



Navázání na sedací a hrudní úvazek pomocí smyčky (Alpský způsob)



V tomto doporučeném lezeckém výcviku se zaměříme na navazování v kombinaci sedacího a hrudního úvazku pomocí nešitých smyček.

Navázání na sedací a hrudní úvazek pomocí smyčky (Alpský způsob)

Požadavky, na již získané dovednosti

- Používání sedacího úvazku
- Používání hrudního úvazku
- Vůdcovský uzel stejnosměrný
- Osmičkový uzel

Potřebné vybavení pro výcvik

- Lano
- Sedací úvazek
- Hrudní úvazek
- Nesešitá smyčka (popruh) s nosností 15 kN, délky 180 - 200 cm

Znalosti získané výcvikem

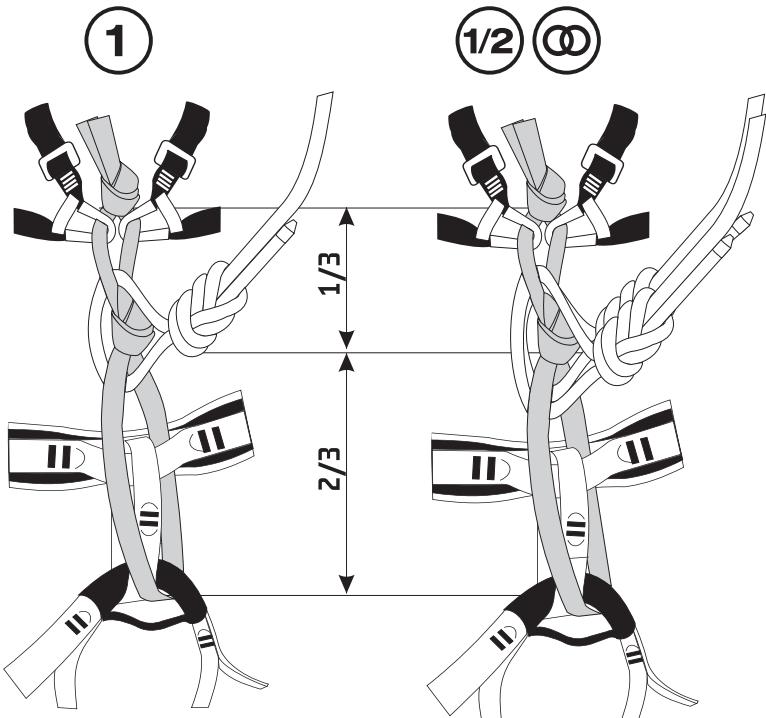
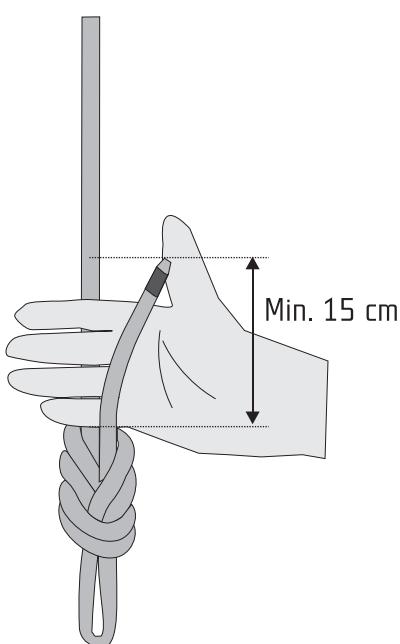
- Správné navázání na kombinaci sedacího a hrudního úvazku pomocí nesešitých smyčky (Alpský způsob)

Tech-tipy



- U žen je umístění prsního úvazu nad úrovní poprsí

Správné provedení



Upozornění



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



Navázání na sedací a hrudní úvazek pomocí smyčky (Alpský způsob)



V tomto doporučeném lezeckém výcviku se zaměříme na navazování v kombinaci sedacího a hrudního úvazku pomocí nešitě smyčky.



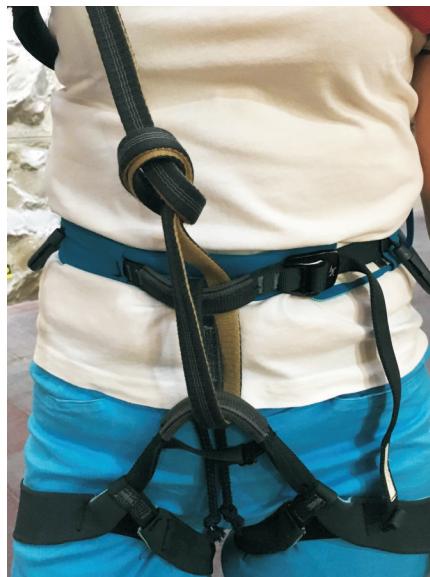
Doporučený postup provedení



1. Popruh rozdělit na poloviny.



2. Protažení popruhu sedacím úvazkem.



3. Uvázání vůdcovského uzlu.



4. Protažení popruhu navazovacími oky hrudního úvazku.



5. Uvázání dalšího vůdcovského uzlu na popruhu nad hrudním úvazkem.



6. Protažení lana s osmičkovým uzlem plochou smyčkou.



Navázání na sedací a hrudní úvazek pomocí smyčky (Alpský způsob)



V tomto doporučeném lezeckém výcviku se zaměříme na navazování v kombinaci sedacího a hrudního úvazku pomocí nešitě smyčky.

Navázání na sedací a hrudní úvazek pomocí smyčky (Alpský způsob)



7. Uvázání osmičkového uzlu.



8. Uvázání osmičkového uzlu.



9. Uvázání osmičkového uzlu.

Doporučení a rady, jak trénovat

- Dvojice, lezec a jistič se navážou kažký na jedem konci lana a provedou kontrolu.
- Při dodržení tohoto postupu a kázně cvičících je možné, aby instruktor vyučoval bezpečně libovolný počet cvičících.

Ověření znalostí a dovedností uchazeče

- Uchazeč prokáže správné předvedení navázání na kombinaci sedacího a hrudního úvazku pomocí neseště smyčky (popruhu)
- Uchazeč správně předvede a vysvětlí:
 - protažení smyčky sedacím úvazkem
 - svázání smyčky stejnosměrným vůdcovským uzlem ve výšce 2/3 ve vzdálenosti mezi sedacím a hrudním úvazkem
 - protažení smyčky hrudním úvazkem
 - svázání smyčky stejnosměrným uzlem ak, aby byla smyčka mezi sedacím a hrudním úvazkem natažená
 - protažení lana smyčkou
 - navázání osmičkovým uzlem



10. Dovázání osmičkového uzlu.