

PROPOZICE KE KURZU INSTRUKTORŮ ČHS 2024

Název kurzu	RCI, I.blok - LANOVÉ TECHNIKY
Místo konání kurzu	Vysočina, Milovy, penzion Poslední míle
Datum konání kurzu	24. - 26. 5. 2024, zahájení kurzu v pátek v 10 hodin
Lektoři	Karel Kříž, tel. 603 530 547, kriz@karelkriz.cz Michael Hron „Miguel“ tel. 739 354 507

Obecné požadavky na znalosti a dovednosti účastníků kurzu RCI

- starší 20 let;
- být instruktorem SCI minimálně 1 rok;
- morální, fyzické a psychické předpoklady žadatele;
- schopnost bezpečného pohybu ve skalním terénu obtížnosti 5. stupně UIAA;
- znalost pravidel bezpečného lezení na skalách;
- pohyb jednotlivců a skupin ve skalním terénu;
- obecné základy první pomoci;
- schopnosti učit a předávat praktické a teoretické znalosti a dovednosti.

Program:

- | | | |
|---------------|--------------------|---|
| 1. den | 10:00 | Zahájení kurzu, docházka, úvodní informace, bezpečnostní opatření <ul style="list-style-type: none">• Revize materiálu |
| | 12:00-15:00 | Zahájení přijímacích zkoušek – Drátník: <ul style="list-style-type: none">• Lezení vstupních cest – hodnocení• Uzly vstupní zkouška – poloviční lodní uzel, vůdcovský uzel, lodní uzel, alpský motýl, dvojitá dračí smyčka s pojistkou, prusík, zajištění kyblíku, zajištění polovičního lodního uzlu |
| | 16:00-18:00 | Zahájení výcviku: <ul style="list-style-type: none">• Uzly• Navazování, partnercheck, práce s lanem a materiálem |
| | 19:00 | Společná večeře, vzájemné představení |



Český horolezecký svaz

2. den 8:30-10:00

Metodický nácvik:

- Jištění prvolezce, druholezce, na štanu a blokace HMS
- Použití jisticích pomůcek (Grigri, Reverso, ATC-guide,...)
- Jisticí stanoviště ve fixních bodech
- Vedení výstupu

11:00-16:00

Výcvik na skalách:

- vedení výstupu na fixně jištěných cestách
- Nácvik zakládání vklíněnců, friendů, trikamů, abalaků atd.
- Dočasná jisticí stanoviště
- Slanění se sebejištěním, organizace slanění

3. den 8:30-11:00

Teoretický blok:

- horolezecké značky, tištěné průvodce, ochrana životního prostředí, povolení vstupu do skalních oblastí (kde získat informace)
- základy geologie, geomorfologie, meteorologie
- pravidla bezpečného pohybu a chování v nelezeckém terénu (přístupové cesty), v lezeckém terénu (okrajové skály, věže)
- určit vhodný počet osob ve skupině při vedení různých druhů výcviku
- pádový faktor (výpočet pádového faktor, rázová síla)

11:30-15:30

Výcvik na skalách:

- jištění výstupu technikou polovičních lan
- jištění na štanu a odlez ze štanu příprava na vícedélkové cesty
- štanování technika centrální karabiny
- vícedélkové slaňování
- odsazený štan
- dopomoc na štanu- expresflaschenzug

15:30

Vyhodnocení kurzu, úkoly do příští části kurzu, diskuse

16:00

Ukončení první části kurzu

Program je orientační. Změna programu kurzu je možná zejména s ohledem na aktuální počasí.

Další důležité informace:

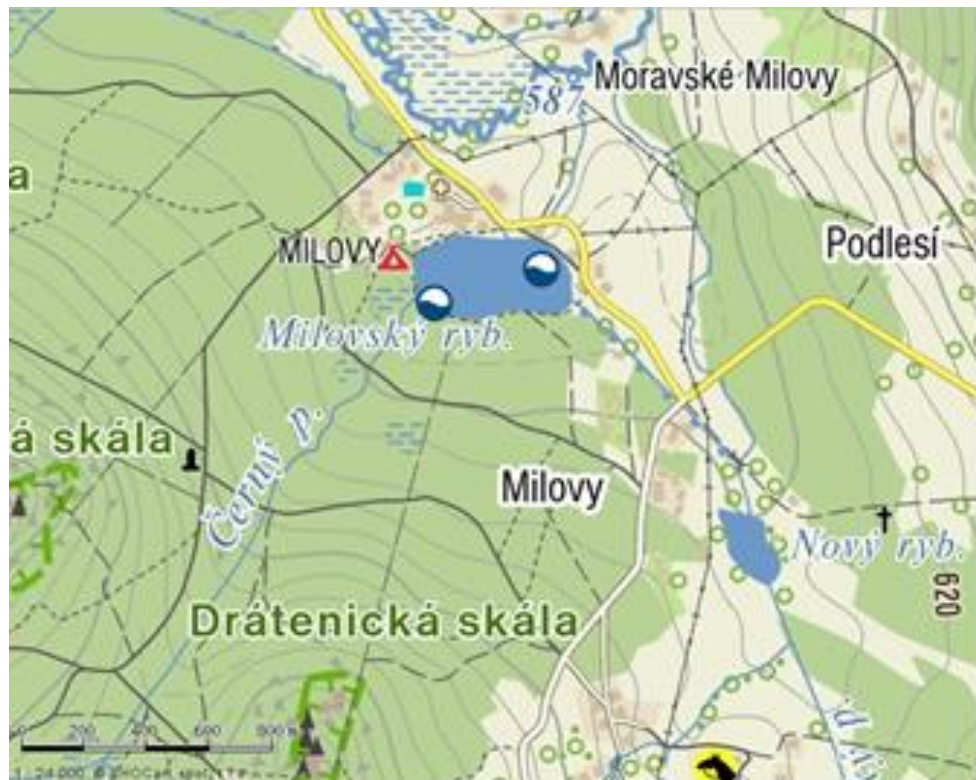
Ubytování a strava:

Nezajišťujeme, ale je možné využít ubytování v chatce penzionu Poslední míle. Strava vlastní nebo v okolí dle časového rozvrhu a konkrétních podmínek.



Český horolezecký svaz

Vysočina, Milovy, [Penzion Poslední míle](#), viz mapka, skalní oblast Drátník.
GPS: 49°40'06.9"N, 16°05'14.0"E nebo NATO síť WGS 84/ MGRS: 33U WR 78452 02351





Český horolezecký svaz

Výstroj a výzbroj:

Povinná	Doporučená
<ul style="list-style-type: none">- přilba;- sedací úvazek;- prsní úvazek;- smyce plochá PA (polyamid) volná na provázání úvazků, délky min 160 cm, pevnost min. 15kN;- odsedávací smyce (buď originál např. Beal, Petzl nebo 80 cm šitá PA smyce);- 5 ks karabin s pojistkou zámku, z toho minimálně 1 typ H (pro HMS);- 2 ks komplet expresky s karabinami;- 3 ks smyce plochá šitá, délky 120 cm;- 4 ks reppšnůry o průměru 6 mm, délky 5 m, 3 m, 2 x 1,5 m;- lezeckou obuv (HAL také pohorky);- batoh;- oblečení do nepříznivého počasí (gore-tex, softshell);- lékárnička, odpovídající požadavkům lékařské komise ČHS;- poznámkový blok a pero;- průkaz ČHS. <p><u>Povinný materiál na dvojici:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- jednoduché lano 60 m !!;- 2ks ½ lano 50/60 m;- friendly a vklíněnce (případně trikamy, abalaky atd.);- 6 ks komplet expresky s karabinami;- volné karabiny a smyce (vhodné 60 cm šité, stačí vše po 3 ks).	<ul style="list-style-type: none">- jistící pomůcka pro 2 lana, doporučeno Black Diamond ATC-Guide nebo Petzl Reverzo;- lano délky 20-30 m (starší) na ukotvení stanovišť a nácvik záchranných technik – 2 ks na dvojici;- záznamové medium;- čelovka;- další horolezecký materiál dle vlastního uvážení, ale nebude téměř využit;- pojištění. <p>Doporučujeme používat vhodný a nepoškozený materiál.</p> <p>Veškerý materiál bude na místě zkontrolován. (Zdali není materiál poškozen, kontrola pevnostního šití, nosných částí, popruhů, mechanická poškození karabin, stav lan atd.)</p>