Zrušení vratného bodu prvolezcem s následným spuštěním

V tomto doporučeném lezeckém výcviku se zaměříme na bezpečné zrušení vratného bodu a spuštění prvolezce.

Potřebné vybavení pro výcvik

- Dostatečně dlouhé dynamické lano
- Sedací úvazek
- Odsedávací smyčka s karabinou s pojistkou zámku
- Karabina s pojistkou zámku
- Jistítko (kýbl) s karabinou s pojistkou zámku - jistič

Požadavky, na již získané dovednosti

- Základní uzly - osmičkový uzel
- Používání sedacího úvazku
- Kontrolní odsednutí
- Partnerská kontrola
- Jištění prvolezce a spouštění

Znalosti získané výcvikem

- Bezpečné zrušení vratného bodu a spuštění prvolezce

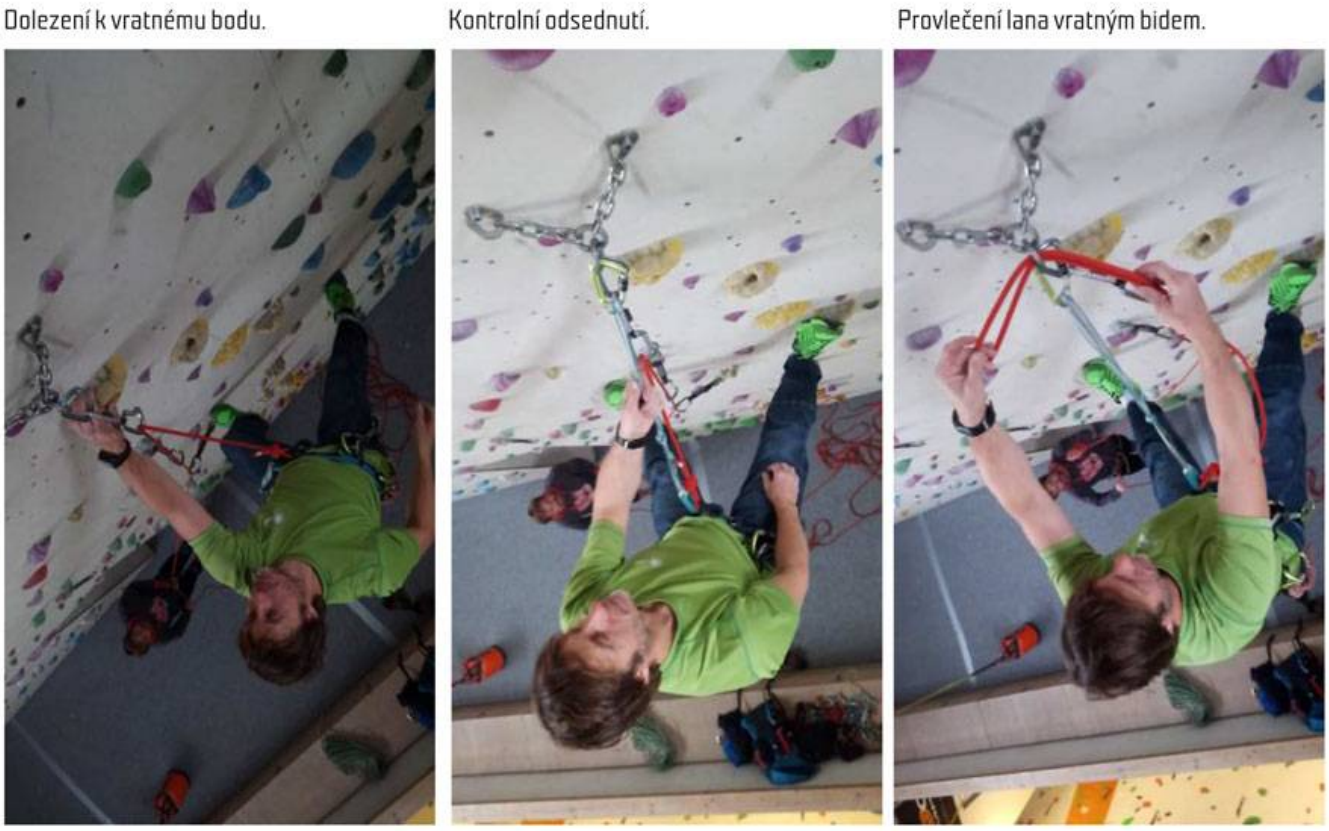
Tech-tipy

- Zkontrolovat správné a bezpečné oblečení sedacího úvazku
- Zkontrolovat připojení odsedávací smyčky se sedacím úvazkem
- Zkontrolovat zašroubovaný zámek u karabin
- Uzel na volném konci lana nebo jinak zajištěné lano proti projetí jistící pomůckou
- Správné provedení kontrolního odsednutí

Správné provedení

- Lezec procvakává během výstupu všechna mezijištění
- Lezec provede kontrolní odsednutí do odsedávací smyčky
- Jistič lezci povolí potřebný kus volného lana za **stálého** jištění lezce
- Lezec nabrané lano protáhne fixním bodem
- Lezec uváže osmičkový uzel
- Lezec zajistí karabinu s osmičkovým lanem do jistícího oka
- Lezec se nechá dobrat a provede kontrolní odsednutí

Doporučený postup provedení



1. Dolezení k vratnému bodu. | 2. Kontrolní odsednutí. | 3. Provlečení lana vratným bodem.



4. Uvázání osmičkového uzlu. | 5. Zajištění uzlu karabinou do jistícího oka. | 6. Kontrolní odsednutí a odvázání z lana.

Kontrolní odsednutí před spuštěním.



7. Kontrolní odsednuti před spuštěním.

Doporučení a rady, jak trénovat

- Vhodná je kontrola cvičících instruktorem z vhodné pozice tak, aby byla zajištěná perfektní vizuální kontrola.
- Jistič musí bezpečně a jistě ovládat jištění a jistítko pro jištění lezce, ale i jeho spuštění.
- Při dodržení tohoto postupu a kázně cvičících je možné, aby instruktor vyučoval 4-6 osob ve skupině.

Ověření znalostí a dovedností uchazeče

- Uchazeč předvede a vysvětlí správné provedení kontrolního odsednutí.
- Uchazeč předvede osmičkový uzel.
- Uchazeč předvede spojení odsedávací smyčky s jistícím okem sedacího úvazku.

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

Permanent link:
https://kytka.instruktorlezeni.cz/metodika-chs/zruseni-vratneho-bodu-prvolezcem-s-naslednym-spustenim?rev=1666001666

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