

# Osнова kurzu istenia s horným lanom (top rope, ďalej len TR)

*Odporúčanie obsahu kurzu prevádzkovateľom lezeckých stien*

Počet kurzistov: 2 – 6

Dĺžka kurzu: 2 – 3 hodiny

## OSNOVA VÝCVIKU

Začiatok výcviku v sektore s najľahšími cestami, kde bude prebiehať prvá časť kurzu.

### 1. Vysvetlenie správneho používania sedacieho úväzu

Inštruktor kladie dôraz na správne pomenovanie častí úväzu, nosné prvky úväzu (centrálne oko úväzu), správne prevlečenie nosného popruhu do praciek úväzu a príklady chybného ustrojenia sa.

### 2. Naväzovanie sa na dvojité osmičkový uzol s poistkou

Naväzovanie sa dvojitým osmičkovým uzlom popíše a ukáže a minimálne 2 krát precvičí kompletne naviazanie sa. V prípade potreby až po bezchybné zvládnutie kurzistami. Zdôrazní vevyhnutosť vzájomnej kontroly a sebakontroly pri lezení a potreby neustáleho opakovania návyku správneho naviazania sa.

### 3. Vysvetlenie princípu istenia kýblikom

**Prvý spôsob:** Istenie prechytávaním brzdnjej časti lana striedavo jednou a druhou rukou tak, aby bolo lano počas istenia zovreté vždy aspoň jednou rukou – tzv. „valčíkový rytmus“.

**Druhý spôsob:** Istenie metódou „prevliekania“ t. j. spodná ruka drží, resp. kontroluje brzdnú časť lana počas celého istenia a posúva sa po nej nahor tak, že neotvorí, len uvoľní úchop lana.

Inštruktor sa pri výcviku rozhodne pre použitie jedného, alebo druhého spôsobu podľa úrovne zručností frekventantov.

Inštruktor postupne ukazuje, popisuje a precvičuje jednotlivé činnosti.

Správne doberanie a povoľovanie lana pri pohybe lezca.

Správne držanie a povoľovanie lana pri spúšťaní.

Pri nácviku kladie dôraz na správny úchop lana, správnu techniku istenia:

- držanie brzdnjej časti lana zalomením smerom nadol;
- úchop brzdnjej časti lana nadhmatom (palcom smerom ku kýbliku);
- držanie lana pri spúšťaní oboma rukami pod kýblikom;
- správne postavenie ističa vzhľadom ku stene i k pohybu lezca.

Zdôraznení najčastejšie chyby pri istení TR, najmä:

- držanie lana do „V“;
- držanie brzdnjej časti lana opačným úchopom - palcom smerom od kýblika;
- púšťanie brzdnjej časti lana (spodného lana) pri prechytávaní;
- spojené držanie oboch lán nad kýblikom;
- úchop lana tesne pri kýbliku, resp. pridržanie kýblika dlaňou zhora;
- nesprávne nasadenie kýblika a nesprávne umiestnenie lana v kýbliku;
- nezatahnutie poistky karabíny.

Na záver v krátkosti vysvetlí rozdiely v istení inými istiacimi prostriedkami (Gri-gri, Camp Matic, Cinch...) a zdôraznení potrebu opätovného nácviku pri začínaní istenia s týmito pomôckami ako aj potrebu neustáleho zdokonaľovania správnych návykov pri istení.

#### 4. Praktický nácvik istenia na zemi vo dvojiciach

Praktický nácvik jednotlivých činností je najvhodnejšie robiť priebežne po častiach spolu s vysvetľovaním princípov istenia. Podľa schopností kurzistov je potrebné precvičiť minimálne po tri krát doberanie, povoľovanie a spúšťanie vždy najmenej 10 m.

Inštruktor musí vysvetliť správne postavenie ističa a to, aké sily na neho pôsobia pri zachytení hmotnosti lezca po odsadnutí do lana.

#### 5. Praktický test istenia s inštruktorom

Pred začiatkom praktickej časti nácviku vykoná inštruktor „test vzájomnej kontroly“. Test sa uskutoční zámerným nesprávnym naviazaním sa inštruktora na lano, prípadne nesprávnym vykonaním inej činnosti a zistením či kurzisti správne identifikujú chybu. Inštruktor vysvetlí, prečo takéto chyby vznikajú (nepozornosť, vyrušenie pri naväzovaní sa, rutina, ...), aké fatálne môžu byť dôsledky a opätovne zdôrazní potrebu vzájomnej kontroly.

##### *Praktický test:*

Inštruktor cvakne lano do 2. postupového istenia a prakticky preskúša povoľovanie, doberanie lezca, jeho držanie a následné spúšťanie. Všetky činnosti nacvičujú frekventanti najprv iba zo zeme povoľovaním a doberaním lana z miesta (aj so simulovaným nečakaným pádom) a potom s lezením inštruktora po úroveň 2. postupového istenia. Počas celého istenia si inštruktor kontroluje lano od ističa, správnosť istenia a v prípade potreby sa pridrží, resp. zlezie a chybu opraví. Inštruktor testuje všetkých kurzistov. S každým kurzistom lezie po druhé postupové istenie minimálne 2 krát. Po tejto fáze inštruktor zhodnotí, či je kurzista schopný pokračovať v samostatnom lezení v dvojiciach. Ak nie je, môže ďalej pokračovať v kurze ako „lezec“ s tým, že bude istiť len s pomocou a dohľadom inštruktora až do zvládnutia činností spojených s istením spolulezca.

#### 6. Praktické lezenie

Praktické lezenie vo dvojiciach sa začína sa vysvetlením zavesenia TR lán, odtočením lán ak sú prekřížené, vysvetlením správneho zacvaknutia karabíny na nosné centrálné oko úväzku pre karabínu s triple lock poistkou, aj pre karabínu so šroubovacou poistkou. Inštruktor vysvetlí správny výber cesty TR podľa čísla a línie cesty a umiestnenia posledného chytu v ceste. V krátkosti popíše a ukáže techniku lezenia, vysvetlí stupnicu obťažnosti, systém lezenia po farbách. Zdôrazní správne postavenie ističa pri istení.

Počas výcviku lezú vždy maximálne 2 dvojice naraz vo vzdialenosti najviac 3 m od seba. Inštruktor stojí medzi nimi a neustále kontroluje činnosť ističov i pohyb lezcov. Dôraz kladie na vzájomnú kontrolu a sebakontrolu pred lezením, správne doberanie (napevno), správne držanie spodnej ruky (dole). Súčasne sa snaží upevňovať návyky správnej povelovej techniky (leziem, istím, dober...). Ak inštruktor zistí, že kurzista nie je schopný správne istiť, zastaví lezenie spolulezca, pomôže istiacemu kurzistovi pri spúšťaní a rozhodne, či kurzista môže pokračovať vo výcviku pri samostatnom lezení v dvojiciach. Ak nie, rozhodne, že môže pokračovať v kurze ako „lezec“ s tým, že nebude, resp. nemôže istiť a nebude mu udelený certifikát o absolvovaní kurzu (ak taký certifikát prevádzkovateľ vydáva).

Každý kurzista lezie minimálne 2 cesty v sektore s ľahkými cestami. Po absolvovaní výcviku v tejto fáze sú kurzisti oboznámení s teóriou a správnym istením a používaním lezeckého výstroja. Kurzisti už môžu liezť a istiť TR samostatne.

## 7. Spôsob lezenia TR v previse

Inštruktor kurzistom postupne vysvetlí spôsob TR istenia v previse s predcvaknutým lanom, ukáže im prelezenie časti steny (previs) kde sa lezie len zdola a vysvetlí kurzistom správne cvaknutie lana pri lezení TR štýlom vyberania expresov po prvolezcovi (s dôrazom na nutnosť cvaknutia lana do karabíny so zámkou aj expresky, čiže vo vratnom bode musí byť vždy použité ešte jedno doplnkové istenie expreskou). Zdôrazní zákaz liezť TR po prvolezcovi, ak cesta nie je vylezená až hore a vo vratnom bode správne cvaknutá!!

## 8. Podpísanie registračných formulárov

Inštruktor dá kurzistom prečítať prevádzkový poriadok lezeckej steny. Potom kurzisti vyplnia registračný formulár a inštruktor im vystaví certifikáty o absolvovaní kurzu TR (ak prevádzkovateľ certifikát vydáva). V prípade, že kurzista nespĺnil požiadavky ukončenia kurzu, inštruktor dbá na to, aby v registračnom formulári správne označil úroveň svojich vedomostí a schopností. Inštruktor ukáže kurzistom lezecký výstroj a odporučí im vhodné varianty lezenia pre začiatočníkov.

## 9. Ukážka fungovania samoistov

Ak sa v priestoroch steny nachádzajú samoistiace zariadenia, inštruktor ukáže kurzistom princíp a funkčnosť samoistov a správne spojenie sedacieho úväzu s triple lock karabínou. Kurzisti lezú samostatne pod dohľadom inštruktora minimálne dve cesty TR.

## 10. Záver

Inštruktor opätovne zopakuje najdôležitejšie body TR kurzu:

- *správne oblečenie a zapnutie praciek úväzu;*
- *nosné prvky úväzu;*
- *naviazanie sa a chyby pri naviazaní;*
- *chyby pri istení s kýblikom (držanie lana do V, púšťanie spodného lana, opačný úchop pri držaní brzdného lana, spojené držanie oboch lán nad kýblikom, nesprávne nasadenie kýblika, nezatahnutie poistky karabíny, ...);*
- *povelová technika (leziem, istím, dober...);*
- *nutnosť nácviku a tréningu pri prechode na iný istiaci prostriedok;*
- *nutnosť utvrdzovania správnych návykov istenia;*
- *zdôrazní nutnosť vzájomnej kontroly a sebakontroly pred lezením;*
- *dôležitosť sústredenosti a pozornosti ističa pri istení;*
- *inštruktor dôrazne upozorní kurzistov na to, aby nevyužívali svoje znalosti o istení na „učenie“ svojich kamarátov, prípadne iných návštevníkov lezeckej steny;*
- *odporúčaný maximálny hmotnostný rozdiel lezcov pri lezení TR je 1,5 násobok hmotnosti ističa, pri lezení LEAD 1,2 násobok hmotnosti ističa;*
- *ukáže evakuačný postup pri chybnom naviazaní sa, resp. necvaknutí sa do samoistu – jeden krát super ľahká cesta v línách (použitie ferratového setu, prípadne iného evakuačného prostriedku);*
- *funkčný test samoistu – z dôvodu absencie vzájomnej kontroly pri lezení na samoistoch je lezec pred každým lezením na samoiste povinný vykonať funkčný test samoistu (popis).*

Inštruktor zdôrazní výhody absolvovania kurzu (rozsah kurzu, odbornosť inštruktorov, spoločné skúsenosti, pravidelné preškolenia inštruktorov).

Inštruktor odporučí kurzistom ďalší postup (v ideálnom prípade 3 návštevy steny a istenie TR, krátkom čase po kurze a neskôr v prípade záujmu o lezenie im odporučí absolvovanie pokročilého

kurzu „RP“). Ďalej zdôrazní, že lezenie je rizikový šport a každá chyba môže mať fatálne následky, ale pri dodržiavaní všetkých bezpečnostných pravidiel sa toto riziko znižuje na minimum. V závere inštruktor vyzve kurzistov na otázky a zodpovie ich.

## **11. Evidencia**

Inštruktor podľa interných pravidiel lezeckej steny vykoná evidenciu absolventov kurzu a vydá im príslušný certifikát.