



# Jištění lezce při lezení TR

V tomto doporučeném lezeckém výcviku se zaměříme na techniku správného dobírání a spouštění při lezení s lanem shora. Top rope (TR).

## Požadavky, na již získané dovednosti

- Navázání lezce na sedací úvazek osmičkovým uzlem
- Založení lana do jistící pomůcky
- Zajištění karabiny
- Partnerská kontrola
- Správná práce jistící/brzdící ruky

## Potřebné vybavení pro výcvik

- Jistící pomůcka „kyblík“
- Karabina s pojistkou zámku
- Sedací úvazek
- Lano zavěšené ve vratném jistícím bodě
- Normovaný vratný jistící bod

## Znalosti získané výcvikem

- Správná technika dobírání lezce
- Správná technika spouštění lezce

## Správné provedení

Lano je založeno ve vratném jistícím bodě.

Lezec i jistič jsou na zemi.

Lano je zajištěno proti projetí konce.

Po navázání lezce na jeden konec lana, je druhá strana lana založena do jistící pomůcky.

Po partnerské kontrole zahájí lezec výstup a jistič jej pomocí kyblíku dobírá, tak aby lano vycházející ven z jistící 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.

Jistič se snaží ruku co nejdříve vracet do základní polohy a při dobírání ji nezvedá nad jistící pomůcku.

V průběhu lezení je prováděna komunikace mezi lezcem a jističem.

Po dosažení vrcholu cesty dá lezec jističi pokyn, ten ho dobere napevno a dá obě ruce na brzdící lano pod jistítkem.

Prokluzováním lana v rukách spustí lezec kontrolovanou rychlostí na zem.

## Tech-tipy



- Lano vycházející z jistící pomůcky se nesmí nikdy dostat mimo kontrolu brzdící ruky.
- V začátcích nácviku využívat záložního jističe.
- Partnerská kontrola před zahájením lezení.
- Nikdy nezapomeň zajistit lano (např. uzlem) proti projetí v jistící pomůcce.

## Jištění lezce při lezení TR

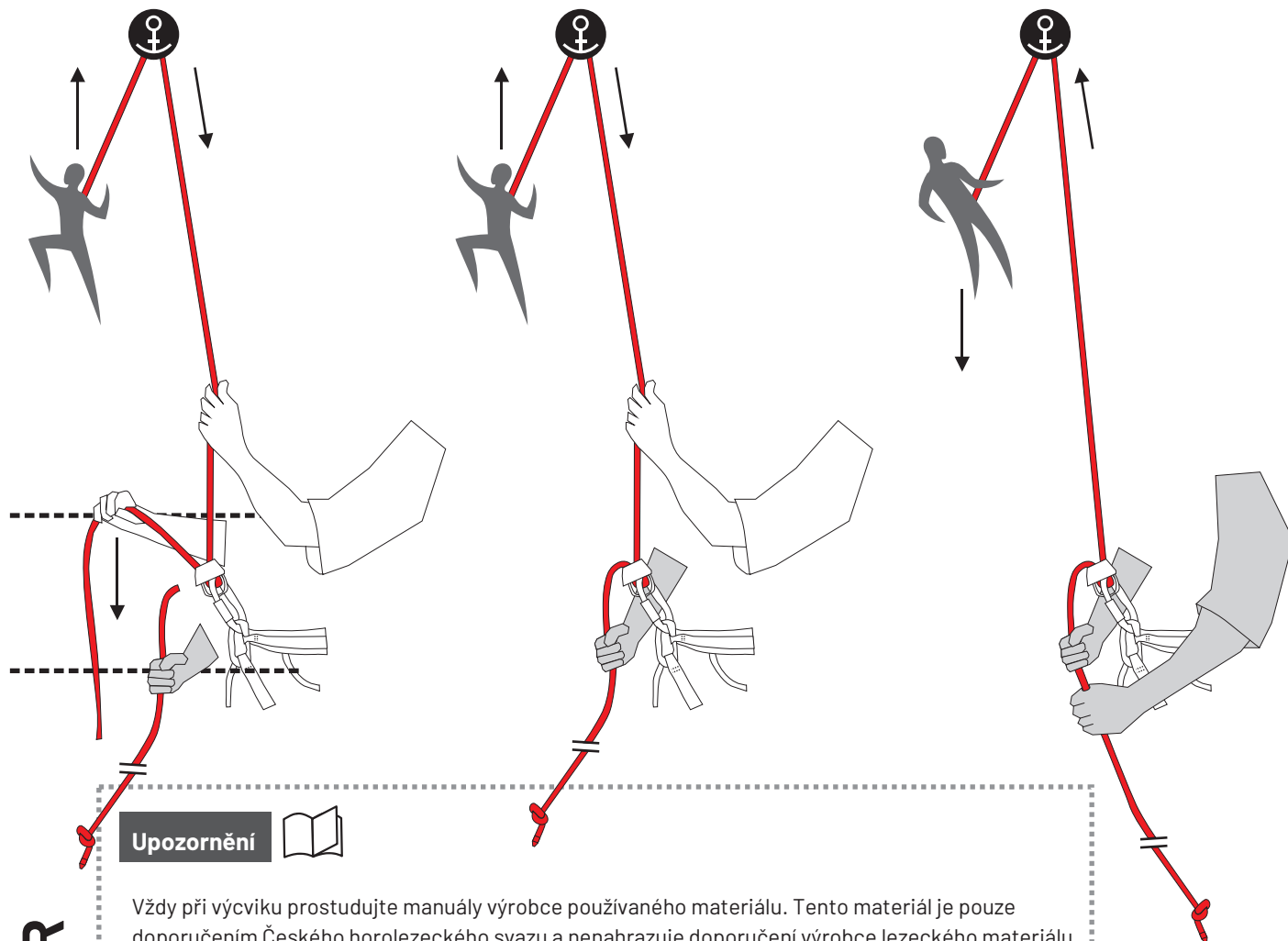




# Jištění lezce při lezení TR

V tomto doporučeném lezeckém výcviku se zaměříme na techniku správného dobírání a spouštění při lezení s lanem shora. Top rope (TR).

## Doporučený postup provedení



### Upozornění

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

### Doporučení a rady, jak trénovat

- Pro nácvik správné koordinace rukou při dobírání lze začít s nácvikem na zemi. Lezec neleze v cestě nahoru, ale pouze chodí po zemi. Lezec je navázaný a lano procvakneme pouze prvním jističím bodem. Lezec simuluje lezení – povolování lana – tím že přichází ke stěně a jistič jej dobírá a učí se koordinaci rukou bez nebezpečí pádu lezce. Pro simulaci spouštění lezec couvá vzad.
- Možnost zapojit do práce i záložního jističe.
- Pro první pokus na stěně provede jistič dobírání a spuštění lezce ve výšce do 2 m. Lezec se naučí zaujmout správnou polohu těla a nohou při spouštění a jistič si ověří, že je schopen lezce udržet.
- Je možné zapojit do jistění záložního jističe.

### Ověření znalostí a dovedností uchazeče

Uchazeč předvede a vysvětlí správné založení lana do jističí pomůcky  
Uchazeč předvede a vysvětlí správnou techniku rukou při dobírání  
Uchazeč předvede správnou techniku rukou při spouštění lezce