



Metodyka prowadzenia zajęć z asekuracji na zrzutni (konspekt zajęć na kursie instruktorskim)

I. Cel. Nauka asekuracji statycznej i dynamicznej..

1. Wprowadzenie.

Odpadnięcie jako błąd w sztuce - historia.

Obecnie lot jest integralną częścią wspinaczki. Radykalna poprawa warunków asekuracji w okresie ostatnich kilkudziesięciu lat umożliwiła zmianę w podejściu do kwestii odpadnięcia. Obecnie sprzęt do asekuracji jest atestowany i bardzo dobrej jakości:

- liny są dynamiczne i nieurywalne,
- uprząże są bezpieczne i wygodne
- punkty asekuracyjne są pewne i na drogach rozmieszczone są w niewielkich odległościach.,

Sztuczne ściany i ubezpieczone drogi w skałkach umożliwiły wspinaczom atakowanie dróg trudniejszych niż obecny pułap ich możliwości. Przy takim podejściu trzeba się liczyć z częstymi odpadnięciami. Dlatego w programie kursu dla początkujących są ćwiczenia na zrzutni.

Instruktor powinien omówić zasadę działania zrzutni oraz uzasadnić celowość przeprowadzenia ćwiczenia.

Odpadnięcie od ściany wspinacza jest zawsze najtrudniejszym sprawdzianem dla asekurującego, ponieważ:

- w układzie asekuracyjnym wywiązują się duże siły,
- czas na reakcję jest bardzo krótki,

O udanym wyłapaniu lotu decydują **prawidłowe i utrwalone nawyki ruchowe.**

II. Budowa zrzutni.

1. Omówienie zasady działania zrzutni na podstawie schematu.

2. Omówienie sprzętu do budowy zrzutni:

- ciężar 25-30 kg,
- bloczek w punkcie przelotowym zwiększający poślizg liny dopięty stalowym karabinkiem zakręcanym,
- lina hamująca dynamiczna,
- lina do wyciągania,
- lina zwalniająca,
- zwalniak.

3. Wybór miejsca na ścianie do montażu zrzutni.

Miejsce powinno być odpowiednio dobrane i przygotowane. Instruktor przed rozpoczęciem zajęć powinien je przetestować !!!

Warunki jakie powinno spełniać miejsce zrzutu:

- ciężar powinien być podwieszony w takim miejscu, aby spadając nie ugodził asekurującego,
 - ciężar powinien być widoczny na całej długości lotu,
 - ściana powinna być przewieszona,
 - ciężar spadając nie powinien haczyć o ścianę,
 - punkt asekuracyjny przelotowy powinien być umieszczony w takim miejscu, aby współczynnik odpadnięcia wynosił około 0.5.
 - miejsce ćwiczeń (pole rażenia ciężarem oraz miejsce, w którym stoi asekurujący) powinno być wygradzone taśmą.
4. Omówienie podziału ról i zakresu zadań ćwiczących kursantów - instruktorów: osoba ćwicząca asekurację, osoba wyciągająca ciężar do góry, osoba zwalnająca ciężar. Podczas ćwiczeń stosujemy komendy wspinaczkowe: możesz iść, idę, uwaga leczę. Ćwicząc z osobami początkującymi ciężar zwalnia tylko i wyłącznie instruktor i tylko on po zrzucie może wchodzić w pole ogrodzone taśmą. W żadnym momencie zajęć nie może dostać się tu osoba postronna. Linę do wyciągania obsługują najczęściej kursanci. Najlepiej, jeśli wpięta jest dodatkowo w grigri. Nie ma wówczas ryzyka niekontrolowanego upadku balastu na ziemię.
5. Osoba asekurująca powinna ćwiczyć w kasku i w rękawiczkach.
6. Wybór sprzętu do asekuracji: kubek i karabinek HMS (najczęściej stosowane przyrządy).

III. Montaż zrzutni przez kursantów - instruktorów.

Podczas kursu dla początkujących zrzutnię powinien montować tylko instruktor.

IV. Asekuracja statyczna.

1. Wprowadzenie.
- Warunki, w których asekurujemy na ścianie są trudne pomimo krótkich lotów i niskich współczynników odpadnięcia. Loty odbywają się w niedużej odległości od podstawy. Odpadnięcia w okolicach 1, 2 i 3 wpinki z wybraną liną grożą upadkiem na ziemię. Nawet niewielki błąd w asekuracji może doprowadzić do wypadku. Dlatego, konieczne jest przeprowadzenie dla początkujących osobnych ćwiczeń na zrzutni w celu nauki **asekuracji statycznej**.

Ćwiczenia należy przeprowadzić w drugiej fazie kursu dla początkujących tzn. wówczas, gdy kursant ma już utrwalone nawyki w zakresie obsługi przyrządu: podawania wybierania i blokowania liny oraz przećwiczył wspinaczkę z dolną asekuracją (prowadzący z dodatkową asekuracją na wędkę).

2. Omówienie warunków prawidłowej asekuracji. Asekurujący powinien:
- stać w postawie wykroczonej (jeśli blokujemy prawą ręką to noga wykroczna powinna być lewa),
 - stać blisko ściany (im bliżej tym mniejsza siła dociągająca asekurującego do ściany),
 - wykazać się umiejętnością blokowania liny,

*Instruktor powinien wpoić kursantom najważniejszą zasadę asekuracji: **Nigdy nie puszczaj ręką liny blokującej.***

- posiadać auto: napięte, działające w kierunku szarpnięcia, dopięte poniżej pasa asekurującego (najlepiej na wysokości stóp).
- Jeśli wspinacz prowadzący jest dużo cięższy od asekurującego (kilkanaście kilogramów różnicy) wówczas założenie autoasekuracji jest konieczne. Również wtedy, gdy nad stanowiskiem asekuracyjnym znajduje się przewieszka lub okap.

Instruktor powinien wyjaśnić dokładnie na czym polega kierunkowość w działaniu auta. Osoby początkujące mają problemy ze zrozumieniem tej zasady.

3. Omówienie kryterium poprawnej asekuracji statycznej:
 - ciężar nie może spaść na ziemię podczas hamowania upadku.
4. Pokaz asekuracji statycznej.
5. Ćwiczenie asekuracji statycznej. Kursant - instruktor powinien wylapać minimum 3 loty.

Początkujący powinien ćwiczyć do momentu, gdy uda mu się co najmniej 3 razy prawidłowo wylapać lot. Instruktor w ostatniej fazie nauki utrudnia zadanie i zwalnia ciężar bez uprzedzenia.

6. Omówienie błędów.
Najpoważniejsze błędy pojawiające się podczas hamowania lotu:

- puszczenie ręką liny blokującej,
- wciągnięcie ręki blokującej w przyrząd.

Błędy mniejszej wagi:

- ręka prowadząca jest zaciśnięta na linie (może oparzyć rękę w warunkach, gdy asekurujemy bez rękawiczek) i trzyma ją daleko od przyrządu,
- ślizg liny w ręce blokującej (może również oparzyć rękę, niepotrzebnie przedłużamy lot),
- nienapięte i źle skierowane auto.

Instruktor powinien w trakcie zajęć dokładnie omawiać wszystkie pojawiające się błędy i korygować je podczas kolejnych prób.

7. Podsumowanie i ocena kursantów – instruktorów.

Kursanci powinni powtórzyć i samodzielnie omówić warunki prawidłowej asekuracji. Instruktor powinien podsumować przebieg zajęć na zrzutni i dokonać oceny kursantów.

V. Asekuracja dynamiczna.

1. Wprowadzenie.

Odpadnięcia na sztucznych ścianach w przewieszeniu i w górach, gdy punkt przelotowy jest słaby, wymagają od asekurującego dodatkowej umiejętności: **asekuracji dynamicznej**.

W programie kursu dla początkujących nie ma asekuracji dynamicznej, ponieważ wymaga ona od wspinacza dobrego „wyczucia” przyrządu asekuracyjnego i jest trudna do wytrenowania w krótkim czasie. Początkujący jest w fazie nabierania nawyków. Najpierw trzeba nauczyć go asekuracji statycznej, ponieważ jest częściej stosowana i jest łatwiejsza do zrealizowania. Przy asekuracji dynamicznej dochodzi trudna do opanowania umiejętność: blokowanie jedną ręką liny z jednoczesnym ślizgiem jej w dłoni. Pojawiają się tu: ryzyko oparzenia dłoni, wciągnięcia ręki w przyrząd i w konsekwencji puszczenia liny blokującej przez asekurującego. Asekuracji dynamicznej można uczyć osoby średniozaawansowane (minimum półroczny staż wspinaczkowy). Podczas ćwiczeń wspinacz powinien wylapać kilkadziesiąt lotów na zrzutni i odpadnąć w autentycznych warunkach.

1. Omówienie kryteriów poprawnej asekuracji dynamicznej:

- ręka blokująca powinna być usztywniona w łokciu a dłoń powinna zachować stały dystans od przyrządu asekuracyjnego (długość przedramienia).
- ciężar nie powinien uderzyć w ścianę (chodzi tu o efekt wahadła, który pojawia się podczas hamowania wówczas, gdy lot odbywa się w przewieszeniu),
- asekurujący podczas hamowania powinien mieć: cały czas kontakt z podłożem (podczas poderwania w górę asekurujący automatycznie wsadza rękę w przyrząd, istnieje też ryzyko zderzenia się w powietrzu z lecącym) i stać przy ścianie (nie ma wówczas ryzyka, że asekurujący podczas hamowania zderzy się ze ścianą).

2. Pokaz asekuracji dynamicznej.

3. Ćwiczenia asekuracji dynamicznej w 2 wariantach:

- z autem, instruktor zwalniając podwieszony ciężar ostrzega asekurującego komendą „uwaga leceć”
- bez auta (ćwiczący jest dopięty do luźnego auta, które pełni rolę „bezpiecznika”), instruktor zwalnia ciężar bez uprzedzenia.
Kursant - instruktor ćwiczy do momentu , gdy prawidłowo wyhamuje dynamicznie przynajmniej 3 odpadnięcia.

4. Omówienie błędów. Najczęściej występujące błędy u wspinaczy średniozaawansowanych:

- asekurującego odrywa od ziemi,
- asekurujący „za sztywno” asekuruje,
- ręka blokująca w momencie hamowania wciągana jest w przyrząd.

5. Omówienie i podsumowanie zajęć.

Szczepan Głogowski – *instruktor taternictwa PZA, instruktor wspinaczki wysokogórskiej, trener wspinaczki sportowej II klasy, uczestnik stażu w renomowanym ośrodku szkoleniowym ENSA (Ecole Nationale de Ski et d'Alpinisme) w Chamonix*