Správná práce jistící ruky

Správná práce jistící/brzdící ruky ČHS

V tomto doporučeném lezeckém výcviku se zaměříme na správnou pozici a práci jistící/brzdící ruky.

Potřebné vybavení pro výcvik

- Sedák
- Dostatečně dlouhé dynamické lano
- Jistící pomůcka (pomůcky)
- Normovaný vratný jistící bod

Požadavky, na již získané dovednosti

- Umět správně založit jistící pomůcku
- Umět správně založit lano do jistící pomůcky
- Umět správně obléci sedák a navázat se osmičkovým uzlem
- Známa pravidla a provedení partner checku

Znalosti získané výcvikem

- Správná práce jistící ruky (pohyby při dobírání, spouštění, zachycení pádu)
- Důležité bezpečnostní prvky při používání jednotlivých jistících technik a pomůcek
- Neustálá kontrola jistícího lana

Tech-tipy

- V začátcích nácviku používat záložního jističe, nebo trénovat dobírání a povolování na fixním bodu.
- Partner check
- Zajisti lano proti projetí jistítkem

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 - partner check, zahájí lezec výstup a jistič jej pomocí kyblíku dobírá, tak aby lano vycházející z jistící pomůcky bylo stále pod kontrolou brzdící ruky.
Jistící ruka pod jistící pomůckou musí mít stále pod kontrolou lano.

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.
Jistící ruka se při dobírání nebo povolování lana neocitá nad jistící pomůckou. (Jako příklad je ruka s jistící pomůckou pod hladinou vody. Jistící ruka je ryba, která by se neměla dostat nad hladinu vody a pokud se tak stane, tak jen na co nejmenší časový úsek, protože v této pozici je život ryby/lezce v ohrožení).

V případě použití poloautomatického jistítka je i zde neustále potřeba dbát na to, aby spodní ruka kontrolovala jistící lano. A to především i v případě odblokování některých typů jistítka.

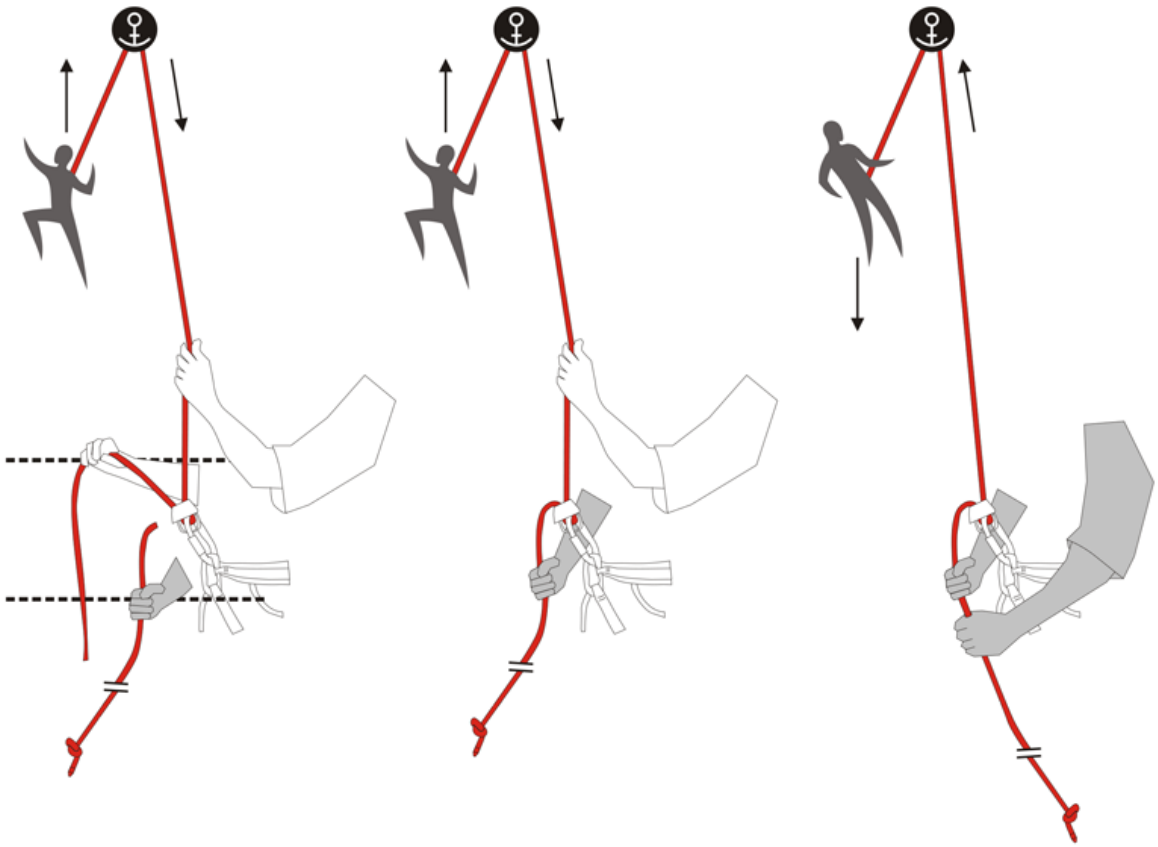


Při odblokování nesmí dojít k situaci, kdy spodní ruka přestane kontrolovat brzdné lano!

Veškerou práci při odblokování musí provádět pomocná ruka, která je na vrchním laně a pomáhá s vedením lana do pomůcky a případně s odblokováním pomůcky.

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.

Doporučený postup provedení



Doporučení a rady, jak trénovat

- V prvotní části je dobré trénovat na fixním bodě, který je umístěn nízko nad zemí, aby na sebe oba dobře viděli. Jistič si stoupne cca 5 m od stěny a postupným dobíráním lana simuluje dobírání prvolezce. Povolováním pak zase povolování/dávání lana prvolezci.
- Důležitý je důraz na správnou pozici ruky. Včasné reakce na povolování a dobírání lana. Raději vícekrát v menších úsecích než jedenkrát v dlouhém pohybu, který zabraňuje nebo ovlivňuje správné provedení.
- Při prudkém pohybu vzad potom simulujeme pád lezce. Po tomto je možné přejít na trénink spouštění.

Při používání poloautomatů trénink správného odblokování a povolování.
Rychlost dobírání nebo povolování lana je úměrná složitosti provedení.
Začínáme pomalu, pomalu zvyšujeme rychlost pohybu jištěného/spouštěného.

- Po nácviku na pevném bodě, následuje nácvik v režimu lezení na TOP Rope viz jiná karta a posléze nácvik v režimu jištění prvolezce, případně zachycení pádu. Veškeré tyto nácviky doporučujeme realizovat s pozicí záložního jističe za žákem. Při těchto postupech je možné, aby jeden vyučující zvládl 4-6 žáků.

Ověření znalostí a dovedností uchazeče

- Uchazeči předvedou správně provedený parter check.
- Uchazeči předvedou při lezení cesty Top rope správnou práci rukou při dobírání lana.
- Uchazeči předvedou správnou funkci rukou při dolezení cesty. Dobrání a spuštění lezce.
- Uchazeči předvedou správnou funkci rukou při simulovaném zachycení pádu a následné

spuštění.
- (Při použití poloautomatického jistítka i s předvedením správného odblokování jistítka.)
- Uchazeči předvedou správnou funkci rukou při jištění prvolezce.
- Podávání a dobírání lana.

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 | 23. 12. 2019

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

Permanent link:
https://www.kytka.instruktorlezeni.cz/metodika-chs/spravna-prace-jistici-ruky

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