Slanění

V tomto doporučeném lezeckém výcviku se zaměříme na bezpečné slanění se sebezajištěním.

Potřebné vybavení pro výcvik

- Fixní bod, ze kterého budeme slaňovat
- Dostatečně dlouhé lano
- Sedací úvazek
- Odsedávací smyčka 8O-12O cm
- Slaňovací pomůcka (kyblík)
- Karabina s pojistkou zámku
- Kulatá smyčka o průměru 6 mm pro prusík

Požadavky, na již získané dovednosti

- Základní uzly - vůdcovský uzel, symetrický prusík
- Používání sedacího úvazku
- Založení lana do jistící pomůcky

Znalosti získané výcvikem

- Bezpečná slanění s kontrolním odsednutím

Tech-tipy

- Zkontrolovat správné a bezpečné oblečení sedacího úvazku
- Zkontrolovat nasazení odsedávací smyčky
- Zkontrolovat zašroubovaný zámek u karabiny
- Uzel na každém konci lana
- Správné provedení kontrolního odsednutí

Správné provedení

Doporučený postup provedení

1. Zajištěni odsedávací smyčkou protáhneme lano slaňovacím bodem.

2. Slaňovací pomůcku připravíme do odsedávací smyčky.
3. Slaňovací pomůckou protáhneme lano dle pokynů výrobce a zajistíme v karabině.

4. Přitáhneme co nejvíce lano tak, aby nebylo volné mezi slaňovacím bodem a pomůckou.
5. Připravíme prusík na volný konec lana vycházející ze slaňovací pomůcky. Prusík zajistíme do jistícího oka na sedacím úvazku.
6. Připraveno na slanění. Trojí jištění: odsedávací smyčka, kyblík a prusík.

7. Odsedávací smyčku uvolníme tak, aby bylo slaňovací lano stále zatíženo a nikdy se neuvolnilo. Brzdná ruka pod jistítkem stále kontroluje lano.

Doporučení a rady, jak trénovat

- Pohyb při slanění - nejlépe ve velmi strmém svahu nebo na plotně se procvičí vlastní pohyb s důrazem na polohu rozkročených nohou (alespoň v šíři ramen) pro udržení stability.
- Slanění může probíhat v první fázi bez sebezajištění nejlépe s jištěním s horním lanem.
- Postup provedení na stanovišti - Každý procvičující (nebo jeden ze dvojice) si připraví lano pro slanění u fixního jištění (strom nebo podobné stanoviště, ocelový kroužek, uzavřená karabina), u kterého bude nacvičovat slaňování.
- Při dodržení tohoto postupu a kázně cvičících je možné, aby instruktor vyučoval 4-6 osob ve skupině.

Ověření znalostí a dovedností uchazeče

- Uchazeč předvede a vysvětlí správné navázání prodlužován smyčky do sedacího úvazku
- Uchazeč předvede a vysvětlí správné založení lana do slaňovací pomůcky
- Uchazeč předvede a vysvětlí správné uvázání prusíku na lano a uchycení navázaného prosíku do sedacího úvazku
- Uchazeč předvede a vysvětlí správnou délku navázaného prusíku
- Uchazeč předvede a vysvětlí správnou délku odsedávací smyčky a provedení kontrolního odsednutí s důrazem na stálé zatížení slaňovací pomůcky před slaněním

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 | 19. 12. 2019

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

Permanent link:
https://kytka.instruktorlezeni.cz/metodika-chs/slaneni?rev=1665902738

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