Základní bezpečnostní pravidla ČHS

Základní bezpečnostní pravidla pro chování na stěnách a v lezeckých oblastech

- Absolvováním výuky u organizace, která má zkušenosti s pořádáním kvalifikovaných výukových kurzů, si osvojíte používání výzbroje a získáte bezpečnostní návyky pro pohyb na stěně nebo v lezeckém terénu.
- Před lezením se rozcvičte, předcházíte tím zranění a chráníte tím své tělo a zdraví.
- Kontrolou, zda nemáte na těle ozdobné předměty (prsteny, řetízky, apod.), které vám mohou přivodit zranění, si chráníte své zdraví.
- Používáním ochranné přilby chráníte svou hlavu.
- Používání schváleného materiálu a jeho použití v souladu s návodem k obsluze výrobce je jeden ze základních kroků bezpečnosti.
- Poškozené vybavení nepoužívejte, vyřaďte ho nebo se poraďte s výrobcem, který provede kontrolu.
- Prováděním partnerské kontroly můžete vyloučit i náhodnou chybu lezce nebo jističe.
- Při jištění zaměřte celou svoji pozornost nejen na správné používání jistící pomůcky (správná práce rukou), ale i na sledování lezce a okolí.
- Nepohybujte se pod lezcem, ani v místech, kam hrozí případný pád, předvídejte a respektujte prostor, který potřebují ostatní lezci.
- Pokud slaňujete, dodržováním postupu s kontrolním odsednutím můžete odhalit i náhodnou chybu z nepozornosti a předejít tím zranění.
- Budete-li při slaňování používat prusík, zvyšujete svoji bezpečnost před objektivními vlivy (pád kamení a podobně).
- Pokud se pohybujete ve skalním terénu, seznamte se se základními aspekty ochrany přírody, omezeními, horolezeckými značkami, lezeckými a etickými pravidly vážícími se k dané oblasti. Dodržováním těchto pravidel chráníte přírodu a navazujete na dědictví předchozích generací.
- Poškozené jištění či vratný bod nahlas obsluze stěny či správci skal, přispějete tím k vyšší bezpečnosti na stěnách a skalách.

Tato doporučení vypracovala Metodická komise ČHS 10. 3. 2019

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

Permanent link:
https://kytka.instruktorlezeni.cz/metodika-chs/zakladni-bezpecnostni-pravidla-chs

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