

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 chyttech, 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 chytami – 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 chytty 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 boulder matku – 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 jistíci body. V lehkých cestách určených pro začátečníky, tedy těch s jednou délkou a obtížností zpravidla do 5b, jsou jistíci body umístěny poměrně blízko u sebe. V těžších cestách jsou pak rozestupy zpravidla větší.

V jednodélkových cestách fixní jistění 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. Jistíci 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 mohou 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 dodržíte techniky popsané v této příručce.

– Tradiční oblasti se vyznačují nepřítomností nebo omezeným počtem fixních jistících bodů. Často bývají osazená pouze jistíci stanoviště na konci cest a postupové jistění 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 jistění. 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 obraťte 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 (děšť, 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 jistění 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. Známe 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 přesvědčení, 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	Technika ruka-noha	69
<b>VYBAVENÍ A BEZPEČNOST</b>		Technika vnější hrany – jeden stup	70
Správné vybavení	10	Technika vnější hrany – dva stupy	72
Spotting	16	Křížení	74
Jak správně používat sedací úvazek	18	Kankán (protiváha nezatížené vnitřní nohy)	76
Jak se správně navázat na lano	20	Vlajka (protiváha nezatížené vnější nohy)	78
Jistící pomůcky	22	Protlačení kolene	82
Setkání s různými typy fixního jištění	24	Dynamické kroky	84
Lezení s horním jištěním	26	Základní techniky nohou	86
Používání jistítka – horní jištění	28	Techniky nohou – špičkování a patování	87
Smotání lana	30	Odtlaky a opozice	88
Lezení v pozici prvolezce (lezení na prvním)	32	Taktika	90
Dynamické jištění	36	Energie	96
Zrušení jistícího stanoviště – spuštění	38	Psychologické faktory	102
Zrušení jistícího stanoviště – slanění	40	Přelez cesty	122
Vícedélkové lezení	44	<b>TRÉNINK</b>	
Jistící stanoviště (šstand)	50	Než začnete s tréninkem	128
Pomoc druholezci – vytahování	56	Jaký lezec jste?	136
Slanění několika délek	57	Plánování lezeckého roku	138
Výstup po laně	61	Jak správně vést trénink	140
		Tréninkové pomůcky (mimo umělé lezecké stěny)	144
		Cvičení	146
<b>POROZUMĚNÍM K ÚSPĚCHU – TECHNIKA, TAKTIKA, FYZICKÁ A MENTÁLNÍ PŘÍPRAVA</b>		<b>KLASIFIKACE OBTÍŽNOSTI</b>	<b>160</b>
Lezení v současné době	64	<b>LEZECKÝ SLOVNÍČEK</b>	<b>162</b>
Technika – k čemu vlastně je?	66		
Natažené ruce, natažené prsty	67		
Prímý odtlak vzhůru	68		

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 (šťand)
- 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 lékárníčku...

### 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lezečky</li> <li>• Bouldermatka (venku)</li> <li>• Magnézium</li> <li>• Kartáček na chyty</li> <li>• Malý kobereček (na čištění bot)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruce, nohy a dobrá technika spottingu</li> </ul>
Jednodélkové cesty (na umělé stěně nebo na skále)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lezečky</li> <li>• Sedací úvazek</li> <li>• Jednoduché lano</li> <li>• Vak na lano</li> <li>• Karabina se zámkem + jstící pomůcka</li> <li>• 12–16 expresek</li> <li>• Šitá kulatá smyce (prusík) dlouhá cca 1,6 m, průměr 6–7 mm + karabina se zámkem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lezečky</li> <li>• Sedací úvazek</li> <li>• Karabina se zámkem + jstící pomůcka</li> <li>• Odsedávací smyčka: krátké lano o průměru 9 mm + karabina se zámkem</li> </ul>
Vícédélkové cesty	<p><b>Vyměňte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poloviční lana (dvojčata) místo jednoduchého</li> </ul> <p><b>Navíc k předchozímu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 expresky (na štand)</li> <li>• Systém jštění druholezce (pokud to vaše běžná jstící pomůcka neumožňuje)</li> <li>• Odsedávací smyčka: krátké lano o šířce 9 mm + karabina se zámkem</li> <li>• Plochá smyce (konce svázané uzlem)</li> <li>• Druhá šitá kulatá smyce (6–7 mm)</li> <li>• Helma</li> </ul>	<p><b>Navíc k předchozímu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dvě šité kulaté smyce (6–7 mm)</li> <li>• Odsedávací smyce: krátké lano o šířce 9 mm + karabina se zámkem</li> <li>• Šitá plochá smyce + karabina se zámkem (na štand)</li> <li>• Plochá smyce (konce svázané uzlem)</li> <li>• Helma</li> </ul>

## 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 stlačena, 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 vyřadte. 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



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 lépi 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. Čtete 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 trénincích 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 putek 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 lezečků 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 jistění, 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 kolene)

Nákoleníky chrání stehno před odřením o skálu, zejména při zaklínění kolene ve velkých převisích 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 obvažů 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, zvláště 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 vpředu). 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

