



# Sedací úvazek

- Použitá zdroje:
- Metodika HO Šakal
- info@hudy



- Při samotném použití sedacího úvazu je bod navázání pod těžištěm lidského těla, a při nekontrolovaném pádu hrozí převrácení těla hlavou dolů - **zlomení**







**NEBEZPEČÍ ! otevřeno**



**OK - přezka uzavřena**



## ■ Kdy jaký sedák použít?

- Pro letní lezení na skalkách, nebo na umělých stěnách, je dobré mít sedák lehký, stačí jednoduchý. Pohyb v něm by měl být co nejuvolněnější. Nohavice nemusí mít přezky. Pro ty, co lezou s magnéziem na vysušování rukou je praktické, má-li sedák vzadu na bederním pásu malé poutko pro upevnění sáčku s magnéziem.
- Pro ty, co většinou lezou jako druholezci, často jistí ve stěnových štandech, jumarují jako druholezci při yosemitské taktice lezení, je dobrý sedák s širšími popruhy, nejlépe polstrované měkkou hutnou látkou.
- Přímo pro lezení velkých stěn (bigwall) se vyrábějí speciální úvazy, tzv. bigwallový úvaz. Skládá se z velmi pohodlného sedacího úvazku s velkým množstvím poutek na materiál a z komfortního prsního úvazku, který je rovněž opatřen poutky na materiál. Tato kombinace je oblíbená zejména pro zdolávání velkých stěn - úvazek musí dobře padnout na různé vrstvy oblečení, a při oblékání a svlékání, nebo konání potřeby je možno stále zůstat navázaný a zajištěný. Prsní úvazek, který vypadá spíše jako vesta, si mohou lezci na štandu předávat spolu s navěšeným materiálem.
- Pro zimní lezení nebo túry v ledovcových oblastech je velmi dobré, aby měl sedák přezkami rozpojovatelné nohavice. Taktéž je dobré má-li i bederní pás dvě přezky, a to jednu vpravo, a druhou vlevo od slaňovacího oka. Sedák pak lze snadno přizpůsobit větší tloušťce postavy, jenž je způsobená větším počtem vrstev oblečení, které člověk v zimě na sobě má. Rozpojovatelné nohavice rovněž umožňují obléknutí (či svléknutí) sedáku máme-li na nohách stoupací železa (mačky) nebo lyže, aniž bychom museli tyto mačky či lyže z nohou zouvat.







<b>Typ úvazu</b>	<b>Kdy jej použít</b>
prsňí úvaz	<ul style="list-style-type: none"><li>- jen v kombinaci se sedacím úvazem</li><li>- samotný pouze v nouzi, kdy není nic jiného</li></ul>
sedací úvaz	<ul style="list-style-type: none"><li>- při lezení s horním jištěním</li><li>- při sportovním lezení, kdy není nebezpečí dlouhých a tvrdých pádů = ve skále je kvalitní, blízko sebe osazené jištění, skála je rovná nebo převislá</li><li>- při jumarování</li></ul>
kombinovaný úvaz	<ul style="list-style-type: none"><li>- při jakémkoliv lezení nebo slaňování s batohem na zádech</li><li>- při lezení v horách</li><li>- při pohybu na ledovci</li><li>- v situaci, kdy lze předpokládat delší vis v bezvědomí</li><li>- při hrozbě dlouhého a tvrdého pádu</li><li>- na klettersteigu (via ferrata)</li></ul>
celotělový úvaz	<ul style="list-style-type: none"><li>- vysokohorská pěší turistika v exponovaném terénu</li><li>- malé děti</li></ul>