



Jištění lezce při lezení TR



V tomto doporučeném lezeckém výcviku se zaměříme na techniku správného dobírání a spouštění.

Požadavky, na již získané dovednosti

- Navázání lezce na sedací úvazek osmičkovým uzlem
- Založení lana do jistící pomůcky
- Zajištění karabiny
- Partnercheck

Potřebné vybavení pro výcvik

- Jistící pomůcka „kyblík“
- Karabina s pojistkou
- Sedací úvazek
- Lano, zavěšené ve vratném jistícím bodě
- Normovaný vratný jistící bod

Znalosti získané výcvikem

- Správná technika dobírání lezce
- Správná technika spouštění lezce

Tech-tipy



- Lano vycházející z jistící pomůcky se nesmí nikdy dostat mimo kontrolu brzdící ruky.
- V začátcích nácviku využívat záložního jističe.
- Partnercheck před zahájením lezení.
- Nikdy nezapomeň zajistit lano proti projetí v jistící pomůcce.

Správné provedení

Lano je založeno ve vratném jistícím bodu na vrcholu cesty.

Lezec i jistič jsou na zemi na začátku cesty.

Po navázání lezce na jeden konec lana, je druhý konec lana založen do jistící pomůcky.

Pro správný nácvik jištění začínáme s pomůckou – kyblíkem.

Po vzájemné kontrole – partnercheck, zahájí lezec výstup a jistič jej pomocí kyblíku dobírá, tak aby lano vycházející z jistící pomůcky bylo stále pod kontrolou brzdící ruky.

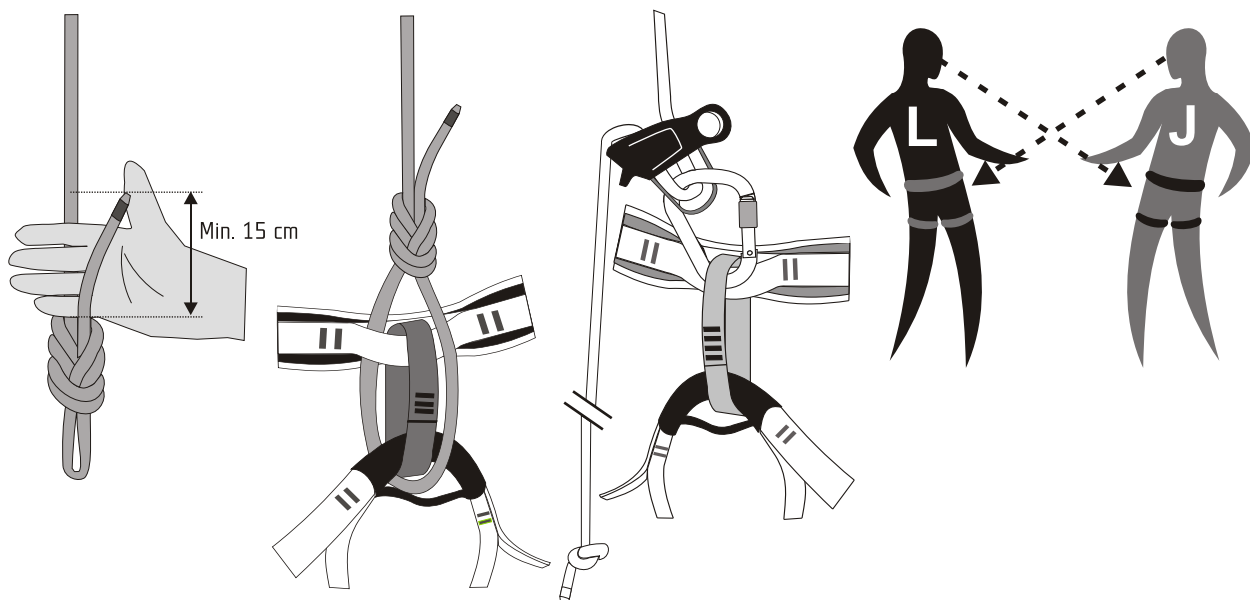
Jistič na laně nepřehmatává, ale pomocná ruka podává lano do pomůcky a brzdící ruka lano vytahuje z pomůcky a přejíždí po laně v tzv. zavřeném úchopu.

Jistič se snaží lano co nejdříve vracet do základní polohy a při dobírání se snaží brzdící lano co nejméně zvedat nad jistící pomůcku.

Po dosažení vrcholu cesty dá lezec jističi pokyn, ten ho dobere napevno a dá obě ruce na brzdící lano, které je v dolní – základní – poloze.

Postupným uvolňováním rukou spustí lezce kontrolovanou rychlostí lezce zpět na zem.

Jištění lezce při lezení TR



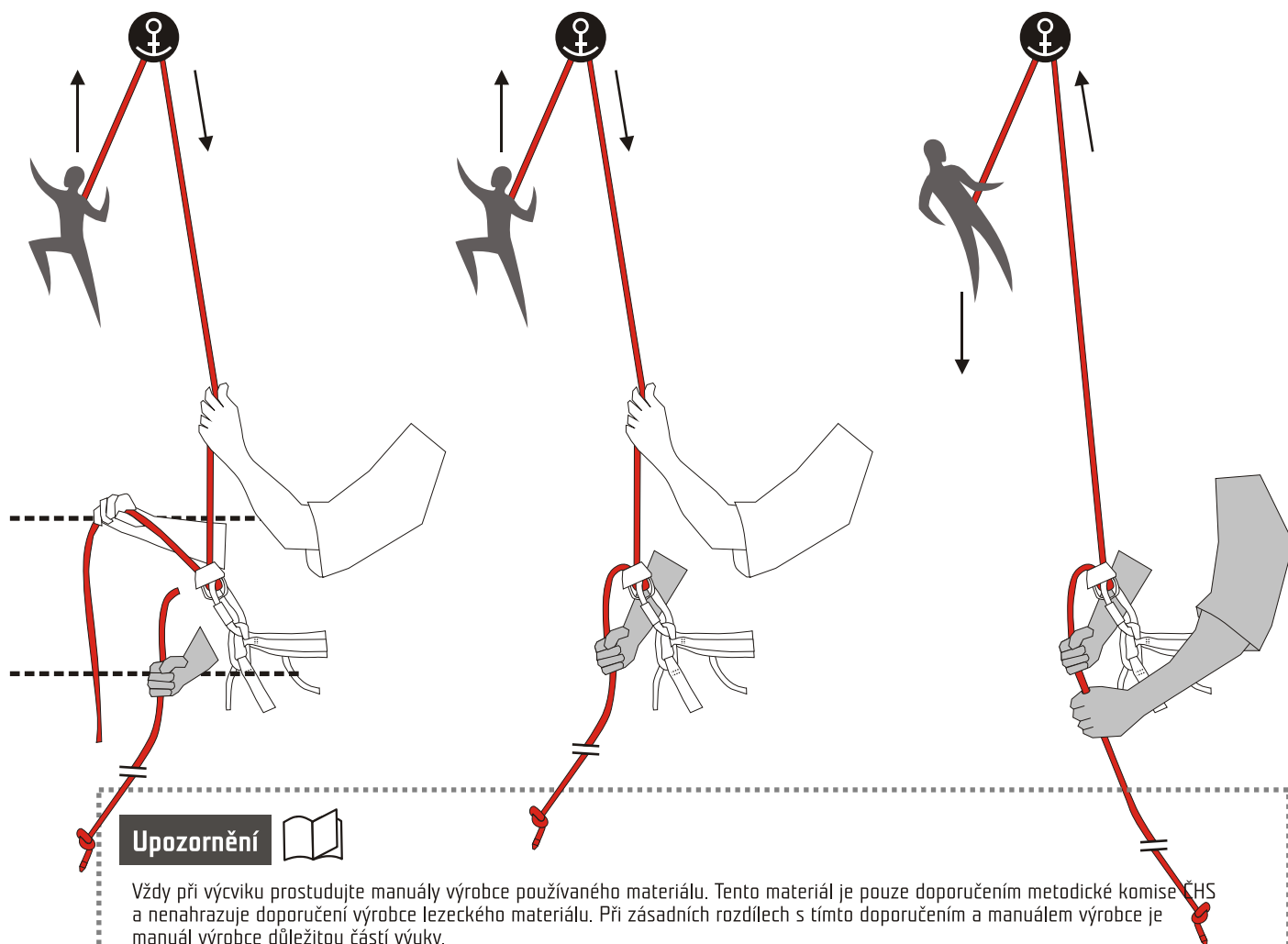


Jištění lezce při lezení TR



V tomto doporučeném lezeckém výcviku se zaměříme na techniku správného dobírání a spouštění.

Doporučený postup provedení



Doporučení a rady, jak trénovat

- Pro nácvik správné koordinace rukou při dobírání lze začít s nácvikem na zemi. Lezec neleze v cestě nahoru, ale pouze chodí po zemi. Lezec je navázaný a lano procvakneme pouze prvním jisticím bodem. Lezec simuluje lezení – povolování lana – tím že přichází ke stěně a jisticí jej dobírá a učí se koordinaci rukou bez nebezpečí pádu lezce. Pro simulaci spouštění lezec couvá vzad.
- Pro první pokus na stěně provede jisticí dobírání a spuštění lezce v nízké výšce do 2 m. Lezec se tak naučí zaujmout správnou polohu těla a nohou při spouštění a jisticí si ověří, že je schopen lezce udržet díky tření lana v jisticí pomůcce.

Ověření znalostí a dovedností uchazeče

Uchazeč předvede a vysvětlí správné založení lana do jisticí pomůcky
Uchazeč předvede a vysvětlí správnou techniku rukou při dobírání
Uchazeč předvede správnou techniku rukou při spouštění lezce
Uchazeč ukáže a vysvětlí nejčastější chyby při dobírání a spouštění lezce