

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu

Kolegij

Sportsko penjanje

Dražen Čular, prof. –PREDAVAČ

Tema : OSIGURAVANJE PARTNERA



Sportsko penjanje

OSIGURAVANJE PARTNERA

Penjanje je potencijalno opasna aktivnost i potrebno poštivati pravila igre. Među partnerima mora postojati povjerenje. Oni se moraju razumjeti u svakom trenutku. Penjač nikada ne smije započeti uspon prije nego mu partner ne potvrdi da ga osigurava da može početi penjati. Tovrijedi i za penjanje kratkih smjerova, a pogotovo za penjanje smjerova iz više dužina. Ukoliko penjač želi da partner prikupi višak konopa viknut će: „Zategni!“

ili «Španaj!»(penjački žargon), a ukoliko želi da mu doda više konopa: «Pusti!». Kada penjač popne smjer i ukopča sidrište viknut će: «Zategni!» i kad želi da partner počne spuštanje – „Spuštaj!“, „Može!“ ili „Dolje!“, ovisno o tome kakav im je običaj. Partner koji osigurava **mora** biti na oprezu zbog mogućeg pada penjača, a također i zbog mogućeg odrona kamena. Ukoliko penjač uoči odron kamena upozoriti će partnera i viknuti će: „Kamen!“ i stati sa napredovanjem na stijeni dok se ne uvjeri da je sa partnerom sve u redu.

NAČINI OSIGURAVANJA PARTNERA

- DINAMIČKA SREDSTVA OSIGURANJA SU osmica/kruška, polulađarac, pločica, reverso
- Uređaji dopuštaju da konop malo 'iscuri' i tako čini pad penjača mekšim – dinamičko osiguravanje
- STATIČKA SREDSTVA ZA OSIGURAVANJE su grigri, sum i sl.
- Uređaji ne dozvoljavaju 'curenje'(prolaz) konopa i čini pad tvrdim za onog koji penje

NE SMIJEMO ZABORAVITI !!!

- Dok ne prikupite dovoljno iskustva, trebali bi penjati smjerove kao prvi samo pod nadzorom instruktora, ili iskusnog prijatelja. Za izbjegavanje rizika od neprijatnih ili opasnih padova, bitno je da se određena temeljna pravila za napredovanje duž smjera uistinu savladaju, gotovo do refleksnih radnji. Prije početka penjanja trebali bi napraviti detaljnu provjeru sve vaše opreme i odlučiti sa partnerom što učiniti u slučaju bilo kakvih problema.
- **PRIJE PENJANJA**
Prije početka penjanja dogovorite sa partnerom načine komunikacije (rukama, glasom ili oboje), precizirajte svaki dio komunikacije tijekom penjanja da kasnije ne bi došlo do zabune. Prije penjanja ponovite dogovorene znakove radi provjere

TEHNIKE OSIGURANJA PARTNERA

- Prilikom osiguravanja onaj koji osigurava mora pogledom pratiti penjača i obratiti pažnju na sljedeće:
 - od početka do završetka penjanja nadzirati penjača koji penje, ukoliko ga ne vidi komunicirati sa njim tako da zna njegov sljedeći korak
 - tijekom cijelog vremena osiguravanja provjeravati i pogledavati spravu za osiguravanje
 - cijelo vrijeme tijekom osiguravanja jaču ruku držati na užetu koji izlazi iz sprave za osiguravanje, na **tzv. crvenom kraju** i u nikako je ne ispuštati, pogotovo ako je riječ o dinamičkoj spravi za osiguravanje
 - tijekom napredovanja penjača po stijeni dodavati mu uže; u slučaju pada penjača povući i blokirati ruku koja drži uže koje izlazi iz sprave za osiguranje(crveni kraj); pri nastavku penjanja ponovno mu dodavati uže
 - stajati blizu stijene da u slučaju pada onog koji penje, naročito ako je blizu poda (prvih par spitova), penjač ne bi povukao osiguravatelja uz stijenu i pao na pod.
 - stajati stabilno na svojim nogama, nikako sjediti kako u slučaju pada osiguravatelj ne bi bio povučen prema stijeni, a penjač ne bi pao na tlo.
 - izbjegavati stajati ispod stropa ili previsa ako postoji opasnost da bi padom penjača udarili u stijenu ili ako je stijena krušljiva da vas ne bi pogodio kamen

NEPOSREDNO PRIJE SVAKOG USPONA

- Obzirom da se u sportskom penjanju često navezujemo i razvezujemo od izuzetne je važnosti uvijek i prije svakog uspona, koliko god da smo pomno i pažljivo uplitali osmicu te pazili na sva pravila:
- Kao PENJAČ: provjerite jeste li dobro obukli pojas, pravilno zatvorili kopče, jeste li pravilno navezani i **provjerite svog partnera!**
- Kao OSIGURAVATELJ: provjerite jeste li pravilno zatvorili kopče svog pojasa, ispravno stavili uže u spravu za osiguravanje, zatvorili karabiner s maticom, je li sigurnosni čvor na kraju užeta i **provjerite svog partnera!**
- **Dvostruko provjeravanje** – u 5 točaka: 1. čvor kojim smo navezani; 2. kopče pojasa; 3. osiguravajuća sprava; 4. karabiner s maticom; 5. sigurnosni čvor na kraju užeta. Kontroliramo sebe, ali kontroliramo se i međusobno. Kontrolu partnera ne činimo stoga što partneru ne vjerujemo, već stoga što će dvije glave prije uočiti grešku nego jedna i samim time spriječiti potencijalnu nesreću!

NAVEZIVANJE NA UŽE



TIJEKOM PENJANJA

:

- **PENJAČ:** Pažljivo ukapčajte komplete u spitove, kao i uže u komplete. Uže bi uvijek trebalo ostati između vašeg tijela i stijene. Ako uže prođe iza noge ili stopala, može uzrokovati da se preokrenete tijekom pada. Uže vam nikada ne smije biti između nogu jer uslijed pada okreće penjača na glavu.
- **OSIGURAVATELJ:** uvijek imajte vašeg partnera na oku; namjestite se, osobito u prvih par metara, tako da je uže slobodno od nogu vašeg partnera a ne među njima, jer bi to moglo spriječiti njegove pokrete; pokušajte držati uže umjereno - niti prelabavo niti prenapeto. Napravite korak unaprijed u slučaju pada, kako bi smekšali udar; ne zaboravite napraviti čvor na kraju užeta, te uvijek držite oko na njegovu kraju dok vam se partner spušta. To je osobito važno ako niste sigurni u dovoljnu dužinu užeta u odnosu na dužinu smjera (mada takav smjer ne bi ni trebalo penjati!).

Osiguravanje “osmicom”

- Najčešće upotrebljiva naprava za osiguravanje. Potrebno ju je naučiti ispravno upotrebljavati od samog početka. To je dio opreme koji se najčešće koristi za samospuštanje po užetu sa sidrišta. Jako je važno da dio užeta koji izlazi iz sprave tvori otvoreni kut sa djelom užeta koji ulazi u spravu.



PRAVILAN POLOŽAJ TIJEKOM OSIGURANJA PARTNERA:

- noge su u raskoračnom stavu, tako da je tijelo u ravnoteži; obje ruke su na užetu - jača ruka je na **crvenom kraju** užeta (onom koji ulazi u spravu, koji je povezan s ostatkom užeta na teli, dok je slabija ispred spremna na izvlačenje užeta za dodavanje penjaču Bitno je da osoba koja osigurava ni u kojem trenutku ne ispusti iz ruke crveni kraj užeta. Kad bi ga pustili, penjač ne bi imao nikakvo osiguranje, te prilikom pada ne bi postojalo nikakvo opterećenje koje bi zaustavilo uže u laganom prolazu kroz spravicu i zaustavilo pad. Treba si pomagati sa drugom rukom kako bi penjač uvijek bio osiguran. Prilikom spuštanja penjača uže treba držati sa dvije ruke tako da lagano, kontinuirano i istom brzinom prolazi kroz osmicu Nedostatak osmice je taj što se uže uvije, te se zagrijava prilikom dužeg spuštanja po užetu.



Sportsko penjanje

OSIGURAVANJE S GRIGRIEM

- Grigri je statička sprava za osiguranje, koja je samo blokirajuća i sastoji se od mehanizma koji blokira prolaz užeta ako je opterećeno padom penjača ili sjedenjem u pojasu. Potpuno je siguran i praktičan dio opreme, koji gotovo da je u potpunosti izgurao ostale sprave za osiguravanje u sportskom penjanju.



OSIGURAVANJE S GRIGRIEM

- Pri uporabi potrebno je paziti kako stavljamo uže u grigri. Valja obratiti pozornost na uputstva koja se nalaze na njemu. Prilikom osiguravanja uvijek treba držati uže koje ulazi u spravu (crveni kraj), jer ako je uže novo ili ne stvara dovoljno trenje prilikom spuštanja, može se desiti da grigri blokira uže tek nakon nekoliko metara pada. Crveni se kraj uvijek drži! Kod grigri-a najviše iz mjere predostrožnosti, mada je to pravilo kojeg se treba uvijek držati, neovisno o osiguravajućoj spravici.

PAD U SPORTSKOM PENJANJU

- Pad u sportskom penjanju mora biti kontroliran i siguran. On je sastavni dio sportskog penjanja. Penjač se u sportskom penjanju suočava sa dvije vrste padova: **kontroliran i nekontroliran pad**. Kontrolirani padovi su neizbježni u sportskom penjanju ukoliko penjete smjerove koji su vam po težini na granici, što se naravno podrazumijeva, ako želite napredovati.



Sportsko penjanje

PRAVILA ZA KONTROLIRANO PADANJE

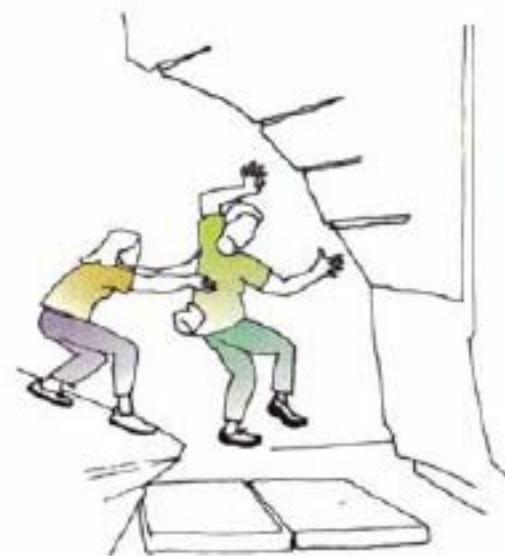
- teren mora biti pogodan za pad - okomita ili previsna stijena;
- dužina pada mora biti što manja;
- oprema u smjeru i osobna oprema mora biti pouzdana;
- mjesto sa kojeg se osigurava mora biti apsolutno sigurno i
- osiguravatelj mora biti iskusan.

FAKTOR PADA

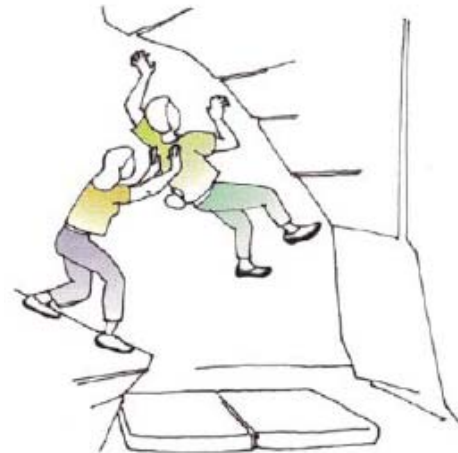
- Faktor pada je omjer između dužine pada i ukupne količine isteklog užeta. Dužina pada je cjelokupan pad penjača koji uključuje dio užeta od posljednjeg međuosiguranja, rastezljivost užeta i dio užeta koji je osiguravatelj dinamičkim osiguravanjem propustio kroz ruku. Odmaranje na previsu Ukupna količina isteklog užeta je dio užeta od sprave za osiguravanje kod osobe koja osigurava do penjača koji penje. Važno je naglasiti da međuosiguranja koja penjač ukapča umanjuju faktor pada

OSIGURAVANJE PRILIKOM PENJANJA BOULDERA

- Od pada se penjač osigurava strunjačama ili tako da ga netko čuva odozdo da bi spriječio pad penjača na leđa
- **Spotting** je tehnika osiguravanja penjača prilikom penjanja bouldera. Potrebno je obratiti pozornost na tri stvari prilikom spottanja:
 - zaštititi penjačevu glavu i leđa,
 - usmjeriti penjača prilikom pada da doskoči sigurno na 'crash pad',
 - smanjiti silu udarca prilikom pada.
- Ako penjač padne sa vrha previsnog bouldera, osoba koja ga spota (osigurava od pada), ne može stajati na početku problema već se mora pomicati ili penjati tako da bi osigurao penjaču dobru zaštitu prilikom pada.



OSIGURAVANJE PRILIKOM PENJANJA BOULDERA



PITANJA ZA PONAVLJANJE

- Koji čvor koristimo za navezivanje na pojas I Za osiguravanje partnera?
- Što je dvostruko provjeravanje?
- Na što sve moramo obraćati pažnju kad penjemo kao prvi?
- Kakav mora biti pad u sportskom penjanju?
- Kako sve možemo osiguravati u sportskom penjanju?
- Kako je najbolje osiguravati u sportskom penjanju?
- Koja je razlika između direktnog i indirektnog osiguravanja?
- Koje se sprave koriste za dinamičko a koje za statičko osiguranje?
- Koje su opasnosti kod dinamičkog osiguravanja i na što se sve mora paziti prilikom takvog osiguravanja,
- Koje su prednosti sinamilnog osiguranja
- Mora li uže ulaziti ili izlaziti iz donjeg karabinera ukopčanog kompleta?
- Što je spotting?