



VŽDY si zkontroluj správnost navázání ferratové brzdy do středového nosného oka sedáku, nikoli např. do poutka na materiál.

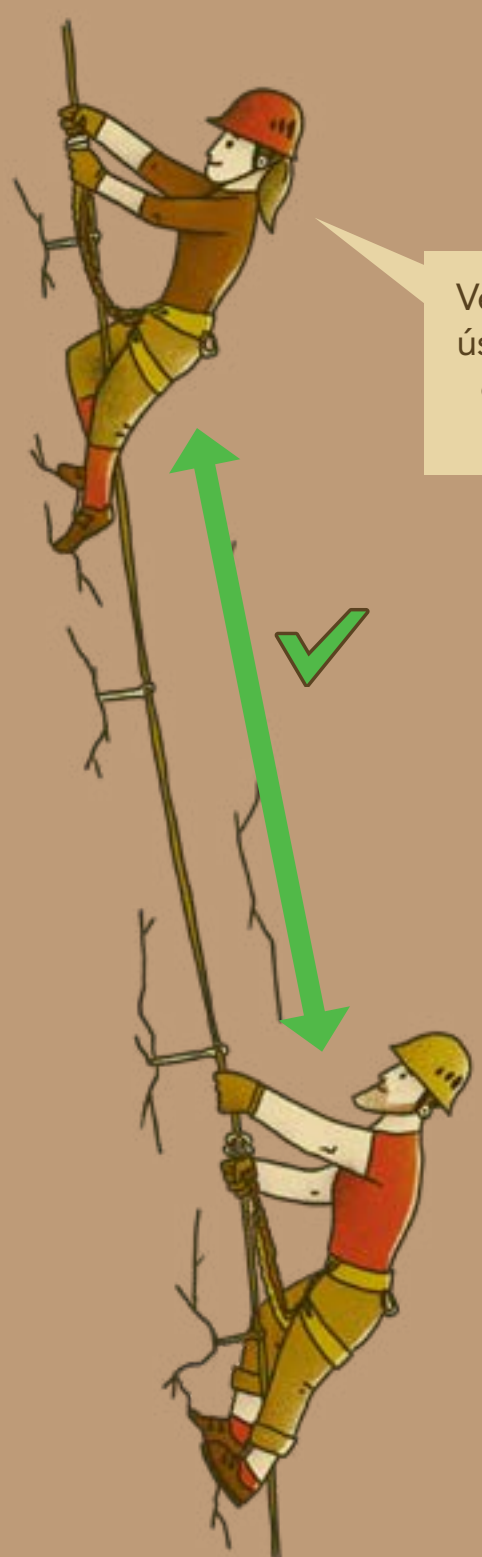
Drž se lana minimálně jednou rukou a posouvej si karabiny nad rukou - nenechávej volně viset pod sebou.



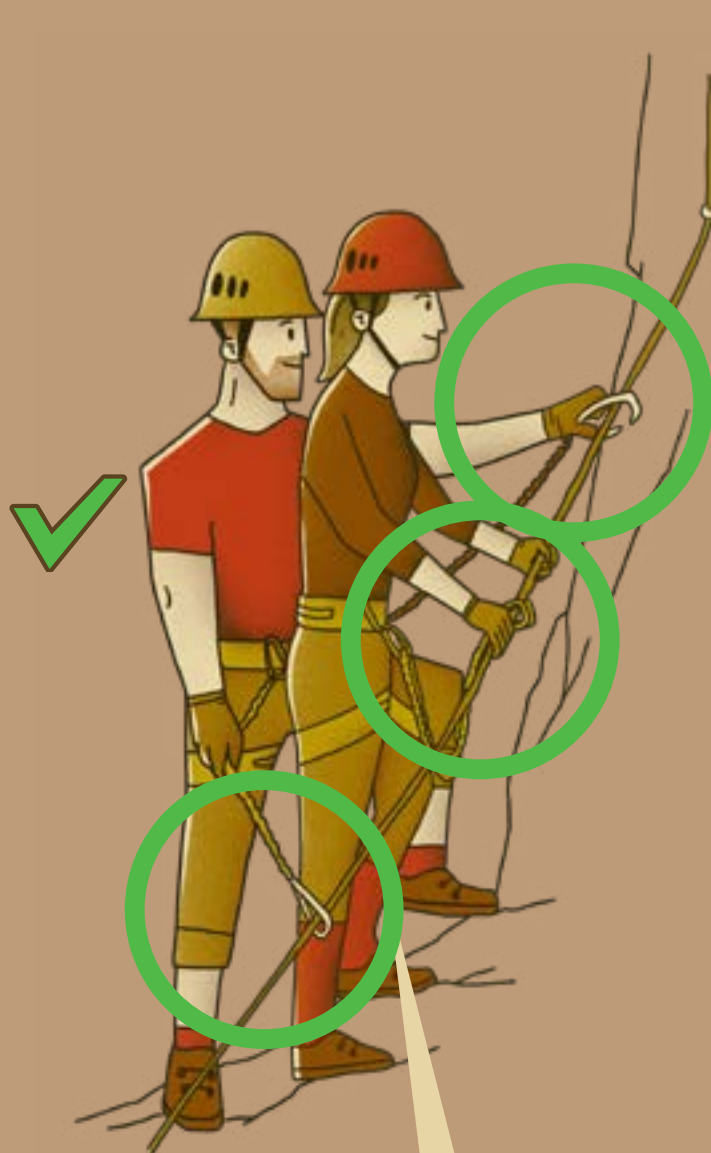
Karabiny přecvakávej postupně, jedna je **VŽDY** cvaklá v laně.



Při lezení po kramlích nebo kolících se drž oběma rukama kramlí. Smyčky tlumiče pádu měj přehozené přes ruku. Kde již kramle nejsou, drž se opět jednou rukou lana a posouvej si karabiny nad rukou.



Ve vertikálním úseku dodržuj dostatečné rozestupy.



Pusť rychlejšího lezce před sebe. Zůstaň zajištěn na laně a dovol rychlejšímu přecvaknout postupně jednu a pak teprve druhou karabinu, abyste byli oba neustále zajištěni.

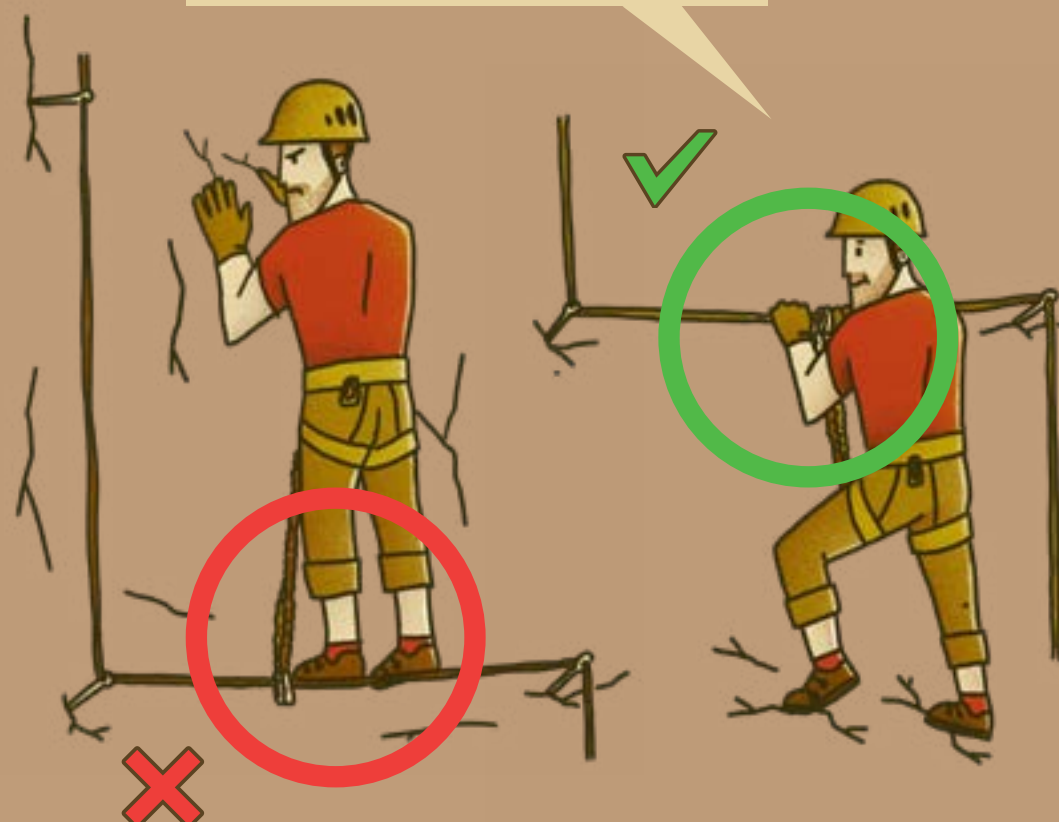
ZÁKAZ
VYCVAKÁVÁNÍ OBOU
KARABIN Z LANA
V PRŮBĚHU FERRATY!



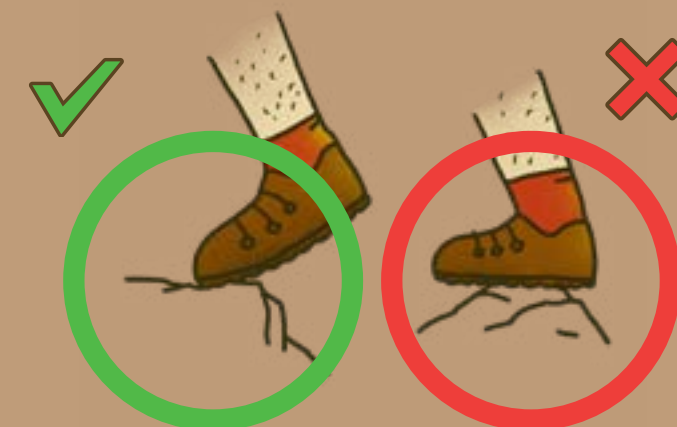
Nelez oběma rukama po skále. Vždy se drž minimálně jednou rukou ocelového lana s výjimkou postupu po žebříku nebo kramlích.



V převislé stěně doporučuji napnout ruce. Neunaví se ti tak rychle a lépe opřeš botu o skálu.



Ferratovou brzdou bys **VŽDY** měl mít **POD** jisticím lanem.



Lépe a bezpečněji se ti poleze po špičce boty - po prstech nohy než po klenbě nebo celém chodidle.