Dovednosti lezce

Dovednosti potřebné k lezení:

- navázat se na lano;
- správně jistit;
- umět zakládat postupové jištění (např. správně zapnout expresku);
- manipulovat s lanem;
- ovládat slaňování a spouštění.

From:
https://kytka.instruktorlezeni.cz/ - **Kytka**

Permanent link:
https://kytka.instruktorlezeni.cz/dovednosti-potrebne-k-lezeni

Last update: **19. 05. 2023 - 20:41**