

PROPOZICE K SEMINÁŘI INSTRUKTOR ČHS 2024

Název semináře	SCI - INSTRUKTOR lezení na skalách SCI1 – Seminář základní výuky na skalách
Místo konání semináře	Rabštejn
Datum konání semináře	17. - 19. 5. 2024, zahájení kurzu v pátek v 10 hod.
Cena semináře	4.500,- Kč
Lektor	Michael Hron tel. 739 354 507, miguel@m-guide.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 skalách 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:

- teoretická část – bezpečnost pohybu na skalách, vedení lana, druhy jisticích pomůcek
- fixní a dočasné jisticí body
- uzly, navazování, partner check
- zřízení a zrušení vratného bodu
- nácvik správného jištění, lezení, spouštění
- vedení výstupu na skále, cvakání expresek, povely
- nácvik chytání pádů
- jištění pomocí různých pomůcek
- slaňování
- jištění na standu
- úvod do skalní záchrany



Český horolezecký svaz

POŽADAVKY NA INSTRUKTORY:

- Vylezení cesty na skále 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

Tato část semináře bude zaměřena na procvičování výše uvedených technik, ale zejména na metodiku a didaktiku výuky daných dovedností tzn. jak učit lezení a jištění.

UKONČENÍ KURZU v neděli v cca 17:00 hod.

MÍSTO: Skály Velký Rabštejn

[Rabštejn - Český horolezecký svaz - ČHS \(horosvaz.cz\)](http://www.horosvaz.cz)

STRAVA:

Vlastní, každý si zajišťuje individuálně, oběd s sebou ve skalách. **Horská chata Rabštejn 788 01 Oskava**

<https://www.rabstejn.cz/restaurace>

UBYTOVÁNÍ:

Nezajišťujeme, možnost ubytování na chatě nebo louce dle podmínek provozovatele

<https://www.rabstejn.cz/ubytovani>

Metodika, doporučení, vzdělávací materiály, metodické karty:

<https://www.horosvaz.cz/doporuceni-informace/metodika-doporuceni/>

Výstroj a výzbroj:

Povinná	Doporučená
<ul style="list-style-type: none">▪ jednoduché lano 60m (stačí do dvojice),▪ sedák, lezačky, magnézium,▪ 10 expresek (stačí do dvojice),▪ 3x karabina s pojistkou zámku,▪ 2x HMS,▪ prusík smyčka 6mm: 2 x délka 1,5 m, 1x délka 3 m▪ jistící pomůcka typu kyblík (ATC, Reverso, Guide apod.),▪ odsedávací smyčka▪ 2x šitá smyčka 120cm▪ lékárnička, poznámkový blok, tužka▪ sportovní oblečení na lezení venku dle počasí▪ lezecká přilba!	<ul style="list-style-type: none">▪ prsní úvazek,▪ 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)▪ vlastní jištění (friendly, vklíněnce, hexy, abalaky apod.)