



Методически действия при катерене – мерки за безопасност

гл. ас. д-рТихомир Димитров

Техники на осигуряване и правилно използване на алпийски инвентар. Изработване на площадки.

Обща характеристика на спортното и скалното катерене: Скалното катерене е форма на алпийска практика, породила се за да съдейства за повишаване на специалната техническа и физическа подготовка на алпинистите.

Трудно е да се дефинират понятията алпинизъм и спортно катерене, това е трудна задача, тъй като катеренето и алпинизмът, са естествени дейности и не спортните правила, а природните условия предопределят величината на натоварването и типа енергоосигуряване. Съществуват и етични норми, които правят изкачванията по-стойностни. Алпинизмът се е зародил преди спортното катерене и преди модерните алпийски изкачвания изискващи катерачно майсторство, затова е било прието алпинизмът, като понятие да включва в себе си и останалите разновидности катерене. В учебника ТАО от 2005 година изготвен от проф. Д. Бърдарев и кол. се дава следното определение "алпинизмът е изкачване на категоризирани алпийски обекти (върхове, хребети, отвесни стени) със специализирани технически съоръжения". Авторите обръщат внимание на типичните черти на алпинизма като „особен вид спорт със собствена характеристика“. Оформянето му като спортна дисциплина започва със съзнателно избиране на по трудните пътища към вече изкачените върхове. По време на изкачването се преодоляват отвесни или надвесени



скални стени на планинските масиви с използването на специализирана екипировка и съоръжения“.

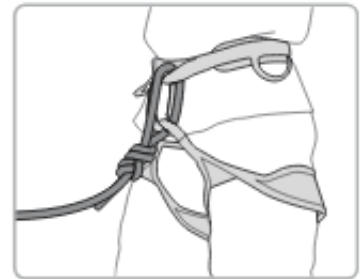
Изкачванията на върхове, където придвижването става единствено благодарение на краката, а ръцете имат балансираща роля с помощта на щеки или пикел, за нас тази дейност е по близка до туризъм (но не еквивалентна разбира се поради опасностите на планинските склонове). Този вид дейност на английски е наречен най точно и само с една дума moutaneering - планинарство.

Различни са причините, поради които много хора се занимават с катерене. Например: контактът с природата, справянето със стреса, породен от ежедневието, доброто здраве, нуждата от приключение и риск, както и придружаващите го емоции, но също така и удоволствието от движението, преодоляването на маршрути с висока категория на трудност и редица други осъзнати и неосъзнати ползи. То създава разнообразни умения, развива комплексно физическите качества и изисква тактическо мислене и психическа устойчивост. В книгата „Наръчник на катерача“, Н. Панайотов отбелязва, че “разликата между катеренето за преодоляване на технически трудности и катеренето за истинско забавление е в промяната на усещането и на целта, която не е основана на господството на външната среда ...”. Катеренето е естествена дейност, присъща на човека както ходенето, бягането и плуването. То е един от малкото "природно естествени" спортове, заложили в човека още с раждането му. М. Михайлов представя катеренето като "...комплексна двигателна дейност с променлив характер, а натоварването е от смесен тип и зависи от трудността на маршрутите и техните отделни участъци". Той допълва, "...че всеки вид катерене е

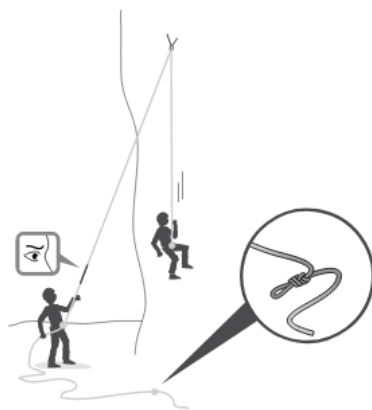


различен и има своите особености: боулдър катерене, спортно катерене, традиционно катерене, състезателно катерене, алпинизъм, ледено катерене, big wall катерене (изкачване на високи 1 000 и повече метра стени) и височинен алпинизъм.

Преди всяко катерене задължително се извършва визуална **проверка** на партньора и неговата екипировка. Следи се за правилно завързан възел на седалката, за



правилно поставена седалка, правилно поставено въже и

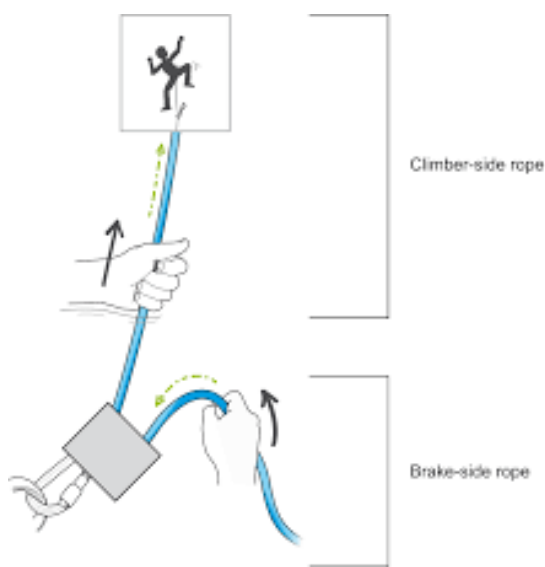


осигурително устройство и дали има вързан възел за края на въжето. Най-честите инциденти по време на катерене са следствие именно на тези грешки и пропуски. Всички нови въжета имат маркирана своята среда, не трябва да предприемате спускане ако вие виждате средата на

въжето някъде пред вас. Това означава, че няма да имате достатъчно въже да спуснете вашия партньор.

Инцидентите се случват защото често от единия край на

въжето се премахват по няколко метра и този белег за среда та на въжето става грешен и заблуждава катерачите!

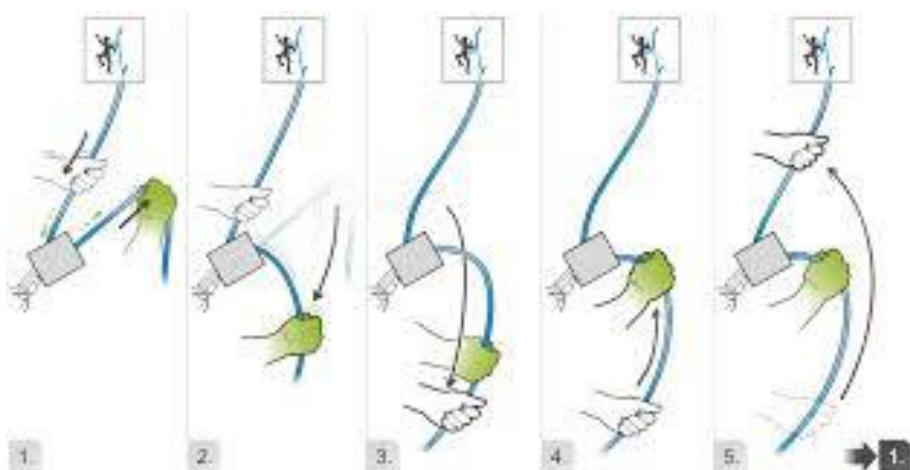


Техника на **осигуряване**.
За нуждите на катеренето



трябва да знаете как безопасно да осигурявате вашия партньор по време на изкачване. В тази книга няма да се засягат въпросите свързани с развитието на тренировката, като адаптационен процес на тренираност и спортна форма. Ще поставим основите на техническите умения за работа с екипировката. Съществуват различни видове устройства на пазара разделени в две групи: протриващи и блокиращи. Най-класическия начин за осигуряване си остава с протриващ възел за целите на планинските водачи, той се наложил, поради факта, че не носите устройство поради неговото тегло и обем в раницата. Така или иначе фазите на безопасно осигуряване с протриващ възел и протриващо устройство са еднакви и те ще бъдат предмет на този труд.

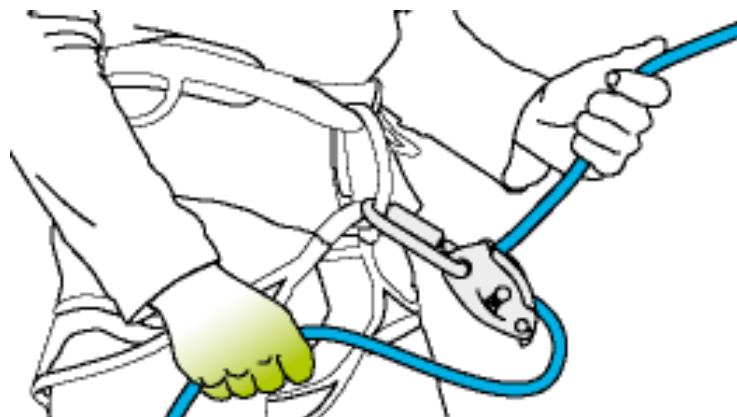
Когато алпинистът започне да се катери с долна осигуровка, осигурителят пропуска (подава) въже през карабинера/протриващото устройство само с приплъзване на ръката около въжето. Едната ръка е разположена високо по посоката на катерене, а другата ръка е изпълната към земята и сочи въжето, което е разположено непосредствено пред вас. Трябва да спазвате дистанция поне 10 см между протриващия възел/устройството и ръката подаваща въже. Ако дистанцията е по-малко от указаната, при падане на катерача е възможно ръката да попадне във високо енергийната зона където се осъществява триенето на въжето и осигуряващия ще изпита болка, в следствие от което той ще пусне въжето и катерача ще падне на земята.



При
вече
изградена
горна
осигуровка,
фазите за
безопасни
действия са
пет. С

последователното прихващане на въжето вие никога не позволявате „долната“ ръка да не държи въжето, което е кардинално за безопасността на катерача. Когато се правят прихващанията също трябва да се съблюдава за дистанция между ръцете и високо енергийната зона където

се осъществява триенето на въжето. При правилно осигуряване никога не се изпуска въжето под възела/устройството с която и да е ръка.



Всички останали действия се приемат за неправилни и носят потенциален риск при падане на катерача той да загине. При осигуряване с блокиращо устройство също не трябва да се допуска изпускане на въжето с ръце. Характерен момент е приплъзване/преминаването на въжето през устройството. За по голямо улеснение, както на катерача, така и за осигуровчика е той да прави



няколко крачки напред назад с цел по-бързо отпускане или „обиране“ на въжето, когато има възможност.

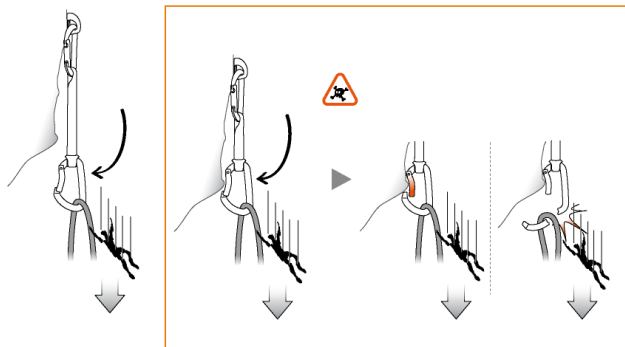
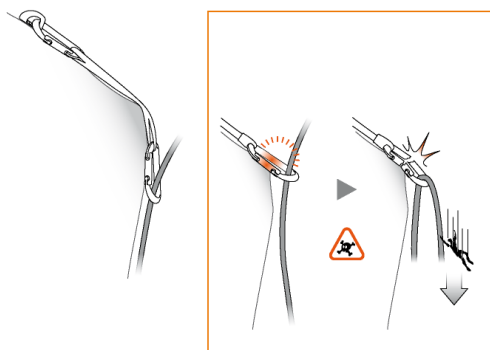
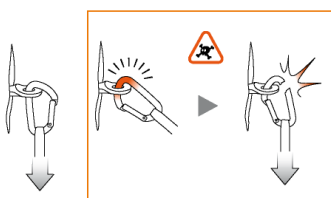
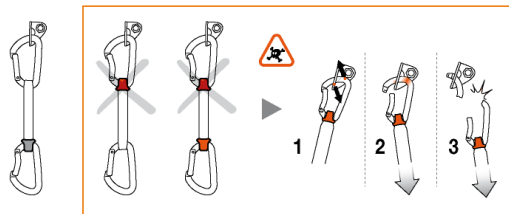
Тази техника се нарича активно осигуряване и е полза най-вече на водещия,

защото елиминира момента от задържане на въже и неговото блокиране на даден участък и в същото време няма прекалено много отпуснат „корем“.

При всички устройства трябва да се спазва инструкцията за употреба, посока на въжето, както и неговата дебелина! При не изпълнение на някоя

инструкция или препоръка поставяте в риск живота си и живота на вашия партньор.

Правилно боравене с инвентар. По време на изкачване вие трябва да поставите примките в клиновете или анкерните болтове, които биват разположени в различни позиции и посоки, но това е съобразено с линията на маршрут и здравината на скалата. Не се допуска поставяне на клин или болт в несигурни места на скалите. На фигурата са изобразени правилните и





грешни, най-честите позиции за поставяне на примката в болтовете и скалните клинове. Макар много здрава, алпийската екипировка, ако се използва неправилно, се чупи не много трудно, което поставя вашето здраве в риск. Вижда се, че допълнителната гумичка не трябва да бъде поставяна на горния карабинер, защото ограничава негово движение, което може да доведе до неправилно натоварване и счупване. Поставянето на карабинер в скален клин и всякаква друга опора трябва да става, така че ключалката му да сочи навън/към лицето ви, в противен случай при натоварване може да се счупи карабинера или извади клина правейки рамо в скалата. По никакъв начин не трябва ключалката на карабинера да бъде компрометирана или натоварен „по средата“. Всички тези действия могат да доведат до негово счупване и сериозни последствия за вас.

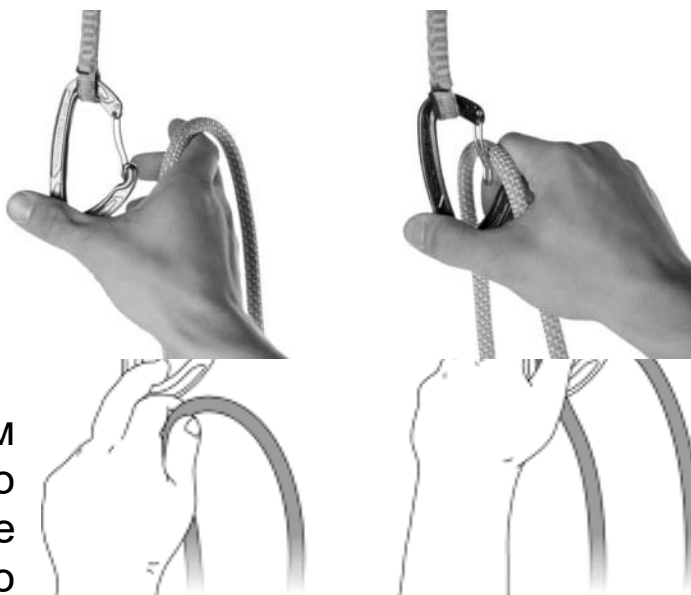


Катерене с долна осигуровка/водене.

Ще трябва да поставяте и въжето в карбинерите на примките докато се катерите. Има

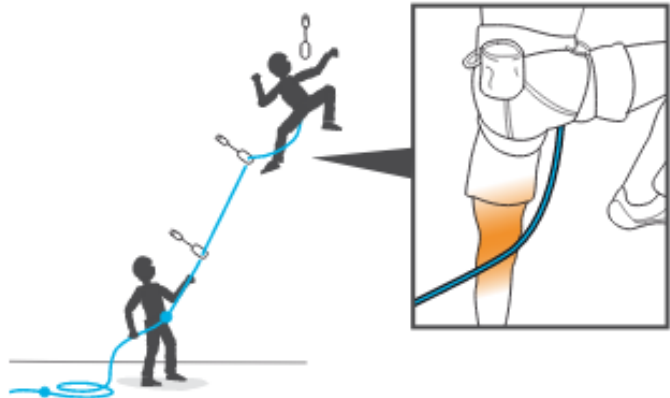
няколко техники за това, но ще се спрем само на две. След като сте закачили вече примката в опора, то вие трябва да се

осигурите/водите, като закачите въжето в долния карбинер. Трябва с всяка една ръка да усвоите изобразените два варианта, което зависи от посоката на ключалката на карбинера и вашата посока на придвижване. При изобразения вариант на закачане, когато ключалката сочи на дясно вие се закачате с лявата ръка, защото с дясната се държите, хващате въжето с показалец и палец. Поставяте средният пръст в карбинера (служейки за опора), вие поставяте въжето през ключалката в карбинера. За правилно поставяне на въжето в карбинера се счита неговата правилна посока. Когато пак ключалката на карбинера е поставена на дясно, но вие се държите с лявата ръка и трябва да извършите осигуряването с дясната ръка действията са следните: издърпали сте свободно въже и сте го

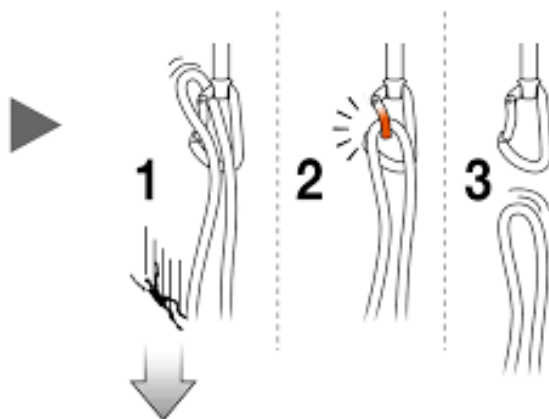




„хванали“ с показалеца на дясната ръка, често пъти може в действието да се включи и средния пръст така че да държите въжето с двата пръста, а палеца е хванал карбинера от лявата страна и поставяте въжето в карбинера, като натиснете ключалката. Отново трябва да се спазва посоката на включване и нашата посока на придвижване. По време на изкачването трябва да се следи позицията на въжето около тялото на катерача. При движението си нагоре по вертикала въжето „идва“ от земята и човека, който ни осигурява и винаги трябва да е между краката ни между тялото ни и скалите. При преминаване на въжето зад крака ни и евентуално падане, катерачът ще увисне с главата надолу и това ще доведе до неговото травмиране.



Изключително много трябва да следите въжето да не минава през остри ръбове. След като сме се изкачили и закачили всички примки, сме стигнали до двата анкерни болта/ленени клина и може да си направим горна установка или да напуснем/разекипираме този маршрут по следния





описания метод. Най-често двата болта са обединени с верига, която има „халка“ в която се закача два карабинера с муфа и се прекарва въжето. Ако двата болта не са обединени, то вие ги обединявате с ремък от въже стандарт 1 по UIAA или с лента. Препоръчва се да става с въже стандарт 1, поради неговите динамични и якостни качества. Подробно обединяването на точки е описано в раздел „площадки“.

