

Kurz skalného lezenia – osnova

1.deň (trvanie 120 minút vrátane prestávky) výcvik prebieha na umelej stene

Teória – používané materiály, základné uzly, naviazanie sa na lano, lezenie TOP ROPE (TR), istenie

Prax – precvičovanie viazania uzlov a naviazania sa na lano, lezenie TR na umelej stene, istenie

2.deň (trvanie 6 – 8 hodín) skaly

Praktické prevedenie naučeného z prvého dňa na skalách. Naviazanie sa na lano pomocou

osmičkového uzla, lezenie na skalách TR, istenie pomocou tzv. kýbla, smart istútka (poloautomat).

3.deň (trvanie 120 minút vrátane prestávky) výcvik prebieha na umelej stene

Technika pohybu pri lezení, pravidlá voľného lezenia – prvolezec, zlaňovanie, previazanie sa

Nácvik na umelej stene

4. deň (trvanie 6 – 8 hodín) skaly

Praktické precvičovanie na skalách previazania sa a zlaňovanie, lezenie TOP ROPE

5. (trvanie 120 minút vrátane prestávky) výcvik prebieha na umelej stene

Opakovanie pravidiel voľného lezenia – prvolezec, nácvik lezenia ako prvolezec na umelej stene, činnosti pri lezení prvolezca – istič, lezec

Lezecká fyzika, orientácia v teréne, sprievodcovská literatúra, ochrana prírody, prvá pomoc pri úrazoch

6.deň (trvanie 6 – 8 hodín) skaly

Názvoslovie skalných útvarov, rozdelenie, spôsoby prekonávania, klasifikácia a čistota lezenia

Nácvik lezenia ako prvolezec, previazanie sa v kruhu, zlaňovanie

7.deň (trvanie 6 – 8 hodín) skaly

Záver kurzu – skúšky (test?)

Činnosti ako prvolezec a istič (frekventanti musia metodicky správne samostatne vykonať všetky činnosti)

Previazanie sa v kruhu

Zlaňovanie

Padanie do lana