

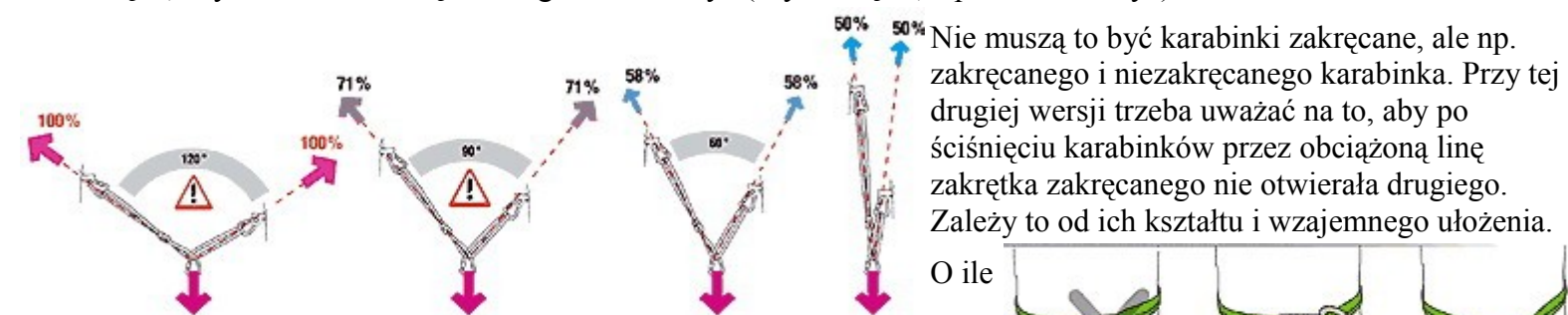
Techniki Linowe

- Zakładanie Stanowisk
 - Więcej wyobraźni
 - Asekuracja
- Zabawy Linowe
 - Zjazdy pionowe
 - Tyrolka (kolejka amerykańska)
 - Most linowy
 - Wahadło
 - Przewieszka „Mamuta”

Zakładanie Stanowisk

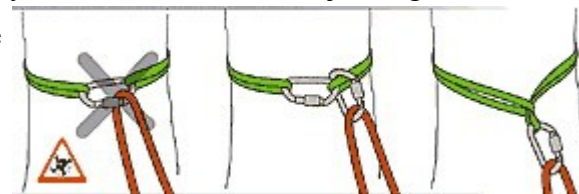
Wiele można by teoretyzować, ale reguła jest jedna - mają się nie urywać.

Krótko mówiąc, stanowisko musi być założone, z co najmniej dwóch punktów, karabinki, w których przesuwają się lina, muszą być ułożone tak, aby nie tarła ona nadmiernie o skałę - przy drogach o wyraźnym przełamaniu na krawędzi, stanowisko powinno być wywieszane za nią. Karabinki, w których przesuwają się lina powinny być odwrócone zamkami na zewnątrz, aby kontakt ze skałą nie mógł ich otworzyć (czy odkręcić, a potem otworzyć).



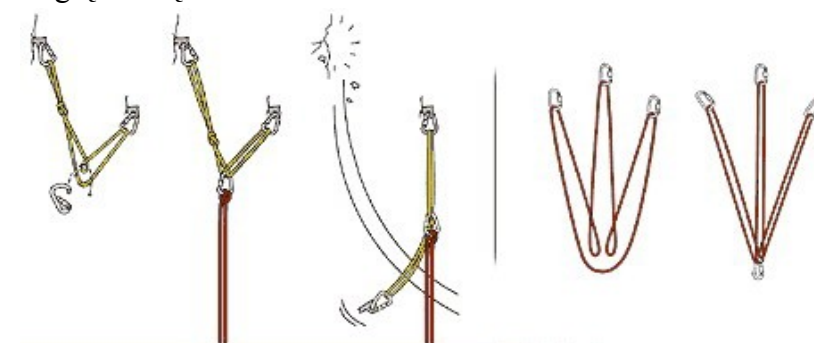
Nie muszą to być karabinki zakręcane, ale np. zakręcane i niezakręcane karabinki. Przy tej drugiej wersji trzeba uważać na to, aby po ściśnięciu karabinków przez obciążoną linę zakrętka zakręcane nie otwierała drugiego. Zależy to od ich kształtu i wzajemnego ułożenia.

O ile



decydujemy się na użycie dwóch niezakręconych karabinków, układamy je tak, aby miały zamki po tej samej stronie, ale otwierały się w przeciwną. Wyjątkiem są karabinki owalne w identycznym kształcie, które układamy tak, aby zamki były po przeciwnych stronach. Przy korzystaniu ze stałych, z reguły składających się z dwóch nitów, stanowisk nad drogami należy używać karabinków zakręconych (minimum to karabinek zakręcany w jednym punkcie, a ekspres w drugim). Dwa ekspresy nie gwarantują bezpieczeństwa!

Przy improwizowaniu stanowisk, wciąż częstym w polskich rejonach wspinaczkowych, warto mieć bardzo długie pętli i rozglądać się wokół.



Można wtedy zakładać stanowiska z punktów niebudzących wątpliwości, a oddalonych od krawędzi skały. Zamiast motać małe uszka skalne tuż nad naszą drogą można skorzystać z grubego, żywego drzewa czy wielkiego kamienia oddalonego o kilka metrów i pozwalającego na zbudowanie stanowiska z jednego punktu. Na stanowiskach z wielu punktów, łączymy je tak, aby obciążać wszystkie równocześnie.

Więcej wyobraźni...

Błędy wynikające z braku wyobraźni to szeroka grupa, na pewno nie będę ich w stanie tu wyliczyć, bo ciągle zdarzają się nowe. Przedstawię kilka najpopularniejszych i przypomnę, że obowiązkiem wobec własnego bezpieczeństwa jest myślenie. Typową i często opłacaną urazami pomyłką jest nie docenianie konsekwencji potencjalnych wahadeł, lub nie dostrzeganie, że do nich dojdzie. Kolejna to nie założenie dolnego stanowiska mimo różnicy wag wspinacza i

asekurującego lub ukształtowania terenu, grożącego asekurującemu wahadłem. Taki wypadek może mieć miejsce, kiedy asekurujemy z półki znajdującej się już nad ziemią, a nie z gruntu, lub stojąc na stromym przeciwstoku, czy dużym bloku oddalonym od skały i obciążona lina może ściągnąć nas w jej stronę.



Niezawiązanie węzła na wolnym końcu liny też zalicza się do błędów wynikających z braku wyobraźni - najczęściej jest niepotrzebne, ale zamiast za każdym razem nad tym myśleć lepiej uznać, że wiążemy go zawsze i już. Przy improwizowanych, długich stanowiskach należy wziąć pod uwagę jak poszczególne elementy ułożą się pod obciążeniem i jakie będą tego konsekwencje. Napinające się taśmy mogą wyważyć jakiś luźny kamień, całe stanowisko po obciążeniu może przeszorować półtora metra po ostrej krawędzi itp.

Na koniec rada dla początkujących. Jeśli zakładamy stanowisko wędkowe, to warto skontrolować jak będzie układało się pod obciążeniem. Partner będący pod ścianą może je obciążyć przywisając na obu linach. Pozwala to czasem wychwycić jakiś istotny detal, albo wręcz chybione wyobrażenie o rzeczywistym kierunku działania siły przy obciążaniu naszego stanowiska. Nawet połączenia samonastawne mają najczęściej ograniczony kąt, w którym będą działały właściwie.

Prawidłowa Asekuracja



Prawidłowa asekuracja, to jest właściwe wybieranie liny i zatrzymywanie ewentualnych odpadnięć przez asekurującego oraz opuszczanie wspinacza po przejściu drogi lub jej fragmentu, w oczywisty sposób warunkuje nasze bezpieczeństwo.

Najczęstsze powody wypadków zwinionych przez asekurującego to zbyt szybkie opuszczanie i nieuwaga. Opuszczając zbyt szybko łatwo jest sparzyć się liną i puścić ją. Zbyt szybkie przejeżdżanie przez półki, krawędzie przewieszek i inne formacje wymagające od osoby opuszczanej zareagowania na nie, też może być przyczyną obrażeń. Przy opuszczaniu należy używać obu dłoni na linie wchodzącej do przyrządu.

Asekurowanie osoby wspinającej się na wędkę nie jest trudne, ale mimo tego nie można się dekoncentrować. Nawet używając automatycznego przyrządu, takiego jak Gri-gri, trzeba pamiętać o wybieraniu liny w miarę poruszania się wspinacza. W przypadku Gri-gri istotne jest też, aby nie założyć przyrządu na linę odwrotnie - hamuje on tylko w jedną stronę.



Zabawy Linowe

Zjazdy pionowe

Zjazdy mogą odbywać się z różnych obiektów. Na naszych nizinnych terenach najczęściej są to mosty, budynki, wieże itp. W czasie zakładania stanowiska i zjazdu sugeruję, aby każdy z partnerów sprawdził przygotowanie sprzętu do zjazdu. Pomyłki mogą zdarzyć się nawet najlepszemu wspinaczowi. Najczęstszym niedopatrzaniem jest nie zakręcenie karabinka lub złe podpięcie przyrządu zjazdowego.

Jednym z największych niebezpieczeństw w czasie zjazdów jest możliwość odwrócenia do góry nogami. W przypadku zjazdów jest to głównie prawdopodobne u ludzi ze sporą nadwagą i u małych dzieci, ponieważ nie mają oni wyraźnej talii – W

takich wypadkach lub gdy istnieje inne zagrożenie mogące spowodować odwrócenie, najczęściej zakłada się pełną uprząż.

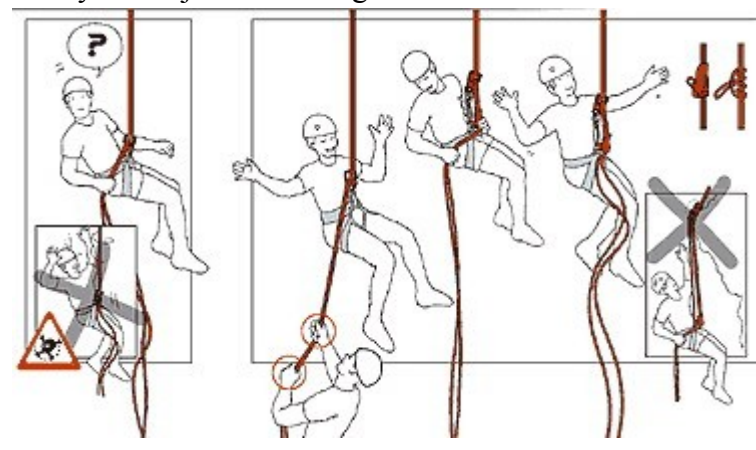
To może trywialne, ale pamiętaj by związać włosy i trzymać z dala od sprzętu, zabezpieczyć wszelkie przedmioty zawieszane na szyi (kompas, okulary itp.) zdjąć pierścionki i upewnić się że buty są związane w podwójną kokardkę jak mamusia uczyła.

Zadowolony, że masz to już za sobą, stań przygotowany do zjazdu tyłem do przepaści. Lina zjazdowa powinna iść od przyrządu zjazdowego z prawej lub lewej strony twojego ciała (z mojego doświadczenia wynika, że nie ma znaczenia czy jesteś prawo czy leworęczny). Trzymaj linę w ręku, przy pośladku. Ta ręka odpowiedzialna jest za kontrolę szybkości zjazdu.

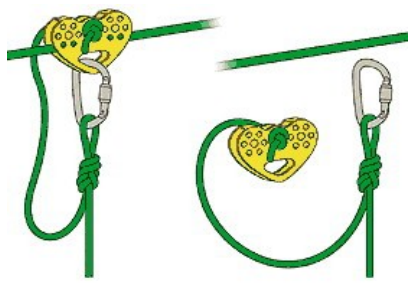
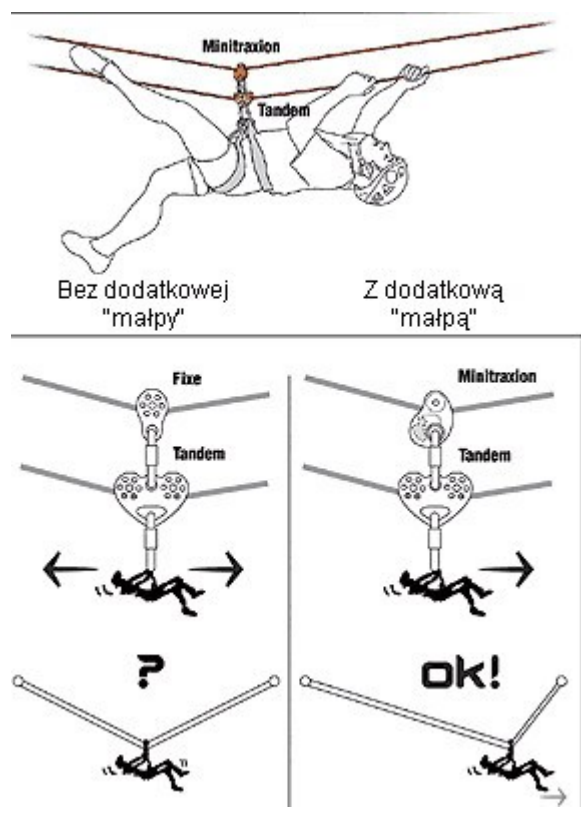
Szybkość zjazdu jest głównie kontrolowana poprzez pozycje ułożenia liny (kąt liny) a nie przez siłę, z jaką ją trzymasz! Rozluźniając dłoń kontrolującą linę przyspieszysz, aby się zatrzymać ściśnij linę w ręku i przybliż dłoń do pośladka.

Przed rozpoczęciem zjazdu stań palcami na krawędzi zbrocza, nogi powinny być wyprostowane, stopy rozstawione na szerokość ramion. Opuszczaj się w dół utrzymując stopy w tym samym miejscu do momentu, aż pięty zaczną dotykać zbrocza a twoja twarz znajdzie się na wysokości krawędzi klifu. Wtedy zacznij schodzić nogami.

Odradzałbym wykonywanie gwałtownych skoków i odbijania się od skały, ponieważ grozi to skręceniem kostki. Przygotuj się do lądowania u podstawy stoku, która może być pochyła, przez co będziesz musiał zjechać jeszcze niżej aż teren stanie się zupełnie płaski. W najgorszym wypadku możesz „wyjechać” z liny, patrz, więc w dół zwracając uwagę na miejsce, w którym kończy się lina. (Jeżeli stanowisko jest dobrze przygotowane, taki przypadek nie powinien mieć miejsca, lina powinna być dostatecznie długa, aby umożliwić bezpieczny zjazd, na jej końcu powinien być węzeł uniemożliwiający „wyjechanie” z liny). Odsuń się od ściany tak szybko, jak to tylko możliwe – skały mają zwyczaj staczać się na dół. Nie zdejmuj kasku dopóki nie znajdziesz się w bezpiecznej odległości od ściany.



Tyrolka

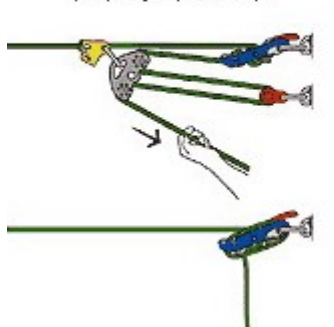


Inaczej zwana jest kolejką amerykańską lub w naszym środowisku również „wyrwiłapka”. Jest to zjazd na linie zawieszony skośnie do podłoża ziemi między dwoma punktami (np. między dwoma drzewami). Jednak jeden z punktów jest położony wyżej od drugiego nawet o kilkadziesiąt metrów. Taki zjazd jest naprawdę emocjonujący, jeżeli zrobi się go pod odpowiednim kątem.

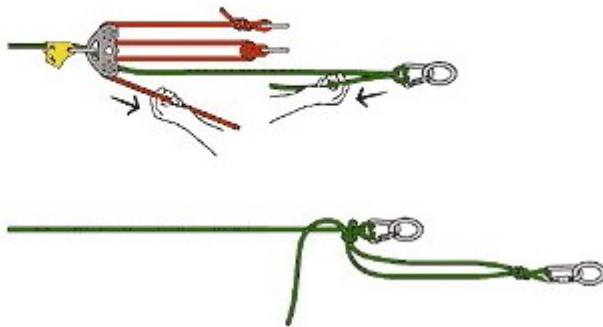
Z matematyki wiadomo im kąt nachylenia jest większy tym szybciej zjeżdżamy. Ale jest tu mała przestroga, ponieważ należy pamiętać o tzw. hamulcu, (czyli sposobie wyhamowania rozpędzonej osoby) chyba nie muszę tłumaczyć, dlaczego? Szkoła zamiast dobrej zabawy wrócić do domu z obolałym tyłkiem (w najlepszym przypadku!).

fot.1 Tyrolka - Sposób zjazdu. / fot.2 Tyrolka - Naciąganie Liny

A1 – Bezpośredni system naciągu. Zawsze zablokować przyrząd zjazdowy.



A2 – Pośredni system naciągu. Półwyblinka blokowana flagowym, nigdy przyrządem zaciskowym!



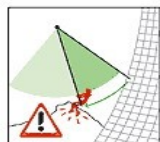
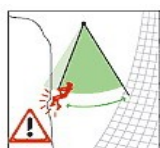
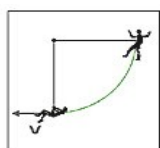
Most Linowy



Lub może powinienem napisać mosty w liczbie mnogiej. Ponieważ widziałem kilkanaście różnych rodzajów mostów rozwieszanych między drzewami (tzw. Małpi Gaj), w którym użyto kilometry lin. Często jest to wspaniała zabawa dla dzieci jednak i dorośli chasają sobie dobrze w takiej formie zabaw. Wstępuje wiele odmian mostów: tybetański, komandoski, podwójny, małpi itp. Jednak wszystkie posiadają wspólną cechę - rozciągnięte są pomiędzy dwoma punktami najczęściej drzewami lub budynkami. Często na sporych wysokościach nawet do kilkadziesiąt metrów nad ziemią lub wodą.

Osoba ma za zadanie przedostać się z jednego końca liny na drugi. Sposoby pokonywania takiej przeszkody są różne nogami po linie, między liną, na linie itp. Oczywiście osoba jest asekurowana przez drugą osobę lub podczepiona na lony do liny asekurowanej.

Wahadło



Zabawę w „tarzana” inaczej można nazwać potocznie bujaniem się na linie z tą różnicą, że na sporych wysokościach i na długiej linie. Najczęściej stosowana na mostach lub wysokich wiaduktach. (Nie mylić z bungee!) Bardzo ryzykowna zabawa z liną dynamiczną, która daje spory zastrzyk emocji. Uwagi dotyczące zakładania wahadła można zaobserwować na zamieszczonym zdjęciu.

Przewieszka Mamuta

Jest to forma zaliczenia warsztatów alpinistyki miejskiej w naszej drużynie. Nazwa wzięła się od wyglądu zawieszanej liny w kształcie litery „M”. Pokonując ją osoba musi wykazać się największym poziomem umiejętności podstawowej, na która składają się następujące elementy:



1. Należy wejść po pionowo wiszącej linie z użyciem minimalnej liczby szpeju (najczęściej wybierany formą losową)
2. Przepiąć się z jednej liny na drugą linę zawieszoną poziomo nad ziemią. Oczywiście z zachowaniem szczególnego bezpieczeństwa oraz dobór odpowiedniego sprzętu.
3. Osoba musi przeciągnąć się używając siły rąk i nóg po linie, która jest zamontowana w dwóch miejscach nie zawsze na tej samej wysokości.
4. Ponownie przepiąć się w zwisającą pionowa linę i dokonać zjazdu pionowego w dół pamiętając o zebraniu ze sobą całego wykorzystanego sprzętu wspinaczkowego.

