



# Správná práce jistící/ brzdící ruky



V tomto doporučeném lezeckém výcviku se zaměříme na správnou pozici a práci jistící / brzdící ruky.

## Požadavky, na již získané dovednosti

- Umět správně založit lano do jistící pomůcky
- Umět správně obléci sedák a navázat se osmičkovým uzlem
- Provedení partnerské kontroly

## Potřebné vybavení pro výcvik

- Sedák
- Dostatečně dlouhé dynamické lano
- Jistící pomůcka - kyblík
- Karabina s pojistkou
- Normovaný vratný jistící bod

## Znalosti získané výcvikem

- Správná práce jistící ruky (pohyby při dobírání, povolování, spouštění, zachycení pádu)

## Tech-tipy



- V začátcích nácviku používat záložního jističe, nebo trénovat dobírání a povolování na zemi.
- Partnerská kontrola.
- Nikdy nezapomeň zajistit lano proti projetí v jistící pomůcce.

## Správné provedení

Lano je založeno ve vratném jistícím bodě.

Lezec i jistič jsou na zemi na začátku cesty.

Po navázání lezce na jeden konec lana, je druhý konec lana založen do jistící pomůcky.

Po vzájemné kontrole – partnercheck, zahájí lezec výstup a jistič jej pomocí kyblíku dobírá, tak aby lano vycházející z jistící pomůcky bylo stále pod kontrolou brzdící ruky.

Jistič na laně nepřehmatává, ale pomocná ruka podává lano do pomůcky a brzdící ruka lano vytahuje z pomůcky a přejíždí po laně v tzv. zavřeném úchopu.

Jistící ruka se při dobírání nebo povolování lana nikdy neocitá nad jistící pomůckou.

Po dosažení vrcholu cesty dá lezec jističi pokyn, ten ho dobere napevno a dá obě ruce na brzdící lano, které je v dolní – základní – poloze.

A spustí lezce kontrolovanou rychlostí lezce zpět na zem.

## Upozornění



Vždy při výcviku prostudujte manuály výrobce používaného materiálu. Tento materiál je pouze doporučením metodické komise ČHS a nenahrazuje doporučení výrobce lezeckého materiálu.

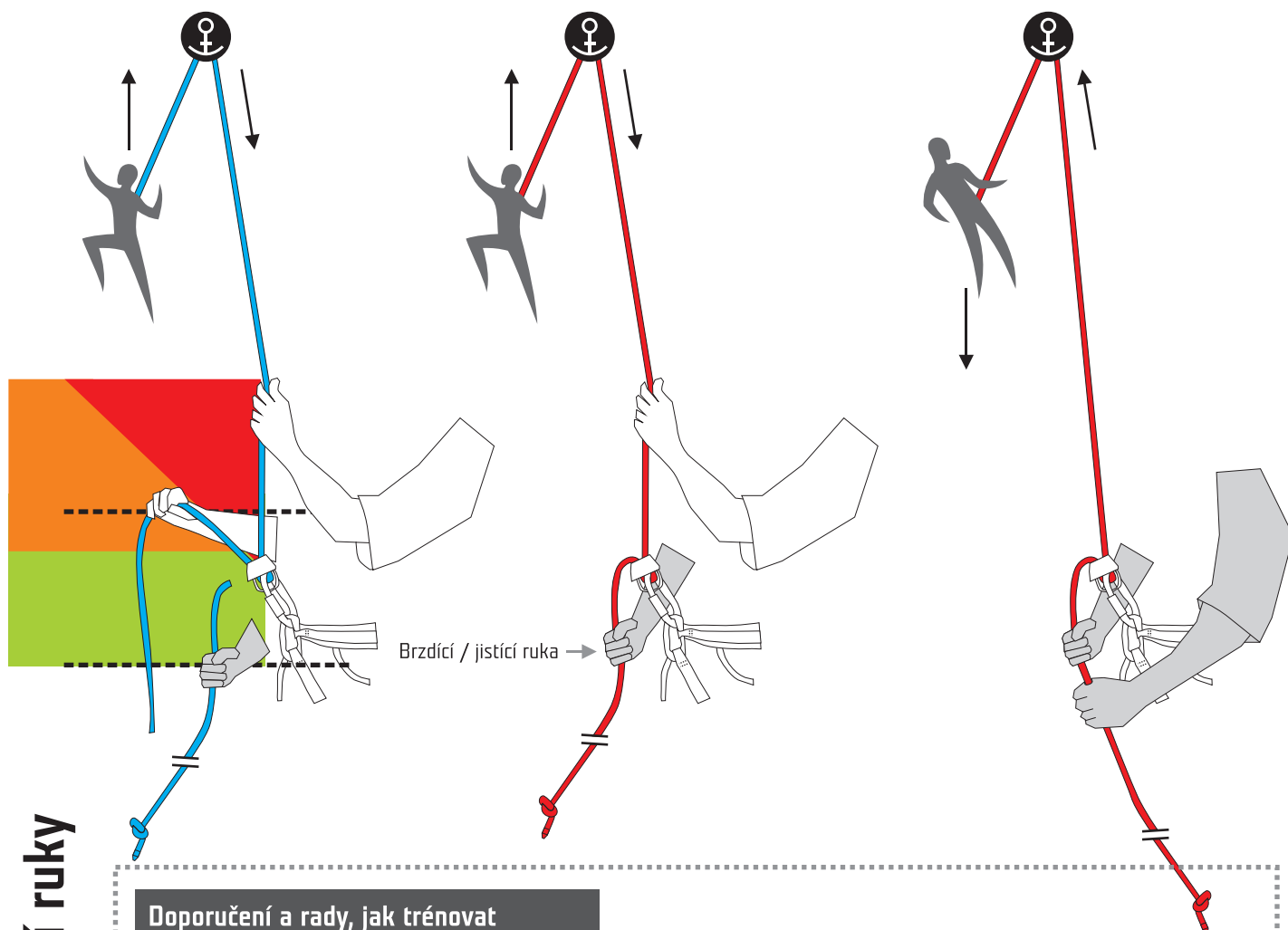


# Správná práce jistící/ brzdící ruky



V tomto doporučeném lezeckém výcviku se zaměříme na správnou pozici a práci jistící / brzdící ruky.

## Doporučený postup provedení



## Správná práce jistící/ brzdící ruky

### Doporučení a rady, jak trénovat

- V prvotní části je dobré trénovat na fixním bodě, který je umístěn nízko nad zemí, aby na sebe oba dobře viděli. Jistič si stoupne cca 5 m od stěny a postupným dobíráním a lana simuluje dobírání prvolezce. Povolováním pak zase povolování/ dávání lana prvolezci.
- Důležitý je důraz na správnou pozici ruky. Včasné reakce na povolování a dobírání lana. Raději vícekrát v menších úsecích, než jedenkrát v dlouhém pohybu, který zabraňuje nebo ovlivňuje správné provedení.
- Při prudkém pohybu vzad potom simulujeme pád lezce. Po tomto je možné přejít na trénink spouštění. Při používání poloautomatických trénink správného odblokování a povolování. Rychlost dobírání nebo povolování lana je úměrná složitosti provedení. Začínáme pomalu, pomalu zvyšujeme rychlost pohybu jištěného / spouštěného.
- Po nácviku na pevném bodě, následuje nácvik v režimu lezení na TOP Rope viz jiná karta a posléze nácvik v režimu jištění prvolezce, případně zachycení pádu. Veškeré tyto nácviky doporučujeme realizovat s pozicí záložního jističe za žákem. Při těchto postupech je možné, aby jeden vyučující zvládl více žáků.

### Ověření znalostí a dovedností uchazeče

Uchazeči předvedou správně provedenou partnerskou kontrolu.  
Uchazeči předvedou při lezení cesty Top rope správnou práci rukou při dobírání lana.  
Uchazeči předvedou správnou práci rukou při dolezení cesty. Dobrání a spuštění lezce  
Uchazeči předvedou správnou práci rukou při simulovaném zachycení pádu a následné spuštění.  
(Při použití poloautomatického jistička i s předvedením správného odblokování jistička.)  
Uchazeči předvedou správnou činnost rukou při jištění prvolezce.  
Podávání a dobírání lana.