

**JIŠTĚNÍ**

- **Připomenutí jištění: vyhněte se chybám** 

Nezapomeňte, že správná technika jištění je následující. Znárodná technika je ta správná pro účinné a bezpečné jištění.

- **Základní postavení.**

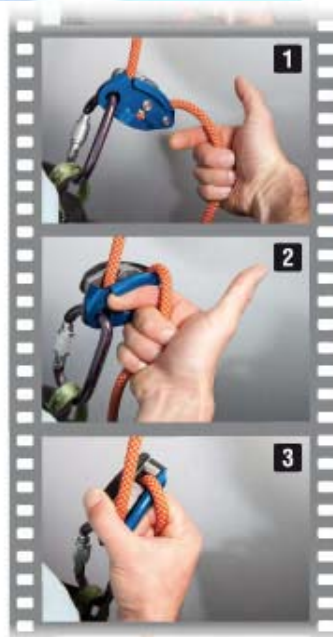


**NEUSTÁLE DRŽTE VOLNÝ KONEC LANA V RUCE!!!** (stejná technika jako při jištění s jakýmkoliv jiným prostředkem)

- **Rychlé podání lana.**



**The rope is still held (3 fingers minimum)**



1. Držte lano
2. Ukazovák se opírá o lem GRIGRI
3. Palec stlačí vačku

Tato činnost musí být krátkodobá. Jakmile prvolezec zapne postupové jištění, vaše ruka se musí vrátit do základní jistící pozice. Pokud ruka zůstane na vačce, může to vést k chybě. Tento způsob umožňuje neustálé držení volného konce lana nejméně třemi prsty a snižuje riziko sevření vačky rukou.

Klademe velký důraz na nutnost držet volný konec lana.

Ale proč?

Termín "**jisticí prostředek s asistovaným bržděním**", který uvádíme, znamená, že se **nejedná o samoblokovací pomůcku**. Vlastně když si zkusíte posouvat lano v GRIGRI pomalu (zvláště u malých průměrů lan), ne vždy se lano zablokuje a neustále volně prokluzuje. Pouze když přidržíte volný konec lana rukou, vačka zabere a zablokuje lano.

Je také důležité zdůraznit, že jakékoliv zablokování GRIGRI nebo vačky vyřadí brzdící schopnost GRIGRI. Proto je nutné se vyvarovat: sevření GRIGRI celou dlaní, neustálému držení palce na vačce, blokování vačky, atd.

Obrázky níže znázorňují tři příklady, které způsobily pád na zem, na skalách i v tělocvičně.

### 1- Nesprávné techniky jištění s GRIGRI

Je obtížné sestavit úplný vyčerpávající seznam nesprávných technik. Uvádíme pouze některé z nich:

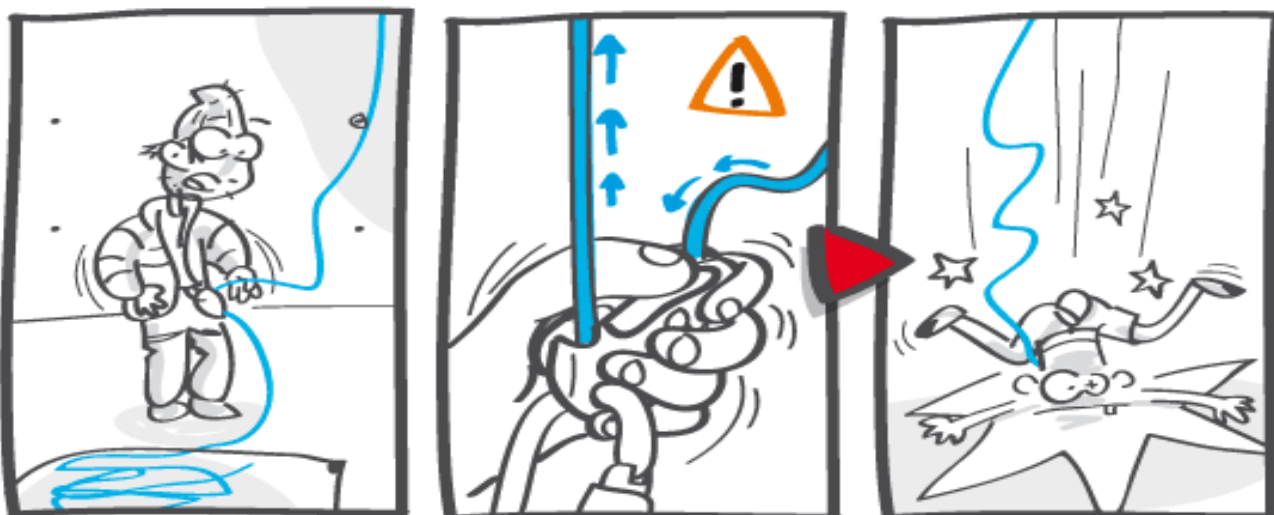


Svírám GRIGRI v dlaní    Podávám lano bez držení volného konce lana pod vačkou    Nesprávně držím ukazovák    Držím lano vedoucí k lezci

Uvědomte si, že nesprávné použití jisticích technik je primárním rizikovým faktorem při neštěstí, zvláště pokud je jisticí pádem překvapen. Pokud rozpoznáte vaši techniku jištění na některém z těchto obrázků, osvojte si techniku jištění uvedenou na začátku tohoto odstavce.

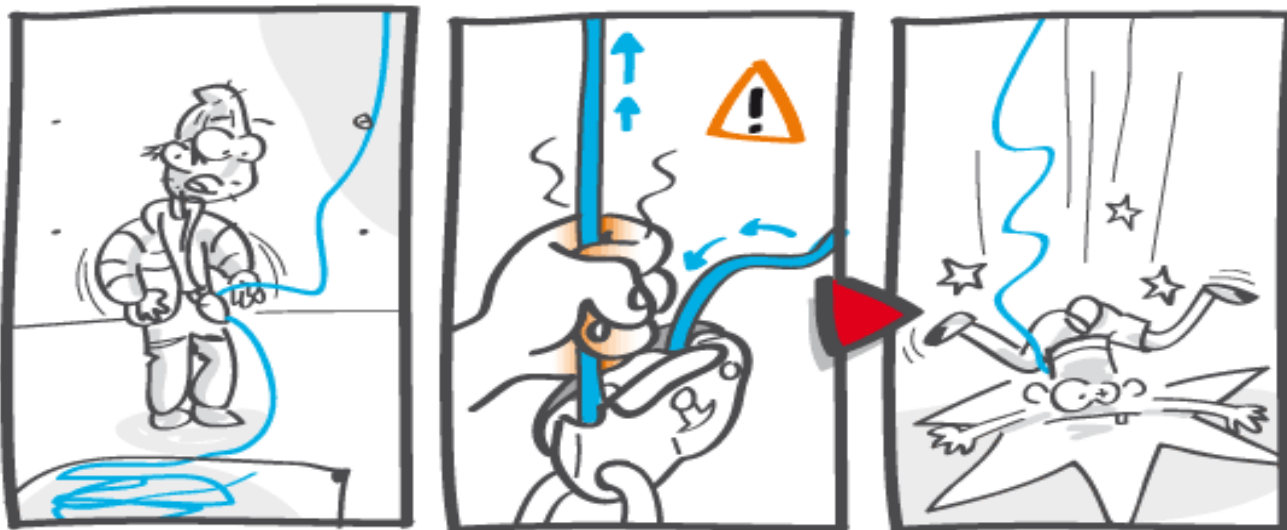
### 2- Nesprávné reflexy

Když je osoba, která něco drží v ruce překvapena, prvním reflexem je sevřit drženou věc ještě pevněji. Představte si tuto situaci u jisticího držiče GRIGRI celou dlaní v okamžiku pádu lezce



V takovém případě jisticí sevře GRIGRI, aniž by držel volný konec lana druhou rukou a lezec padá na zem.

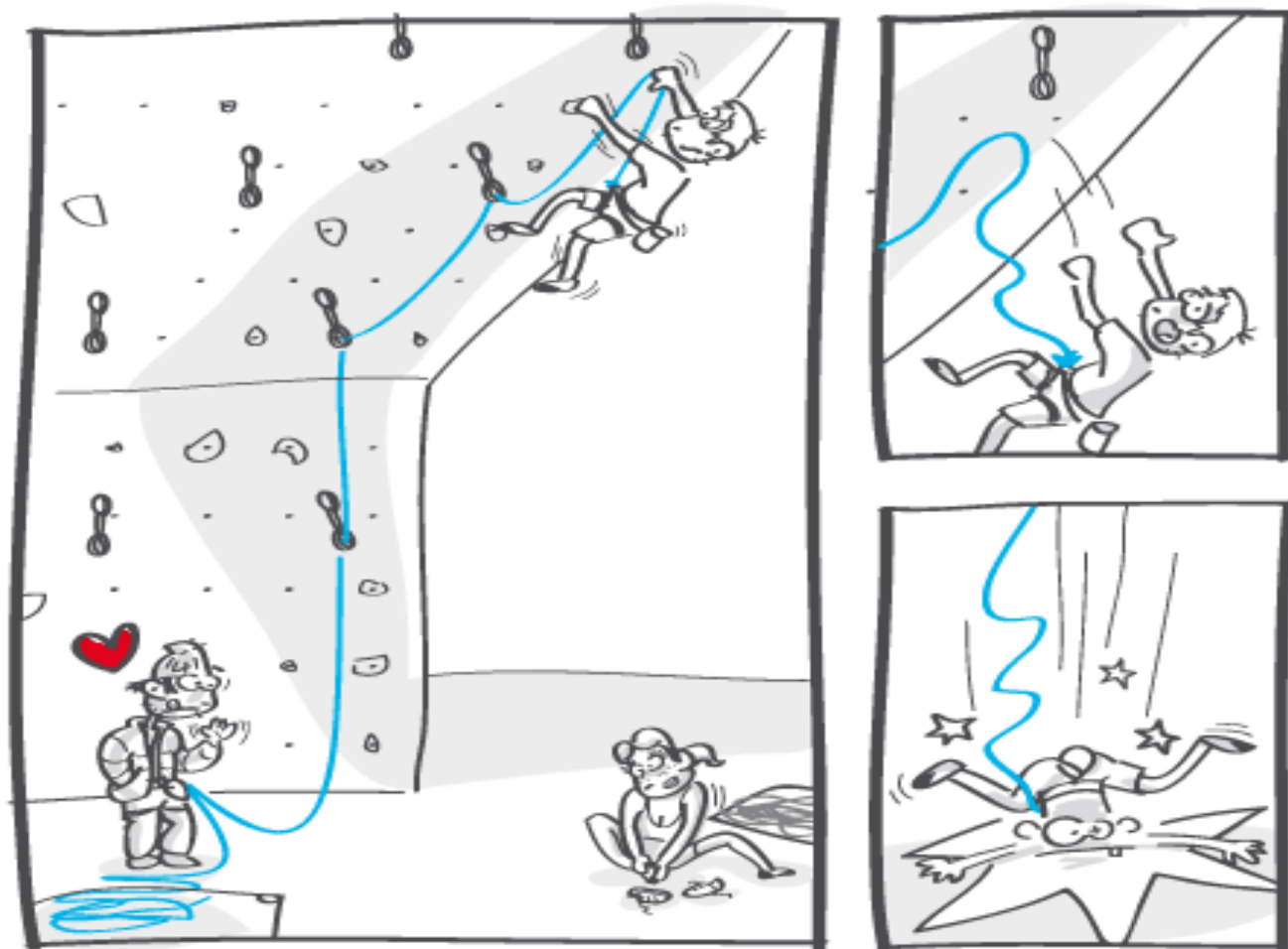
Další nesprávný reflex je držení lana vedoucího k lezci.



V takovém případě si jistič spálí dlaň a co je horší, brání vačce, aby se otočila a zablokovala lano. Tady lezec také padá na zem.

### 3- Nepozornost jističe: jistič kecá, kouká všudemožně...

Prohlédněte si nákres: jistič ruce v kapsách, nedává pozor na lezce, který zrovna cvaká expresku s krátkým lanem...



Závěrem jsou často pády na zem jako důsledek několika faktorů: chabá technika jištění, nepozornost, atd. Je pouze na vás, abyste snížili tyto faktory.