

Zimný kurz základov VHT



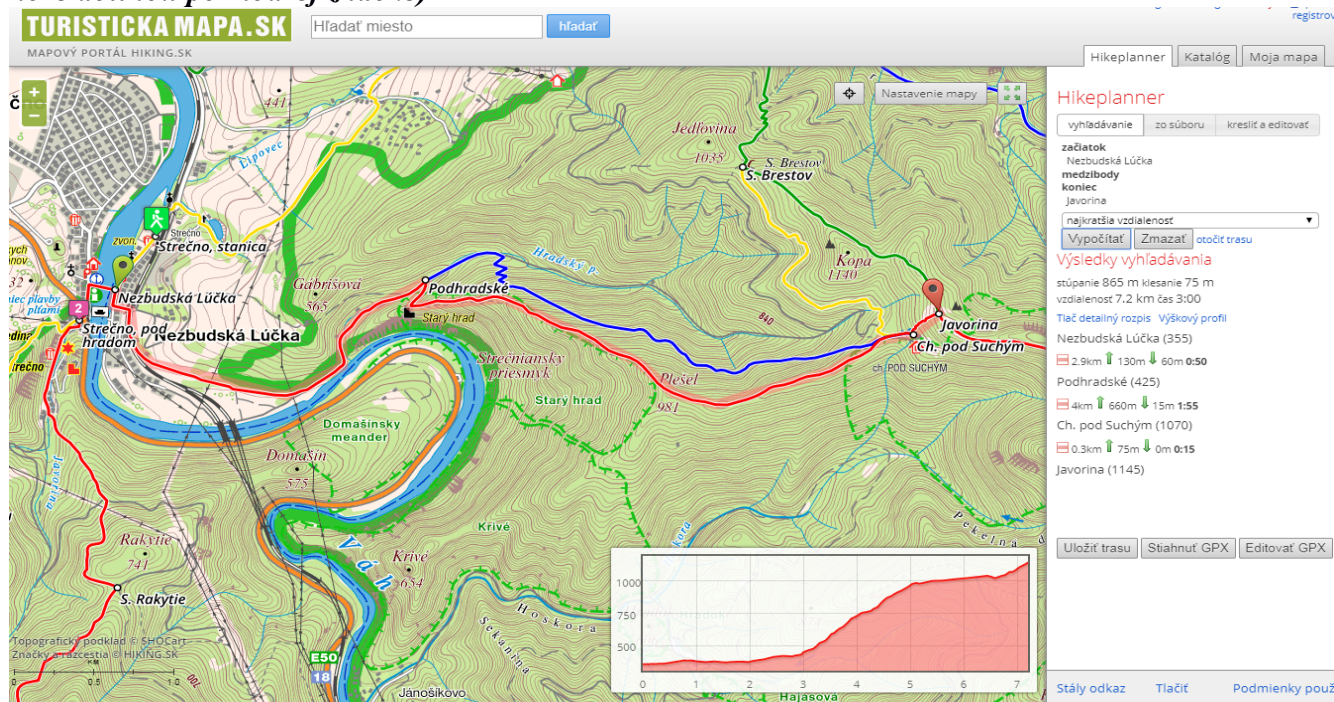
Termín: 15. - 17. 02. 2019

Miesto: Chata pod Suchým, Javorina, Malá Fatra

Prístup: vlak Žilina-Strečno_Nezbudská Lúčka, bus Žilina-Strečno, auto,

-Nezbudská Lúčka-Podhradské-Starý hrad-Plešel-Ch. pod Suchým-Javorina (turist. chodník – červená značka)

-Nezbudská Lúčka-Podhradské (1/3 cesty po červenej značke)-Ch. pod Suchým (2/3 stále po ceste hore dolinou po modrej značke)



Nocľah:

- zimný bivaľ (karimatka, spacák), stan

- možnosť prespať v chate (záujemca si vybavuje a hradí samostatne),

http://www.chatapodsuchym.sk/?xd_design=Rezervacia, tel: +421/918 523 200

Stravovanie:

- z vlastných zdrojov,

- je možnosť aj na chate (záujemca si hradí sám)

Účastnícky poplatok:

- uhradí účastník po príchode na chatu, v piatok po večeri, člen SVTS 10,-€, nečlen SVTS 20,-€

Výstroj:

- turistické teplé zimné oblečenie (aj na prezlečenie), rezervné rukavice + čiapka,

- prostriedky na varenie stravy v horách

- baterka alebo čelovka, turistické paličky, návleky

- lekárnička, pišťalka, izofólia

- slnečné okuliare, opaľovací krém a masť na pery s ochranným faktorom

Výzbroj:

- sedačka (alebo celotelový úväz), hrudný úväz, 1 plochá slučka cca 2 m na spájanie sedačky a hrudného úväzu,
- prusík \varnothing 4- 5 mm dĺžky 2,5 -3 m, 2 prusíky cca \varnothing 5 - 6 mm (1 a 2 m), 3 ks plochá slučka 70 -240 cm, z toho minimálne 1 zošitá plochá nylonová slučka na odsedák 70-90 cm,

- zlaňovacia osma, („kyblik“, reverso, smart a pod.), aspoň 3 karabíny s poistkou, z toho min. 1 HMS karabína,

- horolezecká prilba, mačky, turistický alebo horolezecký čakan,

- ucelené skupiny (3-5 členov) vlastné dynamické horolezecké lano, 50-60 m impregnované,

Nepovinná výzbroj

- ľadovcová skrutka, firmová alebo snehová kotva,
- blokant (tibloc, žumar a pod.), kladka, ev. samoblokujúca kladka (Microtraxion a pod.), 1-2 expresky,
- lavínová sonda, lavínový vyhľadávací prístroj, lavínová lopatka, sklonomer

Program:

Piatok 15. 02. 2019

- príchod, budovanie bivačov, postavenie stanov, pri vhodných podmienkach budovanie záhrabov,
- po večeri o 19:30 hod zahájenie kurzu, praktické zopakovanie základných uzlov používaných pri VHT, teoretické základné informácie o bezpečnom pobyte a pohybe v horách v zimnom období, výstroj, výzbroj, núdzový bivač, plánovanie túry ...

Sobota 16. 02. 2019

- po raňajkách o 08:30 hod sa stretne na Javorine (nad chatou pri stanoch a bivačoch),
- praktické ukážky a precvičovanie: naväzovanie na lano, lanové družstvo, chôdza v mačkách po firne a ľade, budovanie štandov, istenie, zachytávanie a brzdenie pádov, zľahovanie, výstup po lane (prusikovanie), improvizovaná záchrana ...
- po večeri o 19:30 pokračovanie v teoretickej časti kurzu, počasie, druhy snehu, morfológia ľadovca, vznik lavín, záchrana z lavíny – kamarátska pomoc, zranenia v zimnom období a poskytnutie prvej pomoci ...

Nedeľa 17. 02. 2019

- ukončenie ubytovania, po raňajkách o 08:30 hod sa stretne na Javorine,
- pokračovanie praktickej časti kurzu, sklon a orientácia svahu, snehový profil a stabilita snehovej pokrývky, vyhľadávanie pomocou lavínového vyhľadávacieho prístroja, používanie lavínovej sondy ...
- 14:00 hod ukončenie kurzu, odovzdanie osvedčení a známok o absolvovaní kurzu

Teoretická časť kurzu sa uskutoční v priestoroch chaty (bar v suteréne), praktická časť sa uskutoční v blízkom okolí Javoriny.

Zimný kurz základov VHT je určený pre záujemcov, ktorí ešte takýto kurz neabsolvovali a majú absolvovaný letný kurz základov VHT v roku 2018 a najneskôr v roku 2016. Radi privítame aj tých, ktorí majú záujem kurz si zopakovať.

Výcvik povedú inštruktori VHT (SVTS). Počet účastníkov kurzu na jedného inštruktora je max. 5 osôb.

Po úspešnom absolvovaní kurzu člen SVTS dostane známku o absolvovaní kurzu, nečlen SVTS dostane osvedčenie o absolvovaní kurzu.

Účastníci, ktorí dlhodobo užívajú nejaké lieky (alergik, diabetik, osoba s kardiovaskulárnym ochorením ...), aby si lieky zobrali so sebou a informovali o svojom zdravotnom stave organizátorov kurzu.

Všetkým účastníkom odporúčame uzavrieť poistenie na všetky tri dni konania kurzu, predovšetkým poistenie zásahu HZS. Členovia Alpenverein nemusia.

Tešia sa na vás inštruktori VHT, za VKMF

Jožo Baník - BaJo
basnyk@gmail.com
+421 911 869 697

SVTS - Slovenský vysokohorský turistický spolok
VKMF - Vysokohorský klub Malá Fatra
VHT - vysokohorská turistika