



Access
the
inaccessible®



ACCESSBOOK n° 5

Спортивное скалолазание: лазание и страховка





© Petzl / Sam Blé

Access the inaccessible.

Достигая недостижимого. У вас есть цели и устремления, и наша задача - помочь вам реализовать их в максимально возможной степени.

Буклеты ACCESS BOOK от Petzl разработаны для того, чтобы сопровождать вас в ваших устремлениях как альпиниста, скалолаза, лыжника... В каждом номере ACCESS BOOK рассмотрена одна конкретная область. Это подборка определенных технических советов с сайта Petzl.com.

Скалолазы и сражающиеся: этот буклет для вас! В нем рассмотрены азы спортивного лазания. Какое вам нужно снаряжение? Как правильно страховать? Каких ошибок следует избегать? Какая последовательность установки веревки на верхней точке? Что делать, если вы так и не добрались до верхней точки? Ответы на эти вопросы в новом выпуске ACCESS BOOK.

В этом буклете нет советов по традиционному лазанию или прохождению мультипитчей.

Внимание:

- В этих буклетах содержатся небольшие выдержки из общей массы инструкций и техник
- Вы должны тренировать и развивать указанные техники самостоятельно
- Внимательно прочтите инструкцию по применению ко всем продуктам, представленным в данных инструкциях
- Данная деятельность опасна по своей природе. Только вы несете ответственность за свои действия и решения

Содержание

У ОСНОВАНИЯ МАРШРУТА

Снаряжение для спортивного лазания	2
Ввязывание узлом "восьмерка"	4
Проверка партнера	5

НА МАРШРУТЕ

Страховка	6
Вщелкивание	10
Возможные ошибки	12

В ВЕРХНЕЙ ТОЧКЕ МАРШРУТА

Установка веревки для спуска	14
------------------------------	----

СПУСК

Техника спуска	16
Сбор оттяжек при спуске	17

ОТСТУПЛЕНИЕ

Когда вы не добрались до верхней точки	19
--	----

ВЕРХНЯЯ СТРАХОВКА

Особенности	20
-------------	----

Снаряжение для спортивного лазания

Перед началом маршрута изучите его схему и уровень сложности.



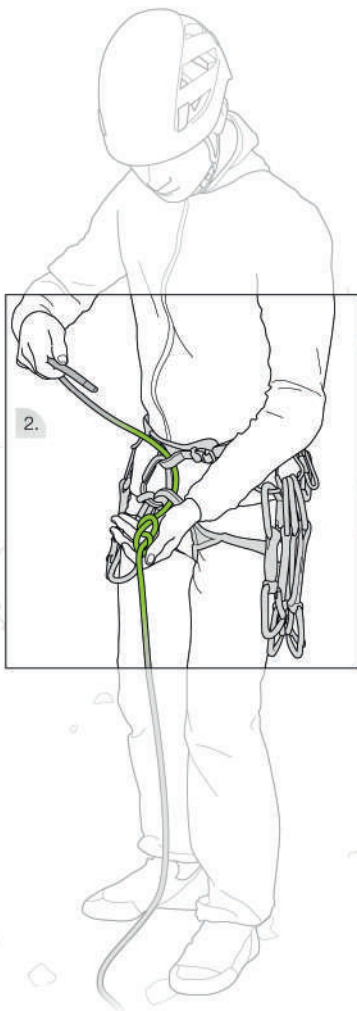
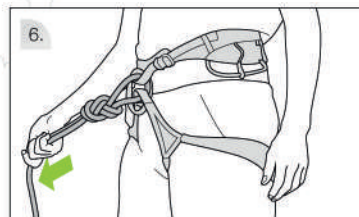
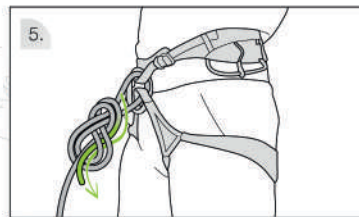
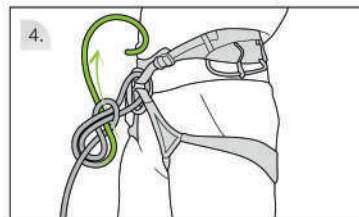
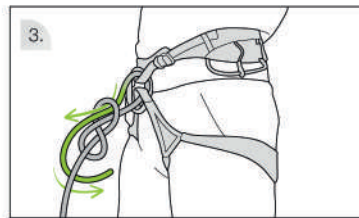
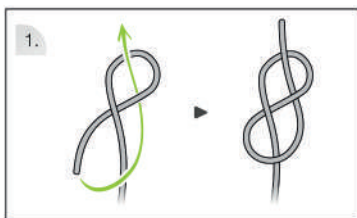
Базовое снаряжение:

- Каска
- Страховочная система (обвязка)
- Сумка для веревки
- Веревка: аккуратно разбухтованная, чтобы избежать спутывания. На конце веревки должен быть завязан узел. Убедитесь, что длины веревки достаточно для прохождения выбранного маршрута
- Страховочное устройство: GRIGRI, REVERSO или что-то подобное
- Карабины с муфтой: для присоединения страховочного устройства к обвязке, для использования на конце самостраховки или для использования на станции
- Оттяжки: четырнадцать штук достаточно для прохождения большинства маршрутов. Возьмите оттяжки разной длины. Разместите их с двух сторон на обвязке для быстрого доступа
- Самостраховка: для страховки на верхней станции
- Петли для различных целей: установка станции в верхней части маршрута, увеличение длины оттяжек, петля для ноги в случае возникновения трудностей
- Рапиды: пригодятся в случае, если вы не добрались до верхней точки маршрута
- Карта маршрута

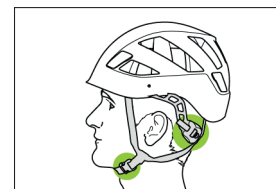


© Petzl / Sam BIE

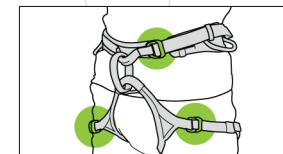
Ввязывание узлом "восьмерка"



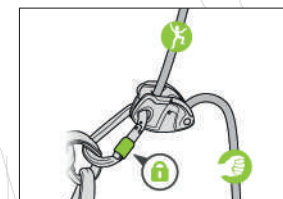
Проверка партнера



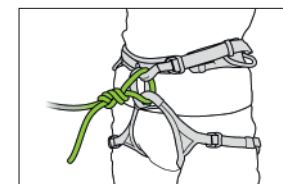
- Каска правильно отрегулирована на голове
- Пряжка застегнута



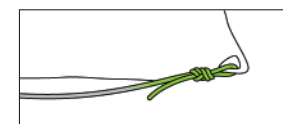
- Поясной ремень выше бедер
- Стропы плотно прилегают



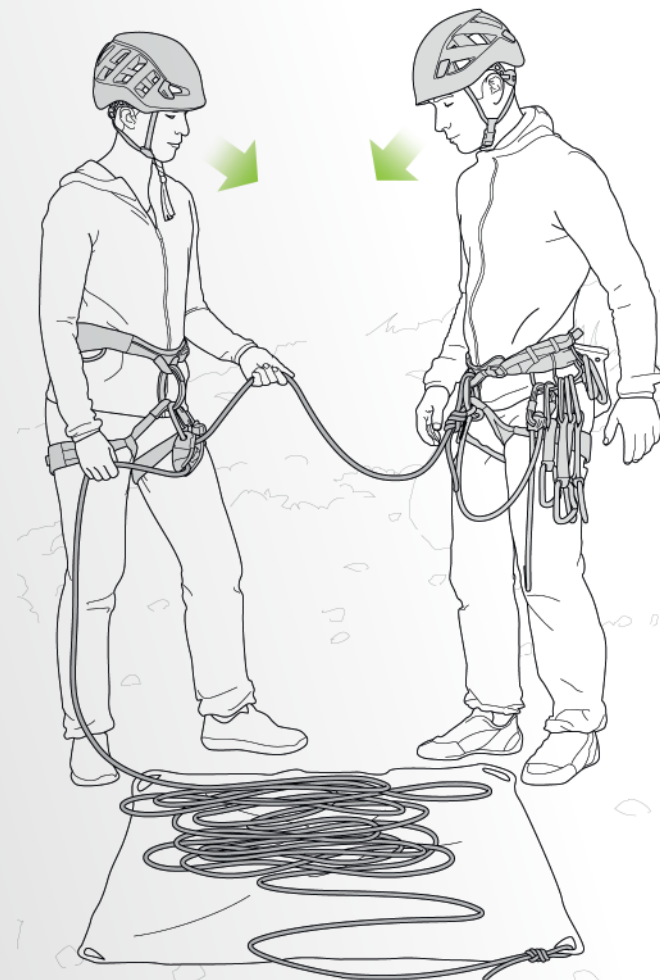
- Веревка установлена правильно (функциональная проверка)
- Карабин установлен в кольцо обвязки
- Карабин замурфован



- Веревка ввязана правильно
- Узел завязан правильно
- Узел затянут, достаточная длина веревки после узла



- На конце веревки завязан узел

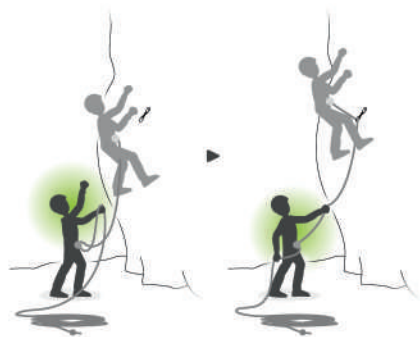


Страховка

Подстраховка в начале маршрута



Подстрахуйте напарника до первой оттяжки:

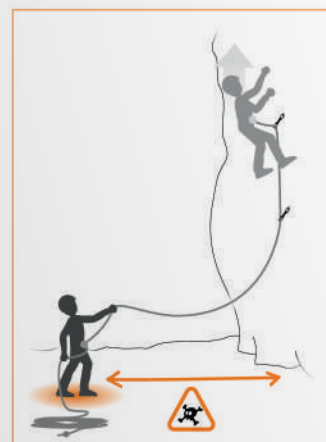
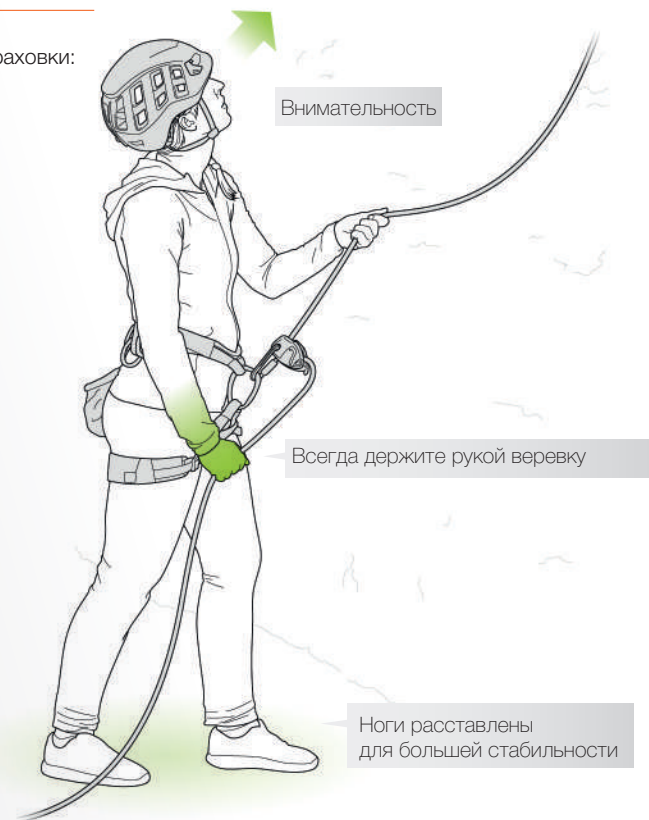


Будьте особенно внимательны на первой оттяжке:

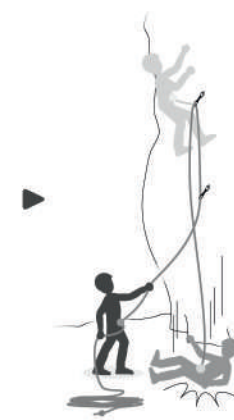


Страховка

Основная позиция для страховки:

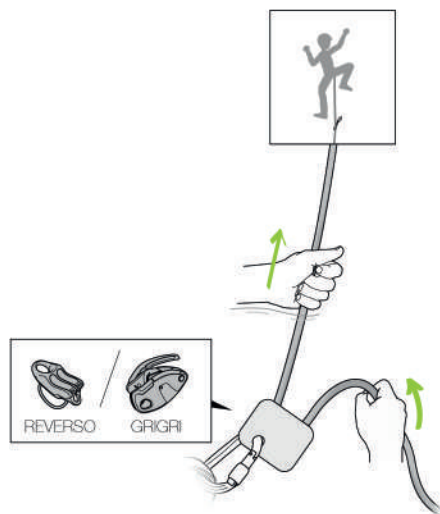


or

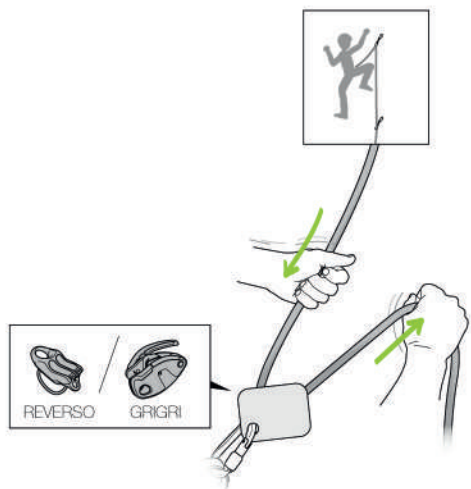


Страховка

Техника: выдаем веревку

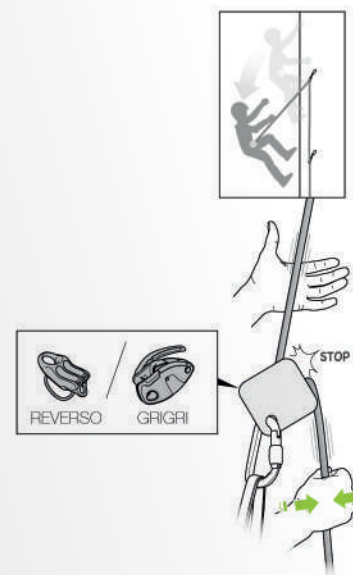


Техника: выбираем веревку

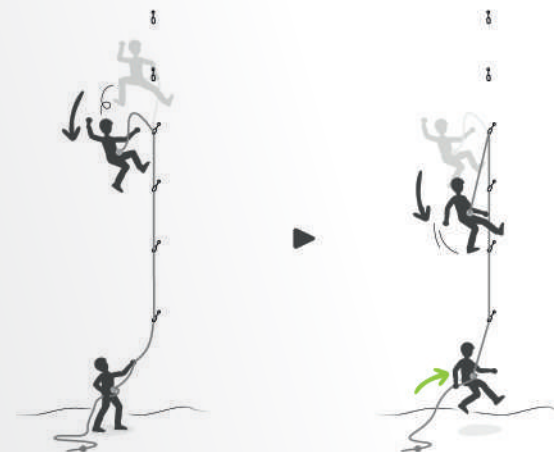


Страховка

Техника: удержание при срыве



Для более динамичной страховки сделайте небольшой прыжок или шаг вперед, чтобы снизить нагрузку на скалолаза.

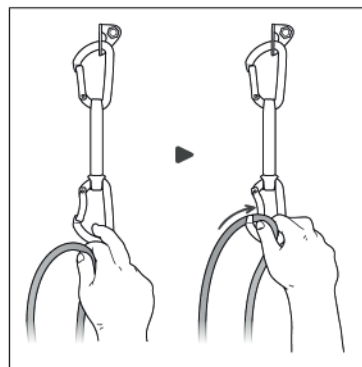
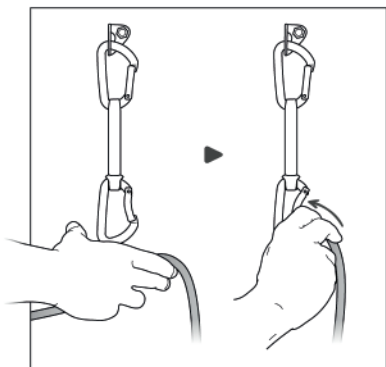


Вщелкивание

Вщелкивание на уровне пояса:

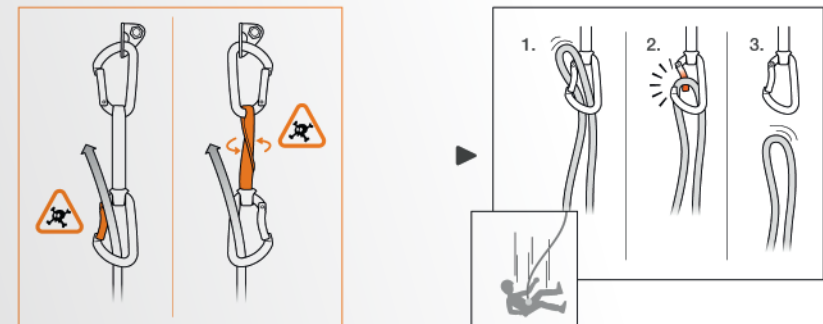
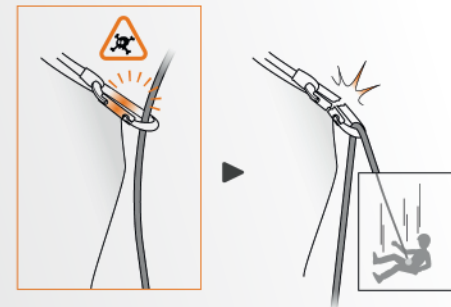
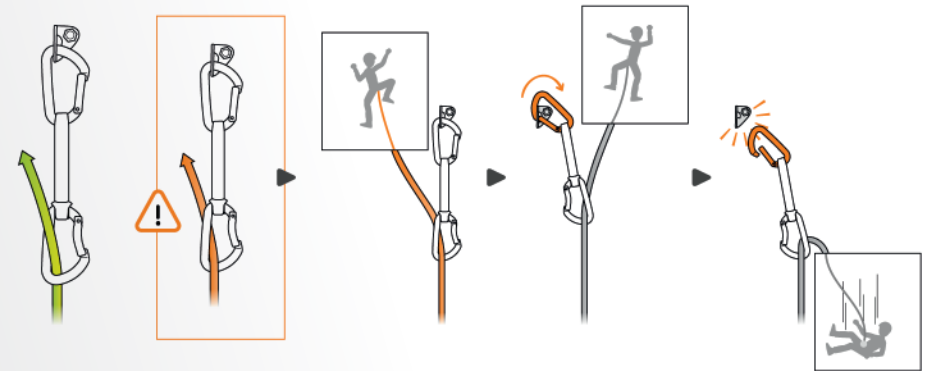


Наиболее распространенные техники (существуют и другие):



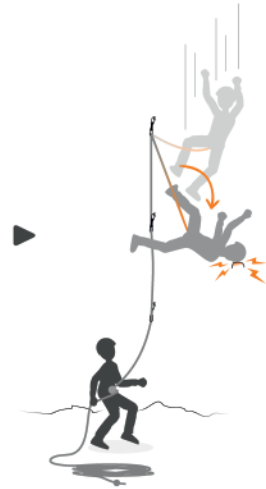
Вщелкивание

Избегайте ошибок:



Возможные ошибки

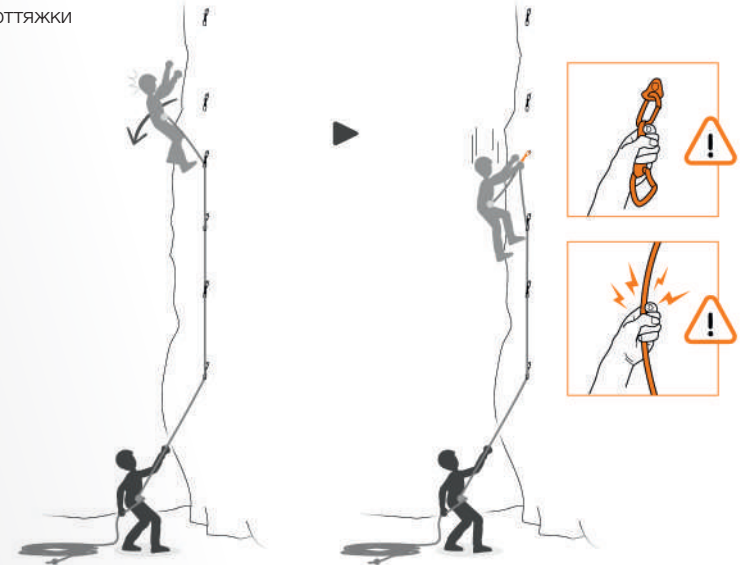
Веревка за ногой



© Petzl / Sam BIE

Возможные ошибки

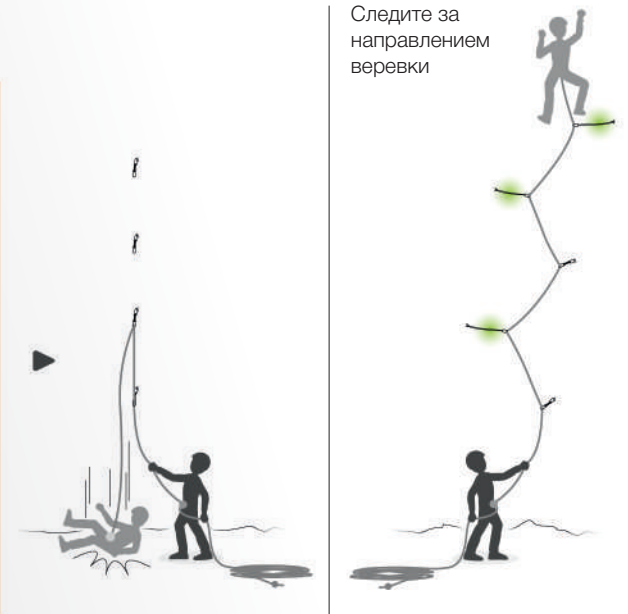
Не хватайтесь за оттяжки во время срыва



Не пропускайте оттяжки



Следите за направлением веревки



Установка веревки для спуска

Независимо от используемой техники, страхующий должен продолжать страховать партнера на протяжении всей процедуры, не выпуская из руки свободный конец веревки.

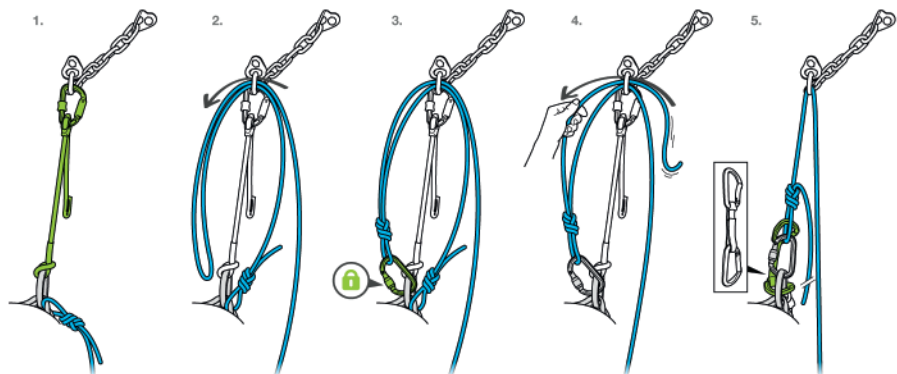
Вы можете столкнуться с различными конструкциями страховочных станций

Случай 1: станция с двумя точками, соединенными цепью

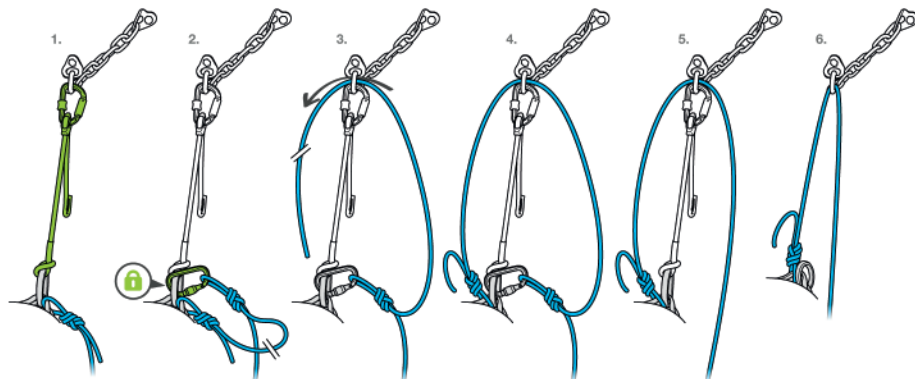
Пример:



Способ 1: Спуск на карабине

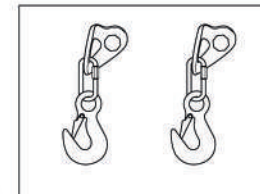
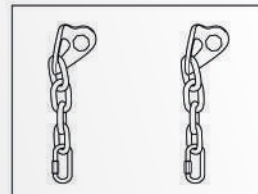


Способ 2: Спуск с вязыванием веревки узлом "восьмеркой"



Случай 2: две точки, не связанные друг с другом

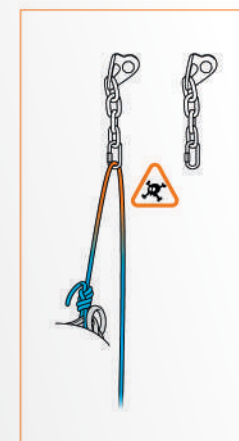
Примеры:



1. Пристрахуйтесь к обеим точкам с помощью самостраховки

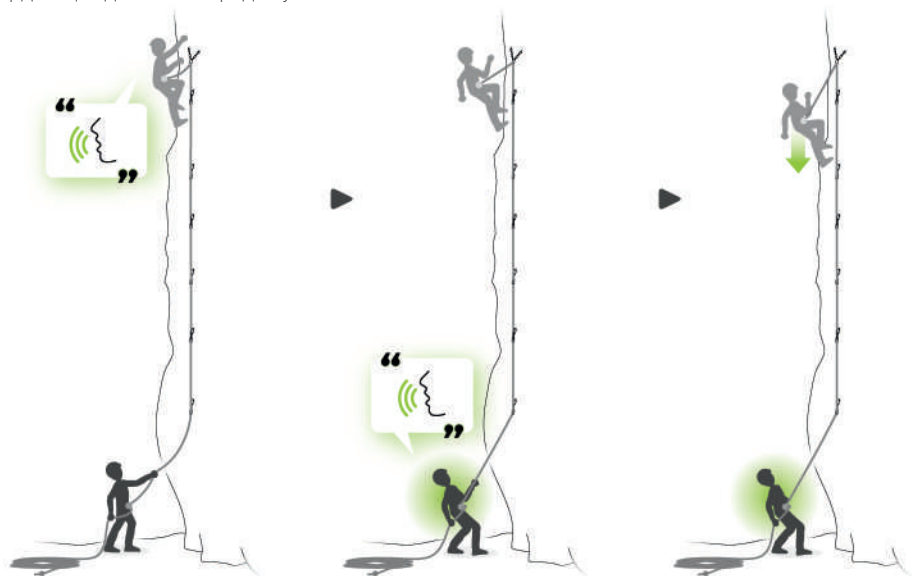


2. Далее используйте один из двух ранее описанных способов, продевая веревку через обе точки на станции:

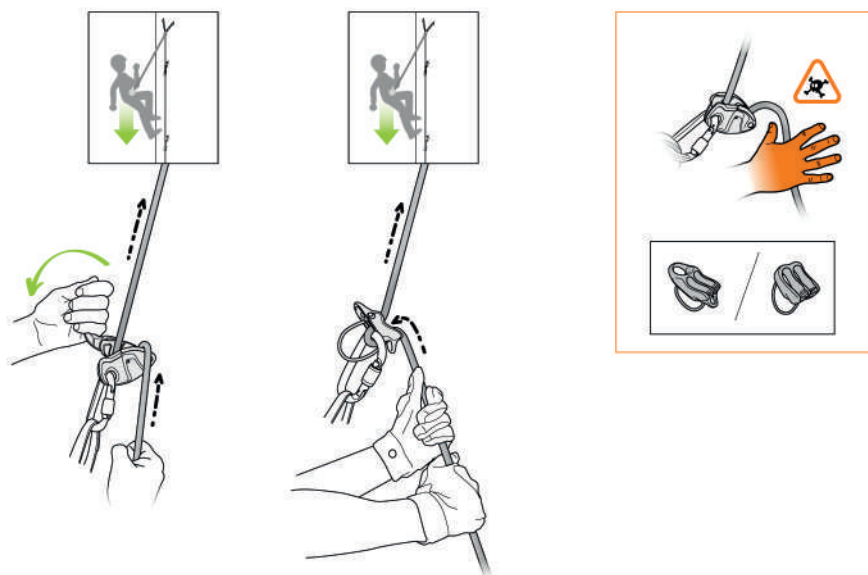


Техника спуска

Координация действий перед спуском

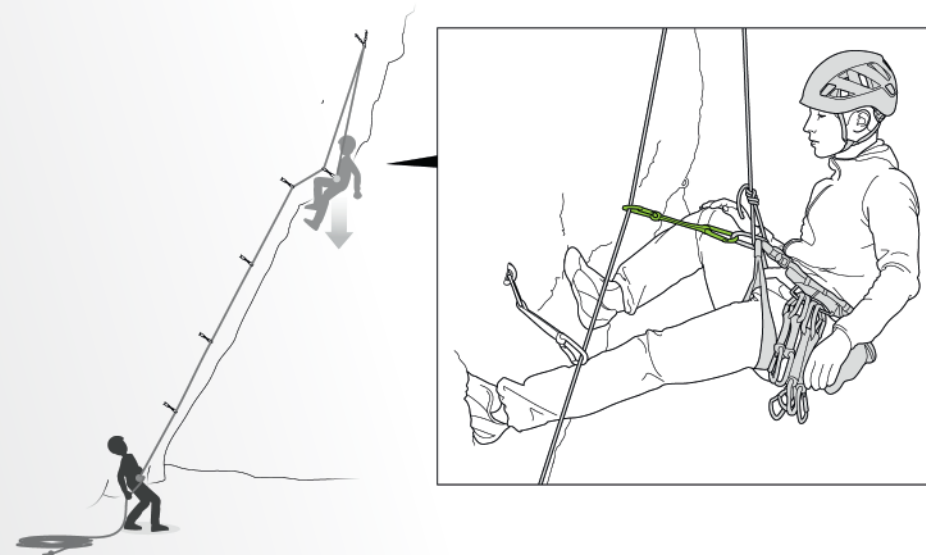


Техника спуска

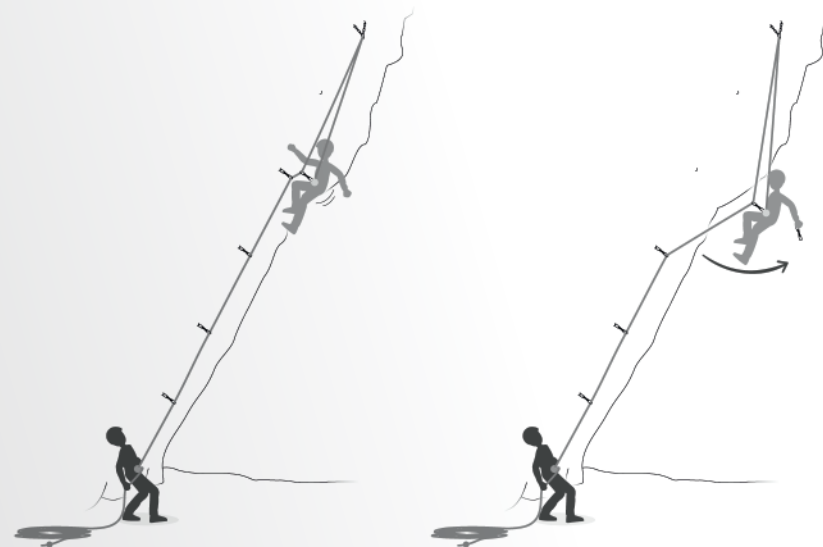


Сбор оттяжек при спуске

Установите оттяжку между обвязкой и веревкой со стороны страхующего:



Держитесь за склон, чтобы снять оттяжку

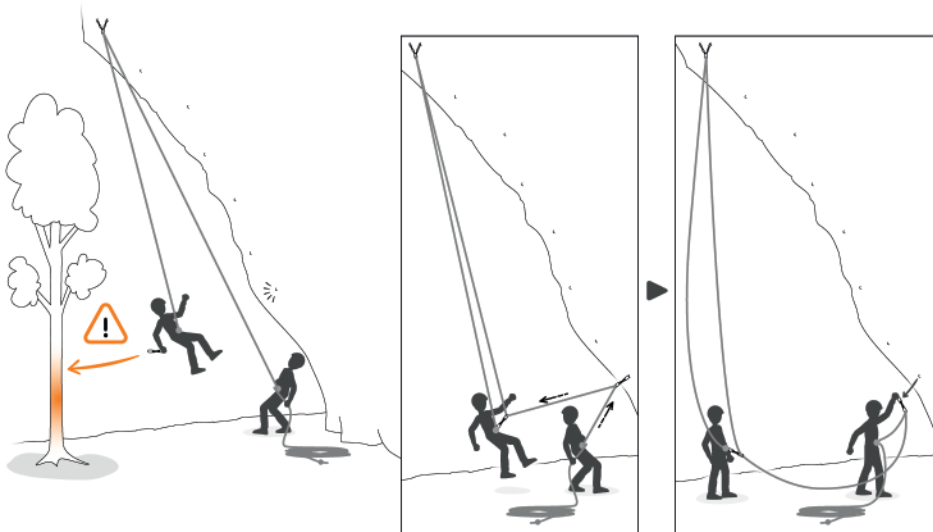


Сбор оттяжек при спуске

Приближаясь к земле, не забудьте снять эту оттяжку, прежде чем снимите последнюю со стены.



Можно не снимать последнюю оттяжку, если есть возможность снять ее с земли. Это полезно, когда в нижней точке находятся какие-то препятствия, делающие проблематичным процесс снятия оттяжки во время спуска.

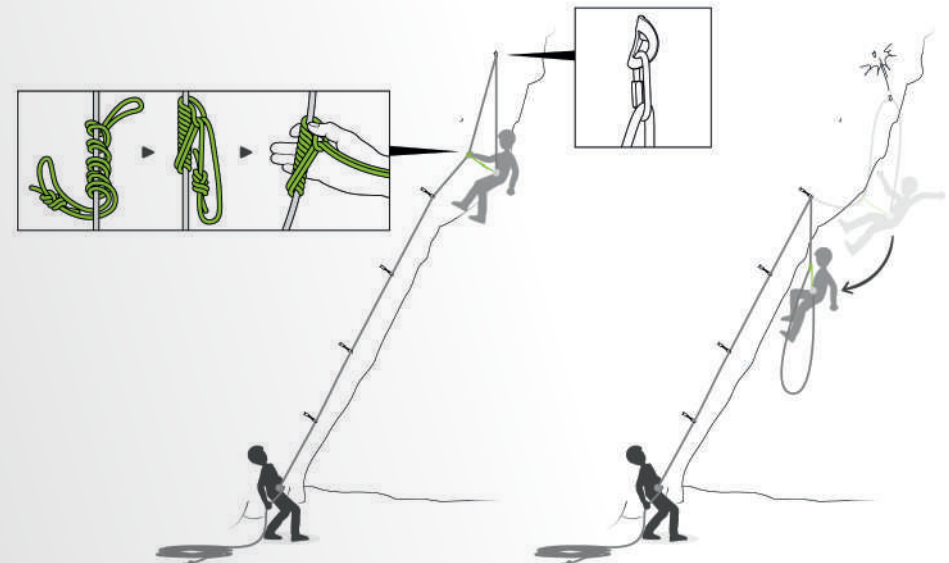


Когда вы не добрались до верхней точки

Установите рапид на последней точке, до которой вы добрались



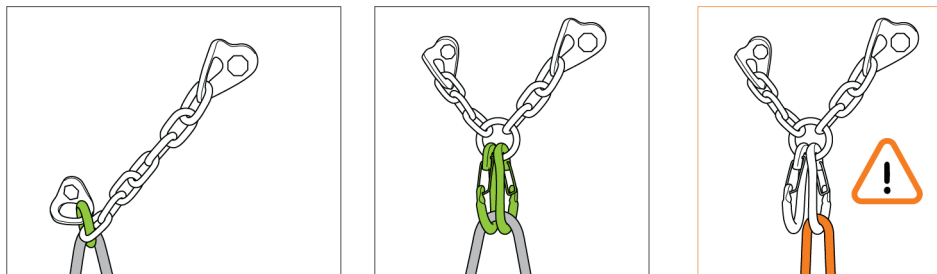
Установите узел на веревке со стороны страхующего



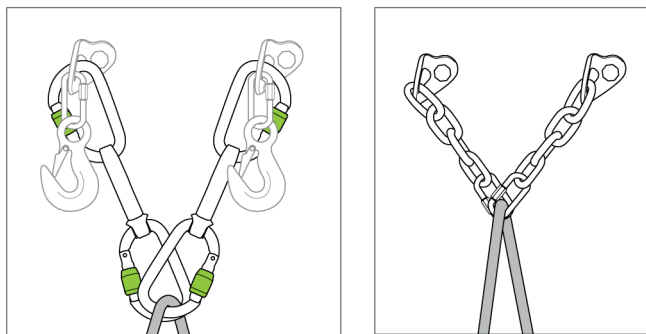
Особенности

Способы установки веревки на станции

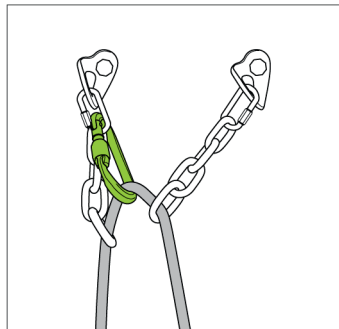
Способы установки веревки в зависимости от конфигурации верхней точки:



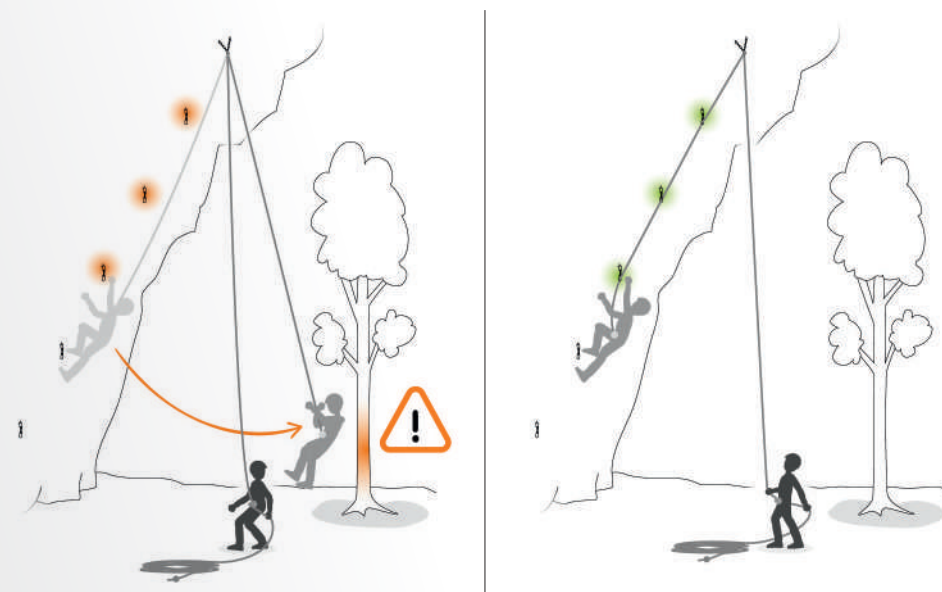
Установка веревки на станции с двумя независимыми точками:



Чтобы снизить трение на звеньях цепи вы можете, например, установить дополнительный карабин:



Для нависаний: используйте веревку, которая проходит через оттяжки



Больше информации...



www.petzl.com

Русскоязычная информация: www.petzl.ru



© Petzl / Sam BIE - Cover: © Petzl / Sam BIE

Информация, содержащаяся в этом буклете, не является полной. Изучите инструкцию по применению к каждому устройству, которым вы пользуетесь.

Только вы ответственны за ваши действия, решения и безопасность.

© Petzl / 04/2019
Nina Caprez / Ann Raber - Saint-Léger-du-Ventoux



Access
the
inaccessible®