



Skvělá lajna

Berg&Steigen

text: Heinz Zak
foto: The North Face

Se „slacklajnou“ je to jak s karetní hrou. Když člověk neví, co vše tím může začít, zdá se to být nuda. Kolik zábavy lze pak ve skupině nebo i sám zažít, není zpočátku zřejmé – a to zvláště tehdy, když se noha na lajně jednoduše nechce přestat třást.

Před třiceti lety jsem poprvé vyzkoušel chůzi po řetězech a lezeckých lanech v Campu 4 v Yosemiteckém údolí. Někteří z místních lezeckých guru důležitě balancovali na asi pětmetrovém řetězu. Hra s rovnováhou mě fascinovala a ihned po návratu domů jsem si

takový řetěz pořídil. Od poloviny osmdesátých let se v Yosemitech balancovalo i na dutém popruhu a v roce 1985 tak mohl Scott Bacom přejít jako první působivou hajlajnu na Lost Arrow se 400 metry pod nohama. Dnes již Slackline-Sessions neodmyslitelně patří k večerům v Campu 4. Lezci

z celého světa jsou nakaženi slacklajnou: Hraje hudba, pije se pivo a střídavě se balancuje na lajně. Je jedno, na jaké úrovni – každý chce ukázat své maximum. První se třese, ještě než na lajnu vkročí, druhý zkouší po x-té 360ku (otočení se o 360°). Každý je povzbuzován a dál pokouší svou rovnováhu do úmoru. Skoky s překříženými pažemi, chůze poslepu, skoky s otočkami až o 720°, nebo jen tak přirozené „surfování“ na houpající se lajně a seskok saltem vzad – vše je možné. Stejně tak jako v lezení, snaží se někteří stanovit i zde stupně obtížnosti a klasifikaci, což je však vlastně nesmysl, neboť: Co je již obtížné? Snadné je to, co člověk již umí, a obtížné to, co ještě ne.

■ Různé lajny

Pro začátek je ideální lajna 5 až 10 metrů dlouhá. Lajny delší než 20 metrů jsou nebezpečné, neboť pod námi mohou rychlostí blesku podklouznout a pád pak probíhá ve výrazné boční poloze. Čím delší je lajna, tím vyšší je její potřebné předpětí, např. 15 m dlouhá lajna má předpětí přibližně

CO JE TO SLACKLINE?

Pro někoho možnost vybití přebytečné energie, pro jiné ideální způsob moderní meditace. Pro většinu obojí. Slackline je novodobý sport, který si v tichosti razí cestu do povědomí veřejnosti.

Slackline, neboli chození po lajně je teprve nedávno vzniklý sport, posilující smysl pro rovnováhu a držení celého těla. Na konci 70. let ho začali provozovat kalifornští lezci v Yosemiteckém údolí, krátce si tak volnou chvíli v deštivých obdobích mezi výstupy. Rakouský horolezec a fotograf Heinz Zak potom tento sport zpopularizoval i v Evropě.

Slackline v dnešní podobě se od klasického provazochodectví liší především v použitých materiálech. Namísto ocelových lan kulatého průřezu, oblíbených u provazochodců, se při slackliningu mezi dva pevné body natahuje nejčastěji polyesterový popruh šíře 25 mm (1 palec). Jeho vlastnosti a dynamický charakter pak určily název sportu (slack = prohnutý, prověšený). Díky tomu se na slacklajně dá nejen chodit, sedět nebo ležet, ale i například skákat salta nebo „surfovat“. Škála triků je nepřehledná a je jen na vás, co vymyslíte.



2 kN. Je jedno, zda se jedná o dutý popruh nebo plochou smyčku, obojí má stejné předpětí. Dutý popruh však musí být kvůli větší pružnosti podstatně více natažen. Pokud přeřízneme napjatou lajnu z dutého popruhu, chová se jak šíp vystřelený z luku. Lépe je tedy používat lajny z ploché smyčky. **POZOR:** Napjaté systémy jsou velmi náchylné na poškození. Představte si, že jen škrábnete popruh, na kterém visí auto. I ten nejmenší kontakt s ostrým nožem tento popruh přetne. Podobné je to s lajnami, které leží na ostré skále, nebo se smyčkami, které probíhají kolem stromu s ostrými výběžky (už jen proto se doporučuje chránit strom i smyčku starými zbytky koberce).

■ Tipy pro začátek

Vstávání

Kdo by chtěl balancování vyzkoušet, měl by začít nejlépe na 3 až 5 m dlouhé lajně napjaté ve výši kolenou, která se uprostřed prověsí o 20 cm, když se na ní postaví.

Slackline Set

1x 15 metrů dlouhá a 2,5 cm široký popruh (pružnost 4 %)

1x ráčna (nosnost 25 kN)

2x ocelová karabina se šroubovacím zámkem

2x sešitá smyčka 1,5 m typ Safetex (vnější textilní ochrana)

ROZDĚLENÍ SLACKLINE

Slackline lze rozdělit do několika kategorií podle základních parametrů.

Trickline (neboli lowline) je popruh natažený obvykle ve výšce 1 metru, do 30 metrů délky. Právě na trikrajně se provádějí nejrůznější statické pozice, dynamické triky či jejich sestavy.

Popruh delší než 30 metrů je nazýván **longline** a jeho zkrácení již vyžaduje pořádnou dávku obratnosti a úsilí. S přibývajícím délkou se totiž zvětšuje průhyb a tím pádem i boční výkyv lajny, do hry se musí zapojit téměř všechny svaly v těle a longline se tak stává regulérní silově vytrvalostní záležitostí. V současné době drží světový rekord v longline (217 m) Michi Aschaber a Mich Kemeter.

Královskou disciplínou je ovšem **highline** – popruh natažený ve výšce nad 10 metrů (od 2 do 10 m se nazývá midline), kde je již nezbytné používat jištění, protože případný pád by znamenal téměř jistě smrt. Svoji expozicí klade na schopnosti highlinera neuvěřitelné nároky a její zvládnutí si žádá absolutní soustředění. Druhá nejstarší a vůbec neznámější highline vede na Lost Arrow Spire, majestátní žulový pilíř v Yosemitech, a se svojí délkou 17 metrů a především výškou skoro 900 metrů nad údolím stále patří mezi největší výzvy pro každého slackera.

Sweet Spot

V závislosti na délce lajny existuje vždy v jejím průběhu tzv. „Sweet Spot“, tj. místo, na kterém lze na lajně nejsnáze stát. U lajny dlouhé 5 m se tento bod nachází asi 1 m od začátku, u lajny dlouhé 10 m asi 2 m od začátku a u lajny dlouhé 30 m asi 3 m od začátku. Na tomto místě byste měli na lajnu vystupovat, a sice ne pomocí síly, ale rychle se na lajnu vyhoupnout a postavit se ihned i na druhou nohu. Velmi pravděpodobně pak okamžitě znovu ztratíte rovnováhu a budete muset sestoupit. Tyto opakované sestupy jsou však důležitým tréninkem reflexivního zvládnutí i nekontrolovaných pádů z nebezpečných lajn.

Velký třes

Nemyslete si, že hned budete umět po lajně chodit. V závislosti na hmotnosti se dostaví nejprve velký třes nohou na lajně – později však nebudete chápat, jak jste se kdysi mohli na lajně takto třást.

Stabilizace nohy

Noha je tedy na lajně a třese se. Snažte se stabilizovat pomocí volné nohy vysunutou do strany, nechte si pomoci od kamaráda stojícího stranou od vás.

Uvolněný trup

Většina začátečníků stojí na lajně tak, jako by spolklí pravítko: strnule v pánvi a ramenech. Takže: Vědomě pracovat s pánví a pažemi!

První kroky

Je zcela normální, že se zpočátku nemůžete hnout z místa. Nevzdávejte to! Ani se

nenadějete a najednou budete mít za sebou první dva tři kroky.

Žádný stres

Na krátké lajně je poměrně snadné pohybovat se i v její polovině. Avšak stres, který přijde právě po překonání poloviny lajny s možností pokračovat dále až na její konec, vyvede mnohé z klidu a borce shodí.

Zákaz stání a pohybu bokem

Pro začátečníky platí zákaz stání nebo dokonce chůze s chodidly v 90° úhlu k lajně. Proč? Kdo na lajně stojí nebo chodí normálně, tj. s chodidly ve směru osy lajny, sestupuje nebo také padá na rameno, případně se snaží zbrzdit pád paží. Kdo však stojí na lajně bokem, vystavuje se nebezpečí, že při případném pádu skončí bleskově tělem na zemi, v případě pádu vpřed pak na obličej. Nohy bývají vystřeleny obrovskou silou vzhůru.

S botami nebo naboso?

Chůze naboso je snazší a poskytuje skvělý pocit. Avšak vzhledem k tomu, že si lajny často napínám na oblíbených frekventovaných místech, nikdy si nemůžu být jistý, že na zemi nejsou střepy nebo jiné nebezpečné předměty. Na takovýchto místech chodím raději v botách. Hajlajny chodím naboso.

Hranice jednoho metru

Vyvarujte se, alespoň ze začátku, napínat lajny výše než jeden metr nad zemí. Při pádu vás může lajna pořádně prašknout mezi nohy, a také u slacklajny platí – čím výše stojíme, tím hlouběji padáme.

ČEŠI A SLACKLINE

Slackline zažívá v posledních letech mohutný nárůst zájmu, díky svému potenciálu se stal oblíbenou doplňkovou aktivitou v mnoha sportech vyžadujících perfektní balanc, jini v něm naopak vyhledávají možnost aktivní relaxace a oddychu od každodenních povinností a stresu. I v České republice má slackline svoje zázemí, léto 2008 a 2009 proběhlo ve znamení slackfestů a sessions, na kterých si lajnovní nadšenci předávali své zkušenosti, závodili a bavili se. Veliké zásluhy patří dvojici Kolouch&Kajoch, kteří během posledních 3 let posunuli českou scénu na evropskou úroveň. S každým dalším festivalem kvalita slackliningu v Čechách roste a je jen otázkou času, kdy se chození po lajnách stane rovnocenným druhem ostatních tradičních sportů.

slackshop.cz

Rizika slacklajn

Ačkoli slacklajny existují již od sedmdesátých let a provazochodectví snad odjakživa, musíme na „slacklining“ nahlížet jako na mladý sport, který se stále nachází ve stádiu vývoje. V posledních letech se však hromadí zkušenosti a dokonce se objevily na toto téma první vědecké práce.



■ Napětí skrývá energii

Mnohé jistě překvapí, co vše může být vlastně na slacklajně napnuté těsně nad zemí nebezpečného. Obvykle užívané materiály, karabiny a smyčky mají většinou udávanou pevnost vyšší než 18 kN. To by mělo teoreticky stačit ke zvednutí středně velkého osobního automobilu.

Volná slacklajna z nepoškozeného materiálu, která navíc není příliš dlouhá, je skutečně poměrně bezpečnou záležitostí. Riziko přichází s větším napětím. Pokud se přetrhne silně napnutá slacklajna, dojde k uvolnění veliké energie. Energie napjaté lajny se mění v energii kinetickou, a v nejhorším případě prolétnou karabiny vzduchem jako projektily. U dlouhých lajn je také švihnutí samotné smyčky samo

o sobě problematické. Odvozené disciplíny jako longlines nebo jumplines vyžadují stále větší napětí. Při tomto „rychleji, výše, silněji“ již došlo k přetrhnutí smyček, prasknutí karabin, a to při napětí výrazně nižším, než byla udávaná mezní

pevnost komponentů. Není překvapením, že v praxi nikdy nebývá při slackliningu dosaženo mezních hodnot pevnosti materiálu. Různé faktory však tento materiál oslabují.

Tyto informace jsou důležité zejména pro ty, kteří si sestavují své slacklajny z jednotlivých komponentů, což bylo obvyklé dříve, než se na trhu objevily hotové sety. Ale i pro uživatele setů by mohly být některé hlubší znalosti problematiky užitečné. Přestože je většina setů bezproblémová, doposud není vše označené jako „slackline set“ zcela promyšlené a bezpečné.

■ Jaké jsou působící síly?

Nejjednodušší možností odhadu sil působících na lajnu je porovnání její délky a průvěsu. Poměr mezi polovinou délky lajny a jejím průvěsem odpovídá poměru mezi silou ve smyčce a polovinou tíhové síly osoby na lajně (v jejím středu). Nebo vyjádřeno vzorcem:

$$F=L \times G / 4 \times D$$

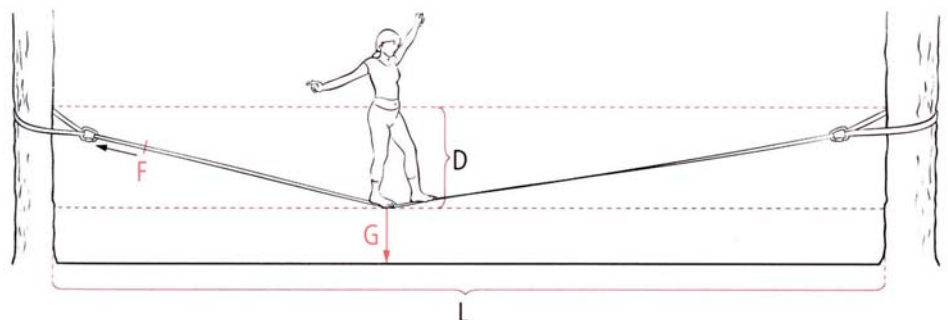
Čím je vyšší předpětí oproti tělesné hmotnosti, tím je odhad přesnější.

Příklad: typická lajna z dutého popruhu má při délce 10 m průvěs přibližně tři čtvrtě metru. To odpovídá zatížení zhruba 2170 Newtonů (2,17 kN), při osobě těžké 65 kg.

U „jumplines“ a způsobu, jakým jsou dnes používány, je dosahováno dvoj- až trojnásobku výše uvedených hodnot. Při skocích lze naměřit i hodnoty přesahující 10 kN. To, že je u „longlines“ zapotřebí vysokého předpětí, je zřejmé: Aby bylo dosaženo přijatelného průvěsu u stále delších lajn (2,5 m průvěs je obvyklý při lajně dlouhé 100 m), musí také stále stoupat jejich napětí. Longlines nejsou tedy jen fascinujícími, ale v mnoha ohledech také nebezpečnými podniky.

■ Fixování smyčky – „linelocker“

Abychom mohli lajnu napnout, je třeba ji na obou koncích zafixovat. Lajny, které nebudou napjaty příliš natvrdo, se obvykle na jednom konci fixují liščí smyčkou ze sešitého popruhu připraveného výrobcem. U více napnutých lajn je tento systém sporný, protože smyčka může být poškozena vysokým třením. Na druhé straně





se nachází napínací systém, který může využívat ráčnu, která je díky relativně velkému poloměru navijení dobrou variantou. Představuje jen malé snížení nosnosti za předpokladu, že její šíře odpovídá šíři popruhu lajny. Pokud je ráčna výrazně širší než lajna, nedochází vždy k dokonalému navijení a popruh se může poškodit, nebo ráčna zkroutit. Mnohé ráčny jsou proto vybaveny „spacerem“ – distanční podložkou pro přesnější navijení, a tak jsou dobře přizpůsobeny šířce popruhu. Tento systém se velmi dobře osvědčil. Ještě poznámka k otevírání ráčny při napjaté lajně: v tomto případě je veškerá energie napětí náhle uvolněna. Již se stalo, že při tomto úkonu létaly vzduchem kovové špony. Takže nehlédět přímo do ráčny, chránit si oči a obličej.

BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

- Slacklining jakožto sportovní aktivita provozovaná ve výškách může být životu nebezpečný.
- Používejte slackline sety určené výhradně pro slacklining. K napínání setů používejte jen originální komponenty.
- Lajny napínejte pouze na rovném travnatém terénu bez hrbolů, výčnělků, kamenů, větví a jiných objektů, které by mohly způsobit zranění, zvláště chodíte-li naboso.
- Vždy používejte tree-protection – koberec či jiný vhodný materiál (molitan, karimatku, silnější látku atp.) k ochraně kůry stromů. Slackline bez použití tree-protection je vandalismus!
- Před stoupnutím na lajnu v obuvi si řádně očistěte podrážky. Kamínky zaklíněné ve vzorku podrážky mohou způsobit natržení lajny.
- Neprovazujte slackline pod vlivem alkoholu či omamných látek.
- Po celou dobu napínání a chození dbejte zvýšené opatrnosti. V systému vznikají obrovské tažné síly, které by při nedůsledném počínání mohly způsobit nepříjemné zranění. Pokud na jakékoli součástce zjistíte známky poškození či opotřebení, ihned ji přestaňte používat.

slackshop.cz

Při použití kladkostrojů a jiných napínacích systémů musí být popruh lajny připojen karabinou. V době slacklajny „z doby kamenné“ se jednoduše karabina přivázala na lajnu, a to nejčastěji lodním uzlem. Tato metoda, která je ještě popsána v první knize věnované slackline od bývalého mistra Scotta Balcoma, je dnes tabu. Při použití lodního uzlu je potřeba počítat s redukcí nosnosti popruhu o více než 50 %. U běžného dutého popruhu s nosností 18 kN to znamená redukcí na méně než 9 kN. V posledních letech byl v módě plochý beznapěťový uzel doplněný jedním článkem řetězu „linelocker“.

Tato metoda je podstatě lepší než lodní uzel, přináší však s sebou stále ještě významnou ztrátu nosnosti o minimálně 30 %, přičemž články řetězu nejsou vhodné pro longlines a jumplines. Mezitím přišli výrobci i s dalšími dobrými alternativami. Významné nebezpečí však nepředstavuje samotné prasknutí popruhu lajny, nýbrž přetržení smyčky na stromě. Pak totiž vylétne celý napínací systém do vzduchu. Zde je zapotřebí, podobně jako u budování štandů a nízkých lanových překážek, dbát na výhodný úhel kotvicí smyčky.

Kdo si z jakéhokoli důvodu není jistý, měl by v každém případě ještě zřídit pojistku: Často zbývá na konci lajny u fixního bodu ještě nějaký ten metr popruhu. Ten může být provlečen karabinou a zavázán kolem stromu jako smyčka. Tak mohou být v nejhorším případě zachyceny kovové části systému.

■ Rizikové horolezecké karabiny

Dalším, v posledních letech velmi diskutovaným tématem, je použití lezeckého materiálu, především pak hliníkových karabin. Slacklining je od počátku s lezeckým sportem úzce spjatý. Byli to přeci lezci, kteří odjakživa na něčem balancovali a kteří s využitím lezeckého materiálu naplnili první lajny. Použili přitom karabiny, které měli k dispozici: expresky a karabiny se šroubovací pojistkou. Udávaná nosnost se pohybuje vždy přes 20 kN – to by mělo vlastně bohatě stačit. Mezitím se však přišlo na to, že použití takovýchto lezeckých karabin s sebou přináší různá rizika. Nevýhoda hliníku je jeho křehkost. Pokud dojde k zatížení na hraniční hodnotu, praskne náhle, bez varování. Ocel je v tomto ohledu dobromyslnější: Ocelové části se silně deformují, než zcela selžou. Jejich přetížení je rozpoznatelné a lze ještě reagovat. U většiny lajn je však ještě daleko k dosažení mezních hodnot udávané nosnosti karabin. To, že i tak může dojít za určitých okolností k lomu těchto karabin, víme z leteckého sportu. Heslo zní „lom způsobený trvalou oscilací nebo jinak řečeno dlouhodobým chvěním“. Závěr – správné karabiny na slackline jsou ocelové!

■ Přehlížená rizika karabin

Zvláštní nebezpečí tkví v tom, že lezecké karabiny použité ke kotvení slacklajny budou znovu použity při lezení. Teď bude každý přísahat, že by nikdy v životě své staré slacklajnové karabiny nepoužil při lezení. Kdo má však další osud těchto karabin kontrolovat?

Dalším, mnohdy přehlíženým rizikem, je směr zatížení karabin při kotvení slacklajny. Často se zde používá smyčka obtočená kolem stromu, spojená s popruhem slacklajny karabinou. Obzvláště vhodný se zdá být pro tento účel na první pohled tvar HMS karabiny. Široký oblouk karabiny se dobře hodí na stranu stromu, neboť ta pak nemůže tak snadno sklouznout. Přitom musí být však jasné, že zde vstupuje do hry příčné zatížení. Testy tohoto uspořádání odhalily přímo odstrašující, nízké hodnoty kritického zatížení. Ten, kdo používá HMS karabiny tímto způsobem, si nemusí dělat starosti s nějakou trvalou oscilací... Takto použitá karabina by praskla pravděpodobně již při napínání. Hliník je tedy z dobrého důvodu dnes již tabu. Alternativou jsou dostatečně dimenzované ocelové karabiny. Rovněž oblíbené jsou průmyslové šekly (trmeny). Nemají žádné západky a jsou většinou velkoryse dimenzované (prezentované údaje udávají možné užité zatížení, což znamená, že skutečná mezní nosnost je několikanásobně vyšší) a rovněž vykazují lepší hodnoty při příčném zatížení. Průmyslový spojovací materiál je ovšem mnohdy hrubě opracovaný, často se zasekává a poškozuje materiál smyček. Užívají se rovněž leštěné jachtařské šekly (pevnostní trmeny tvaru písmene omega), zde však pozor – udávaná zde není užité nosnost, nýbrž mezní lomové zatížení.

■ Fixní body

Nutností jsou přirozeně stabilní fixní body s odpovídající pevností. Ne každý strom nebo kovový sloup je vhodný. Některé slackline sety jsou obzvláště velkoryse dimenzované s mezním zatížením kolem 50 kN, a tomu odpovídající malou mírou protažení. Toto je výhodné pro samotnou lajnu, pro fixní body to však může představovat problém: Pokud nepovolí lajna, tak veškerá energie působí na fixní bod, a ten pak může povolit. Provazochodci, kteří používají ocelová lana, zabudovávají z tohoto důvodu do





systému pružiny, které dodatečně zvyšují možnost protažení. V případě pochybnosti je vhodné vyhledat dostatečně stabilní fixní bod.

■ Ochrana stromů

Ještě pár slov ke slacklajnám ve veřejných parcích: Slacklajny zanechávají stopy na kůře stromů, zejména tehdy, když jsou opakovaně upevňovány na stejném místě. Abychom po sobě zanechali co nejméně viditelných stop, osvědčilo se kmen stromu chránit pruhem koberce. Některé smyčky, které slouží k upevnění lajny ke stromu, jsou opravdu velmi měkké a nezanechávají téměř žádné stopy. Přesto má koberec symbolický význam a kladný vliv na veřejnost. Zejména ve veřejných parcích bychom bez takovéto ochrany neměli lajny zřizovat.

■ Nebezpečí pádu

Když jsme se jako malé děti učili chodit, nejprve jsme se učili padat. U slacklajny je tomu také tak. Pád z lajny je však jiný než z pevného trámu. Kvůli napětí lajny se může stát, že zatímco jsou naše nohy vymrštné směrem vzhůru, horní polovina těla je již na cestě dolů. Jedná se potom o nečekané a nekontrolované pády. Obzvláště dlouhé lajny mají fixní body velmi vysoko nad zemí a nechtěná salta zde nejsou výjimkou. Naše první kroky bychom

měli proto absolvovat na lajnách napjatých nížko nad zemí a mít dostatek času na získání citu pro sestup, případně poskytnout dost času nováčkům. Osvědčilo se rovněž vedení za ruku.

■ Highlines

Hajlajny jsou obzvláště choulostivé téma. S nebezpečím spojeným s výškou případného pádu vstupují do hry další rizika. Je zde třeba rozlišit dva druhy lajn, a to lajny jištěné shora a zespoda.

V případě lajn jištěných shora je nad lajnu napjato jisticí lano – Rookie Rope. Stejně tak jako v lanovém parku, tak i zde je chodec jištěn smyčkou a karabinou na tomto jisticím laně. Netrvá tak dlouho, než je případný pád zachycen. Ten, který ještě nikdy nestál na žádné vysoké lajně, by měl začít takto. Jištění pomocí Rookie Rope má však s opravdovou hajlajnou málo společného a zde odkazujeme na normy pro mobilní lanové konstrukce. Další variantou jsou lajny jištěné zespoda. Znamená to, že chodec je jištěn na samotné lajně prostřednictvím hajlajnové odsedávačky, která je na jedné straně spojena s úvazem chodce a na straně druhé s lajnou. V tomto případě je obzvláště důležitý perfektní redundantní (zdvojeně zabezpečený) systém.

Pod lajnu musí být v každém případě napjato ještě jedno pojistné lano. Toto lano nesmí být, na rozdíl od lajny, napjato více než silou paží, tzv. „back-up“. Při přípravě jsou nakonec lajna a pojistné lano spojeny lepicí páskou.

Bezpečné jsou pouze lepicí pásky určené pro horolezecké účely. Jiné lepicí pásky mohou obsahovat rozpouštědla narušující lezecký materiál. Obzvláště důležitá je jasná a přehledná konstrukce obou systémů. Musí být vzájemně naprosto nezávislé, spojené pouze lepicí páskou. V každém případě musí být pro každý systém použity zvláštní fixní body (pevně zakořeněné stromy nebo dostatečné množství borháků). Pouze tak může být zajištěno, že při selhání lajny nebude oslaben jisticí systém. Důvod pro lajny jištěné zespoda je zčásti estetický. Překonat propast na jediném provazci je pocit více uspokojivý, než s dalším jisticím lanem nad sebou. Zřízení Rookie Rope není rovněž na mnoha místech vůbec možné. Problém u lajn jištěných zespoda spočívá ve výšce pádu, než je pád zachycen jisticím systémem. Propočty uvedené v úvodu článku zde nejsou použitelné, neboť na lajnu působí více sil než jen tělesná hmotnost. Pád do odsedávačky znamená extrémní zátěž pro materiál. Existují různé filozofie, ale většina „hajlajnerů“ se pokouší při pádu zachytit lajnu a jeho výšku tak snížit. To také usnadňuje další nástup na lajnu. V každém případě musí být obzvláště u vysokých lajn věnována velká pozornost dostatečně dimenzovanému materiálu. To, že je nutné zabránit jeho poškození ostrými hranami, je samozřejmé.

■ Leash – hajlajnová odsedávačka

Odsedávačka je takřka klíčovým prvkem celého jisticího systému. Původně bylo zcela běžné použití kusu lezeckého lana a dvou HMS karabin, které se jednoduše zacvakly do lajny. Od té doby se však vynořila některá rizika s tímto způsobem spojená. Zaprvé se karabiny často v odsedávačce překrucují, takže dochází k jejich příčnému zatížení. V tomto případě pomůže jejich fixování lepicí páskou. Existuje minimálně jeden případ,



Slackline kompletní sada

Slackline je určen k použití nížko nad zemí (doporučená maximální výška ukotvení je 1 m). Výrobek nesmí být použit jako highline (výška kotvení více než 1 m). Na výrobku Slackline je zakázáno skákat, je dimenzován pro zatížení pouze jednou osobou (doporučená hmotnost je do 100 kg).

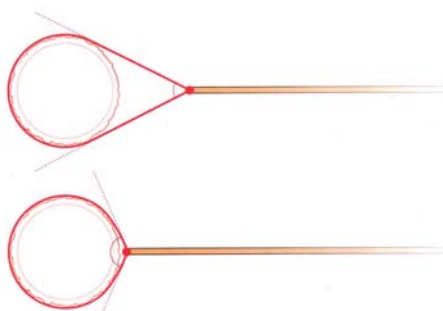
délka lajny: 11 m

šířka lajny: 25 mm

hmotnost: 1,9 kg

cena: 1190 Kč





ÚHEL SMYČKY KOLEM FIXNÍHO BODU

Stejně tak jako u konstrukce jisticích stanovišť je i na smyčce kolem stromu ostrý úhel výhodnější, zatímco tupý úhel působící síly jen zvyšuje.

při kterém došlo k masivnímu poškození lajny šroubovací pojistkou karabiny. Z tohoto důvodu mnozí hajlajneři přešli na systém kovových kroužků nebo slaňovací osmy, které musí být na lajnu navlečeny již při její konstrukci. Před akcí pak chodce jednoduše naváže svou odesedávačku do připraveného kroužku.

Také jištění hajlajn se nachází ve stavu stálého vývoje. Highline komunita se stále více přiklání ke zdvojení jištění. Mnozí užívají dvě zcela nezávislé hajlajnové odesedávačky, které jsou vzájemně spojeny pouze lepící páskou. Zdvojená odesedávačka má kromě jiného také tu výhodu, že ji lze lépe uchopit a po pádu lze rychleji nastoupit zpět na lajnu.

■ Úvazy

U hajlajn se obvykle používají sedací úvazy určené pro sportovní lezení. Otázkou, co se stane při pádu hlavou dolů a zda je možné při tom vyklouznout z úvazu, si lze položit i zde. Pády po hlavě nejsou u hajlajn vůbec neobvyklé. U kombinovaných úvazů je však problémem výška navazovacího bodu. Vysoko umístěný navazovací bod automaticky znamená delší odesedávačku což zase prodlužuje případný pád. Dosud však není známý jediný případ, kdy se někdo dostal do ohrožení kvůli vyklouznutí z úvazu.

■ Terén u fixních bodů

Opravdový problém však představuje terén dopadu poblíž fixních bodů. Mnohé pěkné hajlajnové terény v horském prostředí nejsou v blízkosti fixních bodů dost strmé. Při pádu na prvních metrech často hrozí nebezpečí zranění o skalní bloky. Také rádius zhrounutí po pádu nelze podceňovat. Toto bylo příčinou již několika případů

- **Bernhard Friedrich** se dostal přes lezení k tehdy ještě novému „slackliningu“. Je provozovatelem internetových stránek www.slackline.at, obsahujících mnoho informací a novinek z oblasti slackline.
- **Reinhard Kleindl** je vystudovaný fyzik. S velkou vášní organizuje slackline workshopy a přehlídky. Více se dozvíte na jeho stránkách www.slackakademy.at.
- **slacklive.cz** – stránka českých příznivců slackline...
- **slackshop.cz** – stránka specializovaného internetového obchodu



poranění hlavy. Existují zde dvě možnosti řešení: Start ze sedu v dostatečné vzdálenosti od skalní stěny, nebo něco k přidržení – ruka přítele nebo kousek lana ze strany. Ani jedno však není ideální. Samo sezení na lajně vyžaduje cvik a není tak úplně jednoduché, natož pak vlastní postavení se být s dopomocí. V případě pochybností je nutné pro hajlajnu najít lepší místo. Všeobecně vzato je u hajlajn důležitá dostatečná výška lajny nad zemí. Předpokladem nemůže být pouze normální pád zadržovaný lajnou, ale pád do jisticího lana. To, jak již bylo řečeno, nesmí být příliš napnuté, čímž roste délka případného pádu. Někdy bývají napínání tréninkové lajny vysoko mezi stromy. Ty jsou často nebezpečně nízké. Uvedený scénář se vyplatí otestovat pomocí zatíženého batohu.

■ Kvalita skály

Kvalita fixního bodu je u hajlajn obzvláště žhavé téma, které přesahuje rámec tohoto příspěvku. Upozorníme jen na příhodu, která jen zázkamem neskončila tragédií. Ve Frankenuře vyrval highliner ze stěny velký skalní blok. Blok se překlopil, zůstal však našťásti viset na skále.

I tehdy, když je konstrukce lajny perfektní a riziko pádu na zem nehrozí, zůstávají hajlajny nebezpečné. Důvody jsou psychologické. Strach totiž zvyšuje nebezpečí zranění. Ochranný tonus svalů a duchapřítomnost jsou při pádu do jištění velmi důležité. Zatímco zkušební hajlajneři absolvují nespočet pádů bez zranění, k úrazům většinou dochází při prvních deseti pádech z lajny. Těžko lze najít někoho, kdo by si z prvních pokusů neodnášel nějaká drobnější poranění. Právě proto je dobrá příprava při zemi pro hajlajny tak důležitá.

■ „Keep it slack“

U slackliningu obecně platí, že méně napětí znamená více bezpečnosti, což se týká jak působících sil, tak materiálu. Po více napnutých lajnách se často lépe pohybuje. Jsou to však lajny s nižším napětím, které by měly být pro sportovce výzvou. Soutěživost je v tomto sportu stále ještě druhořadá. V první řadě zde jde o osobní prožitky a uvědomění si sebe sama. A to se určitě snáze najde u volněné lajny než u longline s napětím přesahujícím 10 kN. Ne nadarmo „slack“ znamená „uvolněný“.

NĚKOLIK RAD DO ZAČÁTKU

Chůze po lajně je pro každého člověka nasprosto novým, neznámým druhem pohybu, je proto potřeba se ze začátku především obrnit trpělivostí a vůlí nastupovat znovu a znovu. Stejně jako u mnoha jiných sportů, i zde jde především o trénink, tělo se potřebuje vyrovnat s novým pocitem, kdy jej drží v prostoru pouze tenoučký popruh, kývajícím se ze strany na stranu. :) Přesto však existují určitá pravidla, jejichž znalost výrazně ulehčí zejména začátky snažení. Zde jsou základní postřehy, o kterých bychom se s vámi rádi podělili:

- Neđívejte se pod nohy, lepší stabilitu vám poskytne pohled upřený na pevný bod na konci lajny (dívejte se například na šekl či kůru stromu).
- Naučte se na lajně zaujmout základní rovnovážný postoj – nohy mírně pokrčené, pružné (lépe se dají vyrovnat záchvěvy lajny), ruce zdvižené nad hlavu (budou mít mnohem větší účinnost, než když s nimi budete mávat kolem těla), trup rovně až v záklonu (opět budete mnohem stabilnější, v předklonu má člověk tendenci přepadávat dopředu a dělat ukvapené, nejisté kroky) pohled upřený kupředu.
- Mějte na paměti, že tělo jde vždy za hlavou, snažte se proto udržovat rovnováhu spíše rukama a vykláněním boků do stran, hlavu a trup se snažte za každou cenu udržet na přímce mezi stromy a zbytečně s nimi nehybat.
- Při náhlém rozkývání lajny pomáhá snížit těžiště podřepnutím, tělo se tak stabilizuje a nohy budou moci lépe vyrovnat výkyvy. Poloha v dřepu je na lajně jednou z nejstabilnějších, ovšem vyžaduje již celkem zpevněné silné nohy, proto ji zpočátku trénujte opatrně.
- I když to na první pohled nevypadá, slackline je silová záležitost, nebojte se do chůze zapojit všechny svaly a snažit se tělo na lajně udržet do poslední chvíle. Jen tak dosáhnete zlepšování a zesílení všech částí těla.
- Kroky dělejte s rozmyslem, vnímejte svoji pozici na lajně a analyzujte účinek jednotlivých pohybů, z každé slackline session byste si měli odnést nové poznatky a osvojené techniky.
- Snažte se už od začátku trénovat co nejkomplexněji – nástupy náskokem, ze sedu, chůze popředu i pozadu, otočky, sedy, lehy atd. Jen tak se budete rozvíjet rovnoměrně a hlavně mnohem rychleji! Slackline je sport zatěžující celé tělo najednou, jeden trik vám mnohdy pomůže k zvládnutí jiného, proto se nezaměřujte na trénování osamocených pohybů, prostě chodte a užívejte si volnost. :)
- Nejvíce zkušeností člověk získá díky skupinovým sessions. Přecházení všech možných délek, výšek, pevností, šířek a materiálů, to vše ve skupině přátel, od nichž se můžete přiučit novým trikům a schopnostem, vás posune kupředu rychlostí světla!

slackshop.cz