



PROPOZICE K SEMINÁŘI INSTRUKTOR ČHS 2026

Název semináře	CW12 – Seminář metodických postupů při výuce na stěně
Místo konání	Lezecká stěna JUNGLE SPORT PARK , Veselská 699, Praha
Termín konání	23. - 24. 5. 2026, sraz je v 10 hod. na lezecké stěně
Cena semináře	2.900,- (vč. vstupů na stěnu)
Lektoři	Břetislav Brodský Michaela Adámková tel. +420 776 562 875, adamkova.michaela@seznam.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:

- Stručné zopakování výuky ze semináře CW11
- Procvičování metodických postupů a analýza správného a chybného provedení na témata:
 - uzly, navazování, partner check
 - zřízení vratného bodu
 - nácvik správného jištění druholezce/prvolezce, spuštění lezce,
 - cvakání expresek,
 - nácvik chytání pádů
 - nácvik jištění pomocí karabiny HMS a poloautomatů
 - nácvik lezeckých her a herních cvičení při lezení na top rope

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 [JUNGLE SPORT PARK](#), Veselská 699, Praha – Letňany

DALŠÍ DŮLEŽITÉ INFORMACE:

Sraz účastníků je v sobotu v 10 hod. na lezecké stěně.

Předpokládané ukončení semináře je v neděli ve 20 hod.

STRAVA:

Vlastní, nebo v restauraci.

UBYTOVÁNÍ:

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

Výstroj a výzbroj:

Povinná	Doporučená
<ul style="list-style-type: none"> • jednoduché lano 50m stačí do dvojice, • sedák, lezečky, magnézium, • prsní úvazek, • smyčka na provázání sedáku s prsákem s nosností 15 kN, dlouhá 1,8 – 2 m • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • odsedávací smyčka • jistící pomůcka typu poloautomat (gri-gri, click-up, smart, nebo jiné)

Doporučená literatura:

- Metodické materiály na www.horosvaz.cz