

## **Pozvánka na vzdělávací kurz pro instruktora lezení na umělých stěnách**

Vážení sportovní přátelé,  
dovolujeme si Vás pozvat na kurz instruktorů "stěnového" lezení. Kurz je určen pro učitele tělesné výchovy, pracovníky domů dětí a mládeže, činovníky mládežnických organizací a provozovatele umělých stěn. Je velmi intenzivní a skládá se ze dvou víkendových bloků.

**Termín: 8. – 10. 2. 2019 a 2. - 3. 3. 2019**

### **Program 1. části:**

<b>Pátek:</b>	19:00	zahájení, organizační pokyny
	20:00	materiální a technické vybavení, lezecká výzbroj a výstroj, používání uzlů, jisticí pomůcky
<b>Sobota:</b>	9:00	technika jištění, práce s lanem, technika lezení
	11:00	technika lezení na umělé stěně - lezení s horním jištěním
	12:30	volno na oběd
	14:00	stěny, chyty, stavba cest - tipy a zásady; základy bezpečnosti provozu na umělých stěnách, organizace lezecké hodiny, příprava jisticího stanoviště, nácvik techniky jištění a slaňování
	16:00	lezení na umělé stěně - lezení v pozici prvolezce
	18:00	zrušení vratného jištění a slanění
<b>Neděle</b>	9:00	historie lezeckého sportu - umělé stěny, školní lezení
	10:00	hry a soutěže na stěně
	12:00	volno na oběd
	13:00	hry a soutěže na stěně
	15:00	závěr 1. části kurzu

V druhé navazující části se budou podobně střídat bloky teorie a praxe. Program bude upřesněn později.

**Přihlášky:** Zájemci zašlou vyplněnou přihlášku (formulář je součástí dokumentu) **nejpozději do 4. února 2019**

**e-mailem** na adresu: [pankova@ftvs.cuni.cz](mailto:pankova@ftvs.cuni.cz) a v kopii [balas@ftvs.cuni.cz](mailto:balas@ftvs.cuni.cz)

**Sraz všech účastníků je: pátek 8. února 2019 v 19:00 hod.** na Katedře sportů v přírodě v budově UK FTVS Praha, José Martího 31 (**blok D, první patro, učebna UD1-1**).

**Doprava:** metrem A na stanici nádraží Veveslavín, dále tramvaji 8 nebo 26 na stanici Vozovna Vokovice. Těsně před zastávkou minete po levé straně velikou žlutou budovu - UK FTVS. Vstupte hlavním vchodem, projděte přes nádvoří do budovy D, vystoupejte do 1. patra a najděte učebnu UD1-1.

**Cena:** **3 800,- Kč**, zahrnuje výuku, vstup na lezeckou stěnu, zapůjčení materiálu a vybavení na lezení, poplatek za licenci. Nezahrnuje ubytování a stravné.

**Ubytování:** potřebujete-li zajistit ubytování, vyznačte Váš požadavek na přihlášce. Ubytování lze zajistit v případě volných míst v areálu UK FTVS - v hostelu cca 250Kč/noc (úhradu provedete v hotovosti při zahájení semináře).

**Lektoři:** doc. Jiří Baláš, Ph.D., Mgr. Ladislav Vomáčko, Ph.D., Mgr. Jan Kodejška, Ph.D.