

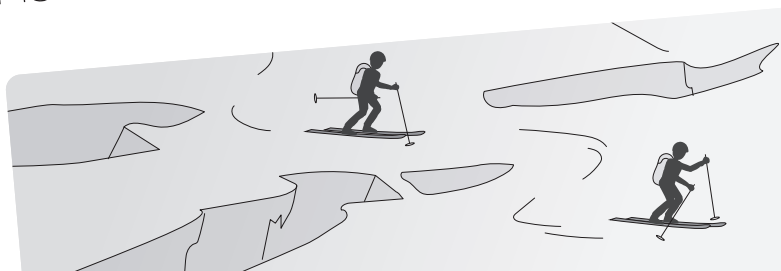


Access  
the  
inaccessible®



**ACCESSBOOK** n°2

Jak przygotować się  
na skitury?





© Petzl / Boris Dufour

Osiągnąć nieosiągalne. Naszym zadaniem jest pomoc w realizacji Twoich planów i marzeń.

Broszury Petzl ACCESSBOOK zostały opracowane, by towarzyszyć w drodze do osiągnięcia Twoich celów jako alpinista, wspinacz, narciarz... Każda broszura dotyczy jednego szczególnego zagadnienia. Jest to kolekcja porad technicznych ze strony Petzl.com

Niniejsza broszura jest poświęcona przygotowaniom do narciarskiego wyjścia w góry. Znajdziecie w niej porady sprzętowe i techniczne\*.

(\*Przedstawione zostały wybrane porady i techniki, inne rozwiązania również istnieją).

Dobrej lektury i udanego sezonu narciarskiego!

## Spis treści

### DZIEŃ PRZED WYJŚCIEM

Przygotowanie i podstawy pakowania  
Sprzęt

2  
3

### WYCHODZENIE PO STROMYM STOKU

Użycie i chowanie czekana

4

### POKONANIE USKOKU LUB STROMEGO ODCINKA

Zjazd  
Pomaganie partnerowi

5  
6

### PRZEMIESZCZANIE SIĘ W TERENIE LODOWCOWYM

Przygotowanie liny i sprzętu  
Przemieszczanie się w zespole niezwiązanym liną  
Przemieszczanie się w zespole związanym liną

8  
9  
10

### WYCIĄGANIE ZE SZCZELINY

Przeniesienie ciężaru uszkodowanego na stanowisko  
Podejście do krawędzi szczeliny dla oceny sytuacji  
Przykłady układów do wyciągania

13  
15  
16

## Przygotowanie i podstawy pakowania

W przeddzień wyjścia w góry niezbędne jest odpowiednie przygotowanie. Należy:

- Sprawdzić prognozę pogody oraz stopień zagrożenia lawinowego na przewidywanej trasie.
- Przygotować trasę przy pomocy przewodnika i/lub mapy.
- Przygotować plecak i sprzęt.

### Podstawy pakowania

- Ciepła warstwa (kurtka puchowa, primaloft itd.), kurtka nieprzemakalna, rękawiczki, czapka.
- Ochrona przeciwsłoneczna typu krem przeciwsłoneczny, okulary, maska narciarska.
- Żywność i napoje (woda, termos z herbatą).
- Apteczka, folia NRC, zapasowa latarka czołowa.
- Mapa, naładowany telefon z zapasową baterią lub powerbankiem.

Przykład zestawu sprzętu na lodowiec



© Petzl / Lafouche

## Sprzęt



Sprzęt podstawowy

- 
- 
- 
- (\*)

Do zabrania w razie zjazdów na linie

- 
- 
- 
- (\*)
- +
- 
- 
- 
- 

Do zabrania w razie przemieszczania się po lodowcu

- 
- 
- 
- 
- 
- (\*)
- 
- +
- 
- 
- 
- 

- Detektor lawinowy, łopata, sonda.
- Kask.
- Latarka czołowa.
- Czekan / raki.\*

\*Do waszego uznania czy je zabieracie w zależności od stanu śniegu, napotkanego terenu, stopnia komfortu...

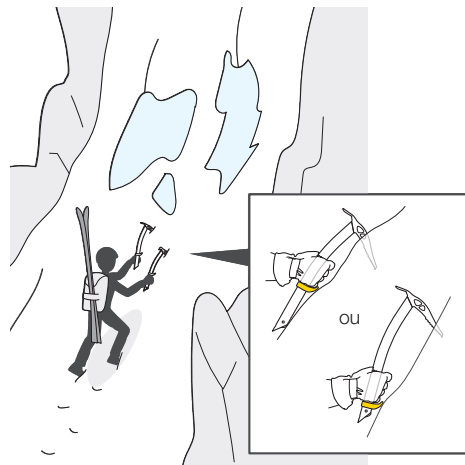
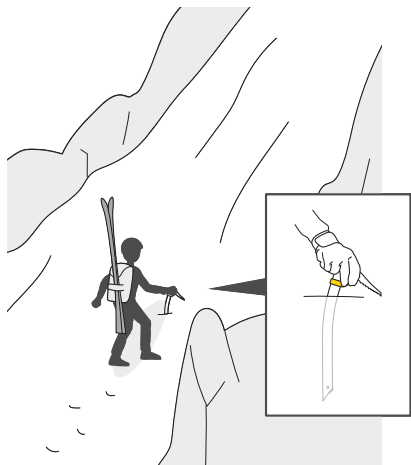
- Uprząż.
- Karabinki z blokadą.
- Pętlę zszywane 120 cm.
- Lina pojedyncza lub RAD LINE.

- Śruby lodowe.
- Zestaw do wyciągania ze szczelin (typu: MICRO TRAXION / TIBLOC / bloczek PARTNER / linka pomocnicza) lub RAD SYSTEM
- Lonża.

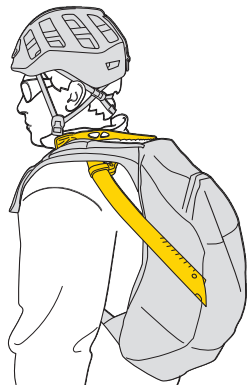
## WYCHODZENIE PO STROMYM STOKU

### Użycie i chowanie czekana

**Wychodzenie po zaśnieżonym stoku**      **Wychodzenie po stromej ścianie lub zboczu zalodzonym / z twardym śniegiem**



**Podczas zjazdu na stromym stoku należy mieć czekan w zasięgu ręki**

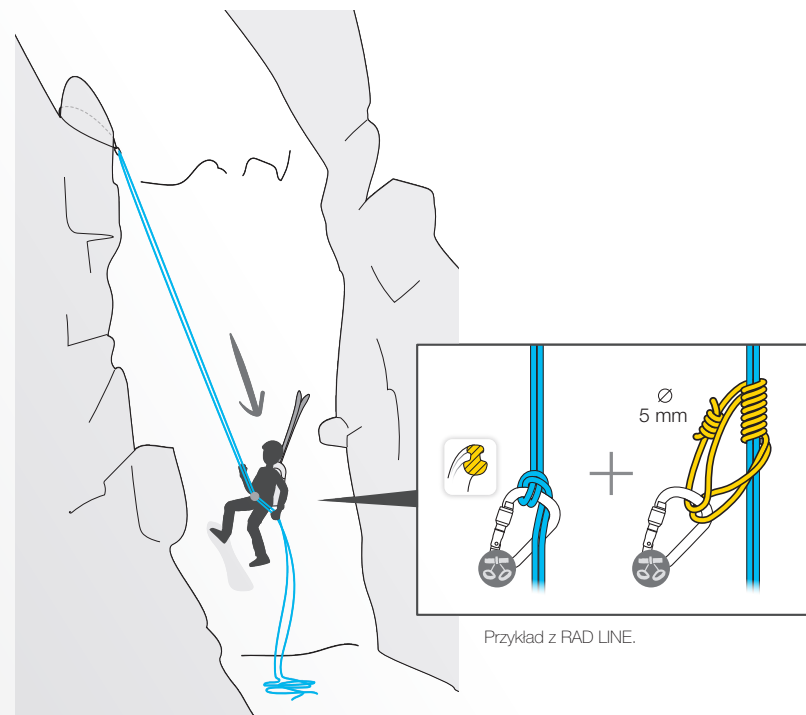


**Czekan pod szelką plecaka**

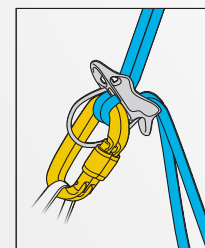
- + Łatwy dostęp w razie potrzeby.
- + Wygoda i niezawodność.

## POKONANIE USKOKU LUB STROMEJ ODCINKA

### Zjazd na linie



**Zjazd na RAD LINE i REVERSO®**



Hamowanie REVERSO® na linie RAD LINE 6 mm nie jest wystarczające. Jeżeli podczas zjazdu użytkownik musi pokonać trudne miejsca, mieć wolną rękę, odplątać linę - to powstaje ryzyko, że przestanie kontrolować zjazd.

Istnieje jednak sposób na używanie REVERSO z RADLINE: należy używać REVERSO z dwoma karabinkami.

Zaletą stosowania REVERSO jest łatwość użycia, zwłaszcza dla osoby początkującej, która słabo sobie radzi z półwyblinką. REVERSO mniej skręca linę niż półwyblinka.

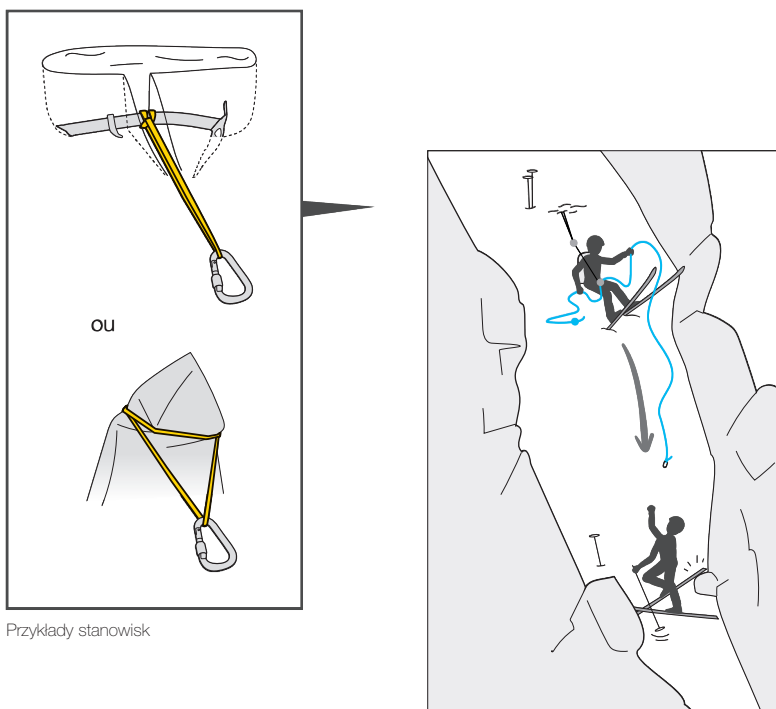
## Pomaganie partnerowi

Jeżeli sądzicie, że wasz partner będzie miał problemy podczas zjazdu w żlebie, należy pozostać nad nim, z liną i sprzętem, by asekurować go podczas zjazdu.

### Zacząć od znalezienia stanowiska

Rozwiązanie 1: założyć tymczasowe stanowisko w śniegu (np. na zakopanym czekaniu).

Rozwiązanie 2: znaleźć stanowisko naturalne (występ skalny, drzewo...).



Przykłady stanowisk

Po wpięciu się do stanowiska możecie rzucić liną z karabinkiem, by partner mógł się łatwo wpiąć.

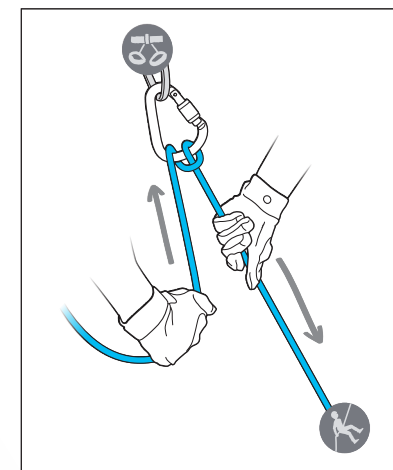
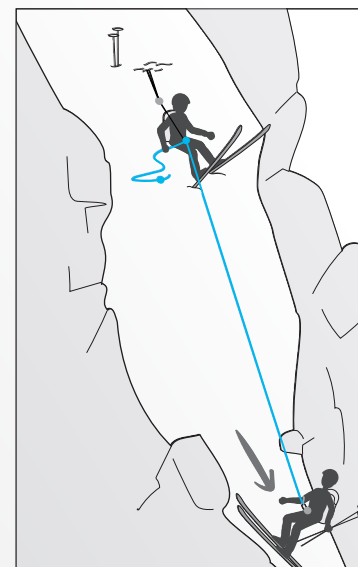
## Pomaganie partnerowi

### Opuszczanie partnera

Nie asekurować bezpośrednio ze stanowiska tymczasowego, którego wytrzymałość jest niepewna.

Asekurowujący jest wpięty do stanowiska, z naprężoną liną, by wyeliminować szarpnięcia.

Asekurowujący ma dobre podparcie, ewentualnie wycina platformę w śniegu i asekurowuje z uprząży.



Do asekurowania jest używana półwyblinka, ponieważ ten węzeł ma funkcję hamującą we wszystkich pozycjach.

### Poruszanie się drugiego

Drugi może założyć zjazd na naturalnym stanowisku, by pokonać problematyczne miejsce.

W przeciwnym wypadku będzie musiał zejść lub zjechać na nartach.

## Przygotowanie liny i sprzętu

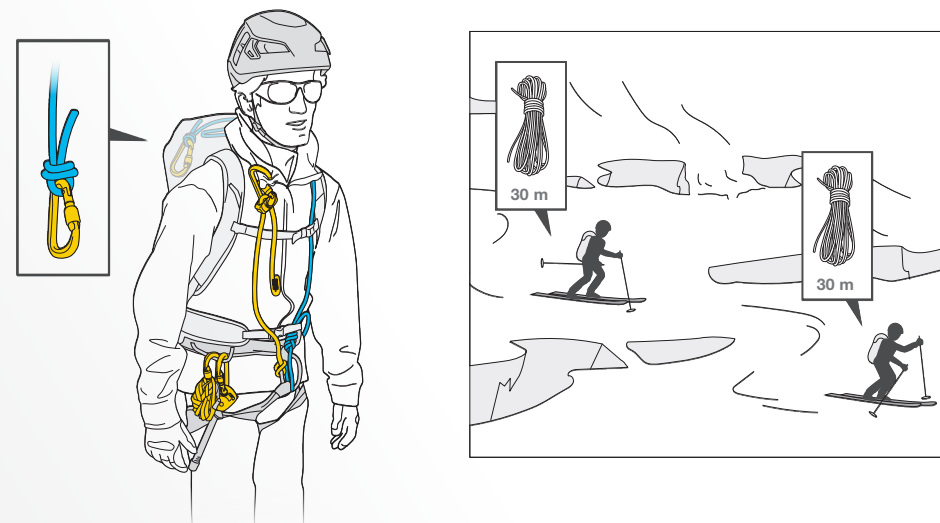


### Przygotowanie sprzętu

- Śruba lodowa i sprzęt służący do wyciągania ze szczeliny wpięte do uprzęży.
- Czekan przymocowany do plecaka.
- Lina i raki łatwo dostępne na górze plecaka.

## Przemieszczanie się w zespole niezwiązanym liną

Podczas zjazdu na nartach na lodowcu zazwyczaj nie jest się związanym liną. Niemniej lina musi być łatwo dostępna i gotowa do użycia. Należy dobrze zwinąć linę, by nie było na niej węzłów i wpiąć karabinek na jej koniec. Jeżeli narciarz wpadnie do szczeliny, należy mu podać bardzo szybko linę z karabinkiem, by mógł się jak najszybciej się wpiąć.



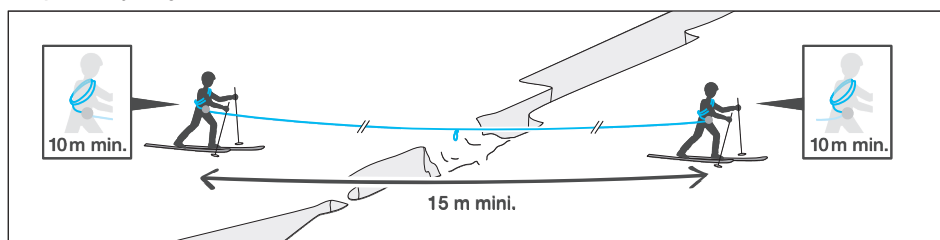
© Petzl / Marc Daviet

## Przemieszczanie się w zespole związanym liną

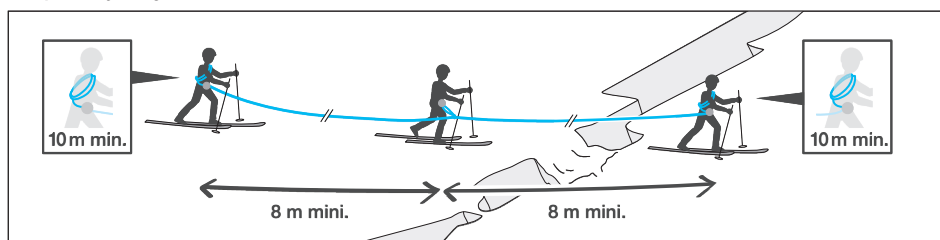
### Odległość między partnerami i zapas liny

Członkowie zespołu muszą być związani liną o takiej długości, by tylko jedna osoba była narażona na upadek do szczeliny, jak również by asekurujący miał wystarczająco dużo miejsca do zatrzymania upadku. Każdy partner musi mieć również na sobie rezerwę liny, aby móc założyć układ do wyciągania.

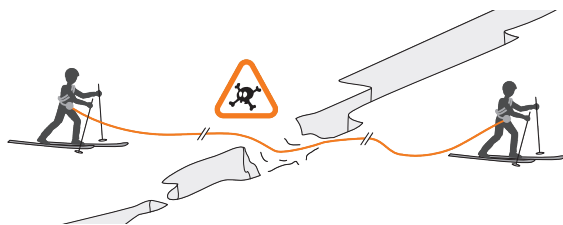
#### Zespół dwójkowy



#### Zespół trójkowy



Uwaga: należy zwracać uwagę, by lina była cały czas napięta.



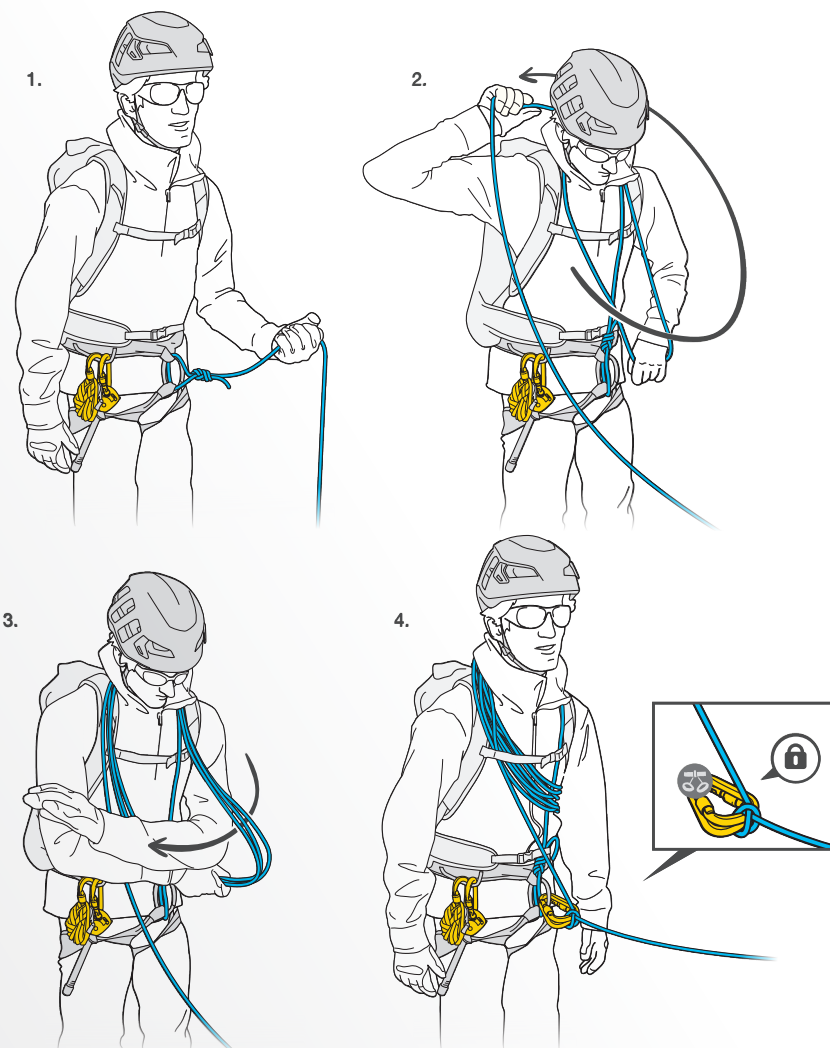
W razie przemieszczania się w mokrym śniegu lub jeżeli między partnerami jest duża różnica wagi można na linie zawiązać dodatkowe węzły. Więcej informacji na [petzl.com](http://petzl.com)

## Przemieszczanie się w zespole związanym liną

### Wiązanie się końcach liny

#### Rozwiązanie 1. Pętle z liny na piersi

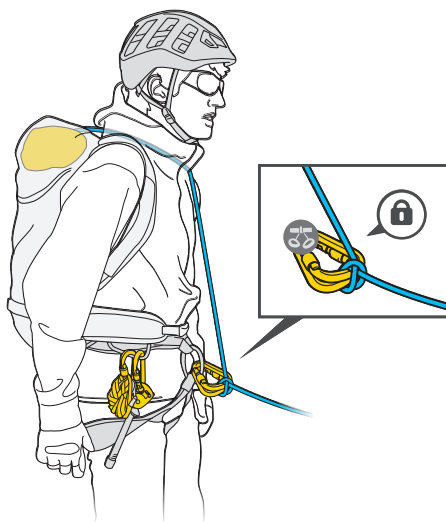
W terenie wymagającym częstych zmian odległości między partnerami.



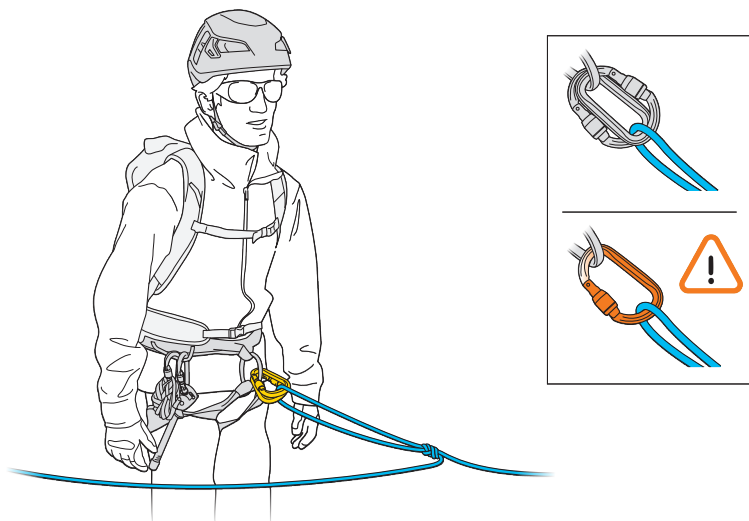
## Przemieszczanie się w zespole związanym liną

### Rozwiązanie 2. Lina odpowiednio przygotowana w plecaku

Stać konfiguracja na długą wędrownkę.



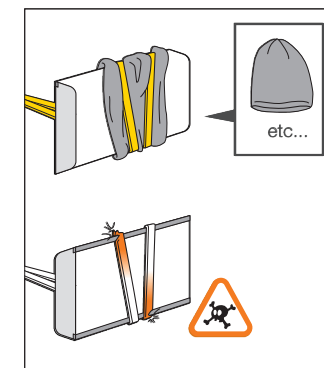
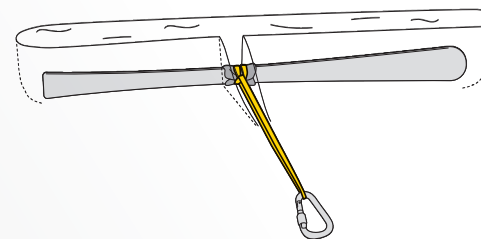
### Wiązanie się w środku liny



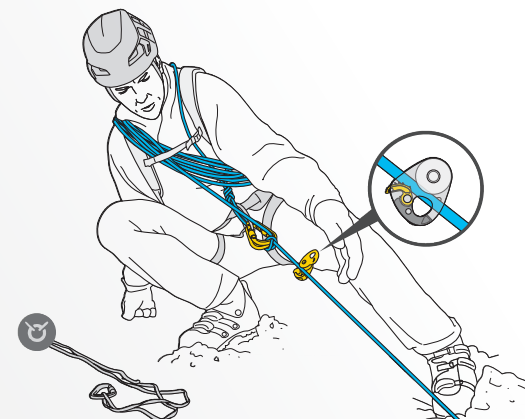
## Przeniesienie ciężaru poszkodowanego na stanowisko

Po zatrzymaniu upadku do szczeliny, osoba która została na górze przytrzymuje poszkodowanego na zasadzie przeciwwagi. Szybkie założenie stanowiska pozwala na przeniesienie ciężaru poszkodowanego i rozpoczęcie działań ratunkowych.

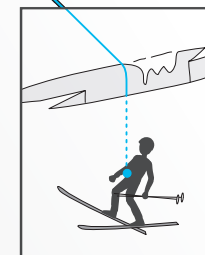
1. Założyć pewne stanowisko: czekan lub narty zakopane w śniegu lub wkręcona śruba w lodzie. Wpiąć pętlę do stanowiska w osi wyciągania poszkodowanego.



Uwaga: należy pamiętać o ochronie pętli..



2. Wpiąć MICRO TRAXION do liny, we właściwym kierunku wyciągania: blokowanie ciągnąc w stronę stanowiska, przesuwanie w kierunku poszkodowanego.

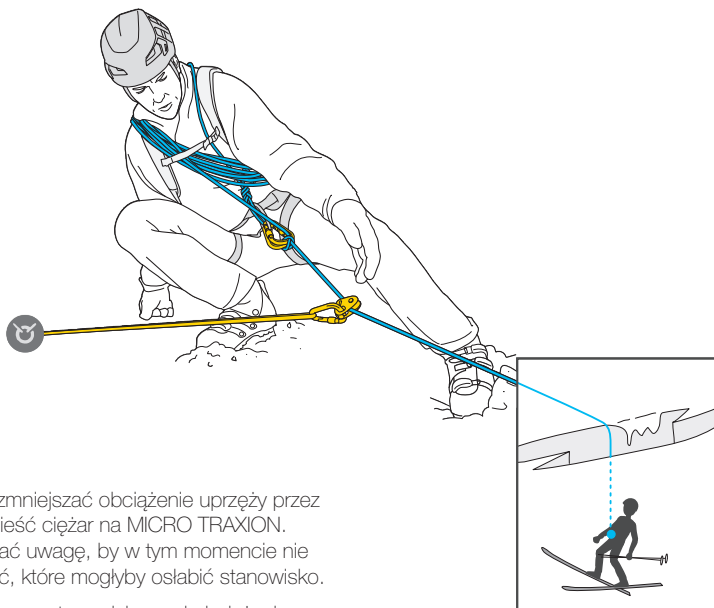




## WYCIĄGANIE ZE SZCZELINY

# Przeniesienie ciężaru uszkodzonego na stanowisko

3. Wpiąć MICRO TRAXION do pętli stanowiskowej przy pomocy symetrycznego karabinka z blokadą. Napiąć pętlę do maksimum przesuwając MICRO TRAXION na linie w kierunku uszkodzonego.



4. Delikatnie zmniejszać obciążenie upręży przez linę, by przenieść ciężar na MICRO TRAXION. Należy zwracać uwagę, by w tym momencie nie było szarpnięć, które mogłyby osłabić stanowisko.

Sprawdzić się czy stanowisko pod obciążeniem dobrze się trzyma. Odwiązać linę z upręży i uwolnić pętlę piersiowe, pozostając związanym na końcu liny.

## WYCIĄGANIE ZE SZCZELINY

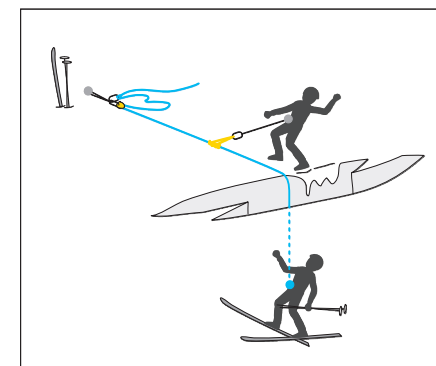
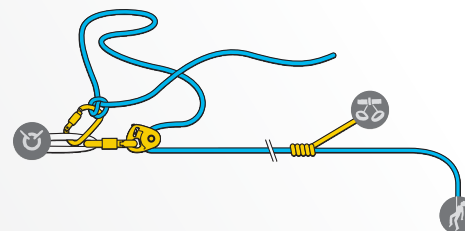
# Podejście do krawędzi szczeliny dla oceny sytuacji

Po zatrzymaniu upadku do szczeliny i przeniesieniu ciężaru uszkodzonego na stanowisko, zanim rozpocznie się wciąganie, należy podejść do brzegu szczeliny, dla oceny stanu uszkodzonego.

Osoba, która została na górze, „ratownik”, musi cały czas mieć autoasekurację. Jeżeli założenie drugiego stanowiska nie jest możliwe, ratownik musi używać tego samego, na którym jest uszkodzony. Ratownik przemieszcza się na napiętej linie, by uniknąć gwałtownego obciążenia w razie upadku, które mogłoby osłabić stanowisko.

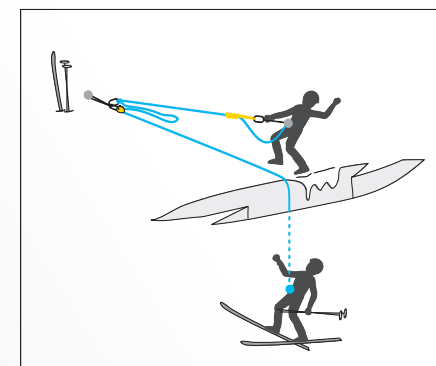
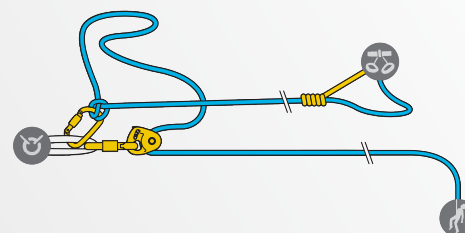
### Przemieszczanie się z węzłem samozaciskowym na linie uszkodzonego

Jeżeli liną znajdującą się od strony ratownika jest zbyt krótka, możliwe jest by przemieszczał się po napiętej linie uszkodzonego, używając węzła samozaciskowego. Po powrocie do stanowiska, ratownik musi się jak najszybciej z powrotem związać liną.

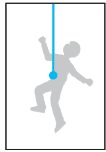


### Przemieszczanie się z węzłem samozaciskowym na linie ratownika

Węzeł samozaciskowy pozwala na ciągłe dopasowanie długości liny asekuracyjnej ratownika, bez potrzeby odwiązywania się.



# Przykłady układów do wyciągania



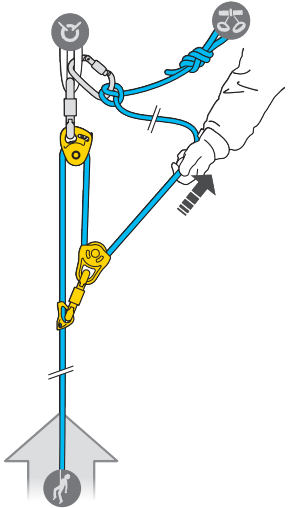
## Układ prosty

**Wydajność teoretyczna: 3 do 1**  
(ciężar poszkodowanego podzielony przez 3)

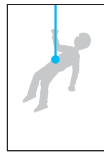
- + Niezbędna niewielka ilość sprzętu. Łatwa instalacja i mało techniczna.
- + Łatwe przejście do układu o większej wydajności.
- Średnia wydajność.

**Wskazana sytuacja:**

Poszkodowany może pomagać w wyciąganiu, zapierając się o ścianę, niewielki ciężar poszkodowanego, którego ratownik może wyciągnąć bez kłopotu.



Uwaga: podczas wszystkich manewrów związanych z wyciąganiem, lina pomiędzy stanowiskiem a poszkodowanym musi być naciągnięta, by zmniejszyć ryzyko uderzenia.



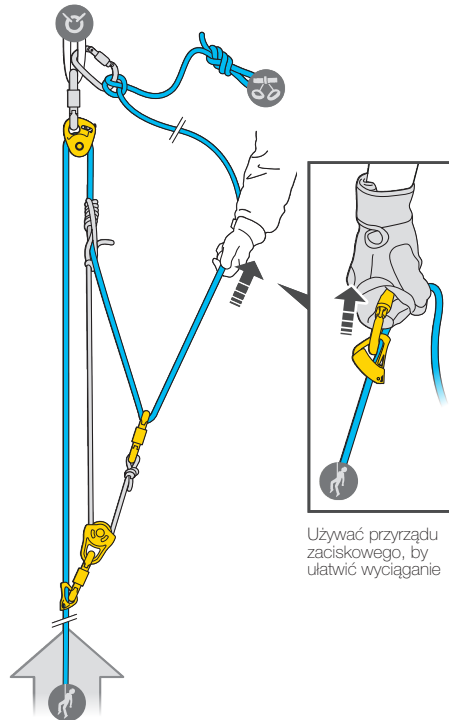
## Podwójny Mariner

**Wydajność teoretyczna: 7 do 1**  
(ciężar poszkodowanego podzielony przez 7)

- + Skuteczne wyciąganie przy niedużej ilości sprzętu.
- Skomplikowana instalacja obowiązkowo wymagająca treningu i zapamiętania.
- Wymaga linki pomocniczej o długości 5 m.

**Wskazana sytuacja:**

Poszkodowany nie jest w stanie pomóc przy wyciąganiu, duże tarcie na krawędzi szczeliny, ciężki poszkodowany i lekki ratownik...



Używać przyrządu zaciskowego, by ułatwić wyciąganie

# Notatki

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Więcej informacji...



Więcej porad technicznych i filmów  
dotyczących narciarstwa na  
[www.petzl.com](http://www.petzl.com)



© Petzl / Boris Dufour - Cover: © Petzl / Marc Daviet

Informacje zawarte w tej publikacji nie są wyczerpujące. Należy przeczytać instrukcje używania produktów i powiązane porady techniczne. Przeszkolenie specjalistyczne jest niezbędne. Jesteście sami odpowiedzialni za wasze działania, decyzje i bezpieczeństwo.

© Petzl 2019

**PETZL**

Access  
the  
inaccessible®