



32. Pelikánův seminář – Praktické WORKSHOPY

Součástí Pelikánova semináře jsou i workshopy, které jsou otevřené všem účastníkům semináře v ceně kongresového poplatku. Letos se budou konat dva bloky workshopů:

Pátek 28.10.2022 15.00–17.30

1. Blok workshopů

I. Lezení - metodika v praxi aneb jak nejít průšvihů naproti

- praktický workshop na skalách,
- metodické tipy a triky pro zkušené i začínající lezce,
- po skončení workshopu možnost vlastního lezení.

Lektoři: Martin Honzík, Michal Veselý

II. Lavinový workshop

Během lavinového workshopu budou mít účastníci možnost se seznámit s historickými i současnými lavinovým vyhledávací, sněhovými lopatami a sondami. Představeny budou i další lavinové pomůcky, ať už jediná aktivní – lavinový batoh, tak i pasivní – Avalung a Avaball. V praxi se i přes absenci sněhu vyzkouší komplexní problematika řešení lavinové nehody s jedním či více zasypanými.

Lektoři: Iva Sikulová, Jan Pala

Sobota 29.10.2022 13.00–15.30

2. Blok workshopů

III. Úprava vody v outdoorových podmínkách

Praktická ukázka komerčních, standardních i improvizovaných možností úpravy vody tak, aby byla pitnou. Chcete se dozvědět, jak si připravit pitnou vodu pomocí kapesního nože, baterie, PET lahve, nebo se dozvědět, jak to dělali vojáci za 2.světové války? Workshop bude i s ochutnávkou! Lektorem workshopu je Ing. Ladislav Sieger, expert na přežití v extrémních podmínkách.

Lektoři: Ladislav Sieger, Gabriela Hodková

IV. Fyzioterapie pro horolezce – příprava na lezecký výkon

Workshop ke správnému lezeckému pohybu, navazující na teoretickou přednášku. Praktický nácvik účastníků.

- fyzická a mentální příprava před sportovním výkonem
- ošetření zranění a bolístky v terénu fyzioterapeutickými metodami
- regenerace po sportovním výkonu

Prosíme zájemce o workshop, aby si vzali vlastní karimatku/jogamatku a pohodlné oblečení.

Lektor: Rudolf Brož

*Workshopy jsou v ceně Pelikánova semináře
a není nutné se na předem přihlašovat!*