

Slanění

V tomto doporučeném lezeckém výcviku se zaměříme na bezpečné slanění se sebezajištěním.

Požadavky na dovednosti

- Základní uzly: vůdcovský uzel, symetrický nebo francouzský prusík
- Založení lana do jisticí pomůcky

Potřebné vybavení pro výcvik

- Fixní bod, ze kterého budeme slaňovat
- Dostatečně dlouhé lano
- Sedací úvazek
- Odsedávací smyčka 80-120 cm
- Slaňovací pomůcka (kyblík)
- Karabina s pojistkou zámku
- Kevlarová smyčka o min. průměru 5,5 mm

Znalosti získané výcvikem

- Bezpečné slanění s kontrolním odsednutím

Správné provedení

Tech-tipy

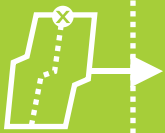


- Zkontrolovat správné nasazení sedacího úvazku
- Zkontrolovat navázání odsedávací smyčky
- Zkontrolovat zašroubovaný zámek u karabiny
- Uzel na každém konci lana
- Správné provedení kontrolního odsednutí

Dočasná odsedávací smyčka pro slanění

Cca 10 - 30 cm

Dynamická odsedávací smyčka

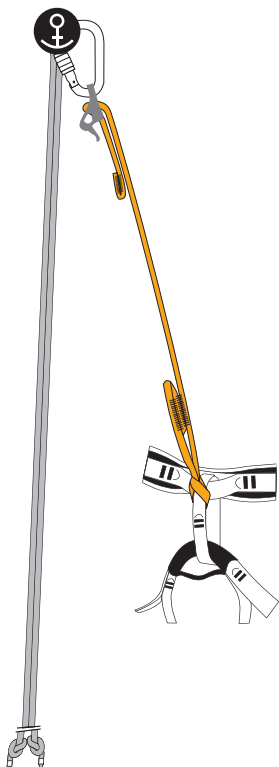


Slanění

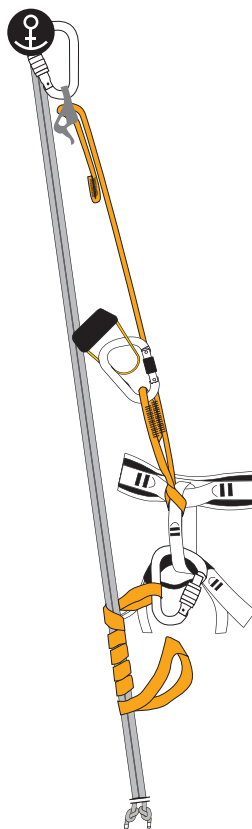
V tomto doporučeném lezeckém výcviku se zaměříme na bezpečné slanění se sebezajištěním.

Doporučený postup provedení

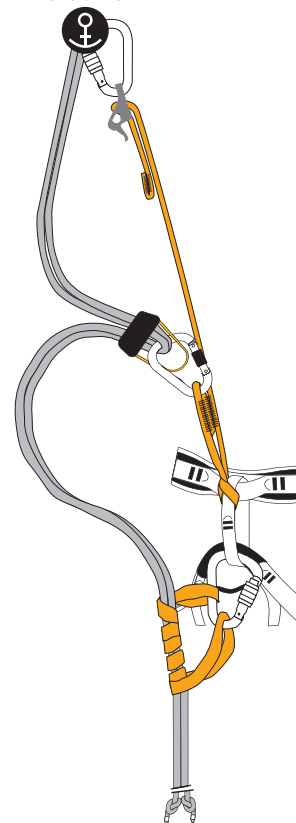
Zajistíme se odsedávací smyčkou, protáhneme lano slaňovacím bodem.



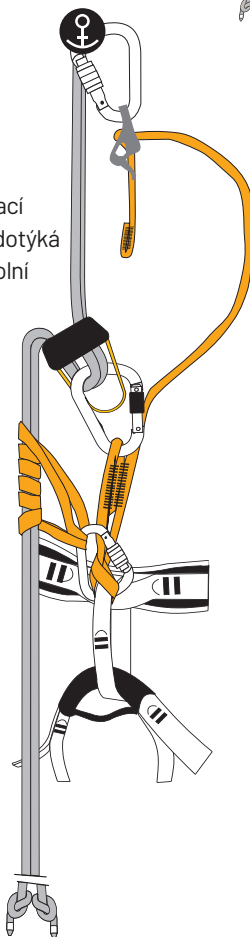
Připravíme si prusík a slaňovací pomůcku.



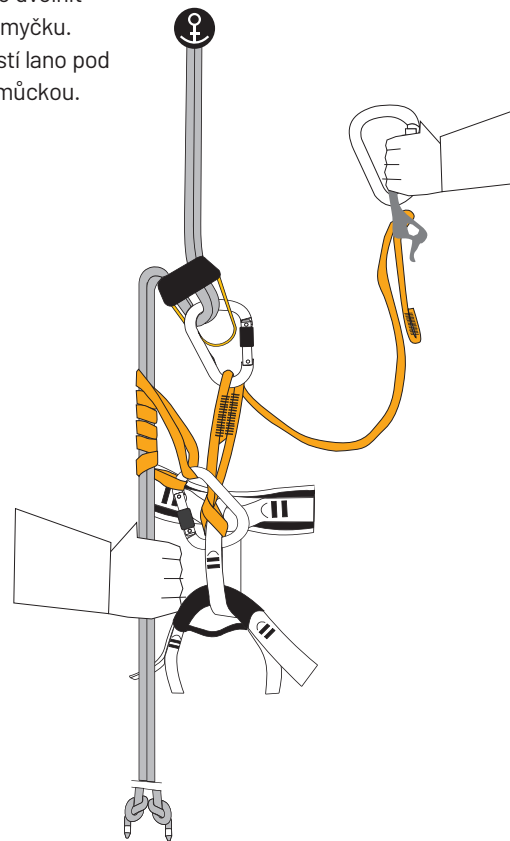
Slaňovací pomůckou protáhneme lano dle pokynů výrobce a zajistíme v karabině.

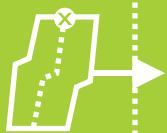


Lano dobereme co nejvíce tak, aby mezi slaňovacím bodem a pomůckou nebylo volné. Odsedávací smyčka je uvolněna. Celá hmotnost lezce je ve slaňovací pomůcce, prusík je napnutý a nedotýká se slaňovací pomůcky (tzv. kontrolní odsednutí u slanění).



Nyní je možno uvolnit odsedávací smyčku. Druhá ruka jistí lano pod slaňovací pomůckou.





Slanění

V tomto doporučeném lezeckém výcviku se zaměříme na bezpečné slanění se sebezajištěním.

Doporučený postup provedení

Odsedávací smyčku uvolníme tak, aby bylo slaňovací lano stále zatíženo a nikdy se neuvolnilo.
Brzdná ruka pod jistítkem stále kontroluje lano a druhá ruka posouvá prusík.

Doporučení a rady, jak trénovat

- Pohyb při slanění – nejlépe ve velmi strmém svahu nebo na plotně se procvičí vlastní pohyb s důrazem na polohu rozkročených nohou (alespoň v šíři ramen) pro udržení stability.
- Slanění může probíhat v první fázi bez sebezajištění nejlépe s jistěním s horním lanem.
- Postup provedení na stanovišti každý procvičující si připraví lano pro slanění u fixního jistění, u kterého bude nacvičovat slaňování.
- Při dodržení tohoto postupu a kázně cvičících je možné, aby instruktor vyučoval 4-6 osob ve skupině.

Ověření znalostí a dovedností uchazeče

- Uchazeč předvede a vysvětlí správné navázání odsedávací smyčky.
- Uchazeč předvede a vysvětlí správné založení lana do slaňovací pomůcky.
- Uchazeč předvede a vysvětlí správné uvázání prusíku na lano a uchycení navázaného prusíku do sedacího úvazku..
- Uchazeč předvede a vysvětlí správnou délku navázaného prusíku.
- Uchazeč předvede a vysvětlí správnou délku odsedávací smyčky a provedení kontrolního odsednutí s důrazem na stálé zatížení slaňovací pomůcky před slaněním..

Upozornění



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

