



## PROPOZICE K SEMINÁŘI INSTRUKTOR ČHS 2026

Název semináře	SCI2 – Seminář metodické výstupy na skalách
Místo konání	Srbsko u Berouna
Termín konání	29. – 30. 8. 2026 sraz v sobotu v 10 hod. na parkovišti u kempu Srbsko
Cena semináře	3.100,- Kč
Lektoři	Michaela Adámková tel. +420 776 562 875, <a href="mailto:adamkova.michaela@seznam.cz">adamkova.michaela@seznam.cz</a>

### PODMÍNKY PŘIJETÍ NA SEMINÁŘ:

- účastník 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 prvolezce i druholezce

### 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 a jejich blokace
  - zakládání dočasných jisticích bodů
  - vybudování štandu s fixním jištěním/s pomocí dočasných jisticích pomůcek
  - jištění na štandu
  - 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 17:00 hod.

## MÍSTO:

Srbsko u Berouna, sraz na parkovišti u Campu Srbsko (Na Bříči), zahájení v sobotu v 10 hod.

## STRAVA:

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

## UBYTOVÁNÍ:

Nezajišťujeme.

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
<ul style="list-style-type: none"><li>• jednoduché lano 60m (stačí do dvojice),</li><li>• sedák, prsní úvazek, lezečky</li><li>• 10 expresek (stačí do dvojice),</li><li>• 3x karabina s pojistkou zámku, 2x HMS,</li><li>• prusík smyčka 6mm: 2 x délka 1,5 m,</li><li>• jistící pomůcka typu kyblík (ATC, Reverso, apod.)</li><li>• 2x šitá smyčka 120cm</li><li>• lékárnička, poznámkový blok, tužka</li><li>• <b>lezecká přilba!</b></li><li>• plochá 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, aj.)</li><li>• vlastní jištění (friendly, vklíněnce, hexy, abalaky apod.) - stačí do dvojice</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Prusík 5,5 -6mm z kevlaru nebo aramidu délka 5m</li><li>▪ odsedávací (slačovací) smyčka</li><li>▪ Velká HMS karabina (př. Petzl William, SR Hector..)</li><li>▪ Krátké lano na nácvik na zemi 10-15m</li></ul>