



Základní uzly pro lezení na stěně



V tomto doporučeném lezeckém výcviku se zaměříme na zvládnutí základních uzlů pro lezení na stěnách

Požadavky, na již získané dovednosti

- Žádné

Potřebné vybavení pro výcvik

- Lano nebo delší kulatá smyčka

Znalosti získané výcvikem

- Vázat a rozeznávat uzly

Tech-tipy



- Volný konec lana vyčnívajícího z uzlu je minimálně 10 násobek průměru lana v milimetrech
- Správné vedení pramenů lana v uzlu umožňuje snadnější povolování uzlu a menší namáhání lana uvnitř uzlu (teplota při utahování uzlu)

Správné provedení

- osmičkový uzel a varianty
- vůdcovský uzel a varianty
- poloviční lodní uzel
- lodní uzel
- symetrický prusík



Upozornění



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



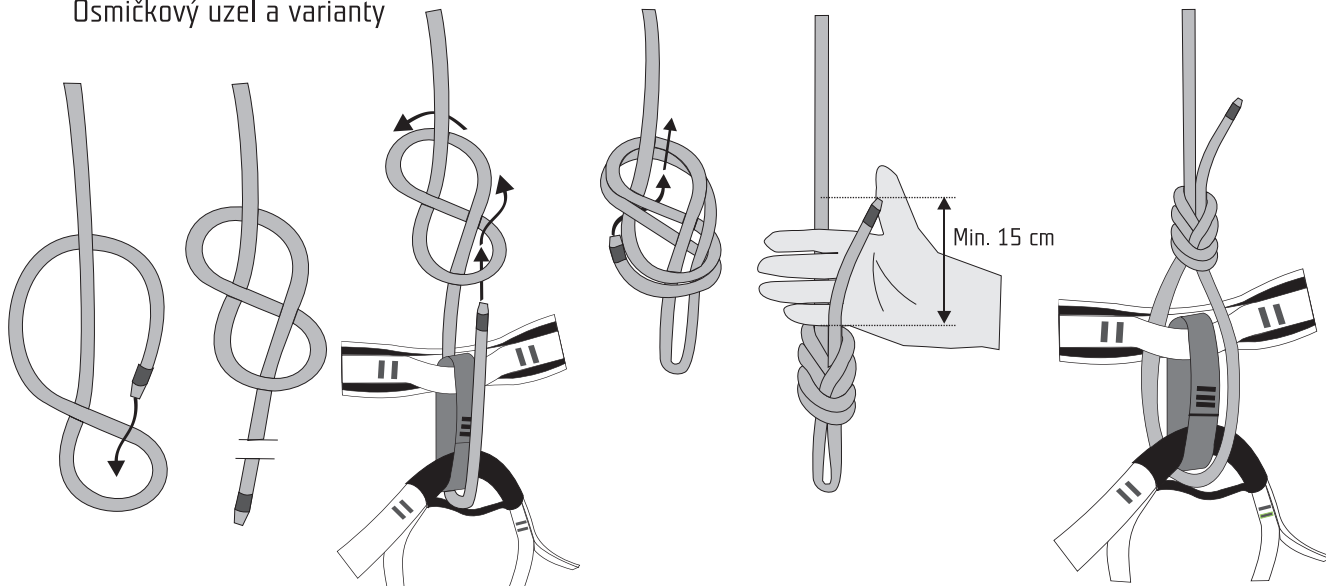
Základní uzly pro lezení na stěně



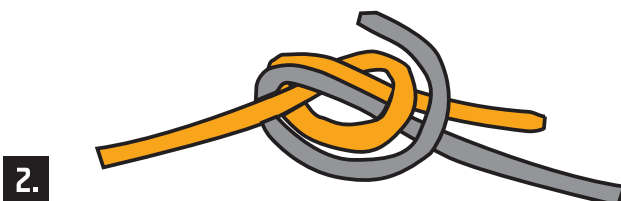
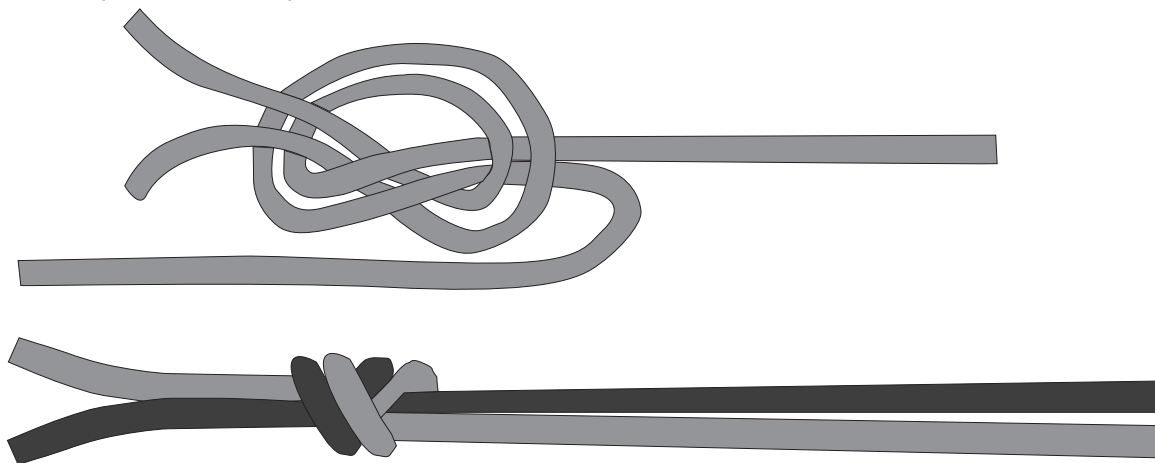
V tomto doporučeném lezeckém výcviku se zaměříme na zvládnutí základních uzlů pro lezení na stěnách

Doporučený postup provedení

Osmičkový uzel a varianty



Vůdcovský uzel a varianty



Základní uzly pro lezení na stěně



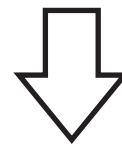
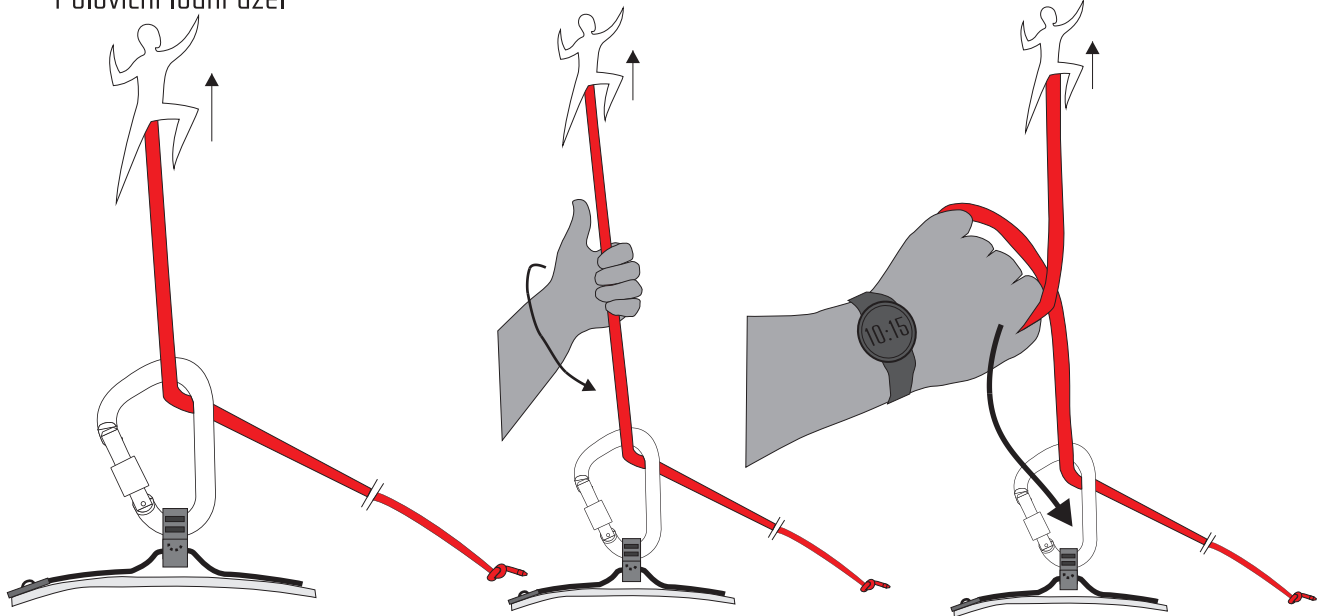
Základní uzly pro lezení na stěně



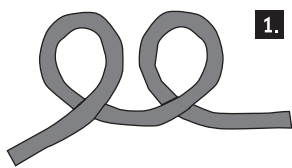
V tomto doporučeném lezeckém výcviku se zaměříme na zvládnutí základních uzlů pro lezení na stěnách

Doporučený postup provedení

Poloviční lodní uzel



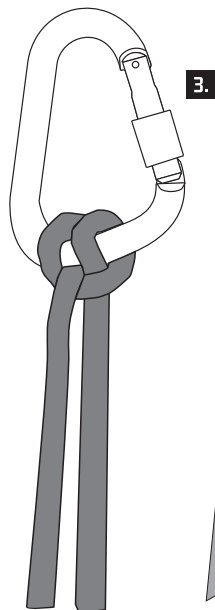
Lodní uzel



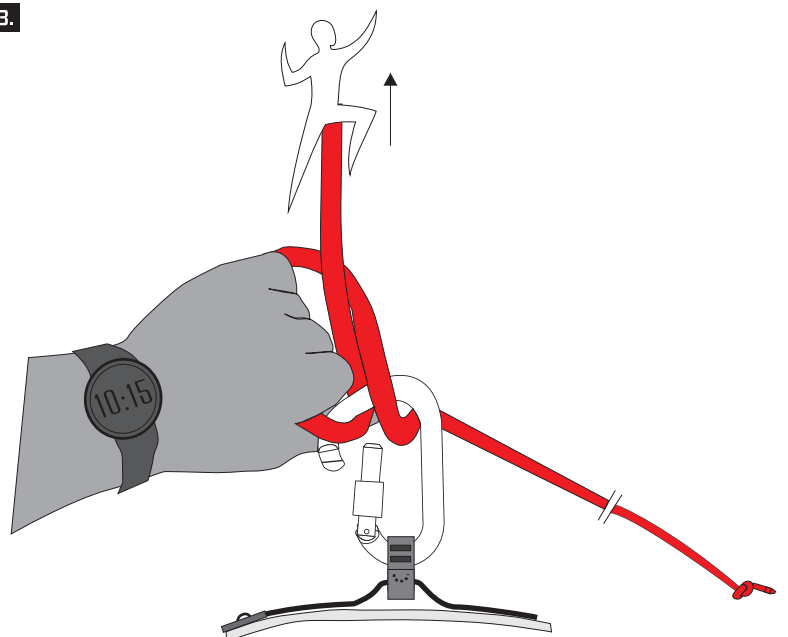
1.



2.



3.



Základní uzly pro lezení na stěně



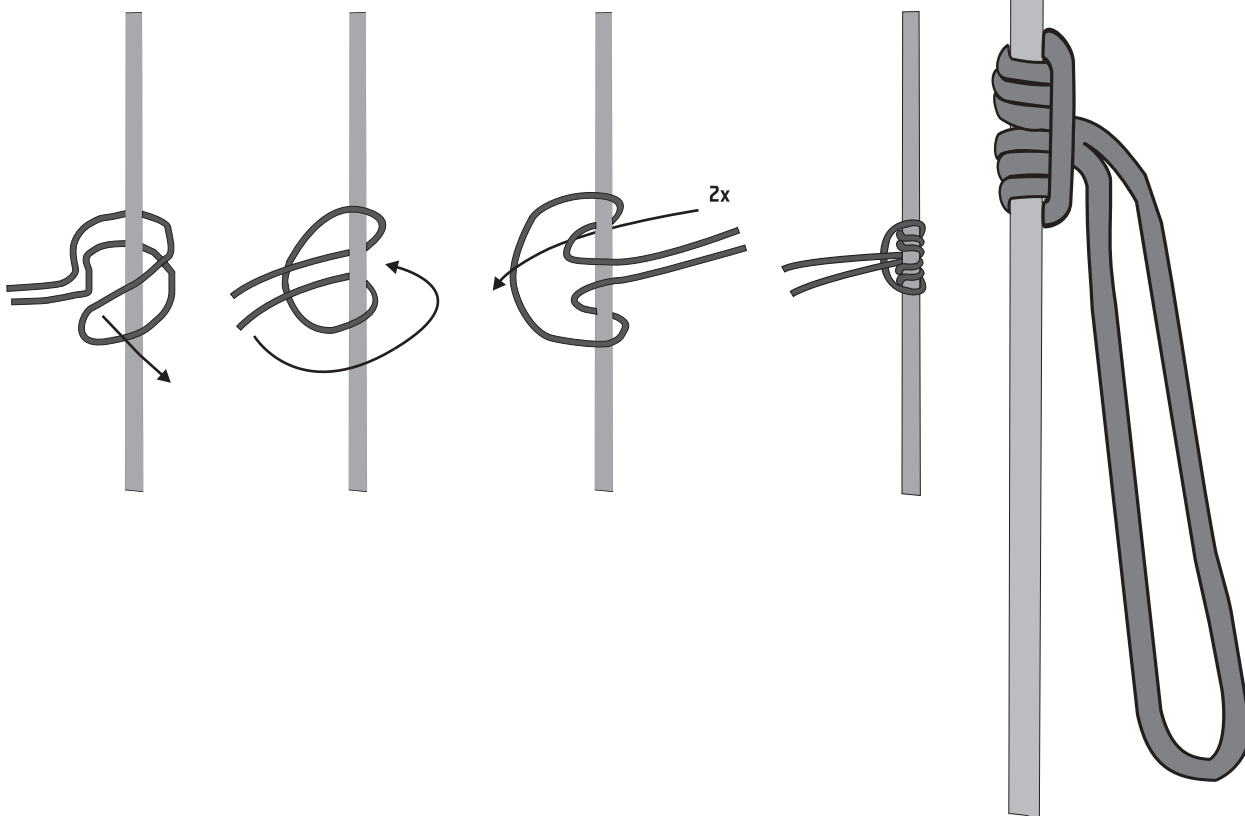
Základní uzly pro lezení na stěně



V tomto doporučeném lezeckém výcviku se zaměříme na zvládnutí základních uzlů pro lezení na stěnách

Doporučený postup provedení

Symetrický prusík



Základní uzly pro lezení na stěně

Doporučení a rady, jak trénovat

- Vyučující předvede vytvoření uzlu a ukáže uchazečům správné provedení.
- Následně instruktor vysvětlí správnou délku konce lana vycházejícího z uzlu a vedení jednotlivých pramenů uvnitř uzlu včetně důvodů (povolování uzlu, zvýšenému namáhání lana uvnitř uzlu teplem, proč uzel snižuje pevnost lana a podobně).
- Ve dvojicích nebo trojicích si uchazeči na laně nebo krátké smyčce (doporučení používat vždy takový průměr lana, na kterém je uzel v praxi používán) vyzkouší uvázání uzlu tak, že si ho navzájem zkontrolují. Toto cvičení doporučujeme zopakovat alespoň ve dvou následujících lekcích, kde vyučující pohledem zkontroluje vzhled uzlů u jednotlivých uchazečů a v případě potřeby doplní nedostatky individuálně.

Ověření znalostí a dovedností uchazeče

Uchazeč předvede uvázání uzlů a vysvětlí důvody správného vedení lana v uzlu.