



# Literatura za naziv Športni plezalec 1

januar 2024

## ZGODOVINA PLEZANJA

Plezanje se je v svetovni zgodovini razvilo organsko in počasi, kot **trening rutina** in ob boku višjim ciljem, ki jih je predstavljal **alpinizem**. Začetke le-tega beležimo v čas osvajanja Alp konec 19. stoletja, kasneje pa se je preselil v Himalaje in druge visoke gore po svetu. Ni presenetljivo, da so prvi močni plezalski narodi izstopali tudi alpinistično.

Prve resne poskuse plezanja po strmih stenah tako opazimo konec 19. stoletja v **angleškem Lake Districtu**, v podobnem času pa so v **nemškem Elbsandsteinu** plezali na stolpe iz peščenjaka ob reki Labi. Pomemben center plezanja so bili tudi **italijanski Dolomiti**, kjer so razvoj vlekli nemški, avstrijski in italijanski alpinisti, ki so se tam pripravljali na osvajanje alpskih severnih sten. Tudi balvansko plezanje ima korenine skoraj tako stare kot prosto plezanje, saj so alpinisti bolderirali že v poznem 19. stoletju. Najbolj znan zgodovinski center je **francoski Fontainebleau**.

Oprema je bila v začetnem obdobju zelo preprosta. Plezalci so bili z vravo zavezani okrog pasu in tudi varovali se čez telo. Padci niso bili zaželeni. Probleme na začetku smeri so neredko reševali z takrat legalnim manevrom, »štuporamo«, ko so si celo po trije plezalci splezali na rame. Vseeno je razvoj napredoval in plezalci so osvajali vse bolj zahtevne stene, pri čemer so se čez najtežje dele **potegnili s pomočjo klinov in lestvic**. V teh zgodnjih časih **tehnično plezanje**, oziroma uporaba opreme za napredovanje, ni bilo tako sporno.

Še bolj kot v Evropi je bilo to značilno v ZDA, kjer se je po 2. svetovni vojni ustvaril nov epicenter plezanja v **Yosemitu**. V tem obdobju, okrog leta 1960, so tako tehnično preplezali Half Dome in El Capitan, z veliko zabiti mi klini, svedrovci in bivakiranjem v steni. Pustolovščine plezalcev so postale tudi medijsko odmevne. Na drugi strani Atlantika, v Angliji, so plezalci začeli razvijati bolj čist pristop k plezanju z **odstranljivimi varovali**, kot so zatiči (in kasneje metulji), ki mu danes rečemo **tradicionalno plezanje**. Ta stil so hitro posvojili v ZDA in sčasoma začeli smeri plezati tudi prosto.



*Elbsandstein  
v preteklosti*

Na evropskem kontinentu je po vojni še vedno prevladovalo tehnično plezanje z vlečenjem po opremi, ki je težavnost prignalo v popolnoma gladke stene. Smerem so rekli kar **directissime**. To je sprožilo uporabo bolj purističnih plezalcev, katerih glavni glasnik je bil Reinhold Messner, ki je s člankom »Umor nemogočega« kritiziral pretirano uporabo opreme. Seveda so mnogi plezalci poskušali smeri plezati tudi čim bolj prosto, kar je prineslo novo revolucijo, ki je sčasoma svetu predstavila **prosto in športno plezanje**. Ključna pri tem je bila **nova boljša oprema**, ki je močno dvignila varnost in je omogočala tudi daljše padce.

Na eni strani se je revolucija zgodila pod taktirko Francozov v Saussoisu in Verdonu, kjer so začeli izbrane kline betonirati in jih uporabljati **zgolj za varovanje**. Nekako sočasno s tem je v nemški Frankenjuri začel legendarni Kurt Albert pod steno risati znamenite »rdeče pike« pod smeri, katere je uspel splezati povsem prosto. Poleg **fiksne opreme**, kjer so betonirane kline kmalu nadomestili **namensko zavrtni svedrovci**, je športno plezanje prineslo še nekaj, na začetku zelo spornih novosti: **opremljanje z vrha stene** in **študiranje smeri**. Pred tem je moral plezalec za vsak vzpon štartati na tleh, opremo nameščati sproti in če je želel smer splezati prosto, je moral ob padcu tudi takoj nazaj na tla in začeti znova. Predvsem v ZDA so se nad novim pristopom študiranja smeri močno zmrdovali in ga posmehljivo označili za »French free« in »hangdogging«, a kmalu je bilo jasno, da zgolj športno plezanje prinaša nov dvig v težavnosti. Stil je na najbolj plodna tla padel v **Franciji in Nemčiji**, kjer so se začeli pojavljati prvi pravi specialisti za športno plezanje, ki so tudi pristop k treningu dvignili na nov nivo.

K skokovitemu napredku je veliko prispevala tudi nova, moderna oprema, kot so bile **mehke plezalke z lepljivo gumo**, vse tanjše **najlonske vrvi**, **akumulatorski vrtalniki**, pa tudi **umetne plezalne stene** in veliki **preboji v treniranju**. V čas konec 80-ih beležimo nastanek prvega »moonboarda«, trening deske in »kampus«.

Plezanje je bilo kot atraktiven, estetski šport vse bolj privlačno tudi za laično javnost, posebej ko so na to temo posneli nekaj spektakularnih filmov. Tako smo dobili prve prave **plezalne zvezde**. Kmalu so se pojavile prve osmice v skali, z njimi pa mali centri plezanja, kjer so se nahajale, kot je bil francoski Buoux. Moderni specialisti, kot so bili Francoz **Patrick Edlinger**, Angleža **Ben Moon** in **Jerry Moffatt** ter Nemca **Wolfgang Gullich** in **Alex Huber** so težavnost prignali v prve devetke in naprej, izstopala pa so tudi nekatera dekleta kot so **Catherine Destivelle**, **Lynn Hill** in **Josune Bereziartu**. Najboljši plezalci so začeli trenirati že zelo mladi, skoraj izključno kot športni plezalci. Med bolj izpostavljenih v novem tisočletju sodita npr. **Chris Sharma** in **Adam Ondra**, ki je preplezal trenutno najtežjo smer na svet, Silence 9c na Norveškem. Konec 80-ih se je populariziralo tudi **tekmovanje**, sprva s tekmami v skali, kasneje pa na umetnih stenah in v dvoranah, ki je že kmalu postalo organiziran svetovni pokal in svetovna prvenstva ter nenazadnje leta 2020/21 tudi **olimpijski šport**.



Adam Ondra v Mišji peči (Foto L. Fonda)

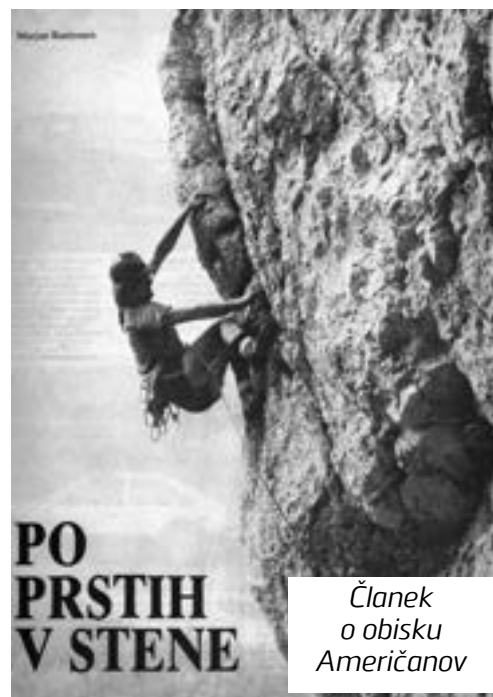
## SLOVENSKA ZGODOVINA

Začetniki plezanja pri nas so bili seveda **alpinisti**. Silvo Karo, Janez Jeglič - Johan, Franček Knez in mnogi njihovi predhodniki od Jože Čopa naprej, so resda plezali prve mejnike pri nas, vendar je bilo plezanje takrat predvsem v domeni alpinizma. Za uradni začetek športnega plezanja tako šteje mo **obisk Iztoka Tomazina in Boruta Berganta leta 1978 v ZDA**, kjer sta spoznala nov pristop k plezanju. Naslednje leto sta k nam prišla Američana, Earl Wiggins in Ajax Greene in v **Dovžanovi soteski** so prosto splezali prve klasike: Levo in Ta težko, 6b. Zatem so začeli plezalci prosto ponavljati smeri v naših hribih, nizkih stenah in predvsem v hrvaški **Paklenici in Ospu**, kjer je postal glavni izziv **prosto splezati do takrat tehnično opremljene smeri**. Med priljubljena plezališča so sodile tudi nižje stene, kot je bil Črni Kal ali Turnc pri Ljubljani.

Vse to nam je prineslo naša prva **specialista za športno plezanje - Tadeja Slabeta in Sreča Rehbergerja**. Postala sta izjemen tandem, celo v svetovnem merilu. Pri nas sta plezala prve sedmice in prve osmice. Razvila so se nova, težka plezališča kot je Mišja peč, Bohinjska Bela, Vipavska Bela, Pod Skalco v Bohinju in Kotečnik. Leta 1988 se je v Ospu zgodilo državno - jugoslovansko prvenstvo, ki je bila **naša prva plezalna tekma**. Trajalo je tri dni, na naravnih smereh. V naravni skali se je odvijalo še nekaj tekmovanj, potem pa so se ta preselila na umetne stene.

Dobili smo tudi veliko novih, odličnih skalnih plezalcev, kot je **Marko Lukič**, ki je v ZDA splezal takrat najtežjo smer tam, Just do it 8c+, posebej pa je potrebno izpostaviti **neutrudne opremljevalce** kot so Vili Guček, Albin Simonič, Betka Galičič ali Marko Fabčić, ki so skrbeli za razvoj naše »skalne infrastrukture«. Tako se je v 90ih pri nas pojavilo kar lepo število športno navrtanih plezališč. Športno plezanje pa se je razvijalo tudi **organizacijsko**. Dobili smo Komisijo za športno plezanje (KŠP), kategorizacije, plezalni vodnik, tekmo svetovnega pokala, izobraževanja in prve trenerje ter umetne stene. Ogromno zaslug za vse naštetu pri nas ima **Tomo Česen**, strokovni sodelavec Komisije za športno plezanje pri Planinski zvezi Slovenije (KŠP pri PZS).

V 90-ih smo preostali svet »ujeli« tudi po ocenah. Leta 1990 je Rehberger splezal »nemogočo« plato **Boj za užitek** (8b+) v Bohinjski beli, ki je na prvo ponovitev čakala 19 let in je morda celo naša prva 8c. Leta 1992 je potem Slabeta uspel vzpon v njegovi **Za staro kolo in majhnega psa**, 8c+. Tisti čas je bila to med tremi najtežjimi smermi na svetu.



PO PRSTIH V STENE

Članek o obisku Američanov

Konec 90-ih je na sceno stopila **Martina Čufar**, ki je postala prva naša izstopajoča tekmovalka, tudi s preplezano smerjo 8c (Vizija) in naslovom svetovne prvakinja. Sprožila je trend naših izjemnih tekmovalk in v naslednjih letih so ji sledile **Natalija Gros, Maja Vidmar in Mina Markovič**, ki se je v zgodovino zapisala kot ena najspešnejših tekmovalk na svetu in prva Slovenka s preplezano 9a. Mino je nasledila **Janja Garnbret**, ki je na OI Tokyo 2020 postala prva olimpijska prvakinja in je nedvomno najboljša tekmovalka vseh časov, kar dokazuje njena komaj verjetna statistika zmag v svetovnem pokalu in naslovov svetovne prvakinja.

Pri moških je prvemu vzpon v 9a uspel **Juretu Golobu**, ki je leta 2001, skoraj 10 let po naši prvi 8c+, splezal Martina Krpana v Mišji peči. V istem plezališču je dve leti kasneje odmeven vzpon uspel tudi **Urošu Perku**, ki je povezal Sanjski par Extension z isto oceno. Med naše vidne plezalce v svetovnem merilu moramo prišteti tudi **Klemna Bečana, Domna Škofica** (skupnega zmagovalca svetovnega pokala v težavnosti 2016), **Jerneja Krudra** (skupnega zmagovalca svetovnega pokala v balvanskem plezanju 2018), **Luko Potočarja** ter **Urha Čehovina**, ki je že leta 2007 preplezal balvanski problem The End Fb 8C, ki je tisti čas sodil med težje na svetu. Vsaka nova generacija plezalcev nam prinese kakšno novo izstopajoče ime, ki dosega odlične rezultate na tekmah in v skali.



Janja na Olimpijadi  
(Foto IFSC)

## ORGANIZIRANOST ŠPORTNEGA PLEZANJA

Ker je bilo športno plezanje že od nekdaj del alpinizma, je v začetnem obdobju sodilo pod mednarodno alpinistično zvezo **UIAA** (*Union Internationale des Associations d'Alpinisme*), ki je bila ustanovljena že leta 1932 in je povezovala zveze iz različnih držav. Še danes ima, posebej v skalnem plezanju precej pomena in vpliva, ne glede na to, da se je leta 2007 ustanovila zveza **IFSC** (*International Federation of Sport Climbing*), ki pa je dejansko usmerjena pretežno v tekmovanja, njihovo regulacijo in marketing. Trenutno so uradne discipline štiri: **težavnostno plezanje**, kjer je treba varovan z vrvoj splezati čim višje v smeri; **balvansko plezanje**, kjer je treba čim hitreje rešiti čim več balvanskih problemov, ter **hitrostno plezanje**, ki je nekakšen šprint v steni po vedno enaki smeri. V disciplino **kombinacija** se štejejo rezultati vseh treh osnovnih disciplin.

Na državni ravni pri nas te delitve ni - v obeh vlogah nastopa **Planinska zveza Slovenije**, ki pa ima za športno plezanje od leta 1994 ustanovljeno **Komisijo za športno plezanje** (kratica KŠP). KŠP se ukvarja pretežno z izvedbo vseh tekmovanj, vodenjem reprezentanc in strokovnim usposabljanjem ter podeljevanjem ustreznih športno plezalnih nazivov. Najvišji organ KŠP je Zbor KŠP (skupščina članov), njena izvršna organa pa sta Izvršni odbor KŠP in načelnik KŠP. KŠP pri skrbi za naravna plezališča sodeluje s **Skladom slovenskih plezališč** (znan tudi pod imenom Projekt O.S.P.), ki je neprofitna iniciativa, ki v svoje delovanje vključuje celotno plezalno skupnost.

PZS je zveza, ki jo sestavljajo **društva** in **klubi** iz vse Slovenije. To so lahko večja **planinska društva**, ki imajo v svojem ustroju posebne alpinistične in športno-plezalne **sekcije**, lahko pa gre za manjša društva, ki so specializirana zgolj za plezanje. Ta društva so glavni operativni del plezalske infrastrukture in izvajajo vadbe, tečaje, izlete, predavanja, druženja in podobno.

Športno plezanje trenutno pozna sledeče športne nazive: tečajnik, po opravljenem začetnem tečaju postane plezalec **pripravnik**, ki je pogoj za pridobitev naziva **športni plezalec**. Strokovna naziva v športnem plezanju sta **vaditelj** športnega plezanja in **trener** športnega plezanja. KŠP usposablja kader tudi za specializirane strokovne licence: sodnike športnega plezanja, opremljevalce smeri v naravnih plezališčih in postavljavce smeri na umetnih stenah.



## KAJ JE PROSTO PLEZANJE?

**Prosto plezanje pomeni vzpon v smeri zgolj z uporabo svojega telesa** (pretežno rok in nog) ter naravnih razčlemb in potencialno drugih naravnih elementov, kot je drevesno deblo ali korenina. To pa lahko počnemo na različne načine.

Najbolj naravno prosto plezanje je brez vsakršne opreme in varovanja (z izjemo plezalnih čevljev in magnezija). V tem primeru gre lahko za **prosto soliranje**, ki je pri dolgih smereh ob padcu seveda smrtno nevarno, ali pa **soliranje nad globoko vodo** (DWS – »deep water solo«), kjer nam padec ublaži voda.

Vendarle pa bomo večinoma v plezanje vključili tudi neko obliko varovanja. Najmanj varovanja, zgolj blazine (krešpedi) pod steno in roke soplezalcev, je pri **balvanskem plezanju** (oziroma bolderiranju). Ti problemi so običajno zelo intenzivni in kratki, ni pa to povsem nujno, saj se bolderiranje na **visokih problemih** (»highball«) po karakterju in nevarnosti že zelo približa prostemu soliranju smeri.

Najbolj klasično prosto plezanje poteka v krajših plezalnih smereh, dolgih pol raztežaja (oziroma polovico dolžine vrvi), kar je najpogosteje okrog 20-30 metrov. Če so smeri opremljene s svedrovci (katere se uporablja le za varovanje), gre za **športno plezanje**, ki je najbolj priljubljeno, dostopno in dosega največje težavnosti v plezanju. To pa je zato, ker je njegova glavna značilnost visoka stopnja varnosti, kar nam omogoča, da se lahko brez skrbi osredotočimo zgolj na plezanje smeri.

Obstajajo pa tudi smeri brez svedrovcev, kjer je treba varovanje v obliki zatičev (jebic), metuljev (frendov) in podobne odstranljive opreme nameščati sproti. Plezanje je športnemu zelo podobno, vendarle pa je nekoliko bolj defenzivno in padci manj zaželeni, imenuje pa se **tradicionalno plezanje** (trad). Pri nas je dokaj redko (saj ni dovolj primerne skale). Najpogosteje se ga prakticira na Otoku in v ZDA.

Niso pa vse smeri dolge le pol raztežaja. Nekatere potekajo v zelo **visokih stenah** (»big wall«). Te smeri se pleza v navezi dveh ali več plezalcev **večraztežajno**. Če so smeri že opremljene, je plezanje lahko športno (zasledili boste tudi izraz »plaisir«), če je varovanja malo manj ali je manj sigurno, pa je plezanje bolj hribovsko in s tem že bližje alpinizmu. Za ta način plezanja je potrebno veliko dodatnih znanj.

## PLEZANJE V NARAVI

Plezališča so družbeno pomemben športni objekt v naravi in imajo praktično povsod po svetu **prost in neplačljiv dostop** za uporabnike. Kot je to po eni strani dobro, pa za plezalca pomeni tudi toliko večjo odgovornost: najprej **za lastno varnost** in takoj zatem za **varnost ostalih** in za svoje **obnašanje in spoštovanje pravil in etičnega kodeksa**. Za razliko od dvorane, kjer v zameno za vstopnino dobimo vzdrževane, preverjene smeri in že nameščeno opremo ter inštruktorje in druge zaposlene, za plezališče morda ne skrbi nihče ali pa je to zelo stihijsko. To se najprej lahko pozna na **kvaliteti opreme**, ki v naravi hitreje propada. Prav tako za razliko od dvoran ni zanesljiva niti **kvaliteta skale**. Grifi in stopi se lahko odkrušijo, tudi če so bili pred tem več deset let trdni. Odkrušijo se lahko tudi večji skalni bloki, ali pa drobir sprožijo živali nad steno. Zato je **čelada** za razliko od centrov zelo priporočljiv kos opreme - za otroke pa celo obvezen. Naslednja stvar je **dolžina smeri**. V dvoranah se ta neredko konča pri okrog 15-20 metrih, v skali pa so tudi enoraztežajne smeri lahko dolge 40 in več metrov. Potrebno je biti previden, ko plezamo dolge smeri, imeti na koncu vrvi vozec in pozornega varovalca, saj tudi plezalnemu vodniku ne gre 100% zaupati glede navedenih podatkov. Smeri v naravi so tudi **drugače navrtane**. Če so v centrih svedrovci postavljeni enakomerno, na 1 meter, je to v skali zelo različno. Smeri so tudi nasploh precej drugačne, saj jih je ustvarila narava in ne človek (on je le izbral linijo). Za razliko od dvorane so smeri lahko zelo **neenakomerne**, gibi morda niso tako logični. Detajli (pa tudi počitki) so lahko zelo izraziti, česar v centrih ne boste nikoli srečali. Plezališča v naravi so različna. Nekatera so dejansko lahko urejena skoraj tako kot dvorane, druga pa so lahko divja, nevarna ali zapuščena. Potrebno je biti dovolj izkušen, da poznate razlike, prilagodite stil in plezate znotraj svojih zmožnosti (ki niso le fizične). In kje so potem še različni tipi skale, varovanje na **nevarnem vstopu**, potencialno **prevezovanje** na vrhu, dolgi in naporni **dostopi** in različne **vremenske razmere** (od vročine do mraza in dežja), ki v naravi krojijo vaše plezanje. Skala je lahko mokra, zlizana ali pa boleče ostra. Nenazadnje so tu tudi druga **živa bitja** - nekatera ščitimo, spet druga pa so lahko nevarna ali zgolj moteča (komarji, klopi in kače).

## PLEZALNA SMER

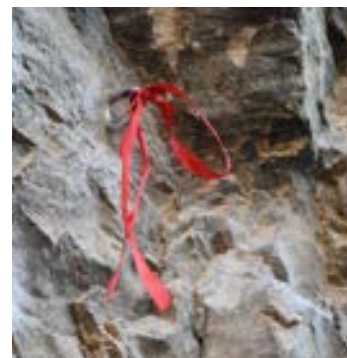
Vsako plezalno smer mora nekdo ustvariti in tem herojem pravimo **opremljevalci** ali vrtalci. Običajno je to zelo zanimivo, vznemirljivo, kreativno, pa tudi nevarno in težaško delo, za katero rabite mnogo več znanja kot le za plezanje. V običajnem športno-plezalnem vrtcu je posamezna enota, s katero se ukvarjamo, **plezalna smer**. Smer ima svojo določeno **linijo v skali**, **varovalno opremo (svedrovce)** in **vrh s sidriščem**. Smer je lahko samostojna linija, lahko pa gre za varianto, če si velik del gibov deli s kakšno drugo smerjo in je drugačen le njen štart ali zaključek. Priljubljene so tudi kombinacije dveh ali več smeri. Smer ima lahko vmesno sidrišče in je torej sestavljena iz dveh delov. Prvi je skoraj vedno precej lažji in se ga lahko pleza samostojno, drugi del pa je njegov podaljšek, v katerem vzpon velja le, če splezamo povezano oba dela, brez da bi se vmes na sidrišču spočili na opremi. Če na sidrišču počivamo, pomeni, da plezamo **večraztežajke**, pri katerih vsak raztežaj plezamo posebej, z vmesnimi postanki. Sidrišče je lahko tudi na začetku smeri, če gre za nevarni vstop ali pa če je začetek smeri nekje na visoki polici sredi stene.



Opremljevalec pri delu  
(Foto N. Trpin)

Od štarta do vrha poteka linija smeri, ki je lahko precej bolj nejasna in stvar mnogih pravil. Načeloma **sledi liniji svedrovcev** in dokler le-te lahko dosežemo nekako velja, da smo še vedno v območju smeri. Ni pa to nujno, posebej če pri tem zaidemo v drugo, sosednjo smer, ki je navrtana zelo blizu, ali če so določeni oprimki preprosto prepovedani. Takšne **eliminacije** so bile pogostejše včasih, ko so se na steno risale tudi omejevalne črte, danes pa se tej praksi izogibamo.

Ko je smer narejena, postane **projekt**, ki je **odprt** (in ga lahko pleza vsak) ali pa **zaprt** in označen z **rdečo pentljo** (ki lahko pomeni tudi, da smer še ni dokončana ali očiščena ali pa je zaprta iz drugih razlogov, na primer gnezda). Takih smeri nikoli ne plezamo. Opremljevalec ima pravico do **prvega vzpona** (seveda v doglednem času), smeri pa da tudi ime. Ko je prvi vzpon opravljen, se predlaga tudi ocena smeri. Pri težjih smereh je precej cenjena tudi **prva ponovitev**, ki potrди ali spremeni oceno, to pa kasneje sooblikujejo tudi vse ostale ponovitve. Za ocenjevanje poznamo več različnih lestvic. V Sloveniji večinoma uporabljamo francosko lestvico ter občasno (bolj v hribih) tudi UIAA lestvico. Bolderiranje ima svojo lestvico, ki je zelo podobna francoski.



## PLEZALNI VZPON

Uspešen vzpon v smeri pomeni **brez padca**, v **vodstvu** (oziroma *naprej*) **splezano smer od začetka do vpetega vrha (sidrišča)**. Poleg padca pomeni neuspeh tudi kakšnokoli obremenjevanje varovalne opreme, kar vključuje prijemanje ali obremenitev kompleta, stopanje na svedrovce, ter celo to, da vam varovalec z vrvi zadrži nihaj, če vam odnese noge.

Plezanje na **toprope** (varovanje z vrha) pomeni plezanje, pri katerem je **vrv že napeljana skozi sidrišče** in je pri plezanju vrv vedno nad nami, kar praktično izniči padce in s tem določen psihološki faktor plezanja. Tako plezanje je veliko bolj varno in enostavno za varovanje, vendar potrebujemo nekoga, ki bo vrv napeljal v smer. Topropanje **uradno ne šteje za pravi vzpon**. Za legalni vzpon torej plezamo naprej, v **vodstvu**. Pri tem **varovanje urejamo ali nameščamo sproti** (so pa kompleti lahko že v smeri), kar pomeni tudi možnost padcev, zato mora biti varovanje temu primerno.

Pri plezanju v vodstvu poznamo več vrst vzponov. **Na pogled** (on sight, sajt) je najbolj čist in cenjen vzpon, saj pomeni, da je plezalec smer splezal v prvem poskusu, brez da bi o njej imel kakršnekoli informacije o oprimkih, kombinacijah, detajlih in podobnem. Seveda si smer lahko ogleda s tal (vendar ne, če je v njej ravno drug plezalec). Pri bolderjih vzpon na pogled ne obstaja in se vzpon v prvem poskusu šteje kot flash.

Drugi način po prestižu je **flash**. Podobno kot za vzpon na pogled je treba smer splezati v prvem poskusu, vendar je tukaj dovoljeno imeti kakršnekoli informacije o smeri. To je lahko zelo širok pojem: od tega, da ti nekdo pove, kje je detajl smeri in kje ter kakšni so določeni oprimki, do tega, da ti razloži vse razčlembes z gibanjem in tehničnimi triki, lahko tudi sproti, ko smer plezaš; do tega da prej opazuješ druge plezalce v smeri ali gledaš videoposnetke z vzponi. Edina predpostavka je, da smeri nisi še nikoli prej poizkusil.

Vsak drug poskus pomeni vzpon z **rdečo piko**. To je lahko drugi poskus po tem, ko si padel na prvem kompletu in potem smer posajtal do vrha, ali pa 50-ti poskus po večmesečnem študiju ter vse vmes.

Na prvi pogled se zdi definicija pravilnega vzpona preprosta in logična, vendar so tudi tu stvari lahko komplicirane. Eti-ka plezalskega vzpona je pogosto siva cona, ki je različna od države do države. Večinoma gre za nepisana pravila, ki naj bi se jih držali vsi, so pa redko pomembna za kaj več kot osebno integriteto plezalca (recimo, če je v igri kategorizacija, sponzorstva in podobne zadeve na višjem nivoju). Kar se tiče povprečnih plezalcev, te stvari niso toliko pomembne, dokler so iskreni do sebe in drugih in je jasno, kako so nek vzpon opravili ter svoje osebne etike ne zlorablajo. Vendarle pa je tu nekaj dilem in splošno sprejetih pravil glede njih:

- **Je v smeri vrv lahko že vpeta v komplete?** Vedno je lahko vrv že vpeta v **prvi komplet** in nič več. Siva cona in vaša osebna presoja nastopi, ko bi bilo plezanje brez vpetega drugega kompleta nevarno ali če je prvi komplet očitno navrtan zelo nizko zato, da vrv ne moti plezalca pri prestopanju ali za lažje varovanje.

- **Je dovoljeno prijeti sidrišče?** Načeloma to **ni dovoljeno**. Lahko pa imate v sidrišču komplet, ki ga vpenjate. Najbolj etično je, da je ta neke normalne dolžine. Sami boste dobro vedeli, kdaj ste si s kompletom sidrišče tako znižali, da ste s tem preskočili gibe, kjer drugi potencialno padajo.

- **Koliko informacij je še sprejemljivih za vzpon na pogled?** Ponovno je strikten odgovor: **nič**. Če ste manj striktni pa si lahko priznate sajt, četudi na primer poznate karakteristike smeri. Potencialen problem je tudi, če ima npr. smer težav 8a skupne prve tri svedrovce s 6a-jem, ki ste ga že splezali. Puristi vam takega sajta ne bodo priznali, kdo druč pač.

- **Imam lahko v smeri ščitnik za koleno?** Pri težkih smereh je to odvisno od prvega vzpona in tega, kako je bil opravljen. Če ščitnik precej spremeni oceno, bodite dovolj pošteni in povejte, kako ste smer splezali ter si priznajte nižjo oceno.

- **Se lahko pri bolderiranju rahlo dotaknem blazine?** Temu rečemo »dab« in če smo zelo striktni se za priznan vzpon **ne smete dotakniti ničesar** drugega (razen skale), niti varovalca, niti podrsati po blazini.

- **Lahko uporabim podložen kamen, da dosežem prve oprimke?** Če je jasno, da so določeni oprimki mišljeni za štart, pa jih ne dosežete, si lahko do njih podstavite kamen.

- **Lahko pri plezanju ne vpenjam kompletov?** Lahko. Kompleti so v smeri za varnost in če želite tvegati slednjo, jih lahko izpuščate.

- **Si lahko komplete podaljšujem z dolgimi zankami?** Podobno kot pri prejšnji točki, seveda lahko. Poskusite pa to delati z daljšimi najlonskimi zankami in ne z verigami kompletov, ki so lahko nevarne.



## VAROVANJE OKOLJA

Smer je lažje urediti v obstoječem plezališču, ko imamo tudi več možnosti pregledovati steno in priti do njenega roba. Nekaj povsem drugega pa je urejanje **deviške stene** oziroma novega plezališča. Pri tem moramo na podlagi izkušenj najprej oceniti, ali je v okolje in skalo sploh vredno posegati z vrtnjem. Nadalje so potrebna vsa **soglasja** lastnikov zemljišč, ki jih bodo plezalci uporabljali ter prav tako ključno soglasje **Zavoda RS za varstvo narave**, ki pogosto z drugimi strokovnjaki oceni, ali bo plezanje preveč škodljivo za tam živeče vrste. Če vsa soglasja uredimo, moramo pomisliti tudi na **ostalo infrastrukturo**, najmanj na parkirna mesta in dostopno pot. Šele potem se lahko lotimo stene in poskusimo čimbolj sistematično poskrbeti za udobje, varnost in lepe ter logične linije.

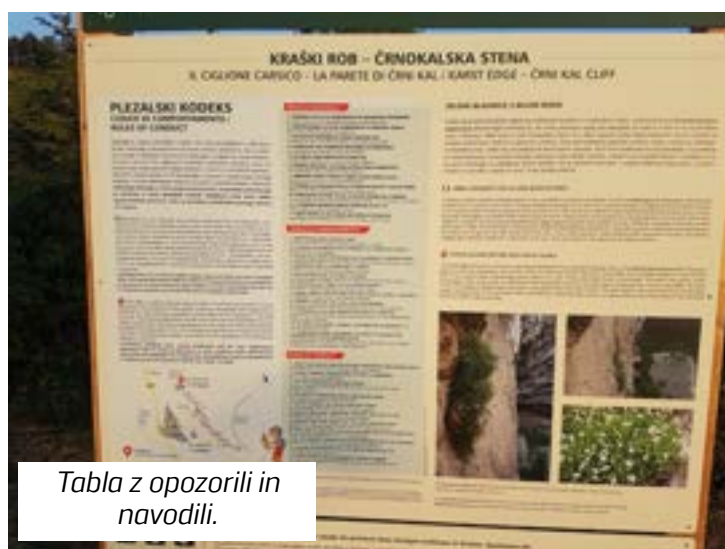
Kot smo že povedali, plezališče rabi veliko pogojev in dovoljenj da nastane, a tudi če jih dobi, to ne pomeni, da je naenkrat vse dovoljeno. Še vedno se nahajamo v občutljivi naravi, ki jo želimo ohraniti. Ljudje in živali, ki so si stene in njihova vznožja že davno izbrali za svoje bivališče, so tu doma, vsi drugi - plezalci, pohodniki, kolesarji – pa k njim prihajamo na obisk. **Prebivalci**, ki tu živijo, želijo mir in imajo svoje tradicije in privatno lastnino (ki je pogosto zemlja, na kateri je stena ali dostop do nje), ter tudi normalno življenje, ki ga lahko motimo s hojo po dvoriščih, parkiranjem na dovozih in prekomernim razgrajanjem.

**Etični kodeks velja za vse uporabnike plezališč.** V današnji dobi, ko je plezanje vse bolj množično, je še toliko bolj pomembno, da etični kodeks ves čas razširjamo in spuštujemo. Biti mora del širše plezalske zavesti, naš vrhovni zakonik, in dolžnost vseh je, da ga upošteva celotna skupnost. Vsak od nas je košček v mozaiku te skupnosti in če se bo le-ta sposobna **samoregulirati**, ne bo potrebe po kaznih, incidentih in zapiranjih plezališč. Ker zoper kršitve etičnega kodeksa ni neposrednih kazni, se morajo plezalci kot uporabniki sten sami zavedati, da s svojim obnašanjem vplivajo na prihodnost plezališča. Najprej to velja za vsakega posameznika, nadalje to obnašanje prenaša na člane svoje skupine, nič pa ni narobe, če na kršitve opozorite tudi druge plezalce. Če opazite koga, ki ne spoštuje pravil, ga na to **vljudno opomnite** in popravite. Pri tem ni potrebe po jezi ali agresiji. Lahko da kršitelj preprosto ne ve, da nekaj ni sprejemljivo in vam je lahko za opozorilo hvaležen. Kot tudi vsi ostali plezalci, ki jih tisti trenutek ni zraven.

Plezališče je treba tudi **vzdrževati**. V Sloveniji **Projekt O.S.P.** (oziroma Sklad plezališč) v sodelovanju s KŠP skrbi za prevrtavanje starih in opremljanje novih smeri; je vezni člen z domačini, občino in naravovarstveniki; obvešča plezalsko skupnost o pomembnih informacijah; opravlja mala vzdrževalna dela (kot je menjava vršnih vponk in vrvi na dostopu); organizira čistilne in druge akcije. Materialni del deloma financira država, sicer pa projekt živi od donacij in podpore plezalne skupnosti.

Etični kodeks v osnovi naslavlja umeščanje plezališč v širši prostor z drugimi uporabniki in omogoča z njimi čim boljše sobivanje. V največji meri se tiče varovanja narave, spoštovanja domačinov in trajnostnega učinka plezanja na prostor na daljši rok.

Ostalim nepisanim pravilom obnašanja v plezališču, ki se tičejo pretežno plezalcev, pa pravimo **medplezalna etika**. Podobno kot etični kodeks, ki je usmerjen navzven k ostalim uporabnikom prostora, medplezalna etika skrbi za to, da so plezališča varen in prijeten prostor za vse obiskovalce in člane plezalne skupnosti. Vsa plezališča niso enaka. Nekatera imajo odlično urejeno infrastrukturo in dovolj prostora, druga so bolj problematična in občutljiva. Obisk plezališča ni enak kot obisk plezalnega centra v mestnem okolju. Vedno se vprašajte, kakšen odtis ali posledice bo imelo vaše obnašanje.





## ETIČNI KODEKS

1. **Spoštuj vse omejitve in prepovedi!** Bodi informiran in ozaveščen. Tvoja dolžnost je, da se o njih pozanimaš (preko spleta, plezalnih vodnikov ali info tabel).
2. **Ne škoduj rastlinstvu in živalstvu!** Nekatere smeri so občasno zaprte zaradi gnezdenja ptic. Spoštuj oznake in ne plezaj, ko velja prepoved ter tako pticam pomagaj, da uspešno gnezdiijo in speljejo mladiče. Ne plezaj smeri nad sidrišče.
3. **Parkiraj le na za to določenih mestih.** Avtomobila ne puščaj na dvoriščih, ob cesti, na dovozih, travnikih ali kjerkoli bi lahko oviral dostop domačinom.
4. **Spoštuj privatno lastnino** in ne tavaj med hišami in po dvoriščih. Ne rabutaj pridelkov.
5. **Pri dostopu do stene uporablaj le glavne, uhojene poti**, saj hoja vseprek povečuje erozijo tal, uničevanje vegetacije in širjenje tujerodnih invazivnih vrst rastlin.
6. **Če se le da, velike potrebe ne opravljaj v naravi.** Če res ne gre drugače, pa svoj izdelek zakoplji v manjšo luknjo - in tega ne počni pod steno ali v bližini poti.
7. **Odpadke odnesi s sabo**, tako kot je navada v gorah. To velja tudi za cigaretne ogorke in olupke sadja. Lahko odneseš tudi druge "pozabljene" odpadke.
8. **Kampiraj le, kjer je to dovoljeno.**
9. **Ne kuri ognja v naravi!** Sledi filozofiji, da za sabo ne puščaš sledov in imaš s svojo prisotnostjo minimalen učinek.
10. **Spoštuj lokalne navade in ne povzročaj nepotrebnega hrupa.** V vasi se sliši vse, kar se dogaja v steni, saj so mnoge stene kot velik amfiteater. Poskusi omejiti dretje, razgrajanje in prenosne zvočnike na minimum.
11. **Ohranjaj in krepí dobre vezi z domačini.** K temu sodi pozdrav, vljudnost in morebiten nakup lokalnih pridelkov, ki so itak boljši kot v trgovini.
12. **Ne opremljaj novih plezališč in/ali smeri brez ustreznega soglasja in dovoljenja** - pozanimaj se pri skrbniku ali inštitucijah. Če si opremljevalec, poskrbi za ustrezne dogovore in dovoljenja, v obstoječem plezališču pa za primerno izvedbo del in varnost sebe in ostalih.
13. **Ne spreminjaj obstoječih smeri** s kitanjem ali klesanjem grifov. Ne poškoduj skalnatih sten in drugih objektov.
14. **Skrbi za pozitivno podobo plezalcev navzven.** Bodi ozaveščen in okolju prijazen. Bodi aktiven pri samoregulaciji skupnosti in zapri problematične smeri (na primer, če najdeš gnezdo) ter to, če je možno, sporoči skrbniku plezališča.

## MEDPLEZALNA ETIKA

1. **Obisk plezališča in obnašanje prilagodi okoliščinam in drugim ljudem** (tudi neplezalcem). Tudi v plezališču bodi vljuden. Vprašaj, preden greš v smer, če je nekdo že pod njo.
2. Imej svoj nahrbtnik in robo kompaktno, **na enem mestu**.
3. **Bodi potrpežljiv in strpen** do drugih plezalcev. Če je v plezališču gneča, je gneča za vse. Spoštuj drugačne plezalce: otroke, starejše, začetnike. To, da si boljši, ti ne daje več pravic.
4. **Ne vrivaj se** in ne priganjaj ljudi, ki plezajo. Ne plezaj naprej za nekom, ki pleza na top rope. Tudi prehitevanje naveze v večraztežajkah je sporno, če ni dogovorjeno.
5. **Ne zasedi ene smeri za dlje časa**. Če jo dolgo študiraš, pa omogoči tudi ostalim, da jo plezajo med tvojimi poskusi.
6. Ko potegneš vrv iz smeri ali če se ti kaj odkruši, glasno **opozori ostale**.
7. **Ne plezaj zaprtih projektov** in smeri, ki so označene z rdečim trakom.
8. **Spoštuj stil plezanja na območju** (npr. če je prepovedan magnezij, če se lahko pleza le z vozli ali trad opremo ali druge lokalne omejitve...). **Ne plezaj mokrih smeri** z občutljivo skalo (peščenjak, lehnjakaste gobice...).
9. Riši čim manj črtic z magnezijem in jih **za sabo pobriši**. Ne plezaj z blatnimi čevlji.
10. **Ne kradi ali prestavlaj kompletov**, ki so že v smeri. Zamenjaj staro opremo in jo pusti pod steno.
11. O poškodovani opremi obvesti skrbnika. Podpiraj lokalne iniciative za vzdrževanje in razvoj plezališča. V Sloveniji je to Projekt O.S.P.
12. **Obvladaj svojega psa**. Če to ni možno, ga ne vozi v plezališče. Poskrbi, da ima dovolj za jesti in piti. Naj tvoj pes ne nadleguje drugih obiskovalcev, ki tega ne želijo in naj ne preganja divjih živali.
13. Prav tako je tvoj **otrok izključno tvoja odgovornost**, še posebej njegova varnost.
14. V primeru nesreče pokliči reševalce **112** in pomagaj po najboljših močeh.
15. Če vodiš turiste ali večje organizirane skupine, se primerno organiziraj, obvesti skupnost, izberi primerne sektorje, drži skupino na kupu in še bolj pazi na hrup in varnost. Vodja skupine je odgovoren za skupino. Prispevaj del prihodkov vzdrževanju plezališča in podpiraj lokalno ekonomijo. Spoštuj ostale plezalce in jim omogoči plezanje. Za top rope (varovanje z vrha) uporablaj svojo matičarko ali dva nasprotno obrnjena kompleta.



Gneča v plezališču.

## OSEBNA OPREMA: PLEZALNI PAS

Danes je osebna oprema za športno plezanje zelo specializirana in predvsem varna. Predpogoja za to pa sta, da ob nakupu izberemo ustrezno testirano in certificirano opremo **z CE in UIAA oznakami**, ter da svojo osebno opremo **primerno vzdržujemo in pravočasno zamenjamo**. Skrb za opremo ji močno podaljša življenjsko dobo, ki pa kljub temu ni neomejena. Poškodovano opremo je potrebno takoj zamenjati. Vsak kos opreme je potrebno poznati in ga uporabljati tudi s skladu z navodili.

**Plezalni pas** je poleg plezalk prvi kos opreme, ki si ga kupi plezalec in tudi pri njem poleg funkcionalnosti iščemo vsaj nekaj udobja. Poznamo **enojni in dvojni pas**. Zadnji vsebuje tudi prsni del in ga ne rabite, razen če ste 6-letni otrok ali če plezate z 10-kilskim nahrbtnikom. Nadalje je pas lahko **nastavljiv**, kar lahko pomeni, da ga v pasnem delu lahko zategujete v obe strani in pa predvsem, da ima nastavljivi nožni zanki.

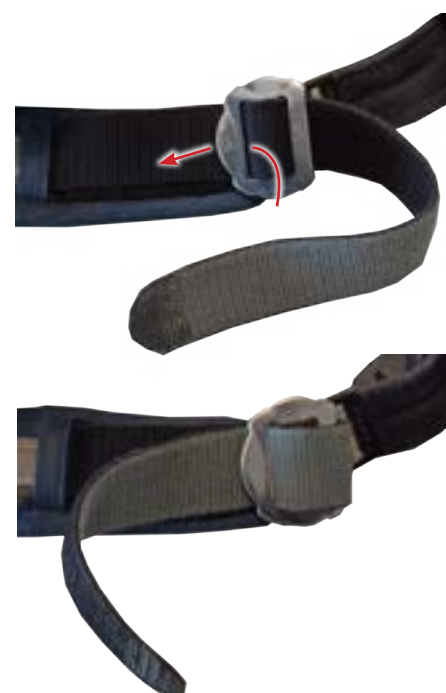
Ko kupujete pas, izberite tak model, ki je **udoben**, se vam zategnjen nekoliko nad boki **lepo prilega** in predvsem **ne omeji vašega gibanja**. Najpomembnejša stvar pri plezalnem pasu je, da je **pravilno zapet**. Za to obstaja več načinov, pri vseh pa mora pašček za zategovanje **povratno nazaj skozi zaponko**. Moderni modeli imajo ta sistem že vgrajen in pas preprosto odtegnemo in zategnemo brez, da bi zaponko podirali. Vsekakor ob nakupu preverite kakšen sistem zapiranja ima vaš pas in bodite na to pozorni.

Naslednja pomembna stvar, ki jo morate poznati, so **aktivne zanke**. Te so na pasu tri: **pasna zanka, povezava nožnih zank in manevrska zanka**, ki ovalno povezuje obe.

\* Ko se boste privezovali na pas neposredno z vrvjo, boste to vedno naredili skozi povezovalno nožno in pasno zanko. Zelo morate biti pozorni, da to naredite **skozi obe zanki**.

\* Ko boste na pas pripenjali varovalo, matičarke, popkovino in podobno, pa boste to vedno naredili skozi manevrsko zanko.

\* Zanke za opremo (ob straneh) pa niso namenjene za nošenje teže plezalca in na njih ne obešamo ničesar, kar v skrajnem primeru nismo pripravljene izgubiti (torej niti vrvi, ko se prevezujemo).



*Pravilno zapet plezalni pas.*

## OSEBNA OPREMA: PLEZALKE

**Plezalni čevlji** oziroma plezalke so kos opreme (poleg magnezija), ki ne skrbi neposredno za vašo varnost a je obenem tisti, ki najbolj vpliva na kvaliteto vašega plezanja. Plezalke se ločijo po več elementih. Najprej izstopa **ukrivljenost** navzdol in **asimetrija** podplata v levo/desno. Bolj kot je čevljev agresiven (ukriviljen po katerikoli osi), manj bo udoben in bolj bo primeren za plezanje v previsih. Naslednja pomembna stvar je **trdota plezalke**: bolj mehki, prožni čevlji z malo ojačitvami so odlični za stopanje na trenje ali plezanje v previsu; srednje trd vmesni vložek je najbolj pogost in tudi najbolj vsestranski; najbolj trd vmesni del pa je namenjen za navpične stene in plezanje v pokah. Ker je v njem noga najmanj obremenjena, je to tudi pogosta izbira za večraztežajke in za plezalce ki so nekoliko težji od povprečja.

Naslednji detajl, ki ga boste opazili, je način zapiranja.

- Klasični način so **vezalke**, s katerimi prijem nastavimo zelo natančno in trdo.
- Bolj priljubljen in vsestranski je **velcro** oz. **ježek**, ki se bistveno hitreje natakne in sname, vseeno pa nekaj nadzora pri zategovanju ostane.
- Tretji način je **copatka** ali **mokasin**, ki zapiranje nadomešča z različnimi elastičnimi materiali, običajno pa gre tudi za mehkejša čevlje. So pogosta izbira bolderašev ali za trening na umetni steni.

Na izbiro modela najbolj vplivajo: oblika vaše noge; stil plezanja oziroma področje uporabe, in toleranca na nekaj bolečine. Tehnične smeri, plate, rahli previsi, večraztežajke in majhni ostri stopki, diktirajo nakup trših, manj asimetričnih, manj upognjenih plezalk, ki so bolj stabilne in nudijo podporo, da se noge ne utrudijo in razbolijo - takšne priporočamo tudi začetnikom. Za previse, bolderje in stopanje na trenje pa kupite mehkejša, agresivna, upognjena plezalke. Za prve plezalke dajte nekoliko več prednosti udobju pred tesnim prilaganjem.

Zlato pravilo vzdrževanja plezalk je: naučite se lepo stopati! Vaša tehnika plezanja in stopanja je tista, ki najbolj vpliva na obrabo gume. Ko je njihov čas vseeno napočil, pa je odlična ideja menjava gume, ki je bistveno cenejša od novih plezalk, pa še raztegovati jih ne bo treba, ker so že uležane po vaši nogi. Pomembno je tudi, da plezalke ohranite čiste. Poskusite uporabljati plezalke le za vzpon in jih ne uporabljajte kot natikače. Svetujemo vam tudi, da plezalke po uporabi prezračite.



*Nekaj modelov plezalk.*



## OSEBNA OPREMA: VRV

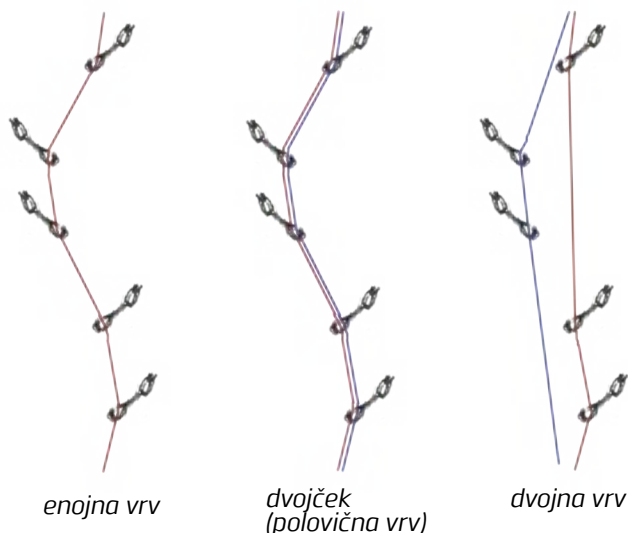
**Vrv** je narejena iz trpežnega najlona, s posebnim načinom pletenja, ki vlakna raztegne, da absorbirajo silo, ki jo ustvari padec. Zato plezalnim vrvem rečemo **dinamične vrvi**. Statične (običajno bele ali belo-črne, a ne nujno) vrvi so prav tako trpežne, a so namenjene le statični obremenitvi brez raztezanja (recimo pri spuščanju, reševanju, žimarjenju in predvsem jamarstvu), ne pa tudi lovljenju padcev, kjer so sile na vrv bistveno večje. Obstaja več vrst dinamičnih vrvi: **enojne, dvojne in dvojčki**. Dvojne vrvi in dvojčki so mišljeni za uporabo v paru, kot varnostni mehanizem pri smereh, kjer obstaja možnost, da se ena vrv razreže, pretrga ali da jo poškoduje padajoča skala (v večraztežajkah, hribih, ledu). Druga prednost teh vrvi je, da omogočajo daljši spust po vrvi (abzajl), saj lahko obe zvežemo skupaj v eno.

Za normalno plezanje bomo vedno uporabljali **enojčke** (označene z obkroženo 1). Pri njih je glavni podatek njihova debelina. Najtanjša vrvi imajo okrog 9 mm, najdebelejša pa čez 10 mm. Debelejša vrv je bolj trpežna, a nekoliko težja za rokovanje. Idealna dolžina vrvi skozi leta stalno narašča. Včasih je bila dolžina raztežaja omejena s količino opreme, in vrvi so bile dolge okrog 50 metrov. Ko je oprema napredovala, pa so cugi in predvsem športne smeri postajale vse daljše in z njimi tudi vrvi – zato dandanes ni redek nakup niti 80-metrške vrvi.

Vrv hranimo na **suhem in hladnem mestu brez bližnjih kemikalij**, v za to **namenjeni torbi**. Plahta in torba za vrv sta tako rekoč nujen del opreme. Vrv je lažje prenašati po plezališču, nudita nam zaščito pred nesnago na tleh in kot tretje je vrv v vreči lahko zgolj nametana in se ne bo vozličila. Svojo vrv pogosto preverite - pred vsako uporabo jo **premečite**. Iščite, kje je poškodovan plašč ali premehko jedro. Vrv ima bistveno slabše lastnosti takoj po bolj intenzivnem padcu, vendar se te znormalizirajo, ko se nekoliko spočije. Zato po daljšem padcu počakajte 5 minut, preden nadaljujete s plezanjem. Tudi sicer **obračajte vrv** med posameznimi smermi ali poskusi.

Če boste vrv uporabljali, je njena obraba neizbežna. Trenje ob skalo ali vponke vrv žal tudi najbolj uničuje. Pri plezanju bodite še posebno pozorni na ostre robove – tako tiste v skali, ki se jim lahko izognete (podaljšate komplet), kot kovinske, ki so na obrabljenih kompletih ali na štantu.

Vrv se najbolj uničuje na mestu, kjer se ob padcu ujame v komplet, kar je po navadi okrog dva metra od obeh koncev. Ker je preostanek vrvi lahko še povsem uporaben, je možno obrabljen del vrvi tudi odrezati in jo uporabljati naprej. Vrv na mestu rezanja najprej tesno ovijemo s trakom in močno napnemo, nato pa jo z ostrim nožem elegantno razpolovimo. Pozor: sledite vašemu rezanju vrvi, saj je, ko to storite nekajkrat, njena dolžina že precej krajša!



Tipi dinamičnih vrvi.



Plahta za vrv.

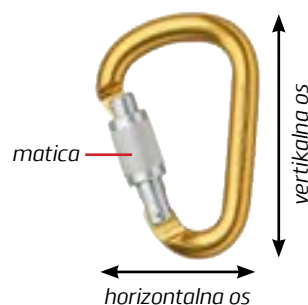


Nevarno obrabljena vrv.

## OSEBNA OPREMA: VPONKE in KOMPLETI

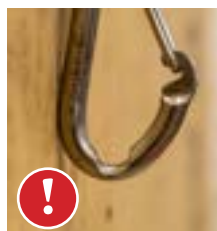
**Vponke** so osnovni del plezalske železnine in so največkrat narejene iz zlitine aluminija in cinka, redkeje pa iz jekla. Vse vponke so zasnovane tako, da se jih obremenjuje le po **vertikalni osi**. Če so obrnjene horizontalno ali pa če so vratca odprta, izgubijo kar 2/3 svoje nosilnosti!

**Matičarke** so večje, bolj robustne vponke, ki jih najpogosteje uporabljamo skupaj z varovali ali pa za pritrjevanje drugih pomembnih stvari na pas ali sidrišče. Ko že ime pove, se najbolj osnovna variacija te vponke zavije preprosto, na roke, z matico. Na to morate biti zelo pozorni. Vedno preverite, da imajo vponke CE in UIAA certifikat in vertikalno nosilnost čez 20 kN, prečno pa čez 7 kN.



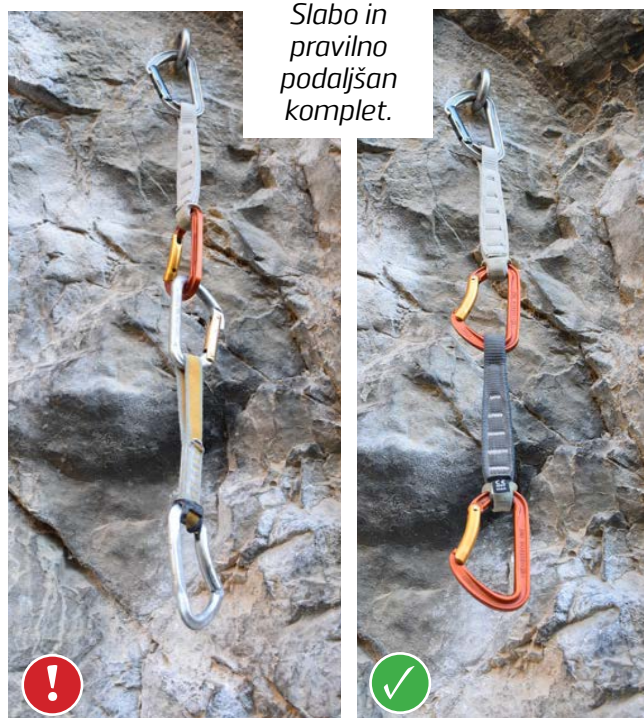
**Komplet** (ali sistem) je vezni člen med skalo in vrvjo. Sestavljen je iz dveh enostavnih vponk in povezovalne zanke (gurtne). **Vratca** so na voljo v dveh izvedbah: trdna (boljša za športno plezanje) in takšna z žičko (boljša za alpinizem in večraztežajke). Nadalje so vratca lahko ravna ali kriva. To je pomembno zato, ker ima pri kompletu vsaka vponka svojo točno določeno funkcijo. **Zgornja (skalna) vponka** z ravnimi vratci se vedno uporablja za vpenjanje v svedrovce oziroma v skalo. **Spodnja (vrвна) vponka**, ki ima vratca ukrivljena za lažje rokovanje, pa se uporablja za vpenjanje vrvij. Zgornja vponka se v stiku s kovinskim robom svedrovca namreč obrablja v vidne zareze (ki sicer niso nevarne, če niso pregloboke), ki lahko poškodujejo vrv, če bi komplet obrnili. Po drugi strani pa spodnjo vponko vrv brusí v vse globlji, gladek kanalček, ki sčasoma dobi zelo oster in nevaren rob, pa tudi vponka je tanjša in s tem šibkejša.

Tudi **povezovalna zanka** je lahko različna. Za športne plezalce je boljši izbor širša, robustna najlonska zanka, ki je zašita in jo je bistveno bolj praktično prijemanjati. Ta zanka ima spodnji del običajno zašit bolj tesno ali, še bolje, obdan s posebno **gumico**, ki drži vrvno vponko trdno na mestu. Zgornji del pa nikakor ne sme biti preveč tog, saj mora imeti skalna vponka dovolj prostora, da se premika po zanki, če jo vrv zaradi smeri vlečenja začne rotirati na svedrovcu. Toga vponka bi se v svedrovcu lahko postavila horizontalno in s tem obstaja nevarnost, da se pri padcu tudi zlomi!



Oster rob vponke.

Zanka kompleta je lahko različno dolga (med 10 in 20 cm). Komplete lahko tudi kombinirate v daljše, a rajši ne vponko v vponko. Odpnite zgornjo vponko in preostanek sestavite z drugim kompletom.



## OSEBNA OPREMA: VAROVALA in OSTALA OPREMA

Ko plezalec pade, ga ujame vrv, a nekaj jo mora tudi ustaviti. To se zgodi preko trenja, ki se je v plezalski prazgodovini najprej dogajalo čez telo varovalca.

Danes boste izbirali med dvema variantama varoval: bolj osnovna varianta so **ploščice ali tubusi**, ki so **pasivna** in nimajo premičnih delov. Pri njih mora varovalec, ki drži plezalca, vedno ustvarjati trenje ob varovalo ter deloma s svojo roko prispevati k ustavljanju sile padca. Ta varovala so poceni in lahka. So bolj vsestranska in enostavna za uporabo. Ker pri padcu skozi njih zdrsne nekaj več vrvi, je varovanje bolj dinamično. Poleg tega so idealna za varovanje drugega v navezi, za varovanje z dvema vrvema in za spust na dve vrvi. Po vsem naštetem je jasno, da so neprekosljiva za **večraztežajke** in visoke stene. Pasivna varovala so lahko različna. Lahko so v obliki ploščice ali tubusa, z eno ali dvema podolgovatima luknjama, skozi kateri napeljemo eno ali dve vrvi in jih prek matičarke pripnemo na pas. Nekatera podjetja so ta varovala že zelo sofisticirala in z dodatno luknjo (ali celo dvema) delujejo tudi **polavtomatično** ter so nasploh boljša od osnovnih modelov (npr. Petzl Reverso ali BD ATC Guide).

Seveda je za športno plezanje bistveno bolje imeti **aktivno, samozatezno varovalo**, ki se preko mehanskega dela ob obremenitvi (padcu) zablokira samo in za to ni potrebno nobene dodatne moči varovalca. Tudi spuščanje z njimi je preko posebne ročice lažje in bolj kontrolirano. Kljub nekoliko daljši krivulji učenja je njihova uporaba toliko bolj praktična in varna, da ni debate, katero varianto izbrati, ko govorimo o športnem ali dvoranskem plezanju, kjer se več pada in visi v vrvi. Včasih je bila to kategorija enega - **Grigrija**, danes pa obstaja še več podobnih varoval.

Pomembno je da, ne glede na izbrano varovalo, obvladate rokovanje z njim, od tega kako ga držite to tega, da znate z njim **varovati dinamično**. Pomemben podatek za varovala je lahko debelina vrvi. Vsa varovala ne delujejo enako dobro z različno debelimi vrvmi. Posebej se razlike začnejo poznati pri zelo tankih vrveh, ki rade uhajajo skozi varovalo ali pri bolj debelih vrveh, pri katerih je varovanje zatikajoče. Seveda je za to in tudi za boljše ravnanje z napravo potrebno vedno prebrati navodila proizvajalca.



Naj vas ne zavede izraz »samozatezno«. To pomeni, da grigriju ni potrebno pomagati pri tem, da se zategne, kot je to potrebno pri tubusu. Vseeno pa to ne pomeni, da lahko med uporabo izpuščate varovalno vrv. Če imate kakšno drugo varovalo, si vzemite dovolj časa, da ga spoznate in obvladate do potankosti. Konec koncev je to lahko življenjskega pomena. In ker plezate v navezi, bo moral to varovalo obvladati tudi vaš soplezalec, če nima svojega.

Omenimo še Edelridov Ohm, napravico, ki vpeta v prvi komplet omogoča, da bistveno težjega plezalca lahko varuje bistveno lažji varovalec. Uporabno za vse nesimetrično porejene naveze, fante in njih dekleta, odrasle in otroke ter še koga.



## OSTALA OPREMA

Plezalci poleg naštetih osnovne opreme uporabljajo še cel kup drobnarij, ki pogosto niso nič manj pomembne. Ena, ki je skupna vsem stilom in nivojem, je **magnezij s pripadajočo vrečko in ščetko** (ki naj ne bo žičnata, saj lahko poškoduje skalo). Seveda z uporabo magnezija ne pretiravamo, in ga poskusimo za sabo tudi počistiti, kar vključuje tudi črtice, s katerimi si na steni označujemo skrite grifke. Ponekod je magnezij zaradi svojih alkalnih lastnosti celo prepovedan.

Drugi kos opreme, ki ga boste v športno-plezalnih vrtcih videli preveč poredko, je **čelada**. Seveda je v alpinizmu, pri opremljanju in večraztežajkah življenjsko nujna, pri športnem plezanju pa je njena uporaba nekoliko bolj odvisna od samega plezališča in od vas. **Obvezna je za otroke do 14. leta in udeležence na tečajih**, zelo priporočljiva v krušljivih plezališčih in skorajda odvečna v nekaterih drugih. Sicer pa zadeva ščiti vašo glavo pred padajočim kamenjem (ki se lahko odlomi v smeri ali pa se prikotali iz vrha stene) in v primeru nerodnih padcev v stran ali če vas zasuka na glavo.

Ostala oprema je odvisna od stila plezanja in osebnih preferenc. To je lahko zaščitni trak, palica za vpenjanje, čelna svetilka, več matičark, prusikove vrvice, neskončne zanke, varovalna očala, plezalni vodnik, oprema za ogrevanje ...

## OPREMA V SMEREH

Opremo v plezalnih smereh boste redko kupovali, pa še takrat boste morali prej opraviti tečaj za opremljevalce smeri. Vseeno pa jo boste pogosto srečali med plezanjem, zato je dobro, da jo približno poznate. Svedrovci se ločijo glede na način, kako so bili vstavljeni v skalo. Bolj varni in obstojni (pa tudi dražji in naporni za vrtanje) so **lepljeni svedrovci**. Izgledajo kot gladki obročki, ki štrlijo iz skale in so lahko narejeni z eno ali z dvema luknjama (kar ni tako pogosto). Za plezalca so tudi koristni, ker se čez njih v res skrajni sili lahko preveže in spusti na tla. Drugi tip svedrovcev je bolj pogost zaradi nižje cene in bolj enostavnega dela. To so **ekspanzijski svedrovci** in so sestavljeni iz vložka, od katerega iz skale gleda le konec navoja, matice s podložko in ušesa, ki je lahko različnih oblik in materialov. Danes so v uporabi boljša, inox ušesa, vendar lahko v skali najdete tudi doma narejene prevrtane kotne profile ali pisana aluminijasta ušesa. Marsikje boste zasledili tudi stare skalne kline, ki so pogosto preživeli zob časa (in ni nujno, da so neuporabni ali nevarni).

**Sidrišča** so po materialu in izvedbi podobna kot svedrovci - lepljena ali ekspanzijska, od tu naprej pa jih lahko najdete v različnih izvedbah: z vponko ali obročkom (skozi katerega se je potrebno prevezati) ali pa t.i. prašičje repke. Močno je zaželeno, da so dvotočkovna - torej na dveh povezanih svedrovcih. V smeri boste pogosto našli tudi različne **perma-komplete**, ki jih je nekdo pustil tam. Lahko gre za dobre, jekleno-plastične izvedbe z maillonom, ki zdržijo zelo dolgo, lahko gre preprosto za kak star komplet. Na stanje permakompletov je potrebno biti posebej pozoren in jih po potrebi zamenjati.



Ekspanzijec (zgoraj) in lepljenec (spodaj).



Sidrišče z vponko.



Prašičji repki.



Permakomplet.



## TRENING ŠPORTNEGA PLEZALCA

V karieri vsakega športnega plezalca pride do trenutka, ko nam samo plezanje in poskušanje v različnih smereh brez določenega cilja ni več dovolj in bi radi hitreje izboljševali naše plezalne sposobnosti. Prav jasno in realno zastavljen cilj je ključ do uspeha pri treningu. **Velja si zapomniti, da je za večino plezalcev najbolj učinkovit trening prav plezanje samo.** Vseeno pa pri načrtovanju treninga upoštevamo določena načela. Ta so strukturiranost, specifičnost, kvaliteta treninga, količina treninga, raznolikost vsebin itn. Pri izboljševanju naših sposobnosti pa se na koncu ravnamo še po načelu najšibkejšega člana, kar pomeni, da nam bo trening naše slabše sposobnosti pomagal k splošnemu napredku.

**Osnovna načela za povečanje moči in vzdržljivosti so, da bodo dolgotrajni, nizko-intenzivni napori povečali vzdržljivost, medtem ko bodo kratkotrajni, visoko-intenzivni napori povečali moč.**

## ELEMENTI NAČRTA PLEZALNEGA TRENINGA

### Trening za moč

Najboljši način za povečanje plezalne moči je balvaniranje. Poskušajte plezati probleme, ki imajo od 5 do 10 gibov. Vmes si vzemite dovolj počitka saj morate za vsak poskus dati vse od sebe.

Moč se deli na **statično oziroma maksimalno moč**, ki se kaže kot sposobnost zadrževanja telesa ali okončine v določenem položaju in na **dinamično oziroma kontaktno moč**, ki se kaže kot sposobnost mišic premagati breme pri določenem gibu, pri katerem je potrebno silo razviti hitro.

Pomemben del treninga za moč naj predstavlja tudi splošna vadba za moč, ki naj zajema tako vaje statične kot dinamične moči. Cilj take vadbe je ojačati tiste mišice, so pomembne pri plezanju in so večkrat zastopane, a izjemnega pomena pri preprečevanju poškodb – vaje za moč trupa, vaje za moč prstov ter vaje za mišice, ki med plezanjem niso primarno obremenjene, da s tem ohranjamo mišično ravnovesje.

Zaradi večje intenzivnosti treninga je seveda potrebno tudi **boljše ogrevanje**. Splošnemu ogrevanju dodamo še nekaj specialnega in dodatne aktivacije glede na izbrane vaje. Tudi glede regeneracije smo bolj pozorni, da primerno jemo in spimo. Za trening moči moramo biti spočiti in sveži ter primerno aktivirani. Če se počutimo utrujene in razbolene, trening rajši izpustimo.

Seveda bomo za moč največ naredili z **izolirano vadbo**. Ko na treningu plezamo na steni, delajo pri tem vse mišice in mišične skupine in si medsebojno pomagajo. To pogosto ne obremeni zadosti mišice, ki bi jo želeli trenirati. Izolirana vadba pa se omeji le na eno mišico ali mišično skupino. Ključni pripomoček za dvig moči prstov je **trening deska**, težji in naprednejši propomoček pa je **kampus**. Poznamo tudi veliko vaj za moč trupa in ramenskega obroča, kjer so najbolj priljubljeni različni vzgibi in planki.

## Trening vzdržljivosti v moči

Ta trening je po navadi podoben plezanju vaše najtežje smeri. Po navadi so te smeri dolge do 30 gibov, ki jih večkrat preplezamo z vmesnim počitkom. Smer je lahko ena ali pa več, ki so približno iste težavnosti. Trening si prilagajamo s spreminjanjem dolžine smeri ali/in dolžine počitka. Druge oblike treninga za vzdržljivost v moči je še uporaba trening deske, plezanja balvanov po načinu 4x4, plezanja po eni nogi itn.

Vzdržljivost v moči je osnova plezanja. Nanaša se na vzdržljivost, ko ste že presegli anaerobno mejo. Ne glede na to, kje jo imate, jo boste slej ali prej presegli – ali pa ne plezate dovolj težkih smeri. Plezanje je primarno anaerobni šport.

## Trening (lokalne) vzdržljivosti

Plezanje športno plezalne smeri po navadi traja med 3 in 10 minutami. Torej če se med treningom utrudite, plezajte še dva do trikrat dlje in boste trenirali lokalno vzdržljivost. Smeri naj bodo lahke. Ta trening vas bo pripravil za dolge smeri v katerih ni večjih težav, vas pa »navijajo« od začetka do konca. Primer treninga je 2 x 15 minut plezanja po rahlo previsni steni.

Ker je trening nizko intenziven in ponavljajoč, je tudi odličen poligon za vajo tehnike, prijemanja, ravnotežja in gibanja. Naučimo se, da je stalno gibanje boljše kot ustavljanje sredi plezanja, če ne gre za res dober počitek. Ob takem treningu se ojačajo tudi kite v podlakti. Tkiva kit se regenerirajo in odzivajo počasneje kot mišice in tak trening jim ustreza.

## Trening plezalne tehnike

Plezalno tehniko je potrebno razvijati ves čas. Pri začetnikih se tehniko učimo pri plezanju lažjih smeri, kjer lahko zavestno nadzorujemo pravilen način plezanja. Zelo pomembno je, da se tega zavedamo, saj v večini primerov plezalci to pozabljajo. Kasneje pa tehniko pilimo z izvajanjem najrazličnejših vaj, kot so plezanje po majhnih stopih, plezanje roka-noga, plezanje navzdol, plezanje s prevezanimi očmi itn.

V tehniki je potrebno napredovati postopoma, od enostavnejših prvin k zapletenejšim, od lažjih k težjim, saj te pogosto terjajo tudi boljšo telesno pripravljenost. Ne učimo se preveč prvin naenkrat, ampak jih raje postopno utrjujemo. Pomembno je, da tehniko in koordinacijo treniramo spočiti in v nestresnih ter varnih okoliščinah, kar je najbolje na začetku treninga. Zahtevne nove prvine vadimo na lažjih gibih ali v olajšani izvedbi, da lahko tehniko dojemamo celostno in nam osredotočenost ne beži v (pre)slabe oprimke in stope. Zelo učinkovito je plezati s partnerji, še posebej če so boljši od vas. Trener z izkušnjami, ki naše plezanje spremlja od daleč, je lahko neprecenljiv vir povratnih informacij ali celo demonstracije gibov. Nenazadnje si lahko pomagamo celo z video analizo.

Zelo pomemben del tehnike je natančnost. Kje in kako nekaj primemo ali pohodimo, je lahko za učinkovito ali pa nasploh uspešno plezanje ključno. Za natančnost je najbolj pomemben naš vid. Pogosto radi rečemo, da najprej plezajo oči, šele potem naša glava in telo.

## Trening za večjo gibljivost

Naj bi predstavljal pomemben del procesa treninga. Preveč plezalcev daje poudarek samo treningu moči in ko padejo v smeri, to po navadi pripišejo temu. Velikokrat pa bi kakšno situacijo lahko rešili z boljšo gibljivostjo (npr. našli počitek v širšem razkoraku ipd.). Prav tako pa je bolj prožna mišica sposobna razviti večjo moč od krajše, zakrčene mišice.

- **Dinamično raztezanje:** uporabljamo ga za ogrevanje, pred glavnim delom treninga. Gre za uporabo zamahov in kroženj.

- **Statično raztezanje** (»stretching«): najbolj poznana metoda raztezanja. Izvajamo ga po treningu, kot sredstvo vzdrževanja gibljivosti ali kot samostojni trening za pridobivanje gibljivosti. Izvajamo ga tako, da gremo s počasnim gibom v položaj, v katerem se mišica raztegne in zadržujemo ta položaj do 30 sekund.

Kombiniramo lahko strečing vaje za gibljivost oziroma mobilnost, ter vaje za jačanje antagonistov. Tudi za ta del treninga obstaja ogromno vaj in virov. Za vaje se je dobro prej ogreti oziroma jih izvajati postopoma. Dobro se pozanimajte o pravilni izvedbi vaj. Pri večini je pomembno, da je hrbet izravnane, noge plosko na tleh in da raztegujemo ustrezne skupine mišic.

Poleg vsega naštetega nam lahko koristi tudi kakršnakoli masaža, ki jo lahko pogosto izvajamo tudi sami. Za to so uporabni na primer valjčki ali teniške žogice, ki so posebej dobre za masažo večjih mišic.

## Ostala športna aktivnost – splošna (aerobna) vzdržljivost

Za splošno telesno pripravljenost in razbijanje monotonosti treninga se priporoča spremljajoče ukvarjanje z ostalimi športi, kot so tek, kolesarjenje, plavanje, hoja v hribe ipd.

## Počitek

Rek »Počitek je eden najpomembnejših elementov treninga.« še kako velja. Prevelika utrujenost zaradi premalo počitka vodi najprej v pretreniranost in kasneje do poškodb. Zato je pomembno, da se plezalec opazuje in ob znakih utrujenosti ukrepa ter trening prilagodi ali tudi kdaj spusti. Počitek po treningu vzdržljivosti v moči ali moči naj traja cca. dva dneva, medtem ko je za trening vzdržljivosti po navadi dovolj en dan počitka. V času počitka nekaj več pozornosti namenimo tudi izbiri kvalitetne prehrane in zadostni količini spanca. Zapomni si, da prekomerno hujšanje oz. izogibanje ustrezni prehrani s ciljem ohraniti čim manjšo telesno težo ni sprejemljivo zaradi zdravstvenih razlogov.

## KAKO NAJ POTEKA TRENING?

Vsak trening, pa naj bo to trening rekreativnega plezalca ali vrhunski tekmovalca naj bo razdeljen na tri dele: ogrevanje na začetku treninga, glavni del in ohlajanje oz. umirjanje na koncu treninga.

### Ogrevanje na začetku treninga

Cilj ogrevanja je dvig telesne temperature in priprava telesa na glavni del treninga, ki je najzahtevnejši. Začeti je potrebno s splošnim ogrevanjem celega telesa – to je lahko nekaj minutni tek, skakanje s kolebnico, dostop/hoja do plezališč ipd. Temu sledi specialno ogrevanje, kjer se osredotočimo na izvajanje dinamičnih raztezni vaj za mišice, ki jih bomo največ obremenjevali – mišice trupa, rok, nog, na koncu še mišice podlahti in prstov. Za ogrevanje prstov so primerne tudi razne gnetilne mase in mehke žogice. Plezati začnemo lažje smeri z velikimi oprimki, potem pa težavnost počasi stopnjujemo.

### Glavni del treninga

Med samim treningom, ne glede na naš načrt poslušamo telo. Če čutimo neprijetne bolečine se pravočasno ustavimo in seveda nikoli ne treniramo poškodovani. Če se nam določene vaje zdijo pretirane ali nevarne, trening ustrezno prilagodimo. Včasih preprosto nimamo dobrega dneva za naporne vaje.

V glavnem delu se posvetimo specifičnim vsebinam, ki smo jih načrtovali. Traja od ene pa do več ur in je odvisen od cilja treninga in naše pripravljenosti.

### Ohlajanje oz. umirjanje na koncu treninga

Trening je priporočljivo zaključiti najprej z nekaj minutnim lahkotnim poplezavanjem, nato pa s krajšim statičnim raztegom najbolj obremenjenih mišic.

## POŠKODBE PRI ŠPORTNEM PLEZANJU

Poškodbe so del vsakega športa in tudi športno plezanje ni pri tem nobena izjema. V zadnjih letih se je število plezalcev močno povečalo in konkurenca na tekmovanjih je vse močnejša. Zato so poškodbe, ki so posledica preobremenitev in nepravilnega varovanja, vse pogostejše. Če plezalci svojega treninga ne znajo uravnotežiti s počitkom, se začnejo pojavljati poškodbe. Sprva z opozorilnimi signali, ki jih marsikdo presliši in nadaljuje s treningi, kasneje pa jim je žal, saj morajo za več tednov ali mesecev prekiniti s plezanjem. Zato je ključnega pomena poslušanje svojega telesa in progresivno (postopno) obremenjevanje telesa.

Glede na način nastanka ločimo dve vrsti poškodb:

**Akutne poškodbe** – se zgodijo v trenutku. Po navadi je vzrok nastanka nenadna prevelika sila, ki deluje na mišice in kite. To povzroči natrganje ali pretrganje mehkih tkiv. Sočasno lahko pride tudi do poškodbe sklepov in kosti (npr. izpah rame).

**Kronične poškodbe** – nastanejo postopoma. Vzrok za nastanek je ponavljanje pogostih, intenzivnih obremenitev na določen del telesa in premalo počitka med posameznimi treningi. Najpogosteje so prizadete mišice in tetive, ker morajo med aktivnostjo prenašati največje sile (npr. razna vnetja mišic in tetiv).



## NAJPOGOSTEJŠE POŠKODBE

Nanašajo se na dele telesa, ki so pri plezanju najbolj obremenjeni. Po navadi gre za kronične poškodbe, ki nastanejo zaradi preobremenitve telesa in so vezane na področje zgornjih okončin, ramen in hrbta. Kot akutno/nenadno poškodbo velja omeniti poškodbo gležnja, ki se po navadi zgodi med treningi in tekmami na balvan-skih stenah, kot posledica padca med blazine.

### Poškodbe dlani in prstov

Predstavljajo najpogostejše poškodbe pri športnih plezalcih. Po navadi se pojavi natrganje ali pretrganje krožnih ovojnic na prstih, ki je akutna poškodba ali vnetje kit in njihovih ovojnic na posameznem prstu (kronične poškodbe).

### Poškodbe komolcev

Po številu poškodb so na drugem mestu, takoj za poškodbami prstov. Najpogosteje gre za vnetja narastišč različnih mišic podlahti in nadlahti. Pojavijo se sindromi imenovani golfski komolec ali teniški komolec. Vse poškodbe imajo za vzrok nastanka prevelike in enake, ponavljajoče se obremenitve pri plezanju, ki vodijo do majhnih poškodb na področju narastišča na kost.

### Poškodbe rame

Poškodbe ramen postajajo zaradi razvoja plezanja k vedno bolj previsnim smereh, vse bolj pogoste. Akutne poškodbe rame nastanejo kot posledica padca, posledica zelo težkega, agresivnega giba ali kot posledica izgube kontrole pri gibu, ki močno obremeni en ramenski sklep. Pride lahko do izpaha ramenskega sklepa. Poleg tega pa so druge poškodbe še natrganje mišic, poškodbe sklepa, utesnitveni sindromi itn. Kronične poškodbe rame so v plezanju bolj pogoste in so posledica ponavljanja istih gibov in pretreniranja. Vzrok za te poškodbe lahko najdemo v nepravilnih obremenitvah sklepa, zaradi neuravnovešene moči posameznih mišic. Kot primer lahko navedemo ponavljajočo, nepravilno izvedbo zgibov.

### Poškodbe hrbtenice

Najpogostejši vzroki bolečin v hrbtenici so posledica slabe drže. Do tega po navadi privede mišično nesorazmerje. Sprednje (prsne) mišice so preveč zakrčene, medtem, ko so hrbtne mišice prešibke, da bi vzdrževale ravno držo hrbtenice. Za to je ključnega pomena, da ne zanemarjamo vaj za trebušne in hrbtne mišice - te vaje so sestavni del treninga v vseh športih in veliko pripomorejo ne samo k boljšim dosežkom, temveč tudi k preprečevanju poškodb. Če ta trening zanemarimo, nam še tako močne roke in prsti ne pomagajo, da bi se v previsnih smereh obdržali na steni.

## ZDRAVLJENJE IN REHABILITACIJA ŠPORTNIH POŠKODB

Rehabilitacija poškodb naj pri akutnih poškodbah poteka po protokolu R.I.C.E., temu pa sledi postopno vračanje v proces treninga pod nadzorom zdravnika/kineziologa/fizioterapevta oz. trenerja.

### 1.Faza: R.I.C.E.

Ko pride do akutne poškodbe poskrbimo najprej za ukrepe prve pomoči, nato pa prvih 24 do 48 ur po poškodbi sledimo protokolu RICE. Če je poškodba resnejša obiščemo zdravnika.

R – »rest« oz. mirovanje/počitek

I – »ice« oz. lokalno hlajenje poškodovanega uda

C – »compress« oz. kompresijska obveza poškodovanega uda

E – »elevate« oz. dvig poškodovanega uda

### 2.Faza: pridobivanje gibljivosti

Po koncu akutne faze (48 ur od nastanka poškodbe) lahko začnemo s prvimi vajami in postopki, katerih funkcija je čim hitrejšo zmanjšanje hematoma. Poudarek je na pridobivanju gibljivosti in mobilnosti poškodovanega uda.

### 3.Faza: pridobivanje moči

Ko poškodovani ud lahko premikamo z lastno močjo in v popolni amplitudi brez bolečin, začnemo krepiti poškodovano tkivo z vajami za moč.

### 4.Faza: vračanje v specifične plezalne treninge

Ko poškodovano tkivo okrepimo (cca. 2/3 prejšnje moči) je čas, da ga postopoma začnemo navajati na specifične plezalne obremenitve. Začnemo z lahkimi gibi na velikih oprimkih in ne preveč previsnih stenah. Poškodovani del moramo previdno izpostavljati čim večji paleti različnih gibov, težavnost pa stopnjujemo postopoma skozi obdobje več tednov. Ker so procesi vračanja v treninge pri posameznih poškodbah zelo različni, vam priporočamo, da se za pomoč obrnete na kineziologa ali fizioterapevta, ki vas bo pravilno in varno usmerjal pri zgoraj omenjenih fazah.



*Pripomočki za masažo, rehabilitacijo ali ogrevanje prstov.*

## PREVENTIVA PRED POŠKODBAMI

Upoštevanje naslednjih načel:

- **Ogrevanje pred treningom** je nujno ne le za preprečevanje poškodb, temveč tudi za optimalno izvedbo treninga.
- **Sprostitev mišic po treningu.** S tem pospešimo odstranjevanje strupenih produktov presnove iz mišice in zmanjšamo možnost za nastanek poškodbe. To dosežemo s plezanjem zelo lahkih smeri ter s statičnim raztezanjem (stretching), ki pa ne sme biti boleče i predolgo trajajoče.
- **Počitek.** Zavedati se je treba, da je tudi počitek sestavni del treninga. Pa naj bodo to počitki med posameznimi smermi, celi dnevi ali celo tedni in meseci. Vsaj enkrat letno je treba narediti eno do štiri tedensko pavzo, za popolno regeneracijo. V tem času se lahko ukvarjamo s športom, ki obremenjuje druge mišice.
- **Trening za moč** je zagotovo eno izmed najpomembnejših načel. Zadostna moč in vzdržljivost v moči mišično-skeletnega sistema, bo omogočala varnejše treninge na plezalni steni, hkrati pa se bo izrazila tudi v obliki bolj ekonomičnega plezanja in hitrejšega napredka. S treningom moči pa se poveča tudi kostna gostota, ki odigra pomembno vlogo pri preprečevanju poškodb.
- Pomembna je tudi pravilna **razporeditev treningov** – programiranje trenažnega procesa, za katerega pa naj poskrbi trener. Pazljivi moramo biti predvsem pri količini vadbe za moč mladih plezalcev, ki ne sme biti prevelika. Poskrbeti pa moramo tudi za zadostno količino vadbe za moč mišic, ki so med plezanjem manj obremenjene, da zagotavljamo primerno mišično ravnovesje.
- **Dobra plezalna tehnika.** Omogoča nam bolj ekonomično gibanje in s tem prihranek moči oz. vzdržljivosti. Pazljivi smo predvsem na natančno stopanje in kontrolo gibanja telesa v steni.
- **Dovolj spanca.** Med spanjem se izloča rastni hormon, ki pospešuje izgradnjo mišic.
- **Primerna prehrana.** Jesti je treba pravo hrano ob pravem času; približno dve do tri ure pred treningom pojedemo obrok bogat s »počasnimi«, sestavljenimi ogljikovimi hidrati, ki nam zagotovijo energijo za cel trening. Med treningom se glikogenske zaloge v mišicah izpraznijo in jih je potrebno začeti čim prej polniti. Po treningu (15 min do pol ure) potrebujemo obrok, bogat z ogljikovimi hidrati in beljakovinami. Večji obrok naj bi zaužili do dveh ur po treningu, pomembno pa je, da poleg ogljikovih hidratov vsebuje tudi kvalitetne beljakovine.
- **Zadostna količina tekočine.** Pred, med in po treningu je treba piti veliko vode (vsaj 1.5-2 litra na dan). Med treningi, ki trajajo dlje časa, še posebno poleti, ko se bolj potimo, je priporočljiva uporaba izotoničnih napitkov (Isostar,...).
- **Masaža** in uporaba bandažnega traka.
- **Prenehanje treninga ob prvi bolečini** in pred popolno utrujenostjo.
- **Izogibanje končnih položajev sklepov** pri treningu z maksimalnimi obremenitvami, zaradi velike možnosti poškodb hrustanca in vezi. Sem spadajo zgibi s popolno iztegnitvijo in vaje za moč prstov z zaprtim prijemom.

Če do poškodbe vseeno pride pa lahko nanjo gledamo tudi kot na nekaj pozitivnega. Iz nje se lahko veliko naučimo glede treninga. Prisili nas v spremembo, ki se kasneje pogosto pokaže kot dobrodošla in omogoči še večji napredek. Ko se nam pripeti poškodba, se moramo vprašati o njenem vzroku. Po navadi je to premalo ogrevanja, enoličen trening, pomanjkanje motivacije in koncentracije, nepravilna prehrana... Na trening in plezanje se naučimo gledati bolj celostno, kar je nujno za napredek in uživanje v plezanju brez bolečin.

## CIKLIZACIJA TRENINGA

Telo se zelo lepo prilagaja treningu, še toliko bolje, če je ta sistematičen in konsistenten. Če en dan treniramo moč, naslednji vzdržljivost, potem tehniko in potem dinamiko, je telo zmedeno in težko sledi prilagoditvam – še bolj pa, če to delamo na isti trening. Mešanje preveč različnih vaj ni ne učinkovito niti koristno proti poškodbam. Dobro je imeti plan dela, tudi ob dejstvu, da je človek težko v top formi vse dni v letu. Plan nam koristi, če imamo konkretne cilje.

Zato trening razdelimo v večje ali manjše sklope, v katerih se bolj posvečamo enakomernemu napredku. Temu rečemo periodizacija ali ciklizacija. Glavni cilj pri tem je nekoliko bolj usmerjeno treniranje enega sistema naenkrat, saj je prilagoditev telesa tako bolj učinkovita. Seveda se temu bolj začnemo posvečati nekoliko kasneje v naši plezalni karieri. Otroci, začetniki ali rekreativci tako ali tako ne bodo izvajali bolj naprednih vaj, da bi si jih morali bolj natančno razporediti. Ti imajo samo en cikel: čim več plezanja in učenja tehnike.

V osnovnem, linearnem modelu ciklizacije lahko sledimo principom adaptacije mišic in se usmerimo le na en sistem, na primer moč. Adaptacija je na začetku velika in hitra, ko se telo prilagaja, pa vse manjša, a bolj stabilna. Vsak cikel naj se najprej začne z več volumna in ponovitvami in se šele potem stopnjuje v težavnosti (ter manjša v volumnu). Še boljše je, če nam pri tem lahko pomaga trener in da svoje treninge spremljamo v dnevniku vadbe.

Pri ciklizaciji ne smemo pozabiti na počitke, ki so zelo pomembni, saj dajo telesu možnost, da se dobro regenerira in odpočije od naporov. Sicer je periodizacija lahko tudi malce omejujoča, rutinska, saj sledimo programu in ne moremo delati točno tega, kar bi si v nekem trenutku želeli. Če nismo izrazito ciljno usmerjeni, si lahko v načrtu pustimo dovolj prostora za razne odklone in prilagoditve. V resnici bodo plezalci redko ciklizirali linearno. Cikle si lahko sestavimo tudi malce bolj ohlapno, fleksibilno in jih izvajamo mešano.

Če želimo biti v nečem dobri, moramo vedeti tudi, v čem smo slabi. Pri tem nam prav pride samoocena. Samoocena ni enkratni dogodek. Izvajamo jo redno in natančno, pred ali po ciklu. Odlično orodje za samooceno je vsem dobro poznana piramida plezanja. Ta je sinonim za postopni napredek in utrjevanje neke stopnje. Gre za seznam smeri, ki si jih po ocenah razporedimo v vrstice eno nad drugo in pogledamo, koliko katerih ocen smo preplezali v nekem obdobju.

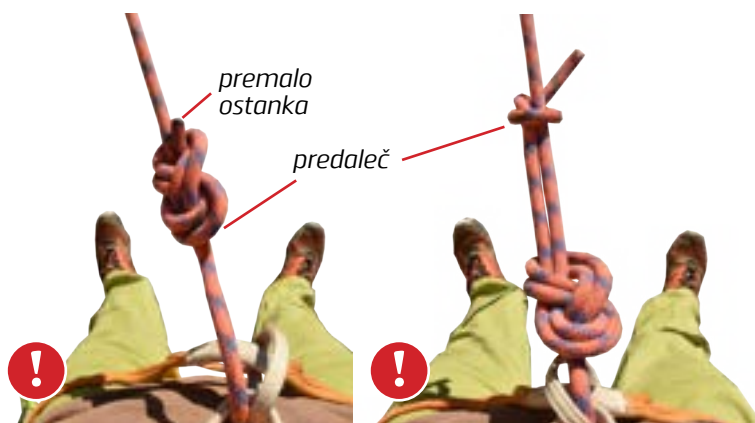
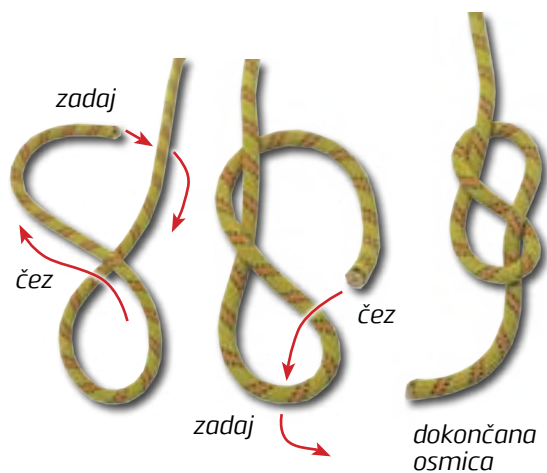


## OSNOVNI VOZLI - OSMICA

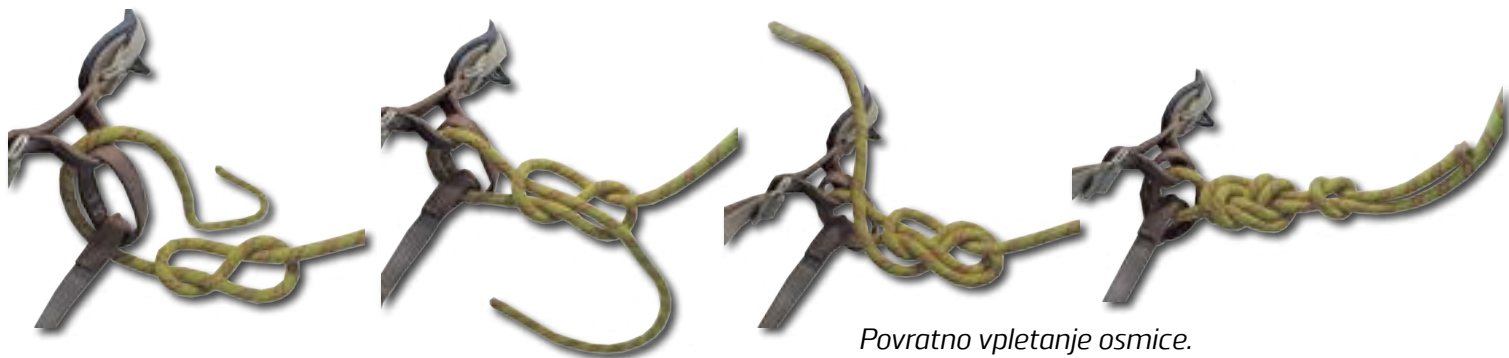
**Osmica** je najpomembnejši plezalni vozle: prvi, ki se ga boste naučili in za mnoge tudi edini.

Osmica je preprost vozle in ko ga malce poravnamo, ga je nemogoče zamenjati za kakšnega drugega. Ker je vaša varnost življenjsko odvisna od pravilne izvedbe vozlov, daje ta preprostost osmici veliko prednost za začetnike. Je pa res, da se zna ob daljšem padcu ali večji količini teh osmica zelo neprijetno zategniti.

Načinov, kako zavezati osmico je veliko. Za privezovanje v pas je pomembno, da si odmerimo dovolj vrvi (nekako od sredine telesa do konca iztegnjene roke), nato pa vrv, na kateri je osmica, **vpletemo skozi nožno in pasno zanko**, ter jo povratno vpletemo nazaj tako, da sledimo vrvi in vozle podvojimo. Osmico vpletamo blizu pasu, nekako v obsegu manevrske zanke, nikakor pa preohlapno in predaleč od pasu. Na koncu mora **ostati približno 10 cm vrvi**, da je osmico lažje razvezati. Če vrvi ostane nekoliko več, lahko vozle zaključimo s šestico (t.i. varovalni vozle), da nas višek ne moti pri plezanju.



*Neprimerno zavezana osmica.*



*Osmico vpleteno samo skozi pasno in povezavo nožnih zank. Ostali načini niso primerni.*

## OSNOVNI VOZLI - ŠESTICA IN BIČEV VOZEL

**Šestico** boste najpogosteje srečali, če boste narobe zavezali osmico.

Šestica je najbolj enostaven končni vozel, ki ga največkrat uporabimo kot varovalni vozel na koncu drugega vozla ali na koncu vrvi.

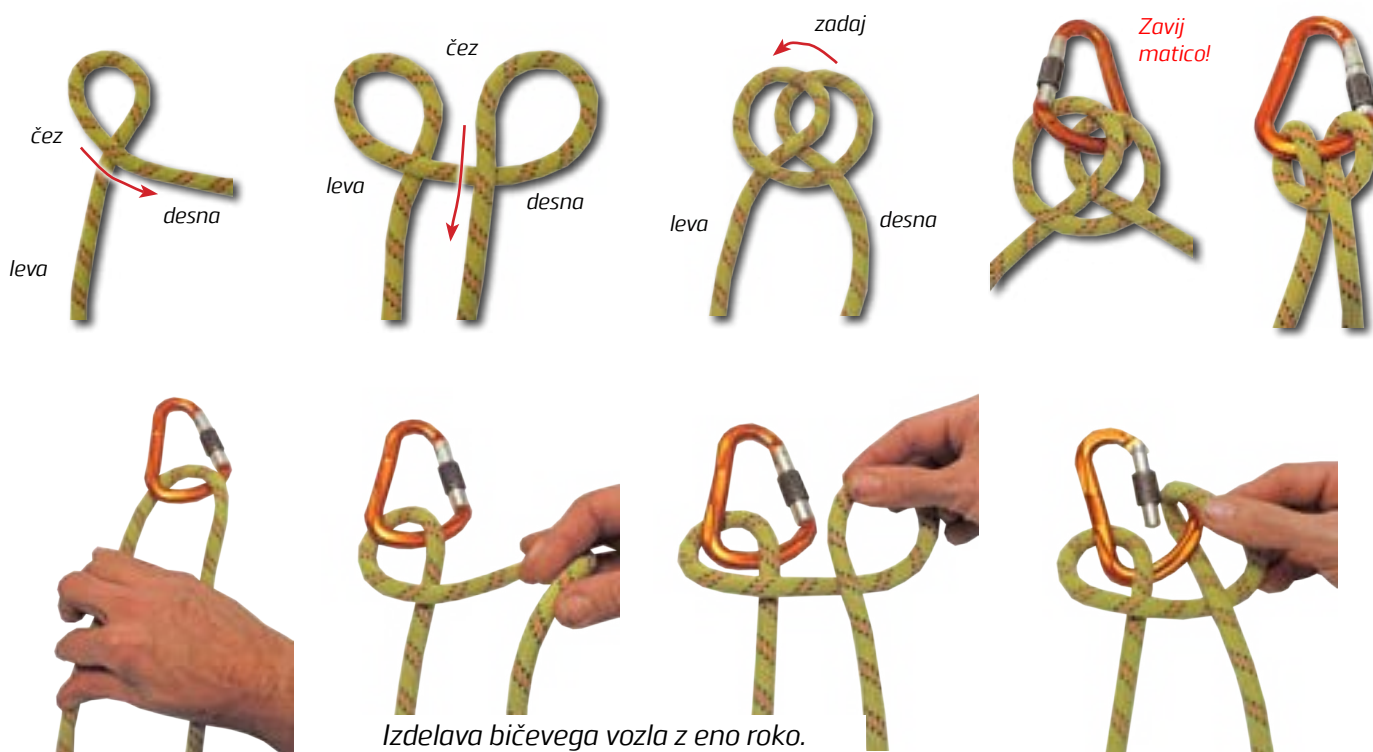
Uporabimo jo lahko tudi za povezovanje dveh enako debelih vrvi, saj je vozel majhen in kompakten ter se manj verjetno zatika ob steno. V tem primeru ga je bolje narediti z dvema začetnima zankama (podvojena šestica), ne pozabimo pa pustiti **vsaj 30-50 cm ostanka vrvi**. Slabost tega vozla je, da se lahko močno zategne.



**Bičev vozel** v bistvu ni vozel, ampak zanka, saj rabi pritrdilno točko, da lahko drži svojo obliko - to pa je običajno hruškasta matičarka.

Bičev vozel fiksira vrv v obe smeri, je enostaven, nastavljen in se ne zategne preveč ter ga je mogoče narediti tudi samo z eno roko.

Največkrat ga uporabimo, ko se želimo fiksirati z vrvjo na sidrišče (kar je pogosto pri večraztežajkah ali pri nevarnem vstopu), pa tudi za izdelavo sidrišč in popkovine. Ker ne gre za končni vozel, ga običajno delamo le na vrvi, katere konca nista prosta (na primer, ko sta na obeh koncih privezana plezalca). Seveda pa ne smemo pozabiti **zategniti matice**, ko je enkrat vozel vpel!



## OSNOVNI VOZLI - KAVBOJSKI VOZEL IN POPKOVINA

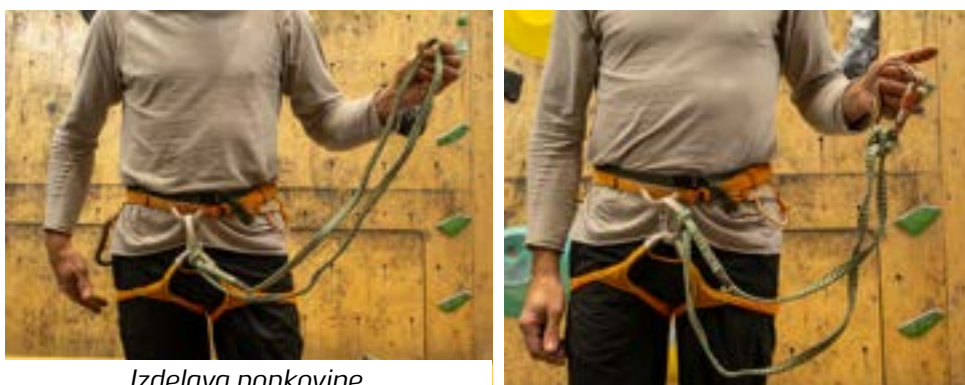
**Kavbojski voz** je preprosta zanka, ki jo uporabljamo za pritrjevanje neskončnih zank (to je zašita ali zavezana zanka, ki je krožna) ali vrvic na fiksno točko ali v naš pas. Kavbojski voz naredimo preprosto naredimo tako, da damo zanko okrog pritrdilne točke in jo z drugo stranjo speljemo skozi taisto zanko, poravnamo in zategnemo.



**Popkovino** boste vzljubili pri plezanju večraztežajk, ter še posebej pri nevarnem vstopu in spustu ob vrvi. Popkovino je najbolje izdelati iz neskončne najlonske zanke.

Kako naredimo popkovino?

- Najprej zanko s kavbojskim vozom pritrdimo na pas na manevrsko zanko. Pazimo, da nobenih zank in vozlov ne delamo pri šivu popkovine.
- Na zanki lahko nekje na tretjini oziroma okrog 30 cm od pasu naredimo še vmesni voz (lahko kar šestico). To je zelo uporabno za abzajl, sicer pa voz ni potreben.
- Na drugem koncu popkovino z bičevim vozom vpnemo v matičarko, s katero se bomo pripenjali na sidrišče (tako ji lahko enostavno spreminjamo dolžino). Dolga naj bo toliko, da jo obremenjeno še vedno dosežemo z roko.
- Ko se pripnemo na sidrišče, je dobro popkovino obremeniti, da se zategne. Ne pozabimo zategniti tudi matice. Sidrišče naj bo vedno nad nami. Ko vpnemo matičarko v svedrovec, le-te ne obračamo v t.i. »vedro« saj bo kasneje popkovino zelo težko izpeti.
- Kupite lahko tudi posebne nastavljive popkovine, ki še posebej pridejo prav opremljevalcem.



Izdelava popkovine.

### OSTALI VOZLI

Med ostale koristne vozle, ki jih lahko osvojite kasneje v plezalni karieri sodijo:

- **Polbičev voz**, ki lahko nadomešča varovalo
- **Podaljševalni voz** in **kravati voz**, s katerimi izdelujemo neskončne zanke in sta varianti šestice
- **Najlonski voz**, ki nadomešča osmico za privezovanje na pas
- **Sidriščna zanka**, ko izdelujemo sidrišče iz najlonske zanke
- **Drzni vozli: Prusik, Machard in francoz**, ki jih uporabimo pri spustu ob vrvi in samoreševanju.



## VAROVANJE PRI ŠPORTNEM PLEZANJU

Odnos plezalec - varovalec predstavlja eno najbolj pomembnih dinamik v plezanju. V večini pogledov je recipročen, pa naj gre za to, da se tekom dneva oba dobro počutita v družbi drug drugega, ali pa za medsebojno zaupanje ko gre za našo varnost in s tem v veliki meri tudi sproščenost ob vzponu.

Nekaj osnovnih zakonitosti dobrega varovanja velja za praktično vse vzpone:

- Ves čas vzpona mora varovalec plezalca **spremljati s pogledom**. To je lahko ob dolgih vzponih naporno in nekateri varovalci prisegajo na varovalna očala, ki s pomočjo steklenih prizem omogočajo varovanje brez da bi utrujali vrat. Vsekakor neugodje ni izgovor za nepozornost.
- Varovalec je **v aktivnem položaju**, pričakuje nepričakovano in ve, kam ga bo potegnila sila potencialnega padca.
- Ves čas vzpona **drži varovalec roko na prosti, zavorni vrvi**.
- Varovanje poteka **s primernim lokom na vrvi**, ki je na prvih metrih skoraj ničn.

Ohlapna oblačila ali dolgi lasje se še preveč radi ujamejo v varovalo ali komplet, kar je neprijetno in boleče, pa tudi nevarno! Bolje je tudi plezati brez prstanov in verižic, ki se lahko marsikje zataknejo in nas poškodujejo. Nosite takšne čevlje, v katerih ste lahko hitri in stabilni.

Kakšno komunikacijo imate s svojimi soplezalci, prepuščamo vam, a kar se tiče samega plezanja, je pomembno, da oba točno vesta kaj mislita z izbranimi besedami.

Zelo je koristno, da plezalca kratek pogovor opravita že pred samim vzponom, posebej, če je en v paru bolj izkušen ali če smer že pozna. Na hitro lahko analizirata smer in se pogovorita o težkih in nevarnih mestih; napornih položajih za vpenjanje, kjer je treba hitro podati; mestih, kjer lahko odnese noge in je potrebno imeti dober lok; in predvsem o mestih, kjer so možni zopni padci. Varovanje se lahko vsem naštetim situacijam primerno prilagodi.

Prvi stavki ob vzponu naj bodo karkoli v stilu: »**Plezam**.« in »**Varujem**.« ali »Me imaš?« in »Imam te.« Tudi med samim plezanjem je možnih veliko ukazov in čeprav se zdijo podobni, nikakor ne pomenijo iste stvari.

Morda je dobro biti nekoliko bolj pozoren na jasnost v situacijah, ki so objektivno bolj nevarne. Taka je recimo na vrhu smeri. Naj bo jasno, kdaj je plezalec vpel vrh in prav tako, kdaj ga je varovalec ustrezno zategnil. Če niste sigurni, vprašajte ali preverite še enkrat. Če je v plezališču veliko ljudi, ki prav tako vsi komunicirajo, se lahko vsem ukazom doda tudi ime naslovnika.





## PRED VZPONOM

Čas pred vzponom je trenutek, ko se plezalec umiri, zbere energijo, ponovi gibe in najde svoj plezalni zen. Je pa tudi trenutek, ko imata oba člana naveze možnost in dolžnost, da preverita in izločita nekaj najbolj nevarnih napak, ki se lahko zgodijo med plezanjem. Najprej je dobro, da nekdo na plahto **premeče celotno vrv** in jo postavi pod smer. Ob tem lahko preveri, če je ta v dobrem stanju in nima vozlov. **Na koncu vrvi je potrebno narediti vozle** – šestico z vsaj 30 cm prostega konca. Vozel preprečuje, da bi vrv ušla skozi varovalo v primeru, da bi je zmanjkalo.

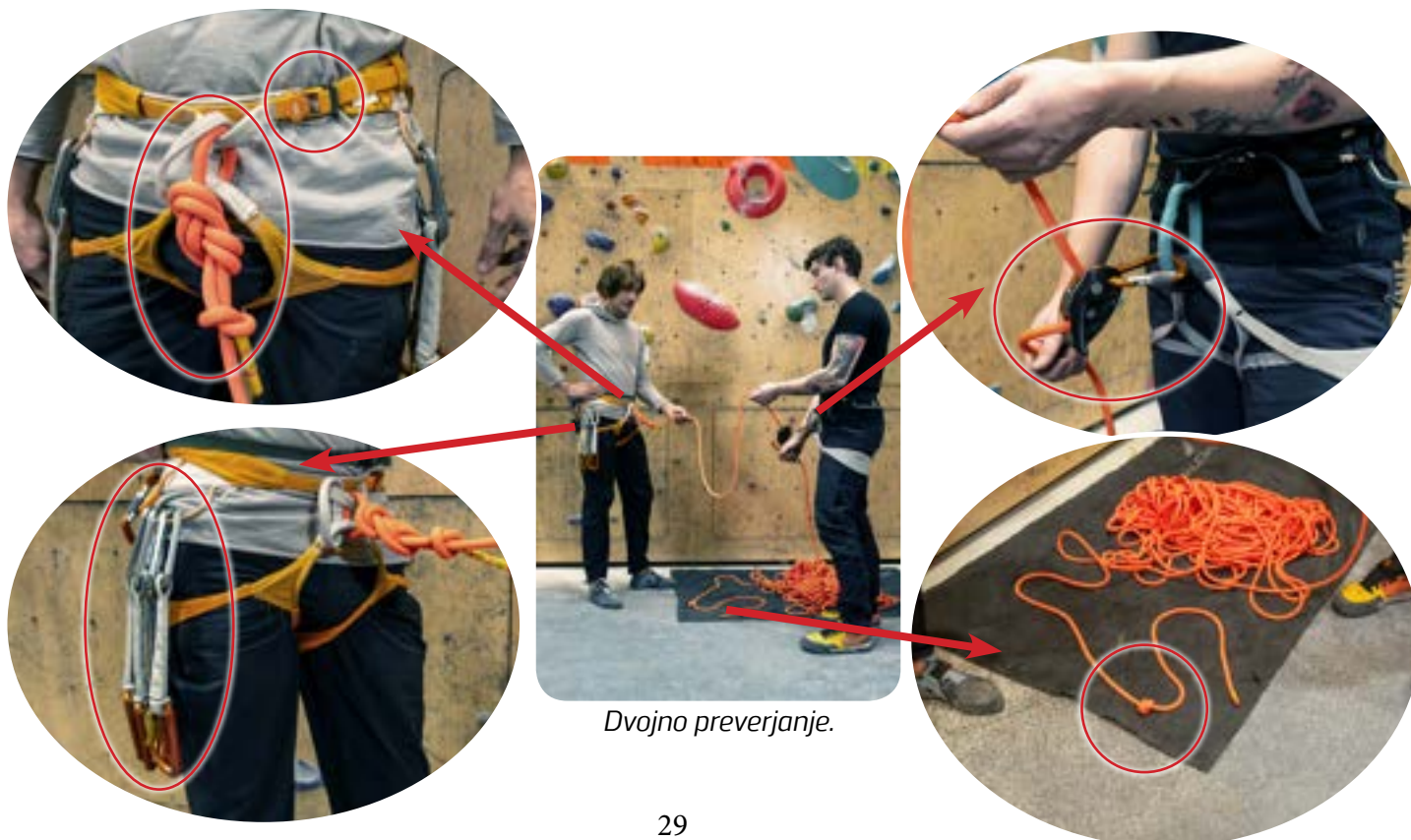
Če gremo plezat novo, neznano smer, lahko še prej preverimo informacije v vodniku. Ker vodniku ne smemo 100% zaupati, situacijo ocenimo še na oko, v naravi. Posebej ocenimo še vstop smeri. Ali izgleda kje težaven, moker, kakšna je možnost padca na tla? Plezalec si na pas pripne komplete. Skalna (ravna) vponka gre vedno na pas, kam gledajo vratca pa ni pomembno. Komplete poravna, da vponke niso zasukane. Nato se priveže na vrv. **Pozoren je, da dokonča vozle, ko se privezuje**, in opozori varovalca, da je pripravljen. Na pasu naj ima s seboj vedno kakšno dodatno matičarko, maillon ali vponko. Potrebuje jo pri prevezovanju, lahko pa ga tudi reši v situaciji, ko v smeri ne more napredovati in je edina rešitev spust na tla - zelo počasi in previdno, saj se spušča le čez eno točko.

Varovalec naj si najprej ogleda teren, kjer bo varoval in se med varovanjem gibal. Odstrani naj motečo opremo in nahrbtnike in vrv postavi tako, da ne bo hodil po njej. Potem pravilno vstavi varovalo, opravi dvojno preverjanje in sporoči plezalcu, da ga varuje.

**Dvojno preverjanje je rutina, ki jo naveza opravi pred vsakim vzponom in je ne smemo izvajati površno.**

Pri dvojnem preverjanju oba v navezi drug pri drugemu preverita:

- **Ali je pravilno zapet pas obeh** (povratno skozi zaponko), je ustrezno zategnjen okrog pasu in pravilno obrnjen, brez zasukanih nožnih zank? To je še posebej pomembno pri otrocih.
- **Ali je pravilno zavezana osmica** (ali najlonski vozle)? Ima dovolj ostanka vrvi in/ali varovalni vozle? Je speljana skozi nožno in pasno zanko? Je lepo poravnana in zategnjena?
- **Je varovalo vstavljeno pravilno**, je vpeto v manevrsko zanko z zategnjeno matičarko?
- **Ali je na koncu vrvi narejen vozle?**
- Preverita tudi, ali ima plezalec dovolj kompletov za izbrano smer (in rezervno matičarko) in ali so poravnani na pasu.



Dvojno preverjanje.

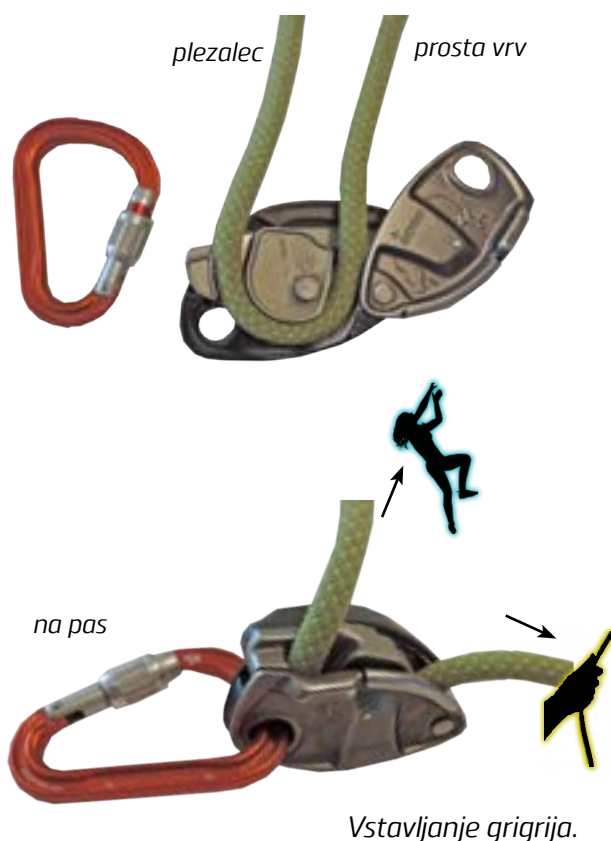
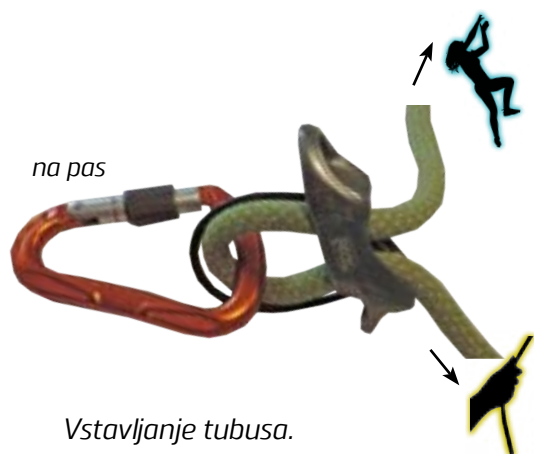
## OSNOVNA UPORABA VAROVAL - VSTAVLJANJE VAROVALA

Ne glede na to, ali varujete s samozateznim varovalom ali tubusom, je uporaba varoval preprosta, če le spoštujete nekaj osnovnih pravil. Vsa varovala imajo jasno označeno, kako jih je potrebno napeljati. Ena stran pomeni **živo, plezalčevo vrv**, na koncu katere je vedno privezan plezalec, ki bo plezal. Druga stran pomeni **zavorno, varovalčevo vrv**, ki se običajno konča na tleh s prostim koncem (na katerem smo seveda naredili vozle). Varovalo z maticarko vedno pripnemo **na manevrsko zanko in zategnemo matico**.

Vsa varovala delujejo po principu trenja, ki ustavlja vrv, na kateri je plezalec. Pri tubusu se trenje zgodi na dveh zavojih oziroma zankah, ki jih naredi vrv: okrog maticarke in čez rob tubusa. Bolj kot so zanke ostre in zategnjene, več bo trenja, le-to pa uravnavamo z našo roko. Grigri ustvarja trenje sam preko posebnega vrtljivega mehanizma - da se slednje zgodi, ga moramo samo pustiti pri miru. Trenje potem popuščamo s posebno ročico ob strani.

→ Da vstavimo **tubus**, naredimo z vrvjo lok in ga vstavimo v eno od podolgovatih lukenj tako, da gre živa, plezalčeva vrv ven na označeni strani. Nato skozi vrv in žičko vpnemo maticarko in jo pripnemo na pas. Ko pripnemo tubus na pas, morata vrvi od varovala navzgor, plezalčeva vrv pa je bližje našemu telesu. Nekateri preprosti tubusi so simetrični in pri njih je vseeno, kako obrnemo vrv, pri drugih pa je to točno določeno (in označeno).

→ **Grigri** najprej snamemo z maticarke in ga odpremo. Nato okrog kanalčka na sredini speljemo lok vrvi tako, da gre živa, plezalčeva vrv ven na zgornji, s plezalcem označeni strani. Vrv lepo poravnamo, grigri zapremo in vpnemo vanj maticarko. Pri grigriju je veliko bolj pomembno, da je vrv speljana pravilno - v nasprotnem primeru ne bo deloval, kar je za plezalca lahko usodno, saj boste celotno težo morali loviti zgolj s svojimi rokami. Zato grigri po tem, ko ga vstavimo vedno preverimo s kratkim, sunkovitim potegom plezalčeve vrvi. Tudi pri grigriju mora vrv, ki izhaja iz varovala, iti navzgor, ročka pa mora biti na levi strani.





## OSNOVNA UPORABA VAROVAL - FUNKCIJE ROK

Ko bomo uporabljali varovalo, ima vsaka roka svojo točno določeno funkcijo.

- Leva roka je **podajalna roka** in pomaga podajati in pobirati vrv. Držimo jo na zgornji vrvi, ki gre proti plezalcu. Pri spuščanju s tubusom se pridruži desni roki na spodnji vrvi, pri grigriju pa upravlja z ročico ob strani.
- Desna roka je **zavorna roka** in vedno drži spodnjo, prosto vrv. Tudi če plezalec počiva, tudi, ko pobiramo lok ali ko je treba na hitro podati ali reševati druge probleme. Včasih, če grigri ne zablokira takoj, mu lahko v trenutku ustvarimo trenje z desno roko. Edini primer, ko lahko vrv izpustimo je, če jo prej zavarujemo (aretiramo).

Roke lahko držimo na dva načina in jih orientiramo po tem, **kam gleda naš palec**. Pri varovanju s tubusom oba palca gledata navzgor: levi palec kaže stran od varovala, desni pa proti njemu. Pri grigriju leva roka ostane enako, desna pa je včasih (recimo pri varovanju topropa) lahko obrnjena tudi tako, da palec kaže stran od varovala.

Načeloma bi lahko rokam tudi zamenjali funkciji, vendar moramo striktno upoštevati, da ena roka vedno drži prosto, zavorno vrv. Za začetnike zato je bolje, če rok ne menjavajo. Žal je grigri specifično prilagojen desničarjem in se morajo levičarji navaditi »desničarskega« varovanja ali pa poiskati nasvet za varovanje pri proizvajalcu.



### POBIRANJE VRVI

Za pobiranje vrvi uporabljamo eno od dveh tehnik.

- Prva je s **prepijemanjem**. Leva roka, ki začne nekoliko višje, potegne vrv navzdol, desna pa vleče vrv ven in rahlo navzgor. Ko pride leva roka do varovala, z desno zablokiramo vrv navzdol, preprimemo vrv z levo, toliko, da desno roko premaknemo nazaj proti varovalu. Nato levo vrnemo v položaj za pobiranje.

*Pobiranje vrvi s prepijemanjem.*



## POBIRANJE VRVI IN ZATEGOVANJE

• Druga tehnika je z **drsenjem**. Ko potegnemo vrv (čimbolj sočasno) z levo navzdol in z desno navzven, z desno po vrvi zdrsimo nazaj proti varovalu, z levo pa trenutek kasneje navzgor po vrvi. Ta tehnika je hitrejša in prav tako varna, je pa potrebno zanjo dobiti nekaj občutka, da vrv pobiramo v lepem, tekočem ritmu. V obeh primerih vlečemo dovolj kratke potege vrvi, da se pri manevrih pobiranja ne zapletamo in ne izpuščamo proste vrvi. Vrv pobiramo enakomerno in jo ohranjamo rahlo ohlapno, da ima plezalec dovolj svobode pri plezanju ter ga ne vlečemo mi (razen če si to želi).

*Pobiranje vrvi z drsenjem.*



Plezalca zategnemo na več načinov.

- Najpočasnejši je, da večkrat hitro poberemo vrv, dokler gre.
- Hitrejši način je, da to naredimo s poskoki. Levo vrv primemo čim višje in istočasno, ko se po njej potegnemo gor, skočimo v zrak in potegnemo ven desno vrv.
- Še en način hitrega pobiranja vrvi je, da med pobiranjem naredimo nekaj korakov nazaj (ali navzdol po bregu). Ta način je še hitrejši, vendar bodite pozorni, kje in kam se gibljete. Tudi za popustitev vrvi je najlažji način preprosto narediti korak naprej. V nobenem od naštetih primerov seveda ne izpuščamo desne roke z vrvi. Ko želimo varovalo le zablokirati, roko držimo navzdol, ob desnem boku.

*Zategovanje s poskokom.*



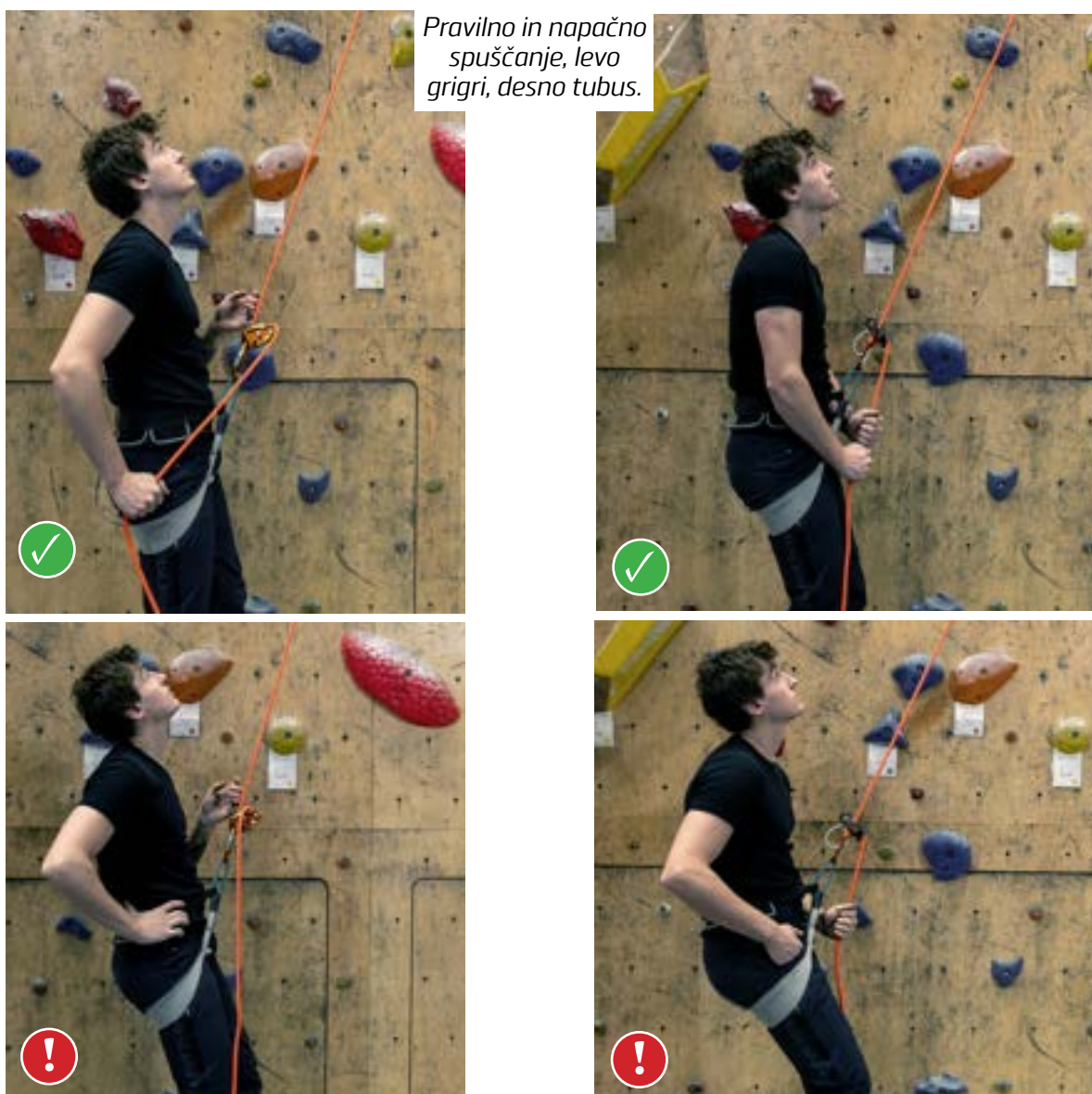


## SPUŠČANJE PLEZALCA

Ko plezalec želi nazaj na tla, je čas za spuščanje. Najprej ga varovalec dobro zategne (najbolje s poskokom). Nato se plezalec sproščeno usede s hrbtom nazaj v pas in iztegne noge proti steni. Tisti, ki so bolj prestrašeni, lahko za začetek držijo svoj varovalni vozle (seveda je bolje, če so roke proste). Potem plezalec le hodi navzdol po steni, kasneje pa to lahko dela bolj sproščeno, s poskoki. V vsakem primeru naj med spustom njegove oči gledajo dol, kje se gibljejo noge, da ne uidejo v kakšno razpoko ter da se umakne policam in izštrlinam. **Varovalec desno roko še vedno drži pod varovalom in z njo kontrolira potek vrvi.**

- Če varuje z reversom, se desni roki pridruži še leva za več kontrole pri spustu (morda pa celo varovalne roka-vice za bolj težke plezalce). Vrv se popušča in zavira zgolj z nastavljanjem kota, pod katerim gre vrv v reverso.
- Pri grigriju težo drži mehanizem, ki ga sprostimo z ročko, ki jo držimo v levi roki. Desna ostane pod varovalom, vrv pa skozi njo le drsi in z njo nikoli ne zaviramo. Če želimo ustavljati ali upočasniti spust, spustimo ali pustimo ročko. Če gre karkoli narobe, spustimo ročko.

Dobro je, da tekom spusta varovalec opazuje deloma plezalca, kam ga spušča, in deloma vrv, da nima vozličkov ter da je ne bi slučajno zmanjkalo. Postaviti se mora tako, da ga vrv ne vleče iz ravnotežja in da z njo ne moti plezalca. Glede plezalca moramo paziti tudi, da ga ne spustimo v kakšno drevo, polico, rob strehe in podobno. Ko pride blizu tal, malenkost upočasnimo, da se ima čas orientirati in stabilno postaviti. Ko se prepričamo, da je varno in stabilno na tleh, mu lahko na hitro podamo malo več vrvi, da se v miru usede in odveže.



## PLEZANJE NA »TOP ROPE«

Top rope je vzpon v smeri, v kateri je v sidrišče že nameščena vrv, ki jo s pobiranjem krajšamo, ko plezalec pleza (torej ne more pasti dlje, kot se raztegne vrv).

Večina ljudi začne plezati na top rope, da se bolje in varneje spoznajo z vertikalnim svetom. Pa tudi za učenje varovanja je najbolj primerno, saj nas seznanijo le z dvema osnovnima manevroma: pobiranjem vrvi in spuščanjem.

Toprope uradno ne šteje za pravi vzpon. Zakaj je potem sploh koristen? Za začetek je nepogrešljiv za začetnike, ki se z njim učijo sproščene plezanja, vadijo tehniko, spoznavajo skalo in opremo. Včasih je topropanje praktično: za hitro ogrevanje ali izplezavanje. Včasih nam olajša veliko težav: recimo če želimo pobrati komplete iz zelo previsne smeri. Na toprope je začetnikom še vedno najlažje študirati večino za njih težkih smeri. Če boste plezali večraztežajke bo vsak raztežaj verjetno en od članov naveze splezal na top rope.

**Predolgo vztrajanje na topropu lahko začne učvrščevati strah in oteževati prehod v vpenjanje.**

Čeprav je topropanje varneje in enostavneje, pa je treba biti pozoren na nekaj malenkosti.

- Naj bo sidrišče dobro in varno. Lahko gre za vponko na sidrišču, našo (zategnjeno) matičarko ali pa vrv, prevezano skozi obroček. Slednje je boljše za začetnike, saj se nikakor ne sme zgoditi, da bi po nesreči plezalec izpel sidrišče, ko pride do vrha. Pred začetkom plezanja tudi preverimo, da vrv na vrhu ni zavrtena ali prekržana v napačno smer.
- Položaj varovalca pri topropanju je bolj pasiven, na točki pod sidriščem. Lahko pazi le, da z vrvjo ne moti plezalca, ali da ta ne bi ob morebitnem padcu zanihal v vrv ali varovalca.
- Če je vrv v smeri speljana skozi komplete, se privežemo na konec, ki gre skozi. Kompleti plezalca namreč veliko bolje držijo v liniji smeri, kar je posebej koristno, če je smer previsna ali če vijuga. Plezalec, ki pleza v smeri, komplete sproti izpenja. Če bo še nekdo za nami plezal smer na top rope, bo potrebno komplete dol grede vpeti nazaj.
- Previs je včasih težje plezati na toprope kot naprej. Takoj, ko izpnemo komplet, ni dobro pasti, ker nas bo odneslo daleč iz smeri. V bližini tal ima tak toprope lahko velike in nevarne nihaje - v tla, varovalca ali bližnja drevesa.
- Pri plezanju na toprope je v sistemu veliko vrvi - vse do vrha in nazaj. Veliko vrvi pomeni veliko elastičnost. Če topropajo težji plezalci, jih moramo zato na začetku kar malo bolj zategovati, da ob elastični vrvi z nekaj metrov ne padejo na tla. Ker tudi vse vrvi niso enako raztegljive, je dobro poznati tisto, s katero varujemo.





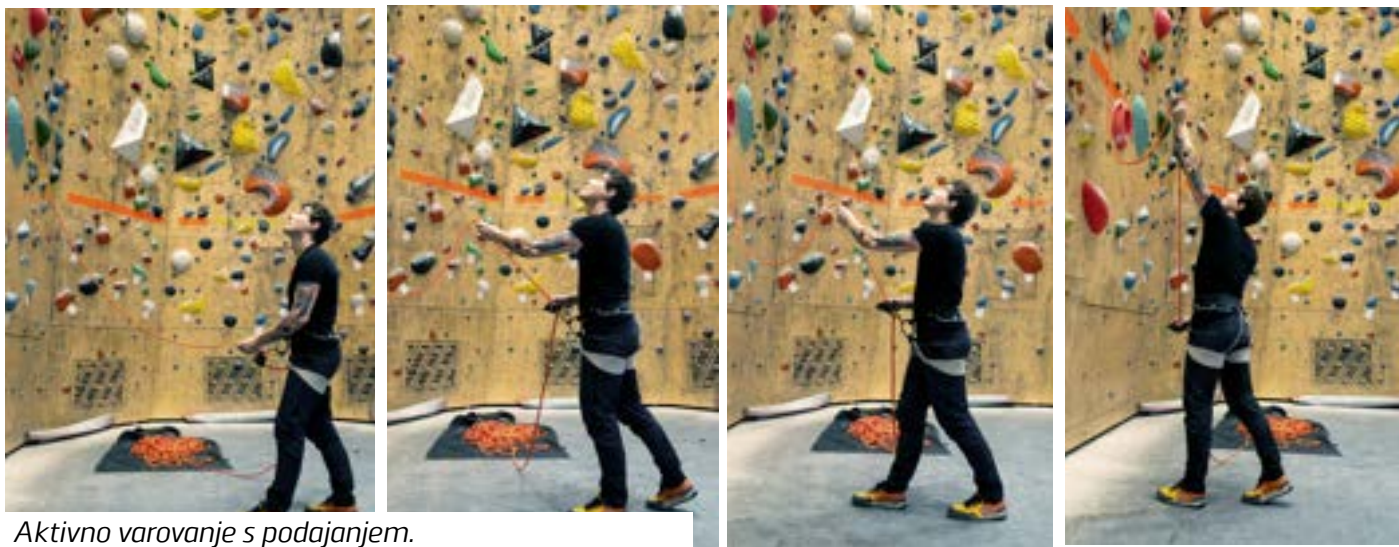
## VAROVANJE PLEZALCA V VODSTVU

Plezanje v vodstvu (naprej) prinaša v plezanje več branja smeri in več odločitev, tu je tudi nameščanje in vpenjanje kompletov in pa seveda padci. Več je tudi adrenalina in mentalnih izzivov ter nenazadnje uradno splezane smeri. Seveda je določena mera strahu vsaj na začetku del plezalne igre, a če plezalec ni prepričan v dobro varovanje in lepe padce, ne bo nikoli plezal na svojem maksimumu. **Zato se pravo zaupanje plezalne naveze začne zares graditi pri varovanju v vodstvu.**

Večino časa lahko plezalca varujemo sproščeno in enakomerno, pri čemer je pomembno le, da imamo v vrvi **primeren lok** – torej, da je vrv nekoliko ohlapna. Ko plezalec pleza v smeri, namreč pogosto dela hitre, dolge, atletske gibe. Če pri tem varovalec zateguje vrv, omejuje tudi njegovo gibanje. Loka mora biti ravno prav: zategnjena ali napeta vrv je preveč omejujoča, lok, ki se spusti nizko, pod varovalo, ali pa se celo vleče po tleh, pa je prevelik. Lok v vrvi nudi plezalcu svobodo pri gibanju, a seveda šele po tem, ko je dovolj visoko v smeri.

Lok lahko kombiniramo tudi s tem, da stojimo nekoliko dlje od stene. To nam omogoča, da bolj vidimo plezalca, v sistemu pa je tudi malo več vrvi, ki jo lahko zelo hitro podamo zgolj tako, da hitro naredimo korak ali dva proti steni, kar je še posebej koristno pri vpenjanju vrvi. Ko plezalec ne rabi več viška vrvi, lahko spet počasi naredimo nekaj korakov nazaj. Višje kot je plezalec in daljša, kot je smer, dlje lahko stojimo, seveda do neke pametne mere. Temu stalnemu premikanju naprej in nazaj, pobiranju in dodajanju vrvi, večanju in manjšanju loka, pozornosti na dogajanje v steni in hitrim reakcijam pravimo **aktivno varovanje**, ki je ključno za plezanje v vodstvu.

Če plezalec pleza z normalno hitrostjo, je povsem dovolj počasno in enakomerno podajanje z obema rokama, ki je enako pobiranju, le da poteka v obratni smeri. Če je potrebno na hitro podati več vrvi (največkrat pri vpenjanju) pa ta manever ne bo zadoščal. Pri varovanju s tubusom sicer večje razlike ni, le vrv potegnemo močneje in večkrat ter pazimo le, da **ne držimo obeh rok nad varovalom ali obeh vrvi v eni roki.**



Aktivno varovanje s podajanjem.



Napake pri varovanju s tubusom.

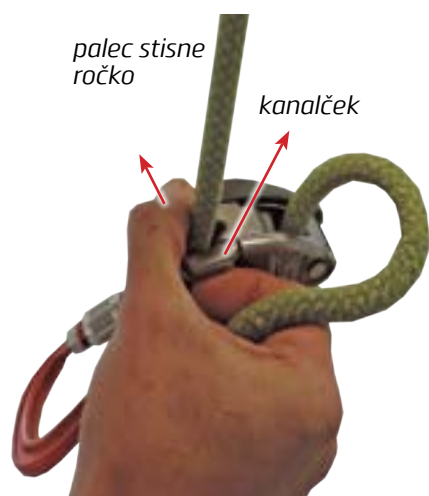
## HITRO PODAJANJE Z GRIGRIJEM

Pri grigriju pa hitrost vrvi skozi kanalček vpliva na to, kako hitro bo zablokiral. Zato z grigijem vrv med plezanjem podajamo počasi in enakomerno. Nobenega razloga ni, da bi pri tem stiskali ročko grigrija. To storimo le na kratko pri hitrem podajanju. Vse manevre, pri katerih stiskamo ročko, zaključimo čim hitreje.

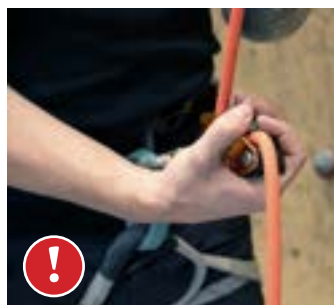
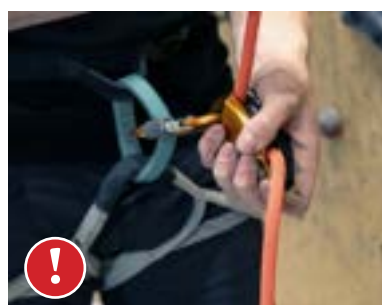
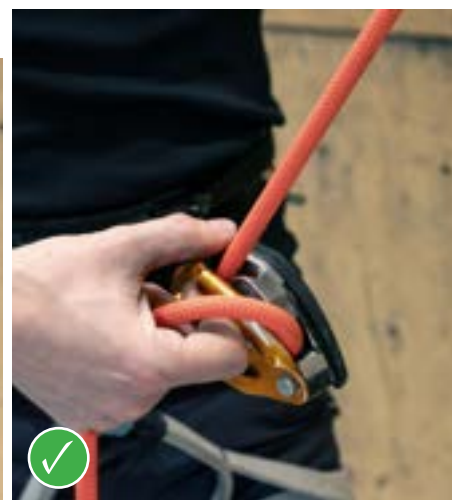
Če grigri med podajanjem zablokira ali cuka, to rešimo mirno. Poskusimo stopiti korak naprej, odblokirati ročko, ga pravilno prijeti in izvesti manever, kot je treba. Panika bo stvari večinoma samo poslabšala.

Kako zablokirati mehanizem, brez da bi izpustili desno vrv? Veliko načinov je, kako tega NE naredimo in nima smisla naštevati vseh. Najbolj neprimeren je menjava rok in stiskanje ročke z levo roko, ter vlečenje vrvi z desno oziroma karkoli, kjer bi izpuščali desno vrv. **Prav tako ni primerno, da varovalec stiska ročko ves čas, ko pričakuje vpenjanje.** Ko je torej čas za hitro podajanje, najprej hitro stopimo proti steni (če je možno). S tem damo plezalcu že dovolj vrvi za prvi poteg. Potem na pravilen način zablokiramo grigri in hitro podamo še en ali dva potega vrvi.

Pri tem **vrh ročke od zgoraj stisnemo z desnim palcem, prste pa naslonimo ob kanalček na desni strani grigrija:** ali uležemo vanj kazalec ali pa konice prstov. Prijem je na začetku malce čuden, a ko se ga navadimo, je zelo intuitiven in avtomatičen, vrv pa imamo še vedno v desni roki. Pazimo, da s stiskom ročke ne stiskamo tudi vrvi, ki jo vlečemo. Stisnemo kovinski (in ne plastični) del ročke, kar jo bo blokiralo. Ko je vpenjanje zaključeno, spet uravnamo primeren lok in stopimo na primerno razdaljo stran od stene.



Pravilno blokiranje grigrija.



Neprimerni načini blokiranja grigrija.



## VAROVANJE NA PRVIH SVEDROVCIH

Vstop v plezalno smer se običajno varuje drugače kot preostanek, zaradi preprostega razloga: nezanimarljive možnosti, da plezalec pade na tla. Dokler plezalec ne vpne prvega kompleta, mu vrv in blokiranje le-te ne bo pomagalo prav nič - do takrat ga varovalec običajno varuje po "balvansko", z rokami v višini bokov ali zgornjega dela hrbta. Edini cilj, če plezalec pade, je, da ga ohrani vzravnane, da prileti na noge in zaščiti glavo. Pred tem naj oceni, koliko vrvi bo plezalec potreboval za vpetje prvega kompleta in to vrv nabere vnaprej ter jo drži v roki. Ko je komplet vpet, pa takoj preide v varovanje. Na tej točki je možnost padca na tla, še posebej, če gre plezalec z nogama nad prvi komplet ali če je sredi vpenjanja naslednjega, še vedno precej visoka.

**Dodatna previdnost je potrebna vse nekje do tretjega ali četrtega kompleta - odvisno od tega, kako je navrtana smer.**

Za oceno tega, kdaj imamo lahko večji lok in stojimo dlje od stene, je potrebno tudi nekaj izkušenj, vsekakor pa rajši grešite v smer varnosti. Te komplete naj plezalec vpenja čimprej, kot je možno, iz stabilnega položaja. Posebej pozorni moramo biti med samim vpenjanjem, ko je vrvi v sistemu še več.



*Balvansko varovanje vstopa z nabrano vrvjo.*



*Varovalec se premakne ob steno tako, da ne moti plezalca.*



*Varovalec z vrvjo moti plezalca, ki mu lahko pade na glavo.*

Na začetku naj varovalec ne stoji direktno pod plezalcem in naj v primeru padca poskusi predvideti njegovo smer, da ga ne dobi na glavo, ali da plezalec ne bo boleče »zajahal« vrvi. Poskusi naj tudi predvideti, kam ga bo ob padcu potegnilo, da se z glavo ne zadane ob kakšno streho ali izštrlino.

Na vstopu je zato potrebno kratko, bolj trdo varovanje, tudi na račun bolj dinamičnih in lepših padcev. Tako na začetku varovalec stoji blizu stene, brez posebnega loka in tudi skrbi, da vrv ne moti plezalca, ki pleza ali ko se prestopa (najbolje jo je s podajalsko roko držati tik ob steni). Podajanje vrvi poteka posebej hitro in če se zdi, da vpenjanje ne bo šlo, je vrv potrebno tudi hitro pobrati nazaj, ne pa čakati z nabrano vrvjo, kaj se bo zgodilo. Vse to še toliko bolj velja, če je plezalec težji od varovalca. Po pravilih ima plezalec že lahko vpet prvi komplet, kar je pogosto tudi zelo koristno za vzpon, saj plezalec lahko začne bolj sproščeno in ne izgublja časa in energije z vpenjanjem.

## PADANJE

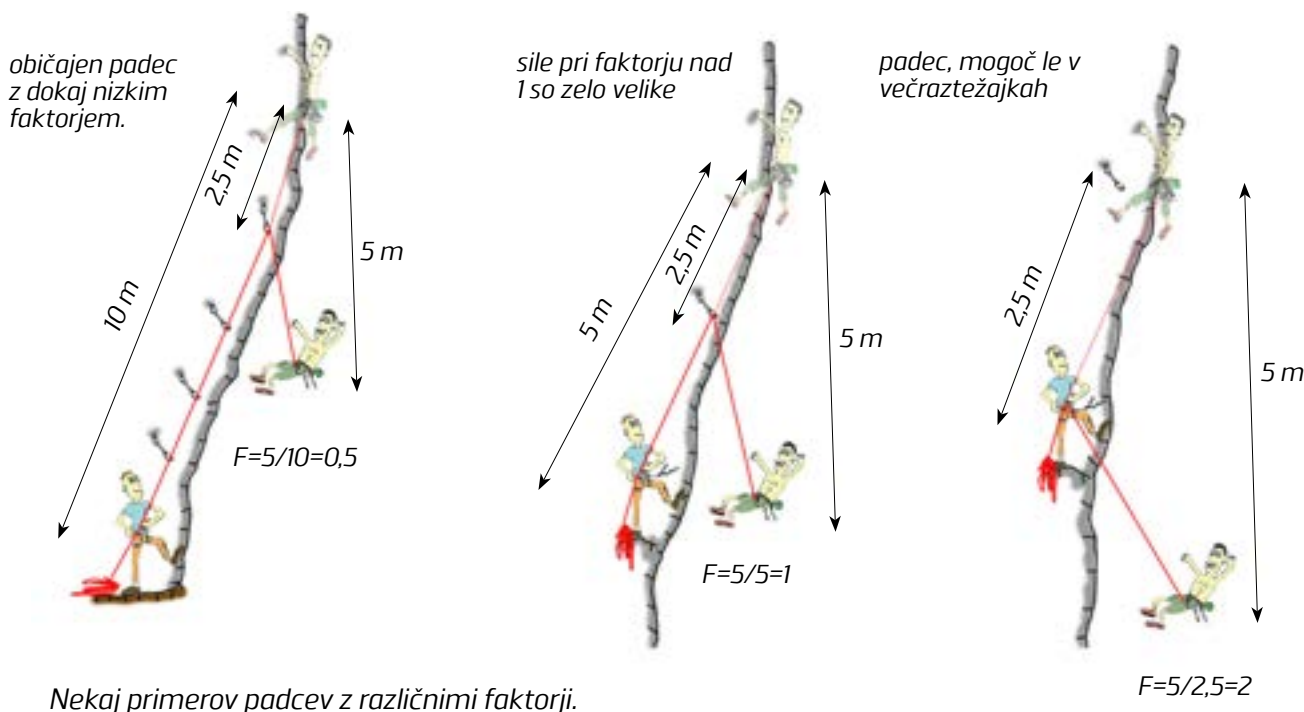
Eden najbolj izpostavljenih elementov pri plezanju naprej je na začetku padanje. Kasneje, z dovolj izkušnjami, padanje postane dokaj postranska stvar in zgolj sestavni del tega, da poizkušamo smeri, ki so nam dovolj težke. Vendar je treba do tega priti počasi. Strah pred padcem je (vsaj pri športnem plezanju) običajno zelo subjektiven in iracionalen. V vseh plezalskih kontekstih je padec večinoma izjemno varen, pa naj deluje še tako grozljivo – pod pogojem, da varovalec in plezalec vesta, kaj delata.

Zaupanje varovalcu je ključno. Če mu plezalec ne zaupa, ga bo (pogosto upravičeno) padca strah, saj je ta lahko neprijeten in celo nevaren.

Kam se izgubi vsa energija, nabrana v dolgem padcu? Večinoma se absorbira v varovalnem sistemu, ki je sestavljen iz varovalca, plezalca, kompletov, varovala ter vrvi, ki je v uporabi. **Najpomembnejši element, ki absorbira energijo, je plezalna vrv.** Ravno zato je vrv raztegljiva oziroma dinamična. Seveda je dokaj logično da, več kot je v sistemu vrvi, ki bo lovila padec, več bo ta vrv s svojo elastičnostjo absorbirala energije. Na ta del padca lahko gledamo tudi skozi formulo faktorja padca, ki najbolj realno (čeprav zelo splošno) opiše približno silo, ki bo obremenila sistem.

**Faktor padca dobimo tako da dolžino padca delimo z dolžino vrvi v varovalnem sistemu (od varovala do vozla na pasu).**

Vrednost faktorja je med 0 in 2, ker padec ne more biti več kot dvakrat daljši kot je vrvi v sistemu. Pri tem je faktor 2 mogoč le pri plezanju večraztežajk, ko plezalec pade pod sidrišče, pri normalnem športnem plezanju pa že faktor 1 pomeni padec na tla. Je pa faktor padca dokaj suhoparen podatek, ki nam o dejanskem padcu pove predvsem to, da bo enako dolg padec na več vrvi v sistemu imel za posledico bistveno nižji faktor in s tem tudi manjšo končno silo. 2-metrski padec bo na 20 metrov vrvi precej bolj »mehak«, kot 2-metrski padec na 5 metrov vrvi.

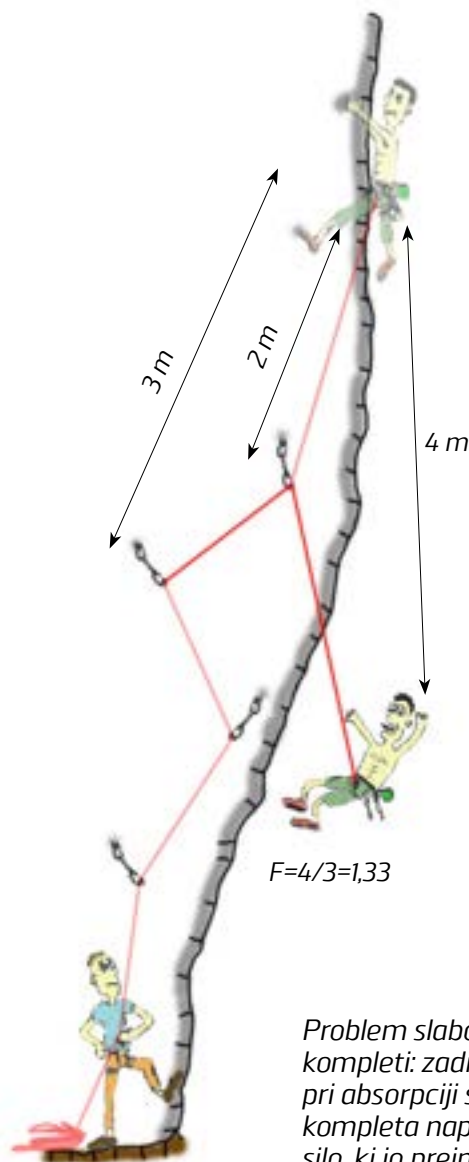


Sila padca je posledica komplicirane enačbe, ki med drugim vključuje dolžino padca, dolžino vrvi v sistemu, raztegljivost vrvi, težo plezalca in varovalca, vmesno trenje na kompletih in dinamične elemente varovanja. Večja kot je končna sila, bolj trd oziroma sunkovit bo padec.

Ker je večina spremenljivk v enačbi določenih vnaprej, največjo vlogo pri končni lepoti padca odigra primerno varovanje, to pa je vezano na izkušnje in znanje varovalca.

Kot smo že povedali, pri varovanju veliko vlogo igra tudi varovalo samo. Grigri se ustavi avtomatično in ne sodeluje v absorpciji sile, pri reversu pa ob padcu nekaj vrvi lažje uide skozi varovalo. Zato je dinamično varovanje pri grigriju toliko bolj pomembno.

Naslednja stvar, ki nam v realnosti kviri matematiko, oziroma prepreka, ki vrvi onemogoča absorpcijo sile, so **vmesna varovala** (kompleti). Če je njihova linija tekoča in ravna, bo večino sile padlo na vrv, če pa je npr. predzadnji komplet vpet pod čudnim kotom, bo dejanska efektivna dolžina vrvi, ki padec absorbira, štela le od tam, namesto od varovala in s tem povečala faktor padca in njegovo silo. Slabo postavljeni kompleti namreč ustvarijo toliko trenja, da se preostanek vrvi ne vključi v raztezanje in s tem lovljenje padca. Plezalec bo vse skupaj občutil kot zelo trd padec. Zato nekatere komplete podaljšujemo.



*Problem slabo navrtane smeri s preostrimi koti med kompleti: zadnja dva kompleta ustvarita toliko trenja, da pri absorpciji sodeluje praktično le vrv od predzadnjega kompleta naprej - to pa močno zviša faktor padca in s tem silo, ki jo prejmeta plezalec in komplet, ki ga lovi.*



## DINAMIČNO VAROVANJE PADCA

Na koncu od teorije padanja ostane preprosto dejstvo - **mehak padec je boljši**. To pa nas pripelje do dinamičnega varovanja, ki ga ne gre zamenjevati z aktivnim, saj gre v prvem primeru predvsem za lovljenje samega padca. Dinamično varovanje je ključno za grigri, zato si ga bomo pogledali s predpostavko, da boste varovali z njim (čeprav je pri reversu vse skupaj zelo podobno).

Osnovni instinkt slabega varovalca, ko plezalec pade je, da čimprej zategne vrv. Ali še slabše – da se usede v pas.

Kratkih padcev si želi tudi prestrašeni plezalec in to odlično deluje, dokler je plezalec pod ali s pasom še ob kompletu (torej ta del pleza na »top rope«). Ko spleza z nogami nad komplet, pa potrebuje dinamično varovanje, saj le to preprečuje trde, boleče in nevarne padce in večjo obrabo opreme, čeprav so padci zaradi tega nekoliko daljši. **Varovalec se namreč vključi v absorbiranje sile padca tako, da prepusti, da ga ta sila potegne naprej proti steni oziroma proti prvemu kompletu, v trenutku, ko vrv zablokira in se napne.**

Z dinamičnim varovanjem doda varovalec v padec nekoliko več vrvi, a je padec na strani plezalca bolj mehak, nihaj pa manj silovit. Pomembno je, da je varovalec na to silo pripravljen, da ji sledi v ravno pravem trenutku in da obvlada svoj položaj, ko ga potegne k steni.

Seveda so detajli tega manevra močno **odvisni od razmerja v teži med plezalcem in varovalcem** - zato različne soplezalce varujemo drugače.

➔ Če je varovalec lažji (kot je pogost primer, ko dekle varuje fanta), ga bo sila potegnila naprej sama od sebe in bo skoraj vedno varoval dinamično kar sam od sebe. Lahki varovalci morajo paziti, da jih sunek padca ne potegne previsoko, do prvega kompleta, kjer se jim lahko zatakne varovalo in izgubijo kontrolo nad njim ali izpustijo vrv. Kaj pa, če je razlika v teži precejšnja? Definitivno imamo problem, če je plezalec več kot četrtno teže težji od varovalca. Več kot 20 kil razlike v teži bo otežilo že preprosto spuščanje in ni priporočljivo. Najbolj preprosta rešitev je, da si tak plezalec poišče drugega varovalca, a to ni vedno mogoče. Zato je možnih še nekaj drugih rešitev. Omenili smo že napravo Edeldrid Ohm, druga rešitev pa je, da se varovalec pripne na kakšno trdno točko pri tleh. Najbolje je, da to naredi na matičarko varovala z vendarle dovolj dolgo in ohlapno vrvjo, da mu omogoča gibanje in dinamično varovanje.

➔ Težji varovalci se bodo morali tajminga naučiti z vajo. Ujeti pravi trenutek je umetnost, ki jo izbrusimo z izkušnjami. Prepozna ali prezgodnja reakcija imata običajno ravno nasproten učinek in padci bodo bolj trdi. Težji varovalec mora gib pomika naprej izvesti načrtno. Najlažji način je, da, ko ob padcu začuti silo na vrvi, mirno v pravem trenutku stopi korak, dva proti steni. Drug način pa je, da pred padcem malce počepne in ob sili na vrvi hitro vstane ali narahlo poskoči. Tudi nekaj loka v vrvi bo varovalcu omogočilo, da bo pravočasno reagiral – točno ko sila padca pobere lok.

Kot že večkrat omenjeno, je pomembno, da si varovalec prej ogleda teren, kjer se bo gibal, s poti odstrani nahrbtnike in varuje v aktivnem položaju, z eno rahlo naprej.



Dinamično lovljenje padca.





Neprimerno zategovanje vrvi ob padcu.



Nizko v smeri varujemo na kratko, sicer plezalec lahko pade varovalcu na glavo.

Če plezalec ve da bo padel, lahko razreši dolžino padca, smer in cono pristanka, kjer je lahko pozoren na kakšno polico ali izštrlino. Nikakor ne grabimo kompleta pod nami (razen če to lahko naredite absolutno kontrolirano) in še manj vrv ali svedrovec.

Sunek padca je običajno manj boleč in nevaren kot močan nihaj v steno. Zato se pri padcu ne odrivamo od stene. Bolj kot se boste namreč odrinili, večji nihaj proti steni bo sledil. Prav tako ni idealno, da se do samega konca držite grifov in samo zdrsnete z njih, ker se tako hitreje zadenete ob steno ali po nesreči zajahate ali z nogo ujamete plezalno vrv. Še najlepše boste padli, če boste to naredili med zadnjim, kontroliranim gibom. Ob padcu zavzemite ustrezno pozo. Poskusite biti kot se le da sproščeni, saj bo padec z izkušnjami postal vse bolj prirojen in rutiniran. V previsu boste padec večinoma končali v zraku, tudi če se samo spustite na mestu.

Nihaj je zaključni del padca. Z dobro pripravo in dobrim varovanjem bo relativno nežen, včasih pa stika s steno sploh ne bo. Po tem, ko padete, zavzemite »mačji položaj«: nagnite se rahlo nazaj in čimprej razširite noge in roke, ki so sproščene in rahlo pokrčene. Silo ob stiku s steno naj absorbirajo noge, roke pa pomagajo pri ravnotežju in ščitijo telo in glavo ob močnejšem udarcu. Med padanjem zato po navadi ne prijemamo vrvi. Izjema so daljši padci in padci v velikem previsu, ko vrv lahko primemo pri vozlu in s tem sprostimo silo padca na hrbtenico in se nekoliko bolj vzravnamo.

Najlepše je pasti med gibom (levo), precej slabše je, če se močno odrinemo ali zgolj zdrsimo ob steni.



## NEVARNI PADCI

Kljub temu, da je večina padcev varnih, pa obstajajo skalne situacije, ko padanje ni zaželeno in se mu poskusimo izogniti - kar običajno ni tako težko. Spet druge terjajo le nekaj več pozornosti, tako od varovalca kot plezalca.

- Očitna situacija, ko pasti preprosto ne smemo, je lahek, a nezavarovan vstop v smer.
- Podobno tudi v delih smeri, kjer so svedrovci zelo narazen, ponekod ni dobro padati. Zgodi se, da so lažji deli smeri (posebej pri večraztežajkah, ki so na splošno za padanje svoje poglavje) opremljeni bolj špartansko s predpostavko, da bodo plezalcu dovolj lahki, da tam ne bo padel. Seveda pa ne zamenjajte tega z večjimi razdaljami med svedrovci, ki so, čeprav strašljive, še vedno varne (in so pogoste pri težjih smereh). Previdno varovanje je potrebno tudi pri bolj izrazitih prečkih ali če gre plezalec močno iz linije smeri in stran od kompleta.
- Prav tako se izogibamo padanju na slabo opremo, kot so stari, zarjaveli svedrovci ali kompleti, ki že visijo v smeri in izgledajo v slabem stanju ali imajo zelo oster rob.
- Padanju se poskusimo izogniti pri vpenjanju prvih nekaj svedrovcev oziroma nasploh med vpenjanjem. Če smo nesigurni ali izgubljammo ravnotežje, rajši izpustimo vrv (ki naj jo varovalec takoj pobere), zamenjamo roko ali jo spočijemo in poskusimo še enkrat iz boljšega položaja. Med vpenjanjem bodimo čim bolj stabilni in pozorni. Nikakor ne padamo z vrvjo v ustih, če želimo obdržati zobe.
- Spet druge situacije terjajo zgolj več pozornosti pri varovanju. Take so široke police sredi smeri. Varovanje je odvisno od tega, kako je navrtan del nad polico. Najslabše je, če plezalec z vso silo prileti ravno na polico. Zelo podobno ravnamo tudi z drugimi skalnimi strukturami in prelomi, na primer z koti ali če so pod plezalcem kakšne izštrline, kapniki ali gobice, kamor bi lahko priletel.
- Če plezalec izpleza iz strehe v ploščo in vpne vsaj en komplet, je potrebno biti previden, da ob padcu ne bi priletel ravno v rob strehe. Varovalec naj z lokom odmeri primerno dolžino padca.
- Ko prijemamo globoke luknjice, posebej take za en prst, bodimo čim bolj zbrani in stabilni. V takem položaju ni dobro izgubljati ravnotežja ali padati. Podobno velja, ko v kakšne luknje v steni stlačimo nogo.
- Vsi naštet primeri nam kažejo, da je plezanje in varovanje zelo situacijsko. Je pa razlika med tem, kdaj se v smeri ne sme padati (kar je pri športnem plezanju zelo redko) in kdaj je za varen padec potrebno le bolj pozorno varovanje in plezanje. Vse to najbolj pridobite z izkušnjami.



*Z vrvjo v ustih ali zataknenimi nogami ni priporočljivo padati.*



## PADEC NA GLAVO

Ob dobrem varovalcu se bo plezalec večinoma ukvarjal s plezanjem smeri. Za varnost mora biti plezalec pozoren na vsaj dva elementa: **da pravilno vpenja vrv in da nima noge za vrvjo.**

Potencialno zelo nevarna situacija se zgodi, ko nam plezalna vrv teče od pasu in z zadnje strani čez nogo (čez meča ali zadnji del stegna), čemur rečemo, da imamo »nogo za vrvjo«. Do tega pogosto pride, ko splezamo nad zadnji vpet komplet in se premaknemo nekoliko v stran. Ob padcu bi nas noga za vrvjo obrnila na glavo, s katero lahko priletimo v steno. Vrv mora od pasu vedno navzdol in pred nogo, ki je blizu zadnjega kompleta. Podobno kot na pravilno vpenjanje se je na položaj vrvi potrebno navaditi in imajo s tem začetniki bistveno več težav. Kasneje pa boste noge postavljali pravilno povsem instinktivno.

Včasih pomaga, če si na kakšnem zoprnem stopu ali položaju vrv speljemo čez plezalni čevlji, da preprečimo, da bi nam šla za peto - to je posebej pogosto če stopamo neposredno v linijo nad zadnji vpet komplet. Predstavljajte si, da vrv kar nekako »brcnete« v stran. Nekateri plezalci si jo speljejo tudi čez stegno. Kakorkoli, če se nam slučajno zgodi, da imamo vrv za nogo, to čim prej rešimo in takrat nikakor ne izzivamo padca.

**Dokler ne znate pravilno plezati in padati, vedno nosite čelado.**

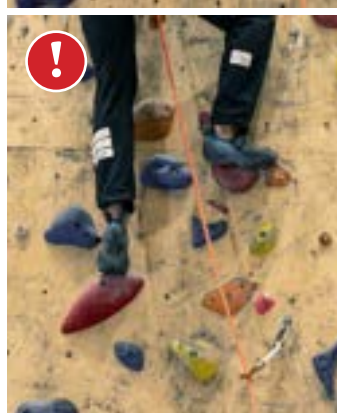
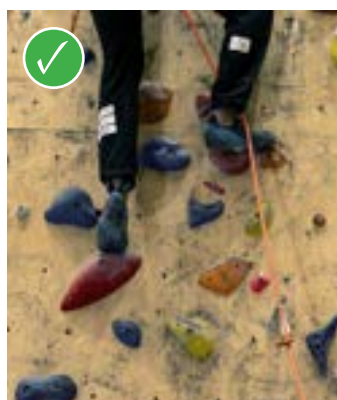
Zelo podobno nas lahko vrv obrne tudi, če jo med padcem po nesreči zajahamo ali zgolj ujamemo s peto (na prvih svedrovcih je za ta del zelo pomemben tudi varovalec). Zato zavedanje, kje gre linija smeri in kje teče vrv pod nami, pri padcu veliko pomaga. Še dve situaciji, ko nas pri padcu lahko obrne na glavo pa lahko razrešimo že pred vstopom v smer: to sta prevelik ali nezategnjen pas, ter vozel, ki je zavezan predaleč od manevrske zanke.



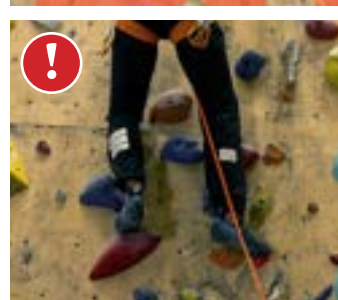
Vrv med nogami (zgoraj) in noga za vrvjo (spodaj)



Dva primera slabo postavljene noge.



Vrv, naložena čez plezalko (zgoraj) in situacija, kjer se noga ob padcu lahko ujame v vrv (spodaj).



Primeren (zgoraj) in slaba (spodaj) poteka vrvi.



## VPENJANJE KOMPLETOV

Komplet moramo najprej vpeti v svedrovec v skali, preden vanj vpnemo vrv. Oboje lahko naredimo na presenetljivo veliko načinov - in vsi od njih niso pravilni. Vsak komplet ima skalno in vrvno vponko. V skalo oziroma svedrovec gre vedno samo prva, običajno pa jo prepoznamo po tem, da ima ravna vratca in da gurtna okrog vponke ni fiksna (ni tesno zašita in nima gumice). Ko namreč plezamo v stran od kompleta, se lahko zgodi, da z vrvjo rotiramo vponko v svedrovcu. Če je ta fiksna, lahko komplet spravi v položaj, kjer bi se ob padcu zlomil! Poleg tega se zgornja vponka v stiku s kovinskim robom svedrovca obrablja v vidne zareze, ki lahko poškodujejo vrv, če bi komplet obračali.

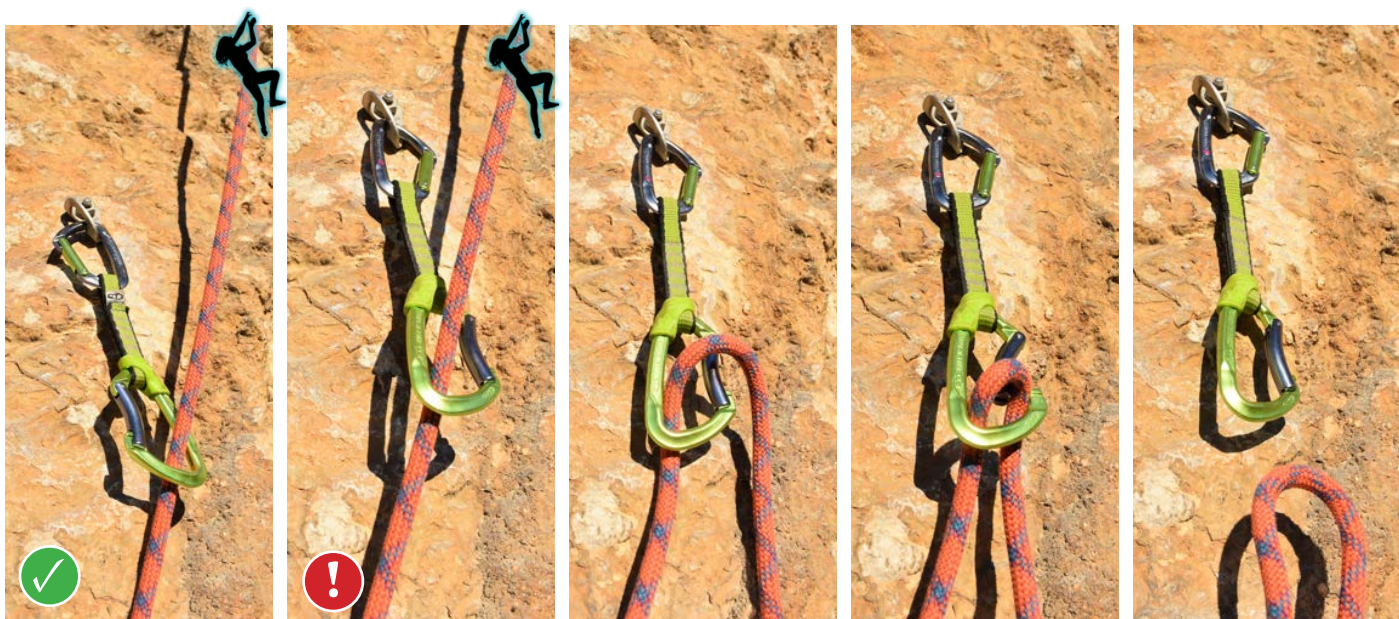
**Če smer vijuga, je pomembno tudi, kam gledajo vratca spodnje, vrvne vponke.** Vratca spodnje vponke naj vedno gledajo v nasprotno smer, kot gre plezalna smer od kompleta. Če gre smer v desno, naj vratca gledajo v levo in obratno. Če gre smer bolj ali manj naravnost, smer vratc ni tako ključna. Če vratca spodnje vponke gledajo v napačno smer, se lahko ob določenih okoliščinah tak komplet ob padcu izpne.

**Položaj vratc je običajno bolj pomemben za spodnjo vponko, čeprav je priporočljivo, da v isto smer gleda tudi zgornja.**

Ko vpnemo komplet v skalo, tudi pazimo, da so vponke lepo poravnane in da se po nesreči ne naložijo po horizontalni osi. Naj bo poravnana tudi zanka kompleta (gurtna).

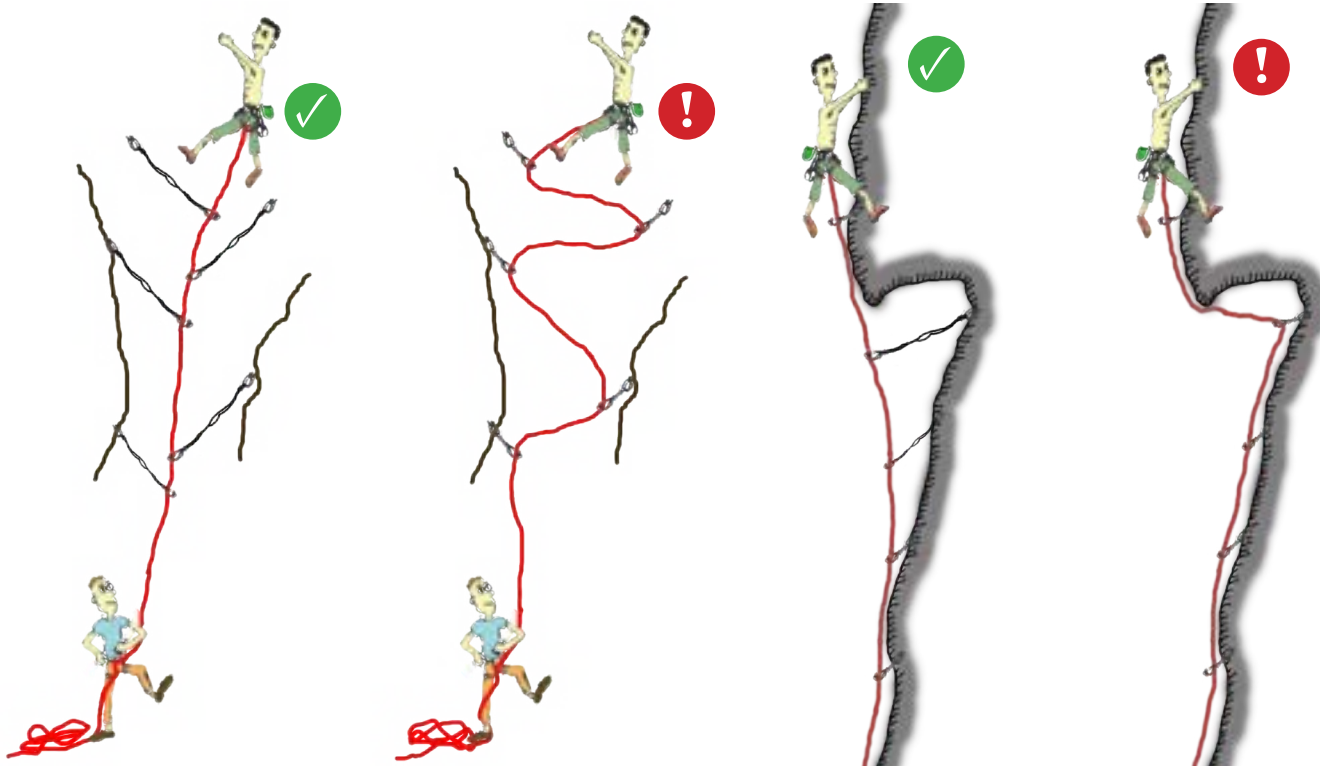
Tudi s tehnično pravilno vpetim kompletom so sem in tja lahko težave, predvsem zato, ker so svedrovci na slabih mestih. Gre za razne večje ali manjše izštrline ali robove, na katere se lahko komplet nasloni. Nekatere ob njih silijo komplet, da se odpira, na drugih bi se komplet (na primer, če je na pol naslonjen čez rob) lahko ob padcu zlomil. Rešitev tega problema je običajno zelo enostavna: krajša, ali, bolj pogosto, daljša zanka kompleta ali pa uporaba daljše neskončne zanke ali celo odrezane plezalne vrvi. To je pogost primer v smereh, kjer se veliko menja naklon (ali pa svedrovci močno vijugajo) in s podaljšanimi kompleti omogočimo vrvi, da bolj prosto teče in ima manj trenja. Z dolgimi gurtnami tudi omogočimo nemoteč potek vrvi okrog kapnikov, gobic in izštrlin.

V zahtevnih situacijah, ko je vpenjanje težko, nam precej pomagajo že nameščeni kompleti, ki naše »delo« razpolovijo. Zato imajo najtežje smeri komplete po navadi že v smeri, sicer pa si jih pogosto namestimo tudi sami iz sosednje smeri ali s študijem po kompletih.

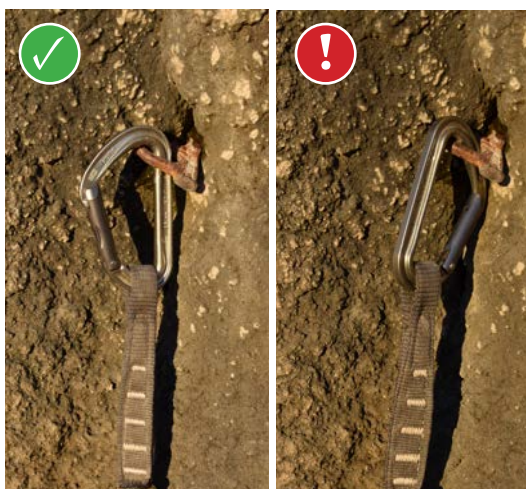


Pravilno obrnjen komplet.

Komplet je vpet pravilno, a spodnja vponka gleda v smer plezanja in se lahko ob padcu izpne.



Včasih je podaljševanje kompletov nujno.



Če že vpenjamo skalne kline, to počnemo z vratci navzven.

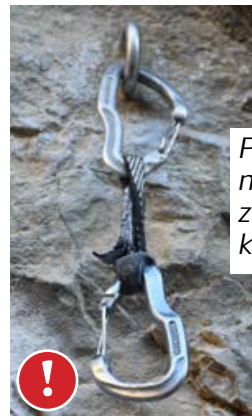
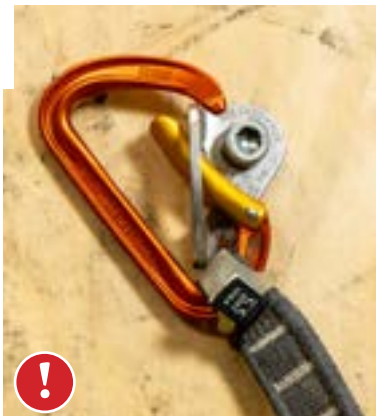


Skalni rob nam odpira komplet.



Desni komplet je nevarno naložen na rob. Levi je daljši in varen.

Skalna vponka je toga in v svedrovcu lahko komplet obrne v nevarne položaje.



Pazimo, da ni zasukana zanka kompleta.



## VPENJANJE VRVI

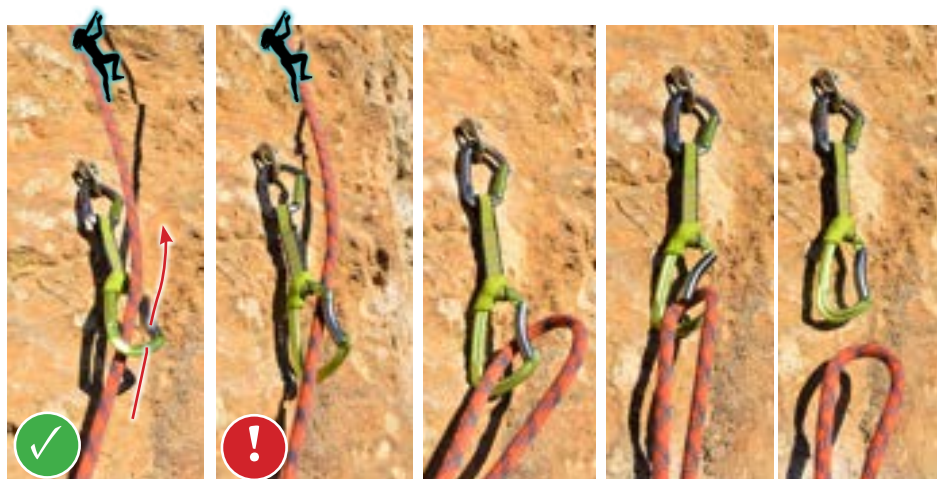
Ko nameščamo komplet ali vpenjamo vrv, moramo seveda izpustiti eno roko. Če se držimo na dobrem grifu in stojimo v stabilnem položaju, to po navadi ni problem - a vedno ni tako in včasih je vpenjanje naporno skoraj kot detajl smeri. **Pri tehniki vpenjanja je potrebno biti čim bolj hiter in natančen.**

Če ste že pred vpenjanjem naviti, najprej poskusite čim bolj spočiti roko, ki bo držala skalo, saj vpenjanje ne obremenjuje in celo spočije drugo roko. Včasih bo konfiguracija grifov takšna, da boste morali vpenjati celo navzkrižno. Včasih lahko vrv za vpenjanje naberemo v enem dolgem potegu, včasih pa jo dodatno preprimemo v ustih. Če plezate v previsu ali strehi, si je kdaj dobro dolge komplete pred vpenjanjem zazibati, in jih ujeti, ko se zazibajo nazaj in imate že nabrano vrv.

Za začetnike je najbolj pomembno, da znajo vrv v komplet vpeti pravilno. Za to si pogledjmo komplet, ki visi v skali: komplet ima sprednjo stran, ki gleda proti vam in zadnjo, ki gleda proti skali. **Vrv mora vedno potovati od zadnje strani (ob skali) proti sprednji (plezalcu).** Ali če gledamo obratno: vrv gre od vaše osmice na pasu čez komplet in ob skali navzdol. Napačno vpet komplet se v določenih okoliščinah ob padcu lahko tudi izpne!

Prve komplete seveda vpenjamo čim prej, ko jih stabilno dosežemo, od primerne višine naprej pa smo lahko bolj racionalni. Vzdržite se vpenjanja kompleta takoj ko ga lahko dosežete, če ne stojite stabilno ali ste na slabih grifih. Iztegovanje v blokadi nas lahko prisili, da izgubimo stabilen položaj. Raje naredite še nekaj gibov na potencialno boljše grife. Višje kot ste, lažje je vpeti komplet, ker je treba potegniti manj vrvi. Izkušeni plezalci vpenjajo komplete, ko so ti v višini pasu: pogosto kar med gibom naprej. Včasih bo treba najti dodaten stabilen položaj zgolj za vpenjanje.

Samih tehnik za vpenjanje kompleta je več in so lahko različne glede na to, s katero roko vpenjate in kam je obrnjen komplet. Osvojite tehniko vpenjanja tako, da boste vedno lahko vpenjali hitro, v prvem poskusu in tudi pod pritiskom, ter seveda pravilno.



Pravilno vpenja vrv.

Napačno vpenja vrv se lahko izpne.



(desno) Ko stojimo nad zadnjim kompletom (obkrožen spodaj), nas kanček strahu ali negotovosti rad prisili v neoptimalno vpenjanje. Pogosto se izkaže, da je le gib ali dva višje precej bolj stabilen in varen položaj. Lahko si tudi predstavljate, s koliko vrvi bi padla plezalka, če bi zdrsnila med vpenjanjem - dlje, kot če bi naredila še dva giba več in vpela od tam.



## Z KLIP

Včasih bodo svedrovci v smeri dokaj blizu (recimo na začetku smeri, na detajlu ali v plezalnih centrih.) Takrat se vam lahko pripeti zloglasni »Z klip«. Vrv, ki jo vpenjamo v naslednji komplet, moramo namreč vedno zgrabiti nad prejšnjim kompletom. Če nismo pozorni, pa jo bomo zgrabili pod njim in se spravili v situacijo, ko se zaradi trenja ne bomo mogli več premakniti. Če se nam Z klip vseeno zgodi, preprosto izpnemo spodnji komplet in ga vpnemo nazaj v drugo vrv, ki gre ob skali.



*Pravilno vpenjanje vrvi. Zgrabimo jo nad kompletom oziroma pri vozlu.*



*Če vrv zgrabimo pod kompletom se nam zgodi Z klip. Da ga rešimo, izpnemo spodnji komplet in ga vpnemo nazaj na spodnjo vrv.*



## NA VRHU SMERI

Vrh, ki je običajno v obliki sidrišča, pomeni konec smeri. Za uspešen vzpon ga moramo le še vpeti (ne pa tudi prijeti). Pri tem je sprejemljivo, če imamo v sidrišču en normalno dolg komplet. Sidrišče je lahko zelo različno. Variira od lepe do manj lepe vponke, obročka, dveh ločenih točk, gurtne, do t.i. prašičjega repka.

**Dobro sidrišče je vedno podvojeno** (povezano z verigo ali gurtno na dva svedrovca).

V primeru vponke na sidrišču je vse naštetu preprosto – vrv vpnemo, varovalcu zakličemo »našponaj« in ko smo zadovoljni, nas lahko spusti. **Nikoli ne vpenjamo dveh vrvi v isto vponko ali obroček.**

Tudi v primeru prašičjega repka se lahko neposredno spustimo na tla. Ti obstajajo v različnih izvedbah in običajno moramo vrv le preplesti preko krivin, da lepo teče čez sredino. Nikoli pa ne plezamo nad vrh, ker se lahko izpne!

## PREVEZOVANJE

Zgodilo pa se vam bo tudi, da se vponke na vrhu ne bo dalo odpreti, ali pa bo namesto nje preprosto obroček. V tem primeru se je treba znati prevezati.

Poznamo dva načina prevezovanja, ključno pri obeh pa je, da je plezalec ves čas manevra privezan in varovan.

Plezalca varovalec kljub večjem loku, s katerim mu je podal vrv, še vedno pozorno spremlja in drži zavorno vrv. Nadalje, kot že večkrat omenjeno, pazimo na dobro in pravilno komunikacijo, da tako plezalec kot varovalec vesta kaj v danem trenutku počne drugi. Za varno prevezovanje moramo imeti s seboj tudi vponko z matičarko in dva kompleta.

Kako torej poteka prevezovanje? Plezalec je najprej splezal smer in v vrh dal komplet (najbolje v zgornji svedrovec, da je obroček prost), tega vpel in zaklical varovalcu, da je na vrhu in da ga lahko zategne. Nato se plezalec z novim kompletom pripne v komplet, ki ga je vpel ob vzponu in sporoči varovalcu, naj ga popusti in mu da malo več vrvi, ker se bo prevezal. Zdaj visi samo na kompletih.

Naj spodnja vratca prvega kompleta gledajo proti sidrišču, z drugim kompletom pa se v prvega vpnemo z nasprotne smeri kot so vratca. Tako bo na koncu lažje izpeti vrv in pobrati komplete.

Prevezovanje z dvojno osmico:

Če je obroček, skozi katerega se prevezujemo, dovolj širok, da gre skozenj prepognjena zanka vrvi, lahko uporabimo ta, enostavnejši način.

- Od svojega pasu odmerimo okrog 1,5 metra vrvi (do obročka in nazaj ter še malo rezerve), ga prepognemo v zanko in jo potegnemo skozi obroček ali vponko (torej skozi center sidrišča).
- Na zanki naredimo dvojno vpletено osmico in jo z matičarko pripnemo na pas na manevrsko zanko ter zategnemo matico. OSMICA
- Še enkrat vse natančno preverimo. Staro osmico, s katero smo bili privezani, lahko sedaj podremo in potegnemo vrv skozi pas in skozi zgornjo vponko, da pade proti tlom ali pa si jo vržemo čez ramo.





prihod na vrh



vpenjanje v komplete



zanka skozi obroček



4

dvojna osmica na zanki



matičarka na pas



podiranje stare osmice



preverjanje vozla in pobiranje kompletov

Enostavno prevezovanje.



## PREVEZOVANJE

Prevezovanje s podiranjem osmice:

V primeru, da je obroček preozek za dvojno zanko vrvi, bomo uporabili drugi način.

- Od pasu odmerimo kakšen 1,5 m vrvi - do sidrišča in nazaj ter še malo rezerve - pazimo, da vrv vzamemo nad kompletom, ki je vpet v sidrišče.
- Na tej točki naredimo dvojno vpleteno osmico in jo z matičarko pripnemo na pas na manevrsko zanko ter zategnemo matico.
- Nato podremo staro osmico na pasu in jo z enojno vrvjo potegnemo skozi obroček/center sidrišča. Ne prevezujemo se skozi svedrovce ali člene verige!
- Na koncu vrvi naredimo osmico in se privežemo nazaj na pas skozi pasno in nožno zanko (kot bi se na tleh). Preverimo, če je osmica na pasu v redu. Podremo varovalno osmico in matičarko.

Ko zaključimo prevezovanje po varianti A ali B, izpnemo vrv iz kompleta v sidrišču in zakličemo varovalcu, naj nas zategne. Ko čutimo, da nas drži varovalec, lahko poberemo komplete iz sidrišča in se spustimo na tla.



prihod  
na vrh



vpenjanje v  
komplete in  
nabiranje  
vrvi



začasna  
dvojna  
osmica na  
vrvi



matičarka  
na pas

Prevezovanje s podiranjem osmice.



podiranje  
stare  
osmice



vrv skozi  
obroček



vpletanje  
nove  
osmice



nova osmica  
na pasu



podiranje  
začasne  
osmice



pobiranje  
kompletov in  
spust

## POBIRANJE KOMPLETOV

Kompleti niso ravno poceni in jih bomo po zaključenem vzponu želeli tudi pobrati iz smeri. V primeru, da gre za ravno, neprevisno smer, to ne bo problem. Varovalec nas bo počasi spuščal in ustavljal, mi pa bomo sproti pobirali komplete in jih dali za pas. Problem nastane, če smer močno zavije iz navpične linije ali če je kakšen njen del zelo previsen.

Za začetek se s prvim kompletom, ki ga izpnemo, vpnemo na vrv ob steni in na našo manevrsko zanko. Komplet nas bo držal v stiku z linijo in po njem se bomo vozili kot po tračnici. Ko pridemo do naslednjega kompleta, ki ga bomo izpeli, se je najprej dobro prepeti z našo »tračnico« pod ta komplet. Potem poiščemo kakšne oprimke, s katerimi se potegnemo k steni, da razbremenimo vrv in lahko izpnemo komplet iz stene (včasih lahko razbremenimo vrv tudi, če jo stisnemo s kolenom).

Ko pridemo do predzadnjega kompleta, ki ga pobiramo, moramo oceniti situacijo. Ko bomo namreč izpeli še zadnji komplet, bo varovalec dobil veliko vrvi, pa tudi točka potega se mu bo prestavila pod sidrišče. Zato moramo zadnji komplet pobrati bolj previdno. Na izbiro imamo dva načina.



## Pobiranje s tal

Najprej nas zanima nihaj, ki se bo zgodil, ko bomo izpeli zadnji komplet. Če bi bil nihaj zelo silovit, na koncu nihaja pa nas čakajo ovire (skale, drevesa, ograja ali tla), bomo prvi komplet pobrali s tal oziroma na »M« oziroma »V« način.

- Izpnemo predzadnji komplet in ostanemo s »tračnico« pripeti na vrv, ki je ne prepne pod zadnji komplet, varovalec pa nas preprosto spusti do tal - vrv pa ustvari nekakšno črko M.

- Potem se lahko odvežemo in gremo zadnji komplet iskat s plezanjem od tal, varovalec pa nas varuje po balvansko. Ko ga dobimo, previdno odplezamo tudi nazaj na tla. Seveda to ne pride v poštev, če je zadnji komplet previsoko ali gibli do njega pretežki. V tem primeru bomo izvedli nihaj.

Ko komplet izpnemo in se spustimo, bomo šli sunkovito v nihaj - ta sunek bo dobil tudi varovalec, ki ga potegne naprej. Zanj je priporočljivo, če v tistem trenutku rahlo popusti nekaj vrvi in s tem absorbira silo, ki bi ga sicer butnila proti steni. Če na poti navzdol srečamo tudi kakšne permakomplete, se v njih seveda vpne - izpnemo vrv ob steni in vpne našo vrv. To nas bo držalo bližje ob spuščanju in nihaji bodo precej manjši. Včasih imajo zelo previsne smeri namenoma nekje v spodnjem delu kakšen permakomplet prav za lažje pobiranje.



plezalec pobere predzadnji komplet



s tračnico ostane pripet na vrvi



varovalec ga spusti na tla



vrv potegneta iz smeri



balvansko varovanje za zadnji komplet

Pobiranje kompletov s tal oziroma „V način“.



## Pobiranje z nihajem

Če je nihaj varen, bomo zadnji komplet izpeli na poti navzdol. Temu načinu rečemo tudi pobiranje z nihajem in je bolj pogost, saj se z njim izognemo ponovnemu plezanju do prvega kompleta in nazaj.

- Če iz predzadnjega kompleta dosežemo tudi zadnjega, se s kompletom (lahko kar s tistim, ki ga imamo za tračnico, saj ga ne bomo več rabili) vponemo vanj na nasprotni strani, kot so vratca vrvne vponke ali še bolje, v zgornjo, skalno vponko – to bo preprečilo nerodno križanje vrvi. Če zadnjega kompleta ne dosežemo, pa predzadnjega izpnemo in enak postopek izvedemo na zadnjem kompletu.
- Ko smo vpeti, nas varovalec lahko popusti. Najprej izpnemo varovalčevo vrv iz kompleta (ali kompletov), da je prosta. Zdaj varovalec dobi dokaj velik lok vrvi, ki ga seveda pobere in se prestavi pod vpadnico sidrišča, ter nas zategne. Lahko se prestavi tudi malo vstran, če oceni, da nas bo nihaj zanihal ravno v njegovo vrv.
- Nikakor se ne izpenjamo, dokler nismo zategnjeni in varovalec ni v ustreznem položaju. V nasprotnem primeru se lahko nihaj konča na tleh, kamor potegnemo tudi varovalca. Ko nas varovalec dobro zategne z nekaj poskoki, se lahko potegnemo proti skali in izpnemo komplet.
- Če lahko, je dobro smer še malo splezati nazaj navzgor na toproje, medtem ko varovalec pobira vrv. Višje, kot bomo, manjši bo nihaj. Nato nas varovalec previdno spusti na tla.



Pobiranje kompletov z nihajem.

## BALVANSKO VAROVANJE

Varovanje pri balvanskem plezanju je svoja zgodba – čeprav ni vrvi, kompletov in varoval, je še vedno pomembno, da ostanemo celi. Seveda je treba znati balvansko varovati tudi pri plezanju z vrvjo, kjer tako varujemo začetek smeri. Tule je nekaj napotkov za varno plezanje po nizkih skalah.

Preden se lotimo plezanja, pripravimo cono pristanka. Odstranimo kamne, plastenke, robo, živali in druge plezalce. Preverimo in po možnosti pokrijemo korenine, neravnine, kamenje. Ogledamo si tudi vrh balvana – v kakšnem stanju je in kako bomo prišli nazaj na tla?

Glavni pripomoček za varovanje je blazina oziroma krešped. Teh imamo praviloma več, lahko so naloženi en na drugega, lahko pa jih varovalci tudi premikajo, medtem ko plezalec napreduje. Pazimo, da med njimi ni večjih razpok, ki jih lahko pokrijemo s tanjšimi blazinami.

Najprej si pogledjmo, kako pasti. Padec je običajno hiter in kratek ter zato refleksen in tudi posledica izkušenj. Pri padcu poskusimo ostati vzravnani in pristati s podplati trdno na blazino (ne le na prste ali pete), pri tem pa pokrčimo noge, da absorbiramo silo.

Daljši padci pomenijo več sile in zato nadalje padec speljemo tako, da se zvijemo na stran (na bok in rame) ali celo zakotalimo v stran (ali nazaj). Prav tako se ne lovimo z rokami, še posebej iztegnjenimi. Pri ploščah navznoter bomo bolj zdrseli kot padli. To je bolje, ker je počasneje. Ohranimo dlani plosko na steni in ostanimo sproščeni. Obratno, pri nizki strehi, pa pri padcu silo absorbira hrbet ali rit.

Včasih je pri padcu bolje izvesti kontroliran skok z balvana kot nekontroliran padec, pri previsih pa po možnosti zabingljati samo na roke in se potem spustiti.

Varovalcu pri balvanskem plezanju pravimo tudi spoter. Tudi njih je bolje imeti več.

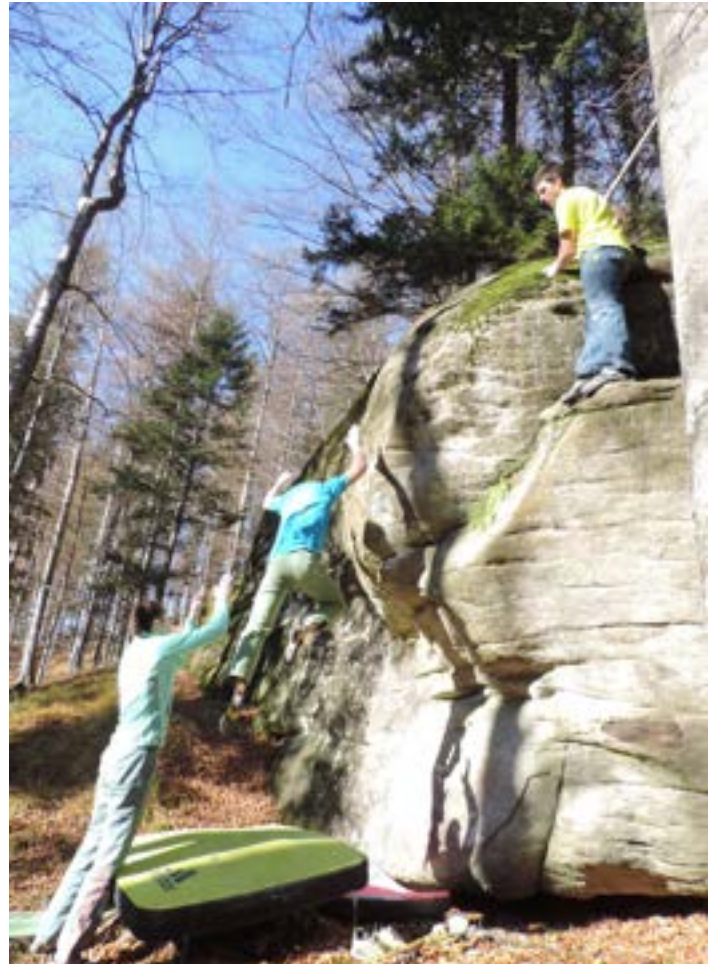
**Varovalčev (spoterjev) glavni cilj je zaščititi glavo in hrbtenico plezalca.**

Nadalje lahko spoter usmerja padec na varno mesto (lahko ga kar malo odrine) in stabilizira plezalca. Šele nato lahko skuša ublažiti padec ali da ga poskusi ujeti, da se ne zvrne naprej v steno. Spoter naj ne lovi plezalca v naročje, ampak ga le usmerja na blazine, malo omehča njegov padec in ga obdrži izravnane in v ravnotežju. Bližje kot so roke plezalca, hitreje in več sile bodo absorbirale. Na začetku je spoter blizu, nato pa se pomakne nekoliko bolj nazaj od točke, kamor pričakuje da bo padel plezalec. Osredotoči naj se na območje nad boki.

Bolj kot je skala previsna, višje po hrbtu plezalca spoter premakne roke, da ga ob padcu »zavrti« nazaj na noge. Posebno pozornost si zaslužijo gibi, kjer se hakljajo noge, pete, kolena, ki se lahko pri padcu zataknejo in obrnejo plezalca na glavo. Sicer pa je treba njegovo gibanje spremljati – z rokami sledimo bokom in ne stojimo statično ter »varujemo zrak«. Padec spremljamo vse dokler plezalec ni stabilen na tleh.

Tudi pri balvaniraju lahko naredimo testne padce, ki so bolj kontrolirani. Zgornje dele balvana se pogosto študira z vrvjo. Posebna težava so visoki balvani – highballi. Tu na eni točki ni več dobro pasti in je bolje splezati navzdol. Pa tudi spoter od določene višine ne varuje več, temveč le lovi drugi del padca, ko se plezalec zakotali. Vsekakor pred vzponom plezalec in varovalec skupaj pregledata problem in se o njem pogovorita.





*Primeri varovanja od blizu, od daleč in večje skupine.*

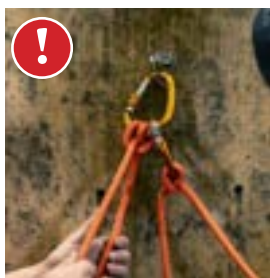


## DODATNA NEIZPITNA VSEBINA - NEVARNI VSTOP

Včasih je vstop v smer in s tem varovališče na mestu, kjer je gibanje nevarno in padec ni zaželen. Lahko gre za strm teren ali pa skalno polico, s katere se varuje, ki je ozka in zelo visoko. Včasih ima celo plezališče takšne vstopne in do smeri pridemo po nekakšni ferati, potem pa z nje varujemo. V tem primeru varnost ni pomembna le za plezalca ampak tudi varovalca.

Tak vstop ima veliko skupnega s plezanjem večraztežajk, le da plezamo samo ta raztežaj in vedno varujemo iz spodnjega sidrišča. Če je situacija realno in smrtno nevarna, bo to sidrišče na vstopu v smer urejeno s svetrovci (običajno zgolj en, relativno nizko) in bosta morala biti na njem pripeta oba člana naveze ves čas, ko se zadržujeta na njem.

- Če je možno, naj naveza določeno dvojno preverjanje (pasovi, vrv, popkovine,...) opravi še na varnem mestu, preden se spravi na nevarni vstop. Če je teren pod vstopom zelo nevaren, tudi ni pametno, da sta na vrv privezana oba, preden sploh prideta do tja.
- Ko pridemo do vstopa v smer, damo najprej v svetrovec matičarko (široki del gleda navzdol). Prvi plezalec se priveže na svoj konec plezalne vrvi. S svojim delom vrvi se v novo matičarko ki jo pripne na tisto v svetrovcu, fiksira z bičevim vozlom. Namesto tega lahko uporabi tudi popkovino. Ko je zavarovan, se mu pridruži še varovalec in se na drugem koncu vrvi na enak način zavaruje tudi sam.
- Ne pozabimo zategniti matic. Pazimo, da vratca vponk gledajo stran od stene.
- Dokler sta na zelo nevarni polici, morata biti vedno zavarovana oba, tudi ko se preobuvata ali menjata vlogi plezalec-varovalec. Dvojno preverjanje še vedno velja. Dodamo pa mu tudi preverjanje zavarovanja na svetrovcu.
- V matičarko v svetrovcu damo vedno tudi obračalno matičarko - ta vedno služi kot prvi komplet za plezalca, saj ne želimo, da bi padel na začetku pod polico, neposredno v pas varovalcu. Nato plezalec vpne obračalni komplet, izpne popkovino ali podre bičev vozle in začne plezati.
- Obračalna vponka ali matičarka je vmesni člen, ki preusmerja silo potega (jo pa lahko poveča) ali pa prevzame silo ob padcu.
- Obračalna matičarka tudi pomeni, da ima plezalec že vpet prvi »svetrovec«, čeprav je ta nizko. Torej ga na nevarnem vstopu ne bomo varovali po balvansko. Ko je plezalec dovolj visoko, lahko obračalko izpnemo. Dejstvo, da smo na vstopu fiksirani tudi pomeni, da bosta aktivno in dinamično varovanje zelo omejena.
- Če nimamo popkovin in se zavarujemo z bičevim vozlom, bo nastal manjši problem, ko se prvi plezalec po preplezani smeri spusti nazaj dol na spodnje sidrišče/svetrovec. S svojo vrvjo ne more narediti bičevega vozla, ker potem ne bo mogel potegniti vrvi iz smeri. Zato uporabimo vrv varovalca in pod njegovim bičevim vozlom naredimo dvojno osmico, ko jo z matičarko pripnemo na pas plezalca. Ta se zdaj lahko odveže, in potegne vrv iz smeri. Ko to naredi, se priveže nazaj, fiksira z bičevim vozlom in podre začasno osmico.



*V glavno matičarko vpenjamo ostale matičarke. Ostali manevri niso primerni. Vratca naj gledajo stran od skale.*



prihod na polico

glavna maticarka



plezalčeva popkovina



varovalčeva popkovina



obračalna maticarka



dvojno preverjanje



izpeta popkovina plezalca in vzpon



Nevarni vstop s popkovinami.





bičev vozal v novi maticarki



prihod varovalca, ki se najprej priveže ...



...in vpne z bičevim vozlom



obračalka in nameščanje varovala



dvojno preverjanje



vzpon



spust na polico po zaključku plezanja



osmica na vrvi varovalca



osmica gre z maticarko na pas



poteg vrvi iz smeri



menjava strani



bičev vozal in podiranje začasne osmice



menjava varovala



menjava opreme



dvojno preverjanje in obračalka



drugi vzpon

Nevarni vstop z glavno vrvjo.



## IZPIT ŠP1

Izpit je sestavljen iz pisnega in praktičnega preizkusa. Pisni test obsega vsebine te skripte do vozlov.

Praktični preizkus je razdeljen na tri postaje:

- Varovanje plezalca v vodstvu z grigrijem in dinamično lovljenje padca.
- Varovanje plezalca s tubusom in pobiranje kompletov na oba načina.
- Prevezovanje na oba načina in preverjanje ostalih znanj vozlov in vrvnih manevrov.

Tudi na praktičnem preizkusu lahko kandidat dobi dodatna vprašanja iz teorije.

## KLJUČNE NAPAKE PRI VRVNIH MANEVRIH

Neprimerna osebna oprema.

Neprimerno oblečen pas (zasukane zanke, nezategnjen, nezapet).

Neprimerna obutev.

Neprimerno ali pomanjkljivo dvojno preverjanje (pas je zaprit z oblačili, vozal je skrit očem, ne preveri se vseh točk).

Nepravilno vstavljeno varovalo. Varovalo je narobe pripeto na pas. Matičarka ni zategnjena.

Narobe ali slabo zavezana osmica (predaleč od pasu, preveč ali premalo ostanka).

Osmica privezana napačno na pas.

Pomanjkljiva komunikacija med plezalci.

Kadarkoli pri rokovanju z varovalom (pobiranje, podajanje): izpuščanje varovalne vrvi.

Pomanjkljivo balvansko varovanje na začetku (roke ne sledijo bokom).

Na vstopu v smer: prevelik lok, varovalec stoji predaleč od stene.

Varovalec je direktno pod plezalcem, moti ga z vrvjo. Hodi po vrvi na tleh.

Višje v smeri: varovanje s premalo ali prevelikim lokom v vrvi.

Podajanje vrvi in varovanje ni aktivno (varovalec stoji na mestu).

Podajanje je zatikajoče.

Prijem grigrija za hitro podajanje je napačen.

Varovalec ves čas vpenjanja ali celo med plezanjem stiska ročko grigrija.

Pri varovanju s tubusom varovalec drži oba pramena vrvi v eni roki ali obe roki dlje časa nad varovalom.

Pri spuščanju varovalec ne drži obeh rok pod tubusom.

Pri varovanju padca le-to ni dinamično ali pa se varovalec celo usede nazaj.

Plezalec ne vpenja pravilno kompletov glede na spodnjo vponko ali potek vrvi skozi komplet.

Plezalca ne znata rešiti Z klipa.

Plezalec ima večkrat nogo za vrvjo.

Plezalec in varovalec ne poznata osnovnih manevrov pobiranja kompletov.

Pri pobiranju je postavitve varovalca napačna.

Pri pobiranju z nihajem varovalec ne popusti vrvi, ko je plezalec vpet.

Plezalec, ki pobira komplete le-te izpenja ali prepenja preden ga varovalec ustrezno zategne.

Pri pobiranju s spustom na tla ni balvanskega varovanja za prvi komplet.

Pri prevezovanju niso zategnjene matičarke.

Postopek prevezovanja je neprimeren in nevaren.

Komunikacija z varovalcem pri prevezovanju je slaba.

Varovalec pri prevezovanju spušča vrv.

Slabo odmerjena vrv pri prevezovanju.

Nepoznavanje osnovnih vozlov.

Ni preverjanja preden podre komplete.