Základní uzly pro lezení na stěně

V tomto doporučeném lezeckém výcviku se zaměříme na zvládnutí základních uzlů pro lezení na stěnách.

Potřebné vybavení pro výcvik

- Lano nebo delší kulatá smyčka

Požadavky, na již získané dovednosti

- Žádné

Znalosti získané výcvikem

- Správně rozeznávat základní uzly
- Vytvářet základní uzly

Tech-tipy

- Volný konec lana vyčnívající z uzlu je minimálně 10 násobek průměru lana v milimetrech
- Správné vedení pramenů lana v uzlu umožňuje snadnější povolování uzlu a menší namáhání lana uvnitř uzlu (teplota při utahování uzlu)

Správné provedení

- Osmičkový uzel a varianty
- Vůdcovský uzel a varianty
- Poloviční lodní uzel
- Lodní uzel
- Centrický prusík

Základní uzly pro lezení na stěně

▲ Osmičkový uzel a varianty

▲ Vůdcovský uzel a varianty



▲ Poloviční lodní uzel



▲ Lodní uzel



▲ Centrický prusík



Doporučení a rady, jak trénovat

- Vyučující předvede vytvoření uzlu a ukáže uchazečům správné provedení.
- Následně instruktor vysvětlí správnou délku konce lana vycházejícího z uzlu a vedení jednotlivých pramenů uvnitř uzlu včetně důvodů (povolování uzlu, zvýšenému namáhání lana uvnitř uzlu teplem, proč uzel snižuje pevnost lana a podobně).
- Ve dvojicích nebo trojicích si uchazeči na laně nebo krátké smyčce (doporučení používat vždy takový průměr lana, na kterém je uzel v praxi používán) vyzkouší vytvoření uzlu tak, že si ho navzájem zkontrolují. Toto cvičení doporučujeme zopakovat alespoň ve dvou následujících lekcích, kde vyučující pohledem zkontroluje vytváření uzlů u jednotlivých uchazečů a v případě potřeby doplní nedostatky individuálně.

Ověření znalostí a dovedností uchazeče

- Uchazeč předvede vytvoření uzlů a vysvětlí důvody správného vedení lana v 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/zakladni-uzly-pro-lezeni-na-stene?rev=1665902738

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