



# Jištění lezce při lezení TR



V tomto doporučeném lezeckém výcviku se zaměříme na techniku správného dobírání a spouštění při lezení s lanem shora. Top rope (TR).

## Požadavky, na již získané dovednosti

- Navázání lezce na sedací úvazek osmičkovým uzlem
- Založení lana do jisticí pomůcky
- Zajištění karabiny
- Partnerská kontrola
- Správná práce jisticí/brzdící ruky

## Potřebné vybavení pro výcvik

- Jisticí pomůcka „kyblík“
- Karabina s pojistkou
- Sedací úvazek
- Lano, zavěšené ve vratném jisticím bodě
- Normovaný vratný jisticí bod

## Znalosti získané výcvikem

- Správná technika dobírání lezce
- Správná technika spouštění lezce

## Správné provedení

Lano je založeno ve vratném jisticím bodě.

Lezec i jistič jsou na zemi.

Lano je zajištěno proti projetí konce.

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

Po vzájemné kontrole – partnerchecku, zahájí lezec výstup a jistič jej pomocí kyblíku dobírá, tak aby lano vycházející ven z jisticí 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.

Jistič se snaží lano co nejdříve vracet do základní polohy a při dobírání nezvedá jisticí ruku nad pomůcku.

V průběhu lezení je prováděna komunikace mezi lezcem a jističem.

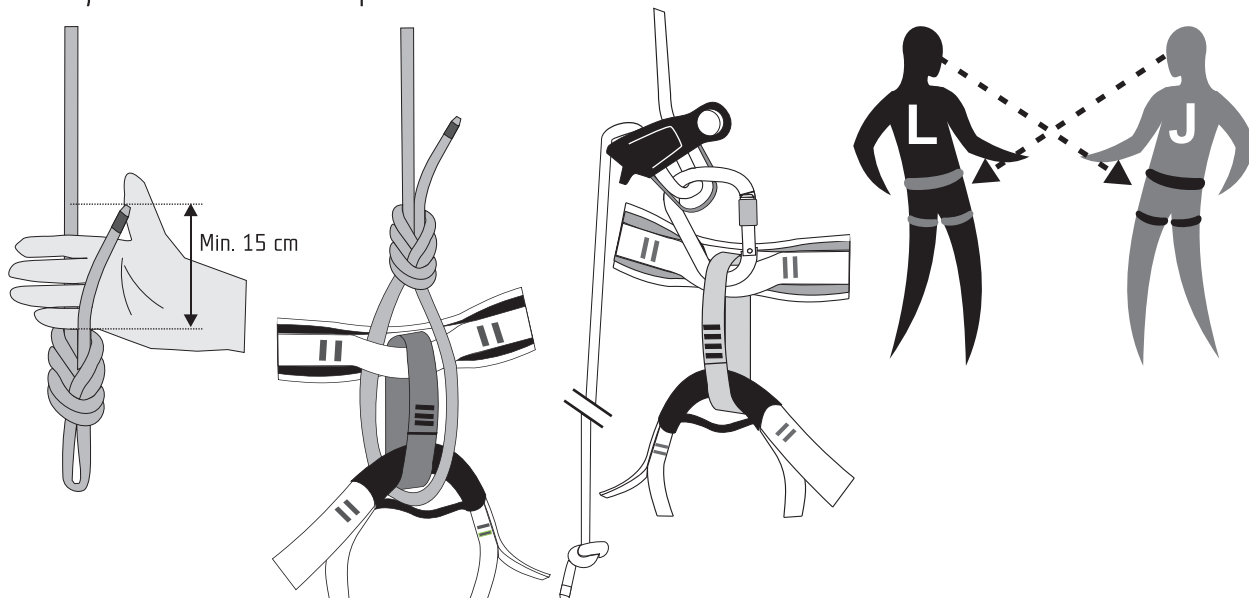
Po dosažení vrcholu cesty dá lezec jističi pokyn, ten ho dobere napevno a dá obě ruce na brzdící lano, které je v dolní – základní – poloze.

## Tech-tipy



- Lano vycházející z jisticí pomůcky se nesmí nikdy dostat mimo kontrolu brzdící ruky.
- V začátcích nácviku využívat záložního jističe.
- Partnercheck před zahájením lezení.
- Nikdy nezapomeň zajistit lano proti projetí v jisticí pomůcce.

Jištění lezce při lezení TR



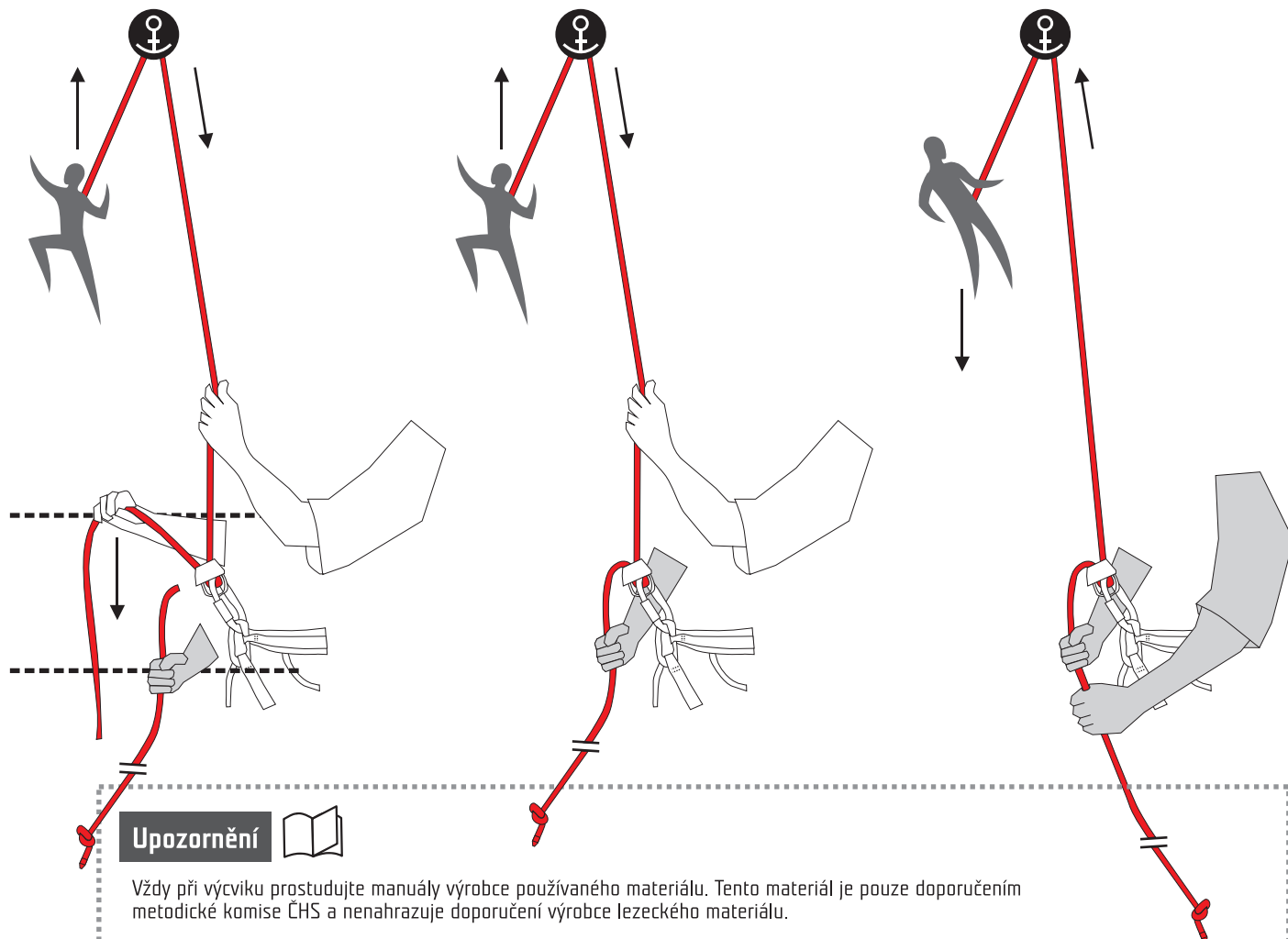


# Jištění lezce při lezení TR



V tomto doporučeném lezeckém výcviku se zaměříme na techniku správného dobírání a spouštění.

## Doporučený postup provedení



## Doporučení a rady, jak trénovat

- Pro nácvik správné koordinace rukou při dobírání lze začít s nácvikem na zemi. Lezec neleze v cestě nahoru, ale pouze chodí po zemi. Lezec je navázaný a lano procvakneme pouze prvním jističím bodem. Lezec simuluje lezení – povolování lana – tím že přichází ke stěně a jistič jej dobírá a učí se koordinaci rukou bez nebezpečí pádu lezce. Pro simulaci spouštění lezec couvá vzad.
- Možnost zapojit do práce i záložního jističe.
- Pro první pokus na stěně provede jistič dobírání a spouštění lezce ve výšce do 2 m. Lezec se naučí zaujmout správnou polohu těla a nohou při spouštění a jistič si ověří, že je schopen lezce udržet.
- Je možné zapojit do jističní záložního jističe.

## Ověření znalostí a dovedností uchazeče

Uchazeč předvede a vysvětlí správné založení lana do jističí pomůcky  
Uchazeč předvede a vysvětlí správnou techniku rukou při dobírání  
Uchazeč předvede správnou techniku rukou při spouštění lezce

Jištění lezce při lezení TR