

Organizační zabezpečení semináře požárního sportu (dle platných pravidel SH ČMS)

Pořadatelská organizace: SDH Kornatice

Hlavní pořadatel: Vladislav Strejc

Přihlášení: vlada.strejc@seznam.cz , tel. 608503099

Termín a místo:

17.4. sobota od 9.00 Kornatice cvičiště (za kurty)

18.4. neděle od 9.00 HZS Plzeň-Košutka (vjezd od Globusu)

Účastníci: řádní členové SH ČMS (program zaměřen na kategorii muži)

Doprava: vlastními prostředky

SOBOTA – Kornatice (tréninková travnatá dráha případně hala s antukovým povrchem)

- metodika přípravy, rozcvičení, techniky startu a běhu-ukázky, trénink
- měřený běh 100m
- osvědčené způsoby překonávání překážek a běhu-ukázky, trénink
- oběd – KD Kornatice
- pravidla PS
- štafeta 4x100m–III.úsek kladina-ukázky, trénink
- štafeta 4x100m – předávky- ukázky, trénink
- štafeta 4x100m – I.úsek domeček
- svačina
- metodika a způsoby dlouhodobé přípravy, příklady cvičení v posilovně ,....
- osvědčené způsoby překonávání překážek a běhu-ukázky, trénink

NEDĚLE – stanice HZS Košutka (Karlovarská výpadovka u Globusu)

- trénink 100m překážek na tartanovém povrchu
- oběd (není hrazen, OD Globus podle vlastního výběru)
- ukázka výstupu na věž
- trénink 100m překážek na tartanovém povrchu
- svačina
- 100m překážek - závěrečný měřený běh

Povinná osobní výstroj (dle platných pravidel SH ČMS):

přilba schváleného typu, opasek kožený 50mm, sportovní oděv s dlouhými nohavicemi, sportovní obuv (dle pravidel PS, na běh povolené tretry-není nutné)

Materiální vybavení (dle platných pravidel SH ČMS) (za každý sbor alespoň 1 sada):

rozdělovač, 2x stuhy + proudnice 100m a štafetová proudnice, žebřík na domeček pokud ho má sbor k dispozici.

Zápisné: 150Kč – obsahuje 3x občerstvení pro každého účastníka + nealko iontové nápoje.

Účastníci semináře jsou pojištěny pro případ úrazu na základě pojistné smlouvy č. **000-0792-083 uzavřené mezi HVPa.s. a SH ČMS**. Účastníci semináře mají povinnost dodržet povinnosti z této smlouvy vyplývající.