

Penjanje na umjetnu stijenu

Napisao: Mario Tušek, prof.

Jedna od zanimljivijih aktivnosti na satu tjelesne i zdravstvene kulture je penjanje na umjetnu stijenu. Za „starije„ razrede ovo neka bude podsjetnik, a za razrede koji će se tek penjati na stijenu, vodič i uvod u ovu sportsku disciplinu u kojoj će sigurno uživati. Kako bi sve prošlo u najboljem redu, krenimo od početka.

SPORTSKA ODJEĆA: Početak je s vašom sportskom opremom koju donosite na sat tjelesne i zdravstvene kulture. Naravno da smo svjesni da zbog nekoliko sati penjanja na stijenu nećete kupovati specijalnu obuću za penjanje, no bilo bi dobro da tenisice imaju tvrdi đon, što bi olakšalo penjanje, ali ono nije presudno. Hlače moraju biti sportske (šorc, tajice, trenirka), a majica dovoljno duga da pokriva kukove (preporučeno je da se može staviti u hlače).

Nošenje sata i drugog nakita na ruci prilikom penjanja je opasno jer može doći do ozljeđivanja zgloba ili trganja predmeta s ruke. Nokti na rukama bi trebali biti kratki, a duga kosa zavezana.

PENJAČKA OPREMA: Od opreme koristimo dinamičko (rastezljivo) uže, karabinere, gurtu, penjački pojas i spravicu za osiguranje penjača pod nazivom Grigri (foto br. 1)



Foto br. 1

POČETAK AKTIVNOSTI: Penjanje počinjemo oblačenjem pojasa kod kojeg je najbitnija stvar da mora biti obučen iznad struka, a prilikom njegovog oblačenja remenje oko

nogu mora biti labavo. Tek nakon što zategnete remen oko struka, zatežete remenje oko nogu. Svo remenje na pojasu mora prijanjati uz tijelo te niti jedan remen ne smije biti izokrenut.



Foto br. 2 – primjer nepravilno postavljenog pojasa. Trakica na lijevoj nozi je izokrenuta te pojas iznad struka ne prijanja uz tijelo.

Nakon što smo obukli penjački pojas, na red dolazi postavljanje karabinera na okomiti prsten pojasa te tada kačimo zavezanu „osmicu“, užeta. Pri tome moramo paziti na još jedan detalj, a to je da se bravica karabinera zavrće prema dolje kako se uslijed nekontroliranog dodirivanja karabinera ona ne bi „samostalno“, odvrtala.

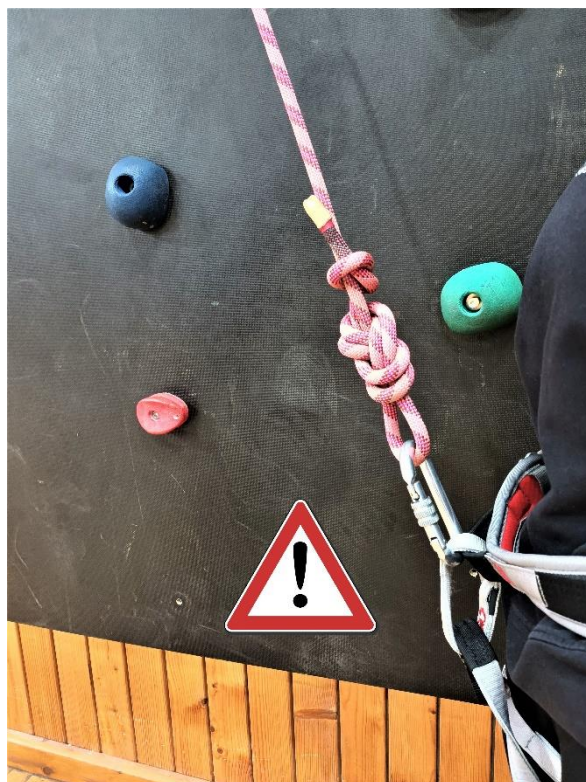


Foto br. 3 – nepravilno postavljen karabiner sa smjerom zavrtnja bravice prema gore.



Foto br. 4 – pravilno postavljen karabiner sa smjerom zavrtnja bravice prema dolje.

Što se tiče osiguravatelja penjača, za njega vrijede ista pravila kao i kod penjača s tim da on od opreme još ima spravicu za osiguravanje penjača Grigri te je gurnom zavezan za sidrište (spit) koje ga sprečava da u slučaju „pada“ penjača on ne bude povučen prema stijeni (fotografije br. 5 i 6)



Foto br. 5 – pravilno korištenje Grigri spravice za osiguravanje

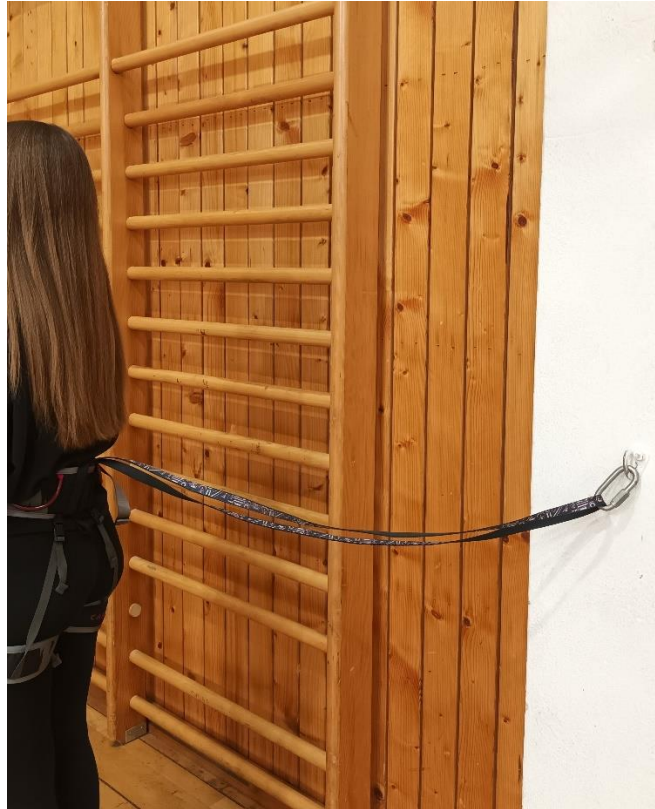


Foto br. 6 – pravilno osiguranje osiguravatelja

PENJANJE: Kada su sve ove radnje izvršene, možemo započeti s penjanjem, ali opet uz neka pravila sigurnosti. Prilikom svakog početka penjanja, penjač je obavezan pogledati prema osiguravatelju i ostvariti kontakt očima te još dodatno reći „PENJEM „ kako bi se osiguravatelj mogao koncentrirati na asistenciju te prije samog početka penjanja još jednom pogledati kako je postavljena oprema na penjaču. Kada osiguravatelj odgovori penjaču da je spreman (ok, kreni, može...) , tek tada penjač može započeti penjanje. Sve osobe koje gledaju ili fotografiraju penjača, moraju biti dalje od stijene a nikako ne ispod penjača.



Foto br. 7 – vizualni kontakt penjača i osiguravatelja

Kada smo na stijeni, obavezno je pridržavati se pravila tri uporišne točke. To znači da uvijek pokušavate imati tri oslonca (npr. dvije noge i jedna ruka ili dvije ruke i jedna noga, foto br. 8). Istovremeno napuštanje dvije uporišne točke, može dovesti do „ pada „ sa stijene (foto br. 9). Ovo pravilo osnova je penjanja na vanjskim prirodnim stijenama gdje može doći do loma površine te se tako možete naći u problemima. Zato je bitno da uvijek prije sljedećeg pokreta pogledam mjesto gdje će te se uhvatiti ili zakoračiti (foto br. 10).



Foto br. 8 – ispravan način penjanja s tri uporišne točke i Foto br. 9 – gubljenje dvije uporišne točke dovodi do „pada „ sa stijene.



Foto br. 10 – pravilna kontrola hvatišta i pogled prema sljedećem „koraku „

SPUŠTANJE: Kada smo dosegli najvišu točku našeg penjanja, možemo krenuti sa spuštanjem. Prvi zadatak je obavijestiti osiguravatelja da krećemo sa spuštanjem kako bi se on pripremio i napeo uže. Ukoliko se „samo“ bacite, vaša sila pada tijela naglo će povući osiguravatelja prema stijeni (iz tog razloga je bitno da je osiguravatelj zavezan za sidrište). Riječima „dosta“, „idem dolje“, ili „puštam“, dajete vremena da se osiguravatelj pripremi i tek nakon njegove usmene potvrde „ok“, „može“, ili „kreni“, možete lagano maknuti noge s hvatišta, a zatim i ruke. U trenutku spuštanja nemojte se grčevito držati za uže već najmanje jedna ruka mora biti slobodna (još bolje i obje) kako biste kontrolirali spuštanje i mogli približavanje stijeni.



Foto br. 11 – spuštanje uz kontrolu užeta i stijene jednom rukom i Foto br. 12 – držanje za uže s dvije ruke i ne kontroliranje stijene.

Nakon što smo se spustili sa stijene, na pojasu ostavljamo karabiner, a samo otkopčavamo osmicu užeta i predajemo ju sljedećem učeniku kako bi on započeo s penjanjem i ponovio isti ovaj postupak. Na samom kraju, primijetili smo još nekoliko važnih detalja na koje vam želimo skrenuti pažnju. Pazite da kod kretanja ispod stijene ne gazite po penjačkom užetu (foto br. 13) jer može doći do oštećenja užeta i naposljetku do njegovog puknuća. Kada predajete opremu drugom učeniku, predajte je u ruke, nikako dobacivanjem jer svaki udarac po karabineru stvara mikro pukotine, a u prirodi se može desiti da vam oprema čak padne i sa stijene što može dovesti do ozljeđivanja osoba koje se nalaze ispod vas ili pokretanja odrona kamena.



Foto br. 13



Foto br. 14 – pravilna predaja karabinera



Foto br. 15 – nikako ne dobacujte opremu, u ovom slučaju karabiner.

Pridržavajte se ovih pravila penjanja i uživajte u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture.

(Fotografije su snimljene na satu tjelesne i zdravstvene kulture, demonstratorice su učenice 2. b razreda Dea Pranjić i Tanja Dragaš)

Veljača, 2023.