

Metodické Peklo

Lekce 1

1) Sedák

- sedací úvaz, složený z bederního pásu a nohavic. Nohavice na moderních sedácích jsou nastavitelné – doporučeno (snadné navlečení v těžším terénu...)

Použití sedáku - sportovní lezení, skalky, umělé stěny - tam kde je očekáván pouze krátký pád
- příp. chůze po ledovci s lehkým batohem

POZOR: !!! při nekontrolovaném delším pádu nebezpečí vážného zranění bederních obratlů !!!

Zapínání sedáku - je nutné dát pozor na správné zapnutí přezky -> protáhnout ještě jednou zpět, aby nebyl vidět nápis DANGER (u novějších sedáků)
- jsou-li nohavice nastavitelné, pak nestahovat příliš těsně, doporučená vůle asi na tloušťku ploché dlaně

2) Prsák

- prsní (hrudní) úvaz

Použití prsáku - pouze v kombinaci se sedákem, nikdy samotný -> nebezpečí udušení – ortostatický šok (po visu v prsáku postiženou osobu nikdy nepokládat!)

Zapínání prsáku - šířka mezery mezi poutky, cca na 3 prsty

3) Kombinovaný úvaz – prsák + sedák

Použití kombinovaného úvazu - hory
- skály, písky
- příp. chůze po ledovci s těžkým batohem

Spojení kombinace sedák-prsák - tzv. Alpský způsob -> pomocí ploché smyčce o nosnosti min. 15 kN (min. 3 značkové proužky)
-> smyci protáhnout nohavičkovým i bederním poutkem sedáku, pak přibližně ve 2/3 vzdálenosti sedák-prsák (ca. solar) uvázat jednoduchý uzel, poté zvenku provléknout poutky prsáku a uvázat protisměrný uzel

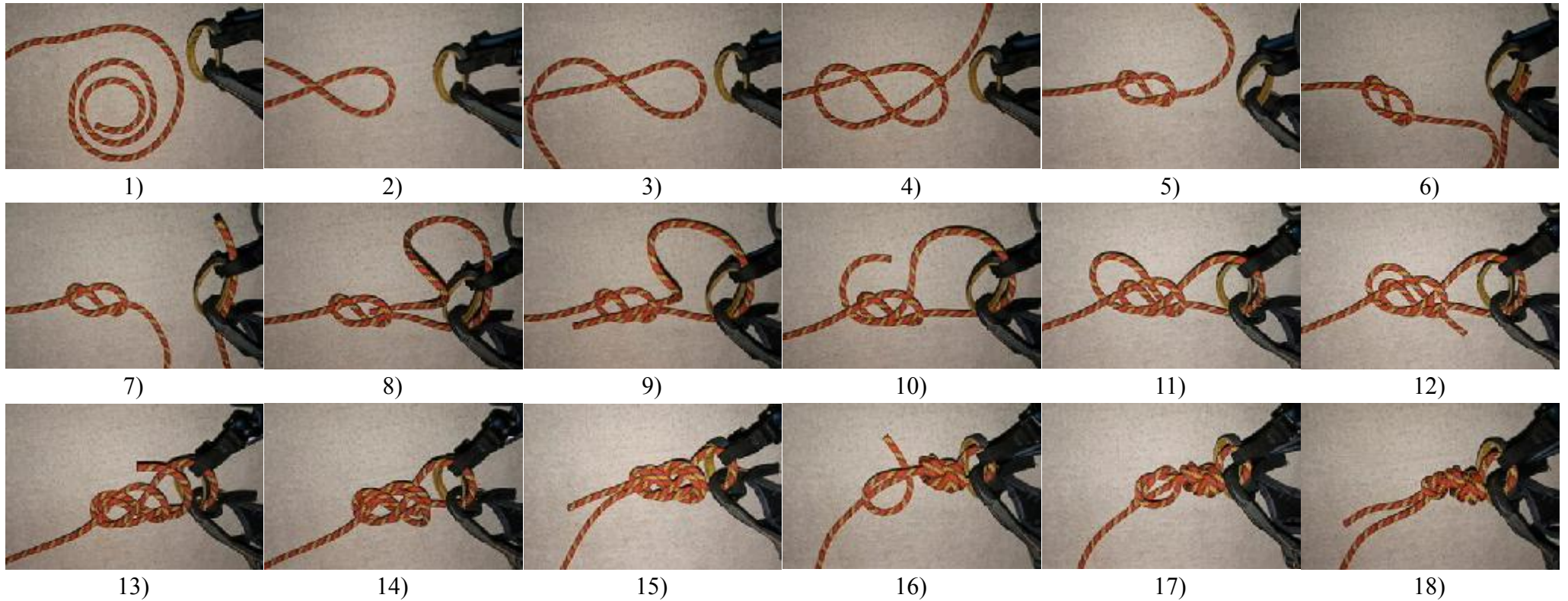
4) Navazování

Sedák - osmičkovým uzlem; lano protáhnout oběma oky sedáku, spodním i horním (nohavičkové i bederní oko); navazovací oko lana ne zbytečně velké
- pojistný jednoduchý uzel (popř. rybářský) co nejlépe osmičce
- při lezení příp. střídat pro navazování oba konce lana => rovnoměrné opotřebení
- po větším pádu případně povolit navazovací uzel (absorpce energie) – toto jen pokud jsem v bezpečném terénu

Kombinovaný úvaz - navazovat se do prostředního uzlu na spojovací ploché smyčce
- osmičkový uzel; při použití půlek či dvojčat každý pramen lana zvlášť

Navázání s mezičlánkem -> šroubovací (!) karabinou, resp. dvěma, nejlépe s protisměrně zapnutými zámky
-> místo cvaknutí karabiny shodné jako při navazování; při použití jen sedáku se cvaká jen do spojovacího oka (ne nohav. a beder.)
-> použití - chůze na ledovci; jinak pouze nouzově příp. tam, kde je nutno se navázat doprostřed lana (tzn. i na stěně je nutno se navazovat přímo na lano)

Postup při navazování na sedák



1) odměřit si kus lana

2) – 5) na laně vytvořit osmičku

6) – 7) osmičku protáhnout nohavičkovým a bederním okem sedáku

8) – 15) obkroužit osmičku zpátky

16) – 18) pojistný uzlík namáčknutý na osmičkový uzel (obyčejný krejčík; pokud mi zbývá moc lana lze rybářský a to i vícenásobný)

Postup při navazování na kombinovaný úvazek (sedák + prsák)



1) Plochá smyce min 15kN – provléci sedákem



2) Jednoduchý uzel



3) Protažení prsákem



4) Jednoduchý uzel na prsáku



4) Protisměrný uzel krok 1 5) Protisměrný uzel krok 2



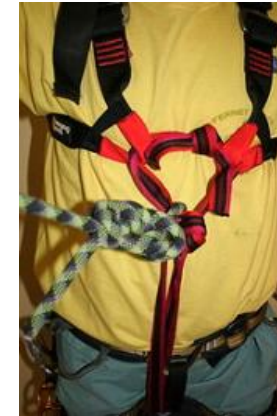
6) Protisměrný uzel krok 3 7) Protisměrný uzel krok 4



8) Úprava uzlu



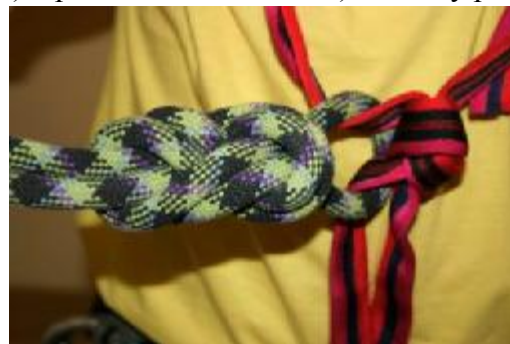
9) Celkový pohled



10) Navázání lana



11) Navázání dvojčat



Detail navázání osmičkovým uzlem

5) Dlouhodobé visy

- při dlouhodobých visech hrozí možnost zaškrcení končetin. Je proto vhodné odstupovat do prusíků, zvýšit prokrvení tkáně a snížit tak možnost jejího odumření. Vis jen v prsáku životu nebezpečný již po pár minutách.

6) Navazování bez prsáku, sedáku (pouze v nouzi !!!)

- tzv. kšandičky (pomocí dračí smyčky)
- nouzový sedák ze smyce
- navázání uprostřed lana (obdoba prsáku)
- nouzový sedák pomocí dvojitě dračí smyčky

7) Jištění - Poloviční lodní uzel + karabina H.M.S. (metoda UIAA)

- při jištění musí být zámek karabiny na druhé straně, než je vedeno a posouváno lano (pro praváky vlevo, pro leváky vpravo)
- HMS karabina se cvaká pouze do spojovacího oka sedáku

Poloviční lodní uzel – rychlý způsob uvázání



1) Lano

2) Překřížení rukou

3) Vrácení rukou do normální polohy

4) "Tlesknutí"

5) Poloviční lodní uzel připravený pro zapnutí karabiny

6) Zapnutá karabina

Poloviční lodní jednoruč



1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

Poloviční lodní provazovaný



1)

2)

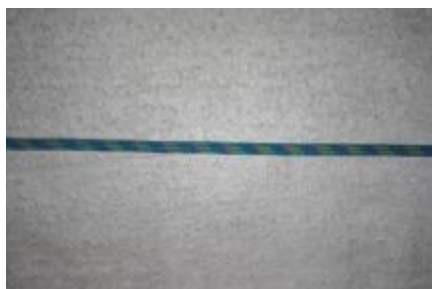
3)

4)

5)

6)

Lodní uzel



1) Lano



2) Překřížení rukou



3) Vrácení rukou do normální polohy



4) Pokračování pohybu „dokola“



5) Dokončení rotace ok



6) Pěsti na sebe



7) Procvaknutí karabiny



8) Lodní uzel

Lodní jednoruč



1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

Lodní provazovaný



1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)