



Zřízení vratného bodu – umělá stěna



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

Požadavky, na již získané dovednosti

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

Potřebné vybavení pro výcvik

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

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, kde tam již jedno lano je.
- Nikdy nezapomeň zajistit lano proti projetí v jistící pomůcce.

Správné provedení

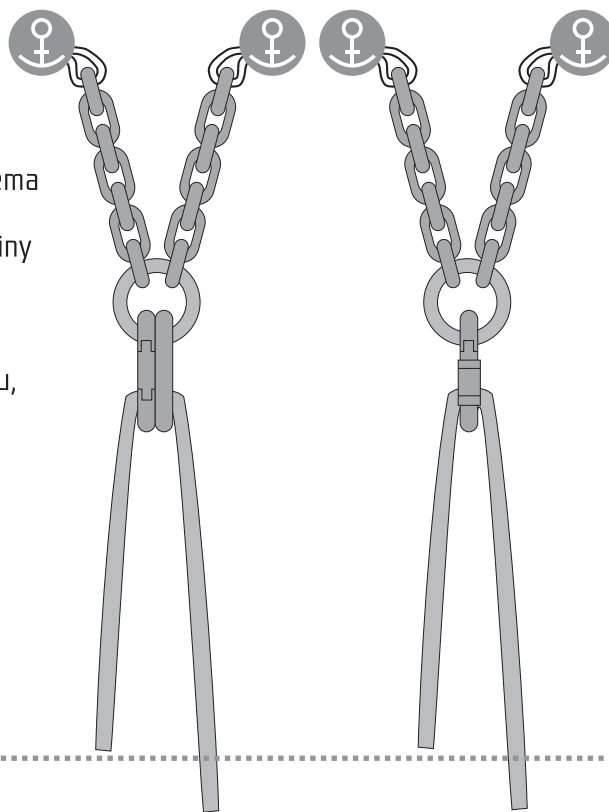
Prvolezec po navázání se na lano a Partner checku, vyleze cestu k vrcholovému vratnému bodu. Cestou procvakává veškeré postupové jištění (expresky).

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 vratný bod na stěně tvoří pouze jedna šroubovací karabina, tak procvakne lano pouze touto jednou karabinou a zajistí zámek karabiny.



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.

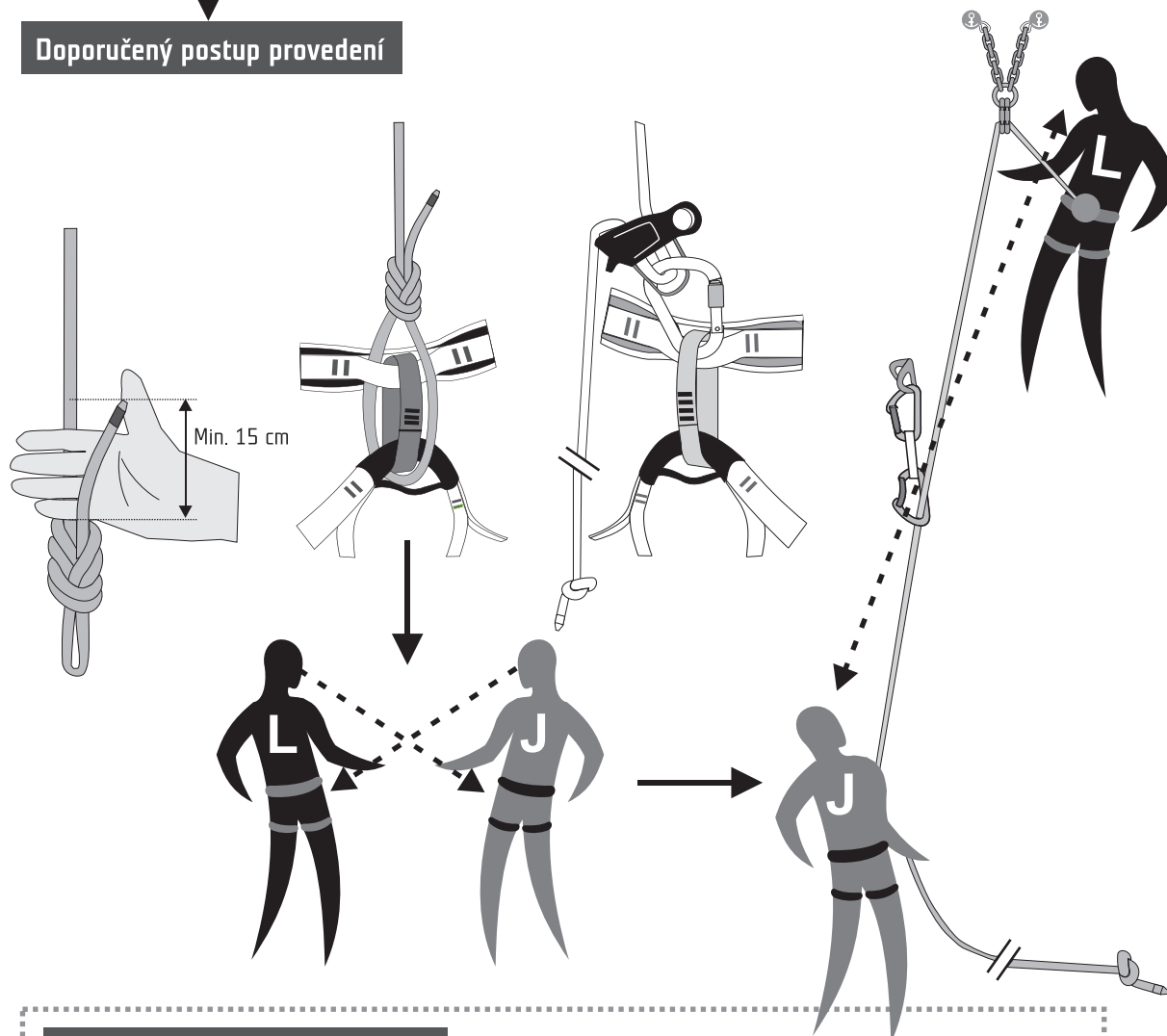


Zřízení vratného bodu – umělá stěna



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

Doporučený postup provedení



Zřízení vratného bodu – umělá stěna

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 vratného 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.