Navázání na sedací a hrudní úvazek prostřednictvím lana

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

Potřebné vybavení pro výcvik

- Lano
- Sedací úvazek
- Hrudní úvazek

Požadavky, na již získané dovednosti

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

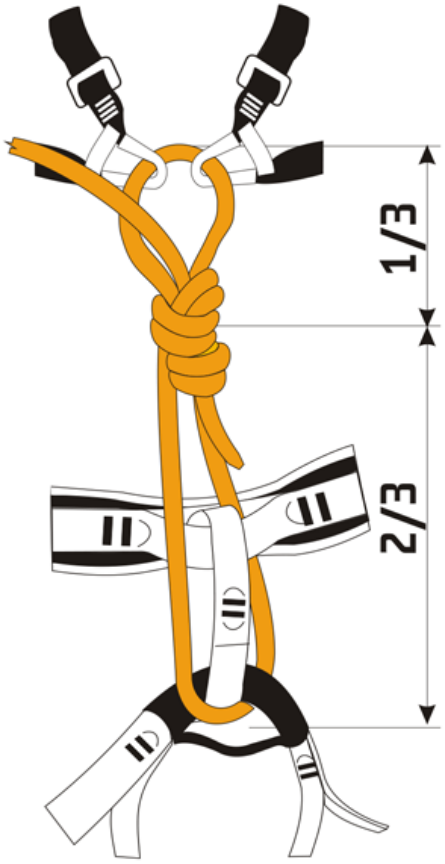
Znalosti získané výcvikem

- Správné navázání na kombinaci sedacího a hrudního úvazku pomocí lana

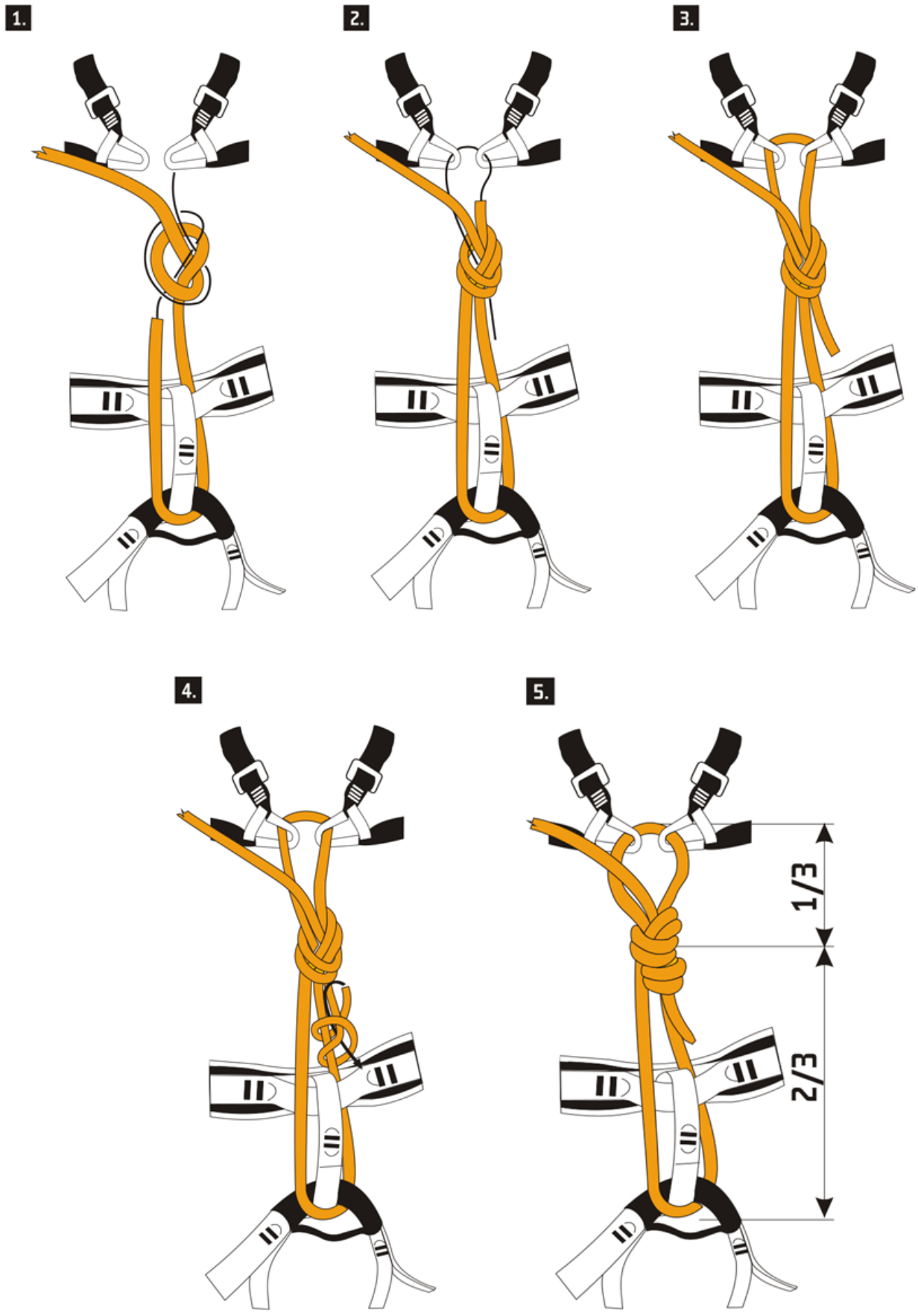
Tech-tipy

- Zkontrolovat správné a bezpečné oblečení sedacího a hrudního úvazku
- Zkontrolovat správné uvázání vůdcovského uzlu
- Zkontrolovat správné protažení lana vůdcovským uzlem
- Zkontrolovat správné uvázání pojišťovacího uzlu

Správné provedení



Doporučený postup provedení



Doporučení a rady, jak trénovat

- Dvojice, lezec a jistič se navážou každý na jeden 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 lana
- Uchazeč správně předvede a vysvětlí:
  - protažení lana sedacím úvazkem
  - navázání stejnosměrným vůdcovským uzlem
  - protažení lana hrudním úvazkem
  - protažení lana skrz vůdcovský uzel

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 | 24. 5. 2019

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

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

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