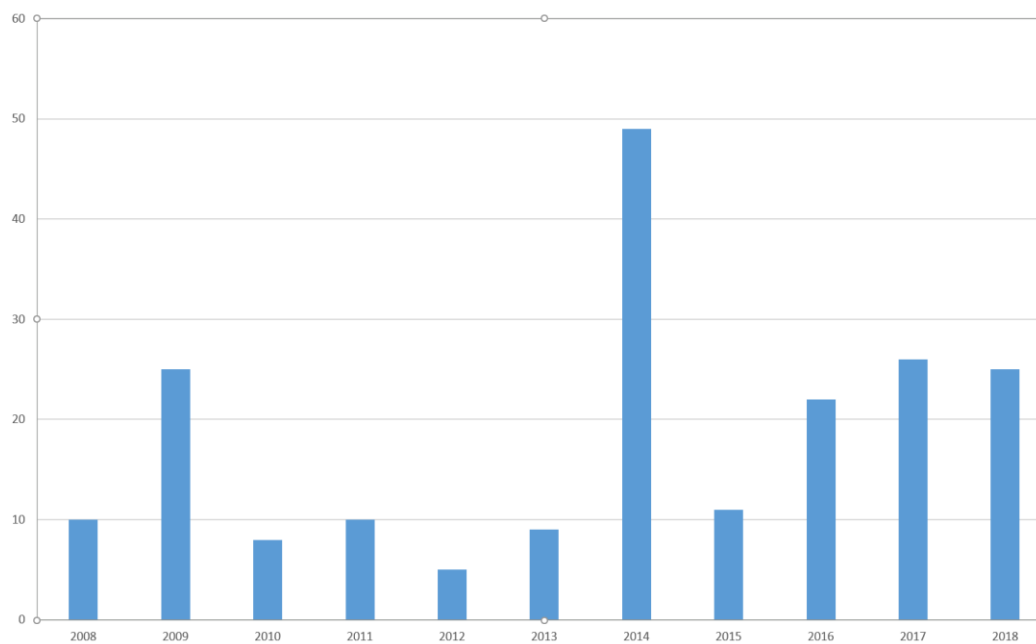
Vždy při výcviku používejte manuály výcviku používaného materiálu. Tento materiál je pouze doporučením Metodické komise ČSLS a ne nahrazuje doporučení výrobce lezečského materiálu. Při závadných rozdílech s tímto doporučením a manuálem výrobce je možné využít oběhový článek výjevy.

Vydáno Metodickou komisí ČSLS / 30. 12. 2018

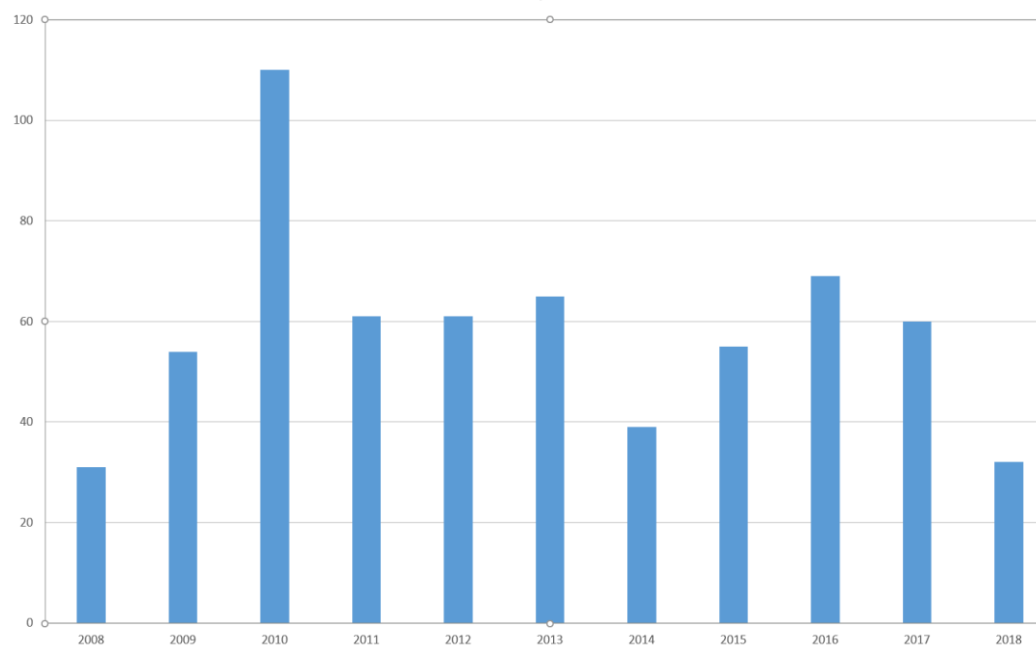
Novinky na rok 2019

Jakákoliv horoškola může požádat Metodickou komisi o pomoc při výuce v rozsahu pomoci při výukových hodinách. Rozsah pomoci je stanoven MK a vychází z předpokladu, že instruktoři provedou výuku za účasti lektora MK a ten analyzuje na místě výukový blok a doporučí na co se zaměřit a případně přizpůsobit ve výuce.

Počet nových instruktorů



Počet doškolených instruktorů



Počet účastníků metodických dnů

