

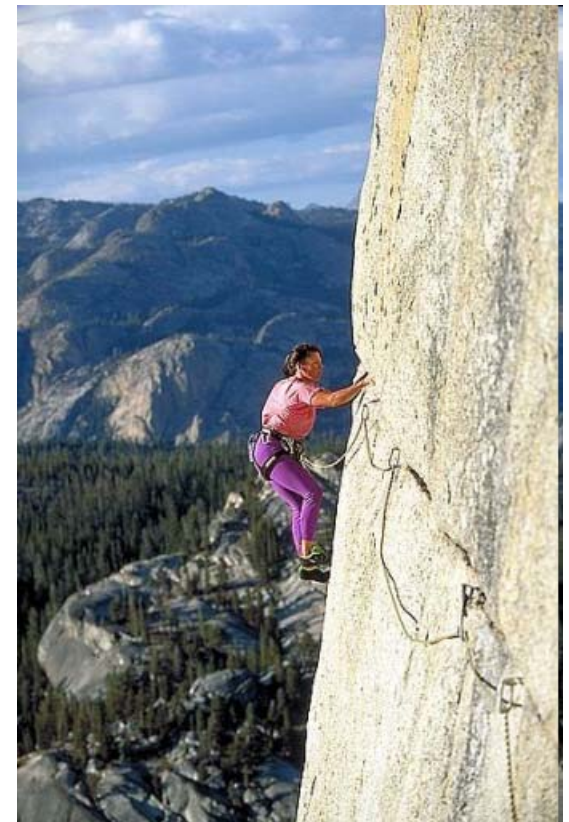
# Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu

Kolegij

## **Sportsko penjanje**

Dražen Čular, prof. –PREDAVAČ

TEMA : OPREMA ZA SPORTSKO PENJANJE



Sportsko penjanje

# OPREMA ZA SPORTSKO PENJANJE

3. Poglavlje: <b>OPREMA ZA SPORTSKO PENJANJE</b> .....	29
Penjačice.....	31
Penjački pojas.....	32
Uže i zamka.....	33
Karabiner sa maticom.....	34
Komplet.....	35
Vrećica za magnezij i magnezij.....	35
Sredstva za osiguravanje.....	36

# Oprema za sportsko penjanje

- Oprema za sportsko penjanje služi nam za sigurno penjanje; osiguranje pada, poboljšanje prianjanja noge na stijenu, povećanja trenja ruku i dr. S opremom se mora postupati pažljivo jer o njoj ovisi sigurnost penjača. Zabranjeno je opremu bacati, gaziti, ostavljati na suncu ili je oštećivati na bilo koji način. Ona ima svoj vijek trajanja koji ovisi i o načinu upotrebe. Što se češće upotrebljava to je treba prije zamijeniti. Proizvođači opreme deklariraju rok trajanja i opterećenja koja dijelovi opreme mogu podnijeti. Također na dijelovima opreme mora pisati da je taj dio **UIAA testiran**. Nikako ne koristiti opremu koja nema UIAA atest. Tekstilni dijelovi opreme (konop, gurtne, pojasevi) mogu se prati mlakom vodom (ne deterdžentima), sušiti na prozračnom mjestu, ne na suncu.

# PENJAČKA OBUĆA



- Penjačice su penjačka obuća napravljena od raznih materijala i gume, a koriste se za lakše penjanje. Posebno su dizajnirane tako da povećaju trenje između penjačevih stopala i stijene. Odabiremo obično manje od broja noge kojeg nosimo, ali tako da možemo «ugodno» popeti smjer. Nakon nekog vremena one se rašire i prilagode nozi, no ne valja pretjerati kupnjom premalih penjačica. Početnicima je bolje da kupe tvrđe penjačice koje će duže trajati dok ne razviju preciznost rada nogu. Sasvim mekane penjačice prikladne su za penjanje umjetnih stijena ili stropova i previsa (manje opterećenje nogu) jer bi se inače brzo potrošile. Za penjanje ploča bolje su tvrđe (ne pretvrde) penjačice s izraženim vrhom (za rupice) i rubom.

# PENJAČKI POJAS

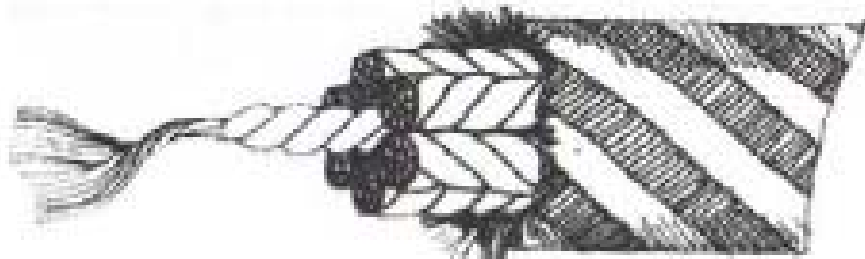


- Penjački pojas služi za osiguranje penjača prilikom pada; preko njega se navezuje na uže. Sastoji se od tekstilnih gurtne koje prolaze oko struka i nogu, te kopči (jedne ili više). Napravljen je tako da raspodijeli silu pada penjača na leđni dio, te na noge. **Kopča je najslabiji dio pojasa.** Kod oblačenja pojasa potrebno je provjeriti jesmo li kopču pravilno zatvorili – nije dovoljno samo jednom provući gurtnu pojasa kroz kopču, već je potrebno i vratiti natrag, tako da se prekrije natpis **DANGER** - ukoliko postoji takav na pojasu (ovisno o modelu). Pojas na sebi ima omče na koje stavljamo potrebnu opremu, complete, karabinere... Na prednjoj strani su dvije omče na koje se navezujemo na uže ili provlačimo karabiner sa maticom prilikom osiguranja partnera.

# PENJAČKI KONOP



- Konop se sastoji se od jezgre i košuljice, te kontrolne niti. Koriste se dinamički konopi radi amortizacije pada, debljine od 9.4 do 10.5 mm, dužine od 60 do 70 m, najčešće se koristi ono od 10 mm, 60 m dužine.
- Konop mora imati UIAA oznaku, isto kao i oznaku (1) što znači da se može koristiti jednostruko Postoje konopi sa oznakom (1/2) što znači da se koriste u paru sa istim takvim. Takvo penjanje nazivamo penjanje sa duplim užetom. Promjer takvog užeta je 8 do 9 mm.



*Sastavni dijelovi konopa : jezgra, košuljica i kontrolna nit.*

# ZAMKA



- Zamka je komad užeta dužine 5- 6m izrađena od istih materijala i na isti način kao i uže za penjanje, samo manjeg promjera (6-7mm) i koristi se za osiguranje prilikom samospuštanja (absaila).

# KARABINER S MATICOM



- Karabiner sa maticom – metalni dio opreme koji služi kod izrade sidrišta, prilikom samo spuštanja(absaila), te kod osiguravanja partnera ili kada želimo da ono što stavimo u njega tamo i ostane . Matica sprječava slučajno otvaranje bravice. Matica se mora obavezno zatvarati.

# KOMPLET

- Komplet – je dio opreme koji se sastoji od dva karabinera i gurtne. Služe da se u njih ukapča Konop. On je veza između užeta i stijene. Gornji karabiner (ravna bravica) ukapča se u spit, a u donji karabiner se ukapča uže (lagano zaobljena bravica radi lakšeg ukapčanja užeta). Komplet može biti postavljen tako da vrata karabinera gledaju u istu stranu (kao na slici), ali isto tako, vrata karabinera mogu gledati i na suprotne strane.



# “Revolver” karabiner

- Koristi se samo kao donji dio kompleta, sprječava trošenje užeta za 30-40%



# Vrećica za magnezij i magnezij

- Magnezij smanjuje znojenje ruku, povećava trenje prilikom hvatanja hvatišta. Magnezij nalazimo u prahu, granulatu (kuglice i kockice) ili tekući. Vrećica služi za držanje magnezija i nosi se vezana karabinerom



# “OSMICA” ILI “ KRUŠKA”



- Osmica je sredstvo za osiguravanje partnera, te za samospuštanje po jednostrukom ili duplom konopu. Pri upotrebi ne smije se ispuštati neopterećeni (crveni) kraj konopa, jer nema uređaj za blokiranje, već partnera držimo isključivo sami, uz pomoć trenja koje nastaje prilikom prolaska konopa kroz osmicu. To je dinamičko sredstvo za osiguranje

# “GRIGRI”



- Grigri je statičko sredstvo za osiguravanje koje u momentu pada blokira konop. Treba **posebno obratiti pažnju kako se konop stavlja u grigri**, jer u suprotnom smjeru od predviđenog konop klizi. Na njemu je nacrtan pravilan smjer stavljanja užeta.

# “TUBER” I “REVERSO”

- Tuber i reverso su dinamička sredstva za osiguravanje. Mogu se koristiti i za osiguravanje duplim užetom.



“tuber”



“reverso”

# “Yo-yo

- Yo-yo je statičko sredstvo za osiguravanje, koje u momentu pada kao i Grigri blokira uže.



# “SUM”

- Koristi se za osiguravanje sa jednostrukim užetom manjeg promjera 9.1 – 10.5 mm. To je statička sprava za osiguranje, koja prilikom pada blokira uže.



# CINCH



- Cinch je najnovija sprava za osiguravanje na tržištu. Funkcionalna, jednostavna za uporabu i lijepa za oko. Koristi se za osiguravanje jednostrukim užetom promjera 9.4 – 11 mm. To je statička sprava za osiguranje, koja poput Suma po opterećenjem (pada) blokira uže.

# PITANJA ZA PONAVLJANJE

- Nabroji sportsko penjačku opremu
- Što su to penjačice?
- Čemu služi sportsko penjački pojas?
- Koji je najslabiji dio sportsko penjačkog pojasa?
- Kako moramo obući pojas da bi on bio siguran?
- Kakav konop koristimo u sportskom penjanju?
- Od čega se sastoji penjački mkonop i koja mu je uobičajena debljina?
- Kako se čuva penjački konop ?
- Kako i kada se provjerava stanje penjačkog konopa ?
- Što je to komplet?
- Čemu služi magnezij?
- Kojim se sredstvima može osiguravati partnera i spuštati niz konop?
- Čemu služi karabiner s maticom?