

# Zimný základný výcvik pre pohyb a pobyt vo vysokohorskom prostredí



**Termín:** 7.3. – 9.3. 2025

**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 2024 a najneskôr v roku 2022. Radi privítame aj tých, ktorí majú záujem kurz si zopakovať. Kurz je príprava na zimný tatranský kurz ľahkého horolezectva.

Výcvik povedú inštruktori ľahkého horolezectva (SVTS, JAMES). Počet účastníkov výcviku na jedného inštruktora je max. 5 osôb.

Po úspešnom absolvovaní výcviku dostane účastník 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. 202503, do poznámky (správa pre prijímateľa) napíš celé meno účastníka výcviku, **úhrada do 01.03.2025**

- 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, firnová 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 7.3.2025

- 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 8.3.2025

- 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 firme 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 9.3.2025

- 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 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](mailto: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

JAMES – Slovenský horolezecký spolok

VKMF - Vysokohorský klub Malá Fatra

VHT - vysokohorská turistika