



# Navázání na sedací úvazek

V tomto doporučeném lezeckém výcviku se zaměříme na navazování na sedací úvazek.

## Požadavky, na již získané dovednosti

- Používání sedacího úvazku
- Osmičkový uzel

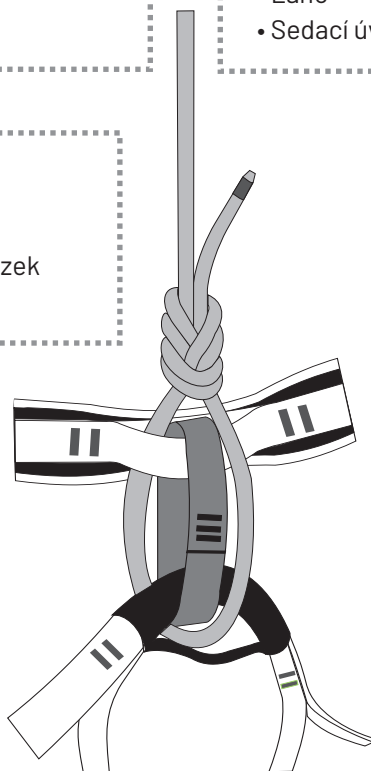
## Potřebné vybavení pro výcvik

- Lano
- Sedací úvazek

## Znalosti získané výcvikem

- Správné navázání na sedací úvazek pomocí osmičkového uzlu

## Správné provedení



## Doporučení a rady, jak trénovat

- Lezec a jistič si obléknou a seřídí sedací úvaz.
- Kontrola zapnutých přezek sedacího úvazu a jeho správné oblečení.
- 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.
- Proveďte se optická kontrola správně opsaného uzlu (lana se nesmí křížit a pravidelně prochází celým uzlem vedle sebe, symetricky z obou stran).
- Vyzkoušet pod zatížením.

## Ověření znalostí a dovedností uchazeče

- Uchazeč prokáže správné předvedení navázání na sedací úvazek osmičkovým uzlem
- Uchazeč správně předvede a vysvětlí:
  - protažení lana sedacím úvazkem.

## Upozornění



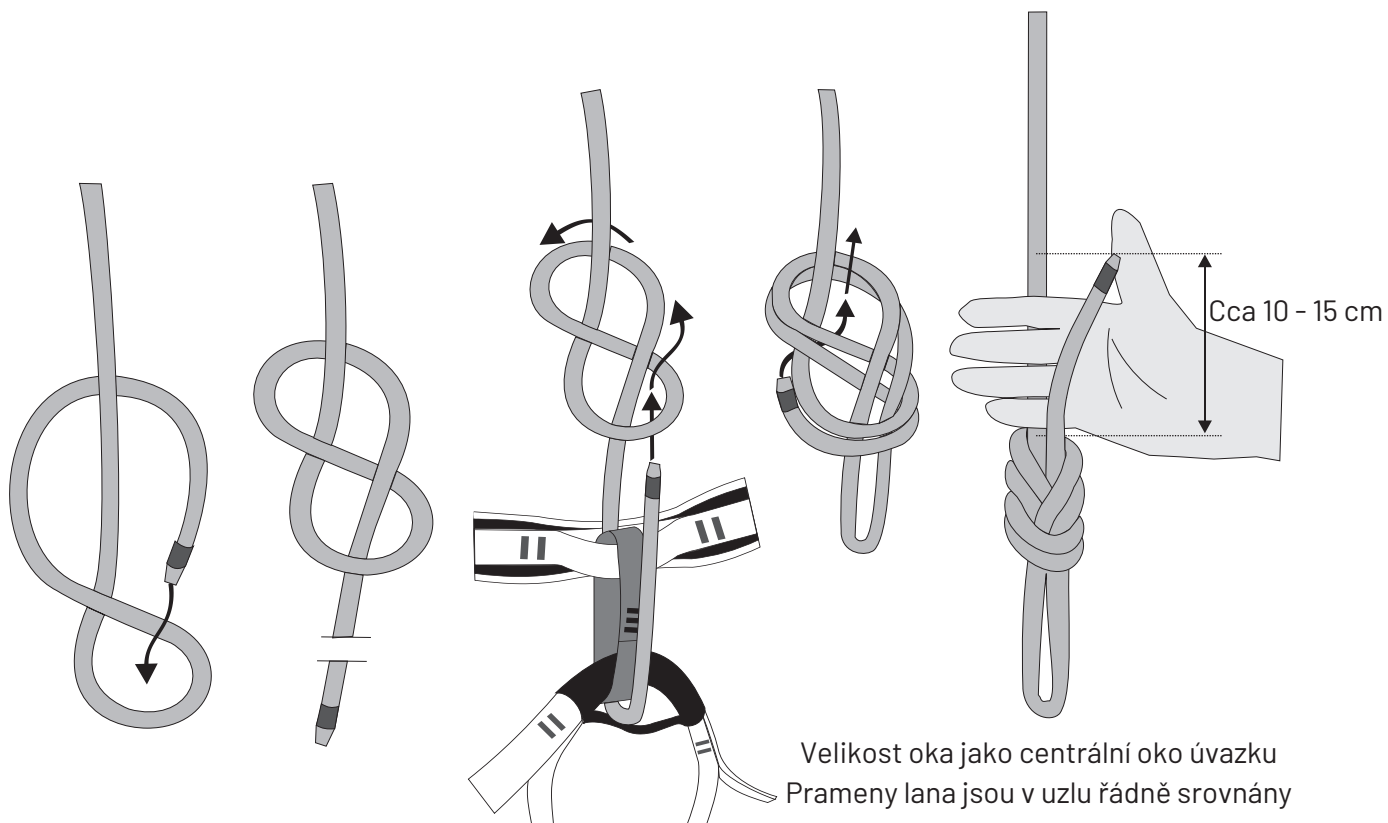
Vždy při výcviku prostudujte manuály výrobce používaného materiálu. Tento materiál je pouze doporučením Českého horolezeckého svazu a nenahrazuje doporučení výrobce lezeckého materiálu.



# Navázání na sedací úvazek

V tomto doporučeném lezeckém výcviku se zaměříme na navazování na sedací úvazek.

Doporučený postup provedení



Navázání na sedací úvazek