



Ústřední škola ČOS pořádá seminář

LEZENÍ NA UMĚLÉ STĚNĚ

Termín 21. – 22. listopadu 2015,
(prezence v sobotu od 9:40 hod., ukončení v neděli kolem 15 hod.)

Místo Lezecké centrum Mammut Holešovice,
Bubenská 1536/43, 170 00 Praha 7 - Holešovice, mapa [zde](#).

Poplatek člen ČOS 650 Kč (při platbě na účet 600 Kč)
veřejnost 1250 Kč (při platbě na účet 1200 Kč)

V účastnickém poplatku je zahrnuta výuka, vypůjčení lezeckého materiálu a vstup do centra na dva dny.

Program Praktický dvoudenní seminář zaměřený na výuku základů lezení na umělých stěnách. V programu je seznámení s bezpečností, technikou lezení, práce s lanem a jištění (spodní i horní). Seznámíme Vás se základními předpisy a zásadami provozu a staveb umělých lezeckých stěn. Ukážeme si několik her a soutěží využitelných při výuce lezení na umělých stěnách. Seminář je vhodný zejména pro cvičitele z tělocvičných jednot, které mají vlastní umělou lezeckou stěnu, nebo o ní teprve uvažují a chtějí se seznámit podrobněji s tímto nádherným sportem.

Účastníci obdrží osvědčení o absolvování semináře v rozsahu 12 hodin.

Číslo akce 15-033

Přihlášky Přihlášku vyplňte **do 5. 11. 2015** na adrese <https://goo.gl/UZS0Nc>
Všem přihlášeným účastníkům potvrdíme přijetí přihlášky.
ÚŠ ČOS si vyhrazuje právo v případě nízkého počtu účastníků akci zrušit, v případě naplnění maximální kapacity akce ukončit příjem přihlášek před uzávěrkou. Kapacita akce je omezena na 30 účastníků.

Podrobnější informace o akci spolu s informacemi o platbě (číslo účtu a variabilní symbol) Vám budou zaslány na e-mail uvedený při registraci nejpozději dva týdny před konáním akce.

Stravování V lezeckém centru je možné zakoupit drobné studené i teplé občerstvení.

Ubytování V Hostelu Sokol v Tyršově domě za cenu 225 Kč / noc (pro členy ČOS), požadavek uveďte při vyplňování přihlášky.

Kontakt Martin Chlumský, e-mail: mchlumsky@sokol.eu, tel.: 257 007 227,

Mgr. Martin Chlumský, DiS.
ředitel ÚŠ ČOS