

PRIPRAVNIK ŠPORTNEGA PLEZANJA – INTERNO GRADIVO

1. ZGODOVINA ŠPORTNEGA PLEZANJA

➤ V SVETU:

Plezanje se razvije kot trening za daljše alpinistične podvige. Prvi poskusi plezanja so se začeli v 19.stoletju. najprej v **angleškem Lake Districtu**, pa tudi v **nemškem Elbsandsteinu**, **italijanskih Dolomitih**. Balvansko plezanje pa se je začelo v **francoskem Fontainbleuu**.

Najboljši plezalci v svetovnem merilu so nekoč bili **Francoz Patrick Erledinger**, **Angleža Ben Moon in Jerry Moffat**, **Nemca Wolfgang Gullich in Alex Huber**, **Američanka Lynn Hill**, itd... Danes pa so najboljši **Čeh Adam Ondra**, **Avstrijec Jakob Schubert**, **Japonec Anraku Sorato**, **Američanki Brooke Rabotoue in Natalia Grossman**, **Japonka Miho Nonaka**, **Ai Mori**, itd ...

➤ V SLOVENIJI:

V Sloveniji se plezanje razvije iz alpinizma, kot uradni začetek plezanja pri nas pa štejemo obisk **Boruta Berganta** in **Iztoka Tomazina**, leta **1978** v **ZDA**, kjer sta spoznala nov pristop k plezanju. Prva naša plezališča so bila **Dovžanova Soteska**, **Osp**, **Črni Kal** in **Turnc pri Ljubljani**. V Ospu, smo imeli tudi prvo državno prvenstvo v plezanju, leta 1988

V zgodovini smo imeli že veliko plezalcev, ki so prišli v sam vrh svetovnega plezanja. **Tadej Slabe** in **Srečo Rehberger** sta naša prva specialista za športno plezanje. Splezala sta prve sedmice in osmice. Leta 1992 je **Tadej Slabe** splezal smer z oceno **8c+**, Za staro kolo in majhnega psa. **Jure Golob** je prvi slovenec, ki je splezal smer Martin Krpan ocenjeno z **9a**. **Martina Čufar** je prva slovenka, ki je osvojila naslov svetovne prvakinja. Sledile so ji **Natalija Gros**, **Maja Vidmar** in **Mina Markovič**, ki je kot prva slovenka preplezala smer z oceno 9a.

Danes med najboljše slovenske plezalce in plezalko spadajo **Janja Garnrbet**, ki je nosilka naslova Olimpijske prvakinja, **Mia Krampf**, ki se je tudi udeležila olimpijskih iger ter **Lučka Rakovec**, **Vita Lukan**, **Jernej Kruder**, **Luka Potočar**, **Zan Lovenjak Sudar**, **Gregor Vezonik**,...

2. OBLIKE ŠPORTNEGA PLEZANJA

Poznamo **prosto**, **športno** in **tekmovalno** plezanje.

➤ PROSTO

Prosto plezanje pomeni vzpon v zgolj z uporabo svojega telesa. Poznamo **prosto soliranje**, kar pomeni da plezamo brez opreme, samo z plezalkami in magnezijem, kar je zelo nevarno, ker v primeru padca lahko umreš. Potem poznamo tudi **DWS- deep water solo**. To pomeni, da plezamo samo z plezalkami in magnezijem, nad visokimi vodami ali morjem in v primeru padca pademo v vodo. **Balvansko plezanje** je oblika plezanja, pri katerem smo zaščiteni z blazinami ali **crashpadi**. **Balvani** so krajši in bolj intenzivni problemi, ponavadi ne višji kot 6m. včasih pa opazimo tudi zelo visok balvan (tudi do 12m), ki ga imenujemo **Highball**. Ko je smer daljša, ponavadi do 30 m, plezamo z uporabo **plezalne**

vrvi, varovalnih sistemov (kompletov), plezalnega pasu in varovala (gri-gri, ploščica...). Če v takih smereh ni svedrov, plezamo s pomočjo **zatičev** (jebice), **metuljev** (frendi) in **varovanje nameščaš sproti**. V primeru, ko je taka smer opremljena s svedri, to imenujemo **športno plezanje**.

➤ ŠPORTNO

Smeri dolge 20-30m, opremljene z svedri. Potrebujemo plezalnega partnerja ki nas varuje, plezalno vrv in pas, varovalo, varovalne sisteme, magnezij in plezalke. Priporočljiva je uporaba čelade.

➤ TEKMOVALNO

Ko se ukvarjamo z tekmovalnim plezanjem govorimo o plezanju na umetnih stenah v plezalnih centrih. Poznamo 3 discipline in sicer **balvansko, težavnostno in hitrostno plezanje**. Pri balvanskem plezamo na nižjih stenah, pri katerem nas ščitijo blazine. Za točkovanje se uporablja sistem vrhov in con. Vsak **vrh** je potrebno stabilizirati (zadržati položaj). **Cona balvana** je približno na polovici problema. **Štart** je označen z štirimi črticami, vsaka črtica predstavlja eno roko ali nogo. Več kot imaš doseženih con in vrhov, boljši je rezultat.

Pri težavnostnem plezanju smo privezani na plezalno vrv, varuje pa nas soplezalec z varovalom. Plezamo na visokih stenah (tekmovalna stena je visoka okoli 15m). Tisti, ki pripleza višje, ima boljši rezultat. Hitrostno plezanje pa poteka vedno na enako postavljeni smeri. Krajši kot je čas, boljši je rezultat.

3. OGREVANJE

Ogrevanje je pomemben del treninga. Ob nepravilnem ogrevanju oz. neogrevanju lahko pride do poškodbe. Najprej začnemo z **osnovnim ogrevanjem**, ki zajema cardio vadbo, da dvignemo pulz. Lahko je to kolenica, tek, itd... Potem nadaljujemo z različnimi kroženji od glave do pet. Sledi **specialno ogrevanje**. Naredimo različne vaje z elastiko in palico in pa dinamične raztezne vaje. Pomembne so tudi vaje za ogrevanje prstov in pa prečka, ki jo najprej začnemo po velikih, dobrih oprimkih, nadaljujemo pa po vedno manjših in težjih.

4. POŠKODBE

Do poškodb največkrat pride zaradi **neogrevanja, preobremenitev ali pa nepravilnega varovanja**. Poznamo **akutne poškodbe**, katere se zgodijo v trenutku, in pa **kronične**, do katerih pride zaradi pogostih, intenzivnih obremenitev na določen del telesa in zaradi premalo počitka. Najpogostejše poškodbe so **poškodbe prstov**. Lahko je to akutna poškodba, pri kateri se krožne vezi na prstu pretrgajo ali natrgajo. Če je pa poškodba kronična, pa pomeni da je prišlo do vnetja tkiv ali ovojnic. Naslednje so **poškodbe komolcev**. Najbolj znan je primer teniškega komolca, pri katerem pride do vnetja narastišč mišic nadlahti ali podlahti. Pri plezanju trpijo tudi **rame**. Če pride do padca, težkega giba ali pa izgube kontrole pri gibanju je poškodba akutna. Kronične poškodbe pa pomenijo, da je bila dolgotrajna in večkratna nepravilna obremenitev sklepa ali pa neuravnovešene moči. Zelo pa je pomembno, da v vsakdanjo vadbo uvajamo vaje za **trebušne in hrbtnne mišice**, saj imamo v nasprotnem primeru mišično **nesorazmerje med prsnimi in hrbtnimi**

mišicami, kar privede do nepravilne drže. Nepravilna drža nam daje velik stres na našo hrbtenico in to pripelje do **poškodb in bolečin v hrbtenici**.

➤ RAVNANJE V PRIMERU POŠKODBE

1. R.I.C.E (R-rest, I-ice, C-compress, E-elevate)
2. PRIDOBIVANJE GIBLJIVOSTI (po 48h ali po navodilih zdravnika)
3. PRIDOBIVANJE MOČI (počasi in z prilagojenimi vajami)
4. VRAČANJE V TRENINGE (počasi, previdno, prilagojeno)

➤ PREVENTIVA PRED POŠKODBAMI

1. Ogrevanje pred treningom in ohlajanje ter razteg po treningu
2. Počitek in dovolj spanca
3. Trening za moč
4. Dobra tehnika
5. Primerna prehrana in dovolj visok vnos tekočine
6. Masaže
7. Prenehanje treninga ob prvi bolečini in izogibanje končnemu položaju sklepa

5. ETIČNI KODEKS SLOVENSКИH PLEZALCEV

➤ Vsem obiskovalcem plezališč:

1. Ne obiskuj sten v času prepovedi plezanja!
2. Kampiraj (WC) in parkiraj na za to določenih prostorih!
3. Uporablaj samo urejene in uhojene poti!
4. Ne uničuj rastlinstva in živalstva, ne poškoduj skalnih sten, oznak in drugih objektov!
5. Tudi hrup onesnažuje okolje!
6. Odpadke odnesi s seboj in ne puščaj sledi!
7. V primeru nesreče pomagaj po svojih močeh!

➤ Plezalcem v naravnih plezališčih:

1. Upoštevaj lokalna pravila glede uporabe opreme (varovanje, Mg...), ki veljajo v nekaterih plezalskih področjih (predvsem v tujini - npr. Češki peščenjak)!
2. Ne plezaj v projektih (oznaka - rdeč trak v klinu, ni imena na vstopu...). Predel stene je lahko neočiščen, ne (povsem) opremljen in zato nevaren!
3. Za čiščenje oprimkov in stopov uporablaj le ščetke, ki ne poškodujejo skalne površine!
4. V obstoječih smereh ne spreminjaj razčlemb!
5. Odlom za plezanje uporabne razčlemba v smeri lahko spremeni težavnost vzpona. Ne prirejaj oprimkov v "prvotno stanje" s klesanjem ali lepljenjem!
6. V primeru odloma pritrudi prvotno razčlemba z lepljenjem (inf. KŠP)!
7. Omogoči vzpon v smeri tudi drugim plezalcem, četudi sam intenzivno poskušaš v njej!
Če plezalci žele plezati v vodstvu, izvleci vrv!
8. Vzpon opravi v skladu z veljavnimi pravili:
 - NA POGLED: vzpon v prvem poskusu brez vsakršnih informacij o smeri, le ogled s tal;
 - RDEČA PIKA: vzpon po predhodnem plezanju v smeri.

Na vrhu smeri se smemo prijeti za sidrišče, preden ga vpnemo. Pred vzponom sme biti vrv vpeta le v prvi svedrovec.

9. Mnenje o oceni redkeje ponavljanih smeri sporoči KŠP.

10. Če si za lažji vzpon (RP) označiš razčlembe (z Mg), za seboj počisti!

11. Varovalne kline (ploščice), prusike ali vponke v smeri (in na sidrišču) bodo uporabili tudi plezalci, ki pridejo za teboj! Ne odstranuj in ne poškoduj jih! Poškodbe varoval v smereh sporoči KŠP!

6. PLEZALNA OPREMA

Plezalni pas



plezalke



vrečka za magnezij



Gri-gri



ploščica



matičarka



Plezalna vrv



kompleti (varovalni sistemi)



plezalna čelada



PRAVILA V PLEZALNIH CENTRIH – PCL Ljubljana

Pravila uporabe zajemajo vsa pravila, ki se jih morajo držati uporabniki plezalnih sten in ostale plezalne opreme z namenom zagotavljanja varnosti in reda v Plezalnem centru Ljubljana.

1. SPLOŠNO

Pravila obnašanja Plezalnega centra Ljubljana služijo v prvi vrsti za zagotavljanje varnosti, reda in ustrezne higiene v plezalnem centru. Spoštovanje varnostnih in ostalih pravil je osnova za dobro počutje vseh uporabnikov centra. Pravila obnašanja so izobešena ob recepciji, na poti do garderobnih prostorov in v vseh plezalnih dvoranah. Obiskovalce naprošamo, da jih pozorno preberejo in spoštujejo. Dostopna so tudi na naši spletni strani na naslednji povezavi: <http://www.plezalnicenter.si/pravila>

Obiskovalci plezalnega centra so pravila dolžni spoštovati. Osebe plezalnega centra lahko obiskovalce, ki pravila kršijo, odstrani iz plezalnih dvoran. Ravno tako obiskovalec, ki krši pravila, izgubi pravico do vračila vstopnine. V primeru ponovitve kršenja pravil, se lahko prepove vstop v objekt, karta z več obiski izgubi svojo veljavnost, obiskovalec pa ni upravičen do povračila denarja iz naslova nekoriščenih obiskov.

Navodila zaposlenih je potrebno upoštevati.

2.2. Prvi obisk in prijavnica

Vsak obiskovalec centra mora ob prvem obisku v celoti izpolniti prijavnico. Obiskovalcem brez ustreznega znanja varnega plezanja in varovanja ni dovoljeno samostojno plezanje na visoki steni brez nadzora osebe, ki prevzema polno odgovornost za varno plezanje in varovanje.

Otroci do 16. leta starosti morajo biti pod nadzorom odrasle osebe s primernim znanjem o varnem plezanju in varovanju, ki je zanje v polni meri odgovorna. Mlajši od 18 let lahko samostojno plezajo na visoki steni samo, v kolikor imajo naziv športni plezalec, potrjen s strani Komisije za športno plezanje. Samostojno lahko plezajo na balvanski steni, kjer je varnost urejena z varovalnimi blazinami.

S podpisom prijavnice obiskovalec potrjuje, da je poučen o varnem plezanju in varovanju tako na balvanski kot visoki steni. V nadaljevanju potrjuje, da je poučen o bistvenih vsebinah plezalne in vrvne tehnike in ima ustrezne izkušnje za samostojno plezanje v plezalnih dvoranah. Obvezuje se tudi, da bo pred začetkom plezanja dosledno izvajal **dvojno preverjanje**. Obiskovalec oz. uporabnik plezalnih sten pleza na **lastno odgovornost** in prevzema vsa tveganja za svoja dejanja, opustitev obveznih postopkov oziroma malomarno ravnanje.

2.3 Pravila plezanja

Pravila plezanja se razlikujejo med posameznimi plezalnimi dvoranami. Pravila so izobešena ob vhodu v posamezno dvorano. Pred pričetkom plezanja jih je potrebno pozorno prebrati in dosledno upoštevati.

- Plezanje je šport, povezan z mnogimi tveganji. Pri nezadostnem obvladovanju tehnike plezanja in varovanja in neprimernem rokovanju z opremo obstaja nevarnost hudih poškodb in celo smrti.
- Poškodbe pri športnem plezanju se dogajajo. S pravilnim pristopom pri varovanju (dinamično zaustavljanje padca) in ogrevanju ter upoštevanjem zakonitosti učinkovitega in varnega treninga lahko mnoge poškodbe preprečimo. Plezalni center Ljubljana za tovrstne športne poškodbe ne odgovarja.
- **V primeru opažanja nevarnega ravnanja prisotnih v dvorani, ste to čimprej dolžni sporočiti osebju Plezalnega centra Ljubljana.**
- Vsako samovoljno spreminjanje plezalne stene je strogo prepovedano, kot npr.: premikanje oprimkov, pritrditev novega sidrišča, označevanje, odstranitev varovalne vrvi oz. varovanja od zgoraj.

VELIKA IN MALA DVORANA

- **Plezanje brez vrvi je prepovedano**, z izjemo balvanske stene.
- **Poskrbite za dosledno dvojno preverjanje pred vsakim začetkom plezanja.**
- Plezanje in varovanje brez obutve (bos) je prepovedano.
- Zaradi nevarnosti, da lasje pridejo v varovalo, je dolge lase potrebno speti.
- Dovoljena je uporaba zgolj standardiziranih varoval v kombinaciji s primernimi dinamičnimi vrvmi.
- Poskrbite za izbiro pravilnega mesta varovanja (max 2,5 m od stene). Do vpetega četrtega varovalnega kompleta se varuje tik ob steni, izven vpadnice morebitnega padca.
- Poskrbite za pravilno rokovanje z varovali.
- Varujte v stoječem položaju.
- Pri varovanju vrv ne sme biti preohlapna.
- Pri varovanju bodite popolnoma zbrani. Med plezanjem je prepovedana uporaba mobilnega telefona, ravno tako je prepovedano plezanje s slušalkami.
- Potrebno je ohranjanje zadostne razdalje med soplezalci, prepovedano je plezanje drug preko drugega.
- **Nikoli se ne sme zgoditi, da se vpneta dve vrvi v isto varovalno točko.**
- Med dvema plezalcema mora vedno biti prosta vsaj ena smer.
- Varovalo mora biti pripeto na ustrezno mesto na pasu (manevrska zanka).
- Soplezalca je potrebno spuščati »počasi«, »hitro« spuščanje je prepovedano.
- Nameščanje varovanja od zgoraj (top rope) je dovoljeno le na vrhu smeri preko sidrišča ali v sredini smeri, če je sidrišče narejeno na dveh fiksnih točkah, sicer varovanje od zgoraj sredi smeri ni dovoljeno. Vpetje vrvi je obvezno skozi **obe varovalni vponki**. Plezalec z varovanjem od zgoraj pleza na vpeti konec vrvi, da se prepreči nihaj v primeru padca.
- Plezalna vrv naj bo ustrezne dolžine in v zadovoljivem stanju.

- Igra, tek in skakanje je prepovedano. Otroci se lahko igrajo v ogrevalni dvorani.
- Prepovedano je guganje in nihanje na vrvi ali pletenje vrvne lestve.
- Vrv je potrebno odstraniti takoj po zaključku plezanja smeri. Smeri ne smejo ostati zasedene.
- Vrv je potrebno odstraniti na način, da se izvleče tisti konec vrvi preko vponke, ki je bližje steni. Tisti, ki odstranjuje vrv, je odgovoren, da ne poškoduje drugih navzočih v dvorani.
- Priporočamo uporabo samozateznih varoval (npr. Grigri).
- Pred začetkom plezanja priporočamo pregled plezalne opreme.
- Prepovedano je držanje/prijemanje za varovalne ploščice, saj lahko pride do težjih poškodb prstov.
- V dvoranah pod plezalnimi stenami ni dovoljeno odlagati predmetov – nevarnost spotikanja/padca;
- Vstop v plezalne dvorane je v čevljih prepovedan. Vstopate lahko v copatih, natikačih ali drugi obutvi za notranjost.
- Po uporabi vrvi za varovanje od zgoraj je potrebno odstraniti vse vozle.
- V primeru kakršnekoli okvare na steni (poškodba vrvi, razrahljani, nepritrjeni ali počeni oprimki, poškodovano sidrišče, odvita jeklena vponka, poškodovan varovalni sistem ipd.) so obiskovalci dolžni to nemudoma sporočiti osebju plezalnega centra.
- V primeru velike razlike v teži svetujemo varovanje z dodatno utežjo, pripeto na varujočega.
- **Izogibajte se conam padca.**

RED IN ČISTOČA

- Ob vsakem vstopu v plezalni center se je potrebno prijaviti na recepciji. Uporabnik, ki nima vstopnice za daljše obdobje, mora plačati vstopnino. Prijaviti se morajo tudi tisti uporabniki, ki so samo varovalci ali pridejo le na ogled plezalnega centra.
- Preoblačenje v športna oblačila poteka v garderobah in ne v plezalnih dvoranah.
- Vstop v plezalne dvorane je dovoljen samo v čisti obutvi. Po blazinah na balvanski steni je prepovedana hoja s kakršno koli obutvijo razen s plezalniki ali drugo plezalno obutvijo. Plezanje z gorniškiimi čevlji in natikači ni dovoljeno. Plezanje je dovoljeno v plezalnikih, balerinkah ali čistih športnih copatih.
- Prepovedano je prinašanje močno smrdečih čevljev ali plezalnikov v plezalne dvorane zaradi obzira do ostalih uporabnikov plezalnih dvoran.
- Odlaganje opreme in osebnih stvari je dovoljeno na za to predvidenih mestih, vsekakor ne pod plezalnimi smermi, na blazinah v bolder dvorani ali na dostopnih poteh.
- Vreče za plezalno vrv pogosto vsebujejo smeti in prah. V kolikor uporabljate vrečo za vrvi, naj bo ta pred uporabo očiščena.
- Uporabnikom priporočamo, da svojo opremo podpišejo, še zlasti nahrbtnike, plezalnike in magnezij vrečke, saj pogosto prihaja do zamenjav in nenamernih krajev.
- Pitje alkohola je dovoljeno le po zaključku vadbe in nikakor ne v plezalnih dvoranah.
- Osebam pod vplivom psihoaktivnih in drugih opojnih substanc vstop v plezalne dvorane ni dovoljen.
- Prosimo vas, da hrane ne nosite v plezalne dvorane.

- Prosimo, skrbite za red in čistočo v plezalnih dvorinah, garderobah in sanitarijah. Odpadke odlagajte v za to namenjene smetnjake (skrbite za ločevanje odpadkov).
- Pozabljene stvari se nahajajo na za to predvidenem mestu (pri baru), za varnost teh stvari ne odgovarjamo.

ODGOVORNOST

Za poškodbe oseb in materialno škodo v primeru kraje vrednih stvari v garderobah ne prevzemamo odgovornosti. Povzročitelj škode ali povzročitelj telesnih poškodb oseb nosi odgovornost v zvezi z nastalo škodo. Plezalni center Ljubljana v tovrstnih primerih ne prevzema nobene odgovornosti.