



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
Щелкивание	10
Возможные ошибки	12

### В ВЕРХНЕЙ ТОЧКЕ МАРШРУТА

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

### СПУСК

Техника спуска	16
Сбор оттяжек при спуске	17

### ОТСТУПЛЕНИЕ

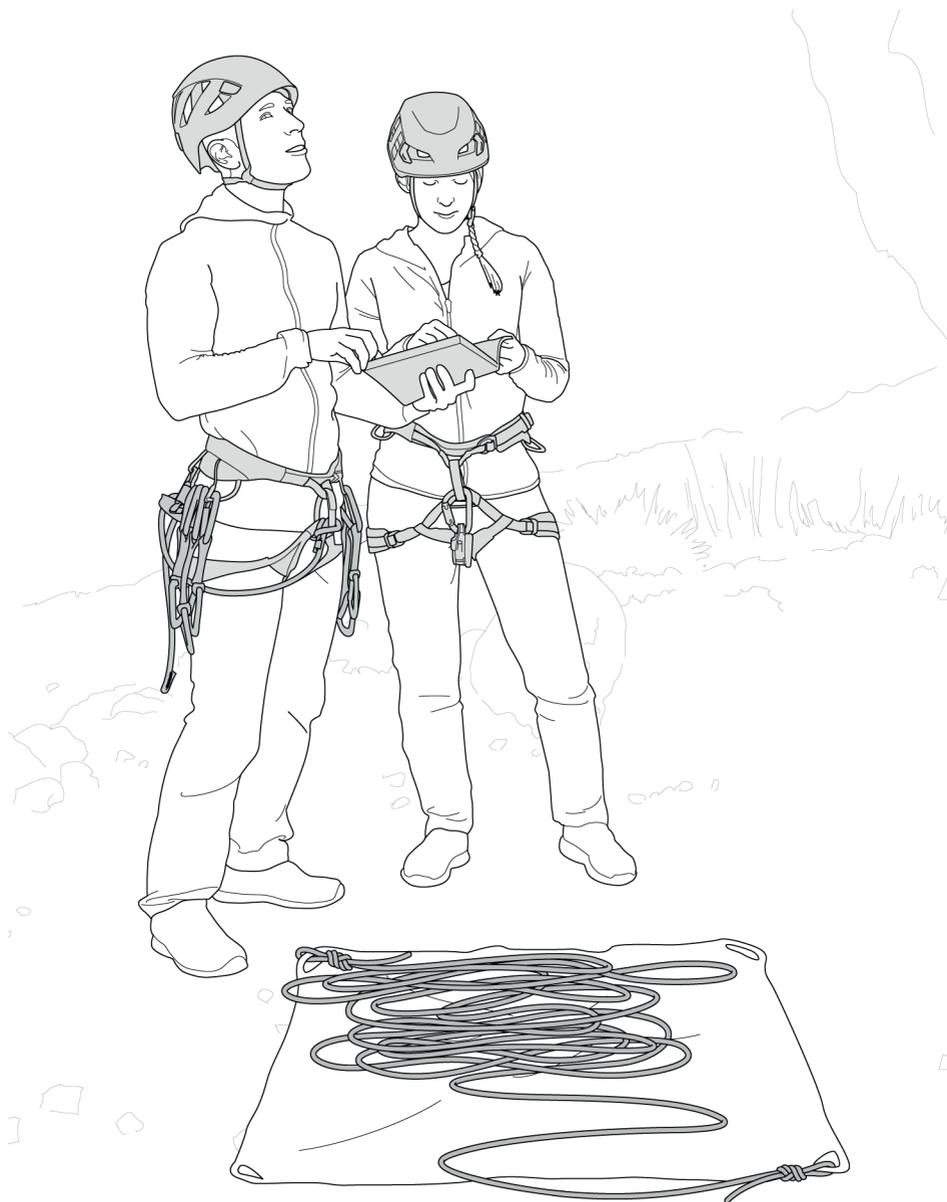
Когда вы не добрались до верхней точки	19
--	----

### ВЕРХНЯЯ СТРАХОВКА

Особенности	20
-------------	----

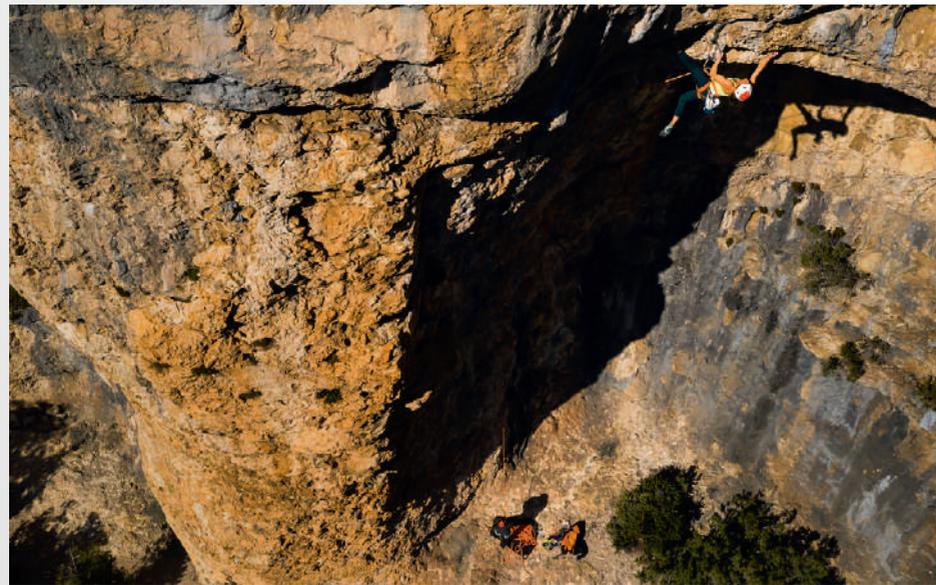
## Снаряжение для спортивного лазания

Перед началом маршрута изучите его схему и уровень сложности.



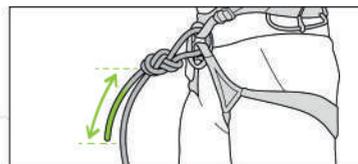
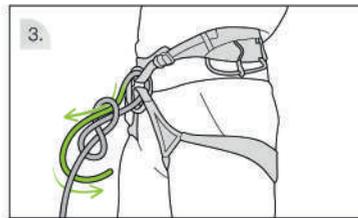
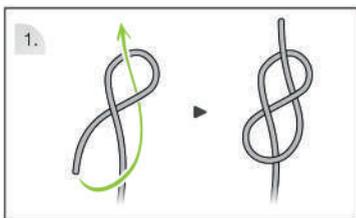
### Базовое снаряжение:

- 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

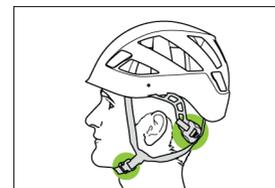


© Petzl / Sam BIE

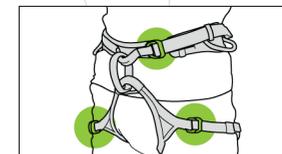
# Ввязывание узлом "восьмерка"



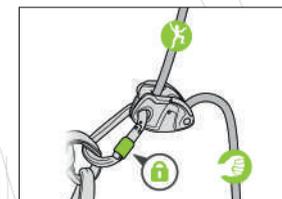
# Проверка партнера



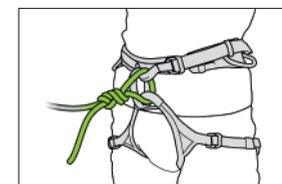
- Каска правильно отрегулирована на голове
- Пряжка застегнута



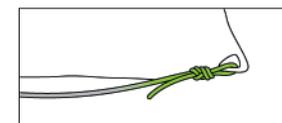
- Поясной ремень выше бедер
- Стропы плотно прилегают



- 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

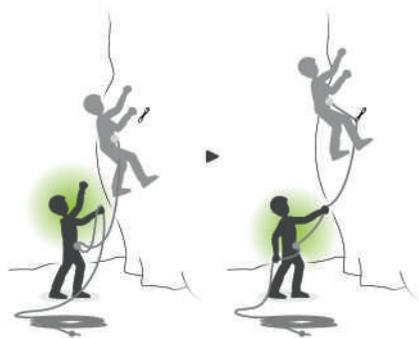


# Страховка

Подстраховка в начале маршрута



Подстрахуйте напарника до первой оттяжки:

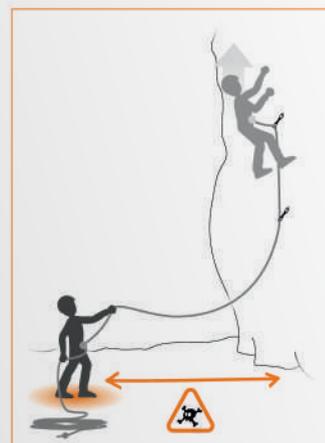
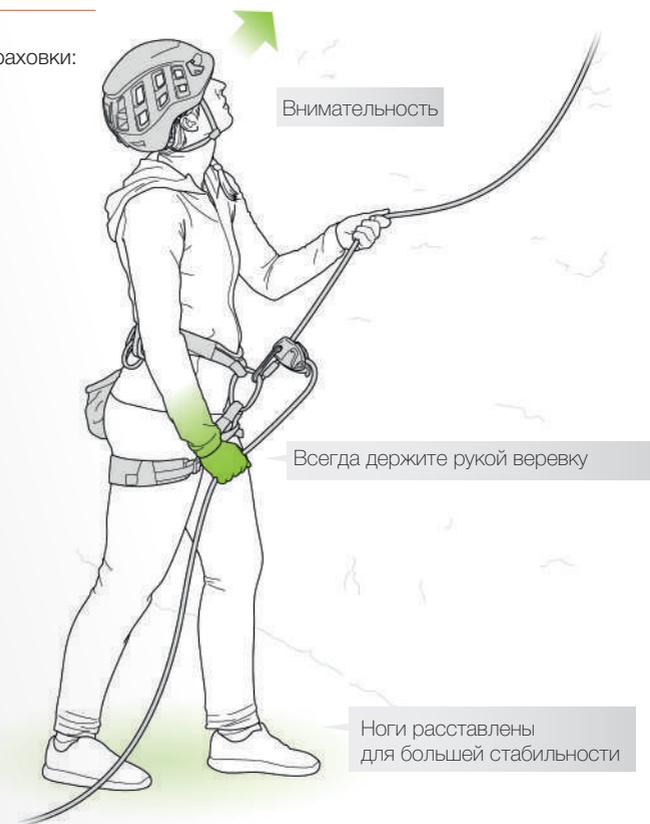


Будьте особенно внимательны на первой оттяжке:

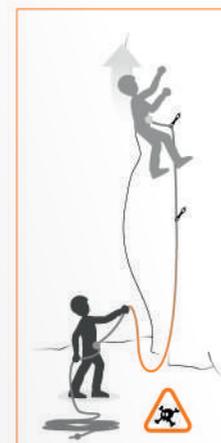


# Страховка

Основная позиция для страховки:

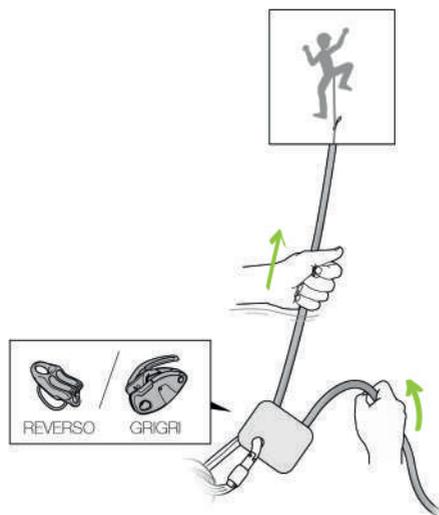


or

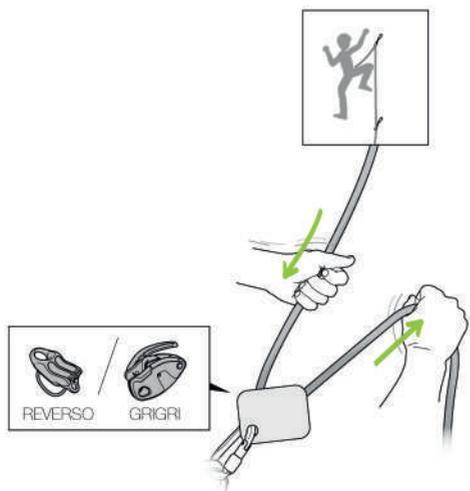


# Страховка

Техника: выдаем веревку

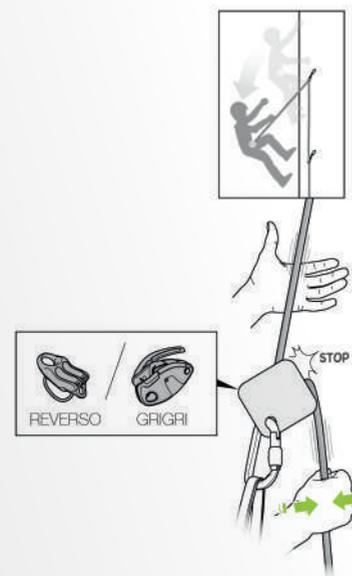


Техника: выбираем веревку

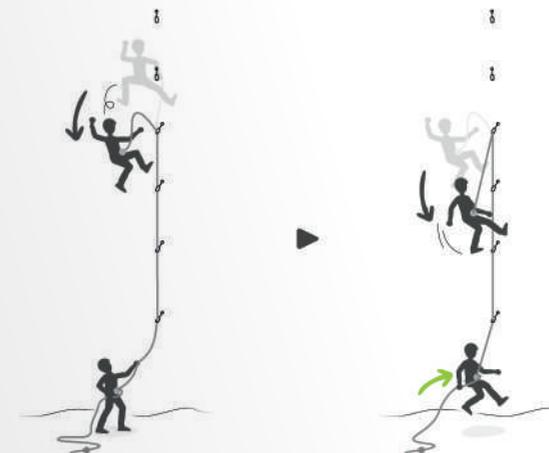


# Страховка

Техника: удержание при срыве



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

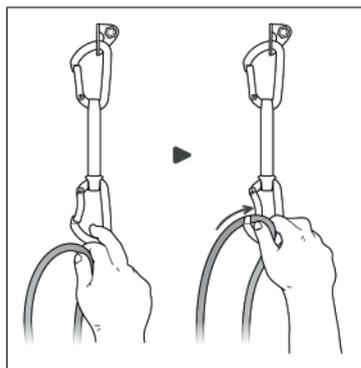
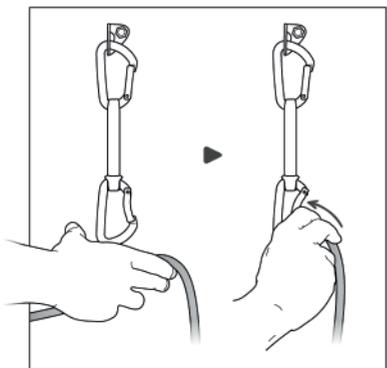


# Вщелкивание

Вщелкивание на уровне пояса:

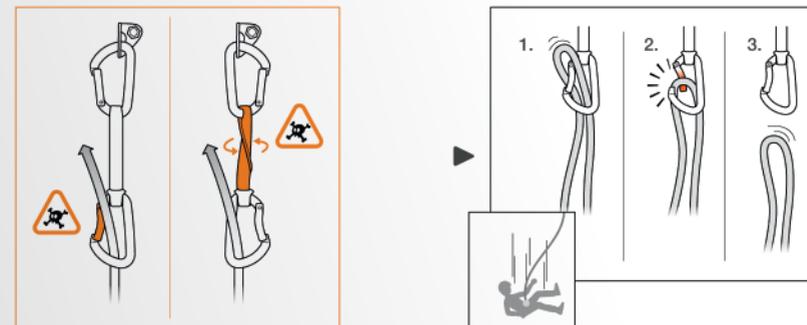
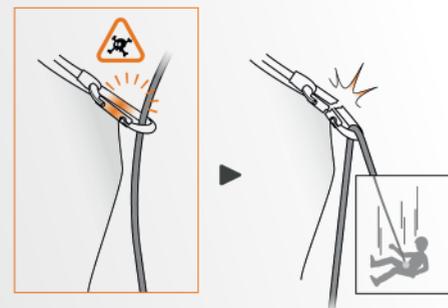
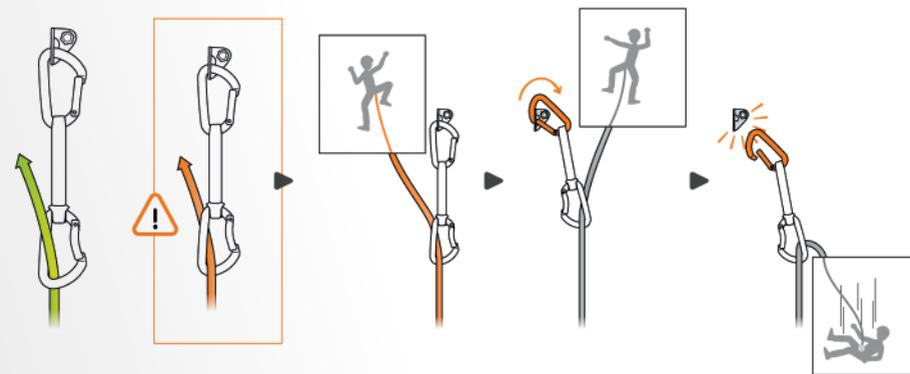


Наиболее распространенные техники (существуют и другие):



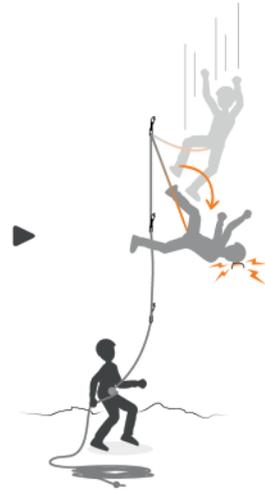
# Вщелкивание

Избегайте ошибок:



# Возможные ошибки

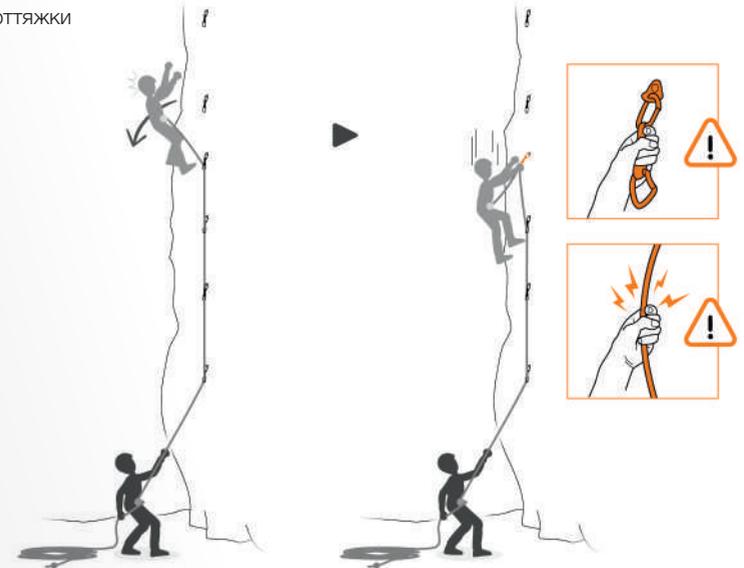
Веревка за ногой



© Petzl / Sam BIE

# Возможные ошибки

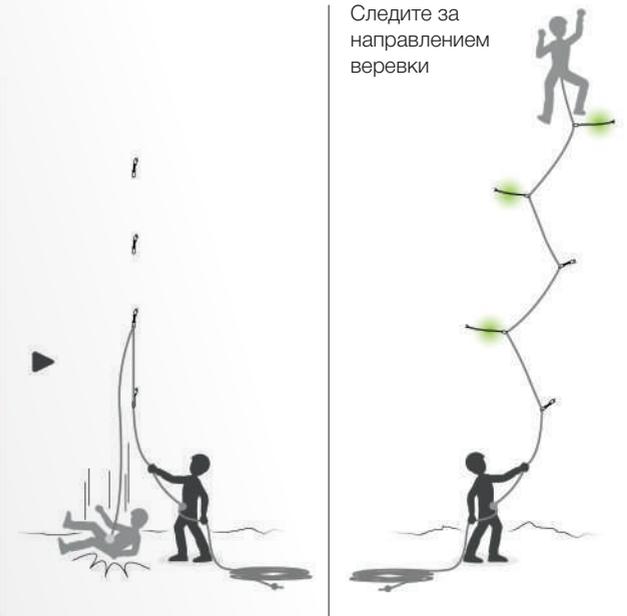
Не хватайтесь за оттяжки во время срыва



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.**

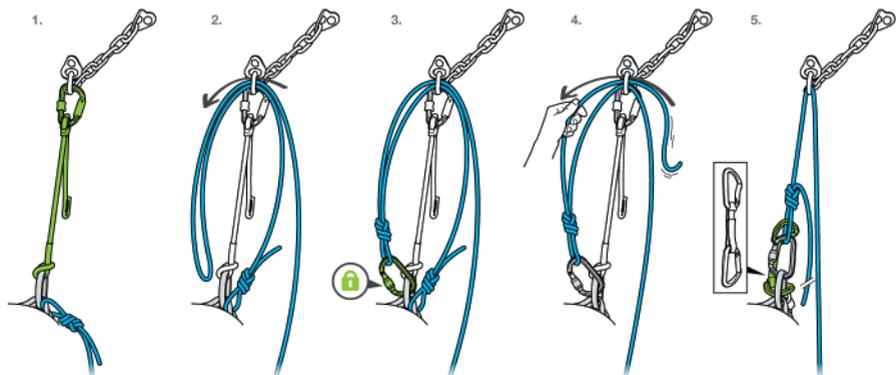
Вы можете столкнуться с различными конструкциями страховочных станций

Случай 1: станция с двумя точками, соединенными цепью

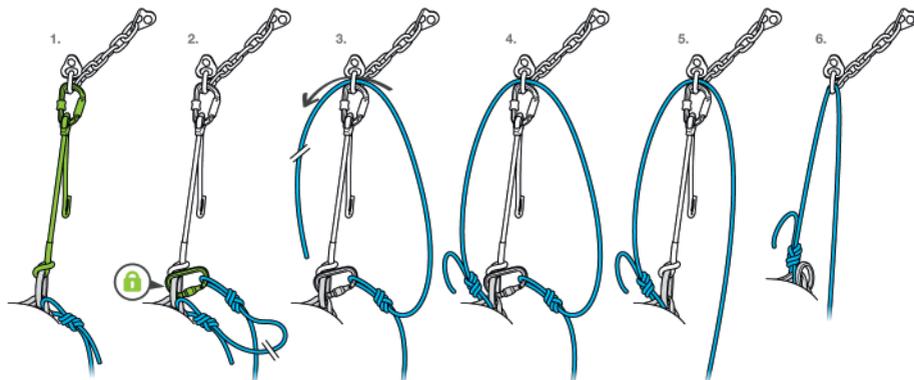
Пример:



Способ 1: Спуск на карабине

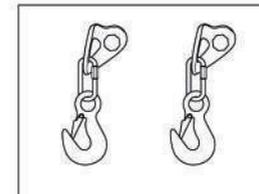
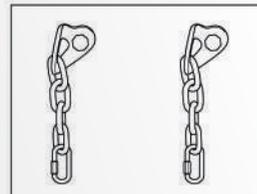


Способ 2: Спуск с вязыванием веревки узлом "восьмеркой"

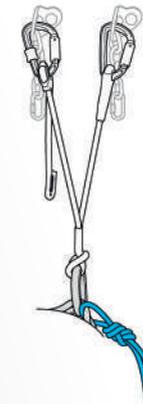


Случай 2: две точки, не связанные друг с другом

Примеры:



1. Пристрахуйтесь к обеим точкам с помощью самостраховки

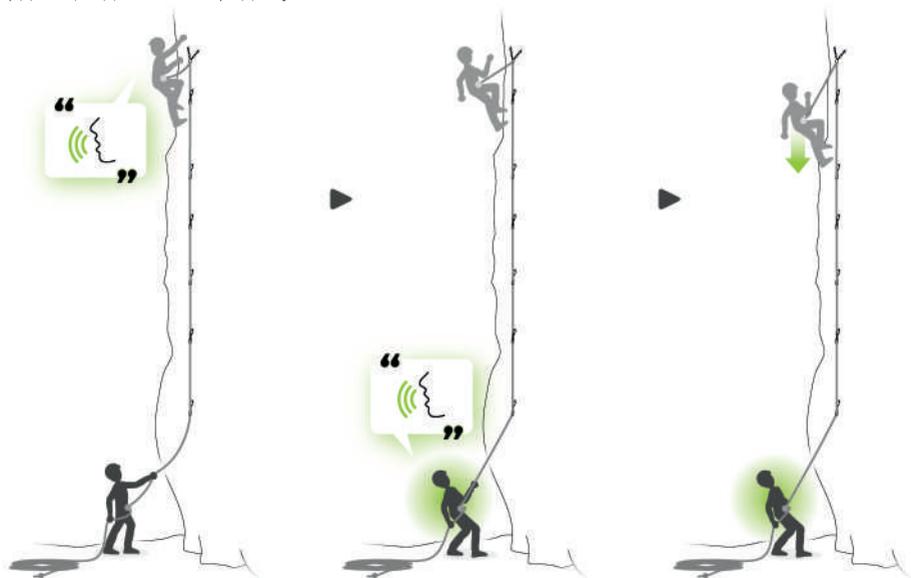


2. Далее используйте один из двух ранее описанных способов, продевая веревку через обе точки на станции:

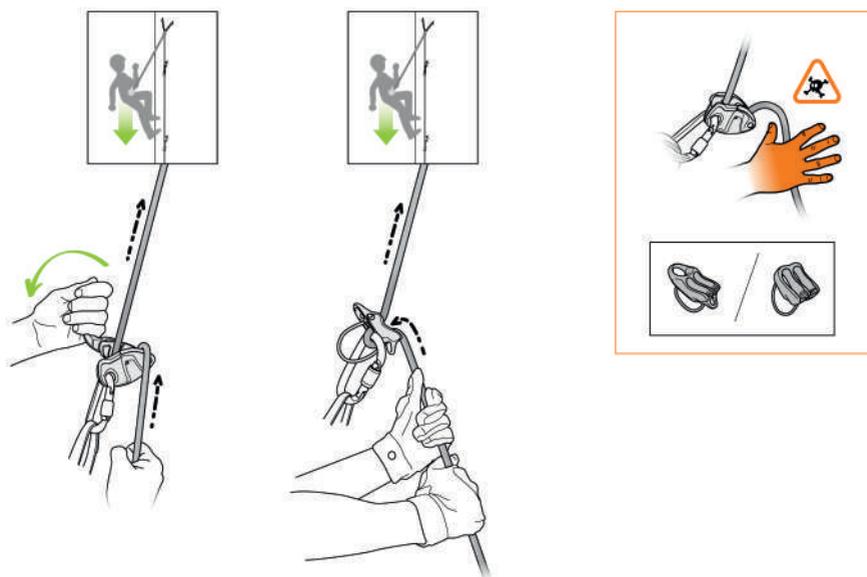


# Техника спуска

Координация действий перед спуском

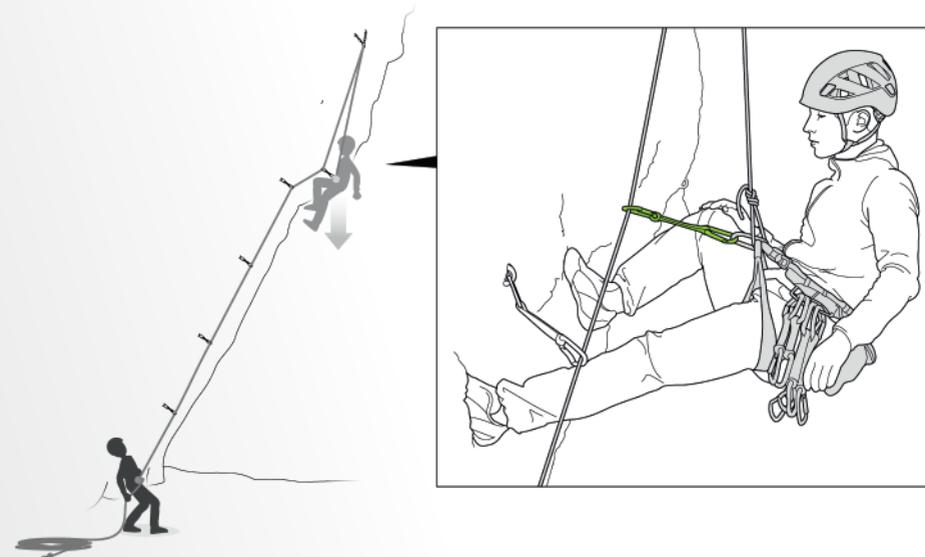


Техника спуска

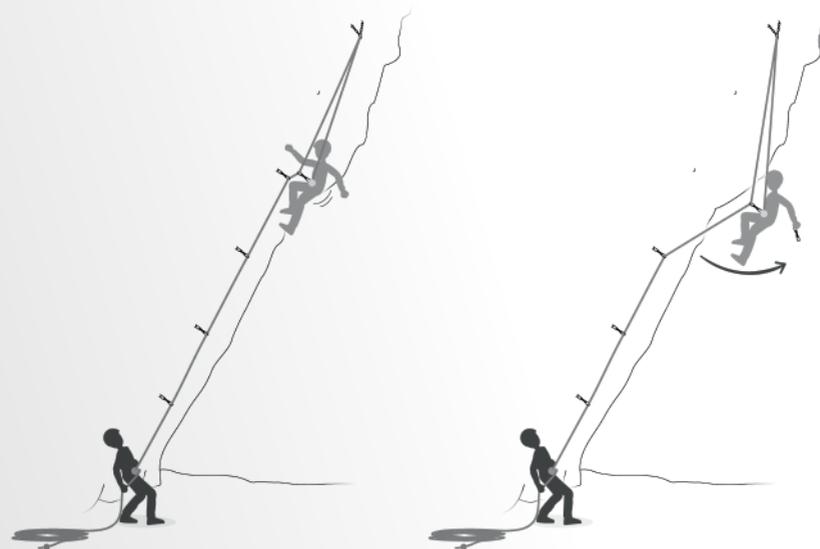


# Сбор оттяжек при спуске

Установите оттяжку между обвязкой и веревкой со стороны страхующего:

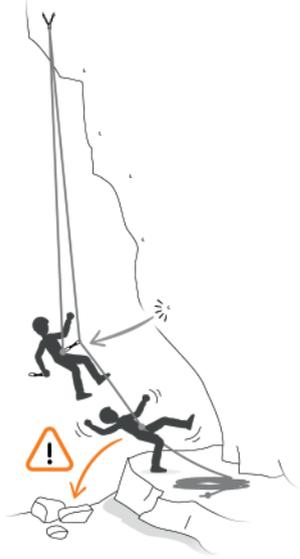


Держитесь за склон, чтобы снять оттяжку

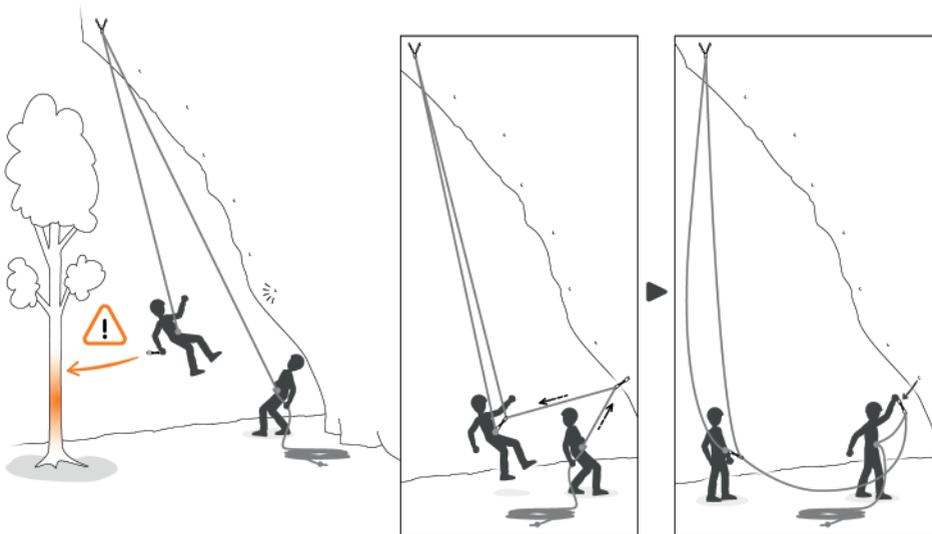


## Сбор оттяжек при спуске

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.

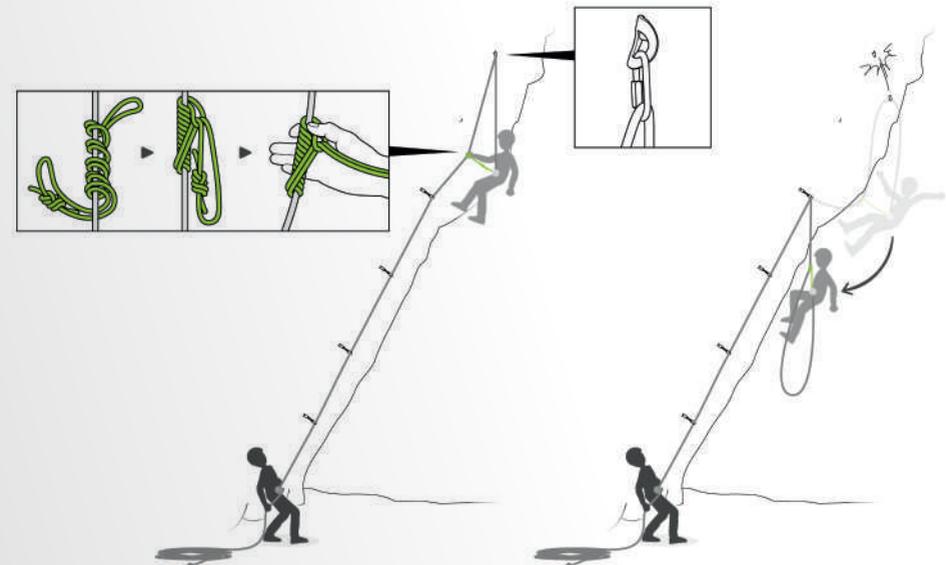


## Когда вы не добрались до верхней точки

Установите рапид на последней точке, до которой вы добрались



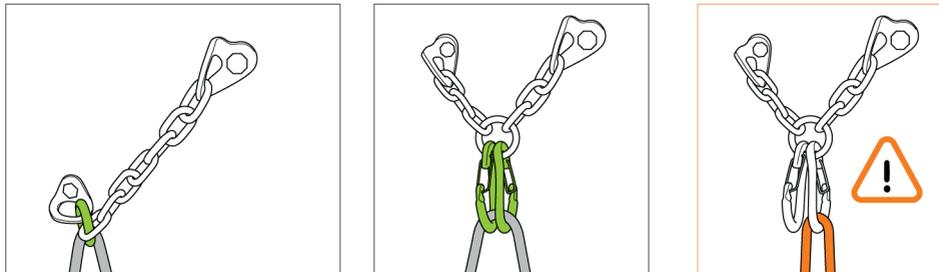
Установите узел на веревке со стороны страхующего



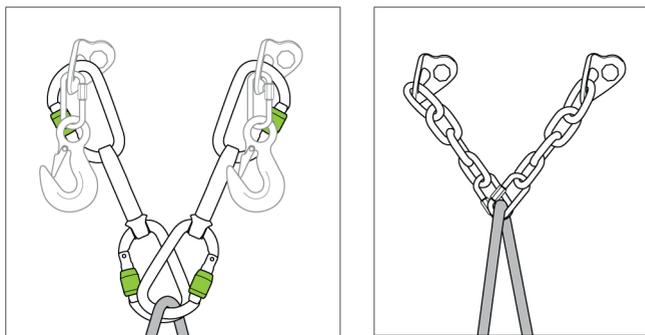
## Особенности

Способы установки веревки на станции

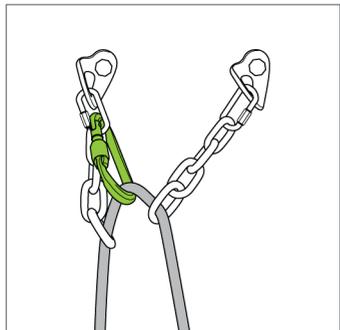
Способы установки веревки в зависимости от конфигурации верхней точки:



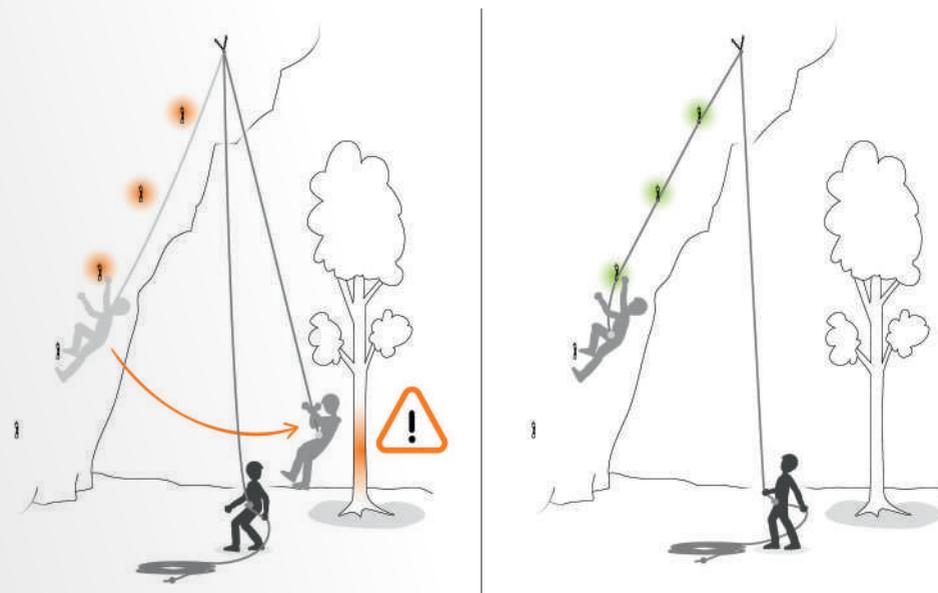
Установка веревки на станции с двумя независимыми точками:



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](http://www.petzl.com)

Русскоязычная информация: [www.petzl.ru](http://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®