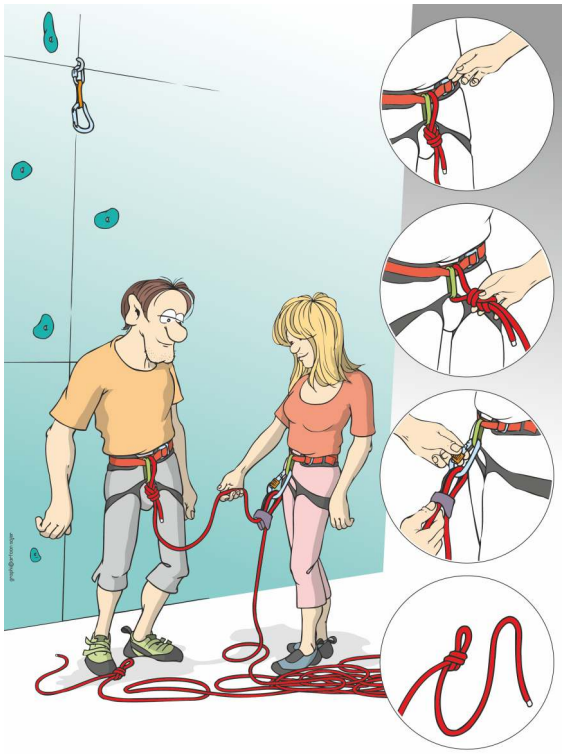
alpenverein austria

Bezpieczna wspinaczka sportowa

BEZPIECZEŃSTWO GÓRACH

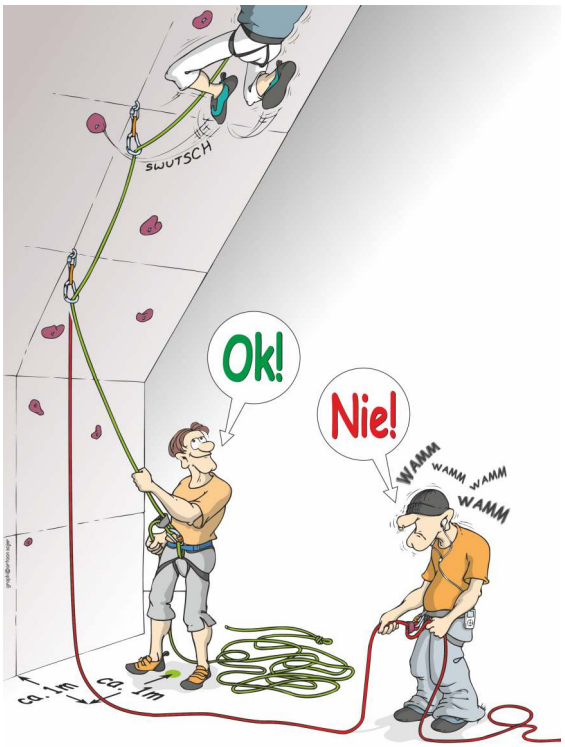
Wspinaczka jest sportem podwyższonego ryzyka. Przy nieprawidłowej technice asekuracji może dojść do wypadku. Opanuj sztukę asekurowania do biegłości. Niezbędne umiejętności zdobędziesz na kursach prowadzonych przez wykwalifikowanych instruktorów. Dowiedz się jakie „lokalne obyczaje" panują w skałach. Respektuj zakazy wspinaczki i szanuj przyrodę.

1 Kontrola partnerska przed każdą wspinaczką



Każdy sprawdza u siebie i u partnera (co dwie pary oczu, to nie jedna): węzeł przy uprzęży, miejsce dowiązania liny, klamry uprzęży, zabezpieczenie karabinka i węzeł na końcu liny. Wzajemna kontrola przed każdym wejściem w drogę jest standardowym środkiem bezpieczeństwa zarówno dla początkujących, jak i ekspertów. Pozwala ona w porę wychwycić spowodowane rutyną błędy, np. dowiązanie liny w niewłaściwym miejscu, niewykończony węzeł, niezabezpieczony karabinek itp. Weź pod uwagę różnicę masy partnerów!

2 Uwaga skupiona na asekurowaniu



Asekurowanie wymaga precyzji! Całą uwagę poświęcamy wspinającemu się partnerowi i obsłudze przyrządu asekuracyjnego. Nie dopuszczaj do nadmiernego luzu! Ustaw się w odpowiednim miejscu! Aby mieć pewność, że wyłapiesz nawet odpadniecie, na które nie jesteś przygotowany, obsługa przyrządu asekuracyjnego musi być perfekcyjna i zautomatyzowana. Nie daj się rozproszyć! Pryzmatyczne okulary do asekuracji ułatwiają skoncentrowanie się na działaniach partnera.

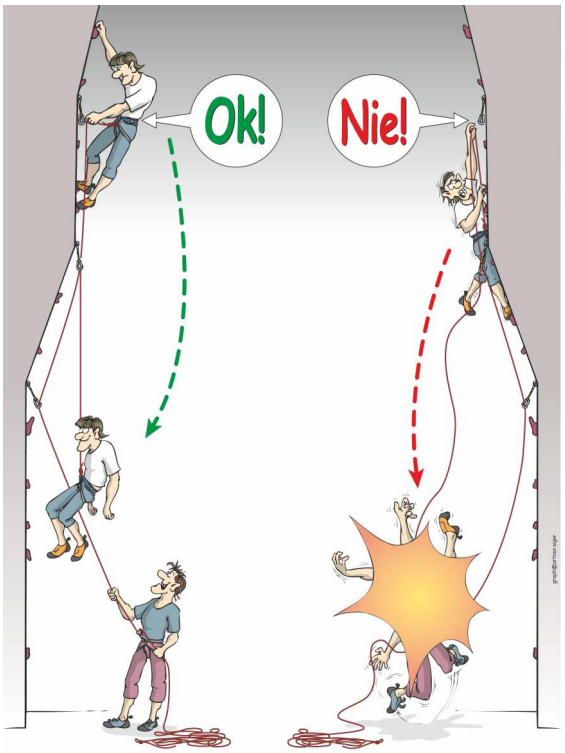
3 Prawidłowa obsługa przyrządu asekuracyjnego

Opanuj posługiwanie się swoim przyrządem asekuracyjnym i nigdy nie wypuszczaj z ręki liny hamującej! Przy wybieraniu i wydawaniu liny, przy dawaniu bloku i opuszczaniu partnera, przy każdej metodzie asekuracji, zawsze i wszędzie dłoń obejmuje linę hamującą. Zanim zaczniesz asekurować przy użyciu nowego przyrządu, starannie przećwicz posługiwanie się nim.

4 Czytelna komunikacja

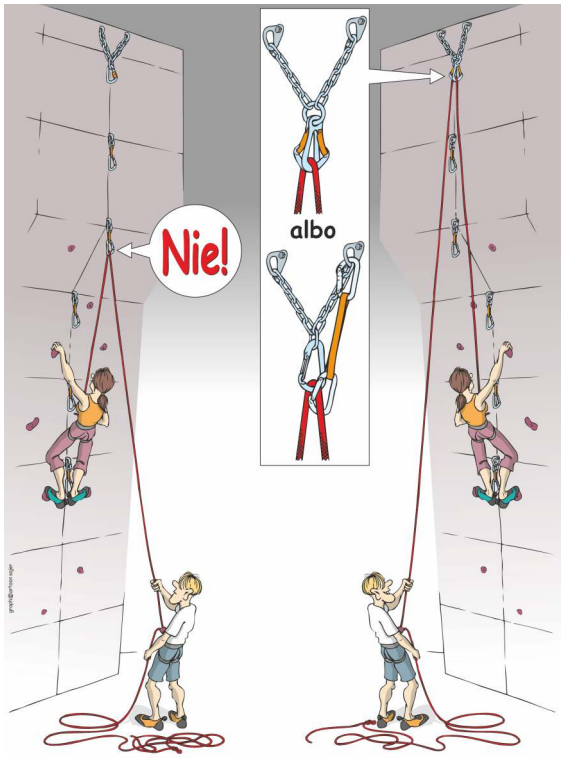
Przed rozpoczęciem wspinaczki uzgodnijcie z partnerem reguły porozumiewania się. Zanim obciążysz linę, poinformuj o tym partnera. Wielu wypadków można by uniknąć, gdyby przed wspinaczką ustaliło się czytelne reguły komunikowania się. Porozumiewanie się na drogach wielowyciągowych (komendy „Auto”, „Możesz iść”) znacznie różni się od porozumiewania się w skałkach czy na sztucznej ściance, gdzie nie obowiązuje żaden ustalony system komend.

5 Prawidłowe wpinanie liny do przelotów



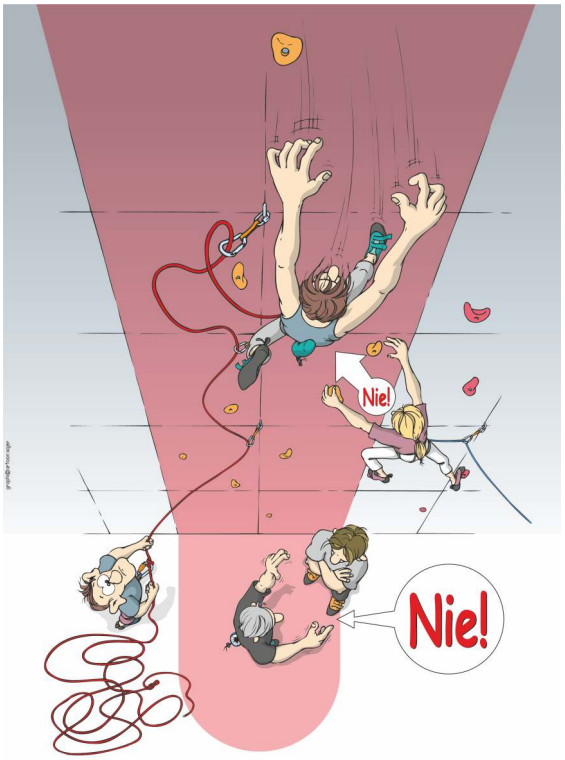
Do przelotów wpinaj się zawsze stojąc w możliwie wygodnej pozycji. Nie wpinaj się na granicy zasięgu. Zwracaj uwagę na prawidłowe prowadzenie liny. Nigdy nie pomijaj wpinek, nawet jeśli trudności drogi leżą znacznie poniżej twoich możliwości. Unikaj wpinania się do przelotów wysoko ponad głową - w razie odpadnięcia grozi przy tym lot do samej ziemi. Do ekspresu wpinaj się zawsze tak, aby lina biegnąca z dołu wchodziła do przelotu od tyłu i wychodziła do góry ponad ramieniem karabinka. Zakładając wędkę w mocno przewieszonym terenie, pamiętaj by wpiąć linę do wszystkich przelotów (ryzyko odpadnięcia wahadłem!).

6 Wędka zawsze na dwóch karabinkach



Stanowisko do zawieszenia wędki zawsze musi być zbudowane z dwóch niezależnych punktów asekuracyjnych, a lina musi wisieć na co najmniej dwóch karabinkach. Ponieważ przy wspinaczce na wędkę jedynym zabezpieczeniem jest szczytowe stanowisko, musi być ono absolutnie pewne (zbudowane z dwóch stałych punktów). Aby zapobiec przypadkowemu wypięciu się liny, przepina się ją przez co najmniej dwa karabinki, z których jeden powinien być zakręcany.

7 Wolna „strefa zrzutu”



Nie wspinajcie się jeden nad drugim! Pilnuj aby w „strefie zrzutu” poniżej wspinacza, w ścianie i pod ścianą nie znajdowały się żadne osoby ani przedmioty. Weź też pod uwagę odpadnięcia wahadłem!

Przy wspinaczce górskiej, jak i przy sportowej, obowiązuje zasada „Nie wspinamy się jeden nad drugim”. Odpadnięcie kogoś wspinającego się bezpośrednio nad nami, może być dla nas brzemienne w skutki. O pozostawienie wolnej „strefy zrzutu” trzeba dbać przede wszystkim na bardzo uczęszczanych sztucznych ściankach i w popularnych skałkach.

8 Ostrożnie przy opuszczaniu i zjazdach

Lina nie może trzeć o linę - przy opuszczaniu partnera musi ona przechodzić przez jakieś metalowe ogniwo! Partnera opuszczaj powoli i ze stałą prędkością. Przed zjazdem połącz końce liny węzłem i zawiąż krótki prusik jako autoasekurację.

9 Ochrona głowy i ciała

Kask chroni cię przed urazami głowy w razie odpadnięcia i uderzenia spadającym kamieniem. Przy wspinaczce górskiej używanie kasku jest standardem. Rozgrzewka przed wspinaczką chroni twoje stawy, ścięgna i mięśnie. Zasadniczo, wspinanie się w kasku zawsze jest godne polecenia, choć obowiązkowe jest jedynie przy zagrożeniu spadającymi kamieniami. W im wyższych trudnościach się wspinasz, tym bardziej ważna jest ograniczająca ryzyko kontuzji rozgrzewka.

10 Bezpieczny bouldering

Zadbaj o bezpieczne miejsce do lądowania. Crashpad i aktywny spotter mogą zapobiec urazom. Wysokość boulderu nie powinna przekraczać 4-5 m, przy tym zawsze należy używać crashpada. Spotowanie sprawia, że upadek następuje w „kontrolowany" sposób.

Przyrządy asekuracyjne używane we wspinaczce sportowej

- Ponad 80% wypadków przy wspinaczce sportowej spowodowanych jest błędami przy asekuracji, najczęstszą przyczyną jest wadliwa obsługa przyrządu asekuracyjnego! Uwaga: karabinek (kształt), lina (średnica) i przyrząd asekuracyjny muszą pasować do siebie nawzajem.

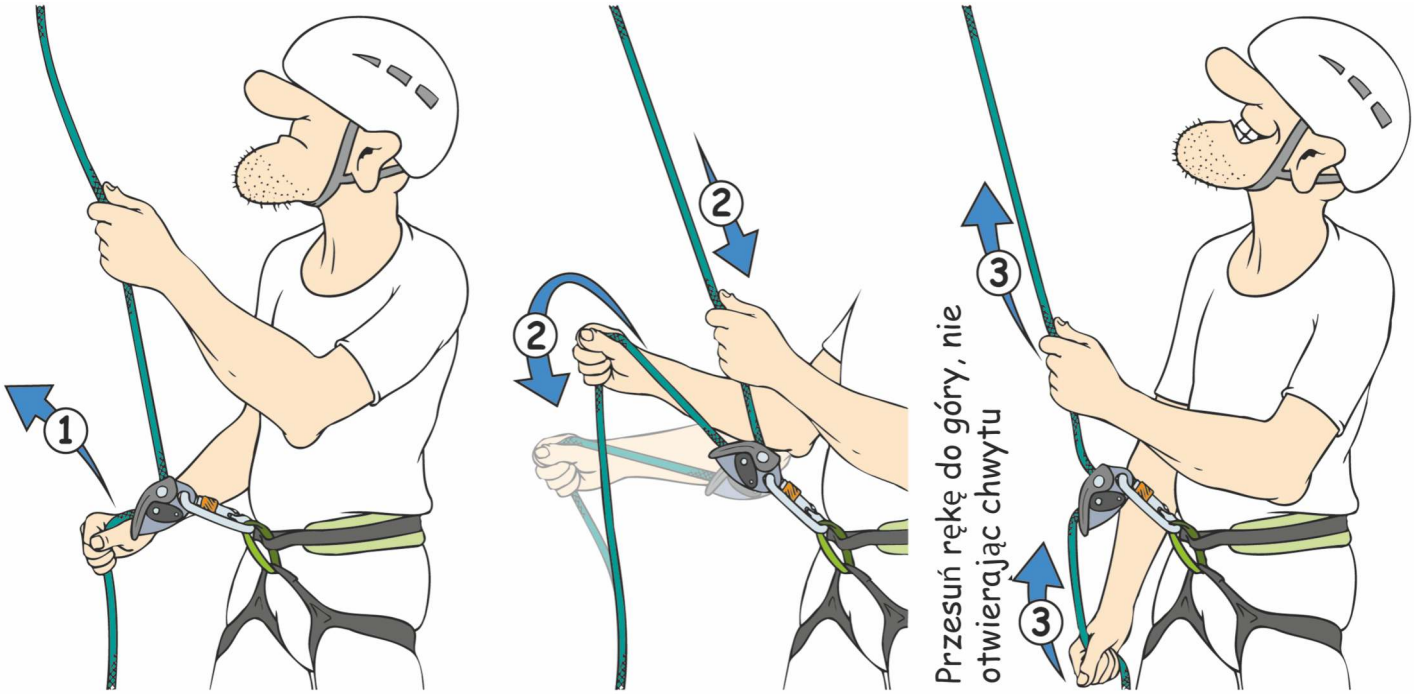
- **„Alpenverein (ÖAV) zaleca asekurowanie partnera przy wspinaczce sportowej na sztucznych ściankach i w skałkach za pomocą przyrządów półautomatycznych."**

- Alpenverein zwraca uwagę, że również w obsłudze przyrządów półautomatycznych można popełnić błędy, które mogą doprowadzić do lotu do podstawy ściany. Udokumentowanych zostało wiele takich wypadków. Z tego względu przeszkolenie przez wykwalifikowanego instruktora i ćwiczenie asekuracji pod jego nadzorem jest bardzo ważne także w przypadku tego typu przyrządów. Również przy używaniu półautomatycznych przyrządów asekuracyjnych, w żadnym wypadku nie wolno wypuścić z ręki liny hamującej.

Prawidłowa obsługa: grigri, smart, click up i mega jul

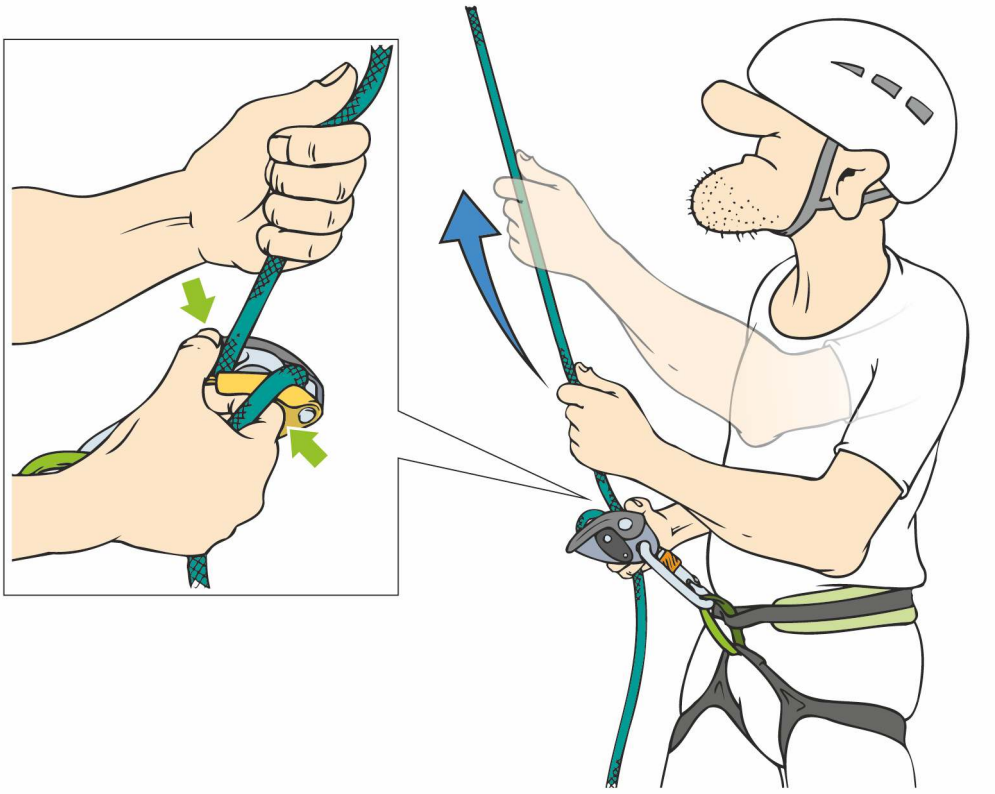
Wybieranie - GriGri

1) Ręka prowadząca znajduje się powyżej przyrządu, ręka hamująca tuż poniżej niego.
2) Ręka hamująca szybko wyciąga linę do góry, nie zmieniając przy tym chwytu. Ręka prowadząca ściąga linę w dół.
3) Ręka hamująca natychmiast wraca pod przyrząd, rozluźnia chwyt (nie wypuszczając liny) i przesuwa się po linie z powrotem w stronę przyrządu. Ręka prowadząca także rozluźnia chwyt i wędruje po linie do góry.



Wydawanie liny - GriGri

1) Ręka hamująca obejmuje linę czterema palcami, a kciuk lekko naciska tylną część krzywki GriGri. Palec wskazujący opiera się przy tym od spodu o wywinięty „kołnierz” przyrządu.
2) Ręka prowadząca wyciąga linę z przyrządu do góry.

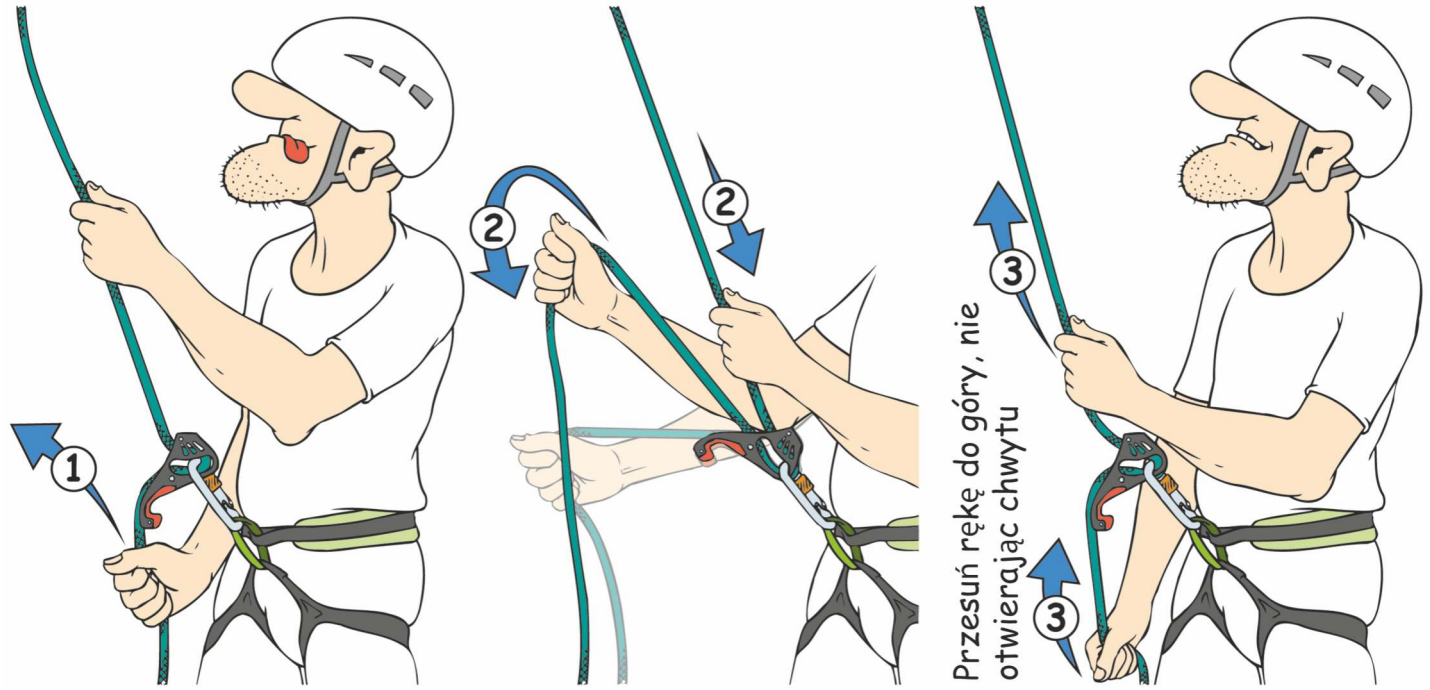


Opuszczanie partnera - GriGri

Ręka prowadząca ciągnąc za dźwignię otwiera mechanizm blokujący i za jego pomocą dozuje siłę hamowania, podczas gdy ręka hamująca reguluje prędkość przesuwającej się przez GriGri liny. Uwaga: Podczas opuszczania partnera w żadnym wypadku nie wolno wypuścić liny z ręki hamującej!

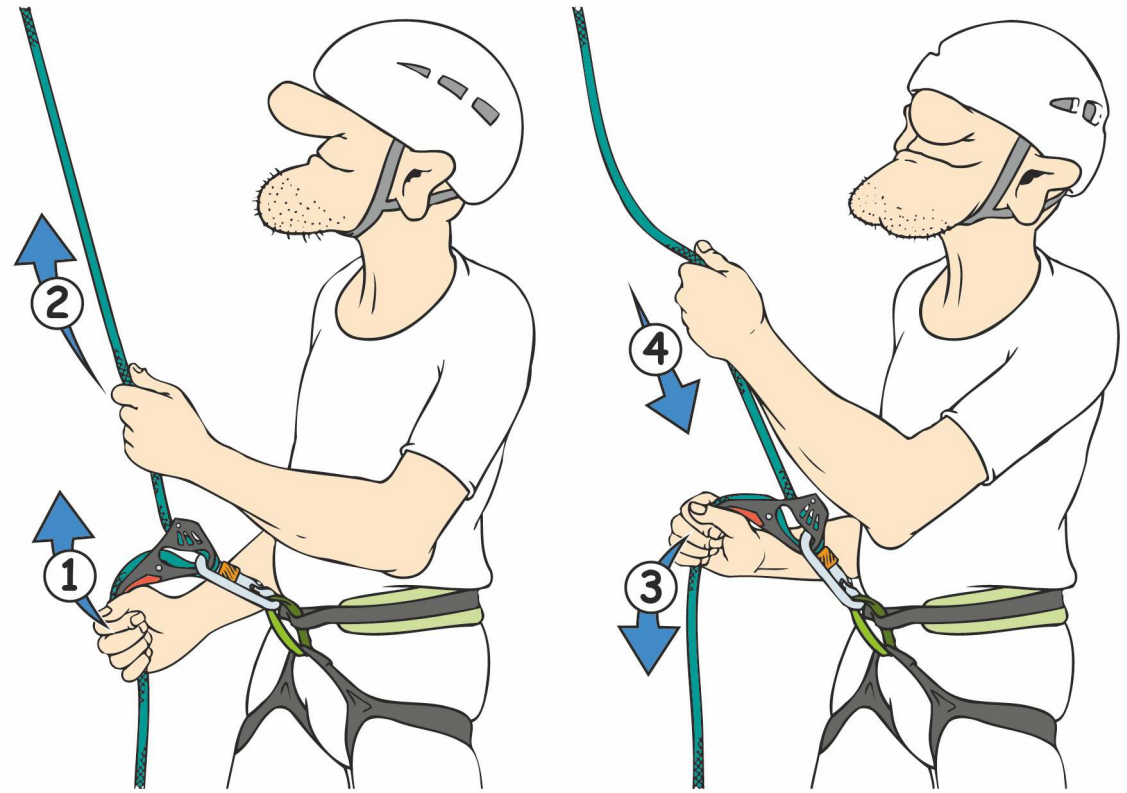
Wybieranie - Smart

1) Ręka prowadząca znajduje się powyżej przyrządu, ręka hamująca tuż poniżej niego.
2) Ręka hamująca szybko wyciąga linę do góry, nie zmieniając przy tym chwytu. Ręka prowadząca ściąga linę w dół.
3) Ręka hamująca natychmiast wraca pod przyrząd, rozluźnia chwyt (nie wypuszczając liny) i przesuwa się po linie z powrotem w stronę przyrządu. Ręka prowadząca także rozluźnia chwyt i wędruje po linie do góry.



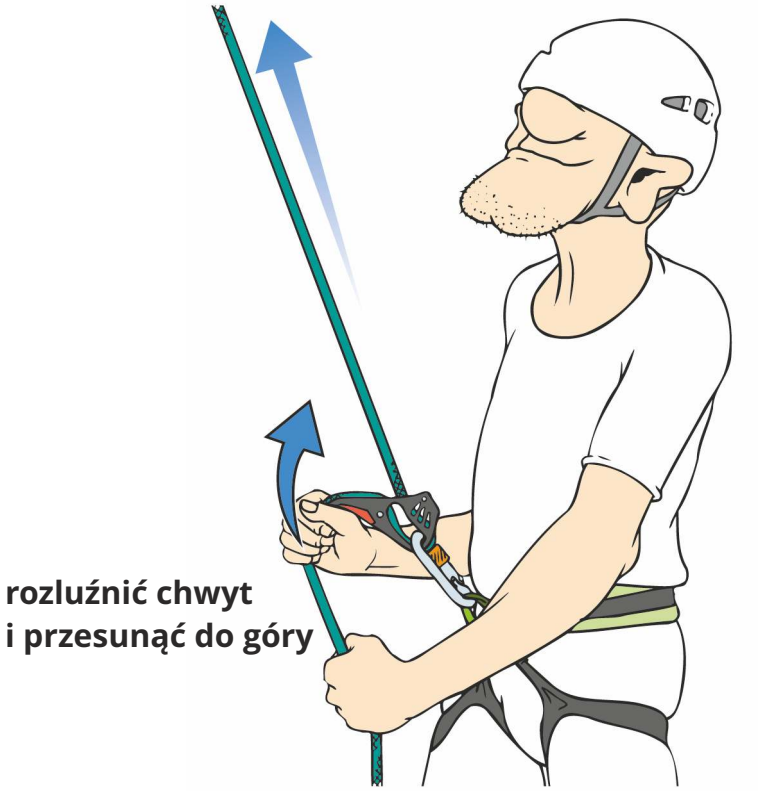
Wydawanie liny - Smart

1) Ręka prowadząca chwyta linę tuż powyżej Smarta. Kciuk ręki hamującej znajduje się w tym czasie na plastikowym „nosie" przyrządu.
2) Kciuk ręki hamującej unosi plastikowy „nos" przyrządu lekko ku górze. Ręka hamująca rozluźnia chwyt, ale nadal obejmuje linę, a ręka prowadząca wyciąga linę z przyrządu do góry.
Uwaga: Smart może być ustawiony w pozycji z uniesionym „nosem" jedynie podczas wydawania liny, po czym natychmiast musi wrócić do pozycji wyjściowej (z „nosem" skierowanym ku dołowi) . W przeciwnym wypadku przyrząd nie będzie hamował liny!

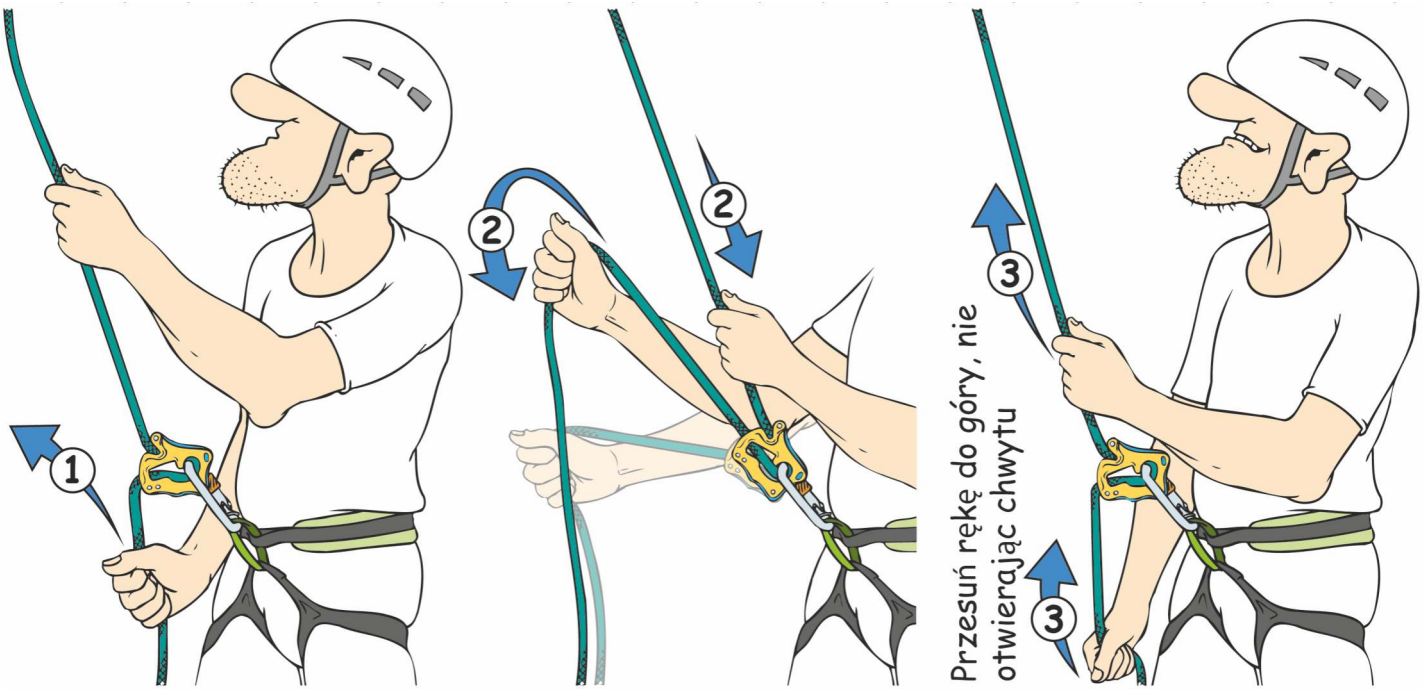


Opuszczanie partnera - Smart

Ręka prowadząca unosi plastikowy „nos” otwierając w ten sposób blokadę i reguluje prędkość opuszczania.
Ręka hamująca reguluje przy tym prędkość przesuwającej się przez przyrząd liny.
Uwaga: Podczas opuszczania partnera w żadnym wypadku nie wolno wypuścić liny z ręki hamującej!

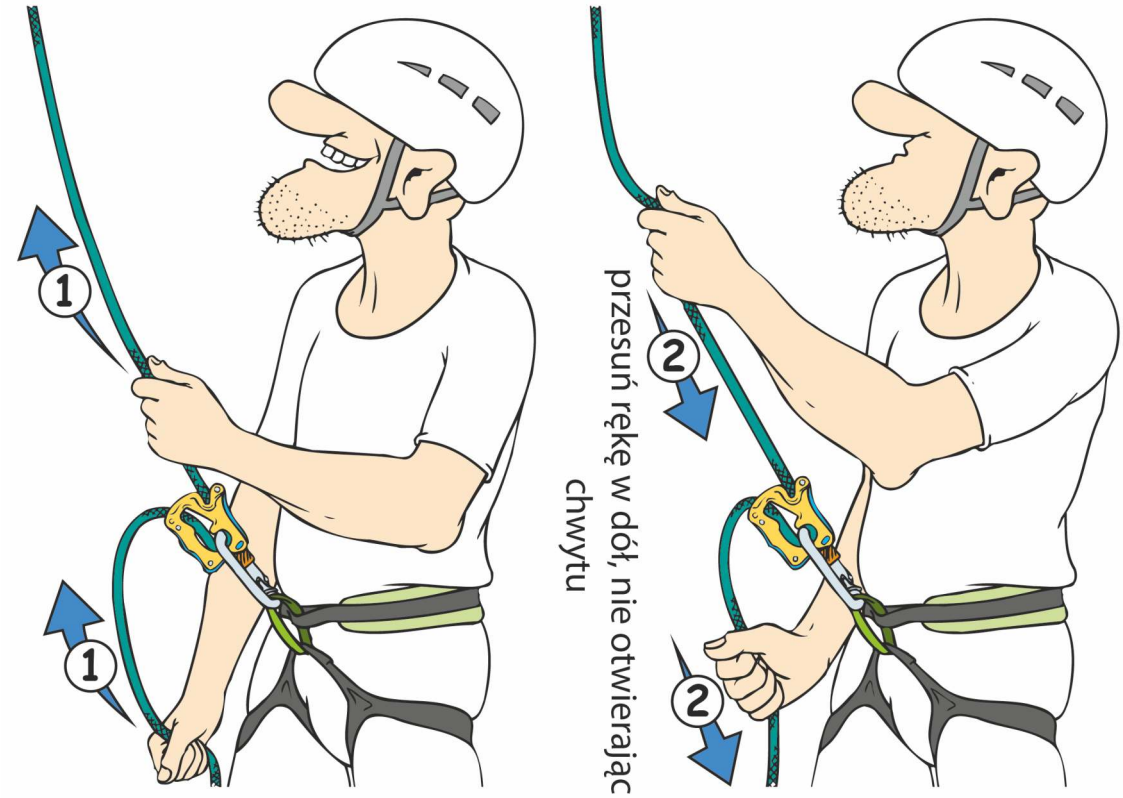


Wybieranie liny - Click Up (patrz GriGri i Smart)



Wydawanie liny - Click Up

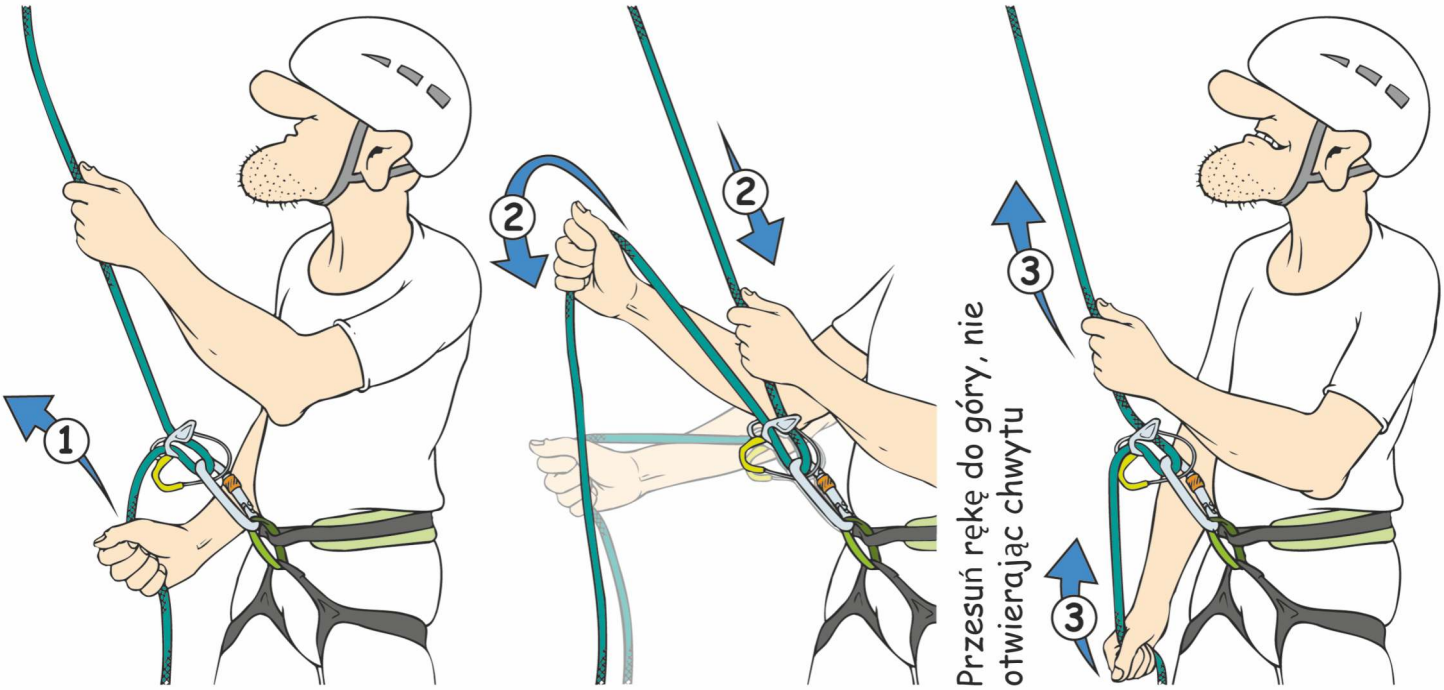
1) Ręka prowadząca wyciąga linę z Click Upa do góry. Równocześnie ręka hamująca podpycha linę do przyrządu, ani na moment jej nie wypuszczając. Następnie ręka prowadząca rozluźnia chwyt i przesuwa się po linie w dół do Click Upa, a ręka hamująca, również rozluźniwszy chwyt, powraca do pozycji wyjściowej.



Opuszczanie partnera - Click Up

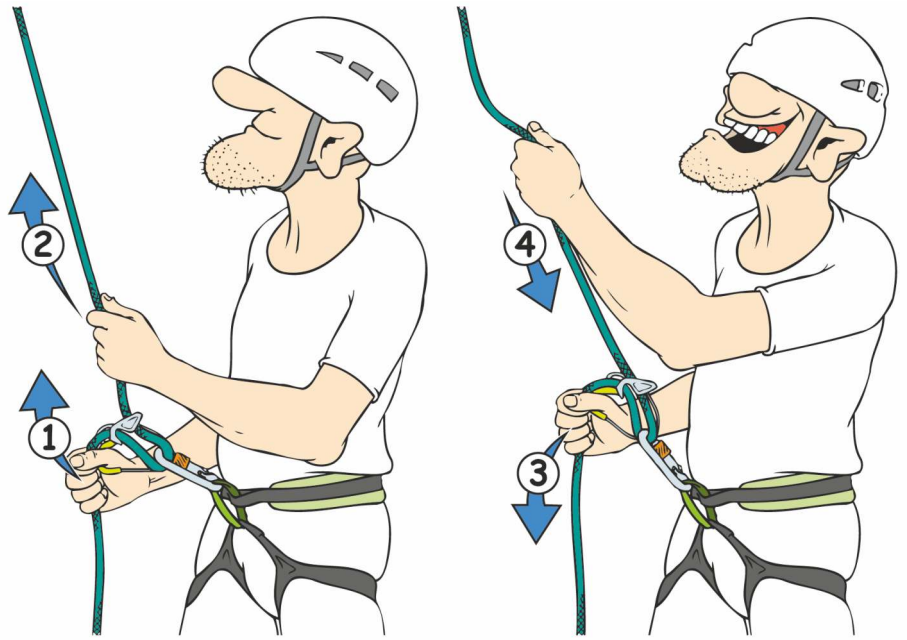
Ręka prowadząca obejmuje tylną część przyrządu i z wyczuciem popycha go ku górze. Powoduje to otwarcie mechanizmu blokującego i pozwala na kontrolowanie prędkości opuszczania. Ręka hamująca reguluje przy tym prędkość przesuwającej się przez przyrząd liny. Uwaga: Podczas opuszczania partnera w żadnym wypadku nie wolno wypuścić liny z ręki hamującej!

Wybieranie liny - Mega Jul (patrz GriGri i Smart)



Wydawanie liny - Mega Jul (patrz rysunek Smart)

1) Ręka prowadząca trzyma linę tuż powyżej Mega Jula. Kciuk ręki hamującej obejmuje plastikowy „nos” kabłąka z linki stalowej.
2) Kciuk ręki hamującej unosząc „nos” ustawia przyrząd w pozycji poziomej. Ręka hamująca obejmuje przy tym linę, a ręka prowadząca równocześnie wyciąga linę z przyrządu do góry.
Uwaga: Mega Jul może być ustawiony w pozycji z uniesionym „nosem” jedynie podczas wydawania liny, po czym natychmiast musi wrócić do pozycji horyzontalnej. W przeciwnym wypadku przyrząd nie będzie hamował liny!



Opuszczanie partnera - Mega Jul

Ręka prowadząca z wyczuciem unosi do góry plastikowy „nos” kabłąka przyrządu
. Powoduje to otwarcie mechanizmu blokującego i pozwala na kontrolowanie prędkości opuszczania. Ręka hamująca reguluje przy tym prędkość przesuwającej się przez przyrząd liny. Uwaga: Podczas opuszczania partnera w żadnym wypadku nie wolno wypuścić liny z ręki hamującej!

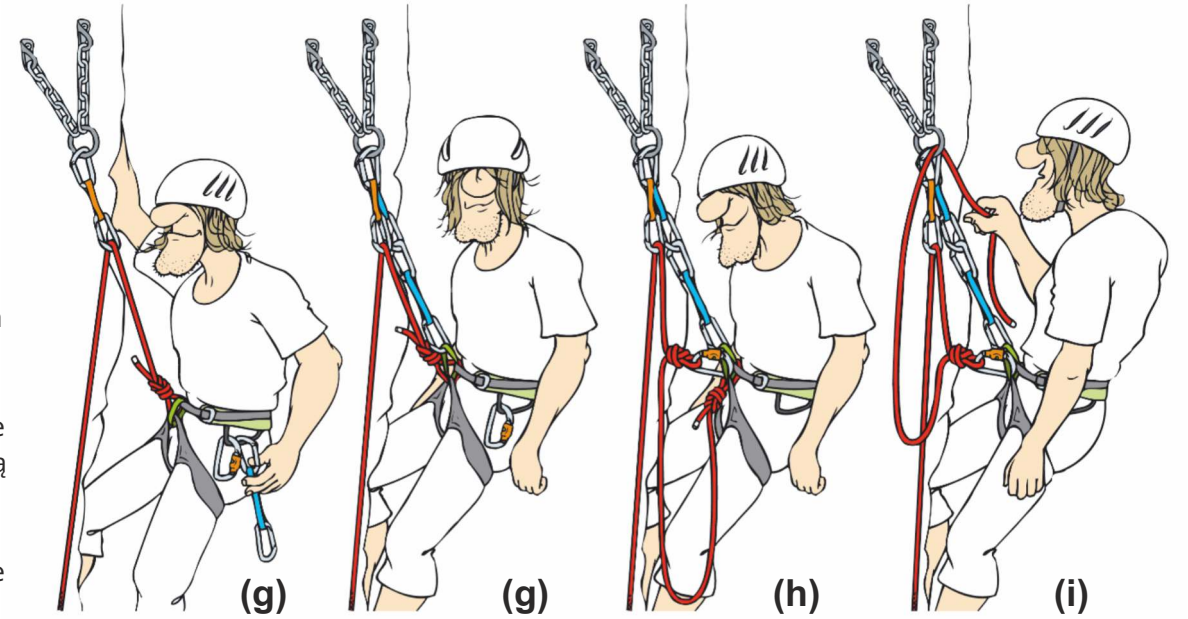
Przewiązywanie się przez stanowisko

Sprzęt

2 ekspresy i 1 karabinek zakręcany

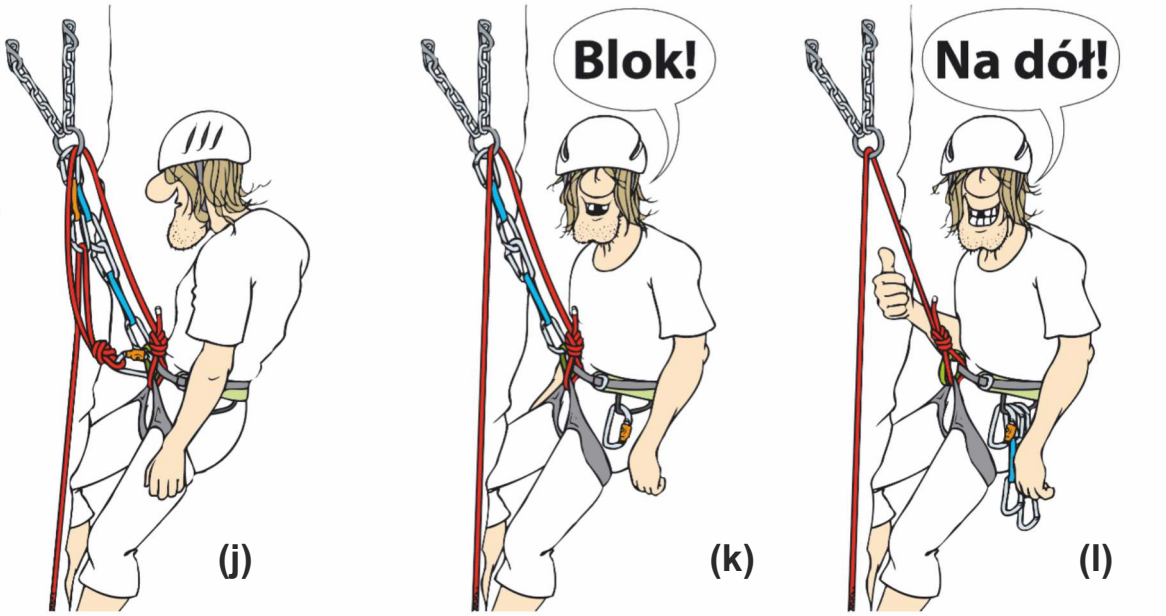
Przeplecenie liny

Teraz wspinacz odwiązuje koniec liny od uprzęży, przewleka go przez ring stanowiskowy **(i)** i ponownie przywiązuje do uprzęży za pomocą ósemki **(j)**. Następnie wypina karabinek zakręcany i rozwiązuje tymczasową ósemkę.



Opuszczanie

Teraz wspinacz prosi asekurującego partnera o blok **(k)**. Dopiero gdy wyraźnie czuje że obciąża linę, może zlikwidować prowizoryczną autoasekurację (wypiąć ekspresy) i dać komendę by partner opuścił go na dół **(l)**.



Autoasekuracja na stanowisku i przygotowanie liny

Za pomocą dwóch ekspresów wspinacz prowizorycznie wpina się do stanowiska **(g)**. Następnie informuje asekurującego, że będzie się przewiązywał do opuszczania (w żadnym wypadku nie daje komendy „Mam auto”). Asekurujący nie wypina liny z przyrządu, dzięki czemu jego partner jest w trakcie całej operacji asekurowany. Teraz wspinacz wyciąga ok. 2 m liny, wiąże na niej ósemkę i tymczasowo wpina ją za pomocą karabinka zakręcanego do łącznika uprzęży **(h)**. Uwaga: liny w żadnym razie nie wolno wpiąć do ucha transportowego uprzęży, ponieważ wówczas wspinacz nie byłby asekurowany przez partnera i miałby jedynie prowizoryczną autoasekurację z ekspresów!

Impressum: tekst, tlumaczenie oraz interpretacja: Michał Dryla, Tomasz Kliś, Jan Krzysztof, ilustracje: Georg Sojer