Český horolezecký svaz

PROPOZICE KE KURZU INSTRUKTORŮ ČHS 2021

Název kurzu	**INSTRUKTOR lezení na umělé stěně – CWI 1** I.BLOK – METODIKA STĚNA
Místo konání kurzu	JIHLAVA
Datum konání kurzu	18.-.20.6. Sraz je v 10:00 hod. na horolezecké stěně.
Cena kurzu	2.220,- (celková cena za všechny bloky kurzu)
Lektor	Lukáš Tkáč tel. 603 785 631 azimut@azimut.at

PROGRAM :

- navazování, partnercheck, lezení a jištění TR
- technika lezení- stupy, chyty, celkový pohyb těla, různé profily, lezecká cvičení
- vedení výstupu na stěně
- nácvik chytání pádů
- spouštění, rušení vratného bodu
- jištění pomocí různých pomůcek
- slaňování
- jištění na štandu

MÍSTO :

Lezecké centrum Jihlava, Wall street Tendon
Strojírenská 4/7, 586 01 Jihlava
Telefon: 608 823 181, http://www.lezecke-centrum-jihlava.cz/
GPS: 49°24'45.480"N, 15°33'58.195"E

DALŠÍ DŮLEŽITÉ INFORMACE :

Sraz účastníků v pátek v 10:00 hod. Ukončení kurzu v neděli v cca 16h.

STRAVA :

Vlastní, nebo poblíž lezeckého centra je restaurace, v dosahu pěší chůze.
Personál stěny nabízí kávu, čaj, případně něco malého k zakousnutí

Český horolezecký svaz

NOCLEH:

Pokud to aktuální vládní nařízení umožní, je možné přímo v místě konání kurzu, ve velké výukové místnosti, vlastní karimatku a spacák s sebou. Sociální zařízení, včetně sprchy k dispozici. Pokud to možné nebude, ubytování si zajistí každý sám v okolí stěny.

OPATŘENÍ COVID, platné od 24.5.2021 :

Účastník musí splnit alespoň jednu z následujících podmínek - podstoupí PCR test (max. 7 dní před), antigenní test (max. 72 hod. před), bude plně naočkován, nebo prodělal nemoc covid-19 v posledních 90 dnech. Povinnost mít zakrytá ústa i nos respirátorem či jiným ochranným prostředkem bez výdechového ventilu s filtrační účinností alespoň 94% (třída FFP2 / KN 95).

Výstroj a výzbroj:

Povinná	Doporučená
▪ jednoduché lano 50m stačí do dvojice, ▪ sedák, lezečky, magnézium, ▪ 5 expresek, ▪ 3karabiny s pojistkou zámku, ▪ 2xHMS, ▪ prusík smyčka 6mmx1,5m, ▪ jistící pomůcka typu kyblík (ATC,Reverso,Guide apod.) ▪ lékárnička, poznámkový blok, tužka ▪ sportovní oblečení na stěnu	▪ prsní úvaz, ▪ jistící poloautomat (gri-gri, click-up, smart, nebo jiné) ▪ lezecká přilba

Doporučená literatura:

- Metodické materiály na www.horosvaz.cz

Nádražní 29/21, Praha 5 - Smíchov
e-mail: kristyna.smidova@horosvaz.cz
www.horosvaz.cz