

PROPOZICE K SEMINÁŘI INSTRUKTOR ČHS 2025

Název semináře	CWI2 – Seminář metodických postupů při výuce na stěně
Místo konání	Lezecká stěna FLASH WALL Olomouc , U Panelárny 4, Olomouc
Termín konání	22. – 23. 11. 2025, sraz je v 10 hod. na lezecké stěně
Cena semináře	2.800,- (vč. vstupů na stěnu)
Lektoři	Michael Hron, tel. 739 354 507, miguel@m-guide.cz Martin Horňák, tel. 728 251 262, hornak.martin@centrum.cz

PODMÍNKY PŘIJETÍ NA SEMINÁŘ:

- účastník musí být starší 16 let
- členství v ČHS s platným průkazem

PŘEDPOKLÁDANÉ VSTUPNÍ ZNALOSTI A DOVEDNOSTI:

- přezení cesty na umělé stěně minimální obtížnosti 5 UIAA stylem RP
- znalost uzlů – osmičkový, vřdcovský, poloviční lodní uzel, lodní uzel
- aktivní lezec alespoň s jednoletou praxí
- zvládnutá technika bezpečného jištění

PROGRAM:

- Stručné zopakování výuky ze semináře CWI1
- Procvičování metodických postupů a analýza správného a chybného provedení na témata:
 - uzly, navazování, partner check
 - zřízení vratného bodu
 - nácvik správného jištění druholezce/prvolezce, spuštění lezce,
 - cvakání expresek,
 - nácvik chytání pádů
 - nácvik jištění pomocí karabiny HMS a poloautomatů
 - nácvik lezeckých her a herních cvičení při lezení na top rope

POŽADAVKY NA INSTRUKTORY:

- Vylezení cesty na stěně vč. navázání a jištění. Schopnost bezpečného pohybu v lezeckém terénu obtížnosti 5. stupně UIAA
- Praktická ukázka navázání, jištění spolulezce, povelových technik, základní horolezecké uzly (např. vůdcovský uzel, osmičkový uzel, poloviční lodní uzel, prusík)
- Obecné základy první pomoci
- Morální, fyzické a psychické předpoklady žadatele
- Schopnosti učit a předávat praktické a teoretické znalosti a dovednosti

MÍSTO:

[Lezecká stěna FLASH WALL Olomouc](#), U Panelárny 4, Olomouc

DALŠÍ DŮLEŽITÉ INFORMACE:

Sraz účastníků je v sobotu v 10 hod. na lezecké stěně.

Předpokládané ukončení semináře je v neděli ve 20 hod.

STRAVA:

Vlastní, nebo v restauraci.

UBYTOVÁNÍ:

Nezajišťujeme, v Olomouci a okolí je velké množství ubytovacích kapacit.

Výstroj a výzbroj:

Povinná	Doporučená
▪ jednoduché lano 50m stačí do dvojice, ▪ sedák, lezečky, magnézium, ▪ 5 expresek, ▪ 3x karabina s pojistkou zámku, ▪ 2x HMS, ▪ prusík smyčka 6mm x 1,5m, ▪ jistící pomůcka typu kyblík (ATC Guide, Reverso, apod.) ▪ šitá smyčka 120 cm ▪ lékárnička, poznámkový blok, tužka ▪ sportovní oblečení na stěnu ▪ přezutí na stěnu	▪ prsní úvazek, ▪ odsedávací smyčka ▪ smyčka na provázání sedáku s prsákem s nosností 15 kN, dlouhá 1,8 – 2m ▪ jistící pomůcka typu poloautomat (gri-gri, click-up, smart, nebo jiné)

Doporučená literatura:

- Metodické materiály na www.horosvaz.cz