

PROPOZICE K SEMINÁŘI INSTRUKTOR ČHS 2026

Název semináře	SCI1 – Seminář základní výuky na skalách
Místo konání	Rabštejn, GPS N49°57'8", E17°8'54"
Termín konání	17. – 19. 4. 2026, zahájení kurzu v pátek v 10 hod.
Cena semináře	4.650,- Kč
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:

- přelezení 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, jisticí stanoviště (štant)
- 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 štandu
- úvod do skalní záchrany

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

Seminář bude zaměřen na procvičování výše uvedených technik, ale zejména na metodiku a didaktiku výuky daných dovedností tzn. jak učit lezení a jištění.

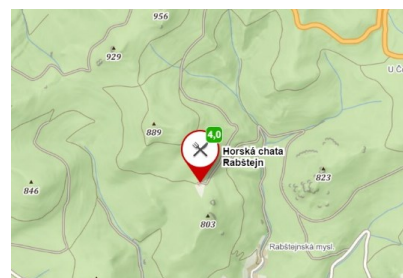
UKONČENÍ KURZU v neděli v cca 19:00 hod.

MÍSTO: [Skály Velký Rabštejn](#)

STRAVA:

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

[Horská chata Rabštejn](#), 788 01 Oskava



UBYTOVÁNÍ:

Nezajišťujeme. Možnost ubytování na [chatě Rabštejn](#), nebo louce dle podmínek provozovatele

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

Výstroj a výzbroj:

Lezecké vybavení nesmí být poškozeno, musí být určeno pro lezení (norma ČSN EN) a textilní výzbroj nesmí být starší než 10 let.

Povinná	Doporučená
- jednoduché lano 60m (stačí do dvojice), - sedák, prsní úvazek, lezečky - 10 expresek (stačí do dvojice), - 3x karabina s pojistkou zámku, 2x HMS, - prusík smyčka 6mm: 2 x délka 1,5 m, - jistící pomůcka typu kyblík (ATC, Reverso,...) - 2x šitá smyčka 120cm - lékárnička, poznámkový blok, tužka - lezecká přilba! - plochá smyčka na provázání sedáku s prsákem s nosností 15 kN, dlouhá 1,8 – 2m - jistící pomůcka typu poloautomat (gri-gri, click-up, smart, aj.) - vlastní jištění (friendly, vklíněnce, hexy, abalaky apod.) - stačí do dvojice	- Prusík 5,5 -6mm z kevlaru nebo aramidu délka 5m - odsedávací (slačovací) smyčka - Velká HMS karabina (př. Petzl William, SR Hector..) - Krátké lano na nácvik na zemi 10-15m