

RÁMCOVÝ PROGRAM
základného letného kurzu ľahkého horolezectva (EC) v horách

Štvrtok:	od 10:00	
	do 14:00	Príchod, ubytovanie, zahájenie kurzu
	14:30 – 15:00	Otvorenie kurzu, kontrola materiálu
	15:00 – 19:00	Výcvik na „balvane“ – základné horolezecké zručnosti, zopakovanie už nadobudnutých zručností z prípravnej časti (naväzovanie sa, istenie, pohyb v lezeckom teréne, zlanovanie, ...). Rozdelenie do lezeckých družstiev.
	19:45 – 20:30	<i>Prednáška: Miestopis Vysokých Tatier</i>
	20:45 – 21:30	<i>Prednáška: História horolezectva vo VT</i>
Piatok:	08:00 – 17:00	Lezecká túra – spoločný postup lezeckého družstva v ľahkom teréne so „skufrovaným“ lanom, t. j. s lanom v slučkách na hrudníku so zaistením uzlom. Krátke úseky spoločného postupu v mierne ťažkom teréne do II+ UIAA využívaním priebežných medziistení Vedenie výstupu, aktualizácia plánu výstupu, zostupové trasy. Zostup, úseky s istením pri zostupe, krátke úseky (max.10 m) so zlanovaním..
	19.00 – 19.45	<i>Prednáška: Subjektívne a objektívne nebezpečenstvo, taktika horolezeckého podujatia</i>
	19.55 – 20.40	<i>Prednáška: Orientácia vo vysokohorskom horolezeckom teréne, výber túry, práca so sprievodcom</i>
Sobota:	08:00 – 17:30	Lezecká túra s hodnotením – samostatný pohyb lezeckého družstva, striedanie úsekov ľahkého a mierne ťažkého terénu. Voľba správnej techniky pohybu a vedenia túry s ohľadom na zloženie družstva, terén, počasie, ... Zostup, zlanovanie krátkeho úseku, dodržiavanie bezpečnosti, voľba správnej techniky pohybu, taktika postupu. Miestopis okolia, používanie sprievodcu.
	17:30 – 19:00	<i>Prednáška: Prvá pomoc pri horolezeckých úrazoch, organizácia záchrany, technická prvá pomoc</i>
	20:00 – 20:30	Záverečný písomný test, vyhodnotenie kurzu.
	20.50	Beseda k priebehu kurzu.
Nedeľa:	08:00 – 14:00	Technická prvá pomoc. Improvizovaná záchrana Straussovou metódou – precvičenie, hodnotenie. Improvizované transportné prostriedky.
	14:30 – 15:00	Odovzdanie osvedčenia k oprávneniu pre pohyb v ľahkom horolezeckom teréne, ukončenie kurzu.

Poznámky:

1. Po prednáškach vždy príprava túry a materiálu na nasledujúci deň.
2. Program výcviku bude aktualizovaný podľa poveternostných podmienok, tempa zvládnutia obsahu výcviku a prípadných požiadaviek účastníkov výcviku.
3. Ukončenie kurzu inštruktor prispôsobí schopnostiam a individuálnym potrebám účastníkov