

Kroužek 2016-2017 - informace o provozu

1. Vedoucí a kontakty

Tomáš Horných, Horní 317 Police nad Metují 549 54, 737 984 119, tomhornych@gmail.com

Lumír Pražák, Velký Dřevíč 120 Hronov 4 549 34, 777 085 105, lumirprazak@atlas.cz

2. Provozní doba

Začínat budeme v **17:00** a končit v **18:30**. Je to změna proti minulým letům. Přistoupili jsme k ní na základě zkušeností z minulých let a také z provozních důvodů.

V případě tréninků prováděných ve skalách nebo jinde než na stěně v Polici bude vždy upřesněno na oddílovém webu www.hkostas.cz/krouzek.php. Na tom samém místě budou informace o každém tréninku a dalších akcích. **Ve vlastním zájmu sledujte minimálně v úterý před kroužkem.** O mimořádných akcích budeme informovat prostřednictvím emailu.

3. Vybavení

Kroužek disponuje vlastním vybavením nutným k bezpečnému lezení. Nemáme pouze lezeckou obuv. Pokud vybavení máte, můžete používat vlastní. Stačit bude úvazek sedací nebo celotělový, karabina s pojistkou zámku HMS, kýbl nebo podobná brzdná pomůcka. Ostatní si nechte doma, riskujete, že to ztratíte.

Do sokolovny: Přezůvky (bývá chladno), stojení na lezení, obuv na lezení (nejlépe lezečky, kdo nemá, tak obuv nejlépe bez vzorku a ne příliš volnou), pití.

Svačinu si snězte před kroužkem nebo po něm, 1,5 hodiny snad bez jídla vydržíte.

Vybavení na tréninky ve skalách a další akce bude vždy upřesněno.

4. Upozornění

Lezení na umělé stěně a sportovních cest ve skalách je poměrně bezpečný sport při dodržování metodických doporučení. Tyto techniky bezpečného lezení budeme postupně procvičovat a dodržovat. Pokud někdo bude toto hrubě porušovat, nerespektovat naše doporučení, bude vykázán z tréninku a při opakovaném chování, při kterém ohrožuje nejen sebe, ale i ostatní, bude jeho členství v kroužku ukončeno bez náhrady.