

Obsah bloků horoškoly HK Rožnov p. R.

Název bloku	Obsah	Místo
Základní blok – povinný	Základní lezecký materiál - sedák, prsák, helma	Umělá stěna
	Karabiny - typy, vlastnosti, použití	Umělá stěna
	Jistících pomůcky - typy a vhodnost pro různé druhy lezení	Umělá stěna
	Uzly a jejich vlastnosti - osmičkový, vůdcovský, lodní, poloviční lodní, dračák, alpský motýlek, prusíky	Umělá stěna
	Pádový faktor, rázová síla - vysvětlení a pochopení dopadu na lidské tělo a jistící body, použití při lezení	Umělá stěna
	Síly působící na jistící body	Umělá stěna
	Textilní materiál - materiál a použití lan, smyček a pomocných šňůr, vliv uzlu/švu na pevnost, skladování	Umělá stěna
	Druhy a vlastnosti hornin, fixní jištění, skalní oblasti, klasifikace	Umělá stěna
	Typy fixního jištění - typy, kontrola stavu, vlastnosti a způsob použití	Umělá stěna
	Teorie a nácvik štrandů - s preferencí / bez preference jednoho bodu, úhel kotevních bodů	Umělá stěna
První pomoc - MARSCH - řešení krizové situace a předání pacienta záchranářům	Umělá stěna	
Metodické řady – povinné	Navázání - na sedák / prsák, na konec lana / na polovinu lana, příprava lana před lezením, smotání lana do panenky	Umělá stěna
	Lezecké povely, komunikační kruh - jistím, lezu, dober, povol, sedám, zruš	Umělá stěna
	Lezení Top Rope - pozice jističe, pozice rukou při jištění / spouštění, zablokování jistících pomůcky, nácvik a zachycení pádu	Umělá stěna
	Slanění - bez prusíku, s prusíkem	Umělá stěna
	Vratný bod - vybudování, zrušení spuštění / slaněním, vhodný materiál	Umělá stěna
	Lezení na 1. konci lana - cvakání expresek, vedení jednoduchého lana, kontrola lana, kontrola pádu	Umělá stěna
	Štandy fixní - vybudování, jištění druholezce, jištění prvolezce	Umělá stěna
Doplňkový blok *	Vedení výstupu s polovičným lanem / dvojčaty, rozdíly, ne/výhody	Skála
	Materiál pro dočasné jistící body (tvrdé horniny) - vklíněnce, friendly, skoby, abalaky, hexcentry	Skála
	Materiál pro dočasné jistící body (měkké horniny) - smyčky, obhozy, pískovcové hodiny, kinder kopf, ufo	Skála
	Zakládání postupového jištění v tvrdých horninách	Skála
	Zakládání jištění v měkkých horninách	Skála
	Štandy dočasné - vybudování, jištění druholezce, jištění prvolezce, zajištění štandu proti vytržení	Skála
	Dopomoc lanem druholezci směrem nahoru	Skála
	Záchrana druholezce spuštěním - převěšení druholezce do štandu, spuštění, spuštění přes uzel	Skála
Slanění - bez prusíku, s prusíkem, slanění přes uzel	Skála	

* - bez absolvování povinného bloku **nelze** absolvovat doplňkový blok

- instruktoři: Petr Kapsia (606 669 992), Thomas Majer