



Správná práce jisticí / brzdící ruky



V tomto doporučeném lezeckém výcviku se zaměříme na správnou pozici a práci jisticí / brzdící ruky.

Požadavky, na již získané dovednosti

- Umět správně založit lano do jisticí pomůcky
- Umět správně obléci sedák a navázat se osmičkovým uzlem
- Provedení partnerské kontroly

Potřebné vybavení pro výcvik

- Sedák
- Dostatečně dlouhé dynamické lano
- Jisticí pomůcka - kyblík
- Karabina s pojistkou zámku
- Normovaný vratný jisticí bod

Znalosti získané výcvikem

- Správná práce jisticí ruky (pohyby při dobírání, povolování, spouštění, zachycení pádu)

Tech-tipy



- V začátcích nácviku používat záložního jističe, nebo trénovat dobírání a povolování na zemi.
- Partnerská kontrola.
- Nikdy nezapomeň zajistit lano (např. uzlem) proti projetí v jisticí pomůcce.

Správné provedení

Lano je založeno ve vratném jisticím bodě.

Lezec i jistič jsou na zemi na začátku cesty.

Po navázání lezce na jeden konec lana, je druhý konec lana založen do jisticí pomůcky.

Po partnerské kontrole zahájí lezec výstup a jistič jej pomocí kyblíku dobírá, tak aby lano vycházející z jisticí pomůcky bylo stále pod kontrolou brzdící ruky.

Jistič na laně nepřehmatává, ale pomocná ruka podává lano do pomůcky a brzdící ruka lano vytahuje z pomůcky a přejíždí po laně v tzv. zavřeném úchopu (tunelu).

Jisticí ruka se při dobírání nebo povolování lana ocitá nad jisticí pomůckou pouze po dobu nezbytnou.

Po dosažení vrcholu, dá lezec jističi pokyn. Ten ho dobere napevno a dá obě ruce na jisticí lano pod jistítkem.

A spustí lezce kontrolovanou rychlostí na zem.

Upozornění



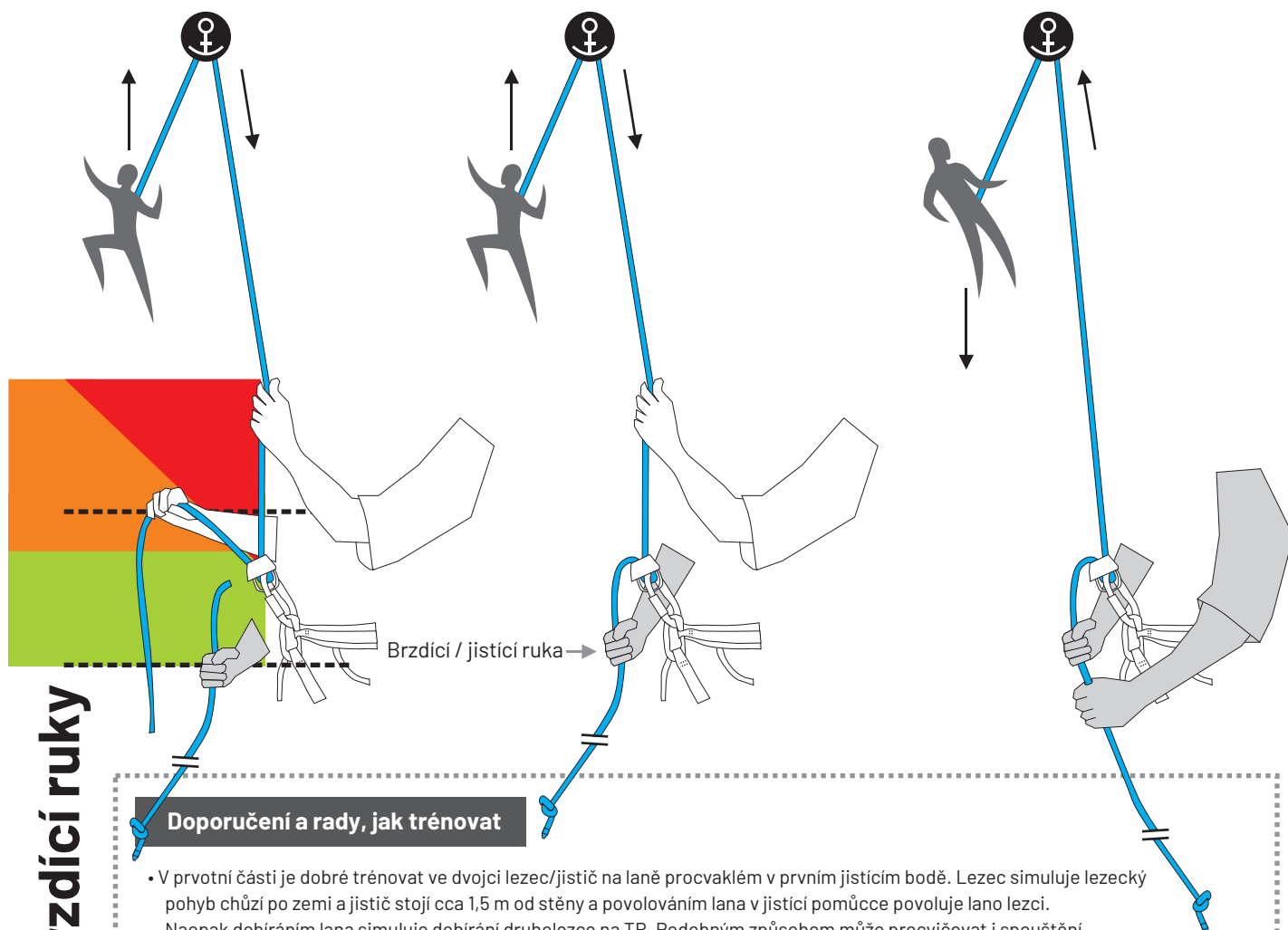
Vždy při výcviku prostudujte manuály výrobce používaného materiálu. Tento materiál je pouze doporučením Českého horolezeckého svazu a nenahrazuje doporučení výrobce lezeckého materiálu.



Správná práce jisticí / brzdící ruky

V tomto doporučeném lezeckém výcviku se zaměříme na správnou pozici a práci jisticí / brzdící ruky.

Doporučený postup provedení



Správná práce jisticí / brzdící ruky

Doporučení a rady, jak trénovat

- V prvotní části je dobré trénovat ve dvojici lezec/jisticí na laně provaklém v prvním jisticím bodě. Lezec simuluje lezecký pohyb chůzí po zemi a jisticí stojí cca 1,5 m od stěny a povolováním lana v jisticí pomůcce povoluje lano lezci. Naopak dobíráním lana simuluje dobírání druholezce na TR. Podobným způsobem může procvičovat i spouštění.
- Důležitý je důraz na správnou pozici rukou, včasné reakce na povolování a dobírání lana. Raději vícekrát v menších úsecích než jedenkrát v dlouhém pohybu, který zabraňuje správnému provádění. Při prudkém pohybu lezce vzad simulujeme pád lezce.
- Při používání poloautomatů nejdříve provedeme trénink správného odblokování a povolování jisticí pomůcky.
- Začínáme pomalu, zvyšujeme rychlost pohybu jištěného/dobíraného.
- Před zahájením spouštění nejprve umístíme obě ruce pod jisticí pomůcku typu kýbl. (u práce s poloautomatem dle návodu výrobce). Poté zahájíme spouštění – nejprve přistupováním ke stěně, poté pomalým prokluzem v jisticí ruce a dále zvyšujeme rychlost spouštěného.
- Po nácviku na prvním jisticím bodě, následuje nácvik v režimu Top Rope viz karta „Jištění lezce při lezení TR“ a posléze nácvik v režimu jištění prvolezce, případně zachycení pádu. Veškeré tyto nácviky doporučujeme realizovat se záložním jisticím.
- Při těchto postupech je možné, aby jeden vyučující zvládl více žáků.

Ověření znalostí a dovedností uchazeče

Uchazeči předvedou správně provedenou partnerskou kontrolu.
Uchazeči předvedou při lezení cesty Top rope správnou práci rukou při dobírání lana.
Uchazeči předvedou správnou práci rukou při dolezení cesty. Dobrání a spuštění lezce.
Uchazeči předvedou správnou práci rukou při simulovaném zachycení pádu a následné spuštění.
(Při použití poloautomatického jisticí i s předvedením správného odblokování jisticí.)
Uchazeči předvedou správnou činnost rukou při jištění prvolezce.
Podávání a dobírání lana.