

Mojím cieľom je, aby každý, kto sa sústreďenia zúčastní prispel rukou k dielu a mal aspoň kratučkú tému. Témy som sa snažila rozdeliť s ohľadom na skúsenosti a aj s ohľadom na dostupnosť informácií. V prípade, že máte akékoľvek otázky, pýtajte sa. Pripravené témy mi odovzdáte na spripomienkovanie a prípadnú úpravu **najneskôr do 30.7.2025** v písomnej forme na jjteam@gmail.com. Každý na sústreďenie zabezpečí po našom spripomienkovaní a následnej úprave, ktorú skontrolujeme 8 kópií svojej témy. Témy pošlite na: lezenie.jjteam@gmail.com

1. Sobota

- a): **Spoločná diskusia**: Správne naväzovanie dvojité a trojité osmičkový uzol + ukážka
- b): **Spoločná diskusia**: Správne istenie TR cez kyblík najčastejšie chyby.
- c): **Spoločná diskusia**: Základné lezecké vybavenie sedací a hrudný úväz, prilba, lezky. Druhy, účel, vlastnosti...

2. Nedela

- a): **Spoločná diskusia**: Správne istenie prvolezca cez kyblík. Najčastejšie chyby.
- b): **Spoločná diskusia**: Ostatné druhy istiacich pomôcok, použitie, najčastejšie chyby
- c): **Spoločná diskusia**: Vysvetli a popíš spôsoby prelezov OS,RP,PP,AF a iné...

3. Pondelok

- a): **Spoločná diskusia**: klasifikačné stupnice (druhy, popis, porovnanie)
- b): **Spoločná diskusia**: druhy hornín na ktorých lezieme (najmä na SK), ich špecifiká a vlastnosti
- c): **Emília**: karabíny, všetko o nich.
- d): **Matúš**: expresky – všetko o nich + správne cvakanie.
- e): **Spoločná diskusia**: pád, pádový faktor, rázová sila.

4. Utorok

- a): **Spoločná diskusia**: laná: rozdelenie lán podľa druhu, funkcie, vlastnosti, použitia,
- b): **Spoločná diskusia**: laná: kontrola, skladovanie, čistenie, životnosť
- b): **Ela M.**: previazanie vo vratnom bode, zriaďovanie top-ropov (rôzne situácie)

5. Streda

- a): **Nadiia**: zlaňovanie – ukážka s podrobným popisom a postupom na skale.

b): **Spoločná diskusia**: uzly kotviace, manipulačné a zadrhávacie (druhy, vlastnosti, použitie)

c) **Spoločná diskusia**: uzly spojovacie (druhy, vlastnosti, použitie)

d): **Spoločná diskusia**: slučky (druhy, vlastnosti, použitie, nosnosť)

6. Štvrtok

a): **Ninka R.**: doisťovanie v skale, druhy pomôcok + ich rozdelenie, spôsob zakladania + praktická ukážka na skale

b): **Spoločná diskusia**: prvá pomoc pri úrazoch na skalách, AED, ortostatický šok

7. Piatok

a): **Ela T.**: štand – účel, kompletný popis a ukážka zariadenia a použitia na skale.

8. Sobota

Opakovanie + test