

## PROPOZICE K SEMINÁŘI INSTRUKTOR ČHS 2024

<b>Název semináře</b>	<b>SCI - INSTRUKTOR lezení na skalách</b> SCI2 – Seminář metodické výstupy na skalách
<b>Místo konání semináře</b>	Srbsko u Berouna
<b>Datum konání semináře</b>	25. - 26. 5. 2024, zahájení kurzu v sobotu v 10 hod. v kempu Srbsko u Berouna
<b>Cena semináře</b>	3.000,- Kč
<b>Lektor</b>	Jarmila Schücková, tel. 605 220 447, <a href="mailto:schjarmila@seznam.cz">schjarmila@seznam.cz</a>

### PODMÍNKY PŘIJETÍ NA SEMINÁŘ:

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

### PŘEDPOKLÁDANÉ VSTUPNÍ ZNALOSTI A DOVEDNOSTI:

- přezení 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:

- Stručné zopakování výuky z SCI1
- Procvičování metodických postupů a analýza správného a chybného provedení na témata:
  - zřízení a zrušení vratného bodu
  - cvakání expresek,
  - nácvik správného jištění druholezce/prvolezce, spuštění lezce
  - nácvik jištění pomocí karabiny HMS a poloautomatů
  - zakládání dočasných jisticích bodů
  - vybudování štanu s fixním jištěním/s pomocí dočasných jisticích pomůcek
  - jištění na štanu
  - slaňování
  - uvolnění reverza, dopomoc druholezci



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:

Srbsko u Berouna. Sraz v Camp Srbsko, zahájení v sobotu v 10 hod. <https://www.campsrbsko.cz>

### STRAVA:

Vlastní, každý si zajišťuje individuálně, oběd s sebou ve skalách.

### UBYTOVÁNÍ:

Nezajišťujeme, možnost ubytování v [Praguecamp](#), v Třebonicích [Kemp Drusus](#), u lezecké stěny Ruzyně je možnost si dojednat ubytování ve [Sporthostelu-ubytovně](#)

Metodika, doporučení, vzdělávací materiály, metodické karty viz [Lezecká metodika](#)

### Výstroj a výzbroj:

Povinná	Doporučená
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ jednoduché lano 60m (stačí do dvojice),</li><li>▪ sedák, lezačky, magnézium,</li><li>▪ 10 expresek (stačí do dvojice),</li><li>▪ 3x karabina s pojistkou zámku,</li><li>▪ 2x HMS,</li><li>▪ prusík smyčka 6mm: 2 x délka 1,5 m, 1x délka 3 m</li><li>▪ jistící pomůcka typu kyblík (ATC, Reverso, Guide apod.),</li><li>▪ odsedávací smyčka</li><li>▪ 2x šitá smyčka 120cm</li><li>▪ lékárnička, poznámkový blok, tužka</li><li>▪ sportovní oblečení na lezení venku dle počasí</li><li>▪ <b>lezecká přilba!</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ prsní úvazek,</li><li>▪ smyčka na provázání sedáku s prsákem s nosností 15 kN, dlouhá 1,8 – 2m</li><li>▪ jistící pomůcka typu poloautomat (gri-gri, click-up, smart, nebo jiné)</li><li>▪ vlastní jištění (friendly, vklíněnce, hexy, abalaky apod.)</li></ul>