

ZÁKLADNÍ BEZPEČNOSTNÍ PRAVIDLA PRO LEZENÍ NA STĚNÁCH A VE SKALNÍCH OBLASTECH

- **Absolvujte kvalifikovaný kurz**
Kvalifikovaní lektoři vás naučí správně používat výstroj a výstroj. Osvojíte si také základní bezpečnostní návyky pro pohyb na stěně nebo v lezeckém terénu.
- **Pokud jste lektorem/lektorkou**
Zvolte velikost skupiny přiměřenou účelu výcviku, svým zkušenostem i dovednostem klientů. Pamatujte, že nesete plnou odpovědnost za bezpečnost svou i svých svěřenců.
- **Před lezením se rozvičte**
Předejdete zraněním a ochráníte své zdraví.
- **Odstraňte šperky a ozdoby (prsteny, řetízky apod.)**
Zabráňte možným zraněním.
- **Používejte ochrannou přilbu**
Ochráníte si tak hlavu nejen při vlastním pádu, ale také v případě pádu úlomku skály nebo části lezeckého vybavení jiných lezců.
- **Vybavení používejte podle návodu**
Používejte pouze schválený a nepoškozený materiál. Poškozené vybavení vyřadte nebo konzultujte s výrobcem.
- **Provádějte partnerskou kontrolu**
Předejdete i náhodným chybám při jištění nebo lezení.
- **Při jištění se plně soustřeďte na svého lezce**
Zaměřte svoji pozornost pouze na lezce, jeho okolí a správné používání jisticí pomůcky, včetně práce rukou.
- **Nevstupujte pod lezce**
Vyvarujte se vstupování do míst, kam hrozí případný pád lezce. Předvídejte a respektujte prostor, který potřebují ostatní lezci.
- **Dodržujte doporučené postupy při slaňování, zejména kontrolní odsednutí**
Předejdete tak i náhodné chybě z nepozornosti a předejít tím zranění. Použití prusíku při slaňování zvýší vaši bezpečnost.
- **Dodržujte pravidla ochrany přírody a lezení v dané oblasti.**
Seznamte se se základními aspekty ochrany přírody, omezeními, horolezeckými značkami, lezeckými a etickými pravidly v dané oblasti. Dodržováním těchto pravidel chráníte přírodu a zároveň navazujete na dědictví generací lezců před vámi.
- **Ohlašujte poškozená jištění**
Informujte obsluhu stěny nebo správce skal o poškozených jisticích či vratných bodech, přispějete tím k vyšší bezpečnosti na stěnách a skalách.

Toto doporučení vypracovala Sekce vzdělávání ČHS

6. 1. 2025