

# Slanění

V tomto doporučeném lezeckém výcviku se zaměříme na bezpečné slanění se sebezajištěním.

## Potřebné vybavení pro výcvik

- Fixní bod, ze kterého budeme slaňovat
- Dostatečně dlouhé lano
- Sedací úvazek
- Odsedávací smyčka 80-120 cm
- Slaňovací pomůcka (kyblík)
- Karabina s pojistkou zámku
- Kulatá smyčka o průměru 6 mm pro prusík

## Požadavky, na již získané dovednosti

- Základní uzly - vůdcovský uzel, symetrický prusík
- Používání sedacího úvazku
- Založení lana do jisticí pomůcky

## Znalosti získané výcvikem

- Bezpečná slanění s kontrolním odsednutím

## Tech-tipy

- Zkontrolovat správné a bezpečné oblečení sedacího úvazku
- Zkontrolovat nasazení odsedávací smyčky
- Zkontrolovat zašroubovaný zámek u karabiny
- Uzel na každém konci lana
- Správné provedení kontrolního odsednutí

## Správné provedení



## Doporučený postup provedení



1. Zajištění odsedávací smyčkou protáhneme lano slaňovacím bodem.

2. Slaňovací pomůcku připravíme do odsedávací smyčky.
3. Slaňovací pomůckou protáhneme lano dle pokynů výrobce a zajistíme v karabině.



4. Přitáhneme co nejvíce lano tak, aby nebylo volné mezi slaňovacím bodem a pomůckou.
5. Připravíme prusík na volný konec lana vycházející ze slaňovací pomůcky. Prusík zajistíme do jistícího oka na sedacím úvazku.
6. Připraveno na slánění. Trojí jištění: odsedávací smyčka, kyblík a prusík.



7. Odsedávací smyčku uvolníme tak, aby bylo slaňovací lano stále zatíženo a nikdy se neuvolnilo. Brzdná ruka pod jistítkem stále kontroluje lano.

## Doporučení a rady, jak trénovat

- Pohyb při slánění - nejlépe ve velmi strmém svahu nebo na plotně se procvičí vlastní pohyb s důrazem na polohu rozkročených nohou (alespoň v šíři ramen) pro udržení stability.
- Slánění může probíhat v první fázi bez sebezajištění nejlépe s jištěním s horním lanem.
- Postup provedení na stanovišti - Každý procvičující (nebo jeden ze dvojice) si připraví lano pro slánění u fixního jištění (strom nebo podobné stanoviště, ocelový kroužek, uzavřená karabina), u kterého bude nacvičovat slaňování.
- Při dodržení tohoto postupu a kázně cvičících je možné, aby instruktor vyučoval 4-6 osob ve skupině.

## Ověření znalostí a dovedností uchazeče

- Uchazeč předvede a vysvětlí správné navázání prodlužování smyčky do sedacího úvazku
- Uchazeč předvede a vysvětlí správné založení lana do slaňovací pomůcky
- Uchazeč předvede a vysvětlí správné uvázání prusíku na lano a uchycení navázaného prusíku do sedacího úvazku
- Uchazeč předvede a vysvětlí správnou délku navázaného prusíku
- Uchazeč předvede a vysvětlí správnou délku odsedávací smyčky a provedení kontrolního odsednutí s důrazem na stálé zatížení slaňovací pomůcky před sláněním

## 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.

Vytvořeno Metodickou komisí [ČHS](#) | 19. 12. 2019

From:

<http://kytka.instruktorlezeni.cz/> - **Kytka**

Permanent link:

<http://kytka.instruktorlezeni.cz/metodika-chs/slaneni?rev=1665902738>

Last update: **19. 05. 2023 - 20:38**

