

PROPOZICE K SEMINÁŘI INSTRUKTOR ČHS 2026

Název semináře	CWI1 – Seminář základní výuky na stěně
Místo konání	Lezecká stěna FLASH WALL Olomouc U Panelárny 4, 772 00 Olomouc
Termín konání	23. – 25. 1. 2026, sraz je ve 14 hod. na lezecké stěně
Cena semináře	4.350,- (vč. vstupů na stěnu)
Lektoři	Michael Hron, tel. 739 354 507, miguel@m-guide.cz Martin Horňák, tel. 728 251 262, hornak.martin@centrum.cz

PODMÍNKY PŘIJETÍ NA SEMINÁŘ:

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

PŘEDPOKLÁDANÉ VSTUPNÍ ZNALOSTI A DOVEDNOSTI:

- přezení 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:

- teoretická část – bezpečnost pohybu na stěně, druhy lan, karabin, vedení lana, druhy jistících pomůcek
- uzly, navazování, partner check
- technika lezení- stupy, chyty, celkový pohyb těla, různé profily, lezecká cvičení
- nácvik správného jištění, lezení, spouštění
- vedení výstupu na stěně, cvakání expresek, povely
- nácvik chytání pádů
- jištění pomocí různých pomůcek

POŽADAVKY NA INSTRUKTORY:

- 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 FLASH WALL Olomouc](#), U Panelárny 4, 772 00 Olomouc

DALŠÍ DŮLEŽITÉ INFORMACE:

Sraz účastníků je v pátek ve 14,00 hod. na stěně.

Výuka bude v pátek a v sobotu ukončena mezi 20,00 – 21,00 hod.

Ukončení kurzu bude v neděli v 17 hod.

STRAVA:

Vlastní, nebo v blízké restauraci.

UBYTOVÁNÍ:

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

Výstroj a výzbroj:

Povinná	Doporučená
▪ jednoduché lano 50m (stačí do dvojice), ▪ 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	▪ prsní úvazek, ▪ odsedávací smyčka ▪ 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)

Doporučená literatura:

- Metodické materiály na www.horosvaz.cz