Metodika - ČHS

Metodika, doporučení

Informační a výukové materiály, které jsou určené ke vzdělávání členů ČHS, instruktorů ČHS i laické veřejnosti.

Materiály byly vytvořeny členy odborných komisí ČHS a jsou zároveň doporučeními, jak postupovat v dané situaci. Materiály jsou vytvořeny podle nejnovějších doporučení odborných společností a jsou pravidelně aktualizovány.

Doporučení Metodické komise

- Základní bezpečnostní pravidla ČHS | PDF

Vzdělávací materiály - metodické karty

Sportovní lezení na stěně a zajištěných skalách

- Základní uzly pro lezení na stěně | PDF
- Navázání na sedací úvazek | PDF
- Jištění lezce při lezení TR | PDF
- Zřízení vratného bodu - umělá stěna | PDF
- Partnerská kontrola | PDF
- Správná práce jistící ruky | PDF

Lezení na zajištěných skalách

- Poloviční lodní uzel | PDF
- Jistící stanoviště bez preference | PDF
- Zablokování a uvolnění poloviční lodního uzlu na jistícím stanovišti | PDF
- Zablokování a uvolnění poloviční lodního uzlu v sedacím úvazku | PDF
- Zrušení vratného bodu druholezcem s následným slaněním při TR | PDF
- Zrušení vratného bodu prvolezcem s následným spuštěním | PDF
- Slanění | PDF

Vícedélkové lezení

- Navázání na sedací a hrudní úvazek prostřednictvím lana | PDF
- Jistící stanoviště s preferencí jednoho bodu | PDF

Vícedélkové lezení a lezení na horách

- Navázání na sedací a hrudní úvazek pomocí smyčky (Alpský způsob) | PDF

Archiv

Vše v PDF

- Bezpečné lezení na lezecké stěně PDF
- Základy jištění PDF
- Geologie pro instruktory horolezectví PDF
- Meteorologie pro instruktory horolezectví PDF
- Uzly pro provozování horolezectví PDF
- Záchranné techniky PDF
- Základní dovednosti pro provozování horolezectví PDF

ČHS

From:
https://kytka.instruktorlezeni.cz/ - **Kytka**

Permanent link:
https://kytka.instruktorlezeni.cz/metodika-chs/start

Last update: **19. 05. 2023 - 20:41**