



SZKOŁA ALPINIZMU JAN APPELT & WOJCIECH MICHALSKI

SZKOŁA ALPINIZMU Jan Appelt & Wojciech Michalski

www.szkola-alpinizmu.pl

MATERIAŁY SZKOLENIOWE KURS WSPINACZKI SKALNEJ

WARSZAWA 2009



PRAWA AUTORSKIE ZASTRZEŻONE

SPIS TREŚCI

I. WSTĘP.....	2
II. DYSCYPLINY WSPINACZKOWE.....	4
III. SPRZĘT WSPINACZKOWY (normy CE, hEN, UIAA).....	5
IV. UKŁAD ASEKURACYJNY.....	5
V. KARABINKI (rodzaje, oznaczenia, normy, przeznaczenie).....	6
VI. LINY WSPINACZKOWE (rodzaje, oznaczenia, normy, przeznaczenie).....	9
VII. PRZYRZĄDY ASEKURACYJNE.....	16
(od Widelca do Tucana - typy, normy, przeznaczenie)	
VIII. PUNKTY ASEKURACYJNE.....	20
• STAŁE PUNKTY ASEKURACYJNE (spity, kotwy wklejane i rozporowe oraz haki)	
• KOŚCI – PUNKTY ZAKŁADANE SAMODZIELNIE	
IX. BUDOWANIE STANOWISK ASEKURACYJNYCH.....	29
(rodzaje stanowisk, zastosowanie)	
X. ZAKŁADANIE STANOWISKA DO WĘDKI.....	33
XI. PRZEWIĄZYWANIE SIĘ PRZEZ RING.....	35
XII. ZJAZDY.....	37
XIII. WĘZŁY.....	39
XIV. SKALE TRUDNOŚCI I STYLE WE WSPINACZCE SPORTOWEJ.....	41
XV. ETYKA WE WSPINANIU.....	45
XVI. OCHRONA ŚRODOWISKA.....	46
(zasady i normy zachowania, gdzie szukać informacji, działalność Fundacji NASZE SKAŁY)	
SUPLEMENT	
• POROZUMIENIE TATRZAŃSKIE – CZYM JEST I CZEGO DOTYCZY?	
• ZESTAW OSOBISTY (o sentymencie do własnej upręży oraz innego sprzętu)	

WSTĘP

Niewielu wspinaczy ma świadomość, że kurs wspinaczkowy nie jest zwieńczeniem procesu "edukacji wspinaczkowej", a tego procesu ledwie początkiem.

Często po kończeniu kursu nie wspinamy się jakiś czas i świeżo zdobyte wiadomości się ulatniają. Niniejsze **materiały szkoleniowe** zawierają najważniejsze informacje z zakresu teorii asekuracji oraz opis kilku podstawowych czynności, które wykonujemy podczas wspinania, takich jak zjazd, przewiązywanie się przez ring zjazdowy i wieszanie „wędkę” - w stałym stanowisku oraz w stanowisku, które zakładamy samodzielnie. Dołożyliśmy także fotografie kilku najważniejszych węzłów, abyście mogli skonfrontować to, co pamiętamy z kursu ze "wzorem".

Najlepsze materiały szkoleniowe nie zastąpią jednak **praktyki wspinaczkowej** i ciągłego ćwiczenia, do czego Was zachęcamy.

Aktywność, jaką jest wspinanie jest niebezpieczna.

Różny jest stopień ryzyka jaki podejmują wspinacze i alpiniści, wspinający się w różnych górach Świata, niezależnie, czy są to Tatry, Alpy, Himalaje czy skałki. Warto jednak pamiętać, że również na sztucznej ścianie wspinaczkowej może dojść do niebezpiecznego wypadku, jeśli nie przestrzegamy podstawowych zasad bezpieczeństwa:

NIE SPRZĘT POPEŁNIA BŁĘDY, BŁĘDY POPEŁNIAJĄ LUDZIE

Informacje zawarte w niniejszych materiałach szkoleniowych są poglądowe i kompletne stają się dopiero wraz z kursem wspinaczkowym. Dlatego próby stosowania wiedzy zawartej w tym opracowaniu, bez stosownego szkolenia praktycznego mogą się skończyć tragicznie.

Jako autorzy opracowania nie ponosimy odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikające z samodzielnego, niewłaściwego stosowania metod asekuracji tu opisanych.

Pamiętajcie, jeśli macie wątpliwości – dzwońcie...

POZDRAWIAMY!

Jan Appelt +48 502 344 720
+34 633 654 328

Wojciech Michalski +48 505 614 460

DYSCYPLINY WSPINACZKOWE

Wspinanie tym różni się od chodzenia, że do ruchu w górę, w bok lub w dół trzeba użyć rąk - do utrzymania równowagi lub podciągnięcia się.

Wspinanie uprawia się dziś na bardzo wiele sposobów, których wspólnym mianownikiem jest pokonanie trudności terenowych i większość technik asekuracji. Zaś od strony rodzaju wysiłku i techniki ruchu różnice mogą być znaczne.

Wspinaczka halowa - czyli wspinanie na sztucznych ścianach wspinaczkowych.

Buldering (bouldering) - wspinaczka uprawiana na małych formach skalnych. Buldering uprawia się bez sprzętu do asekuracji - poza crashpadami - materacami, które ułatwiają zeskok w razie nie udanej próby wejścia na/przejścia bulderu.

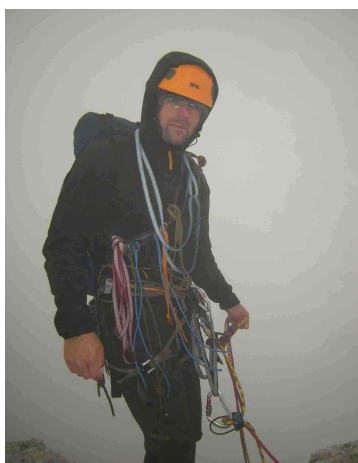
Bulder/problem/przystawka, czyli kilku-kilkudziesięciu przechwytywa droga wspinaczkowa. Buldering jest najbardziej naturalną formą treningu wspinaczkowego oraz świetną zabawą.

Wspinaczka skałkowa - wspinanie uprawiane w skałach, jedno- lub wielo-wyciągowe.

Sportowa - po drogach ze stałą asekuracją, na których ryzyko długiego lotu jest ograniczone z założenia do minimum.

Tradycyjna - wspinanie z użyciem tradycyjnego sprzętu do (tzw. własnej) asekuracji, co na drogach powyżej VI stopnia trudności jest dużym wyzwaniem.

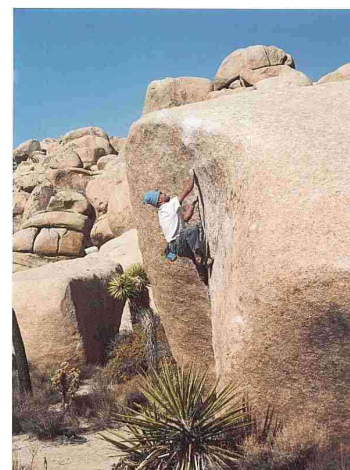
Alpinizm - inaczej wspinaczka wysokogórska. Uprawiana jest na dużych ścianach górskich (Tatry, Dolomity, Alpy) oraz w górach wysokich (Kaukaz, Hindukusz, Himalaje). Cechuje ją najwyższy stopień ryzyka, ze względu na wiele zagrożeń obiektywnych: lawiny lodowe, kamienne, załamania pogody, odległość od osad ludzkich itp. Najwyższej klasy przejścia wymagają doskonałego (nieraz wieloletniego) przygotowania fizycznego, przygotowania taktycznego oraz najwyższej klasy sprzętu wspinaczkowego, biwakowego i odzieży.



WYCOF - ZAŁAMANIE POGODY W DUŻEJ ŚCIANIE



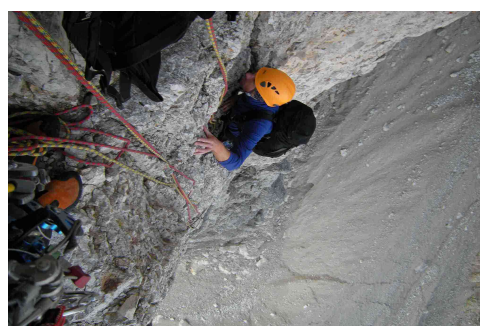
WSPINACZKA NA WŁASNEJ ASEKURACJI



BOULDERING



SPORTOWE TRUDNOŚCI NA WŁASNEJ ASEKURACJI W SKAŁKACH



EKSPOZYCJA NA WIELOWYCIĄGOWEJ DRODZE W DOLOMITACH

SPRZĘT WSPINACZKOWY

Sprzęt wspinaczkowy musi posiadać atesty oraz spełniać odpowiednie normy wytrzymałościowe. Każdy producent markowego sprzętu wspinaczkowego ma obowiązek umieścić na produkcie informację dotyczącą normy i wytrzymałości, jaką spełnia produkt.

W Europie, w pierwszej kolejności sprzęt wspinaczkowy musi spełniać normę **CE** (*Communauté Européenne*, czyli Wspólnota Europejska), co oznacza, że wyrób jest zgodny z europejskimi normami technicznymi określonymi jako zharmonizowane Normy Europejskie (**hEN**).



Większość producentów sprzętu wspinaczkowego stara się o uzyskanie dla swoich produktów dodatkowego certyfikatu **UIAA** – *Union Internationale des Association d'Alpinisme*, czyli *International Mountaineering and Climbing Federation* – która testuje sprzęt wspinaczkowy według własnych, rygorystycznych norm, niezależnych od obowiązującego w danym państwie prawa. Federacja UIAA powstała w 1932 roku, a jej siedziba mieści się w Bernie, w Szwajcarii.

UKŁAD ASEKURACYJNY

Wspinacze związani liną, w celu asekuracji podczas wspinania budują **układ asekuracyjny**. Opasująca ciało wspinacza uprząż, poprzez przyrząd asekuracyjny, wpiętą do niego linę, która z kolei powpinana jest przez prowadzącego drogę do karabinków (ekspresów), wpiętych w stałe lub założone w czasie wspinaczki punkty asekuracyjne - wszystko to tworzy układ, którego zadaniem jest zatrzymanie lotu wspinacza w momencie odpadnięcia.

W przypadku wspinaczki wielowyciągowej kluczową częścią układu asekuracyjnego jest **stanowisko asekuracyjne**, z którego w danym momencie jest asekurowany wspinający się - dolne lub górne. W przypadku dużego szarpnięcia (np. przy dużej różnicy w masie między wspinaczem, a asekurowującym lub przy dużym współczynniku odpadnięcia) właśnie stanowisko przejmie ostatecznie szarpnięcie.

Energia odpadnięcia (szarpnięcia/uderzenia) wytraca się w wielu punktach układu asekuracyjnego:

- poprzez uprząż, która uciska ciało wspinacza odpadającego od ściany
- przez zaciśnięcie się węzła, którym związany jest lecący wspinacz (jeśli się związał)
- przez tarcie liny na punktach przelotowych (tarcie liny w karabinkach)
- przez tarcie liny o skałę
- przez tarcie/hamowanie liny w przyrządzie asekuracyjnym
- tarcie/blokowanie liny w dłoni asekurowującego
- i wreszcie, poprzez uprząż, która uciska ciało asekurowującego
- oraz przez szarpnięcie stanowiska, gdy asekurowujący zostanie poderwany w górę (dolne stanowisko) lub w dół (przy asekuracji z górnego stanowiska)