



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

## 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 nešité smyčky.

### 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 plochá smyčka s minimální nosností 15 kN (3 proužky na popruhu) délky 160-200 cm

### Znalosti získané výcvikem

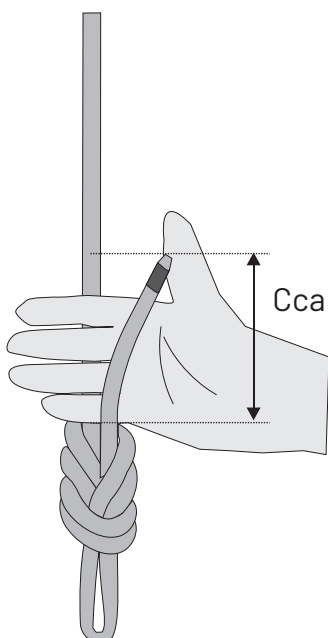
- Správné navázání na kombinaci sedacího a hrudního úvazku pomocí nesešité smyčky (Alpský způsob)

### Tech-tipy

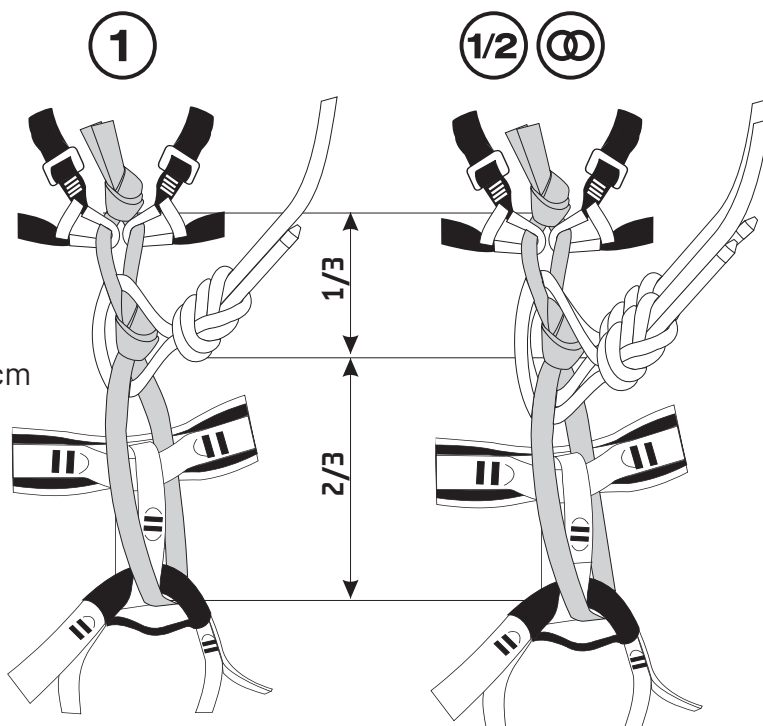


- Umístění prsního úvazu je nad úrovní poprsí

### Správné provedení



Cca 10 - 15 cm



### Upozornění



Vždy při výcviku prostudujte manuály výrobce používaného materiálu. Tento materiál je pouze doporučením Českého horolezeckého svazu 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 nešité smyčky.

## Doporučený postup provedení



1. Popruh rozdělít 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)



# 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 nešité smyčky.

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

### Doporučený postup provedení



7. Uvázání osmičkového uzlu.



8. Uvázání osmičkového uzlu.



9. Uvázání osmičkového uzlu.

### Doporučení a rady, jak trénovat

- Dvojice, lezec a jistič se navážou každý na jeden konec 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 nesešité smyčky (popruhu).
- Uchazeč správně předvede a vysvětlí:
  - svázání smyčky stejnsměrným vůdcovským uzlem ve výšce 2/3 ve vzdálenosti mezi sedacím a hrudním úvazkem
  - protažení smyčky hrudním úvazkem
  - svázání smyčky stejnsměrným uzlem tak, aby byla smyčka mezi sedacím a hrudním úvazkem natažená
  - protažení lana smyčkou
  - navázání lana osmičkovým uzlem.



10. Dovázání osmičkového uzlu.