

PROPOZICE K SEMINÁŘI INSTRUKTOR ČHS 2026

Název semináře	CWI1 – Seminář základní výuky na stěně
Místo konání	Lezecká stěna JUNGLE SPORT PARK , Veselská 699, Praha
Termín konání	20. – 22. 11. 2026, sraz je 20.11. ve 14 hod. na lezecké stěně
Cena semináře	4.350,- (vč. vstupů na stěnu)
Lektoři	Jarmila Schücková, tel. 605 220 447, schjarmila@seznam.cz Michal Buřil

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

DALŠÍ DŮLEŽITÉ INFORMACE:

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

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

Ukončení kurzu v neděli v 17 hod.

STRAVA:

Vlastní, nebo v blízké restauraci.

UBYTOVÁNÍ:

Nezajišťujeme.

Výstroj a výzbroj:

Povinná	Doporučená
▪ jednoduché lano 50 m (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 6 mm x 1,5 m ▪ jistící pomůcka typu kyblík (ATC Guide, Reverso, apod.) ▪ šitá smyčka 120 cm ▪ lékárnička, poznámkový blok, tužka ▪ sportovní oblečení na stěnu ▪ přezutí na stěnu	▪ odsedávací smyčka ▪ jistící pomůcka typu poloautomat (gri-gri, click-up, smart, nebo jiné)

Doporučená literatura:

- Metodické materiály na www.horosvaz.cz