

Výroční Schůze Hruševjka

možnosti správných odpovědí u každé otázky: 0 až 6;
není-li uvedeno jinak vybírejte vždy „metodicky“ správné odpovědi, tj. to, co byste doporučili začátečnickům

Jméno: Výsledek: Zralý(-á) pro Peklo ? :

1. Kolikrát jsi během roku 2008 lezl(-a) venku na skalách popř. v horách (ca.) ?
(je-li to více než 10x stačí uvést „+10“)

2. Kolikrát jsi v roce 2008 byl(-a) v lezeckém úvazku (ca.) :
(je-li to více než 15x stačí uvést „+15“)

* K otázkám 3. - 5. bych rád podotknul, že si náhodně odpovídající teď hned přezkouším, „esli nekecaj“ :-).

3. Dokážeš teď hned z fleku u jistítha, které běžně nejčastěji používáš (osma, kyblík, pin, karabina na pálladák...?), při jistění prvolezce zablokovat lana tak, aby sis uvolnil(-a) obě ruce ?

ANO - NE

4. Kamarád prvolezce spadl před prvním jistěním, leží na zemi, nereaguje, zdá se, že nedýchá. Víš jaké kroky ti jeho záchraně učiníš a jaké bude jejich správné pořadí ?

ANO - NE

5. „Si si jistý(-á)“ je dokážeš správně sestavit plovoucí jistění na štandu, dokážeš se teď hned na první pokus navázat na kombinaci sedák - prsák a víš stoprocentně jak se budeš sebezjistit při slaňování s břízlem v horách ?

ANO - NE

ANO - NE

ANO - NE

* Tak já už mám jasno a možě to stačí, pokud si chcete vyplnit i zbytek testiku, můžete pokračovat..

6. Při vícedělkovém lezení (např. v horách) je jedním z nejdůležitějších jistících bodů:

- poslední bod před zřízením dalšího štandu, lezec je již velmi vzdálen od jističe a broží mu tak největší pádový faktor
- využití již dříve osazeného jistění (např. zatlučené skoby), vlastní jistění většinou nevydrží takové zatížení
- bod, který slouží jako společné jistění více lezeckým družstvům (např. při křížení cest)
- první bod nad štandem, broží největší pádový faktor, proto jej zakládám co nejdříve (max. do 5 m)
- bod mrazu - zásadně ovlivňuje vlastnosti lana a celkovou nála(e)du lezeckého družstva

7. Lavinózní nebezpečný žlab přecházíme:

- pokud možno ve skupině, vlastní žlab křížujeme pokud možno po vrstevnici
- pokud možno po jednom, vlastní žlab křížujeme pokud možno směrem šikmo vzhůru (nižší zatížení vrstev)
- pokud možno ve skupině, vlastní žlab křížujeme pokud možno směrem šikmo dolů (nižší zatížení vrstev)
- pokud možno po jednom, vlastní žlab křížujeme pokud možno směrem šikmo dolů
- bez povšimnutí.

8. Při slaňování (nejen v horách):

- na koncích lan uvážu uzel (uzly), čímž značně snížím nebezpečí tzv. proslanění (vyjetí slaňujícího z lana)
- se vždy doplnkově sebezjistím prusíkem (nejlépe pod slaňovací pomůckou)
- pokud možno vždy používám ochrannou přilbu (blebláki)
- pokud možno vždy slaňuji metodou UIAA, tzv. přes poloviční lodní uzel a HMS karabínu
- se snažím výhodně použít starých osazených skob a cizích smyčků - značná úspora vlastního materiálu a peněz

9. V čem je hlavní výhoda tzv. vánočkového prusíku ? Kde bude uzel na prusíku, pokud se do něj chceš pověsit vlastní vahou a později využít jeho hlavní výhody ? (odpověď: nahore nebo dole?)

10. Při resuscitaci zraněného při jednom záchraně je umělé dýchání a masáž srdce dle nejnovějších mezinárodních směrnic neúčinnější:

- a) v poměru 15:2 (masáž srdce : vdechy), začínáme 2 vdechy
- b) v poměru 2:15 (masáž srdce : vdechy), začínáme masáží srdce
- c) v poměru 30:2 (vdechy : masáž srdce), začínáme masáží srdce
- d) v poměru 1:5 (masáž srdce : vdechy), začínáme však 2 vdechy
- e) pokud zraněný svůj úraz pouze předstíral

11. Při jistění top-rope:

- a) je možno jako horní vrátný bod použít smyč min. normosti 15 kN (3 značkovací proužky)
- b) je možno jako horní vrátný bod použít expresku, tu je však třeba správně založit (lano vedeno od skály směrem ven)
- c) může jistič měnit svoji polohu, maximálně však o ca. 10m
- d) je pokud možno nutno jako horní vrátný bod použít přímo osazený borhák popř. kruh a lano jím provléknout
- e) je eliminována možnost vyjetí lana z jističe pomůcky, takovto jistění je proto bezpečnější
- f) musí lezec s jističem komunikovat výhradně anglicky, jinak nejde o „top-rope“ ale méně hodnotný styl „na rybu“

12. Pro vícetříčkově lezení v borách (většinou přechodu břehové) lze bezpečně použít lano:

- a) i jednoduché, avšak o \varnothing min. 11,5 mm
- b) pouze dvě jednoduchá lano o \varnothing min. 10,2 mm, jiná varianta není přípustná
- c) tzv. pílky nebo tzv. dvojitá, u dvojitých možno jednotlivé prameny zapínat do jistění střídavě
- d) pouze tzv. dvojitá, jednotlivé prameny však mohou zapínat do jistění střídavě
- e) statické, které eliminují působení statické elektřiny při případné bouři (tzv. oheň Patrika Eliáše)

13. Při slaňování za použití jističského prusíku pod slaňovací pomůckou je třeba:

- a) slaňovací pomůcku připojit pomocí karabiny se zámkem k sedátku, prusík se připojuje ke spojení sedák-prusák
- b) aby jističský prusík měl pro svou funkčnost dostatečný počet závitů, jinak by však měl být spíše krátký
- c) slaňovací pomůcku poněkud odsadit od úvazku (např. smyč), aby se do ní prusík nemohl dostat
- d) jističský prusík poněkud odsadit od úvazku (např. smyč), aby se nemohl dostat do slaňovací pomůcky
- e) posouvat průběžně prusík vypnutým hrudníkem (někdy též označováno jako „prusík“), neboť oběma rukama držíme lano

14. Nejvíce nebezpečné vlahy z hlediska možného vzniku lavin jsou vlahy:

- a) severní a severovýchodní
- b) jižní a jihozápadní
- c) v zimě severní a severovýchodní, na jaře a při masivní oblévě jižní
- d) v zimě jižní, v létě severní a severozápadní
- e) horské; vlahy v nížinách a vodních tocích jsou dostatečně zabezpečeny štáky pípáky

15. U zraněného se nejprve jako první snažíme eliminovat:

- a) masivní tepenné krvácení - tlakový obvaz
- b) zástavu tepu - masáž srdce
- c) zástavu dechu - záklon hlavy a předsumutí dolní čelisti, umělé dýchání
- d) rozvoj šoku - protišoková poloha s mírně podloženou dolní částí těla
- e) jeho negativní působení na okolí (nebezpečí šoku u spolulezců), pokud možno jej proto ihned přikryjeme větvičkami či listy

16. Při chůzi na firmovém poli držíme cepín v ruce:

- a) zobákem (hlavicí) dopředu, lopátkou dozadu
- b) zobákem (hlavicí) dozadu, lopátkou dopředu
- c) střídavě zobákem (hlavicí) dozadu a dopředu, vždy podle aktuálního sklonu vahu (do 30° a nad 30°)
- d) nebo alespoň v ústech - tzv. technika zub na zub, výhodně připraven k použití kterakoliv rukou

17. Při tzv. Düllferově sedu, který slouží pro:

- a) transport zraněného, má zachránce zraněného na zádech, použije přitom smotaného lana (tzv. panenka)
- b) transport zraněného, mají 2 zachránce zraněného mezi sebou, použijí přitom smotaného lana (tzv. panenka)
- c) nouzové slánění, vede lano ve směru shora, nejprve kolem trupu a poté mezi nohama
- d) nouzové slánění, vede lano ve směru shora, nejprve mezi nohama a poté kolem trupu
- e) prevenci hemeroidů, vedeme střídavě prameny polovičního lana mezi pílkami (tzv. pílky mezi pílky)

18. Zraněného s podezřením na otřes mozku (výpadky paměti, zvracení...):

- a) opatrně uložíme do stabilizované polohy, zajistíme teplo a ticho, necháme jej odpočinout (třeba i prospat)
- b) ošetříme tzv. prahovým obvazem, je třeba zabránit dalším bytí i malým otřesům hlavy
- c) vždy dopravíme k vyšetření lékařem, zraněný se musí podrobit dalším speciálním vyšetřením hlavy
- d) uložíme do protišokové polohy na pokud možno pevnou podložku (nohy mírně zdvihnuté)
- e) se drobnými stupňujícími se poklepy na hlavu snažíme dostat zpět do normálního vědomí (tzv. zpětný přeskok)

Výroční Schůze Hruševjka

možnosti správných odpovědí u každé otázky: 0 až 6;
není-li uvedeno jinak vybírejte vždy „metodicky“ správné odpovědi, tj. to, co byste doporučili začátečníkům

Jméno: Výsledek: Zralý(-á) pro Peklo ? :

1. Kolikrát jsi během roku 2008 lezl(-a) venku na skalách popř. v horách (ca.) ?
(je-li to více než 10x stačí uvést „+10“)

2. Kolikrát jsi v roce 2008 byl(-a) v lezeckém úvazku (ca.) :
(je-li to více než 15x stačí uvést „+15“)

* K otázkám 3. - 5. bych rád podotknul, že si náhodně odpovídající teď hned přezkouším, „esli nekecaj“ :-).

3. Dokážeš teď hned z fleku u jistítha, které běžně nejčastěji používáš (osma, kyblík, pin, karabina na pálladák...?), při jistění provlezece zablokovat lana tak, aby sis uvolnil(-a) obě ruce ?

AND - NE

4. Kamarád provlezece spadl před prvním jistěním, leží na zemi, nereaguje, zdá se, že nedýchá. Víš jaké kroky ti jeho záchraně učiníš a jaké bude jejich správné pořadí ?

AND - NE

5. „Si si jistý(-á)“ je dokážeš správně sestavit plovoucí jistění na štandu, dokážeš se teď hned na první pokus navázat na kombinaci sedák - prsák a víš sto procentně jak se budeš sebezjistit při slaňování s břízlem v horách ?

AND - NE

AND - NE

AND - NE

* Tak já už mám jasno a možě to stačí, pokud si chcete vyplnit i zbytek testiku, můžete pokračovat..

6. Při vícedělkovém lezení (např. v horách) je jedním z nejdůležitějších jistících bodů:

- poslední bod před zřízením dalšího štandu, lezec je již velmi vzdálen od jističe a broží mu tak největší pádový faktor
- využití již dříve osazeného jistění (např. zatlučené skoby), vlastní jistění většinou nevydrží takové zatížení
- bod, který slouží jako společné jistění více lezeckým družstvům (např. při křížení cest)
- první bod nad štandem, broží největší pádový faktor, proto jej zakládám co nejdříve (max. do 5 m)
- bod mrazu - zásadně ovlivňuje vlastnosti lana a celkovou nála(e)du lezeckého družstva

7. Lavinózní nebezpečný žlab přecházíme:

- pokud možno ve skupině, vlastní žlab křížujeme pokud možno po vrstevnici
- pokud možno po jednom, vlastní žlab křížujeme pokud možno směrem šikmo vzhůru (nižší zatížení vrstev)
- pokud možno ve skupině, vlastní žlab křížujeme pokud možno směrem šikmo dolů (nižší zatížení vrstev)
- pokud možno po jednom, vlastní žlab křížujeme pokud možno směrem šikmo dolů
- bez povšimnutí.

8. Při slaňování (nejen v horách):

- na koncích lan uvážu uzel (uzly), čímž značně snížím nebezpečí tzv. proslanění (vyjetí slaňujícího z lana)
- se vždy doplnkově sebezjistím prusíkem (nejlépe pod slaňovací pomůckou)
- pokud možno vždy používám ochrannou přilbu (blembáki)
- pokud možno vždy slaňuji metodou UIAA, tzv. přes poloviční lodní uzel a HMS karabínu
- se snažím výhodně použít starých osazených skob a cizích smyčků - značná úspora vlastního materiálu a peněz

9. V čem je hlavní výhoda tzv. vánočkového prusíku ? Kde bude uzel na prusíku, pokud se do něj chceš pověsit vlastní vahou a později využít jeho hlavní výhody ? (odpověď: nahore nebo dole?)

10. Při resuscitaci zraněného při jednom záchraně je umělé dýchání a masáž srdce dle nejnovějších mezinárodních směrnic neúčinnější:

- a) v poměru 15:2 (masáž srdce : vdechy), začínáme 2 vdechy
- b) v poměru 2:15 (masáž srdce : vdechy), začínáme masáží srdce
- c) v poměru 30:2 (vdechy : masáž srdce), začínáme masáží srdce
- d) v poměru 1:5 (masáž srdce : vdechy), začínáme však 2 vdechy
- e) pokud zraněný svůj úraz pouze předstíral

11. Při jistění top-rope:

- a) je možno jako horní vrátný bod použít smyč min. normosti 15 kN (3 značkovací proužky)
- b) je možno jako horní vrátný bod použít expresku, tu je však třeba správně založit (lano vedeno od skály směrem ven)
- c) může jistič měnit svoji polohu, maximálně však o ca. 10m
- d) je pokud možno nutno jako horní vrátný bod použít přímo osazený borhák popř. kruh a lano jím provléknout
- e) je eliminována možnost vyjetí lana z jističe pomůcky, takovto jistění je proto bezpečnější
- f) musí lezec s jističem komunikovat výhradně anglicky, jinak nejde o „top-rope“ ale méně hodnotný styl „na rybu“

12. Pro vícedělkové lezení v borách (většně přechodu břebene) lze bezpečně použít lano:

- a) i jednoduché, avšak o \varnothing min. 11,5 mm
- b) pouze dvě jednoduchá lano o \varnothing min. 10,2 mm, jiná varianta není přípustná
- c) tzv. pílky nebo tzv. dvojcátá, u dvojcát možno jednotlivé prameny zapínat do jistění střídavě
- d) pouze tzv. dvojcátá, jednotlivé prameny však mohou zapínat do jistění střídavě
- e) statické, které eliminují působení statické elektřiny při případné bouři (tzv. oheň Patrika Eliáše)

13. Při slaňování za použití jističského prusíku pod slaňovací pomůckou je třeba:

- a) slaňovací pomůcku připojit pomocí karabiny se zámkem k sedátku, prusík se připojuje ke spojení sedák-prsák
- b) aby jističský prusík měl pro svou funkčnost dostatečný počet závitů, jinak by však měl být spíše krátký
- c) slaňovací pomůcku poněkud odsadit od úvazku (např. smyč), aby se do ní prusík nemohl dostat
- d) jističský prusík poněkud odsadit od úvazku (např. smyč), aby se nemohl dostat do slaňovací pomůcky
- e) posouvat průběžně prusík vypnutým hrudníkem (někdy též označováno jako „prusík“), neboť oběma rukama držíme lano

14. Nejvíce nebezpečné vlahy z hlediska možného vzniku lavin jsou vlahy:

- a) severní a severovýchodní
- b) jižní a jihozápadní
- c) v zimě severní a severovýchodní, na jaře a při masivní oblévě jižní
- d) v zimě jižní, v létě severní a severozápadní
- e) horské; vlahy v nížinách a vodních tocích jsou dostatečně zabezpečeny štáky pípáky

15. U zraněného se nejprve jako první snažíme eliminovat:

- a) masivní tepenné krvácení - tlakový obvaz
- b) zástavu tepu - masáž srdce
- c) zástavu dechu - záklon hlavy a předsumutí dolní čelisti, umělé dýchání
- d) rozvoj šoku - protišoková poloha s mírně podloženou dolní částí těla
- e) jeho negativní působení na okolí (nebezpečí šoku u spolulezců), pokud možno jej proto ihned přikryjeme větvičkami či listy

16. Při chůzi na firmovém poli držíme cepín v ruce:

- a) zobákem (hlavicí) dopředu, lopátkou dozadu
- b) zobákem (hlavicí) dozadu, lopátkou dopředu
- c) střídavě zobákem (hlavicí) dozadu a dopředu, vždy podle aktuálního sklonu vahu (do 30° a nad 30°)
- d) nebo alespoň v ústech - tzv. technika zub na zub, výhodně připraven k použití kterakoliv rukou

17. Při tzv. Düllferově sedu, který slouží pro:

- a) transport zraněného, má zachránce zraněného na zádech, použije přitom smotaného lana (tzv. panenka)
- b) transport zraněného, mají 2 zachránce zraněného mezi sebou, použijí přitom smotaného lana (tzv. panenka)
- c) nouzové slanění, vede lano ve směru shora, nejprve kolem trupu a poté mezi nohama
- d) nouzové slanění, vede lano ve směru shora, nejprve mezi nohama a poté kolem trupu
- e) prevenci hemeroidů, vedeme střídavě prameny polovičního lana mezi pílkami (tzv. pílky mezi pílky)

18. Zraněného s podezřením na otřes mozku (výpadky paměti, zvracení...):

- a) opatrně uložíme do stabilizované polohy, zajistíme teplo a ticho, necháme jej odpočinout (třeba i prospát)
- b) ošetříme tzv. prahovým obvazem, je třeba zabránit dalším bytí i malým otřesům hlavy
- c) vždy dopravíme k vyšetření lékařem, zraněný se musí podrobit dalším speciálním vyšetřením hlavy
- d) uložíme do protišokové polohy na pokud možno pevnou podložku (nohy mírně zdvihnuté)
- e) se drobnými stupňujícími se poklepy na hlavu snažíme dostat zpět do normálního vědomí (tzv. zpětný přeskok)