

## Plán činnosti HO USK Slavie na rok 2015

### **I. Pravidelné tréninky: odpovídají P. Černý, V. Pilař, D. Kovařík**

**PONDĚLÍ: 18.-20.h. (dospělí) ČTVRTEK: 17 - 18:30 (děti, Černý), 18:30 - 20:30 (dospělí)**

Místo: hala PF UJEP velká stěna, bouldrovka, posilovna. Individuální trénink na bouldrové stěně a v posilovně, dle dohody USK a UJEP. Více na: <http://ho-slavie.webnode.cz/>

### **II. Víkendové akce**

Dle zájmu a podmínek budou probíhat akce v tradičních lezeckých oblastech.

Výcvik nováčků v dubnu, následné chytání pádů pro všechny členy HO a praktické a teoretické přednášky, semináře a zkoušky pro nováčky. Celkem se bude jednat asi o 5 akcí.

### **III. Vícedenní akce / akce HO a výběrové kurzy/**

leden – březen akce v horách, skialpy, ledy SR, Rakousko, Francie, V. Tatry

duben – květen - červenec - kurzy a semináře v Ostrově, na Bukovině, týdenní kurz

Během celého roku probíhají akce menších skupin dle vlastního výběru po celém světě.

### **IV. Závodní akce na umělé stěně**

Předpokládáme účast závodníků na veřejných závodech a na akademických závodech - AM ČR.

V prosinci – pořádání Akademického přeboru UJEP.

V. Přednášky pro členy HO / povinné pro nováčky/

„Lezení na umělé stěně“ – bezpečnost, sportovní trénink v lezení., „Lezení na pískovcových skalách“, Traumatologie, záchrana po pádu“ „ Skalní lezení v horách“ aj. dle aktuální potřeby.

### **VI. Zajištění činnosti oddílu mládeže**

Pravidelné tréninky 2x v týdnu, 1 – 2 víkendové akce, odpovídají P. Černý, V. Pilař

### **VII. Schůze HO**

- dle potřeby, 1- 2x za rok, výroční členská schůze

### **VIII. Různé:**

- bouldrová stěna, zlepšení bezpečnostních parametrů
- školení instruktorů lezení na umělé stěně – podzim
- kurz Instruktor skialpinismu a skitouringu - zima
- školení instruktorů skalního lezení - jaro
- podpora a spoluorganizace UNIVERZITNÍHO ULTRAMARATONU 50 A 100KM, 3.10. 2015
- další zkvalitnění vybavení pro bezpečnost v závislosti na ekonomických možnostech HO
- spolupráce s dalšími firmami, např. ROCKEMPIRE, HUDYSPORT, HUSKY aj.

## Placení příspěvků a známek ČHS na rok 2015

<i>Oddíl-HO</i>	<i>USK Slavie</i>	<i>Průkaz Slavie</i>	<i>Průkaz ČHS</i>
<b>S-500 / N-800,-kč</b>	<b>S-100/ N – 200</b>	<b>20,-kč</b>	<b>400,-kč</b>

**S – studenti UJEP a děti    N – nestudenti**

Dne: 5. 1. 2015

Vedoucí HO: dr. Oto Louka