Jistící stanoviště s preferencí jednoho bodu

Jistící stanoviště - fixní jištění s preferencí jednoho bodu

V tomto doporučeném lezeckém výcviku se zaměříme na vybudování jistícího stanoviště ve fixním jištění s preferencí jednoho bodu.

Potřebné vybavení pro výcvik

- Lano
- Dvojice: jistič a lezec
- Jeden fixní jistící bod alespoň 2 metry nad zemí
- 2× karabina typu HMS (tj. 1× centrální karabina a 1× na jištění půlloďákem)
- 2× karabina s pojistkou zámku (tj. 1× na sebejištění loďákem a 1× záloha štandu)
- 1× šitá smyčka 120 cm

Požadavky, na již získané dovednosti

- Používání sedacího úvazku
- Navázání na konec lana
- Jištění na jistícím stanovišti

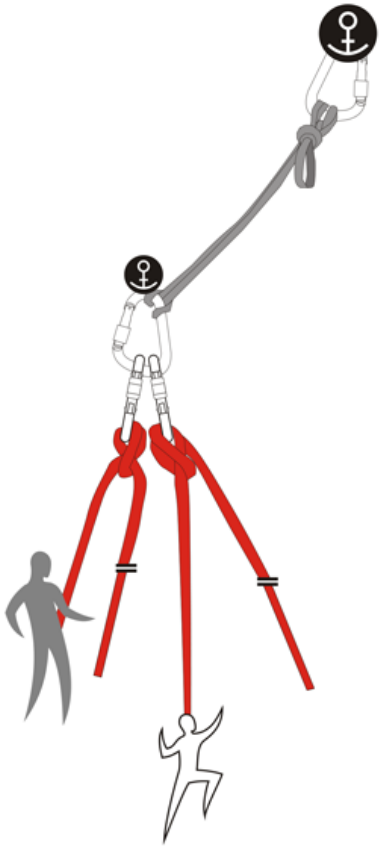
Znalosti získané výcvikem

- Správné založení karabiny do fixního jištění
- Správné použití liščí smyčky
- Správné použití lodního uzlu
- Správné použití pojistného uzlu

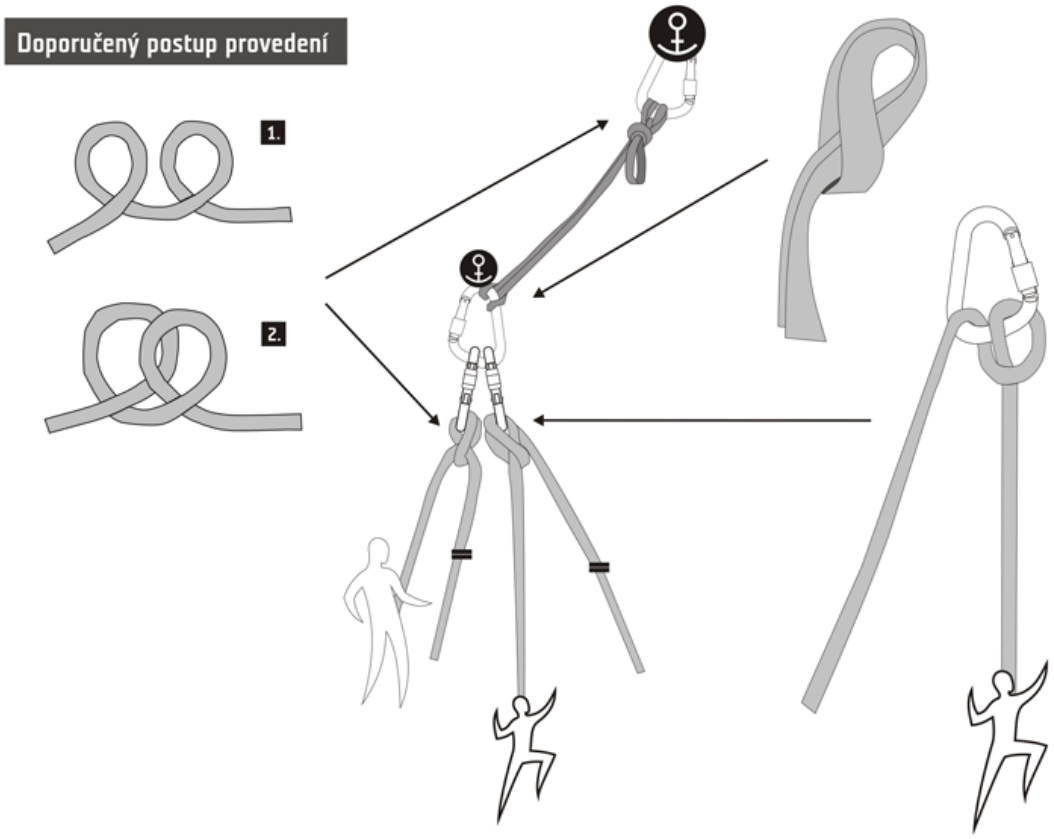
Tech-tipy

- Zašroubovat zámek u všech karabin
- Na smyčce za lodním uzlem udělat pojišťovací uzel

Správné provedení



Doporučený postup provedení



Doporučení a rady, jak trénovat

- Zřízení fixního stanoviště na stěně v dosahu ze země do výšky cca 2 m tak, aby lezec již musel ve stěně,

ale byl v bezpečné výšce a v dosahu instruktora. Lezec vyleze k prvnímu fixnímu jištění, kde si vytvoří jistící stanoviště s preferencí jednoho bodu.

- V jistícím stanovišti je lezec fixně jištěn lanem pomocí lodního uzle, nebo pomocí odsedávací smyčky, která ale musí být dlouhá tak, aby lezec při odsednutí dosáhl rukou na karabinu.
- Při dodržení tohoto postupu a kázně cvičících je možné, aby instruktor vyučoval bezpečně více jak 4 dvojice cvičících.

Ověření znalostí a dovedností uchazeče

- Uchazeč předvede správné předvedení fixního stanoviště s preferencí jednoho bodu.
- Uchazeč vysvětlí:
  - umístění karabiny do fixního jištění;
  - provázání fixního stanoviště s pojistným fixním bodem pomocí šité smyčky a karabiny s pojistkou zámku.

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 | 27. 9. 2019

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

Permanent link:
https://www.kytka.instruktorlezeni.cz/metodika-chs/jistici-stanoviste-s-preferenci-jednoho-bodu

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