



Access
the
inaccessible®



ACCESSBOOK n° 6

Bouldering na
ściance i w terenie





© 2023-Petzl Distribution-Arthur Delicque

Osiągnąć nieosiągalne. Naszym zadaniem jest pomoc w realizacji Twoich marzeń w jak najbardziej skuteczny sposób.

Broszury Petzl ACCESS BOOK 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 jest boulderingowi na zewnątrz i na ścianie by poznać/utrwalić zasady bezpieczeństwa

Założcie buty i życzymy udanej wspinaczki!

Ostrzeżenia :

- W broszurach ACCESS BOOK znajdują zagadnienia wybrane z całości dostępnych technik.
- Należy przeszkolić się i trenować techniki związane z aktywnością.
- Uważnie przeczytać instrukcje obsługi produktów związanych z przedstawionymi technikami.
- Otoczenie i aktywność ze swojej własnej natury są niebezpieczne. Ponosicie odpowiedzialność za własne działania i decyzje.

Spis treści

PRZYGOTOWANIE

Bouldering w kilku słowach	2
Sprzęt do boulderingu	2
Rozgrzewka	3
Co trzeba zrobić przed rozpoczęciem wspinania?	4

ŚRODOWISKO

Bouldering na ścianie wspinaczkowej	5
Bouldering w terenie	6

PODSTAWY

Spotowanie, pozycje podstawowe	8
Spotowanie w kilka osób	9
Schodzenie	10
Upadek / Zeskok	11

Bouldering w kilku słowach

Bouldering to rodzaj wspinania na niskiej wysokości, bez użycia liny uprawiany na ściankach wspinaczkowych (sztuczne chwytły) lub na zewnątrz, na naturalnych formacjach skalnych.

Sprzęt do boulderingu

- Sprzęt do rozgrzewki.
- Napoje i przekąski.
- Szczotka do chwytów.
- Magnezja w proszku / magnezja w płynie (niektóre ścianki wspinaczkowe nie dopuszczają użycia magnezji w proszku).
- Crashpad (na zewnątrz).
- Buty wspinaczkowe.
- Apteczka.

Przed rozpoczęciem wspinania

Zdjąć biżuterię, zegarek i inne akcesoria, które mogą spowodować obrażenia.

Słuchać swojego ciała: w razie zmęczenia nie forsować się, dostosować tempo wspinaczki do swojej aktualnej kondycji.

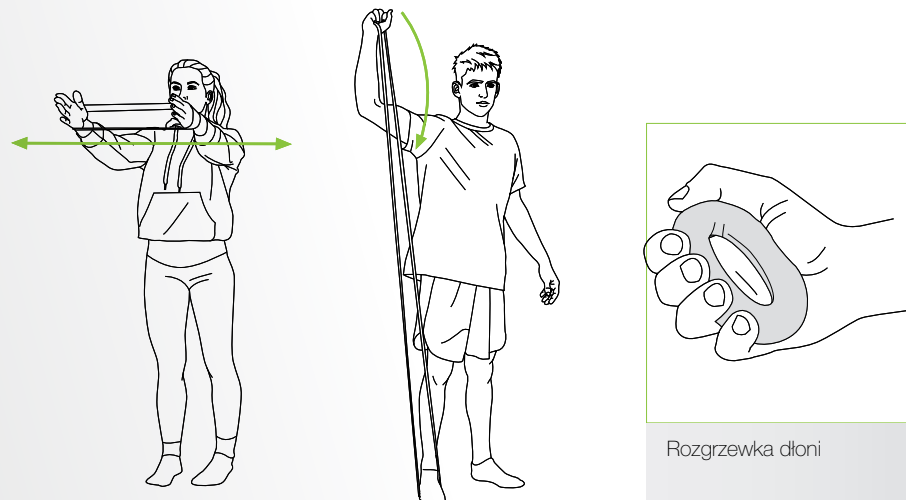


© 2023-Petzl Distribution-Arthur Delicque

Rozgrzewka

Dlaczego rozgrzewka jest ważna? Pozwala ona podnieść temperaturę poszczególnych mięśni oraz całego ciała. Ma to po prostu na celu zapobieganie wypadkom i kontuzjom poprzez przygotowanie na przykład stawów, mięśni i ścięgien, co zapewnia większą elastyczność.

Przykłady ćwiczeń rozgrzewających górną część ciała



Przykłady ćwiczeń rozgrzewających dolną część ciała



Należy dostosować ćwiczenia do swoich możliwości. Nie wahajcie się zwrócić o pomoc do specjalisty.

Co trzeba umieć przed rozpoczęciem wspinania?



Potrafić się wspinąć w zależności od przebiegu i trudności drogi. Przemyśleć swoją metody, by ograniczyć ryzyko i przewidzieć rodzaj upadków.

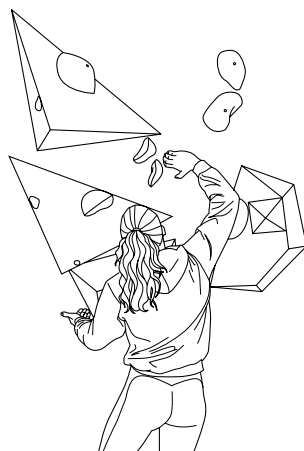
Opanować upadki w taki sposób, by nie zrobić sobie krzywdy lądując na crashpadach.

Umieć spotować swojego partnera w sposób zapewniający mu maksymalne bezpieczeństwo.

Rozmieścić odpowiednio crashpady w zależności od typu boulderu.

Kilka wskazówek, by zacząć się wspinąć

- Zaczynać stopniowo, uwzględniając trudności.
- Być świadomym swoich umiejętności i przewidywać najlepszy sposób upadku.
- Analizować i zrozumieć drogę
- Wyobrazić sobie ruchy, które należy wykonać.
- Sprawdzić, czy boulder i strefa upadku są wolne od przeszkód.
- Oczyszczyć boulder przed wspinaczką, dla lepszego tarcia.
- Zidentyfikować drogę zejścia i wybierać raczej zejście lub obejście (niż zeskok).
- Oczyszczyć skałę po zakończeniu sesji dla kolejnych wspinaczy



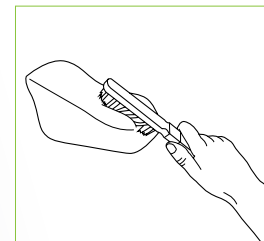
Wizualizacja linii

Bouldering na ścianie wspinaczkowej

Przed rozpoczęciem wspinania na ścianie, należy zapoznać się z zasadami jej funkcjonowania, podziałem przestrzeni oraz systemem wycen trudności.



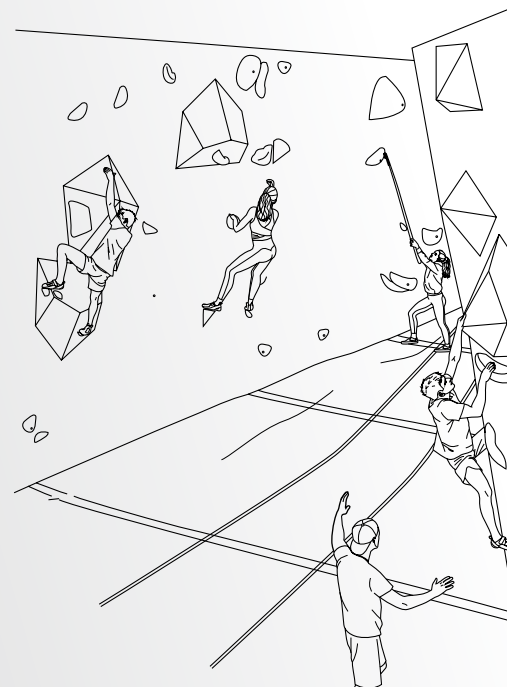
Wspinanie w parach, gdy konieczne jest spotowanie.



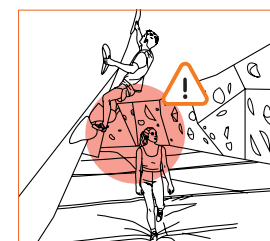
Czyszczenie chwytów dla lepszego tarcia i by pozostawić drogę w czystości



Nie zostawiać rzeczy osobistych w strefie upadku.



Upewnić się, że wybrana linia nie przecina linii innego wspinacza.



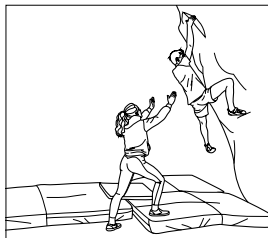
Podczas przemieszczania się po ścianie, należy zwracać uwagę na innych wspinających się.

Bouldering w terenie

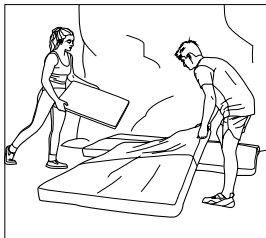
Przed wyruszeniem na całonocne wspinanie na boulderach w terenie, konieczne są wcześniejsze przygotowania, należy:

- Sprawdzić prognozę pogody.

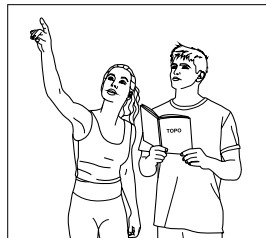
- Zapoznać się ze specyfiką danego miejsca, korzystając z przewodników (na przykład dojazd, przepisy, zwyczaje).



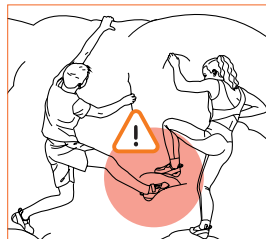
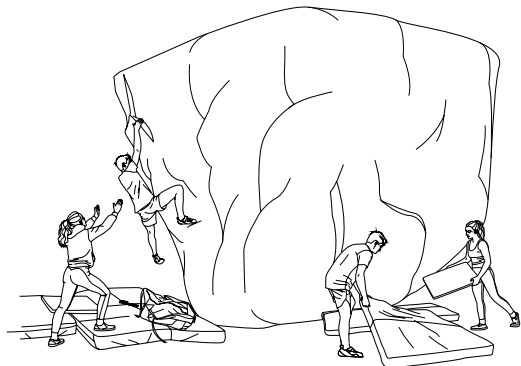
Wspinanie w parach, gdy konieczne jest spotowanie.



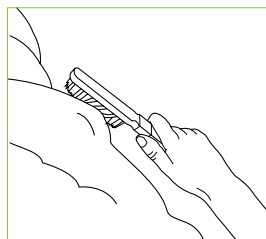
Rozmieszczenie crashpadów w zależności od specyfiki bouldera i podnoszenie ich przy przenoszeniu (dbanie o podłoże).



Zapoznanie się opisem drogi, zwiualizowanie jej przed rozpoczęciem wspinania, by przewidzieć upadek.



Upewnić się, że wybrana linia nie przecina linii innego wspinacza.



Dbać o środowisko, wyczyścić bouldery i nie pozostawiać na miejscu swoich śmieci.

Dobre praktyki i zasady zachowania

- Po zakończeniu wspinaczki należy oczyścić boulder, aby pozostawić go w czystości dla kolejnych osób.
- Po zakończeniu sesji należy zabrać ze sobą swoje śmieci.
- Szanować zwierzęta przebywające w pobliżu (dzienne i nocne).
- Nie wspinąć się, gdy skała jest mokra lub po deszczu.
- Muzyka/hałas: szanować przyrodę i innych wspinaczy.
- Dostosować ilość magnezy do otoczenia.
- Upewnić się, że podeszwy butów wspinaczkowych są czyste.

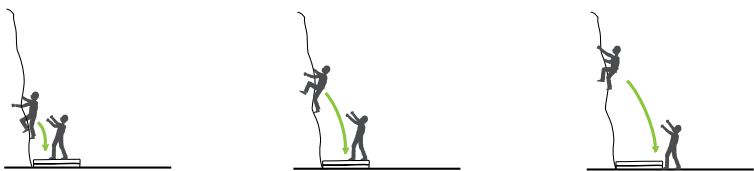


Spotowanie, pozycje podstawowe

Spotowanie pozwala na kontrolowanie upadku wspinacza, tak aby mógł on wylądować w odpowiedniej pozycji. Nie ma ono na celu zatrzymanie jego upadku. Osoba lub osoby spotujące muszą być w stanie kontrolować upadek wspinacza.

Ruchy spotującego muszą być dostosowane do wysokości, budowy ciała wspinacza oraz zewnętrznych zagrożeń (na przykład korzeni, skał, pni drzew). Zazwyczaj ręce spotującego kierowane są w stronę miednicy i górnej części pleców wspinacza, które są kluczowymi punktami umożliwiającymi prawidłowe złagodzenie upadku.

Zlokalizować miejsce lądowania



Sytuacje do uniknięcia



Należy pamiętać o strefie bezpieczeństwa i uwzględnić przewieszenie



Przewidzieć ruchy ciała w przewieszeniu.



Im większa wysokość tym bardziej odczuwalna jest różnica w budowie ciała.

DUŻY/CIEŻKI WSPINACZ

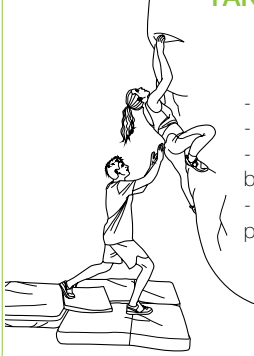


NIE



- Nogi złączone.
- Ramiona wyprostowane.
- Dłonie na wysokości szyi.
- Pozycja statyczna.

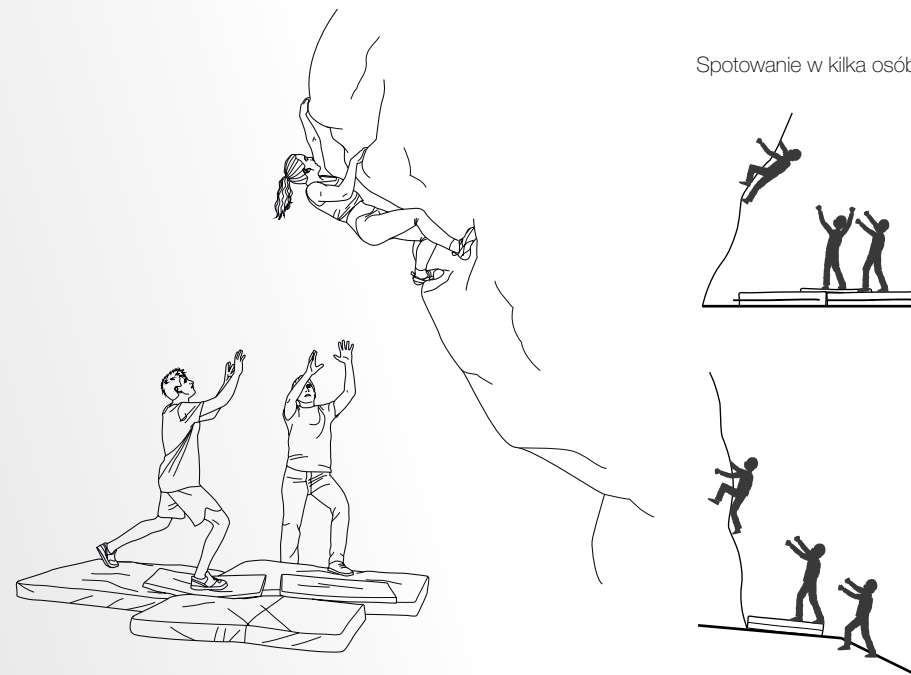
TAK



- Nogi rozstawione.
- Ramiona zgięte.
- Ręce na wysokości bioder.
- Dynamiczna postawa.

Spotowanie w kilka osób

Spotowanie w kilka osób pozwala zapewnić bezpieczeństwo wspinaczowi podczas trawersu, gdy boulder jest przewieszony lub gdy różnica wysokości jest znaczna.



Spotowanie w kilka osób

Highball boulderingowy to linia szczególnie wysoka i ekspozycyjna, wymagająca trudnych ruchów na znacznej wysokości.

Zaleca się wykonanie pierwszych przejść z użyciem liny.

Highball wymaga sporego doświadczenia oraz świadomości zagrożeń związanych z upadkiem z dużej wysokości.



HIGHBALL

W przypadku drogi na ścianie wspinaczkowej zalecenie jest zejście z użyciem chwytów.

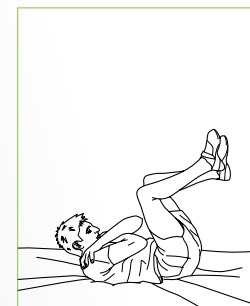
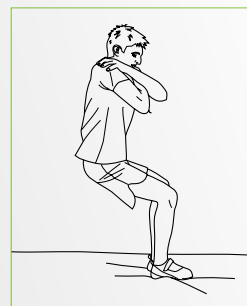


W przypadku boulderingu w terenie, jeśli jest to możliwe, zaleca się po wyjściu na górę, poszukanie łatwiejszej drogi zejścia.



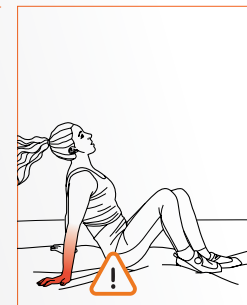
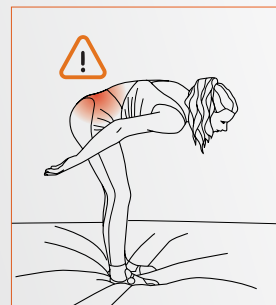
Kilka porad:

- Zachować koncentrację podczas upadku, aby uniknąć zbyt bolesnego uderzenia.
- Podczas lotu należy starać odsunąć się od ściany.
- Podczas upadku należy ograniczyć niepotrzebne, świadome ruchy, aby chronić osobę spotykającą (na przykład obracanie się, rozstawianie rąk).



Aby upaść bezpiecznie:

- Amortyzować upadek najpierw nogami, a następnie pośladkami i plecami. Przycisnąć ręce do ciała.
- Wykonać przewrót, napiąć mięśnie tułowia i zachować napięcie mięśniowe podczas upadku.
- Podobnie jak w judo, można uderzyć rękami o podłoże podczas upadku.

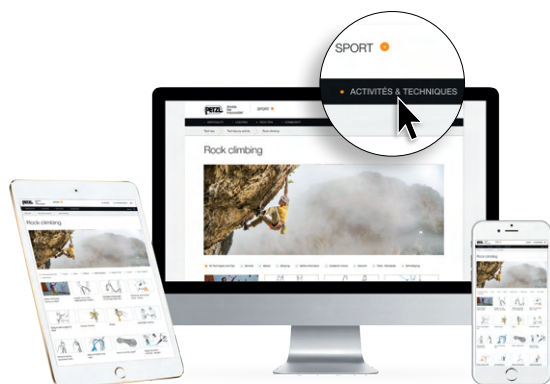


- Nie amortyzować uderzenia plecami.
- Nie trzymać nóg wyprostowanych.
- Nie zatrzymywać się z rękami wyciągniętymi na boki.

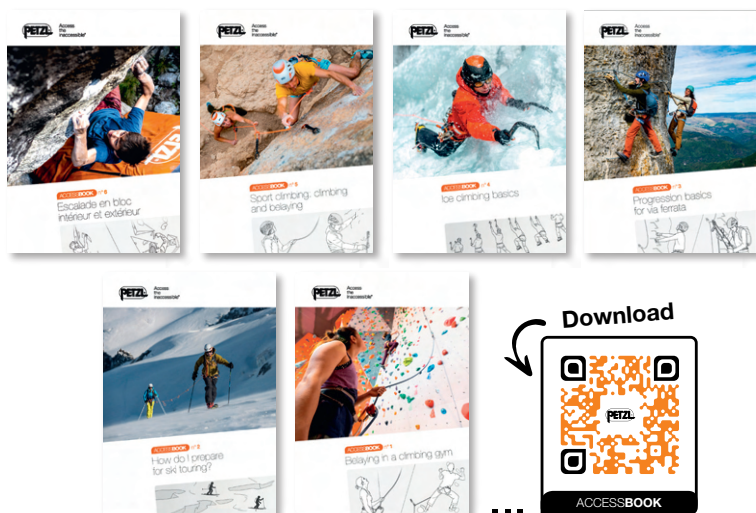


Więcej informacji...

Więcej porad technicznych i filmów dotyczących boulderingu na
www.petzl.com



Więcej informacji na temat innych sportów można znaleźć w naszych
broszurach **ACCESS BOOK**



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.

© 10/2024 Petzl Distribution



Access
the
inaccessible®