

RÁMCOVÝ PROGRAM
prípravného kurzu ľahkého horolezectva (EC) na skalách

Štvrtok:	do 14:00	Príchod, ubytovanie
	14:30 – 15:00	Otvorenie kurzu, kontrola materiálu
	15:00 – 19:00	Prax – základné horolezecké uzly, naväzovanie sa
	19:45 – 20:30	<i>Prednáška: Výstroj pre ľahké horolezectvo</i>
	20:45 – 21:30	<i>Prednáška: Horolezecký materiál pre lezenie v horách</i>
Piatok:	08:00 – 11:00	Prax – istenie a lezenie TR, príprava vratného bodu, technika lezeckého pohybu.
	11:30 – 17:30	Prax – používanie zaisťovacích prostriedkov, príprava istiaceho stanovišťa, istenie prvolezca. Pohyb prvolezca, vedenie lana, zaisťovanie sa.
	19:00 – 19:45	Prednáška: Horolezecká fyzika (pádový faktor, rázová sila...)
	19:55 – 20:40	Prednáška: Klasifikácia obťažnosti, hodnotenie čistoty lezenia
Sobota:	08:00 – 11:00	Prax – spoločný postup lezeckého družstva v ľahkom teréne so „skufrovaným“ lanom (slučky lana na hrudníku so zaistením uzlom).
	11:00 – 16:15	Prax – spoločný postup lezeckého družstva v mierne ťažkom teréne využívaním priebežných medziistení.
	16:30 – 17:45	Zlanovanie, príprava zlanovacieho stanovišťa, postupnosť pri zlanovaní, bezpečnosť.
	19:00 – 19:45	<i>Prednáška: Názvoslovie skalných útvarov</i>
	20:00 – 20:30	Záverečný kontrolný test, vyhodnotenie kurzu,
	20:50	Pokyny k obsahu a k priebehu kurzu v horách.
Nedeľa:	08:00 – 14:00	Technická prvá pomoc. Nácvik a precvičenie improvizovanej záchrany Straussovou metódou.
	14:30 – 15:00	Ukončenie kurzu.