

PROPOZICE k Metodické akci

Název kurzu	Metodický seminář – jedno délkové a sportovní lezení na horách s ČHS – základní pohyb v lezeckém terénu, jistící stanoviště, správné vyvedení lezecké cesty, jištění spolulezce, slanění
Ověření znalostí	Zúčastnit se ji mohou jak začátečníci, tak ti, kdo již s lezením mají nějaké zkušenosti, ale chtějí si své poznatky rozšířit.
Místo konání kurzu/doškolení	Česká Republika, oblast skal Velkého Rabštejna v Jeseníkách
Datum konání kurzu	21. 6. 2020 – sraz na chatě Rabštejn v 8.00 ráno. Konec pak cca 17.00 (Na chatu lze přijet i dříve 20. 6. a probrat některé soukromé dotazy týkající se metodiky či problematiky lezení)
Cena kurzu	Cena za kurz 600,- Kč , úhrada bankovním převodem na účet 1727209504/0600 Moneta Money Bank, variabilní symbol 210620, do zprávy uvést jméno a příjmení , datum narození
Lektor	Michael Hron +1

Program:

- **8:00 zahájení semináře, seznámení**
 - trénink a vysvětlení terminologie + základní lezecké uzly a jejich použití
 - správné provedení partner checku
 - kontrolní odsednutí, správná práce jistící ruky (trénink na tréninkové věži)
 - jištění půllodním uzlem, odsedání do lana (trénink na tréninkové věži)
 - správné vyvedení lezecké cesty a zřízení vratného bodu pro lezení TR (návik na lezecké věži)
 - zrušení vratného bodu a bezpečné spuštění (návik na lezecké věži)

Další důležité informace:

- **Požadavky na uchazeče:**
 - Uchazeč by měl umět: obléci si správně sedák, jistit prvolezce ze země, navázat se osmičkovým uzlem. Při ověření znalostí uchazeč předvede co umí a případné nedostatky budou diskutovány s instruktory.
 - Požadovaná lezecká obtížnost je od 4. stupně U.I.A.A. klasifikace obtížnosti



Český horolezecký svaz

- **Výzbroj a výstroj:**

- Sedací úvaz
- Helma
- 60m jednoduchého lana (pokud má. Nějaké lana budou k dispozici)
- Karabiny s pojistkou zámku – cca 4 ks
- Jistítko
- Materiál na postupové jištění pokud má (expresky, smyčky, vklíněnce, friendly a podobně)
- Smyčka plochá sešitá 80cm
- Batoh
- Dobré oblečení
- Pevná obuv, lezečky na lezení

- **Ubytování:**

Jelikož se jedná o jednodenní akci tak ubytování není předmětem. Je možné však přijet dříve a ubytovat se na louce nebo si domluvit ubytování v chatě. Více info zde:

<http://www.rabstejn.cz/>

- **Stravování:**

– může si účastník kurzu objednat na chatě

Na den doporučujeme se vybavit lehkou svačinou (oplatek, kousek sýru, trvanlivý salám).

Budeme skoro celý den ve skalách od cca 10 do 17 hodin.

Akci organizuje Metodická komise Českého horolezeckého svazu, výcvik povedou instruktoři a lektoři ČHS.

Účast na kurzu je podmíněna členstvím v ČHS.

Kapacita kurzu je omezena na 4-8 osob. V návaznosti na počet účastníků bude doplněn počet lektorů.

Přihlášení a případné dotazy adresujte na kristyna.smidova@horosvaz.cz:

- do předmětu zprávy uveďte MS Velký Rabštejn
- do zprávy napište jméno a příjmení, rok narození (kvůli ověření členství)

Po potvrzení o přijetí na kurz budete vyzváni k úhradě kurzovného.