



www.alpici.com

METODIKA – díl 01

LEZENÍ V LANOVÉM DRUŽSTVU

ALPICI: 24.4.2019

Zpracovali: Instruktoři skupiny A

1. Příprava materiálu pro lezení + navázání + příprava na jištění prvolezce + kompletní partner check .



2. Po povelích „Jméno lezu / jméno jistím“ nalézá prvolezec do cesty. Druholec je připraven, aby ho srovnal rukama v případě pádu pod prvním jištěním. Po cvaknutí prvního jištění do expresky chytá jistič jistítko a podle potřeby povoluje / dobírá lano. Po celou dobu lezení se plně soustředí na jištění a sleduje prvolezce tak, aby v případě pádu byl a) připraven, b) mohl zkrátit pád, c) mohl dát prokluz lana tam, kde je to třeba.



3. Prvovezec dolezl ke stanovišti / štanu. Štan v tomto případě tvořen 2 ks borháků propojených řetězem do majlonky, která tvoří centrální oko. Před cvaknutím prověřit, zda na štanu vše v pořádku = majlonka dotažená a neprobroušená, dostatečné nosnosti (měla by mít alespoň 8 mm). Pokud se vše jeví v pořádku, dá prvovezec do „centrálního bodu“ centrální karabinu, kterou zašroubuje a povelí o ½ otáčky.



4. Do centrální karabiny zacvakne karabinu odsedky, kterou opět zašroubuje a povelí o ½ otáčky.



5. Kontrolně odsedne a seřídí si odsedku, aby dosáhl na centrální bod i centrální karabinu. Pokud je vše v pořádku, zvolá k jističi povel „Jméno zruš“.	
6. Prvolezec vezme jistíko a vloží ho do centrální karabiny, aby ho měl připravené.	
7. Následně dobírá lano zbylé mezi ním a druholezcem.	
8. Druholec se mezitím navazuje, přezouvá a připravuje k lezení.	

9. Po dobrání zbytku lana mezi jističem a druholezcem, jistič na štanu vloží lano do jistítka = kýble a procvakne karabinou. Karabinu opět zašroubuje.	
10. Jistič provede kontrolu, zda kýbl automaticky blokuje při pádu druholezce (=zatáhnutím za lano k druholezci musí dojít k blokaci).	
11. Jistič provede kontrolu, že jde lano dobírat. Pokud je vše v pořádku, zkontroluje, zda jsou všechny karabiny dotažené.	
12. Následuje povel „jméno jistím / jméno lezu“.	

13. Druholezec začne lézt a cestou vybírá postupové jištění. Pokud se leze ve třech, tak postupové jištění vybírá až poslední člen družstva. Lezec ve „středu lana“ pouze přecvakává expresky na laně tak, aby mohl pokračovat v plynulém lezení.



14. Druholezec, po dolezení ke štanďu, cvakne karabinu odsedky do centrální karabině a to tak, aby byla v ideálním případě pod karabinou s jistítkem (umožní to následné jednodušší vybrání kýble s karabinami). Následuje kontrolní odsednutí, kdy jistící lano je povoleno. Pokud je jistící lano napnuté a odsedka povolena, je třeba „pumpováním“ či „nadvzdnutím přes karabinu“ zajistit povolení jistícího lana až do úrovně ověření správné funkce odsedky. Po ověření funkce odsedky druholezec jističi/prvolezci sdělí povel „jméno zruš“. Bez tohoto povelu nesmí dojít ke zrušení jištění druholezce přes kýbl.



15. Druholezec odváže lano ze sedáku a rozváže osmičkový uzel.	
16. Jistič (prvolezec) mezitím vybere jistítko s karabinami z centrální karabiny a umístí ho buď na sedák nebo si ho může připravit do odsedky pro slaňování (pokud nepokračují v lezení další délky, ale budou slaňovat).	
17. Druholezec protáhne konec lana prvkem stanoviště / štanďu určeným po slaňování (kruh, majlonka,...). Cca 30 cm od konce lana udělá vůdcovský uzel, který dotáhne (uzel slouží jako pojistka proti projetí jistítko koncem lana, kdyby došlo z nějakého důvodu k výpadku jistící ruky i prusíku). Následně přes odsedku či na krku skládá lano až k půlce (musí být vyznačeno). Prvolezec/jistič pomáhá podávat lano.	
18. Vyznačená polovina lana	

19. Prvolezec/jistič odváže lano ze sedáku a rozváže osmičku. Cca 30 cm od konce lana udělá vůdcovský uzel.



20. Následně skládá lano na odsedku či přes krk, až namotá druhou polovinu lana. Druholezec mu může pomáhat v podávání lana.



21. rezerva

22. Jeden z lezců podrží oba prameny lana určeného ke slaňování. Připraví si lano k odhození. Zvolají „pozor lano“ a pokud tam vizuálně nikdo nestojí, první z nich pramen lana odhodí.



23. Následně odhodí druhý pramen lana druhý z lezců. Pokud lezou na plotnách, nepodaří se jim pravděpodobně dohodit lano až na zem a je třeba ho v průběhu slaňování dále odhazovat případně rozmotávat.



24. Kýbl založit na určené místo na odsedce (u seřiditelných využíváných ve skupině do oka nad osmičkový uzel, u plochých do oka pod první uzel). Navléknout lana do kýble a přecvaknout karabinu tak, aby procházela lany i kýblem (lana směrem k jistící ruce jsou ve žlábcích).



25. Dobrat lano v kýblu tak, aby bylo směrem ke stanovišti natažené. Vytáhnout prusík pod kýbl. Na obrázku je vánočkový prusík, jedna smyčka protažená skrz centrální oko sedáku a následně zajištěno na obou pramenech vúdčovským uzlem. Prusík stáhnou co nejvíce směrem ke kýblu. Nesmí se dostat až jistítku.



26. Doberu lano mezi jistítkem a stanovištěm, až je odsedka dostatečně povolná.



27. Posunu prusík tak, aby okamžitě blokoval (tzn. co nejvíce nahoru).



28. A pustím lano. Odsedka musí zůstat povolena, prusík blokuje. Tím ověřím funkci prusíku i správnost vložení lan do jistítká.



29. Vycvaknu odsedku z centrální karabiny a cvaknu si ji a) na sedák, nebo b) nechám viset, nebo c) cvaknu na lano, které vybíhá z majlonky nahoru, nebo d) do karabiny kýble. Jistící ruka je na kyčli, druhá ruka posouvá prusík průběžně dolů. Zahájím slaňování. Lano jistící rukou pouze prokluzuje, jistící ruka zůstává na kyčli.



30. Pokud je třeba, dojedu k lanu, které nedoletělo až na zem. Pustím lano, prusík blokuje a lano určené ke slaňování posbírám a odhodím směrem dolů. V případě potřeby ho mohu takto i bez problémů rozmotávat.



31. Tímto způsobem sláním až k patě skály. Zde vyberu z lana jistítko a posunu prusík, tak aby bylo lano volné. Následně zvolám ke spolupolezci na štanu povel „lano volné“ nebo „volný“. V klidu rozvážu prusík a dám si ho na sedák.



32. Zatímco první lezec slaňuje, další lezec si připraví jistítko do určeného oka na odsedce.	
33. Jakmile zazní povel „lano volný“ či „volný“, vezme jistítko do ruky, protáhne jím lano a procvakne karabinu skrz lano+oko jistítko.	
34. Následně dobere lano, aby bylo napnuté mezi stanovištěm / štandem a jistíkem. Pod jistítkem vyváže vánočkový prusík, protáhne ho centrálním okem sedáku a oba prameny sváže vůdcovským uzlem.	
35. Dobere lano mezi jistítkem a stanovištěm, až je odsedka dostatečně povolená, posune prusík a odsedne si + pustí lano. Pokud odsedka zůstane povolená je všechno v pořádku.	

36. Odcvakne odsedku a vybere ze stanoviště svůj materiál = centrální karabinu. Při této činnosti je lezec stále odsednutý.



37. Zahájí slaňování.



38. A postupně slaňuje až na zem (pokud se jedná o jednodélkové slaňování), případně k dalšímu stanovišti/štanu (slaňování více délek). Na zemi vybere materiál z lana a začne lano postupně stahovat. Jamile zbývá cca 1/3 lana ke stanovišti/štanu zvolá „pozor lano“ a pokud se nikdo nenachází v trase pádu volného konce lana, stahuje dále, až lano spadne k jeho nohám. Smotá lano.



HODNĚ KRÁSNÝCH ZÁŽITKŮ PŘEJÍ:

VOPIČÁK, ZELÍ, NOHA, PEŘA, MILOŠ

VELKÝ DÍK ADÉLCE A ANDREJCE ZA JEJICH LEZECKÉ I METODICKÉ ÚSILÍ, KTERÉ POMOHLA VZNIKU TOHOTO DOKUMENTU.