BEKÜLDŐ
Irmgard

ON
2014.04.11

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Az ég és a föld között – kötélmászás



Leereszkedés? Nem! Semmiképp sem. Ez túlságosan veszélyes, és ki tudja, mi minden történhetne!

Szeretnénk megmutatni neked, hogy a kötélcsúszás nem feltétlenül veszélyesebb, mint egy erdei terepjáték. Ha betartod az alapvető biztonsági óvintézkedéseket, a kötélcsúszás egy remek és különleges élménnyé válik, amelyre még sokáig emlékezni fogsz.

A teljes cikk, csomókról, karabinerekről stb. készült képekkel, a PDF-fájlban található.

Rövid útmutató a sikeres leereszkedéshez

Először is keress egy megfelelő helyszínt. Szánj erre elegendő időt, mert egy jó leereszkedési hely már fél siker. Gondold át, milyen magas legyen a leereszkedési pont, mivel a résztvevők számára nagy különbséget jelent, hogy csak egy tíz méteres kis falról vagy egy 30 méteres sziklafalról ereszkednek le. Ha találtál egy helyet, tedd fel magadnak a következő kérdéseket:

- Van-e elegendő lehetőség a leereszkedési hely biztosítására?
- Van-e legalább a leereszkedőnek és a biztosító vezetőnek elég nagy állóhelye anélkül, hogy magukat vagy másokat veszélybe sodornák?
- Van-e biztonságos megközelítési út a leereszkedési helyhez, azaz a résztvevők veszély nélkül el tudják-e érni a helyszínt?

Keress olyan helyet, ahol a gyerekek, akik éppen nem ereszkednek le, más módon is elfoglalhatják magukat. Természetesen egy izgalmas leereszkedési hely (pl. egy vízesés mellett, jó kilátással rendelkező helyen) sokkal érdekesebb a résztvevők számára, mintha egy sötét erdőben, egy agyagos lejtőn ereszkednél le. Ha olyan gyerekek is vannak a csoportban, akik még soha nem ereszkedtek le kötélen, és emiatt félnek (ami nagyon is valószínű), akkor ügyelj arra, hogy a közelben legyen egy nem túl meredek lejtő, ahol gyakorolni lehet az ereszkedést.

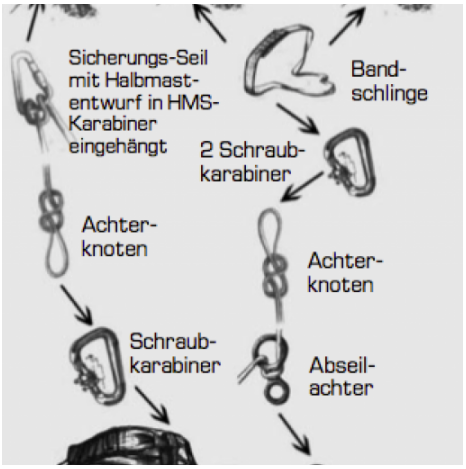
A kötél rögzítése / biztosítás

Ha megtaláltad az ideális helyet, akkor a következő lépés a leereszkedési pont kialakítása (lásd az ábrát a 26. oldalon). Ehhez legalább két rendkívül stabil rögzítési pontra van szükséged, például két ép fára, egy betonba ágyazott korlátra vagy valami hasonlóra. Ezután két heveder segítségével rögzítjük a kötelet a rögzítési pontokhoz (a biztosítás felállításakor ügyelj arra, hogy minden rögzítési pont redundáns, azaz duplán legyen kialakítva). Fontos, hogy a biztosító személynek stabil álláspontja legyen (figyelem: kőzúgás, csúszásveszély stb.). Továbbá a leereszkedő és a biztosító személy közötti kommunikációt folyamatosan biztosítani kell, hogy felmerülő problémák esetén azonnal be lehessen avatkozni. A leereszkedési szakasz alsó végén egy további vezetőnek kell állnia, aki leválasztja a leereszkedőt a kötélről, és ügyel arra, hogy a leereszkedési zónában ne tartózkodjanak külső személyek.

Leereszkedés

Most végre készen állsz, és elindíthatod a legbátrabb személyt az útra. Miután felvetted a „Gschältli”-t, akaszd be a leeresztő nyolcas csomót a kötélbe, majd rögzítsd egy csavaros karabinerrel a Gschältli-hez (a karabinert mindig csavarozd be). Egy másik karabinerrel rögzítheted a biztosító kötelet a Gschältihez. A biztosítást most egy félmasztcsomó és egy HMS-karabiner segítségével végzed el, amelyet a rögzítési ponthoz akasztasz.

A leereszkedés során általában úgy kell állni, hogy a lábak merőlegesek legyenek a falra, a lábakat pedig ki kell nyújtani és kissé szét kell terjeszteni (nyitási szög kb. 45°). Ez megakadályozza, hogy oldalra dőljünk. Most már csak lassan, lépésről lépésre kell lefelé haladni, amíg újra szilárd talajt nem érünk a lábunk alatt. Legkésőbb ekkor elönt egy euforikus érzés, keveredve egy kis megkönnyebbüléssel.



Általános megjegyzések

Biztonság

Ha gyerekekkel gyakoroljátok az abseilinget, akkor nagy a felelősség, ezt feltétlenül tudatosítanod kell magadban. Az abseilinget először a vezetőcsapaton belül kell kipróbálni, mielőtt egy ifjúsági csoport délutáni programját szerveznétek. Talán ismertek valakit a baráti körötökben, aki segíthet nektek ebben.

Az abseilelés során különösen a következő pontokra kell figyelni:

● Hosszú haj / ruhák:
Ha ezek egyszer a kötél és a leeresztő nyolcas közé kerülnek, nehéz és szinte biztosan fájdalmas lesz ezt visszafordítani. A nyakláncok vagy hasonló tárgyak is végzetes következményekkel járhatnak

Kőzúzódás

A terep kiválasztásakor ügyelj arra, hogy ne törhessenek ki kövek (a szegfűkő ezért rendkívül alkalmatlan a leereszkedéshez).

Általános biztonsági intézkedések

Minden elemet lehetőség szerint kettős kialakításban kell elhelyezni. Például a kötelet két csavaros karabinerrel rögzítsük (lásd az ábrát). A második kötélhez, amelyet a személybiztosításhoz használunk, külön rögzítési pontot kell választani. Eközben feltétlenül ügyeljünk arra, hogy a karabinereket csavarozzuk be!

Súrlódási hő

A kötél és a leeresztő eszköz között hő keletkezik. A leeresztés sebességétől függően ez a hő elegendő lehet ahhoz, hogy a kötél burkolata megolvadjon. Az aljára érkezés után a leeresztő eszközt azonnal el kell választani a kötéltől.

Felszerelés

Az anyagok rendkívül fontosak a leereszkedés során. Anyagok kölcsönzésekor mindig ügyeljen arra, hogy azok jó állapotban legyenek. Tudni kell, honnan származik a felszerelés, és milyen megpróbáltatásokon ment már keresztül. Különösen a kötél és a karabinerek esetében a zuhanások láthatatlan repedéseket okozhatnak. Ha ez a helyzet, jobb, ha másik kötelet vagy karabinert használunk.

- **Kötél:**

A mászással ellentétben, ahol kizárólag mászó köteleket (dinamikus köteleket) használnak, a leereszkedéshez statikus köteleket is lehet használni. Kenderkötelekkel nem szabad leereszkedni.

- **Leeresztő eszköz:**

Általában leeresztő nyolcas segítségével ereszkedünk le. Számos speciális felszerelés is létezik, amelyek azonban csak korlátozottan alkalmasak gyermekek számára.

- **Karabiner:**

Kizárólag HMS-karabinereket szabad használni (felismerhető jel: körte alakú). Ezenkívül a karabinereknek zárbiztosítással kell rendelkezniük (csavaros zár, TwistLock stb.).

- **Karabiner:**

Ajánlatos kombinált hevedereket használni. Ügyeljen arra, hogy legyenek kéznél kis méretű, gyermekeknek való kombinált hevederek is.

- **Heveder**

A hevederhurkok nagy terhelhetőségűek és rögzítésre használhatók. Szükség esetén a hevederhurkokból „vészhelyzeti heveder” is készíthető.

Haladó

Íme még néhány további információ a leereszkedésről. Ha valaki különleges izgalomra vágyik, akkor érdemes egyszer kipróbálnia a túlnyúló leereszkedést, például egy szikla peremérről vagy egy kilátótoronyból. A legnehezebb ebben az, hogy a lábak elhagyják a talajt, és az ember teljesen szabadon lógjon a kötélen.

Figyelem: Már előfordult, hogy egy gyermek hirtelen pánikba esett. Ez azt jelentheti, hogy egy kísérőnek le kell ereszkednie ehhez a gyermekhez, hogy aztán együtt haladjanak lefelé. Ez azonban kivételes eset.

A gyermeknek mindig önként kell leereszkednie. Néha azonban kicsit le kell csillapítani a gyermek félelmét, és újra és újra bátorítani kell, hogy merje megtenni a lépést a perem felett. Ez azonban nem

jelenti a kényszerítést vagy a csoportnyomást. Ne feledje azt sem, hogy vannak olyan gyermekek, akik magasságtól félnek. Ilyen esetben minden erőfeszítés hiábavaló lesz.

Még egy megjegyzés az ülőhevederről. A hegymászásban az úgynevezett ülőhevederek nagyon elterjedtek. Leereszkedéskor azonban figyelni kell arra, hogy ki lehet esni (fejjel lefelé zuhanás esetén). Ezért ezeket az ülőhevedereket csak mellkashevederrel együtt szabad használni. A mellkashevedert és az ülőhevedert egy kötélszál segítségével kössük össze (nyolcas csomó).

A JS Henggart honlapján (www.jshenggart.ch.vu) a „Letöltések” menüpont alatt találsz egy rövid, a leereszkedésről szóló filmet, amelyet letölthetsz. Ez a film néhány pillanatot mutat be egy ilyen ifjúsági csoport délutánjáról, az ég és a föld között.

Az ég és a föld között_YW_01

SAC tájékoztató

Leereszkedés[1]

Forrásjegyzék

Tartalom + kép:

Forum Kind 1/04. Az ég és a föld között. A kötélcsúszással kapcsolatos különböző technikai szempontok, 25. és 26. oldal www.forum-kind.ch

Szerzők:

Andi Flückiger és Urs Bänninger, FEG Henggart ifjúsági csoportja

Weitere Informationen

Kategóriák
Technológia és szabadtéri tevékenységek

Címkék
Leereszkedés kötéllel
Biztonság
Használati útmutató
Technika
kötél

Kor
13–16 évesek

A résztvevők száma
Nincsenek elérhető adatok.

Biblia
Ez az információ hiányzik.

Időtartam
Nincsenek elérhető adatok.

Terep / Környezet
Erdő
rétek

Anyag
Rengeteg munka

Fájl letöltés
Fájl letöltés elérhető

KI Generierter Inhalt
Tartalom
Kategóriák
Címkék
Kor
A résztvevők száma
Biblia
Időtartam
Terep / Környezet
Anyag

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/hu/wiki/art/az-eg-es-fold-kozott-kotelmaszas