



## Varnejše športno plezanje v dvoranh

10 priporočil Združenja planinskih organizacij alpskega loka (CAA)

Športno plezanje je odlična priložnost za vzdrževanje duševne in telesne pripravljenosti, zabavo in druženje. Vendar pa gre za tvegan šport, tudi če plezamo na steni v dvorani! Naučite se, kako plezati pravilno. Vsa potrebna znanja lahko pridobite na plezalnih tečajih.

### 1. Začnite s preverjanjem znotraj skupine.

- Pojasnite vpliv razlike v telesni teži med sopezalcema in ustrezno postopajte.
- Upoštevajte plezalčevo izkušnost pri varovanju in njegovo trenutno pripravljenost.
- Dogovorite se o pravih komunikacije.
- Preverite plezalno opremo.

### 2. Pred vsakim plezanjem naj soplezalca preverita drug drugega. S pogledom in z rokami si vzajemno pregledjte:

- vozal, s katerim ste navezani in spoj plezalnega pasu,
- vponko z matico in varovalni zavorni mehanizem - zavorni test,
- plezalni pas in zaponke,
- ali je konec vrvi zvezan v dodaten varnostni vozal.

### 3. Uporabljajte samo poznano varovalno opremo.

- Polavtomatske naprave zagotavljajo dodatno varnost.
- Načelo zavorne roke: ena roka vedno drži zavorno vrv.
- Prepričajte se, da je vaša zavorna roka v pravilni legi.
- Vponka z matico, vrv in varovalna naprava naj bodo pravilno nastavljene.

### 4. Bodite pozorni pri varovanju.

- Brez odvečne vrvi.
- Izberite primerno postavitev blizu stene.
- Opazujte svojega soplezalca.

### 5. Pustite dovolj prostora za padce.

- V izogib trčenju pri padcu pod steno pustite dovolj prostora.
- Na tleh bodite dovolj oddaljeni od linije morebitnega padca plezalca.
- Pustite dovolj prostora za druge plezalce na isti steni.
- Upoštevajte možnost nihajnega padca.

### 6. Vse plezalne komplete vpnite pravilno.

- Pred vpenjanjem postavite telo v stabilen položaj.
- Med vpenjanjem se izogibajte morebitnim padcem - obstaja nevarnost padca do tal!
- Poskrbite, da vrv pravilno teče skozi vponko z matico.
- Ne plezajte za vrvjo.

### 7. Vzpona z varovanjem z vrha se lotite zgolj na obstoječih sidriščih.

- Pri varovanju z vrha ne plezajte navezani samo na eno vponko z matico.
- V hudo previsnih delih smeri se med varovanjem z vrha vpnite v vse kline.
- Prepričajte se, da je vrv pravilno napeljana skozi varovalno napravo.

### 8. Pazite pri spuščanju.

- Soplezalca spuščajte počasi in gladko.
- Prepričajte se, da ima soplezalec prostor, kamor lahko stopi po spustu.
- Nikoli ne napeljite dveh vrvi skozi eno sidrišče.
- Obvestite se, ko plezalec doseže sidrišče.

### 9. Pred začetkom plezanja se ogrejte.

- Intenzivnost povečujte postopoma.
- Po koncu plezanja se ohladite.
- Dajte poškodbam čas, da se pozdravijo.

**10. Zavedajte se svojih odgovornosti.**

- Bodite samokritični in odprti za predloge in popravke.
- Naslovite kakršne koli napake, tako vaše kot tudi napake drugih.
- Bodite na tekočem z novostmi na področju varovanja pri plezanju in povezani problematiki.
- Bodite strpni do drugih.

Odobreno na generalni skupščini CAA 16. septembra 2017 v Malbunu v Lihtenštajnu.