

## ZIMNÝ KURZ VHT PREVYK

6.-9.2. 2025

Prihlásili sme sa s manželom na zimný kurz VHT a pohyb po ľadovci.

Vo štvrtok sme šiesti prišli na Brnčalku o 14 hodine. Kurz mal začať o 19-tej. Inštruktor Paľko bol s nami a on nám chcel vyplniť čas, preto sme išli na cvičný kameň skúšať lezenie v mačkách na skale. Cepíny sa nedali použiť, tak sme liezli bez nich. Pekná makačka, ale zážitok veľký.

O 18-tej bola večera a o 19-tej začiatok kurzu. Peter nás privítal a zhruba nás oboznámil s programom.

7.2. v piatok bola vonku hmla. Doobeda sme mali teóriu: viazanie uzlov, prusíkovanie, zlaňovanie. Poobede sme na cvičnej skale zlaňovali na tri spôsoby. Naučila som sa zlaňovať na reverze čo je oveľa lepšie ako s osmou. Potom sme na zamrznutom plese šrúbovali šrúby do ľadu a skúšali sme „Abalakove hodiny“ a pohyb v mačkách po ľadovci. Večer bola teória zakladania štandov v snehu.

8.2. v sobotu sme boli od rána vonku, bol krásny deň. Učili sme sa pohyb po ľadovci v skupine (rozmerať lano naviazať sa na neho a urobiť pomocné uzly motýliky). Záchranu padajúceho do trhliny. Štandy do snehu a vyťahovanie človeka s trhliny pomocou kladiek. Potom v žľabe sme sa učili pri šmyku zastaviť pomocou cepína.

Večer bola teória prvej pomoci pri podchladení, omrzlinách, zlomeninách a bezvedomí.

9.2. v nedeľu ráno teória o vyhľadávaní a vyslobodzovaní s lavíny.

Potom prax na snehu. Paľko zahrabal zopár pípakov, my sme ich lokalizovali a vyhrabávali sme akože človeka.

Tento kurz mi dal veľa. Naučila som sa mnoho nových a dobrých vecí.

Inštruktori Peter, Ivan a Pavol boli fantastickí. Program mali veľmi dobre vypracovaný. Všetko sme sa učili hravou formou, čo sa mi veľmi páčilo. Skupina bola vynikajúca, ako keby sme sa dlho poznali.

P E T E R , I V A N , P A Ľ K O ďakujem za všetko !

Jana