



# Slanění



V tomto doporučeném lezeckém výcviku se zaměříme na bezpečné slanění se sebezajištěním.



## Požadavky, na již získané dovednosti

- Základní uzly – vůdcovský uzel, symetrický prusík
- Používání sedacího úvazku
- Založení lana do jistící pomůcky



## Znalosti získané výcvikem

- Bezpečná slanění s kontrolním odsednutím

## Potřebné vybavení pro výcvik

- Fixní bod, ze kterého budeme slanovat
- Dostatečně dlouhé lano
- Sedací úvazek
- Odsedávací smyčka 80-120 cm
- Slaňovací pomůcka (kyblík)
- Karabina s pojistkou zámku
- Kulatá smyčka o průměru 6 mm pro prusík

## Tech-tipy



- Zkontrolovat správné a bezpečné oblečení sedacího úvazku
- Zkontrolovat nasazení odsedávací smyčky
- Zkontrolovat zašroubovaný zámek u karabiny
- Uzel na každém konci lana
- Správné provedení kontrolního odsednutí

## Správné provedení





# Slanění



V tomto doporučeném lezeckém výcviku se zaměříme na bezpečné slanění se sebezajištěním.



## Doporučený postup provedení

Zajistění odsedávací smyčkou protáhneme lano sлаňovacím bodem.

Slaňovací pomůcku připravíme do odsedávací smyčky.

Slaňovací pomůckou protáhneme lano dle pokynů výrobce a zajistíme v karabině.



Přitáhneme co nejvíce lano tak, aby nebylo volné mezi sлаňovacím bodem a pomůckou.

Připravíme prusík na volný konec lana vycházející ze sлаňovací pomůcky. Prusík zajistíme do jistícího oka na sedacím úvazku.

Připraveno na slanění. Trojí jištění: odsedávací smyčka, kyblík a prusík.





V tomto doporučeném lezeckém výcviku se zaměříme na bezpečné slanění se sebezajištěním.



## Doporučený postup provedení

Odsedávací smyčku uvolníme tak, aby bylo slaňovací lano stále zatíženo a nikdy se neuvolnilo.  
Brzdná ruka pod jistítkem stále kontroluje lano.



## Doporučení a rady, jak trénovat

- Pohyb při slanění – nejlépe ve velmi strmém svahu nebo na plotně se procvičí vlastní pohyb s důrazem na polohu rozkročených nohou (alespoň v šíři ramen) pro udržení stability.
- Slanění může probíhat v první fázi bez sebezajištění nejlépe s jištěním s horním lanem.
- Postup provedení na stanovišti – Každý procvičující (nebo jeden ze dvojice) si připraví lano pro slanění u fixního jištění (strom nebo podobné stanoviště, ocelový kroužek, uzavřená karabina), u kterého bude nacvičovat slaňování.
- 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 navázání prodlužovací smyčky do sedacího úvazku

Uchazeč předvede a vysvětlí správné založení lana do slaňovací pomůcky

Uchazeč předvede a vysvětlí správné uvázání prusíku na lano a uchycení navázaného prusíku do sedacího úvazku

Uchazeč předvede a vysvětlí správnou délku navázaného prusíku

Uchazeč předvede a vysvětlí správnou délku odsedávací smyčky a provedení kontrolního odsednutí s důrazem na stálé zatížení slaňovací pomůcky před slaněním

## 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.