



# Základní uzly pro lezení na stěně



V tomto doporučeném lezeckém výcviku se zaměříme na zvládnutí základních uzlů pro lezení na stěnách

## Požadavky, na již získané dovednosti

- Žádné

## Potřebné vybavení pro výcvik

- Lano nebo delší kulatá smyčka

## Znalosti získané výcvikem

- Správně rozeznávat základní uzly
- Vytvářet základní uzly

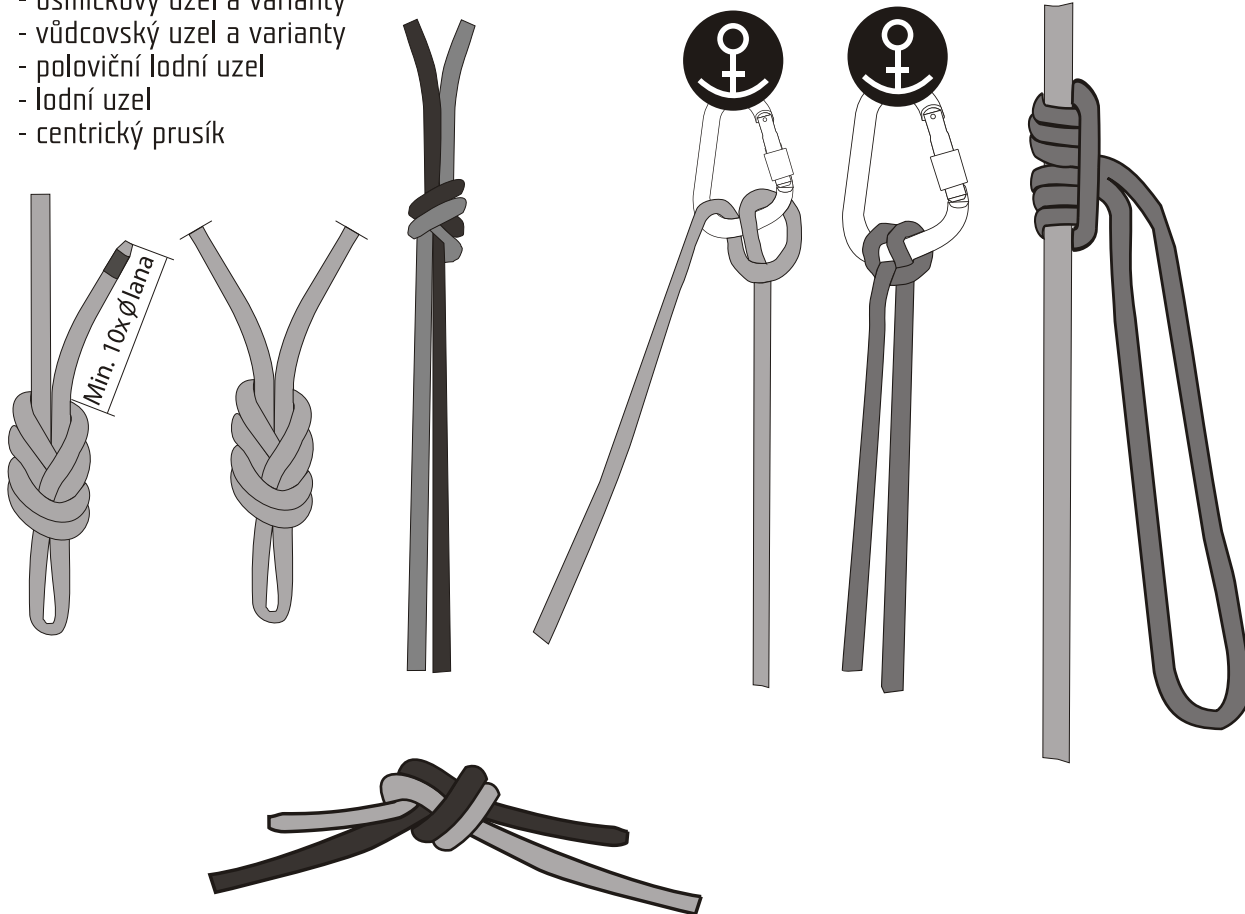
## Tech-tipy



- Volný konec lana vyčnívajícího z uzlu je minimálně 10 násobek průměru lana v milimetrech
- Správné vedení pramenů lana v uzlu umožňuje snadnější povolování ulu a menší namáhání lana uvnitř uzlu (teplota při utahování uzlu)

## Správné provedení

- osmičkový uzel a varianty
- vůdcovský uzel a varianty
- poloviční lodní uzel
- lodní uzel
- centrický prusík



## Upozornění



Vždy při výcviku prostudujte manuály výrobce používaného materiálu. Tento materiál je pouze doporučením metodické komise ČHS a nenahrazuje doporučení výrobce lezeckého materiálu. Při zásadních rozdílech s tímto doporučením a manuálem výrobce je manuál výrobce důležitou částí výuky.



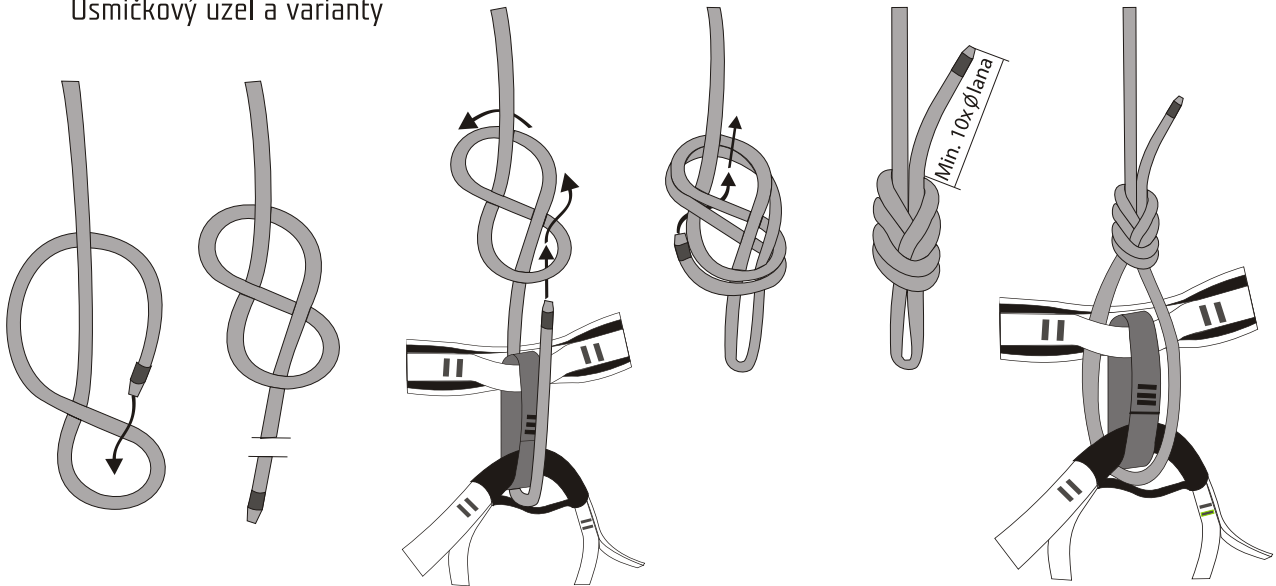
# Základní uzly pro lezení na stěně



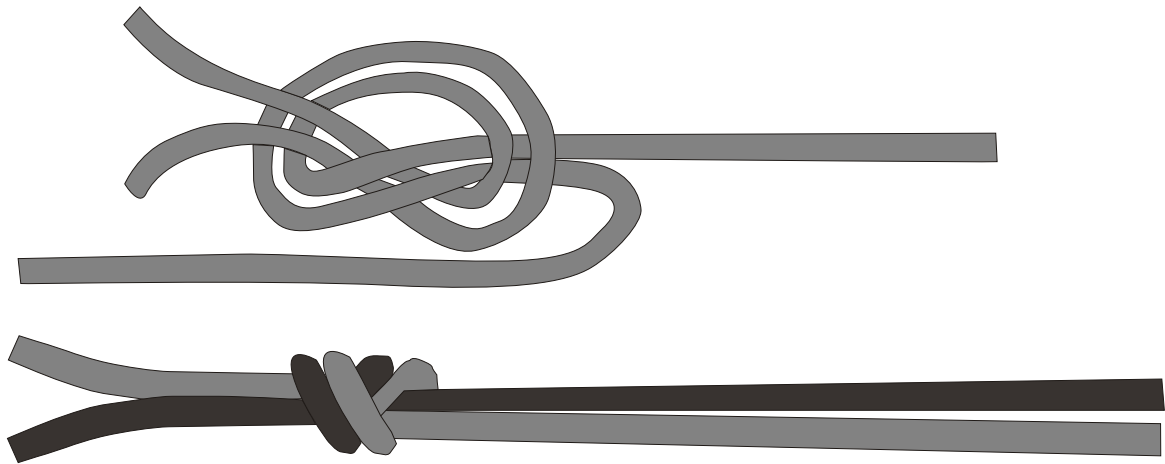
V tomto doporučeném lezeckém výcviku se zaměříme na zvládnutí základních uzlů pro lezení na stěnách

## Doporučený postup provedení

### Osmičkový uzel a varianty



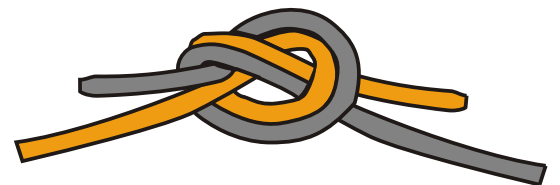
### Vůdcovský uzel a varianty



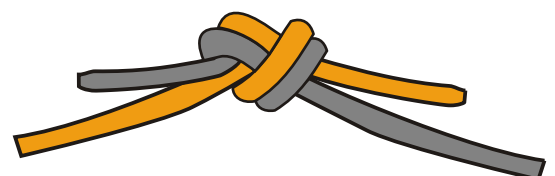
## Základní uzly pro lezení na stěně



3.



4.





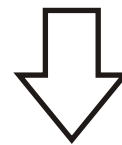
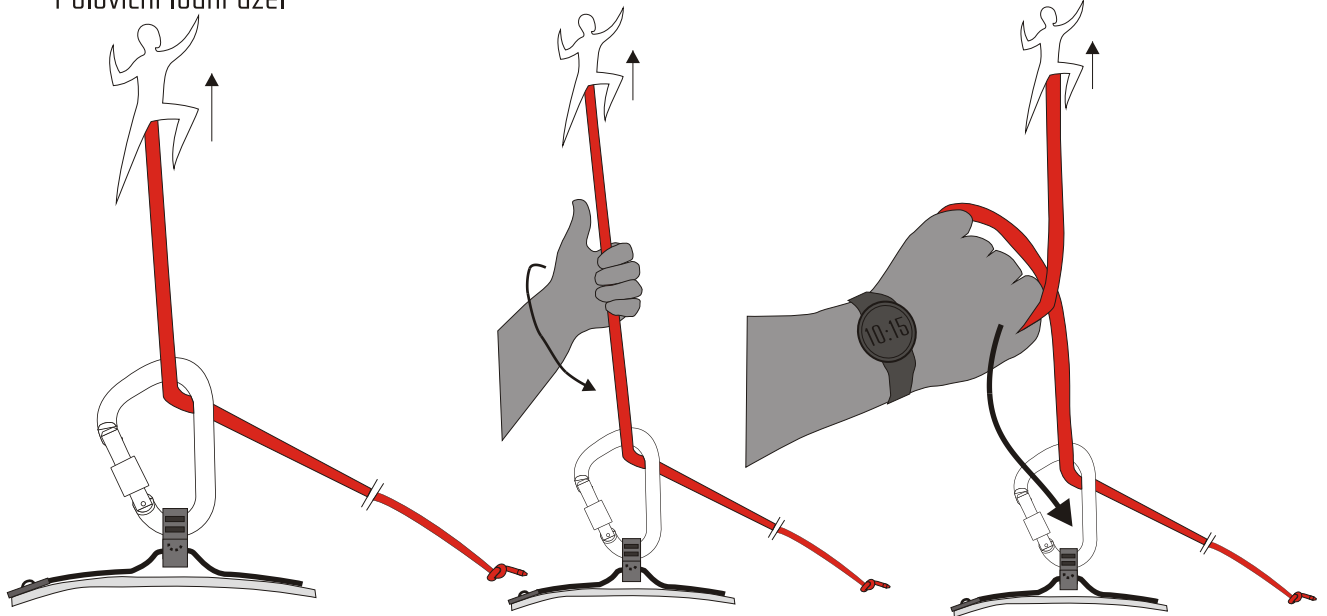
# Základní uzly pro lezení na stěně



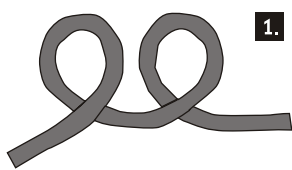
V tomto doporučeném lezeckém výcviku se zaměříme na zvládnutí základních uzlů pro lezení na stěnách

## Doporučený postup provedení

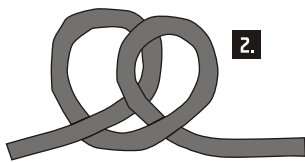
### Poloviční lodní uzel



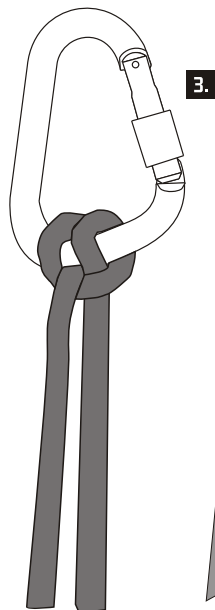
### Lodní uzel



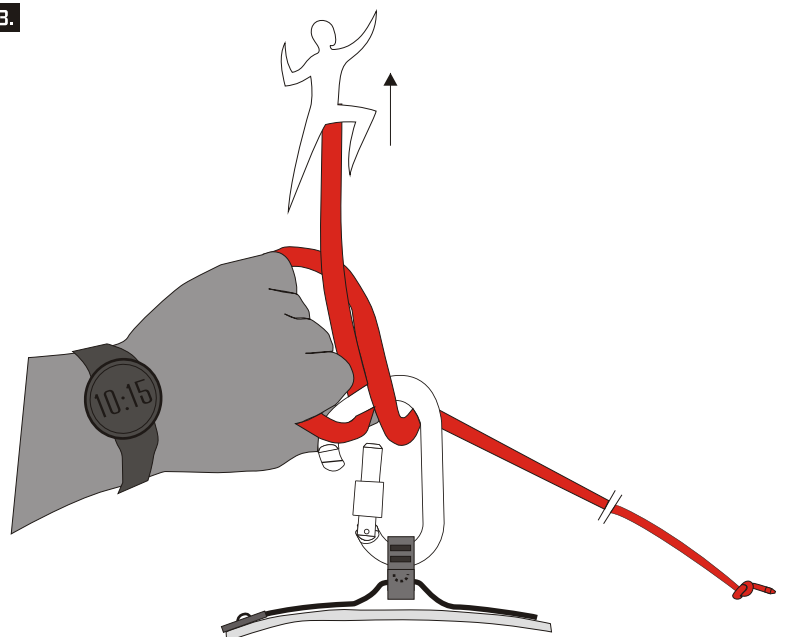
1.



2.



3.



Základní uzly pro lezení na stěně



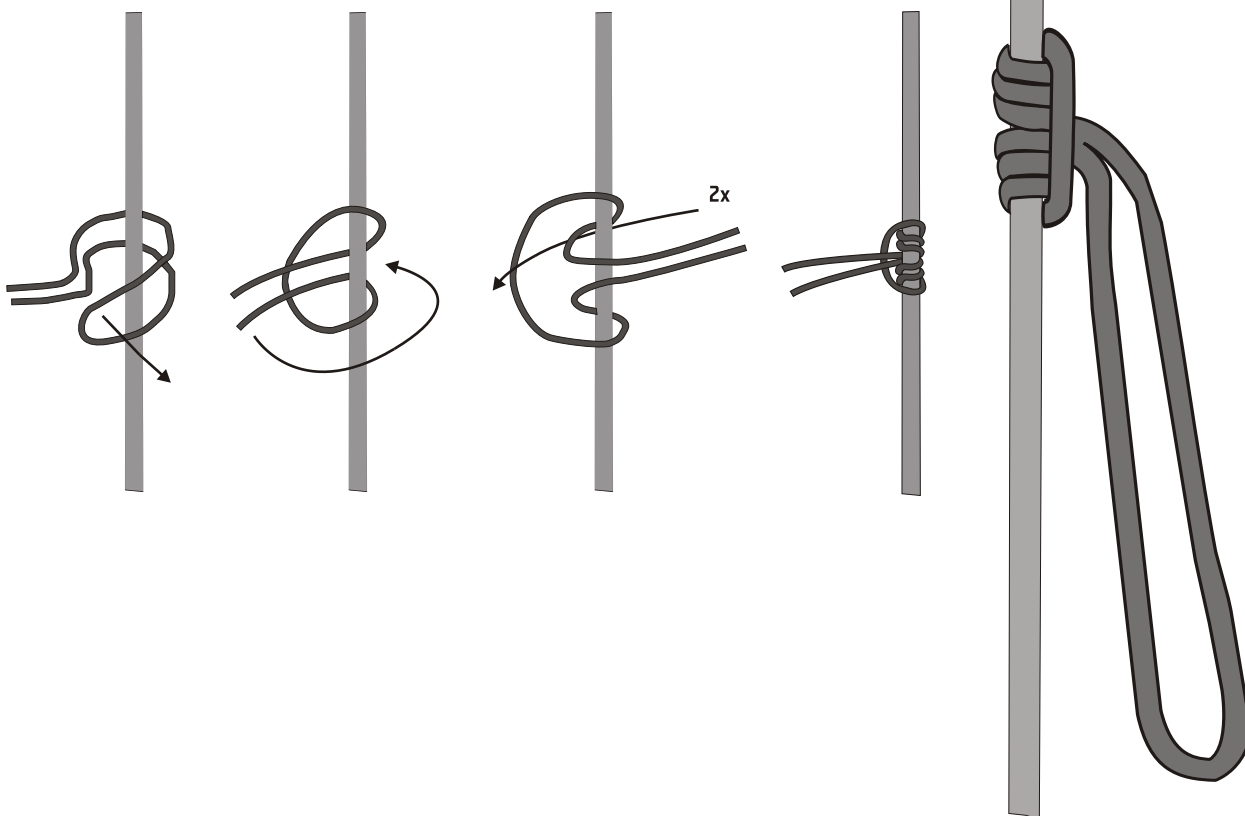
# Základní uzly pro lezení na stěně



V tomto doporučeném lezeckém výcviku se zaměříme na zvládnutí základních uzlů pro lezení na stěnách

## Doporučený postup provedení

Centrický prusík



## Základní uzly pro lezení na stěně

### Doporučení a rady, jak trénovat

- Vyučující předvede vytvoření uzlu a ukáže uchazečům správné provedení.
- Následně instruktor vysvětlí správnou délku konce lana vycházejícího z uzlu a vedení jednotlivých pramenů uvnitř uzlu včetně důvodů (povolování uzlu, zvýšenému namáhání lana uvnitř uzlu teplem, proč uzel snižuje pevnost lana a podobně).
- Ve dvojicích nebo trojicích si uchazeči na laně nebo krátké smyčce (doporučení používat vždy takový průměr lana, na kterém je uzel v praxi používán) vyzkouší vytvoření uzlu tak, že si ho navzájem zkontrolují. Toto cvičení doporučujeme zopakovat alespoň ve dvou následujících lekcích, kde vyučující pohledem zkontroluje vytváření uzlů u jednotlivých uchazečů a v případě potřeby doplní nedostatky individuálně.

### Ověření znalostí a dovedností uchazeče

Uchazeč předvede vytvoření uzlů a vysvětlí důvody správného vedení lana v uzlu.