

## PROPOZICE k Metodické akci pro členy ČHS

<b>Název kurzu</b>	<b>Metodický seminář - vícedělkové lezení na horách s ČHS – základní pohyb v horském terénu, jistící stanoviště, jištění na hřebenu a bezpečný sestup</b>
<b>Ověření znalostí</b>	<b>Ověření znalostí a schopností pro konání kurzu doporučujeme dne 20.6.2020 na Rabštejně.</b>
<b>Místo konání kurzu/doškolení</b>	Slovensko, Vysoké Tatry, Popradské pleso a přilehlé doliny
<b>Datum konání kurzu</b>	23-26. 7. 2020 – sraz na chatě Popradské pleso do 12 hodin, dochvilnost nezbytně nutná
<b>Cena kurzu</b>	Cena za kurz 6000,- Kč, úhrada bankovním převodem na účet 1727209504/0600 Moneta Money Bank, variabilní symbol 230720, do zprávy uvést <b>jméno a příjmení, VS datum narození</b>
<b>Lektor</b>	Jiří Vogel + 1

### PROGRAM:

- |              |   |
|--------------|---|
| <b>1.den</b> | Ověření znalostí a dovedností jednotlivých uchazečů<br>Rozdělení do skupin<br>Orientace v terénu<br>Plánování túry na další dny |
| <b>2.den</b> | První praktický den – pohyb v terénu cca od 8 do 18 hodin na předem naplánované túře  |
| <b>3.den</b> | Druhý praktický den – pohyb v terénu cca od 8 do 18 hodin na předem naplánované túře  |
| <b>4.den</b> | Třetí praktický den – pohyb v terénu cca od 8 do 15 hodin na předem naplánované túře<br>Kolem 15 hodiny shrnutí a rozloučení    |

## **DŮLEŽITÉ INFORMACE:**

### **Výzbroj a výstroj:**

- Prsní a sedací úvaz + plochá smyčka na svázání o nosnosti 15 KN a délky minimálně 150 cm
- Helma
- Do dvojice dvě poloviční lana nebo dvojčata o délce 50 metrů, případně delší
- Karabiny s pojistkou zámku – cca 4 ks
- Jistítko
- Materiál na postupové jištění (expresky, smyčky, vklíněnce, friendly a podobně)
- Batoh
- Dobré oblečení
- Pevná obuv, lezečky na lezení

### **Pojištění:**

- Je nutné mít uzavřenou pojistnou smlouvu na záchranu v horách

### **Ubytování:**

- Ubytování na chatě bude zmluveno, doporučujeme zaplatit si polopenzi (záleží na každém uchazeči).
- Cena ubytování v turistických pokojích – cena 20,- EURO za den je zahrnuta v ceně kurzu

### **Stravování:**

- Cena polopenze 15,- EURO za den – může si účastník kurzu objednat na chatě
- 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.popradskepleso.sk](http://www.popradskepleso.sk)

### **Přihlášení a platební údaje :**

- Prosíme, aby se zájemci registrovali na ČHS e-mailem na [kristyna.smidova@horosvaz.cz](mailto:kristyna.smidova@horosvaz.cz), do předmětu uveďte Metodická akce **Vícedélkové lezení Tatry**
- platbu je nutné provést do 14 dní po potvrzení o přijetí na seminář bankovním převodem na účet 1727209504/0600 Moneta Money Bank, variabilní symbol 230720, do zprávy uvést **jméno a příjmení**, VS datum narození