

KONTROLUJ A LEZ

BEZPEČNÉ LEZENÍ NA UMĚLÉ STĚNĚ

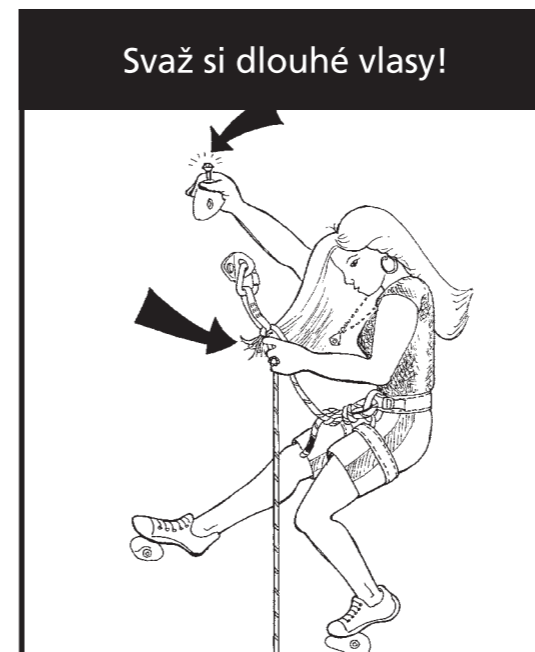
1. Lezení je rizikový sport. Při nedostatečném zvládnutí lezecké a jistící techniky nebo při použití nevhodného vybavení může nastat ohrožení života.
2. Jakékoliv svévolné změny na stěně jsou zakázány, např. přesazovat chyty nebo přemísťovat jištění.
3. Lezení bez lana je zakázáno. Výjimkou jsou prostory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



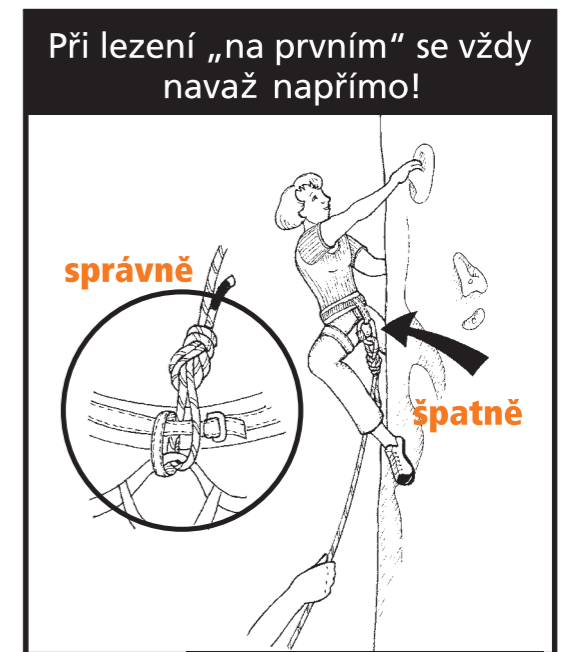
- Lez výhradně s výstrojí označenou visáčkou CE.
- Používej jistící pomůcky, kterým důvěřuješ.
- Délka lana musí odpovídat délce cesty.
- Doporučuje se nosit helmu.



- Lezení naboso, v ponožkách nebo ve venkovní obuvi není z hygienických důvodů povoleno.



- Před lezením si sundej prstýnky, řetízky, dlouhé vlasy si svaž do culíku.
- V opačném případě riskuješ zbytečně a bolestivě zranění.



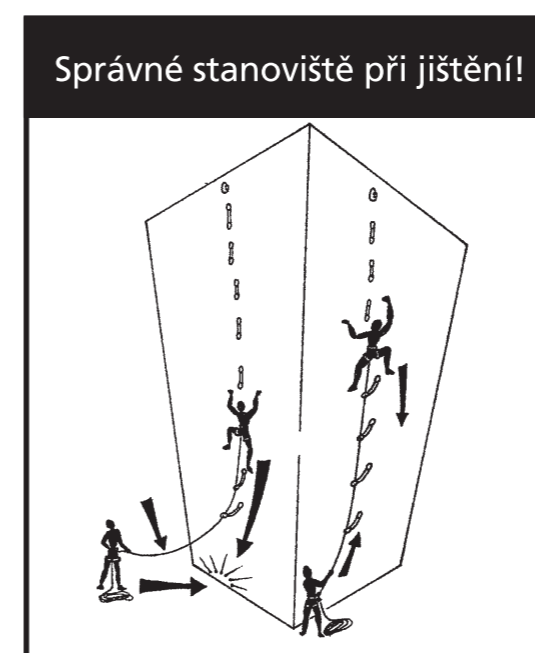
- Navazující se prvolezec vždy provleče lano očkem opasku i nohavic a smyčku uzavře osmičkovým uzlem s pojistkou.
- Prvolezec se nikdy nenavazuje přes karabinu.



- Navzájem si zkontrolujte přezku sedáku, navazovací uzel, zamknutí karabin u jistící pomůcky a uzel na konci lana.
- Pokud používáš Grigri, proved' před každým startem test blokování.



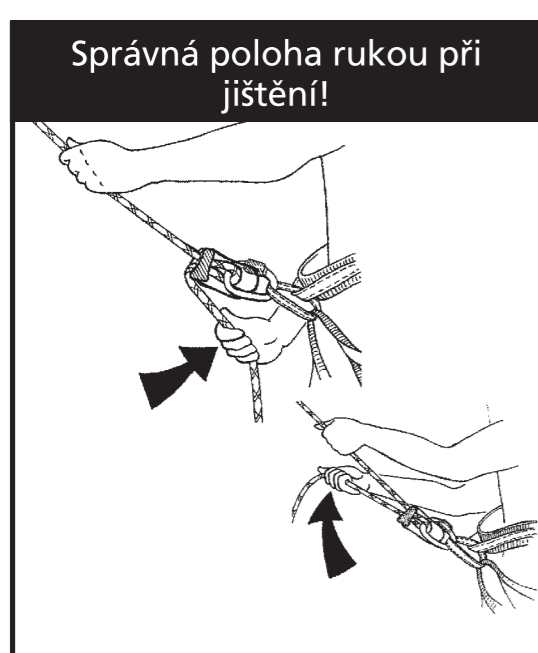
- Nestůj pod lezoucími osobami.
- Pozor na volně se pohybující děti.



- Jako jistič volíš svoje stanoviště stranou pod prvolezcem a blízko stěny. Tím se vyvaruješ nebezpečí nárazu na stěnu nebo srážce s padajícími.



- Jistiš-li v sedě nebo v leže, jsi nepohyblivý a pomalý!
- Snaž se držet lano mezi lezcem a jističkem co nejvíce (přiměřeně) napnuté a nedovol vznik pruvěsu lana.



- Většina jistících pomůcek funguje na principu „blokáce záhybem lana“.
- Proto drž brzdicí ruku pod a za jistící pomůckou!



- Jistič drží v ruce život svého spolulezce!
- Proto buď vždy pozorný a nedej se rušit mobilem ani okolními lezci!



- Udržuj si dostatečný boční odstup od sousedících lezců a počítej s možností kyvadlového pádu.
- Před očekávaným pádem dej vždy partnerovi znamení výkřikem!



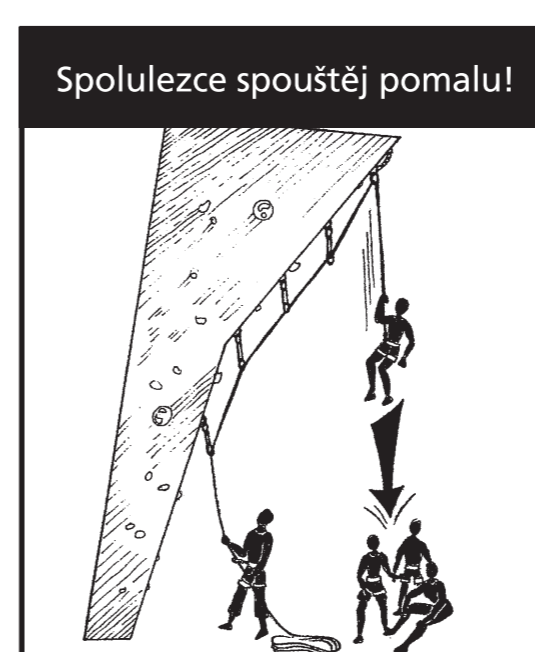
- Lano zakládej do každé expresky ve své cestě!
- Pozor: tutové chyty se mohou protočit nebo zlomit!



- Lezení s horním jištěním je dovoleno jen pokud lano prochází zajištěnou karabinou na konci cesty!
- Je zakázáno lézt přes expresky, hrozí vyháknutí lana z karabiny nebo vycvaknutí lezcem „v zápalu boje“!



- Nikdy nezavěšuj dvě lana do jedné karabiny ani expresky.
- Lano se vlivem tření může přepálit i během několika vteřin!



- Spouštěj svého partnera pomalu a rovnoměrnou rychlostí.
- Kontroluj, zda je místo pod ním prázdné, aby nedošlo ke zranění jiného lezce.

