

BEZPEČNÉ LEZENÍ

KONTROLUJ A LEZ

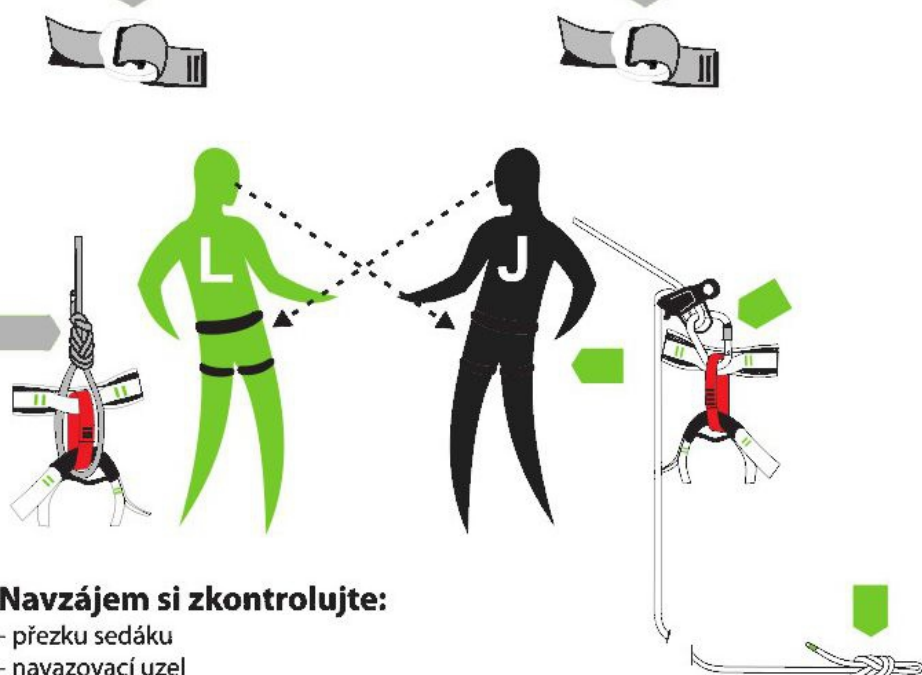
1. Lezení je rizikový sport. Při nedostatečném zvládnutí lezecké a jisticí techniky nebo při použití nevhodného vybavení může nastat ohrožení života.
2. Jakékoliv svévolné změny na stěně jsou zakázány, např. přehazovat chyty nebo přemísťovat jištění.
3. Lezení bez lana je zakázáno. Výjimkou jsou úseky vyhrazené pro bouldrování.

VZÁJEMNÁ KONTROLA LEZCŮ PŘED KAŽDOU CESTOU!

Navzájem si zkontrolujte: přezku sedáku, navazovací uzel, brzdňý účinek jisticí pomůcky, zamknutí karabiny u jisticí pomůcky. Je volný konec lana opatřen uzlem? Je dostatek volného lana ke spouštění?

PŘED LEZENÍM SE ROZCVIČ

VZÁJEMNÁ KONTROLA LEZCŮ PŘED KAŽDOU CESTOU



Navzájem si zkontrolujte:

- přezku sedáku
- navazovací uzel
- brzdňý účinek jisticí pomůcky
- zamknutí karabiny u jisticí pomůcky

Je volný konec lana opatřen uzlem?
Je dostatek volného lana ke spouštění?

KDYŽ LEZU...

NA LANO SE VŽDY NAVAZUJ „NAPŘÍMO“!

Navazující se prvolezec vždy provleče lano očkem opasku i nohavic a smyčku uzavře osmičkovým uzlem s pojistkou. Prvolezec se nikdy nenavazuje přes karabinu.

Při lezení stálých „toprope“ cest na umělé stěně lze použít navázání přes karabinu s pojistkou zámku nebo dvojicí karabin se zámkem proti sobě.

LANO ZAPÍNEJ DO KAŽDÉ EXPRESKY!

Lano zakládej do každé expresky ve tvé cestě!
Zapínej lano tak, aby šlo co nejpříměji a nezvyšovalo se tření v karabinách!
Lez s dostatečným počtem expresek!

Pozor: i tutové chyty se mohou protočit nebo zlomit!

LANO DO JIŠTĚNÍ ZAPÍNEJ ZE STABILNÍ POZICE!

Většinou až do pátého jištění (na umělé stěně) hrozí pád až na zem při velkém nabrání volného lana a nepodařeném zapnutí do expresky. Snaž se zapínat lano až ve chvíli, kdy jsi ve stabilní pozici!
Lano zapínej až tehdy, když máš sedací úvazek blízko expresky – nemusíš nabírat moc lana a díky rychlejšímu provedení šetříš síly.

NIKDY LANO PŘES LANO!

Nikdy nezavěšuj dvě lana do jedné karabiny (ani expresky).
Nikdy nespouštěj lanem zavěšeným do smyčky!
Lano se vlivem tření může přepálit i během několika vteřin!

VYVARUJ SE KYVADLOVÉMU PÁDU!

Při lezení s horním jištěním v převislých cestách lez, jen když je lano zapnuto ve všech expreskách.
Při kyvadlovém pádu se může zranit nejen padající lezec, ale také další lidé v jeho blízkosti.

NELEZ BOSKY!

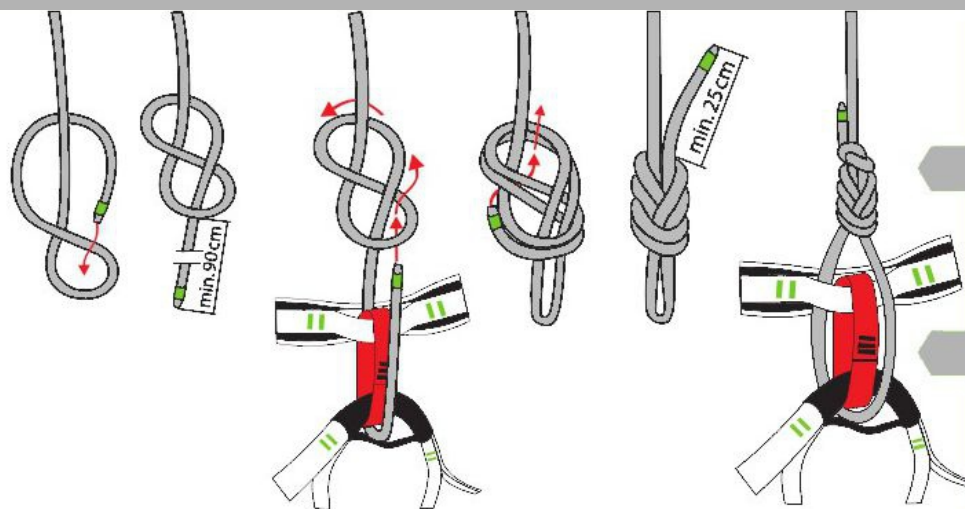
Lezení bosky, lezení v ponožkách nebo lezení v běžné venkovní obuvi je z hygienických důvodů na umělých stěnách zakázáno.

POUŽÍVEJ MAGNÉZIOVOU KOULI!

Jemný prach z magnézia znečišťuje ovzduší a dlouhodobý účinek prachu může škodit zdraví (zejména personálu umělých stěn).
Používáním magnéziové „koule“ výrazně snížíš prašnost.



DOBŘE SE NAVAŽ!



KDYŽ JISTÍM...

JISTI SPRÁVNĚ!

Brzdící ruka je neustále v kontaktu s lanem!
Používej jen normovanou jisticí pomůcku, kterou bezchybně ovládáš!
Poloha brzdící ruky musí odpovídat používané jisticí pomůcce! Jinak hrozí pád na zem.

VĚNUJ JIŠTĚNÍ DOSTATEČNOU POZORNOST!

Jisticí drží v rukou život svého spolulezce!
Používej pouze normované jisticí pomůcky, které umíš správně ovládat!
Proto buď vždy pozorný a nedej se rušit mobilem ani okolními lezci!

SPRÁVNÉ STANOVISŤE PŘI JIŠTĚNÍ!

Jako jisticí zvol svoje stanoviště stranou od prvolezce a blízko stěny. Tím se vyvaruješ nebezpečí nárazu na stěnu nebo srážky s padajícím.

JISTI RUKAMA POD PRVNÍM BODEM POSTUPOVÉHO JIŠTĚNÍ!

Svého partnera jisti rukama (jako při boulderingu), než zapne lano do prvního jištění. Následně rychle uchop lano tak, jak to vyžaduje použitá jisticí pomůcka.

NEPOHYBUJ SE V DOPADOVÉ ZÓNĚ

V bouldrovacím sektoru (často převislém) se zbytečně nezdržuj. Střet s padajícími lezci může skončit zraněním! Zvláště dávej pozor, aby se v takovém místě nepohybovaly nebo neležely děti.

V dopadové zóně by neměly ležet ani žádné věci.

JISTI BEZ NEBEZPEČNĚ VELKÉHO PRŮVĚSU LANA!

Lano mezi lezcem a jisticím musí být volné, ale nesmí být prověšeno víc, než je potřeba!

V případě velkého průvěsu hrozí lezci pád až na zem!

HORNÍ JIŠTĚNÍ VŽDY JEN PŘES KARABINU S POJISTKOU!

Lezení s horním jištěním je dovoleno, jen pokud lano prochází na konci cesty karabinou s pojistkou nebo dvěma karabinami bez pojistky, které jsou zavěšeny zámkem proti sobě!

Je zakázáno lézt přes expresky, hrozí vyháknutí lana z karabiny nebo vycvaknutí lezcem „v zápalu boje“!

Nikdy nelez toprope, pokud je lano zavěšeno v jediné expresce.

OPATRNĚ PŘI SPOUŠTĚNÍ!

Svého partnera spouštěj pomalu a rovnoměrnou rychlostí.

Brzdící lano drž oběma rukama!

(Neplatí pro GriGri a Cinch).

Kontroluj, zda je prázdné místo „přistání“, aby nedošlo k vylekání nebo dokonce zranění okolostojících.

VYHÝBEJ SE PÁDOVÉ ZÓNĚ!

Při postávání v blízkosti stěny se vyvaruj vstupu do pádové zóny pod lezoucími osobami.

Pozor na pobíhající a hrající si děti!

