

PROPOZICE K SEMINÁŘI INSTRUKTOR ČHS 2026

Název semináře	SCI2 – Seminář metodické výstupy na skalách
Místo konání	Rabštejn
Termín konání	23. – 24. 5. 2026, zahájení kurzu v sobotu v 10 hod.
Cena semináře	3.100,- Kč
Lektoři	Martin Horňák, tel. 728 251 262, hornak.martin@centrum.cz Michael Hron, tel. 739 354 507, miguel@m-guide.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 prvolezce i druholezce

PROGRAM:

- Stručné zopakování výuky semináře 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 a jejich blokace
 - zakládání dočasných jisticích bodů
 - vybudování štanu s fixním jištěním/s pomocí dočasných jisticích pomůcek
 - jištění na štanu
 - slaňování
 - základní záchranné techniky nahoru i dolů

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 18:00 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, apod.) - 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 (slaňovací) smyčka ▪ Velká HMS karabina (př. Petzl William, SR Hector..) ▪ Krátké lano na nácvik na zemi 10-15m