Nicolas Glée • Jean-Paul Rousselet
Spolupráce Bertrand Donzé

ZÁKLADY SKALNÍHO LEZENÍ

Základy
Zlepšení
Technika
Metodika
Trénink

GRADA

Nicolas Glée
Jean-Paul Rousselet
ZÁKLADY SKALNÍHO LEZENÍ

Kniha byla přeložena z francouzského originálu **Escalade (3e éd) : Initiation, progression, technique, sécurité, entraînement**, vydaného nakladatelstvím EDITIONS GLÉNAT, S.A.S., 37 rue Servan, 38000 Grenoble, France v roce 2022.

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
jako svou 10 557. publikaci

Překlad Amálie Vanoušková
Odpovědný redaktor Martin Jun
Jazyková korektura Ondřej Kučera
Grafická úprava a sazba Miroslav Ferdinand
Počet stran 168
První vydání, Praha 2026
Vytisklo TISK CENTRUM s.r.o., Moravany u Brna

Ilustrace: Jean-Marc Boudou a Éditions Glénat
Fotografie na obálce: Caroline Minvielleová v cestě „Mieux qu'un rêve", 6c+, oblast Balme Étrange. © Simon Destombes
Autorem všech fotografií z umělé lezecké stěny na stranách 67 až 91 je Sylvain Rado, s výjimkou fotek obsahujících pozice nohou na stranách 81, 86 a 87.
Autoři ostatních fotografií jsou uvedeni v textu.

Copyright © Editions Glénat 2022 by Nicolas Glée & Jean-Paul Rousselet
Czech translation © 2026 Grada Publishing, a. s.
This edition is published by arrangement with EDITIONS GLÉNAT, S.A.S., 37 rue Servan, 38000 Grenoble, France.
All rights reserved

ISBN 978-80-271-6561-2 (pdf)
ISBN 978-80-271-6059-4 (print)

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy
Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou bez souhlasu nositele práv zakázány.

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

Předmluva

Hledání rovnováhy...

Dlouho bylo považováno za extrémní disciplínu určenou jen odvážným a troufalým jedincům, dnes je však lezení volnočasovým sportem otevřeným širokému publiku. Vývoj vybavení, rozvoj sportovní infrastruktury a lezeckých oblastí, výuka na základních a středních školách, rozmach lezeckých stěn po celé Evropě i ve světě... To vše jsou faktory, které přispěly k tomu, že se tento sport stal velmi rozšířeným a populárním a počet lezců neustále roste...

Ovládnout gravitaci, udržet se na chytech, které mají jen několik milimetrů, překonávat vlastní strach a emoce, posouvat hranice svých schopností, rozluštit sekvence, hledat řešení, zapojit celé tělo do pohybu, zkrotit skálu a tančit s ní, vytvořit lezeckou dvojici, kde se prolíná důvěra, vzájemné povzbuzování, emoce i sdílená radost, uniknout o několik metrů vzhůru, jako by člověk chtěl na chvíli zapomenout na tvrdou realitu světa, ve kterém žijeme... Důvody, proč lidé lezou, jsou velice různorodé.

Muž nebo žena, malý nebo velký, silnější nebo štíhlejší, mladý nebo starší, sportovec nebo ne, každý může lézt podle své úrovně, svých ambicí a cílů – ať už jsou jakékoliv – a hlavně zažít radost. Není právě hledání potěšení tím nejzákladnějším smyslem?

K naší velké radosti existuje mnoho různých lezeckých hřišť. Na vápenci, pískovci, rule nebo žule, od nízkých kamenů až po stometrové stěny, na umělých stěnách s plastovými chyty – lezení má mnoho podob. Neexistuje jedno jediné lezení, ale mnoho jeho forem, v nichž se každý může realizovat.

• Nejprve bouldering. Minimální vybavení pro maximální techniku, tak by se dala shrnout tato disciplína, která spočívá ve zdolávání nízkých skal nebo umělých struktur (v hale) bez jištění lanem. Stačí pouze pár lezeček.

S výjimkou snadných boulderů pro začátečníky nebo traverzů nízko nad zemí je bouldering obvykle krátký a intenzivní, pohyby bývají často komplexní, a to i přes to, že všechny chyty můžete vidět, ještě než začnete lézt. Vždy hrozí pád na zem. V hale to většinou není problém, jsou zde velké polstrované žíněnky, které pád tlumí. V přírodním prostředí je však lepší nelézt sám, ovládat techniku jištění druhého lezce bez pomoci lana, tzv. „spotting“, a mít s sebou bouldermatku – malou přenosnou žíněnku.

• Skalní oblasti jsou přírodní skalní útvary různé výšky. Rozlišujeme tzv. sportovní a tradiční oblasti.
– Ve sportovních oblastech jsou cesty trvale osazené fixními jistícími body. V lehkých cestách určených pro začátečníky, tedy těch s jednou délkou a obtížností zpravidla do 5b, jsou jistící body umístěny poměrně blízko u sebe. V těžších cestách jsou pak rozestupy zpravidla větší.

V jednodélkových cestách fixní jištění v zásadě znemožňuje pád na zem a zajišťuje pohodlně provádět všechny nezbytné úkony na konci cesty. Ve vícedélkových cestách je vybavení jistících stanovišť navrženo tak, aby bylo možné plynule postupovat nahoru nebo se spustit dolů slaňováním. Jistící body bývají v těchto cestách zpravidla dál od sebe než v cestách jednodélkových. Hledání správné cesty na vrchol se většinou omezuje na sledování linie fixních bodů. Potíže můžou spočívat ve velkém množství cest blízko sebe nebo v jejich křížení. Pokud si pořídíte průvodce pro danou oblast, získáte všechny potřebné informace. Nemáte-li průvodce, zeptejte se místních lezců. V každém případě jsou ve sportovních oblastech rizika téměř nulová, pokud ovládáte a dodržujete techniky popsané v této příručce.
– Tradiční oblasti se vyznačují nepřítomností nebo omezeným počtem fixních jistících bodů. Často bývají osazená pouze jistící stanoviště na konci cest a postupové jištění v jednotlivých délkách si musíte zakládat sami pomocí skob, vklíněnců, smyček atd. Tento typ lezení se vyskytuje především v horách a je blízký alpinismu. Vyžaduje znalost terénu, schopnost hledat vhodnou linii a zvládnutí pokročilejších metod jištění. Metodické techniky popsané v této knize jsou nezbytné pro samostatné a bezpečné lezení ve sportovní oblasti, ale pro tradiční lezení v horském terénu je nutné je doplnit a rozšířit. V takovém případě se obracejte na profesionály: horské vůdce nebo instruktory s oficiální kvalifikací, kteří jediní jsou kompetentní tyto dovednosti vyučovat.

• Umělé lezecké stěny se v posledních letech v České republice značně rozšířily. Existuje mnoho lezeckých a boulderingových center po celé republice, některé sportovní haly také mají svou vlastní lezeckou stěnu. Jejich dostupnost závisí na členech místního lezeckého klubu a na sdílení prostoru s ostatními sporty. Hlavní výhodou těchto stěn je možnost lézt po celý rok a téměř kdykoli (v rámci otevírací doby!): po setmění, za špatného počasí (déšť, zima, sníh…) nebo když máte málo času (na krátký trénink často stačí 1,5 až 2 hodiny). Na většině umělých lezeckých stěn si můžete také zaplatit lekce u kvalifikovaných instruktorů s oficiálním státním oprávněním.

• Existují dva hlavní typy umělých stěn: boulderingové stěny, vysoké jen několik metrů, kde se případné pády zachytávají do měkkých dopadových matrací, a lezecké stěny, které jsou vyšší a vyžadují jištění lanem, přičemž lezení zde probíhá podobně jako na skalách. Na boulderech i na stěnách jsou chyty vyměnitelné. Cesty a sekvence jsou výsledkem kreativní práce

stavěčů cest a jejich kombinace lze neustále obměňovat… Právě proto se soutěže v lezení konají na umělých stěnách. Ale nezapomeňte: lezení v hale není cílem samo o sobě. Pokud byste zůstali jen u něj, přišli byste o to nejdůležitější. Lezení je především outdoorový sport, který zahrnuje objevování nových oblastí, změnu prostředí, nejistoty a přímý kontakt s přírodou.

Začínáte s lezením… nebo se už déle nezlepšujete…

Neovládáte bezpečně metodiku… nebo si jen myslíte, že ji ovládáte…

Lezli jste jen na umělé stěně a máte obavy ze své první výpravy na skály…

Netroufáte si lézt na prvním konci lana…

Rádi byste si vylepšili techniku a posunuli výkonnost…

Máte rádi jednoduchá vysvětlení a myslíte si, že náčrtek je často srozumitelnější než dlouhé povídání…

Pak je tento průvodce právě pro vás!

V této příručce podrobně rozebíráme bezpečnostní techniky, které jsou nezbytné a dostačující pro takzvané sportovní lezení (mimo tradiční lezení v horském terénu). Lezení však samozřejmě není jen o metodice a bezpečnosti, proto klademe důraz i na to, co tvoří samotnou podstatu tohoto sportu. Technika, taktika, energetické složky i psychika: lezení vyžaduje i rozvíjí rozmanité vlohy a vlastnosti, a to jak po fyzické, tak po psychické stránce. Známé heslo „co není v hlavě, je v nohách“ (a občas i v rukách!) sedí na tuto aktivitu víc než na kteroukoli jinou; sami to objevíte na následujících stránkách i v mnoha krásných cestách, do kterých se vydáte…

Dbali jsme na to, aby na sebe jednotlivé kapitoly logicky navazovaly, a to jak v oblasti metodických technik, které je třeba ovládnout, tak v samotném lezení. Pokud knihu projdete od začátku do konce a osvojíte si ji krok za krokem, získáte všechny klíče k úspěšnému lezení. V neposlední řadě jsme přesvědčeni, že techniky práce s lanem budou mnohem srozumitelnější, a hlavně snáze zapamatovatelné, pokud budou nakresleny z pohledu samotného lezce.

Přejeme vám příjemné čtení, dobrý trénink a krásné lezení!

Guilhem Trouillas v cestě „Like a steak machine", 8a+, oblast Grotte de l'Ours.
© Simon Destombes

O B S A H

Předmluva 3

VYBAVENÍ A BEZPEČNOST

Správné vybavení 10
Spotting 16
Jak správně používat sedací úvazek 18
Jak se správně navázat na lano 20
Jistící pomůcky 22
Setkání s různými typy fixního jištění 24
Lezení s horním jištěním 26
Používání jistítka – horní jištění 28
Smotání lana 30
Lezení v pozici prvolezce (lezení na prvním) 32
Dynamické jištění 36
Zrušení jistícího stanoviště – spuštění 38
Zrušení jistícího stanoviště – slanění 40
Vícedélkové lezení 44
Jistící stanoviště (štand) 50
Pomoc druholezci – vytahování 56
Slanění několika délek 57
Výstup po laně 61

POROZUMĚNÍM K ÚSPĚCHU – TECHNIKA, TAKTIKA, FYZICKÁ A MENTÁLNÍ PŘÍPRAVA

Lezení v současné době 64
Technika – k čemu vlastně je? 66
Natažené ruce, natažené prsty 67
Přímý odtlak vzhůru 68
Technika ruka-noha 69
Technika vnější hrany – jeden stup 70
Technika vnější hrany – dva stupy 72
Křížení 74
Kankán (protiváha nezatížené vnitřní nohy) 76
Vlajka (protiváha nezatížené vnější nohy) 78
Protlačení kolene 82
Dynamické kroky 84
Základní techniky nohou 86
Techniky nohou – špičkování a patování 87
Odtlaky a opozice 88
Taktika 90
Energie 96
Psychologické faktory 102
Přelez cesty 122

TRÉNINK

Než začnete s tréninkem 128
Jaký lezec jste? 136
Plánování lezeckého roku 138
Jak správně vést trénink 140
Tréninkové pomůcky (mimo umělé lezecké stěny) 144
Cvičení 146

KLASIFIKACE OBTÍŽNOSTI 160

LEZECKÝ SLOVNÍČEK 162

Rudy Magne v cestě „Nelly Café“,
7c, oblast Tezszelier

Vybavení a bezpečnost

10 Správné vybavení
16 Spotting
18 Jak správně používat sedací úvazek
20 Jak se správně navázat na lano
22 Jistící pomůcky
24 Setkání s různými typy fixního jištění
26 Lezení s horním jištěním
28 Používání jistítka – horní jištění
30 Smotání lana
32 Lezení v pozici prvolezce (lezení na prvním)
36 Dynamické jištění
38 Zrušení jistícího stanoviště – spuštění
40 Zrušení jistícího stanoviště – slanění
44 Vícedélkové lezení
50 Jistící stanoviště (štand)
56 Pomoc druholezci – vytahování
57 Slanění několika délek
61 Výstup po laně

Správné vybavení

Sportovní lezení, kromě tradičního lezení po vlastním jištění, je sport, při kterém je riziko vážného nebo dokonce smrtelného úrazu velmi malé. To platí za předpokladu, že jste dobře vybaveni a umíte vybavení správně používat. Nemusíte mít žádné obavy ohledně bezpečnosti, materiály používané při výrobě lezeckého vybavení podléhají přísným kontrolám ze strany výrobců. Veškeré lezecké vybavení odpovídá platným bezpečnostním normám.

V této knize nám nejde o srovnávací test jednotlivých modelů vybavení a doplňků. S časem se vybavení vyvíjí a na trhu se pravidelně objevují nové produkty. Odborné časopisy a internetové stránky pravidelně přinášejí podrobné recenze novinek, jejich výhody, nevýhody… Tyto zdroje vám poskytnou aktuální a čerstvé informace a rady.

Výběr vybavení je individuální záležitostí. Nemá smysl kupovat něco jen proto, že je to zrovna v módě nebo protože to používá váš nejlepší kamarád. Zkušení lezci si hlídají celkovou hmotnost vybavení. Pro začátečníky to není nutné, pokud tedy nevěříte, že právě úspora pět gramů na karabině vám umožní přelézt vaše první 6c… Při výběru vybavení budou vaše kritéria zahrnovat způsob použití, pohodlí, technické vlastnosti a samozřejmě i vzhled.

Doporučené vybavení

Vybavení popsané v tabulce níže vám umožní zcela bezpečně a samostatně lézt a také aplikovat veškeré techniky, které se v knize naučíte.

Poznámka: Při vícedélkovém lezení, které může trvat delší dobu, si vezměte alespoň malý batoh do dvojice. Podle počasí v něm oceníte mikinu, případně do něj uložíte vodu, něco na doplnění energie, malou lékárničku…

Na protější straně
1. Lezečka Django 3.0 od firmy EB je tvrdá lezečka pro ty, kteří hledají pevnou oporu.
2. Guardian od EB spojuje pohodlí a přesnost, skvělý kompromis pro všechny typy povrchů.
3. Nebula od EB je měkká, pohodlná a přesná lezečka. Francouzská značka EB nabízí širokou škálu lezeček pro každou disciplínu (bouldering, převisy, umělé stěny, vícedélky atd.).

	LEZEC	JISTIČ
Bouldering	• Lezečky • Bouldermatka (venku) • Magnézium • Kartáček na chyty • Malý kobereček (na čištění bot)	• Ruce, nohy a dobrá technika spottingu
Jednodélkové cesty (na umělé stěně nebo na skále)	• Lezečky • Sedací úvazek • Jednoduché lano • Vak na lano • Karabina se zámkem + jistící pomůcka • 12–16 expresek • Šitá kulatá smyce (prusík) dlouhá cca 1,6 m, průměr 6–7 mm + karabina se zámkem	• Lezečky • Sedací úvazek • Karabina se zámkem + jistící pomůcka • Odsedávací smyčka: krátké lano o průměru 9 mm + karabina se zámkem
Vícedélkové cesty	**Vyměňte:** • Poloviční lana (dvojčata) místo jednoduchého **Navíc k předchozímu:** • 2 expresky (na štand) • Systém jištění druholezce (pokud to vaše běžná jistící pomůcka neumožňuje) • Odsedávací smyčka: krátké lano o šířce 9 mm + karabina se zámkem • Plochá smyce (konce svázané uzlem) • Druhá šitá kulatá smyce (6–7 mm) • Helma	**Navíc k předchozímu:** • Dvě šité kulaté smyce (6–7 mm) • Odsedávací smyce: krátké lano o šířce 9 mm + karabina se zámkem • Šitá plochá smyce + karabina se zámkem (na štand) • Plochá smyce (konce svázané uzlem) • Helma

Jak si dobře vybrat vybavení

Lezečky (boty na lezení)

Lezečky jsou pro lezce tím, čím jsou pneumatiky pro pilota formule 1. Musí být přizpůsobeny terénu, podmínkám, vozidlu a stylu řízení. Existuje mnoho modelů s různými vlastnostmi a výhodami. Klasické boty si každý před nákupem nejdříve vyzkouší. U lezeček to platí dvojnásob! Na první pohled se vám může nějaký model líbit, ale nemusí sedět tvaru vašeho chodidla. Vyzkoušejte více modelů, porovnávejte je. Zapněte si suché zipy, zavažte tkaničky. Pro co nejlepší přesnost musí lezečka co nejvíce přiléhat k noze. Je normální, že noha je lehce stlačená, není však nutné vybírat boty o 2–3 velikosti menší. Většina dnešních modelů se používáním příliš neroztáhne. Pokud ucítíte bolest v konkrétním místě (např. v místě vnitřního švu, silné tření v oblasti kotníku apod.), tento model rovnou vyřaďte. Představte si, jak by ta bolest vypadala po několika hodinách lezení!

Je potřeba najít dobrý kompromis mezi pohodlím a přesností. Je důležité zohlednit i vaši lezeckou úroveň (nemá smysl pořizovat extrémně přesné lezečky, pokud lezete pětky), místa, kde nejčastěji lezete (na tření, dírky, drobné stupy, lišty…), váš

1

2

3

lezecký styl a typy lezení (bouldering, jednodélky, vícedélky). Pokud začínáte, dejte přednost pohodlí. Po určité době si své preference lépe ujasníte.

Technické vlastnosti, které je dobré znát:

• Měkkost: v měkké lezečce budete mít lepší cit, bota má lepší přilnavost, lépe se přizpůsobí tvaru stupu a lepí se na stěnu. Nevýhoda: vyžaduje větší sílu v chodidlech.

• Tvrdost: tvrdé lezečky jsou ideální pro stání na malých stupech, síla se lépe přenáší na hranu (vnitřní i vnější), lepší opora chodidla. Menší svalová námaha než s měkkou lezečkou, ale také méně citu.

• Rovný tvar: rovnoměrné zatížení všech prstů, přirozená pozice nohy, vyšší komfort.

• Asymetrický tvar: bota je vytvarovaná tak, aby tlak směřoval na palec, což zajišťuje maximální přesnost na malých chytech a v dírkách. Svalová námaha je vysoká, nemusí sedět každému.

• Prohnutí: špička je více nebo méně zakřivená směrem dolů.

• Různé modely se liší v míře měkkosti i tvaru (rovný, více či méně asymetrický). Nebojte se si lezečky osahat, ohnout, vyzkoušet. Čtěte technické specifikace a poraďte se s odborníkem v obchodě.

Na umělé stěně si lezečky častěji zouváte. Nazouvací lezečky nebo modely na suchý zip jsou praktičtější než modely na tkaničky. Obecně platí, že měkké lezečky jsou vhodnější pro bouldering a převisy, zatímco tvrdší lezečky nabízejí všestrannost, která se hodí na skalách. Nazouvací lezečky mají tu výhodu, že posilují chodidla (více pracují svaly v prstech na nohou i v lýtkách).

Všechny druhy gumy (tzv. lepičky) mají obstojnou kvalitu, i u lezeček nižší cenové kategorie. Ty nejlepší gumy ale najdete na výkonnostních a dražších modelech (obvykle od 2 500 Kč výše). Čím silnější je podešev z gumy, tím víc ztrácíte na citlivosti… Ale čím je guma tenčí, tím dříve bude potřeba její oprava. Gumu na lezečkách si můžete nechat jednou vyměnit a stále vám bude poměrně dobře obepínat chodidlo. Pokud ji necháte opravit podruhé, počítejte s tím, že tvar lezečky se pravděpodobně změní… Budou to pak dobré záložní lezečky nebo boty na dolezení na umělé stěně při zimních tréninicích na vytrvalost.

Sedací úvazek

Pohodlí je klíčové. Nejlehčí modely, ideální pro závodníky, nejsou příliš pohodlné při delším visení. S výjimkou dětí a lezeckých klubů či organizací, kde jsou nastavitelné popruhy nutností, je lepší volit úvazek fixní velikosti, který je lehčí a pohodlnější. I tady platí, že před koupí je dobré si ho nejdříve vyzkoušet. Vaše pohyby nesmí být nijak omezovány. Silně polstrovaný bederní pás a stejně tak polstrované nohavičky vám zajistí optimální pohodlí. Ujistěte se o přítomnosti a vhodném umístění poutek na materiál. Nohavičky by neměly být ani moc těsné, ani moc volné.

Sedací úvazek Selena od firmy Petzl

Lano

V lezení se používají dva typy lan, jednoduché a poloviční lano. Nejčastěji se používá **lano jednoduché**. Snadno se s ním manipuluje, což urychluje různé manévry, zejména cvakání expresek. Perfektně se hodí pro jednodélkové cesty. Je důležité mít dostatečně dlouhé lano pro slanění nebo spouštění, přičemž je třeba počítat i s délkou použitou na navázání uzlů. I když se stále prodávají lana dlouhá 60 m, tato délka už často nestačí. Lepší volbou je lano dlouhé 70 až 80 m, případně i 100 m. Lana o průměru 10,2 mm jsou doporučována pro intenzivní použití na umělých stěnách (většinou stačí délka 35 m). Výrobci nabízejí také speciální lana určená přímo pro lezení na umělé stěně. Na skalách je ideální průměr lana od 9 do 10,5 mm. Výběr často závisí hlavně na ceně. Tenká, lehká a odolná lana jsou dražší a vyžadují větší pozornost při jištění. Jednoduchá lana poznáte podle označení – 1 – na bílých štítcích na koncích lana.

Poloviční lano je nezbytné pro vícedélkové cesty. Jedná se o jistící lano, které má dva prameny, je odolnější než jednoduché lano, a především umožňuje slanění. Dnes, s ohledem na rozmístění jištění a slaňovacích bodů, se doporučuje délka 120 m, což umožňuje slanit až 60 m (ve skutečnosti o něco méně kvůli bezpečnosti; stále častěji se setkáte se slaněním dlouhým přes 50 m). Poloviční lana poznáte podle označení – ½ – na bílých štítcích na koncích lana.

Lano Opera od firmy Beal

Karabiny Attache a Sm'D od firmy Petzl

Karabina s pojistkou

Karabina s pojistkou má západku, kterou lze uzamknout proti otevření. Zamykací mechanismy sahají od jednoduchého šroubovacího zámku až po modely s automatickým zavíráním. Technologie i ceny se mezi jednotlivými modely liší. Karabina ve tvaru hrušky (HMS) je doporučována pro svou větší univerzálnost, zejména při použití jako primární jistící bod (viz strana 52) a pro jištění polovičním lodním uzlem.

Jistící pomůcka

Jistící pomůcka usnadňuje brždění lana. V případě pádu usnadňuje jističi zablokování lana. Tube, Reverso, Grigri… existuje mnoho různých pomůcek a výběr záleží na osobních preferencích. Některé z nich, například Reverso, se používají také ke slanění. Pro výběr vhodné jistící pomůcky se podívejte na strany 22 a 23, kde je podrobný popis jejich použití, výhod a nevýhod.

Jistící pomůcka Verso od firmy Petzl

Osma

Původně určená pro slanění, osma byla dlouhá léta využívána i jako jistící pomůcka, i když není příliš účinná jako brzda. Dnes je lepší zcela upustit od jejího používání a zvolit jiný, univerzálnější jistící systém.

Expresky

Expreska se skládá ze dvou karabin spojených smyčkou, která je pevně sešitá. Horní karabina má rovný zámek a cvaká se do jistícího bodu ve stěně, zatímco spodní karabina má prohnutý zámek, který usnadňuje cvakání lana do karabiny. Běžná délka smyčky v expresce je 9 až 12 cm, doporučuje se mít dvě až tři expresky s delšími smyčkami pro snížení případného tření lana.

Expresky od firmy Petzl

Kulatá šitá smyce

Dlouhá 1,60 m a o průměru 6 až 7 mm, používá se k vázání prusíku (viz strana 42) nebo jako pomoc při nouzovém slanění (viz strana 41).

Vak na lano

Vyzkoušejte a uvidíte, že nebudete litovat! Když zrovna nelezete, vaše lano bude chráněné před prachem a sluncem. Nemusíte lano při každém přesunu smotávat, což šetří čas, a navíc to zamezí jeho kroucení. Při lezení zůstane lano čisté, protože neleží přímo na zemi. Rozložený vak je také ideální místo pro nazouvání lezeček bez jejich zašpinění. Nezapomeňte přivázat konce lana k poutkům vaku, abyste je rychle našli.

Helma

Nošení helmy se při lezení na skalách velmi doporučuje, ale finální rozhodnutí je na každém z nás. Je pravda, že pokud je skála očištěna, tak při jednodélkových sportovních cestách je riziko pádu kamenů malé. Ve vícedélkových cestách se ale přilba stává nezbytností; na policích často zůstávají menší či větší kameny, lezci nad vámi může spadnout materiál...

Helma model Borea od firmy Petzl (určena pro ženy, s otvorem na culík)

Teleskopické šáhlo

Hlavním účelem šáhla je cvaknout první jištění, které je výše umístěné, a zabránit tak případnému pádu na zem. V případě nedolezení cesty s ním můžete cvaknout další jistící bod nebo štand, a tím se vyhnout zanechání mailony či jiného materiálu pro nouzový sestup. Jeho pravidelné používání při každé těžší pasáži ale není v souladu s duchem a etikou lezení.

Nákoleníky (chrániče kolen)

Nákoleníky chrání stehno před odřením o skálu, zejména při zaklínění kolene ve velkých převisech a na cestách s krápníky. Jejich použití je kontroverzní, protože se považují za pomůcku při lezení... Ale pak se nabízí otázka: a co lezečky?

Magnézium a pytlík na magnézium

Magnézium je uhličitan vápenatý, který si (v malém množství!) nanášíte na ruce, stejně jako gymnasté, aby vám neklouzaly kvůli potu. Existuje ve formě kompaktní kostky nebo v textilní kouli, díky kterému méně práší (např. Ball-it od firmy Beal, ale můžete si je snadno vyrobit i sami, třeba z obvazů stažených provázkem). Ať už zvolíte jakoukoliv formu magnézia, budete na něj potřebovat pytlík, abyste ho měli při lezení vždy po ruce. Nevolte ani příliš malý (do kterého by se nevešla ruka), ani příliš velký (není nutné mít magnézium až na předloktí...). Na umělých stěnách je práškové magnézium zpravidla povoleno, pokud je v textilní kouli. Na některých stěnách v zahraničí je ovšem povoleno jen tekuté magnézium. V ČR je magnézium na většině lezeckých stěn povoleno ve všech formách. Tekuté magnézium se dá použít i na jednodélkových cestách na skalách, ale přenášení lahvičky je při delším lezení nepraktické.

Drobnosti navíc

Pro perfektní výbavu se hodí mít pár maličkostí navíc: trochu Strappalu® (pevná tejpovací páska) k ochraně kůže nebo úlevě od drobných bolestí prstů a také nůžky na nehty (není nic horšího a bolestivějšího, než když si nehtem probodnete vedlejší prst).

Spotting

Každý by měl tuto techniku jištění bezpodmínečně znát. Je nezbytná při boulderingu, protože lezec není jištěn lanem, a zároveň představuje jediný způsob, jak zmírnit pád lezce při lezení na prvním, dokud necvakne první expresku (viz Lezení v pozici prvolezce na straně 32). Mějte neustále na paměti, že pád může nastat kdykoliv, bez ohledu na vaši technickou úroveň nebo obtížnost cesty. Může se ulomit chyt, sklouznout noha nebo se z očekávaného madla vyklube jen ošklivý plochý chyt… Lezec by měl pokud možno pádu zabránit, a jestliže k němu dojde, zmírnit dopad. Ale nic se nevyrovná dobře provedenému spottingu, zvlášť v přírodních terénech, kde představují vážná nebezpečí kameny, kořeny, keře, díry… Na umělých stěnách se lezci často cítí nezranitelní. Přesto riziko pádu na zem existuje až do cvaknutí první expresky. Při boulderingu dopad dobře tlumí tlusté matrace, ale je třeba dávat pozor na pády z výšky přes dva metry naplocho na záda. V takovém případě je třeba zajistit měkký dopad na matraci.

Základní pravidla

Ten, kdo jistí, musí být neustále pozorný a připravený zasáhnout. Pád bývá prudký a náhlý.

Spotting má za cíl především chránit hlavu a páteř lezce. Zlomenina lebky nebo obratle může mít vážné následky. Mějte to na paměti!

Techniky

V převisu a v malé výšce stačí těsné následování: jistící osoba drží ruce ve výšce lezcovy pánve. Jakmile je lezec výš nebo se pohybuje v nízkém traverzu, použijte dvě následující techniky.

DOPOMOC „BLEAUSARDŮ“

Zkušení lezci z Fontainebleau používají velmi účinnou, ale delikátní techniku, která spočívá v tom, že lezce chytí pod zadkem a pomalu ho položí na nohy. Ovšem pozor, lezec nad vaší hlavou se může převrátit…

Na protější straně nahoře:
Jistič je ve stabilní poloze, s rozkročenýma nohama (je lepší mít jednu nohu mírně vepředu). Paže má téměř natažené, palce přitisklé k ukazovákům nebo sevřené pěsti (aby si nevykloubil prsty) a přijímá lezce na předloktí, přičemž pokrčením nohou tlumí dopad.

Na protější straně dole:
Při nízkém traverzu buďte na dopomoc dva, zejména pokud je dopadová zóna špatná. Jeden jistič chrání hlavu, druhý záda.
Boulder v Annotu: Manon Barnierová nahoře, Fabien Traulle dole. © Sylvain Rado

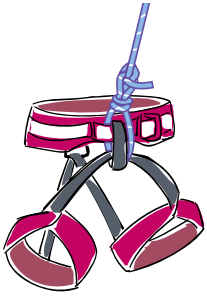
Jak správně používat sedací úvazek

Moderní sedací úvazky spojují technickou propracovanost, bezpečnost a pohodlí, ovšem za předpokladu, že si vyberete správný model a budete ho správně používat.

Jak si nasadit úvazek

Nasazení je snadné. Stačí vsunout nohy do popruhů nohaviček, upravit bederní pás a utáhnout... Na první pohled velmi jednoduché. Aby tomu tak bylo i v praxi, pamatujte na následující body:

- natrénujte si to předem: nečekejte, až budete stát pod stěnou, abyste začali zjišťovat, jak se úvazek používá, četli návod od výrobce nebo poprvé zkoušeli, jak se navázat;
- dnešní úvazky mají rychloupínací přezky, které usnadňují použití a zvyšují bezpečnost tím, že omezují počet úkonů. Přesto je třeba, aby byl bederní pás úvazku správně umístěn nad kyčelními kostmi;
- u starších modelů je stále nutné provléknout popruh přezkou natřikrát;
- bederní pás utahujte tak, aby byl dobře dotažený: ne příliš, aby vás netlačil, ale ani málo, aby nesjížděl dolů pod váhou expresek zavěšených na jeho poutkách;
- pokud jsou nohavičky nastavitelné, nejprve si upravte pas.



Klasický sedací úvazek s centrálním jistícím okem, nohavičkami a bederním pásem

Model Ouistiti se dvěma jistícími oky

Sedací úvazek s jistícím okem připojeným k bedernímu pásu

Francisco Gandara v cestě „Tonton Maka“, 7a+, oblast Pierrot Beach. © Simon Destombes

Navazování na lano

Umět perfektně uvázat navazovací uzel vám nepostačí, pokud lano nebude procházet úvazkem správně podle pokynů výrobce. Existují tři způsoby navázání:

- **přímo do navazovacího oka** na bederním pásu (většina současných modelů);
- **protažením lana stejnou cestou jako centrální jistící oko**, které spojuje bederní pás s nohavičkami (starší typy úvazků);
- **protažením lana oběma navazovacími oky** u úvazku se dvěma navazovacími body, např. celotělový dětský úvazek Ouistiti od firmy Petzl.

DŮLEŽITÉ

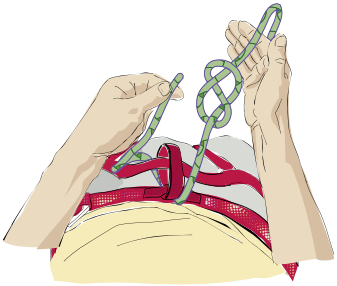
Nikdy se nenavazujte přes karabinu, ani pokud se jedná o karabinu s pojistkou. Navazujte se vždy přímo na sedací úvazek.

Jak se správně navázat na lano

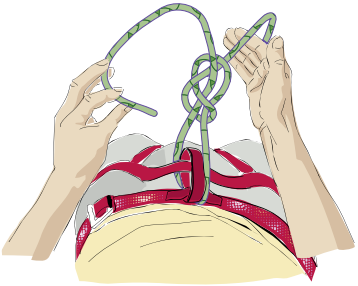
Navázání se na lano je činnost, při které připevníte konec lana k sedacímu úvazku. Nevíte jak na to? My vám poradíme. Existují dva uzly, které byly důkladně otestovány a prověřeny: osmičkový uzel a dračí smyčka. Používejte je!

Osmičkový uzel

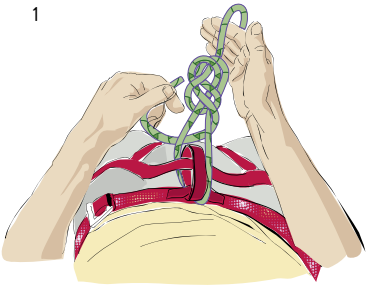
Dvojitý osmičkový uzel, běžně nazývaný jednoduše osmička, je nejpoužívanější navazovací uzel. Je snadné se ho naučit, dobře se pamatuje a jednoduše kontroluje. Je to také jediný uzel oficiálně uznávaný na závodech ve sportovním lezení. Má ale i své nevýhody: po pádu se špatně rozvazuje a při použití polovičního lana (dvojčat) je moc objemný a nepraktický.



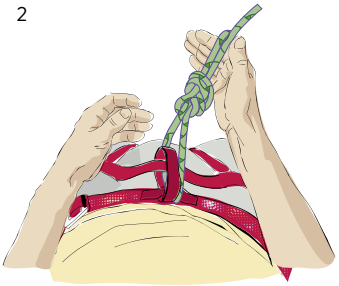
1



2



3



4

Osmičkový uzel

1. Asi 80 cm od konce lana uvažte jednoduchý osmičkový uzel. Protáhněte volný konec sedacím úvazkem.
2. Volný konec proplétejte zpět podél původního uzlu, abyste vytvořili dvojitý osmičkový uzel.
3. a 4. Volný konec po dokončení uzlu musí být alespoň 15 cm dlouhý, jinak hrozí, že se uzel při pádu rozváže.

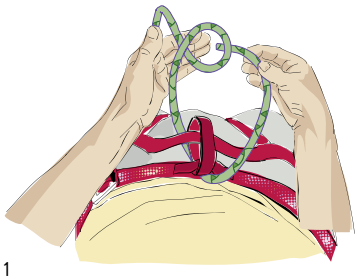
Kontrola uzlu je velmi jednoduchá, na celém uzlu musí být viditelné dva paralelní prameny lana. Nebo ještě jednodušeji, počítejte prameny: 2, 4, 6, 8!

Poznámka: doporučuje se po navázání dvojitého osmičkového uzlu uvázat na konci lana ještě jednoduchý pojišťovací uzel.

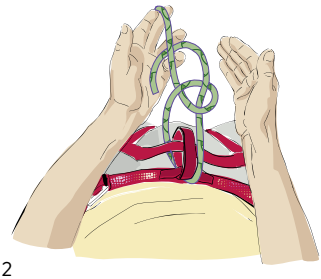
Dračí smyčka s pojišťovacím uzlem

Dračí smyčka je o něco složitější na uvázání i zapamatování než osmičkový uzel, ale má řadu výhod. Je kompaktní (nezabírá tolik místa), dá se uvázat i jednou rukou a snadno se rozvazuje, i po větším zatížení. **Jediná důležitá podmínka**: musí být vždy doplněna o pojišťovací uzel. Bez něj hrozí, že se uzel sám rozváže. Kontrola správného uvázání uzlu je obtížnější než u osmičky, je proto důležité naučit se přesně rozpoznat jeho tvar.

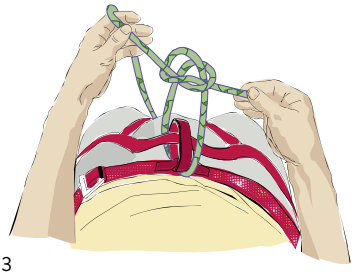
Dračí smyčku i osmičkový uzel lze také použít k uvázání lana kolem stromu.



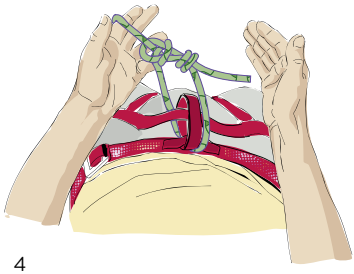
1



2



3



4

Dračí smyčka
1. Protáhněte 50 až 60 cm lana sedacím úvazkem.
2. a 3. Udělejte smyčku na prameni, který vede od zbytku lana (hlavní pramen). Volný konec lana protáhněte smyčkou zespoda nahoru, obtočte zezadu hlavní pramen a poté ho protáhněte smyčkou shora dolů. Tím vytvoříte klasickou dračí smyčku.
4. Nezapomeňte na pojišťovací uzel.

DŮLEŽITÉ

• Bez ohledu na to, jaký uzel použijete, musí lano vždy procházet úvazkem přesně tak, jak určuje výrobce (viz návod Jak správně používat sedací úvazek na straně 18). Uzel má být dotažen těsně u úvazku, aby nepřekážel při lezení. Nikdy se nenavazujte pomocí karabiny, ani pokud jde o karabinu s pojistkou, navazování se vždy provádí přímo na úvazek.
• Zvykněte si kontrolovat navázání svého lezeckého partnera. Při navazování buďte soustředění a nepřerušujte vázání, hrozí, že uzel zapomenete dokončit.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy ***Základy skalního lezení*.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.