



## PLÁN ŠKOLENÍ ZÁKLADY VHT

Při provádění vysokohorské turistiky nelze vyloučit určitou míru rizika. Toto riziko lze výrazně snížit zodpovědným používáním správné výstroje a výzbroje a využíváním znalostí správného chování a pohybu v horském prostředí.

Úkolem ZÁKLADŮ VHT je zajištění základní úrovně znalostí, dovedností a způsobilosti vysokohorských turistů. Má pomoci vytvořit podmínky pro bezpečný pohyb v náročném vysokohorském prostředí i ve skalních oblastech (včetně zajištěných cest – ferát, klettersteig cest), a to jak po stránce teoretické, tak po stránce praktické.

**Absolvování ZÁKLADŮ VHT je pro účastníky VHT zájezdů KČT SLOVAN Pce povinné. Povinné je rovněž samostudium klubové příručky ZÁKLADY VHT předem (v sekci „Dokumenty“/“Klubové příručky“).**

*poslední aktualizace 16. 4. 2010*

### Náplň školení ZÁKLADŮ VHT I – 1. února v klubovně ESD

#### **A. TEORETICKÁ ČÁST**

Účastníci budou seznámeni se základy následující problematiky:

- a) zásady činnosti VHT 1 část
- b) nebezpečí v horách 1 část
- c) postup mimo cesty a ve skalních terénech
- d) výstroj a výzbroj - druhy úvazků
- e) základy jištění

#### **B. PRAKTICKÁ ČÁST**

Časový rozsah praktické části není stanoven. Bude závislý na zvládnutí daných požadavků účastníky.

Účastníci budou seznámeni se základy následující problematiky:

- a) způsoby navazování, spojení prsního a sedacího úvazku s lanem
- b) navázání ferátového setu

### Náplň školení ZÁKLADŮ VHT II - 15. února I. část školení První pomoci v klubovně ESD

#### **A. TEORETICKÁ ČÁST**

Účastníci budou seznámeni se základy následující problematiky:

- a) zásady činnosti VHT 2 část
- b) nebezpečí v horách 2 část
- c) základy první pomoci
- d) obsah osobní lékárničky

#### **B. PRAKTICKÁ ČÁST**

Účastníci budou seznámeni se základy následující problematiky:

- a) nácvik ošetření zranění, která přicházejí v úvahu při VHT
- b) nácvik masáže srdce a umělého dýchání na „Andule“

## Náplň školení ZÁKLADŮ VHT III - 22. března II. část školení První pomoci v klubovně ESD

### **A. TEORETICKÁ ČÁST**

Účastníci budou seznámeni se základy následující problematiky:

- a) základy první pomoci v situacích, které se mohou vyskytnout při provozování VHT

### **B. PRAKTICKÁ ČÁST**

Účastníci budou seznámeni se základy následující problematiky:

- a) nácvik první pomoci v situacích, které se mohou vyskytnout při provozování VHT
- b) nácvik masáže srdce a umělého dýchání na „Andule“

## Náplň školení ZÁKLADŮ VHT IV - 12. dubna teorie + praxe na umělé stěně

### **SRAZ V 18 HOD. V H-CENTRU STARÉ HRADIŠTĚ.**

Ideální jsou boty lezačky, ale postačí botasky jaké máte.

### **A. TEORETICKÁ ČÁST**

Časový rozsah teoretické části není stanoven. Bude závislý zejména na úrovni vstupních znalostí účastníků.

Účastníci budou seznámeni se základy následující problematiky:

- a) postup mimo cesty a ve skalních terénech
- b) výstroj a výzbroj
- c) základy jištění

### **B. PRAKTICKÁ ČÁST**

Časový rozsah praktické části rovněž není stanoven. Bude závislý na zvládnutí daných požadavků účastníky.

Účastníci budou seznámeni se základy následující problematiky:

- a) způsoby navazování, spojení prsního a sedacího úvazku s lanem
- b) postup na zajištěných cestách a na fixním lanu
- c) postup ve skalních terénech, zásada tří pevných bodů, horní jištění

## Náplň školení ZÁKLADŮ VHT V - 21. května teorie + praxe na cvičných skalách

*Při nepříznivém počasí v pátek je záložní termín v neděli 23. května.*

*Při nepříznivém počasí v květnu jsou záložní termíny 18. a 20. června.*

**Sraz v 16 hod. v pískovcových cvičných skalách ve Škrovádu (místní část Slatiňan).**

### **A. TEORETICKÁ ČÁST**

Časový rozsah teoretické části není stanoven. Bude závislý zejména na úrovni vstupních znalostí účastníků.

Účastníci budou seznámeni se základy následující problematiky:

- a) postup mimo cesty a ve skalních terénech
- b) výstroj a výzbroj
- c) základy jištění

### **B. PRAKTICKÁ ČÁST**

Časový rozsah praktické části rovněž není stanoven. Bude závislý na zvládnutí daných požadavků účastníky.

Účastníci budou seznámeni se základy následující problematiky:

- a) způsoby navazování, druhy úvazku, spojení prsního a sedacího úvazku s lanem
- b) postup na zajištěných cestách a na fixním lanu
- c) pohyb mimo cesty – travnaté svahy, sutě, zlomiska, atd.
- d) postup ve skalních terénech, zásada tří pevných bodů, horní jištění