

PROPOZICE K SEMINÁŘI INSTRUKTOR ČHS 2024

Název semináře	INSTRUKTOR lezení na umělých stěnách – CWI CW12 – Seminář metodických postupů při výuce na stěně
Místo konání semináře	Praha, Lezecká stěna Ruzyně
Datum konání semináře	16. - 17. 3. 2024, sraz je v 10:00 hod. na horolezecké stěně
Cena semináře	3.000,- (vč. vstupů na stěnu)
Lektor	Jarmila Schücková, tel. 605 220 447, schjarmila@seznam.cz

PODMÍNKY PŘIJETÍ NA SEMINÁŘ:

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

PŘEDPOKLÁDANÉ VSTUPNÍ ZNALOSTI A DOVEDNOSTI:

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

PROGRAM:

- Stručné zopakování výuky z CW11
- 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:



Český horolezecký svaz

- 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 Ruzyně, Ztracená 1132/1, 160 00 Praha 6 – Ruzyně

GPS parkoviště: 50°4'53.665"N, 14°18'33.150"E <https://www.stena-ruzyne.com/>

DALŠÍ DŮLEŽITÉ INFORMACE:

Sraz účastníků 16. 3. 2024 v 10,00 hod., předpokládané ukončení semináře 17. 3. 2024 ve 20,00 hod.

STRAVA:

Vlastní, nebo v restauraci Fabiano či v OC Šestka vzdálené na dojezd autem.

UBYTOVÁNÍ:

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

Přímo u stěny Ruzyně je možnost si dojednat ubytování ve [Sporthostelu-ubytovně](#) nebo v [SKY hotel Prague](#).

Výstroj a výzbroj:

Povinná	Doporučená
<ul style="list-style-type: none">▪ jednoduché lano 50m stačí do dvojice,<ul style="list-style-type: none">▪ 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	<ul style="list-style-type: none">▪ prsní úvazek,▪ odsedávací smyčka▪ smyčka na provázání sedáku s prsákem s nosností 15 kN, dlouhá 1,8 – 2m<ul style="list-style-type: none">▪ jistící pomůcka typu poloautomat (gri-gri, click-up, smart, nebo jiné)▪

Doporučená literatura:

- Metodické materiály na www.horosvaz.cz