

GIBANJE V NARAVI

CEPIN IN DEREZE, HOJA IN ZAUSTAVLJANJE S CEPINOM

UVOD

Namen izpopolnjevanja pri tej temi je predvsem v tem, da vodniki ponovijo opazovanje vodenih, kako uporabljajo dereze in cepin, vidijo njihove napake, pomanjkljivosti in jih na njih opozarjajo, pri čemer pa utrdijo in poglobijo svoje znanje in usposobljenost.

Poudarek je predvsem na praktičnem delu, kjer se izvede več zaustavljanj s cepinom: zadnja plat, bok, trebuh, glava dol...Enako tudi gibanje z derezami: gor, dol, poprek, poševno gor, poševno dol itd. Kaj vse naj bi se izvedlo, je zapisano v nadaljevanju.

Ta snov ni zajeta v Vodniškem učbeniku, je pa zato v Planinski šoli (PŠ 2016): poglavja 8.1.3.3 (Cepin), 8.1.3.4 (Dereze), 8.2.5.7 (Uporaba cepina) in 8.2.5.8 (Uporaba derez). Še podrobneje je predstavljeno v knjigi OSNOVE GIBANJA V GORAH IN PLANINAH (B. Pollak). Tu je dodano predvsem tisto, česar tam (še) ni oz. še nekaj tistega, kar bi bilo dobro, da bi vodniki še vedeli. Če so pa še kakšna vprašanja, naj jih udeleženci pripravijo in zastavijo inštruktorjem.

OPREMA

Oprema, ki jo kupujemo oz. uporabljamo, naj ima oznako, da je v skladu s standardi UIAA ali EN. Pri tem naj ustreza najnovejšim standardom. Za cepine je to standard UIAA 152 oz. EN 13089:2011+A1:2015, za dereze pa standard UIAA 153 oz. EN893:2011, (stanje leta 2017 - možna so stalna dopolnila, spremembe). Pri nakupu prosimo prodajalca, da nam pokaže (dokaže), kateremu standardu ustreza oprema, ki jo kupujemo.

Razlaga nekaterih kratic

UIAA = Union Internationale de Alpine Associations

EN = European Standards = evropski standardi, ki pa morajo biti potrjeni od ene od treh **ESO** (= European Standardization Organizations): **CEN** = Comité Européen de Normalisation

CENELEC = Comité Européen de Normalisation Électrotechnique

ETSI = European Telecommunication Standards Institute

UIAA oznaka pomeni izjavo, da izdelek ustreza standardom UIAA,

CE = pomeni izjavo, da izdelek ustreza vsej veljavni evropski zakonodaji.

CEPIN - DEREZE

V redu je vse:

- kar je varno,
- kar deluje,
- kar obvladamo
- kar ne škoduje drugemu.

CEPIN

A Osnove - so v učbenikih

1. Cepin:

- vrste: pohodniški cepini, plezalni cepini, ledna orodja;
- dolžina (stegnjena roka - do telesa, do vrha čevljev...);
- nošenje;
- držanje: pritrjen na nas, lopatka naprej.

2. Hoja

- navzgor:

- položno;
- strmo: za opiranje, za potegovanje;
- zelo strmo: uporaba ratišča, uporaba okla;
- prečenje:
 - pobočje položno: cepin za oporo ali v preži;
 - strmo: cepin pravokotno na pobočje, cepin v rokah, opora na konico;
 - zelo strmo: z obrazom proti pobočju, zasajanje okla;
- navzdol:
 - položno: v roki, v preži;
 - strmo: v preži, čepe;
 - zelo strmo: z obrazom proti pobočju, z oklom.

3. Zaustavljanje z ratiščem (mehak sneg):

- osnovni položaj;
- ratišče pravokotno na pobočje;
- ratišče vzporedno s pobočjem.

4. Zaustavljanje z oklom (trd sneg):

- osnovni položaj;
- zdrs po boku;
- zdrs po zadnji plati, hrbtu;
- zdrs po hrbtu z glavo navzdol;
- zdrs po trebuhu z glavo navzdol.

5. Napake in nevarnosti pri zaustavljanju:

- napačna drža;
- preveč sunkoviti gibi,
- noge skupaj;
- stopala na tleh med zaustavljanjem;
- ratišče držimo predaleč od konice;
- prehitro zasajanje v trdo podlago;
- se ne zaustavljamo;
- poškodbe zaradi cepina: konica, oklo, lopatka;
- rane zaradi neuporabe rokavic;
- izguba ravnotežja pri kopanju stopinj ali izvlačenju cepina.

B Dodatno oz. poudarki:

- Na novejših cepinih so tudi **oznake B in T**. Oznaka B ni več obvezna, T pa je. B pomeni, da je cepin namenjen osnovni, pohodniški uporabi, T pa, da je namenjen tudi "tehnični", plezalski uporabi, za plezanje, za izdelavo sidrišč. To pomeni, da mora cepin oznake T zdržati večje obremenitve, kot cepin oznake B; npr.: za T je obremenitev, ki jo mora zdržati, najmanj 400 daN, za B pa 250 daN.

- **Plezalna orodja** in podobno za normalno planinsko, tudi vodniško uporabo ne pridejo v poštev. Za zaustavljanje z njimi je potrebna posebna izurjenost.

- **Plezalni cepini** imajo malo ukrivljena ratišča in so za normalno planinsko uporabo pogojno ustrezni, odvisno od zakrivljenosti okla in zakrivljenosti ratišča.

- **Uporaba cepina z oklom naprej** je bistveno manj varna kot uporaba z oklom nazaj. V poštev pride samo, kadar je pobočje toliko nagnjeno in sneg ustrezno trd, da zapikujemo oklo v pobočje in se lahko opiramo na lopatko. V primeru zdrs se ne moremo učinkovito zaustavljati, izgubimo čas (lahko pa tudi cepin) s preprijemanjem in obstaja večja možnost, da se poškodujemo z oklom. Zato tako uporabo odsvetujemo.

- **Uporaba ratišča za oprimek**. Če se na ratišče samo opremo, to je običajno v ne pre-več strmem svetu in ga obremenimo v vzdolžni osi, ga zapičimo navpično. Če ga pa upora-bimo za oprimek, torej bo obremenjen bolj ali manj poševno oz. pravokotno na vzdolžno os, ga pa zapičimo pravokotno v pobočje oz. do 15° od pravokotnice proti pobočju, najboljše v višini ramen.

- **Uporaba okla za oprimek**. Kadar je sneg trd oz. zelo trd in ne moremo potisniti ratišča vanj, potem zapičimo vanj oklo in se potegnemo za ratišče, lahko pa še za lopatko.

Pri tem moramo paziti, da nam ne spodrsne ali da ne izgubimo ravnotežja, ko vlečemo oklo iz snega.

- **Menjava rok.** Nekdaj: cepin nosimo v roki, ki je bližje pobočja (zgornja roka). To ima za posledico, da lahko vsaka menjava rok, če imam cepin na nas pritrjen z zapestno zanko, pomeni potencialno nevarnost, da cepin izgubimo ali pa zdrsimo med menjavo.

Sedaj: Cepin nosimo v tisti roki, s katero smo navajeni, da ga uporabljamo, ne pa na zgornji strani, torej v roki, ki je bližje pobočju zgoraj

- **Uporaba dveh cepinov, orodij hkrati** za hojo je zelo nevarna, če nismo izvrstno izurjeni. Če zdrsimo, se zelo težko zaustavimo. Zato za normalno planinsko uporabo ne pride v poštev.

- **Zaustavljanje z ratiščem vzporedno (vodoravno) s pobočjem** - vodoravno. V mehkejšem snegu ali snegu, ki ima zgoraj tanko skorjo, globlje je pa mehkejši, se lahko zaustavljamo tudi tako, da sunkoma potiskamo ratišče cepina z oklom navzdol vodoravno v sneg, enako, kot se zaustavljamo s palicami.

DEREZE

A Osnove - so v učbenikih:

1. Dereze: avtomatske, polavtomatske, univerzalne (s košaricami), pohodniške, plezalne, derezice, mestne itd..

2. Osnovna pravila:

- vedno naj prijemajo ali vsi zobje ali sprednji zobje;
- dovolj velik razmik med derezami med hojo;
- z derezami na nogah nikoli ne skačemo;
- kadar imamo na nogah dereze, imejmo v rokah cepin. Uporaba palic, kadar imamo dereze na nogah je lahko zelo nevarna in je dopustna samo v izjemnih primerih.

3. Hoja:

- po ravnem;
- navzgor:
 - naravnost, položen svet;
 - naravnost, strm svet;
 - poševno;
 - polovični V, položnejši svet;
 - polovični V, strmejši svet;
 - celi V;
 - s prestopanjem;
- prečenje:
 - hoja vzporedno;
 - hoja v polovičnem V, prednji zobje navzgor;
 - hoja v polovičnem V, prednji zobje navzdol;
 - hoja v celem V;
 - po prednjih zobeh;
- navzdol:
 - naravnost navzdol;
 - hoja v polovičnem V;
 - hoja v celem V;
 - hoja sedečem položaju;
 - hoja ritensko.

4. Izdelava stopinj:

- s stranskimi zobmi;
- s sprednjimi zobmi.

5. Hoja v kopnem:

- za krajše kopne odstavke derez ne snemamo,
- postavljamo jih previdno in mehko na tla,

- na skalnem svetu zobe postavljamo v drobne razčlembe,
- posebna previdnost zaradi možnih točkovnih obremenitev in dodatnih ročic,
- čiščenje od listja.

6. Napake in nevarnosti:

- dereze med hojo premalo narazen;
- premalo število zob na podlagi ali napačni zobje;
- skakanje;
- noge - dereze na tleh med drsenjem;
- zatik dereze za hlačnico, gamašo;
- sunek dereze v nogo;
- sunkovit zatik dereze v podlago in s tem poškodbe;
- tvorjenje cokel - zdrs;
- izguba ravnotežja med otrkavanjem cokel;
- zdrs na tovariša;
- nezaščitene dereze na nahrbtniku;
- hkratna uporaba derez in cepina na nevarnih pobočjih.

B Dodatno oz. poudarki:

- Za običajno planinsko uporabo so plezalne dereze manj ustrezne. Plezalne dereze so predvsem tiste, ki imajo izrazite prednje zobe (prvi in drugi par, pri monoderezah namesto prvega para samo en zob), ki so vsi obrnjeni pravokotno na ravnino podplata čevlja. Pohodniške dereze imajo malo krajši prednji par zob, ki je vzporeden s podplatom čevlja, drugi par pa ni preveč usmerjen naprej.

- Dereze imajo zelo omejeno uporabnost: samo na gladkih, trdih, ne preveč nagnjenih (do 15°), poteh. V ostalih primerih so lahko zelo nevarne, ker ne "primejo" (zobje so prekratki, nimajo prednjih zob), zdrsnejo s čevljev ob malo večji obremenitvi. Za visokogorje so povsem neustrezne (nevarne).

- Dereze - krampižarji, kramžarji, žabice itd. imajo zelo omejeno uporabnost - na položnih poteh, po kopnem in podobno, sicer so pa lahko zelo nevarne.

- Mestne dereze, razne verižice in podobno za planinsko rabo niso uporabne, so celo zelo nevarne.

- Dereze naj imajo podlago ("proticokelno", "antibut", "antiballing"), ki zmanjšuje nabiranje cokel.

IZVEDBA

1. Najprej se naredi kratek teoretični uvod, v katerem se ponovi najpomembnejše: pri derezah vsi zobje ali prednji zobje, pri cepinu pravilna drža, hitra reakcija in povedo tudi dodatne informacije, novosti in kako naj bi vse skupaj potekalo, kaj bo potrebno vse narediti.

2. Gre se na ustrezno turo.

3. Na ustreznih delih ture se preveri uporaba derez in to med vzponom posebej, prečenjem in med sestopom posebej - različne tehnike. Posamezne dele ture vodijo udeleženci, kot da bi bili na turi (vodnik, pomočnik vodnika). Pri tem vodnik in njegov pomočnik ugotavljata pravilnost gibanja ostalih udeležencev. Spremljevalec - inštruktor opazuje, po potrebi usmerja, dopolnjuje, skrbi, da se izvede vse, komentira (pohvali ali opozori), po potrebi tudi pokaže pravilno gibanje.

4. Na ustreznem mestu (primerna strmima in kvaliteta snega, predvsem pa varen iztek), vsi udeleženci bočno zdrsnejo in se zaustavijo z ratiščem, zdrsnejo po trebuhu z glavo zgoraj in se zaustavijo z ratiščem na dva načina, se zapeljejo po zadnji plati in zaustavijo z oklom, zdrsnejo po boku in se zaustavijo z oklom. Inštruktor pokaže še zaustavljanje zdrsa po trebuhu in oziroma po hrbtu z glavo navzdol. Kdor želi, lahko naredi tudi to.