Navázání na sedací a hrudní úvazek pomocí smyčky (Alpský způsob)

V tomto doporučeném lezeckém výcviku se zaměříme na navazování v kombinaci sedacího a hrudního úvazku pomocí nešité smyčky.

Potřebné vybavení pro výcvik

- Lano
- Sedací úvazek
- Hrudní úvazek
- Nešitá smyčka s nosností 15 kN, délky 180 - 2OO cm

Požadavky, na již získané dovednosti

- Používání sedacího úvazku
- Používání hrudního úvazku
- Vůdcovský uzel stejnosměrný
- Osmičkový uzel

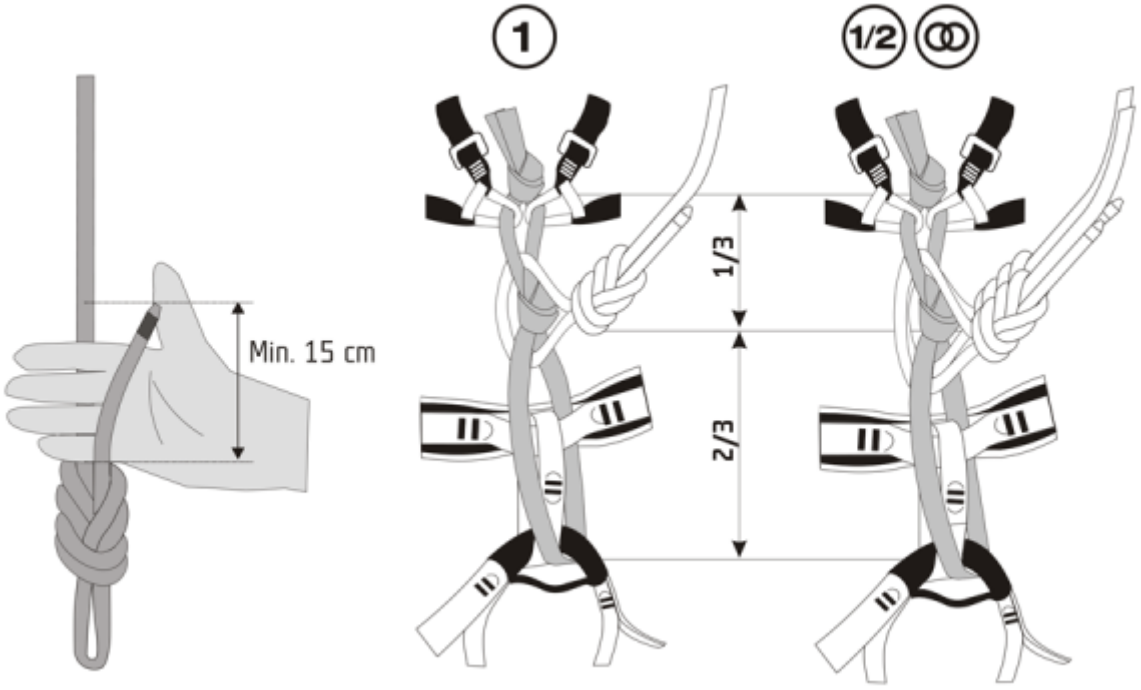
Znalosti získané výcvikem

- Správné navázání na kombinaci sedacího a hrudního úvazku pomocí nešité smyčky (Alpský způsob)

Tech-tipy

- Zkontrolovat správné a bezpečné, oblečení sedacího a hrudního úvazku
- Zkontrolovat správné uvázání vůdcovských uzlů na smyčce
- Zkontrolovat správné uvázání osmičkového uzlu

Správné provedení



Doporučený postup provedení



1. Smyčku rozdělit na poloviny. | 2. Protažení smyčky spojovačkou a bederákem. | 3. Uvázání vůdcovského uzlu.



4. Protažení smyčky navazovacími body hrudního úvazku. | 5. Uvázání dalšího vůdcovského uzlu na smyčce nad hrudním úvazkem. | 6. Protažení lana s osmičkovým uzlem plochou smyčkou.



7., 8., 9. Uvázání osmičkového uzlu.



10. Dovázání osmičkového uzlu.

Doporučení a rady, jak trénovat

- Dvojice, lezec a jistič se navážou každý na jedem konec lana a provedou partnerskou kontrolu.
- Při dodržení tohoto postupu a kázně cvičících je možné, aby instruktor vyučoval bezpečně více jak 4 dvojice cvičících.

Ověření znalostí a dovedností uchazeče

- Uchazeč prokáže správné předvedení navázání na kombinaci sedacího a hrudního úvazku pomocí nešité smyčky
- Uchazeč správně předvede a vysvětlí:
    - protažení smyčky sedacím úvazkem;
    - svázání smyčky stejnosměrným vůdcovským uzlem ve výšce 2/3 ve vzdálenosti mezi sedacím a hrudním úvazkem;
    - protažení smyčky hrudním úvazkem;
    - svázání smyčky stejnosměrným uzlem tak, aby byla smyčka mezi sedacím a hrudním úvazkem natažená;
    - protažení lana smyčkou;
    - navázání osmičkovým uzlem.

⚠ 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://kytka.instruktorlezeni.cz/ - **Kytka**

Permanent link:
https://kytka.instruktorlezeni.cz/metodika-chs/navazani-na-sedaci-a-hrudni-uvazek-alpsky?rev=1665907023

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