

PROPOZICE DOŠKOLENÍ ČHS 2026

Název doškolení pro instruktory ČHS:	PRVNÍ POMOC A ZÁCHRANA
Místo konání:	Vysočina, Žďárské vrchy – Milovy 20 – Penzion Poslední míle
Termín konání:	20. – 22. 11. 2026 Začátek: 20. 11. 2026 v 19:00 – prosíme o dochvilnost!!! Konec: 22. 11. 2026 cca do 16:00
Cena doškolení:	3750,- Kč (nezahrnuje ubytování, dopravu, ani stravu)
Lektoři:	Martin Honzík, Pavel Neumann martinhonzik@seznam.cz , tel.: 605 503 720

OBEČNÉ INFORMACE:

Jedná se o víkendový kurz (pátek večer – neděle večer) a je určen pro stávající instruktory ČHS. Jeho cílem je aktualizace vašich znalostí, které jste získali na kurzech v minulosti. Kurz bude realizován zejména formou praktických nácviků. Součástí doškolení bude i seznámení s novinkami z oblasti první pomoci a horské medicíny. V závěru kurzu proběhne rutinní praktické přezkoušení (postup při poskytování první pomoci + resuscitace atd. + základní lanové techniky.

!!! POZOR - Nezapomeňte na domácí úkol – viz na konci propozic !!!

HLAVNÍ TÉMATA DOŠKOLENÍ:

- Postup při nehodě + první pomoc s důrazem na řešení život ohrožujících stavů
- Úrazy
- Nehody v lezeckém terénu
- Horská medicína

RÁMCOVÝ PROGRAM:

PRVNÍ POMOC A ZÁCHRANA – rámcový obsah doškolení – budeme společně probírat:

1. NEHODY PŘI (HORO)LEZECTVÍ – prevence a rozborů nehod – **nezapomeňte na domácí úkol – vaše reporty** o incidentech, skoronehodách a nehodách, kterých jste byli svědky
2. POSTUP PŘI NEHODĚ
3. POSTUP PŘI PRVNÍ POMOCI
4. ŽIVOT ZACHRAŇUJÍCÍ VÝKONY

5. RESUSCITACE
6. CELKOVÉ VYŠETŘENÍ
7. ZÁKLADNÍ POLOHOVÁNÍ PACIENTA
8. IMPROVIZOVANÝ TRANSPORT
9. OŠETŘENÍ ÚRAZŮ
10. AKUTNÍ NEÚRAZOVÉ STAVY
11. HORSKÁ MEDICÍNA
12. ZÁCHRANNÉ LANOVÉ TECHNIKY
13. ZÁVĚREČNÉ PŘEZKOUŠENÍ

DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE K DOŠKOLENÍ A ZÁVĚREČNÉMU PŘEZKOUŠENÍ:

S ohledem na změnu v prolongaci instruktorských kvalifikací, je nyní možné po úspěšném absolvování závěrečného přezkoušení, udělit instruktorskou kvalifikaci bez omezení časové platnosti. Pro potřebu vaší přípravy jsou níže připojena témata, z kterých bude provedeno praktické přezkoušení formou metodického výstupu. Vše jsou základní znalosti a dovednosti, které by měl každý instruktor zvládat. Témata pro přezkoušení budou volena adekvátně stupni vaší kvalifikace (CWI, SCI, RCI, HAL).

LANOVÉ TECHNIKY – základní témata k závěrečnému přezkoušení:

1. ZÁKLADNÍ UZLY
 - a. osmičkový
 - b. lodní
 - c. poloviční lodní
 - d. vánočka
 - e. zajištění polovičního lodního uzlu
 - f. vůdcovský uzel
 - g. alpský motýlek
 - h. dvojtý rybářský
 - i. samosvorné uzly – prusíky (jak z kulaté, tak i z ploché smyčky)
2. NAVAZOVÁNÍ
 - a. na sedák
 - b. na kombinaci sedák a prsák
3. PARTNER CHECK
4. JIŠTĚNÍ
 - a. jištění prvolezce
 - b. jištění/dobírání druholezce
 - c. top rope
5. JISTÍCI POMŮCKY (kyblík, HMS, poloautomaty, ...) – použití při jištění prvolezce i druholezce, zajištění i odbokování (v „autoblok“ módu)
6. POSTUPOVÉ JIŠTĚNÍ – fixní i vyjímatelné
7. VRATNÝ BOD
 - a. zřízení vratného bodu
 - b. zrušení vratného bodu – slanění / spouštění
8. JISTÍCI STANOVIŠTĚ
 - a. v jednom fixním bodě



- b. dva fixní body s preferencí jednoho bodu
 - c. provázání více bodů – rozklad zatížení
 - d. jistící stanoviště s vyvázáním pro trh vzhůru
 - e. odsazený štand
9. JISTĚNÍ PŘI VÍCEDELKOVÉM LEZENÍ
10. SLANĚNÍ
- a. kontrolní odsednutí
 - b. slanění se sebejistěním s prusíkem
 - c. příprava slanění s nováčkem
11. LEZECKÝ MATERIÁL – údržba, životnost
12. LEZENÍ A ASPEKTY OCHRANY PŘÍRODY
13. VÝSTUP PO LANĚ – PRUSÍKOVÁNÍ
14. ZÁCHRANNÉ TECHNIKY
- a. dopomoc druholezci
 - b. spuštění lezce – napojování lan
 - c. záchrana dolů
 - i. Hoi
 - ii. slanění se zraněným na společném závěsu
 - d. záchrana nahoru
 - i. využití protiváhy – Strauss
 - e. záchrana prvolezce po pádu za půlkou lana

UBYTOVÁNÍ:

Ubytování je možné v [Penzionu Poslední Míle](#), Milovy 20 (cca 400 Kč/noc – 470 Kč/noc)
Pro účastníky doškolení je ubytování předběžně rezervované. Platí se v hotovosti na místě přímo ubytovatelům. Prosím o vyplnění [dotazníku](#) nejpozději do **15. 10. 2026**, kde uvedete, zda máte o ubytování a stravování v penzionu zájem.

STRAVOVÁNÍ:

V penzionu Poslední Míle funguje restaurace. Je možné domluvit plnou penzi či polopenzi – zaškrtněte v dotazníku.

CO S SEBOU:

- Komplet vybavení (lezecký matroš), které vozíte s sebou, když jedete s nováčky lézt na skály nebo do hor.
- Lano na lezení + starší lano – budeme nacvičovat záchranu ve stěně i s odřezáváním zraněného. Stačí dlouhé i jen pár metrů – navážete si jej na normální lano – tato sada lan stačí jedna do dvojice.
- Sada prusíkovacích smyček Ø 6 mm (minimálně 1 x 3 m, 2 x 1,5 m, vřele doporučen i 1 x 6 m Dyneema nebo Kevlar).

• Helmu!!!

- Lékárničku, ALU – fólii, čelovku, nůž.
- Žďárák – ideální pro dvě osoby.
- Spacák

- Blok na poznámky + psací potřeby.
- Karimatka – na nácviky – budeme se válet po zemi.
- Většinou budeme venku (**za každého počasí**) – takže tomu přizpůsobte oblečení a další vybavení.
- Kdo má, tak i teleskopické hůlky.
- Další dle vlastního uvážení a zkušeností.

NEZAPOMENOUT – DOMÁCÍ ÚKOL NA DOŠKOLENÍ:

Každý, kdo byl svědkem nebo přímo aktérem nějaké nehody nebo i „skoronehody“ (stačilo málo a nehoda se stala) nebo došlo k selhání materiálu či lidského faktoru atp., tak si prosím připravte krátkou prezentaci s důrazem na příčiny problému a také na případnou prevenci. Foto či videodokumentace nebo destruovaný materiál jsou vítány – k dispozici bude notebook + datový projektor.

Zn.: „Ať se vzájemně poučíme!“

LEKTOŘI:

Martin Honzík, Pavel Neumann

Případné dotazy zodpovím na e-mailu: martinhonzik@seznam.cz
nebo na tel.: 605 503 720 – Martin Honzík.



ČESKÝ
HOROLEZECKÝ
SVAZ

PŘÍJEZD DO MÍSTA KONÁNÍ KURZU:

