

Практическое занятие: Рациональный подбор туристического снаряжения
Для преодоления разных видов препятствий.

Цели и задачи: расширить и углубить знания детей по теме, развивать познавательную активность детей.

Экипировка скалолаза. Советы начинающим

Если вы решили заняться скалолазанием – то кроме определённой физической подготовки, вас ждёт теоретическая подготовка по инвентарю. Объясняется всё просто – экипировка скалолаза – это несколько десятков элементов, запомнить которые получится далеко не сразу.

Тем не менее, среди множества атрибутов этого опасного вида экстремального отдыха есть наиболее важные элементы. Рассмотрим те из них, о которых необходимо знать любому начинающему скалолазу.



Основная необходимая экипировка

Одежда

Здесь всё просто – одеваться скалолаз должен максимально свободно, и по погоде. У одежды не должно быть никаких мешающих элементов. Идеальный стиль скалолаза – футболка и спортивные штаны или шорты.

Обувь

А вот с обувью для первого опыта скалолазания могут возникнуть проблемы. Существует специальный вид кроссовок – **скальники** – именно в них поднимаются все профессиональные скалолазы. Сама же обувь, как и положено, имеет несколько разновидностей.

Начинающие скалолазы, как правило, выбирают скальники на мягкой подошве. Они позволяют обучиться правильной постановке ног на выступах с минимальной усталостью и травматизмом. Профессионалы же покупают жёсткую обувь – именно с ней возможны экстремальные восхождения и скоростные преодоления препятствий.



Кроссовки-скальники

Снаряжение

Обвязка

Скалолазная **обвязка** – это основа обмундирования любого спортсмена. Именно к обвязке крепится страховочная верёвка, именно на обвязке располагаются самые необходимые в инвентаре скалолаза мелочи. Все эти мелочи пристёгиваются к **полкам** – специальным стропам, расположенным горизонтально. На качественных обвязках таких полок должно быть **минимум 3**.

Верёвка

Для любого скалолаза **верёвка** – это как спасательный круг для утопающего. На сегодняшний день в магазинах спортивного инвентаря продаются так называемые **динамические верёвки** – вот их и нужно брать для восхождений любой степени сложности. Отличаются они оплёткой, толщиной, дороговизной, но главный фактор, реально важный для скалолаза – это вес. Самые лучшие верёвки прочные и в то же время **максимально лёгкие**.



Структура динамической веревки

Хорошее снаряжение – спасённая жизнь



Скалолазная оттяжка

Оттяжки

Оттяжки – важнейшая деталь экипировки скалолаза после самой верёвки. Выглядит одна оттяжка как два карабина, скреплённых вместе прочной капроновой стропой. Нужны оттяжки для создания страховочных точек – один конец пристёгивается к шлямбуру на скале, а во второй продевается верёвка. У каждого скалолаза на обвязке должно быть **не меньше 15-ти** оттяжек.

Петли

В скалолазании **петли** – это второй по универсальности атрибут после карабинов. Нужна стандартная петля для формирования **страховочной станции** – места, на которое придёт основная нагрузка в случае падения. Длина стандартной петли – 120 см. Их при себе нужно иметь от десяти до бесконечности – это та вещь, которая всегда может понадобиться.

Взбираться по скале без специального снаряжения значит подвергнуть себя смертельной опасности. Именно страховка спасет жизнь, если случайно соскользнула рука или нога, или кусок скалы оказался слишком хрупким и не выдержал вес альпиниста. *Подойдите к выбору оборудования серьезно — это не те вещи, на которых стоит экономить, не докупив что-нибудь из необходимых приспособлений или отдав предпочтение более дешевому аналогу.* Лучше ориентироваться на известные бренды и перед покупкой обязательно проконсультироваться с опытным скалолазом.

Перед тем, как отправляться покорять крутые горы, снаряжение рекомендуется несколько раз проверить и отработать на местном скалодроме или невысоких выступах. Специальные зацепы для скалолазания имитируют выступы скалы, поэтому на них легко проверить не только свои навыки и умение обходиться со снаряжением. Что же вам понадобится?

Скальники

Так коротко альпинисты называют скальные туфли — специальную обувь облегчающую восхождение на гору и имеющую специфические особенности. Скальники отличаются слоем специальной нескользящей резины, который может достигать 5-7см. Пятка выполнена с учетом наилучшего поглощения ударов. Чаще всего выпускаются замшевые модели, имеющие в своем составе стрейч. Виды закрепления скальников на ноге могут быть любыми.

Чаще всего скалолазы отдают предпочтение моделям на липучках, и лишь немногие надевают обувь со шнуровкой.

Также на скальники крепятся альпинистские кошки, специальные приспособления, облегчающие восхождение скалолаза.



Главное правило при выборе этого снаряжения – обувь должна плотно сидеть на ноге и идеально обхватывать пятку. Свободно болтающийся задник, пространство между носком и пальцами недопустимо. В зависимости от требований скальники бывают двух видов: тонкие и чувствительные и с толстой, негнущейся подошвой. Первые хороши для взбирания по скалам с большим количеством выступом, где необходимо тонко ощущать каждую точку опоры, вторые подойдут для поднятия по практически по вертикальной поверхности. На примерке стоит обратить внимание, как ведет себя обувь при различном выгибе ступни, если нужны чувствительные скальники.

Веревка

В комплект приспособлений скалолаза обязательно входит веревка. И обычная здесь не подойдет. Ее необходимо приобретать в отделах снаряжения для альпинистов. В чем отличие ее от той, которая продается в бытовых магазинах?



Веревка для скалолазания относится к так называемым динамичным видам. То есть при резком рывке, она удлиняется и поглощает часть усилий. Там где

разорвалась бы статическая веревка, динамическая выдерживает и обеспечивает страховку и безопасность покорителю гор при случайном лишении опоры.

- Стандартная толщина — 10мм.
- Моток бывает длиной от 25 до 60м.

При покупке лучше взять двухцветную веревку. Такой выбор значительно облегчит нахождение дюльфера и экономит время при сматывании.

Страховочная система

Оборудование для восхождения на гору обязательно должно включать в себя специальную страховочную систему, многим известную под названием «беседка» или «обвязка» в зависимости от того, на какой части тела расположена. Нижняя, беседка, представляет собой систему строп, обхватывающих талию и бедра. Этот предмет страховки является наиболее популярным среди альпинистов. Верхняя, грудная обвязка, плотно обхватывает грудную клетку альпиниста и закрепляется на его плечах.

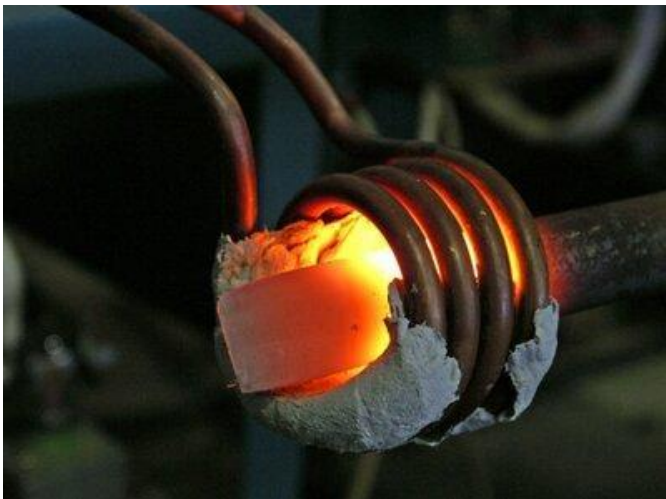


Существует также и комбинированный вариант, который имеет ножные и плечевые захваты и надежно фиксируется на теле спортсмена. Такая страховка менее удобна по сравнению с предыдущими двумя видами, но обеспечивает вертикальное положение в воздухе, тогда как лишь в беседке или обвязке велик риск перевернуться во время рывка и повиснуть вниз головой.

Стоит обратить внимание, чтобы страховка плотно подгонялась под размеры тела и плотно обхватывала бедра или плечи в зависимости от типа. Для удобства и лучше выбрать легкую модель с дышащим поясом.

Это приспособление является одним из основных для скалолазов. Не только безопасность, но и комфорт во время вскарабкивания на вершину зависит от того, какая модель была выбрана.

Магnezия для скалолазания



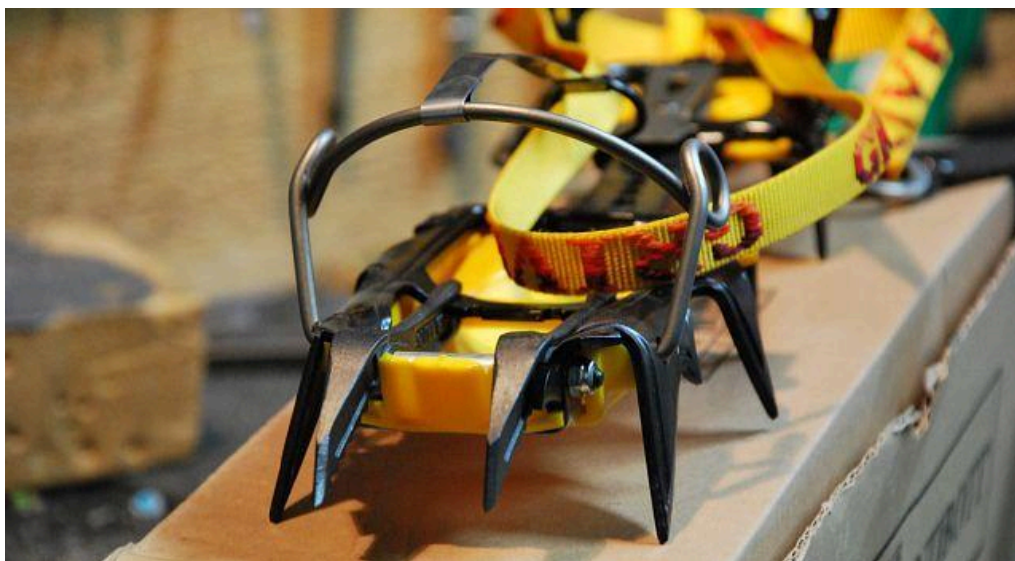
При больших физических усилиях ладони потеют. А для альпиниста это значит сложность крепко держаться за выступы и карабкаться дальше. Чтобы избавиться от потливости ладоней, иметь хорошее сцепление рук с поверхностью скалы, опытный спортсмен всегда имеет с собой небольшой мешочек с магнезией, специальным белым порошком для рук.



Магnezия для скалолазания также выпускается и в виде геля или раствора, но при восхождении на приличную высоту пользоваться такой формой этого средства крайне неудобно. Гораздо проще и быстрее запустить руку в мешочек с порошком, который обычно висит у альпиниста на поясе за спиной, и протереть руки. Такой мешочек является одним из специальных приспособлений скалолаза.

Альпинистские кошки

Альпинистские кошки являются неотъемлемой частью страховки скалолаза. Они представляют собой пластину со специальными зубьями в пяточной и носочной части, которые надеваются на скальники и дополнительно обхватывают голень. Они помогают облегчить восхождение на гору, особенно в зимнее время, когда поверхность покрыта скользкой коркой льда. Одной лишь обувью здесь не обойтись. Кошки бывают: жесткими, полужесткими и универсальными.



Кошки могут быть как цельными, так и из двух сегментов, которые по отдельности крепятся на носок и пятку. Они используются не только в скалолазании, но и ледолазании или горном туризме. Кошки обязательно должны входить в снаряжение, если подразумевается восхождение на гору в холодное время года.

Карабины

Важной деталью страховки альпиниста являются карабины. Это приспособление является связующей частью двух узлов и обеспечивает крепление альпиниста и безопасность его во время подъема на гору. Представляет собой металлическую скобу с защелкой. Которая может быть различной формы.



Если нет возможности отправиться в горы или слишком боитесь высоты и не уверены, что такой вид спорта для вас, то стоит для начала испытать себя на скалодроме. Также можно приобрести специальные зацепки для скалолазания, которые продаются среди иного снаряжения для альпинистов, и установить их на какую-нибудь отвесную стену и пытаться по ним забраться. В любом случае, на вершине горы или на самодельном скалодроме, карабканье вверх будет отличной встряской организма и тренировкой всех мышц тела.