

ÚKOL:

Ovládá základy horolezecké techniky (V)

POPIS ÚKOLU:

Víš jak si nasadit a upevnit lezecký úvazek. Taky se umíš správně navázat na lano pomocí osmičkového uzlu a zvládneš základní techniku jistění pomocí jisticího kyblíku. Znáš lodní a poloviční lodní uzel a víš k čemu se používá. Rovněž ovládáš základy bezpečného lezení na skalách.

Měl by jsi taky vědět, jak se správně vybavit na via ferratu a jak se na ferratě pohybovat.

SPORTOVNÍ LEZENÍ

Na úvod je potřeba mít základní vybavení. **Sedací úvazek** (ideálně vyzkoušený, pohodlný s polstrováním), **jistítko** (doporučujeme buď kyblík, který je univerzální, nebo něco poloautomatického), **HMS karabina** (pro připnutí jistítka do jisticího oka), **lano** (dynamické jednoduché, dostatečně dlouhé) a **lezečky** (v těch to bude vždycky bolet, ale zvyknete si). Pokud budete mířit i ven, pak je nutnost **přilba**, **pár karabin s pojistkou** navíc **expresky**.

Úvazek

Na sportovní lezení stačí pohodlný úvazek s jednou přezkou v pase, pokud chcete univerzálnější, vybírejte mezi těmi, co mají nastavitelné i nohavičky.



Jistítko

Při výběru jistítka dejte na radu prodejce. Vybírejte podle toho, s jakým lanem lezete, v jakém terénu a s jakým partnerem.



HMS karabina

Karabina s pojistkou zámku a často s přepážkou proti přetočení. Svým tvarem uzpůsobená hlavně na jistění.



Lano

Jednoduché dynamické lano. Vybírejte podle parametrů, jako je průměr (kompatibilita s jistítkem), rázová síla, počet pádů.



Lezečky

Mučící nástroj, španělská bota. Když vám budou dobře sedět a budou správně těsné, ustojíte i malé stupy. Do začátků ale volte raději pohodlnější varianty.



Přilba

I na sportovně odjistěných skalách může dojít k pádu kamení nebo přetočení lezce při pádu. Ochrana hlavy je tedy nutností.



Karabiny a expresky

Volné karabiny s pojistkou zámku pro zbudování štandu, expresky jako postupové jistění.



Magnézium

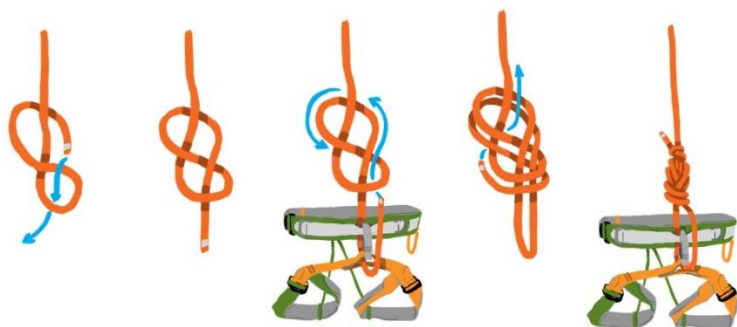
Magnézium v pytlíku u pasu, to je poznávací značka lezce. Na stěnu jej berte určitě, na skály pouze tam, kde je povoleno.





Navázání se na lano

Pro lezení na umělé stěně by do začátku mohl stačit jen jeden **uzel**, a to je ten **osmičkový**. My se radši naučíme rovnou i druhý, **poloviční lodní uzel**. Aby ale Vaše znalosti byly kompletní, měli byste znát i další, jako je **vůdcovský uzel** a **lodní uzel**.



Navázání se na osmičkový uzel je základem, jde o doporučený způsob navázání bezpečnostní komisi UIAA.

Osmička se vždy vyvazuje do pasu i nohaviček úvazku, nebo do navazovacího oka. Nikdy jinak!

Poloviční lodní uzel je jednou z metod jištění a slaňování. Pod zatížením v něm vzniká tření, které brzdí proklouzávání lana. Patří ke znalostnímu základu každého lezce. Využití najde ve všech lezeckých disciplínách.

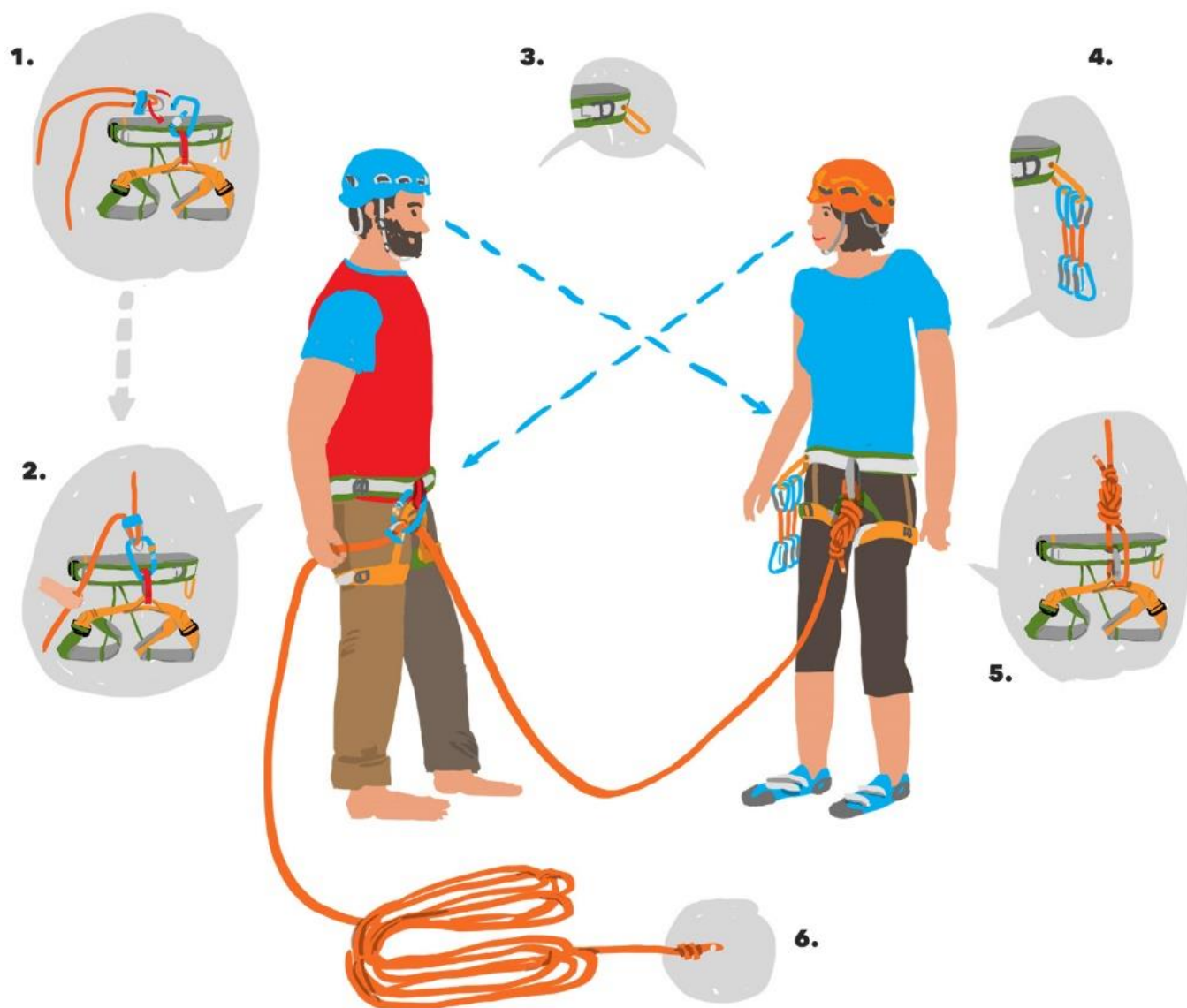




Partnerská kontrola

Před samotným lezením vždy musí proběhnout základní partnerská kontrola. Zda je lezec správně navázán, má správně zapnutý úvazek a má dostatečné množství materiálu pro zdolání cesty. Zda má jistič správně založené lano do jistítka, správně zapnutý sedák a na konci lana uvázaný uzel.

1. Správné založení lana do jistítka je polovina úspěchu. Samotné jistítko pak musí být správně připnuto do sedáku, a to vždy a výhradně jen do jisticího oka, nikdy ne jinak!
2. Pro přicvaknutí jistítka do sedáku vždy použijeme karabinu s pojistkou zámku, ideálně ve tvaru HMS (hruškový tvar).
3. Správně zapnutá přezka na sedáku musí být zkontrolována jak u lezce, tak u jističe!
4. Dostatečné množství expresek na úvazku je důležité, aby se lezec nedostal do svízelné situace, že se nebude mít jak zajistit. Vždy je dobré mít pár kousků do zásoby.
5. Správně uvázaný osmičkový uzel s pojistkou musí být také zkontrolován. Stejně tak i jeho uvázání do navazovacího oka, popřípadě skrz pas i nohavičky úvazku.
6. Uzel na konci lana zabraňuje projetí lana skrz jisticí pomůcku v případě, že lezci špatně odhadnou délku cesty a lano jim nebude stačit.
7. Před začátkem samotného lezení ohlásí lezec začátek lezení hláškou „LEZU“. Jistič potvrdí hláškou „JISTÍM“. Následně může začít lezec lézt.

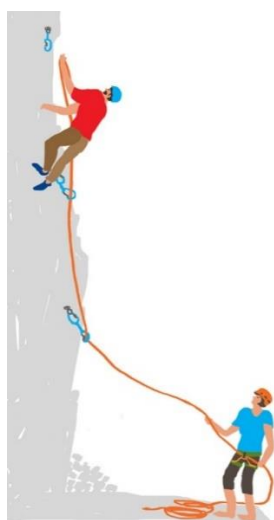




Správné vedení lana, cvakání a jištění

Správné vedení lana zajišťuje nejen bezpečnost, ale také pohodlí při lezení. V případě procvakávání postupového jištění (expresek) vždy dbáme na to, aby lano vstupovalo odspodu do karabiny směrem od skály a vycházelo směrem ven od skály a nekřížilo západku karabiny. To zabrání přetáčení karabin, jejich zatížení přes zámek nebo nechtěnému vycvaknutí lana z karabiny.

Při lezení se snažíme vést lano v co možná nejprímějším směru. Tím docílíme minimálního zatížení postupových jisticích bodů a minimalizujeme tření lana, takže nezatěžuje prvolezce svým tahem.



Prvolezec by měl správně cvakat jištění z jisté pozice a ideálně ve výšce pasu, ne jako náš lezec na obrázku. Cvakáním vysoko nad hlavou si nabírá příliš mnoho lana a v případě pádu před cvaknutím hrozí mnohem delší pád.

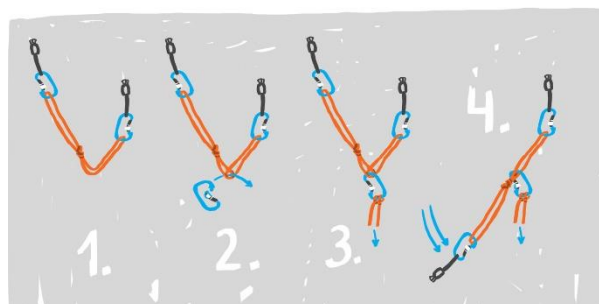
Správně postavený jistič stojí ve vzdálenosti 2 až 3 metrů od stěny tak, aby na lezce pohodlně viděl. Při podávání lana má navíc možnost přistoupit rychle ke stěně a lano podat rychleji. V případě pádu má delší reakční dobu a prostor pro nadskočení a tlumení pádu i vlastní vahou.



Zbudování stanoviště

Ve většině sportovních lezeckých oblastí jsou zbudovaná fixní spouštěcí / slaňovací stanoviště se dvěma jisticími body spojenými řetězem. V případě, že jsou na místě jen dva jisticí body, použijte sešitou 120 cm dlouhou smyčku a zbudujte stanoviště podle návodu:

1. Propojte jisticí body smyčkou a karabinami s pojistkou. Na smyčce vytvořte vůdcovský uzel.
2. V nejnižším místě jeden pramen smyčky přetočte (vytvořte očko) a procvakněte karabinou.
3. Přes tuto karabinu jistíte - jak sebe, tak případně druholezce.
4. V případě selhání jednoho z jisticích bodů nedochází k dynamickému zatížení druhého jisticího bodu.



Slanění



Správné a bezpečné slanění může být věda. Zde popisujeme prověřený a bezpečný způsob, jak slanit, v praxi se setkáte se spoustou variant, více či méně bezpečných.

Před slaněním se vždy zajistíme odsedávací smyčkou s uzlem. Lano protahujeme slaňovacím bodem a ujistíme se, že jej máme přesně v polovině. Na jeho koncích uděláme uzly! Slaňovací pomůcku připneme do odsedávací smyčky pod uzel a na lano uvážeme **Prusíkův uzel**, který přicvakneme do jisticího oka karabiny. Prusíkův uzel zamezí pádu, pokud ztratíme kontrolu nad lanem a pustíme jej.



SP

VIA FERRATA

Abyste mohli bezpečně zdolávat ferraty, budete potřebovat následující vybavení: **sedací a prsní úvazek**, **plochou smyč (1,5 m)** na jejich spojení, **ferratovou brzdu** a **lezeckou přilbu**. **Ferratové rukavice** jsou určitě vhodné, ale nejsou nezbytně nutné. Kombinovaný úvazek (sedák + prsák) můžete nahradit **celotělovým úvazkem**, který je jednodušší na obsluhu, ale jeho použití je omezené téměř výhradně na via ferraty.

K dostání jsou také výhodné **ferratové balíčky a sety**, které často obsahují několik prvků výbavy za lepší cenu.

Úvazek

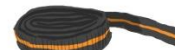
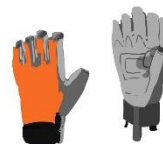
Ferratová brzda

Prsní úvazek

Přilba

Rukavice

Smyče



Navázání se do úvazku

Správné oblečení do úvazků není nic složitého. Složitější je jejich spojení, na které potřebujete **plochou smyč o délce 1,5 m s nosností alespoň 1500 kg**. Pak už stačí jen ovládnout **vůdcovský uzel** (obr. 1 a 2) a máme vyhráno. Správné upevnění ferratové brzdy je také důležité. Nikdy byste neměli brzdu k úvazku připevňovat karabinami. Ty se mohou přetočit a při zatížení špatným směrem mají malou nosnost. Ferratovou brzdu k úvazku vždy připevníte pomocí **liščího uzlu** (obr. 3 - 5). To je ten nejjednodušší a nejbezpečnější způsob.

1. Navazovacím okem úvazku protáhneme smyč, srovnáme délku obou pramenů a cca 10 cm nad okem uvážeme vůdcovský uzel.

2. Volné konce následně protáhneme oky prsního úvazku, stáhneme (mírně se nahrbíme) a opět uvážeme vůdcovský uzel. Skvěle! Prsák a sedák máme bezpečně propojeny!

3. Navazovací smyč na ferratové brzdě protáhneme oky na smyč, které vznikly při spojení sedacího a prsního úvazku.

4. Celý zbytek setu pak protáhneme skrz vyčnívající oko navazovací smyče setu.

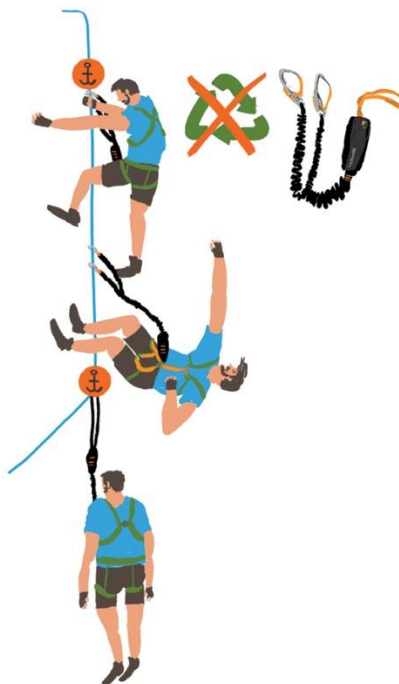
5. Vznikne tak liščí uzel, který je nejbezpečnějším spojením brzdy s úvazkem. Máme hotovo. Stačí si už jen nasadit přilbu, vzít rukavice, a vyrazit!





Pád na ferratě

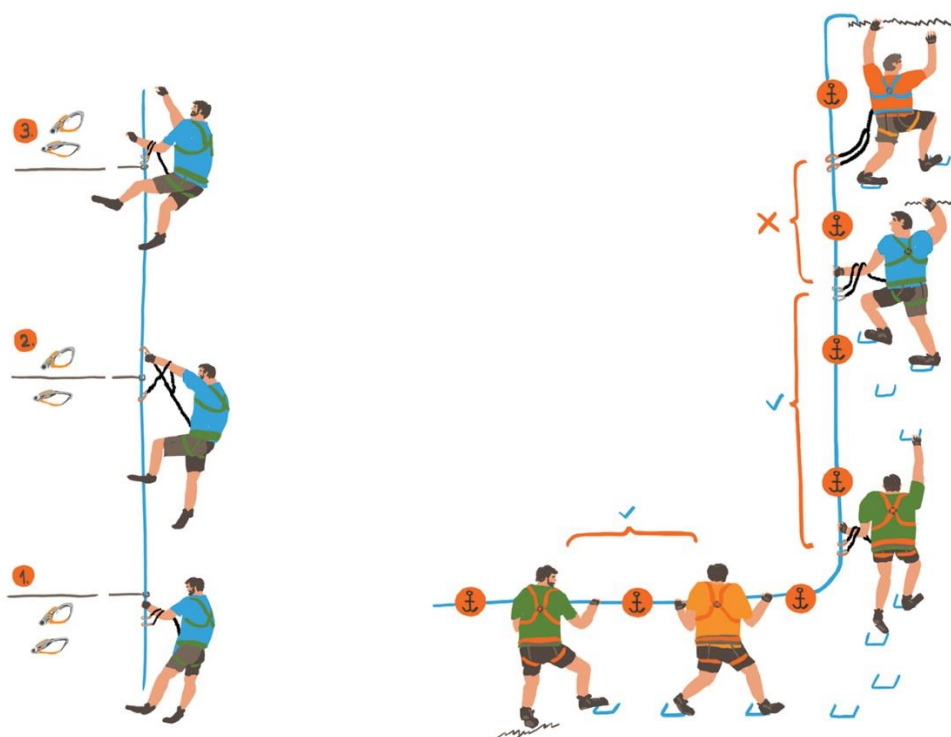
Kombinovaný nebo celotělový úvazek je na ferratě důležitý primárně kvůli zachycení pádu. Ty sice nebývají na ferratách časté, ale mohou být tvrdé. Výše posazený navazovací bod zajistí správné rozložení hmotnosti při pádu a nenamáhá tak výrazně pouze bedra jako v případě použití pouze sedacího úvazku. Zároveň efektivně zabraňuje přetočení hlavou dolů. V případě pádu samozřejmě začne fungovat ferratová brzda, která pád ztlumí a zastaví. Již použitou (vypáranou) ferratovou brzdu znovu nepoužívejte, nebude už fungovat správně a bylo by to tudíž nebezpečné.



Nedělá náš figurant něco špatně? Jistě ano! Nemá přece přilbu! Odpusťte mu, udělal to z mladické nerozvážnosti! Vy si ji určitě vezměte!

Postup na ferratě

Při samotném lezení na ferratě je potřeba dodržovat dvě zásadní pravidla. Tím prvním je použití brzdy, která je vždy přicvaknuta k jisticímu lanu oběma karabinami. V místě kotvení lana se vždy přecvakávají karabiny samostatně, jedna po druhé, jak je uvedeno na ilustraci vlevo. Při postupu na ferratě ve více lidech je nutné dodržovat bezpečné vzdálenosti. V případě horizontálního postupu to není příliš nutné, leze-li se ale vertikálně, je potřeba udržovat mezi jednotlivými členy skupiny rozstup alespoň přes dvě kotvení jisticího lana, tak, aby případný pád lezce neznamenal zároveň pád na lezce níže. Pro přehlednost se podívejte na obrázek vpravo.



Zdroj: <https://www.hanibal.cz/metodika>

Další užitečné stránky: <http://horolezeckametodika.cz/ucebnice>

