Zřízení vratného bodu - umělá stěna

V tomto doporučeném lezeckém výcviku se zaměřujeme na vytvoření správného vratného bodu po vylezení cesty na umělé stěně.

Potřebné vybavení pro výcvik

- Sedák
- Lano jednoduché
- Jistící pomůcka
- Karabina s pojistkou
- Vratný bod

Požadavky, na již získané dovednosti

- Správné oblečení do sedacího úvazku
- Správné navázaní na konec lana
- Pravidlo PARTNER CHECK
- Správné cvakání postupového jištění, karabin a lezení na prvním konci lana

Znalosti získané výcvikem

- Správné založení lana do vratného bodu po dolezení cesty
- Zřízení vratného bodu pro lezení TOP ROPE na umělé stěně

Tech-tipy

- PARTNER CHECK
- Procvaknout obě karabiny.
- Zašroubovat zámek v případě jedné karabiny.
- Necvakat lano do vratného bodu, když tam již jedno lano je.
- Nikdy nezapomeň zajistit lano proti projetí v jistící pomůcce.

Správné provedení

- Prvolezec po navázaní se na lano a Partner checku, vyleze cestu k vrcholovému vratnému bodu.
- Cestou procvakává veškeré postupové jištění (expresky).
- Po dolezení k vratnému bodu procvakne své lano oběma karabinami.
- Nejdříve cvakne lano do jedné a poté do druhé karabiny vratného bodu.
- Dbá přitom aby při procvaknutí nedošlo k přetočení karabin.
- Po procvaknutí lana oběma karabinami vratného bodu, dá signál jističi a po dobrání lana si odsedne a nechá se spustit.
- V případě že vrtaný bod na stěně tvoří pouze jedna šroubovací karabina, tak procvakne lano pouze jednou karabinou a zajistí zámek karabiny.

Doporučený postup provedení

Doporučení a rady, jak trénovat

- Ideální pro nácvik je zřízení vratného bodu na stěně v dosahu ze země. Výška cca 2 m tak, aby procvičující musel již stát ve stěně, ale byl v bezpečné výšce a v dosahu instruktora. Zde si nacvičí zřízení vrtaného bodu jednou rukou z různých poloh. Střídá se i levá a pravá ruka.

Ověření znalostí a dovedností uchazeče

- Uchazeč ve spolupráci s jističem předvede správný postup provedení.
- Uchazeč vysvětlí použití karabin ve vratném bodu.
- Součástí předvedení je i navázání, partnerská kontrola, práce s lanem při jištění, správné povely.

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 | 26. 11. 2019

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

Permanent link:
https://kytka.instruktorlezeni.cz/metodika-chs/zrizeni-vratneho-bodu-umela-stena?rev=1665902738

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