



ZDOKONALOVACÍ ŠKOLENÍ HOROLEZEC

Zdokonalovací školení organizuje Horolezecký oddíl „Potkali se u Kolína“ ve spolupráci s firmou PAVOUČI s.r.o.

Školení je zaměřeno na základní horolezecké znalosti, jejich prověření a zdokonalení v terénu pod dohledem zkušeného instruktora.

Dobrý zdravotní stav, disciplína a střízlivý stav je nezbytným předpokladem pro Vaší účast v praktické části školení a záviku.

Termín konání: **sobota 21. 3. 2009 od 10:00 hod do cca 16:00 hod**
Místo konání: **Skála u Kohoutova Mlýna – Pašinka.**

Poplatek: Dobrovolný (cca 30,- Kč příspěvek na opotřebení vybavení - pro potřebu HOPSUK)

PREZENTACE:
10:00 -10:15

ZAHÁJENÍ AKCE:
10.15 -10.30

Vstupní bezpečnostní instruktáž.

Seznámení s riziky vyplývajícími z podstaty horolezectví, bezpečnostní pravidla pro bezpečný chod školení.

ZÁKLADNÍ NUTNÉ ZNALOSTI HOROLEZCE
10:30 – 12:45

a) Vybavení horolezce:

- ukázka základního vybavení pro horolezce
- názvosloví vybavení
- komunikace mezi lezci

b) Vázání uzlů:

Osmičkový uzel, vůdcovský uzel, dračí smyčka jednou rukou, lodní smyčka, protisměrný osmičkový uzel, uzel motýlek, plochá spojka, dvojitý rybářský uzel.

c) Vázání prusíku:

Jednoduchý prusík, vánočkový prusík.

d) Navázání lezce na lano:

Navázání lana na sedák – osmičkový uzel

Navázání lana na celotělový úvazek - alpským způsobem

e) Slaňování:

Provláčení lana slaňovací osmou, pojištění prusíkem (ukázka dalších způsobů slanění).

Zablokování slaňovací osmy (zadrhovací uzel).

f) Jištění lezce:

Navázání poloviční lodní smyčky do karabiny HMS

Zablokování karabiny HMS (zadrhovací uzel)

(ukázky bezpečných způsobů dynamického jištění, jištění na tvrdo a jištění na rybu, dobírání na štand)

g) Zakládání postupového jištění:

Stávající kotevní body – nýty, borháky, kruhy, řetězy, slaňáky.

Vlastní kotevní body – vklíněnce, friendly, smyčky s uzly, skoby, atp.

Kotvící prostředky – karabiny, expresky.

Ukázka správného vedení lana a jeho zakládání do postupového jištění.

h) Kotvící stanoviště:

Zbudování jistícího stanoviště (ukázka vybudování štandu)

i) Výstup po laně:

Výstup po laně pomocí blokantů.

Výstup po laně pomocí prusíků.

PŘESTÁVKA

12:45 – 13:00

ZÁCHRANA LEZCE Z VÝŠKY

13:00 – 14:00

Ukázka a nácvik záchrany lezce z výšky.

LANOVÁ DRÁHA

14:00 – 16:00

Výstup po laně, přestup do lana horizontálního, přestup do vertikálního lana, slanění, překážka na laně, dokončení slanění.

UKONČENÍ ŠKOLENÍ

16:00

za HOPSUK
Ondřej Běhal

za firmu PAVOUČI s.r.o.
Vladimír Střihavka

Během víkendu proběhnou pro vyplnění časového prostoru v závislosti na situaci a počtu zájemců tyto akce:

a) NÁCVIK ZACHYCENÍ PÁDU PRVOLEZCE

tzv. chytání pneumatiky z jistíciho stanoviště na skále i ze země

b) OSAZENÍ LEPENÉHO BORHÁKU

ukázka správného osazení borháku na skále

c) LEZENÍ

lezení po skále

d) PROJEKCE

promítání fotek na téma jištění je jistota (pouze za předpokladu času, počasí, nálady atp.)

jinak toto připravujeme na další školení, které proběhne v učebně

e) NÁCVIK

v případě zájmu bude pokračovat nácvik lanových technik, jako průprava na závody v průmyslovém lezení

f) JUMAROVÁNÍ

výstup po laně do výšky 30m na čas (nácvik na závody v průmyslovém lezení)

g) UKÁZKA VYBAVENÍ

v případě zájmu a času budou ukázány rozličná udělátka renomovaných firem
v případě zájmu si lze některá z vybavení objednat, popřípadě koupit na místě

h) VEČER

21. 3. 2009 večer lze posedět u stolu a podebatovat o problematice (stylová hudba z rádia, ohýnek, buřtíky a švestičky)

ti ostřílení přespí pod širákem u skály

PÁTEK

20. 3. 2009 od 13:30 hod do tmy brigáda na Pašince (HOPSUK)

NEDĚLE

22. 3. 2009 od 13 hod nácvik padání a zachycení pádu taktéž na Pašince, školení s notnou dávkou praxe nejen pro nováčky HOPSUKu