

# NÁZVOSLOVÍ

**Abalak** - *jistící prostředek*; je to tzv. výstředníkový (nebo se také říká excentrický) vklínělec. Díky svému tvaru se při zatížení ve skalní puklině vzpříčuje, čímž drží. Mimo jiné jde použít i do puklin s rovnoběžnými stěnami.

**Antibota** - gumová, hladká podešev, která se připíná zespoda ke *stoupacím železům*, a brání lepení sněhu na stoupací železa. Přilepený sníh by totiž zanesl zuby *stoupacích želez*, a ty by pak byly na sněhu nefunkční.

**Blokant** - nástroj pro šplhání po laně. Je tvořen tzv. tělem a palcem, palec je k tělu připevněn osičkou, okolo které se palec natáčí. Lano se do blokantu vkládá mezi palec a tělo, a při zatížení se palec na lano přitiskne. Tím blokant na laně drží.

**Bong** - *jistící prostředek*; tlustá *skoba* klínovitého tvaru, mající v čepeli několik otvorů v řadě za sebou. Otvory jsou oky pro připnutí karabiny. Těch otvorů je několik proto, aby jakkoliv hluboko zatlučený bong měl vždy nějaký z otvorů těsně u skály, do něhož se karabina připne. Zmenší se tím případná páka, která by jinak při zapnutí karabiny do otvoru vzdáleného od skály byla větší.

**Borhák** - *jistící prostředek*; slangový výraz pro *nýt*.

**Celotělový úvaz** - jedná se o *úvaz*, který víceméně obepíná stehna, boky, trup a ramena těla člověka. Všechny jeho komponenty bývají často trvale pospojovány. Je-li celotělový úvaz rozkládací, tak se většinou nedá žádná z jeho částí použít jako samostatná, nebo jen s velmi mizernou funkčností. Často dochází omylem k záměně celotělového úvazu s *kombinovaným*.

**Cvaknout** - zapnout karabinu do něčeho (např. smyčky, oka *jištění* /jako jsou *nýty*, *skoby*, *vklíněnce*/, k úvazu), zkratka do čehokoliv.

**Čelovka** - baterka, kterou si člověk upevňuje na hlavu.

**Dobrat** - dotáhnout lano, přitáhnout lano někomu, kdo leze. Nejčastěji se lano dobírá *druholecí*, který je navázán na lano tak, že je od něj lano vedeno nahoru. Účelem dobrání je lano k lezoucímu *druholecí* napnout, aby ten při neudržení se na skále nikam nepadal, ale zůstal hned viset v laně. Dobírání lana je také vlastně podstatou *jištění* (jakožto činnosti) při lezení s horním *jištěním* (jištěním jakožto stavu).

**Druholec** - lezec, který následuje ve výstupu nahoru *prvolezce*. Je *jištěn* lanem shora, tedy není ohrožen pádem. V případě neudržení se na skále si do lana jen odsedne.

**Expreska** - komplet dvou karabin a *smyčky* se dvěma oky na jejích koncích. Karabiny se připínají právě do oněch ok. Expreska slouží k propojení *jistícího prostředku* (*nýt*, *skoba*, *vklínělec*, apod.) s lanem. Jedna karabina expresky se připíná do oka *jistícího prostředku*, do druhé karabiny expresky se vkládá lano.

Fifi-háček - malý kovový háček, na kterém je pověšen žebříček, který se zavěšuje do oka *postupového jištění* (např. skoby, nýtu, atd.) při technickém lezení. Lezec je s háčkem spojen tenkou, delší pomocnou šňůrkou, za kterou, poté co už skobu přešel výše, háček ze skoby vytáhne.

Fix, fixní - nepohyblivě upevněný. Např. fixní lano je lano, které je ke skále připevněno za několik *jisticích bodů*, a při tahu za něj drží, aniž by se někam posunovalo. Fixní lano se též nazývá lanové zábradlí. Dále: někdy se používá výraz "zafixovat". Znamená to něco někam upevnit či zajistit tak, aby se to někam neposunovalo, nesjíždělo, apod.

Fréza - viz. *šroub*.

Friend - je to *jisticí prostředek*. Jedná se o mechanické vklešovací složené z několika dílů, vůči sobě pohyblivých. Tahem za páčku se zužuje, poté se vloží do skalní pukliny, pustí se páčka, čímž dojde k roztahení a vzpříčení friendu v puklině. Při tahu za oko, kam se připíná karabina, má friend tendenci se roztahovat, čímž ještě více drží.

Hákovačka - viz. *technické lezení*.

Hexentrik - *jisticí prostředek*; vklešovací nepravidelného šestibokého průřezu, je možno ho založit do skalní pukliny s rovnoběžnými stěnami. Díky svému nepravidelnému tvaru se hexentrik při zatížení v puklině vzpříčuje.

HMS karabina - karabina víceméně pravidelného "hruškovitého" tvaru; zkratka pochází z německého "Halbmastwurfsicherung" /halb-poloviční, mastwurf-lodní uzel, sicherung-jistění/. Nejčastěji se využívá jako *jisticí pomůcka* k jištění s poloviční lodní smyčkou (jisticí metoda UIAA). Vhodná též jako kotvící karabina pro situace, kdy z karabiny potřebujeme vést vícero zatížených pramenů paprscitě do různých směrů. Karabina HMS se nesmí používat jako postupové jištění, neboť má díky svému tvaru menší nosnost!

Hodiny - přírodní, skalní útvar. Takový sloupek, který je po stranách a vzadu obklopen dutinou. Se skálou je spojen jen svými konci. Na pískovcových skalách má často podobu typickou pro skleněnou baňku přesýpacích hodin - odtud název hodiny. Hodiny obtočené *smyčkou* slouží jako *jisticí bod*.

Hruška - někdy se říká "slačovací hruška". Je to *slačovací stanoviště* vytvořené v ledu nebo tvrdém sněhu. Tvoří se odkopáním sněhu takovým způsobem, aby vznikl široký hrb, který se pak obtočí lanem. Základna hrbu má být ve tvaru kruhu se zašpičatěním ve směru slačování (tvarově to připomíná hrušku).

Jisticí bod - abstraktní výraz pro *jištění* v terénu, které je pevné a udrží pád člověka. Člověk toto jištění v terénu vytváří pomocí *jisticích prostředků* (např. skoby, vklešnice, smyčky, apod.).

Jisticí pomůcka - nástroj pro *jištění* (jakožto činnost). Jsou to např.: Osma, Stichtova brzda, Gri-gri, Reverso, apod. V přeneseném významu slova lze jako jisticí pomůcku chápat také *karabinu HMS*, nebo vícero pospojovaných karabin, do nichž je vpleteno lano. V zimě se jako jisticí pomůcka také používá cepín, případně kombinace cepín + karabina.

**Jistící prostředek** - jsou to předměty, věci, které složí k pevnému ukotvení ke skále. Např. skoba, nýt, smyčka, vklínělec, apod. Pomocí nich se dělají v terénu *jistící body*.

**Jistící řetězec** - soubor v řadě za sebou umístěných *postupových jištění*.

**Jistící stanoviště** - místo v terénu, kde se provádí *jištění* (jakožto činnost). Bývá tvořeno buď jedním kvalitním, pevným *jistícím bodem*, nebo soustavou vzájemně propojených *jistících bodů*.

**Jistič** - člověk, který provádí *jištění* (jakožto činnost).

**Jištění** - tento výraz má několik významů:

- 1. Jištění jakožto vyjádření stavu**, kdy je lezec lanem chráněn proti pádu. Lezec je navázán na lano a při pádu jej lano zachytí. Například leze-li někdo bez lana, sám (sólo), tak o něm hovoříme, že leze bez jištění, nezajištěn. Naopak leze-li někdo s lanem, hovoříme o něm, že se jistí. Rozeznává se "dolní jištění", "horní jištění", "boční jištění", atd.
- 2. Jištění jakožto činnost**. Nejlépe to vysvětlí příklad lezecké dvojice - tehdy jeden z lezců leze, druhý ovládá *jistící pomůcku* a v ní posunuje lano podle potřeby lezoucího. V případě pádu lezce ten druhý lano v jistící pomůcce brzdí, čímž zachytí pád onoho lezoucího lezce. A tato činnost toho druhého z dvojice lezců se nazývá jištění, a on byl *jistič*.
- 3. Jištění jakožto jistící bod** v terénu zbudovaný pomocí *jistícího prostředku* (skoba, nýt, smyčka, vklínělec, apod.). Pomocí těchto prostředků si lezec buduje pevná ukotvení ke skále. Např. zakládá-li *prvolezec* vklínělec do skalní pukliny, používá se pro to výraz "založil jištění".

**Jümar** - (čti: "jýmar"); slangový výraz pro *blokant*.

**Kruh** - *jistící prostředek*; většinou masivní *nýt*, nejčastěji používaný na pískovcových skalách; v dřívku nýtu je otvor, v němž je navíc ještě pohyblivý kovový kruh, do něhož se připíná karabina.

**Kombinovaný úvaz** - jedná se o současné použití *sedacího a prsního úvazu*, které se propojí buď přímo lanem, nebo pomocnou smyčkou.

**Kyvadlo** - zhoupnutí se do boku při visu na laně. Kyvadlo např. nastává při pádu lezce v *traverzu*. Také existuje tzv. kyvadlový traverz, což je manévr, kdy lezec překoná jinak nelezitelné místo zavěšen v laně zhoupnutím se do boku do míst, kde už je lezení opět možné.

**Ledovcový hák** - nástroj pro lezení v ledu. Kovový hák ve tvaru cifry "1", opatřený rukojetí. Na hák se přivěšuje popruh se třmenem pro nohu. Háček se při lezení do ledu zabodává tíhou lezce, který si našlápne do třmenu.

**Ledovcový háček** - *jistící prostředek*, také se někdy nazývá "ice-hook" (je takovou obdobou skalního *sky-hooku* pro led); plochý kovový háček, jehož zobák je opatřen zuby. Slouží k *technickému lezení* v ledu a v mixech. Do něj zavěšené *smyčky* se odsedává a stoupá nohama. V menší míře, např. v zaledněných tenkých spárkách, slouží jako *jistící prostředek*.

Lokr - volný kus kamene částečně spojeného se skálou, který hrozí ulomením při zatížení. (Z německého lockern = povolit, uvolnit).

Mačky - slangový výraz pro *stoupací železa*.

Madlo - velký pohodlný chyt na skále, uchopitelný celou dlaní.

Maglajz - magnézium; Prášek sloužící k vysoušení zpocených rukou.

Morál - odvaha; Mít morál, znamená mít psychickou odolnost podstupovat nebezpečné výstupy.

Mužík - hromádka kamení poskládaná do tvaru špičatého kužele. Slouží ke značení cesty, aby lidé nezabloudili.

Nástup - má dva významy:

1. Místo, kde začíná výstupová trasa ve skále. Vlastně takový start lezení.
2. V horách úsek cesty vedoucí terénem k místu (také nazývanému "nástup" - viz. nahoře bod1.) přičemž terén je ještě schůdný, kde se chodí pěšky bez jištění. Např. jde-li se od chaty údolím podél potoka, pak svahem nahoru po trávě a suti pod skalní stěnu, tak celá ona trasa se nazývá "nástup" (bylo by však lepší používat výraz "přístup".)

Natáhnout - činnost, výstup *prvolezce*, který je *jištěn* zdola. Prvolezec za sebou táhne lano.

Nýt - *jistící prostředek*; kovová skoba, která se osazuje do otvoru vyvrtaného ve skále; upevňuje se ve skále buď rozpínáním dřívku (jako hmožděnka), nebo se zalepuje lepidlem, případně zalije betonem; zvláštním druhem je *kruh* na pískovcových skalách.

Odsedávák - *smyčka* ve které lze viset. Lezec si ji připojí jedním koncem k úvazku, druhý konec se opatří karabinou, která se *cvakne* k *jistícímu bodu*. Její délka má být nastavena tak, aby visení v ní bylo pohodlné. Využívá se především při pobytu na *jistícím stanovišti*, kde terén neumožňuje stát na nohou a člověk musí viset v *úvazku*.

Osma - *slaňovací pomůcka*, též se používá i jako *jistící pomůcka*. Jednokusový kovový odlitek, mající tvar cifry 8.

Pater-noster - slangový výraz pro *technické lezení* s využitím spodních přitahů lana. Lezec si odsedne do jednoho pramene lana zapnutého do *postupového jištění*, a druhý pramen zapne do následujícího vyššího postupového jištění. Pak jej *jistič* vytáhne za to druhé lano výš. Tím se uvolní to první lano, a může tak být zapnuto do opět dalšího, výše položeného postupového jištění. A tak stále dokola...

Postupové jištění - *jistící bod* či body (tvořené osazením *jistících prostředků* do skály, např. skoby, vklíněnce, smyčky, apod.), které se nacházejí mezi *jistícími stanovišti*, případně mezi začátkem a koncem výstupové trasy. Postupové jištění slouží ke zkrácení pádu *prvolezce*.

Prsák - prsní *úvaz*, taky se říká hrudní *úvaz*. Postroj z popruhů, který si člověk oblékne na tělo v oblasti hrudníku.

Prusík - *smýčka* (coby kruhový útvar na laně), která se výrazně stahuje. (Např. klasickým prusíkem je v horolezectví smýčka, kterou skauti nazývají Liščí smýčka). Prusík se nejvíce používá k zavěšení *smýčky* (coby *jistícího prostředku*) na lano, okolo kterého se při zatížení tak stáhne, že drží na místě.

Průvodce - kniha popisující horolezecký terén.

Prvolezec - lezec, který leze výstupovou trasou jako první z lezeckého družstva, osazuje ve skále *postupová jištění*. Je jištěn lanem zdola, tedy je ohrožen tím, že bude v případě neudržení se na skále padat.

Prvovýstupce - člověk, který nějakou výstupovou trasu slezl jako úplně první na světě. Vlastně takový "autor" cesty.

Rajbas - plotna; Hladké a ukloněné místo na skále, skoupé na chyty a stupy, přes které vede výstupová trasa.

Rurp - velmi tenká, "žiletkovitá" *skoba* do mini-trhlinek ve skále.

Sebejištění - má několik významů.

1. **Sebejištění jakožto *fixování lezce k jistícímu bodu***. Provádí se pomocí kratšího lana či masivní smýčky k nějakému *jistícímu bodu* v situaci, kdy člověk není *jištěn* svým spolulezcem, a nalézá se v místě, odkud lze někam spadnout. Sebejištění používá např. *jistič* na *jistícím stanovišti*, když lanem jistí *prvolezce*. Jeho (jističe) už nemá kdo by jistil, a tak se musí jistit sám tím, že se krátkým lanem připne právě k *jistícímu bodu*.
2. **Sebejištění *prusíkem* (případně *blokantem*)**. Provádí se např. při *slaňování*, nebo i při šplhu po laně, zkrátka při posuvném pohybu po laně nebo podél lana.
3. **Sebejištění jakožto *stav jištění***. Když člověk leze sám (sólo-výstup) a nějakým způsobem se sám jistí, má sebejištění.

Sedák - sedací *úvaz*. Postroj z několika popruhů, který si člověk oblékne na tělo v oblasti pasu.

Skelety - zimní pohorky, jejichž povrch je z umělé hmoty, z plastu. Jsou robustního vzezření. Často jsou konstruovány jako bota v botě. Svrchní plastická bota chrání před pronikáním vody, vnitřní botička je z tlustší a měkká, a má funkci tepelné vrstvy.

Skoba - *jistící prostředek*; kovová čepel různých tvarů, opatřená na jednom konci okem, do kterého se zapíná karabina. Zatlouká se pomocí kladiva do skalních puklin. Slouží k jištění jakožto *jistící bod*.

Sky-hook - *jistící prostředek*; pevný kovový háček, slouží jako *jistící prostředek*. Bývá opatřen *smýčkou* z popruhu, která slouží jako oko pro připnutí karabiny. Zavěšuje se za nerovnosti na skalnatém povrchu skály.

**Slaňák** - slangový výraz pro *slaňovací stanoviště*. Jedná se o *jistící bod*, za který se upevňuje lano pro *slanění*.

**Slanění** - je to způsob sestupu. Jedná se o spouštění (posunování se) po laně, při kterém je lezec buď tělem, nebo pomocí *slaňovací pomůcky*, ve stálém kontaktu s lanem, přičemž mezi lanem a slaňovací pomůckou (či tělem) dochází k většímu tření, které brzdí rychlost spouštění.

**Slaňovací pomůcka** - je to nástroj, pomocí kterého se *slaňuje*. Většinou je to i *jistící pomůcka*, např. Osma, Stichtova brzda, Gri-gri, apod.

**Slaňovací stanoviště** - je to *jistící bod*, za nějž se upevňuje lano pro *slanění*.

**Smyce** - *smyčka*; Většinou je tímto slangovým výrazem míněna smyčka jakožto *jistící prostředek*, tedy kus lana nebo popruhu uzavřeného do okruhu.

**Smyčka** - má několik významů:

1. **Smyčka jakožto útvar na laně.** Dělá se pomocí uzlu. Smyčkou se zde chápe oko, uzavřený okruh. Smyčky jsou buď nestahovací (např. Dračí smyčka, Vůdcovská smyčka, Osmičková smyčka, atd.), nebo stahovací (např. Lodní smyčka, Poloviční lodní smyčka, Prusík, atd.).
2. **Smyčka jakožto *jistící prostředek*.** Smyčkou se obecně v horolezectví nazývá krátké lano či popruh spojený uzlem nebo švem do uzavřeného okruhu. Často se využívá k vytvoření *jistícího bodu* tak, že se ováže okolo skalního hrotu, skrz hodiny, apod. Také slouží ke spojování, připojování různých objektů k sobě.

**Snarg** - *jistící prostředek* do ledu. Vzhledem je podobný ledovcovému *šroubu*, ale oproti němu má jemný závit, a do ledu se zatluoká kladivem (proto se někdy používá název ledovcová skoba). Ven z ledu se vyndává kroucením.

**Sokolík** - lezecký chvat nebo by se dalo říci poloha těla lezce při lezení. Principem udržení se na skále je vodorovný přitah rukama k sobě, při současném vodorovném odtlačování nohama od sebe. Často se tak lezou skalní spáry a hrany.

**Solivý** - drolivost skály na malé kousky. Nejčastěji na pískovci, kde se skála drolí na jednotlivá zrnka písku.

**Stoupací železa** - ozubený kovový rám, ozubení je tvořeno výraznými čepelovitými bodci. Slouží k chůzi a lezení po ledu a sněhu. K botě se připíná buď pomocí řemínek, nebo rychloupínacími přezkami.

**Styl jištění** - stylem *jištění* se nazývá způsob, jakým se zabezpečíme lanem proti pádu. Tím, jaký si zvolíme styl jištění, ovlivňujeme míru naší bezpečnosti při lezení a sportovní hodnotu uskutečněného výstupu. Rozeznává se pět základních stylů jištění: dolní jištění, horní jištění, boční jištění, fixní lano a jištění při souběžném postupu.

**Styl lezení** - způsob, jakým se překonává gravitace při lezení, a jak se při tom využívá *postupového jištění*. Základní dělení je na dva styly: *volné lezení* a *technické lezení*. Přičemž

volné lezení má své "podstyly", které se nazývají často zkratkami: AF (alles frei, all free), RP (red point), OS (on sight), PP, Flash, atd.

Schwebe - německý, přesněji řečeno saský, výraz pro boční jištění; Boční jištění je jedním ze *stylů jištění*.

Šplhadlo - viz. *blokant*.

Šroub - přesněji ledovcový šroub, což je *jistící prostředek* do ledu; Dutá roura o průměru cca 2 cm, opatřená závitem, jeden konec je ozubený, druhý konec má oko pro připnutí karabiny. Zavrtává se do ledu kroucením.

Štand - slangový výraz pro *jistící stanoviště*.

Šťáradlo - kovová tyčka, na jednom konci opatřená háčkem, která slouží k vyndávání vklíněnců ze skály.

Technické lezení - taky se nazývá lezení s umělými prostředky; lezení, kdy lezec k překonání gravitace využívá přitahů za *jistící body* (využívá je jako chyty a stupy). Nejčastěji se používají malé závěsné žebříčky, které se zavěšují do *postupových jištění* a šlape se do nich.

Traverz - lezení či postup v horizontálním směru.

Úvaz - postroj z několika popruhů, který si člověk oblékne, a ke kterému se připojuje lano; V případě visu je člověk v úvazu relativně pohodlně zavěšen. Úvazy existují sedací, prsní, a celotělový. Při použití sedacího a prsního společně se hovoří o kombinovaném úvazu. (Viz. *sedák* a *prsák*).

Věž - skalní útvar relativně úzký vzhledem ke své výšce, ze všech stran pěšky nedostupný.

Volné lezení - lezení, kdy lezec překonává gravitaci pouze přitahy a stoupáním na přírodní skalní útvary.

Vratný bod - je to *jistící bod* u něhož končí výstupová trasa, a lezec, který k němu došel, je od něj spouštěn dolů na laně. Spouštění provádí *jistič*, který rychlost spouštění reguluje v *jistící pomůcce*. Při lezení s horním *jištěním* je vratný bod často jediný *jistící bod*.

Výstroj (horolezecká) - osobní vybavení horolezce, které slouží k dosažení určitého komfortu. Např. batoh, vaříč, spací pytel, bunda, rukavice, přilba, obuv (pohorky, lezačky), úvaz (sedák, prsák), buzola, výškoměr, stan, atd.

Výzbroj (horolezecká) - osobní vybavení horolezce, které slouží k vlastnímu lezení (překonávání gravitace) a vytváření *jištění*. Např. karabiny, lano, vklíněnce, *skoby*, *friendly*, cepín, *stoupací železa*, kladivo, *blokant (jümar)*, *smyčky*, atd.

Vyzvonění - vypadnutí *jištění (jistícího prostředku)* ze skály, nejčastěji způsobené pohyby lana.

Zrušit - odepnout, odpojit. Např. doleze-li *prvovezec* na konec výstupu, a už nechce být *jističem* dál *jištěn*, zavolá na něj "Zruš!". Jistič pak vyndá lano z *jisticí pomůcky*.