

ODPORÚČANIA METODICKO-BEZPEČNOSTNEJ KOMISIE K LEZENIU NA UMELÝCH STENÁCH

1. Pri výcviku a lezení detí do 12 rokov a pri vedení základného výcviku na umelej stene používať vždy prilbu a celotelový úväz, alebo kombináciu hrudného a sedacieho úväzu.
2. Dodržiavať pravidlo maximálneho hmotnostného rozdielu medzi istiacim a isteným cca 10 kg. Pri väčšom hmotnostnom rozdiel využiť pevné istiace body - ak sú k dispozícii, zabezpečiť istenie inou osobou, prípadne využiť zabezpečenie istiaceho doplnkovým závažím.
3. Venovať zvýšenú pozornosť vzájomnej kontrole lezcov pred lezením i počas úkonov súvisiacich s istením a zaistovaním.
4. Dodržiavať primeraný bezpečnostný odstup od línie eventuálneho pádu prvolezca a od línie eventuálneho pádu lezcov v susediacich cestách, ak sú práve lezené.
5. Na spúšťanie využívať len prevádzkovateľom určené vratné body. Pri nedolezení cesty pri spúšťaní prvolezec nevypína lano z postupových expresov.
6. Pri lezení nedolezenej cesty druholezcom musí zostať lano zapnuté najmenej v dvoch posledných postupových isteniach (druholezec smie liezť len po druhý zapnutý expres od vrchu).
7. Dodržiavať pravidlo, že samostatne smie ísť len osoba staršia ako 16 rokov, ktorá absolvovala základný výcvik lezenia na umelej stene, alebo výcvik v používaní istiacich pomôcok.
8. Odporúčané minimum pri výcviku istenia je 5 opakovaných tréningov po cca 30 minút vedených kvalifikovanou osobou s odstupom najviac 3 dni obsahujúcich manipuláciu s materiálom, spôsob istenia prvolezca a druholezca, zachytenie pádu a základné fyzikálne zákonitosti pôsobiace pri páde.
9. Pri istení je nevyhnutné sústrediť pozornosť výhradne na vykonávanú činnosť.