# Jištění lezce při lezení TR

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

### Potřebné vybavení pro výcvik

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

### Požadavky, na již získané dovednosti

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

### 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

# 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 jistícím bodem. Lezec simuluje lezení - povolování lana - tím že přichází ke stěně a jistič jej dobírá a učí se koordinaci rukou bez nebezpečí pádu lezce. Pro simulaci spouštění lezec couvá vzad.
- Pro první pokus na stěně provede jistič dobrání a spuštění lezce v nízké výšce do 2 m. Lezec se tak naučí zaujmout správnou polohu těla a nohou při spouštění a jistič si ověří, že je schopen lezce udržet díky tření lana v jistící pomůcce.

## Ověření znalostí a dovedností uchazeče

- Uchazeč předvede a vysvětlí správné založení lana do jistící 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

## 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 | 26. 11. 2019 | fa>file-pdf-o

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

Permanent link:
**https://kytka.instruktorlezeni.cz/metodika-chs/jisteni-lezce-pri-lezeni-tr?rev=1665902737**

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