# Zablokování a uvolnění polovičního lodního uzlu v sedacím úvazku

V tomto doporučeném lezeckém výcviku se zaměříme na zablokování polovičního lodního uzlu v sedacím úvazku a tím uvolnění obou rukou.

### Potřebné vybavení pro výcvik

- Lano
- Dvojice, jistič a lezec
- Jeden postupový jistící bod alespoň 2 metry nad zemí

### Požadavky, na již získané dovednosti

- Používání sedacího úvazku
- Navázání na konec lana
- Používání polovičního lodního uzlu
- Partner check
- Jištění v sedacím úvazku

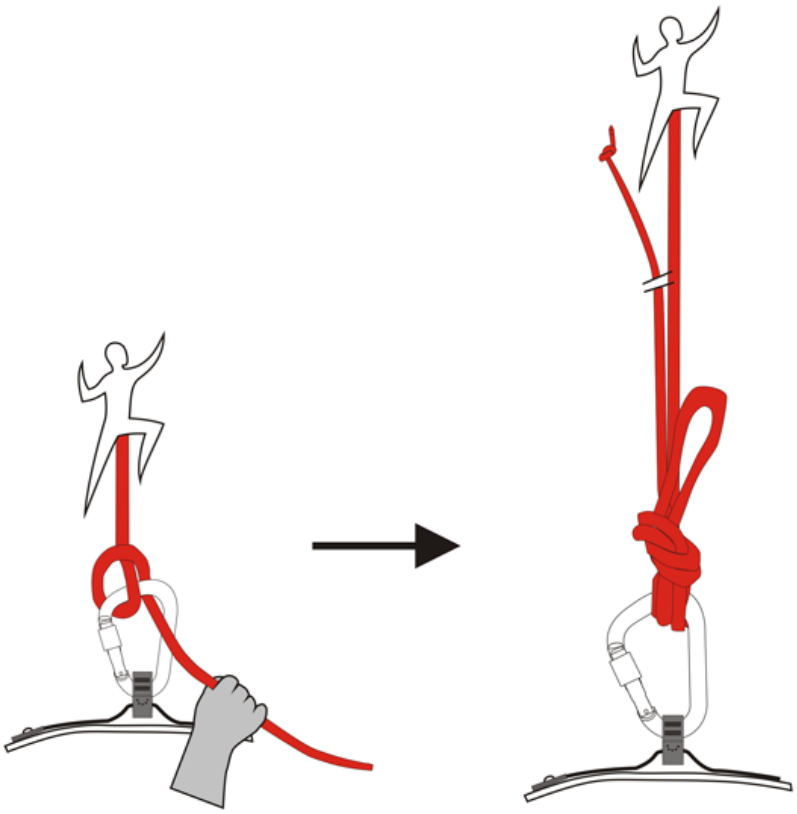
### Znalosti získané výcvikem

- Správné zablokování polovičního lodního uzlu
- Správné uvolnění polovičního lodního uzlu

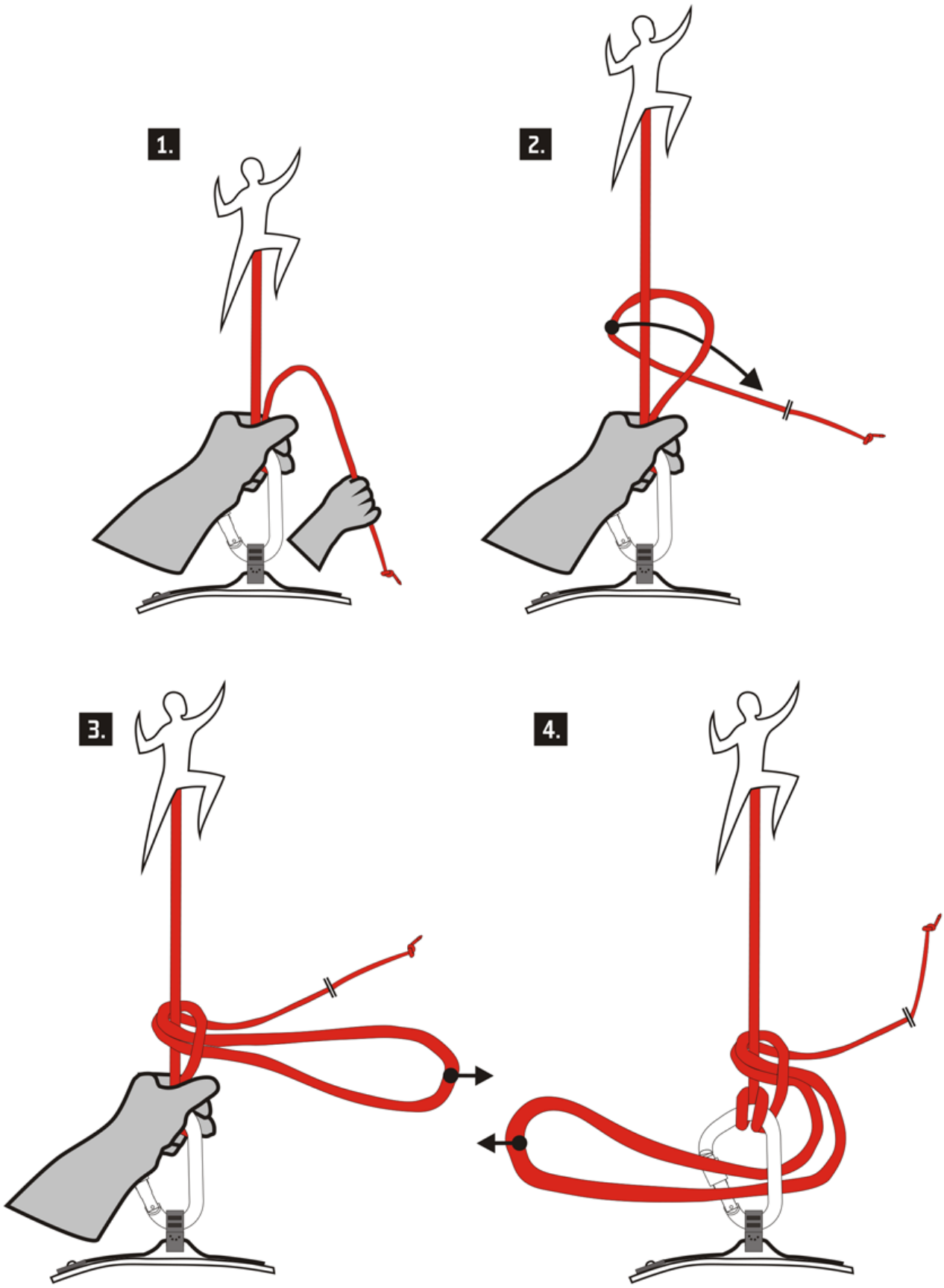
### Tech-tipy

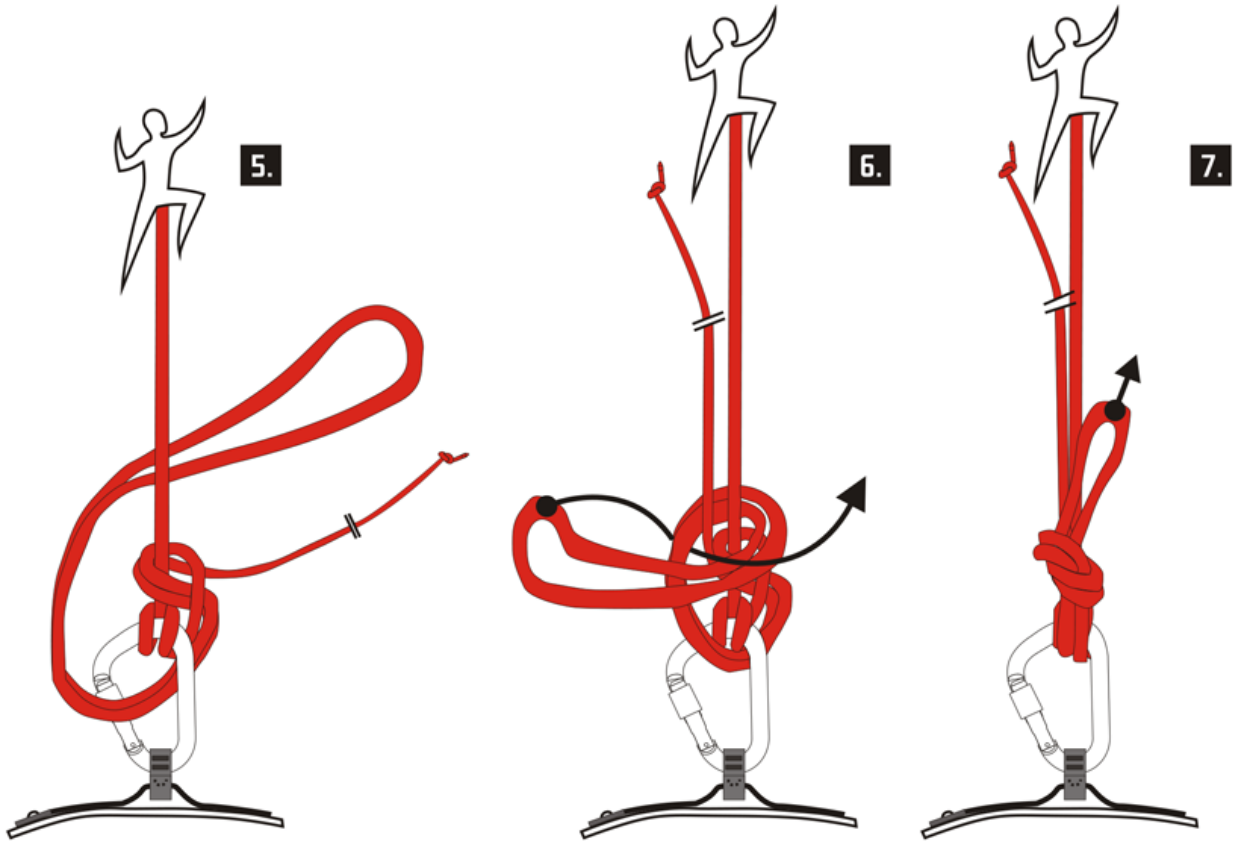
- Používej vždy, když potřebuješ mít volné obě ruce
- Před provedením zablokování nech zatížený poloviční lodní uzel přesmýknout

## Správné provedení



# Doporučený postup provedení


1.
2.
3.
4.




## Doporučení a rady, jak trénovat

- Dvojice, lezec a jistič se navážou, provedou partnerskou kontrolu, lezec vyleze k prvnímu jištění, které procvakne jištění a vrátí se na zem.
- V prvním kroku jistič dobere v polovičním lodním uzlu lano tak, aby lano bylo úplně zatížené a začne provádět nácvik zablokování.
- V druhém kroku se nácvik provede tak, že lezec zatíží lano úplně, to znamená, že bude nohama cca 50 cm nad zemí. Jistič se snaží zablokovat poloviční lodní uzel tak, aby lezec co nejméně popojel směrem dolů.
- 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 polovičního lodního uzlu.
- Uchazeč předvede správné protažení lana karabinou.
- Uchazeč ukáže a vysvětlí správně provedený blokovací uzel nad karabinou.
- Uchazeč předvede uvolnění polovičního lodního uzlu.

## 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/zablokovani-a-uvolneni-polovicniho-lodniho-uzlu-v-sedacim-uvazku?rev=1665907023**

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