# ČHS - Metodika

## 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 | fa>file-pdf-o

### Vzdělávací materiály - metodické karty

#### Sportovní lezení na stěně a zajištěných skalách

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

#### Lezení na zajištěných skalách

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

#### Vícedélkové lezení

- Navázání na sedací a hrudní úvazek prostřednictvím lana | fa>file-pdf-o
- Jistící stanoviště s preferencí jednoho bodu | fa>file-pdf-o

### Vícedélkové lezení a lezení na horách

- Navázání na sedací a hrudní úvazek pomocí smyčky (Alpský způsob) | fa>file-pdf-o

## Archiv

Vše v PDF

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

ČHS

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

Permanent link:
**https://kytka.instruktorlezeni.cz/metodika-chs/start?rev=1665902738**

Last update: **19. 05. 2023 - 20:38**