

Zimný základný výcvik pre pohyb a pobyt vo vysokohorskom prostredí



Termín: 16. 2. – 18. 2. 2024

Miesto: Chata pod Suchým, Javorina, Malá Fatra

Zimný základný výcvik je určený pre záujemcov, ktorí ešte takýto kurz neabsolvovali a majú absolvovaný letný kurz základov VHT v roku 2023 a najneskôr v roku 2020. Radi privítame aj tých, ktorí majú záujem kurz si zopakovať.

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

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

Nocľah:

- zimný bivak (karimatka, spacák), stan
- možnosť prespať v chate (záujemca si vybavuje a hradí samostatne), <https://www.chatapodsuchym.eu/rezervacia/>, tel: +421 918 662 535, e-mail: info@chatapodsuchym.eu

Stravovanie:

z vlastných zdrojov alebo je možnosť stravovať sa aj na chate (záujemca si hradí sám)

Účastnícky poplatok: člen SVTS 20,-€ / nečlen SVTS 30,-€

- prevodom na č. účtu klubu: SK67 8330 0000 0021 0152 8137, v. s. 202402, do poznámky (správa pre prijímateľa) napíš celé meno účastníka výcviku, **úhrada do 05.02.2024**
- alebo uhradí účastník po príchode na chatu a prihlásení sa u vedúceho výcviku

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 ø 4-5 mm dĺžky 2,5 -3 m, 2 prusiky cca ø 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.), min. 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, prípadne samoblokujúca kladka (Microtraxion a pod.), 1-2 expresky,
- lavínová sonda, lavínový vyhľadávací prístroj, lavínová lopatka, sklonomer

Program:

Piatok 16.02.2024

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

Sobota 17.02.2024

- po raňajkách o 08:30 hod sa stretneme na Javorine (nad chatou pri stanoch a bivačkoch),
- praktické ukážky a precvičovanie: naväzovanie na lano, lanové družstvo, chôdza v mačkách po firne a ľade, budovanie štandov, istenie, zachytávanie a brzdenie pádov, zlaňovanie, výstup po lane (prusikovanie), improvizovaná záchrana ... ukončenie o 16:00 ÷ 17:00 hod
- po večeri o 19:30 pokračovanie v teoretickej časti výcviku, počasie, druhy snehu, morfológia ľadovca, vznik, lavín, záchrana z lavíny – kamarátska pomoc, zranenia v zimnom období a poskytnutie prvej pomoci ...

Nedeľa 18.02.2024

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

Teoretická časť výcviku: priestory chaty (bar v suteréne),

Praktická časť: okolie Javoriny.

Účastníci, ktorí dlhodobo užívajú nejaké lieky (alergik, diabetik, osoba s kardiovaskulárnym ochorením ...), je potrebné, aby si lieky zobrali so sebou a informovali o tom organizátorov výcviku.

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

**VYPLNENÚ PRIHLÁŠKU JE POTREBNÉ POSLAŤ DO 05.02.2024 NA e-mail:
vkmf.prihlasky@gmail.com**

Informácie : mobil +421 911 869 697

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 lesnej ceste hore dolinou)

Tešia sa na vás inštruktori VHT,
za VKMF Jožo Baník - BaJo

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