

Test czołówek zapasowych II

Jakub Nowak

Drugi test czołówek zapasowych ma takie same założenia jak poprzednio (JASKINIE 72): czołówka musi być mała, lekka i niezawodna – w razie konieczności ma ona nam pozwolić dojść do otworu i

wezwać pomoc. Musi ona odpowiednio długo działać przy jednoczesnym, wystarczająco mocnym strumieniu światła, bo przyda się też podczas odwrotu, na biwaku i w życiu codziennym.

Zdjęcia plam światła poszczególnych modeli nie obrazują różnic mocy między nimi, a jedynie kształt plamy i rozkład mocy na jej powierzchni.

Tikkina (Petzl)



Gizmo (Black Diamond)



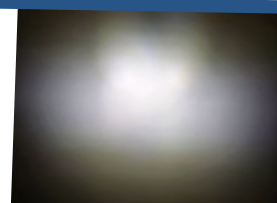
Nomad (MacTronic)



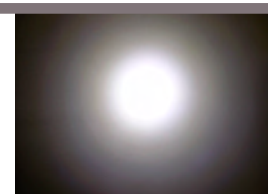
Byte (Priceton Tec)



Tikka + (Petzl)



Spot (Black Diamond)



Tikkina (Petzl) to najtańsza czołówka w poniższym zestawieniu, ale oferuje przyzwoite światło o maksymalnym strumieniu 60 lumenów. Jest prosta w obsłudze i odporna mechanicznie. Brak wskaźnika baterii, trybu migającego i czerwonej diody wynika zapewne z niskiej ceny. Jako zapas i awaryjne światło do odwrotu, przy samochodzie czy w domu, jest to bardzo dobry, ekonomiczny wybór.

ZALETY

- solidna obudowa
- niska cena
- szeroka wiązka

WADY

- brak trybu migającego
- brak wskaźnika zużycia baterii
- brak czerwonej diody

Gizmo (Black Diamond) to najlżejsza i najmniejsza czołówka w zestawieniu. Strumień światła nie jest imponujący (24 lm), ale jest regulowany płynnie, co pozwala na wybór optymalnej mocy i wpływanie na czas działania. Przed skutkami przypadkowego włączenia chroni automatyczny wyłącznik czasowy (po 2 godzinach). Obudowa jest dobrze spasowana i solidna. Zawias regulacji nachylenia został poprawiony względem wcześniejszej wersji tej czołówki – jest mocniejszy i pewniej trzyma pozycję, a dzięki szerokiej wiązce cztery pozycje są wystarczające. Przy swoich rozmiarach i wadze wydaje się być dedykowana jako czołówka zapasowa w jaskini do noszenia na szyi. W życiu codziennym też nas nie zawiedzie.

ZALETY

- lekka i niewielka (2 AAA)
- solidna obudowa
- płynna regulacja mocy światła
- wyłącznik czasowy

WADY

- niewielka moc światła
- brak wskaźnika baterii
- brak czerwonej diody

Nomad (MacTronic) to najmocniejsza czołówka w stawce. Wygląda jak bardziej dopracowana wersja opisywanej wcześniej Luni (JASKINIE 72), bo jest wyposażona w tę samą diodę. Strumień 180 lm jest imponujący w tej klasie czołówek, ale na niższych trybach obecny jest efekt stroboskopowy (patrz test w JASKINIACH 71). Dzięki filtrom rozpraszającym mamy wybór między wiązką skupioną a rozproszoną. Niestety zmiana pozycji filtra jest niemożliwa w rękawicy i należy ją wcześniej zdjąć. W ten sposób unikniemy też zabrudzenia układu optycznego. Mimo dużej mocy czołówka oferuje też długie czasy działania na poszczególnych trybach. Przy cenie powyżej 100 zł można by jednak oczekiwać stabilizacji prądu LED. Bogactwo opcji w czołówce powoduje też, że jest ona najcięższa spośród testowanych, ale za to z powodzeniem może ona stanowić podstawowe źródło światła w mniejszych jaskiniach np. w Beskidach czy na Jurze.

ZALETY

- bardzo mocna dioda
- wybór wiązki szeroka / skupiona
- solidna obudowa
- duży wybór trybów

WADY

- efekt stroboskopowy
- niewygodna zmiana pozycji filtra
- brak stabilizacji prądu
- ciężka
- brak trybu białego migającego

Byte (Priceton Tec) to lekka czołówka o oryginalnym wyglądzie. Wykonana jest z bardzo solidnego plastiku, z pewną pokrywą baterii i blokadą włącznika. Dzięki jednoramiennemu zawiasowi regulacji nachylenia możemy zaczeplić czołówkę za kieszeń kurtki albo pasek plecaka. Niestety ten sam zawias powoduje zwiększenie rozmiarów, które zmniejszono dzięki zasilaniu tylko dwoma bateriami AAA. Wiązka światła jest dosyć wąska, ale wystarczająca do swobodnego przemieszczania się. Krótki czas działania w trybie maksymalnym powoduje, że lepiej go używać tylko do chwilowego doświetlenia dalszego planu, lub powinniśmy zawsze mieć przy sobie zapasowe baterie. Dzięki lekkości i solidności świetnie sprawdzi się też na biwaku i w sytuacjach dnia powszedniego.

ZALETY

- lekka (2 AAA)
- blokada włącznika
- 5 lat gwarancji

WADY

- krótki czas działania w trybie maksymalnym
- brak trybu migającego
- brak wskaźnika baterii
- konstrukcja zawiasu regulacji nachylenia zwiększająca rozmiary

Tikka + (Petzl) to trzecia, jeszcze bardziej dopracowana wersja tego modelu. Oferuje mocną diodę z czterema poziomami i nietypową wiązką światła z mocniejszą składową w górnej części. Zapobiega to prześwietlaniu pierwszego planu i ułatwia przemieszczanie w terenie. Duża, czerwona dioda daje szeroką i jednorodną plamę, rzeczywiście umożliwiając poruszanie się w tym trybie. Dzięki jednej diodzie wybór poziomów jest prosty, ale przy tej mocy brakuje jeszcze wiązki skupionej. Częściowo zastępuje ją tryb "boost" pozwalający na 10 sekund zwiększyć strumień światła do 140 lumenów. Dzięki stabilizacji prądu LED moc światła jest niezmienna przez określony czas. Czołówka posiada nietypową opaskę, która jest zamontowana do ramki na stałe, co utrudnia jej wymianę i wyczyszczenie. Przypadkowe włączenie czołówki jest mocno ograniczone dzięki konstrukcji włącznika i konieczności jego przytrzymania.

ZALETY

- mocna dioda
- stabilizacja prądu LED
- solidna obudowa
- liczne tryby
- prosty wybór trybów
- konstrukcja włącznika

WADY

- brak opcji wiązki skupionej
- brak wskaźnika baterii
- brak możliwości prostej wymiany i wyczyszczenia opaski

Spot (Black Diamond) to najbardziej zaawansowana czołówka w zestawieniu, z jedną mocną diodą, dwoma diodami tradycyjnymi i dwoma czerwonymi. We wszystkich opcjach moc światła jest regulowana płynnie, co pozwala na wybór optymalnego strumienia światła i wpływanie na czas działania. Mocna dioda daje średnio szeroką wiązkę z mocnym punktem centralnym, a zwykłe diody – wiązkę szeroką. Obudowa jest dobrze spasowana i solidna. Nowością jest funkcja PowerTap - dotykowy czujnik z boku obudowy pozwalający na szybkie przełączanie między maksymalnym a niższym poziomem światła. Początkowo, przez wielość funkcji, wadą może być trudność w przełączaniu między nimi. Czołówka ma trójstopniowy wskaźnik baterii. Przy cenie ponad 100 zł można by już oczekiwać stabilizacji prądu.

ZALETY

- mocna dioda
- wybór wiązki szeroka / skupiona
- solidna obudowa
- płynna regulacja mocy światła
- duży wybór trybów
- blokada włącznika
- czujnik PowerTap

WADY

- brak stabilizacji prądu
- niejednorodny system przełączania trybów

model	Tikkina	Byte	Gizmo	Nomad	Tikka +	Spot
producent	Petzl	Princeton Tec	Black Diamond	MacTronic	Petzl	Black Diamond
strumień świetlny	60 lm	50 lm	24 lm	180 lm	110 lm (140 lm – 10 s)	130 lm
rodzaj wiązki	szeroki	średnio szeroki	szeroki	szeroki / skupiony	szeroki	szeroki / skupiony
zasięg wg producenta	30 m	30 m	15 m	150 m	50 m (60 m – 10 s)	75 m
tryby świecenia	2 tryby	2 tryby białe + tryb czerwony	2 tryby z płynną regulacją + migający	4 tryby + 2 tryby czerwone	4 tryby białe, migający, boost + 2 tryby czerwone	2 tryby z płynną regulacją + migający, czerwony
czas działania tryb max. [godz.]	60	2	20	40	2 + 40 rezerwy	60
czas działania tryb min. [godz.]	120	96	100	280	100 + 40 rezerwy	200
odporność	IPX4	IPX4	IPX4	IPX4	IPX4	IPX4
zasilanie	3 x AAA	2 x AAA	2 x AAA	3 x AAA	3 x AAA	3 x AAA
waga z bateriami	85 g	64 g	58 g	106 g	85 g	90 g
wymiary [mm]	58 x 38 x 36	62 x 36 x 31	57 x 30 x 32	60 x 40 x 38	60 x 38 x 36	58 x 42 x 37
gwarancja	3 lata	5 lat	3 lata	2 lata	3 lata	3 lata
dodatkowe		blokada włącznika	wyłącznik czasowy (2 h)	wskaźnik baterii, 4 filtry rozpraszające	stabilizacja prądu	sensor PowerTap, blokada włącznika, wskaźnik baterii,
cena*	od 54 zł	od 78 zł	od 79 zł	od 129 zł	od 135 zł	od 140 zł

*Ceny wg popularnego serwisu aukcyjnego.

Podsumowanie

Testowane czołówki można podzielić na dwie grupy: tańsze z mocą kilkudziesięciu lumenów i droższe, powyżej 100 zł. o mocy ponad 100 lumenów. Te pierwsze są także mniejsze i lżejsze, co umożliwia noszenie ich w jaskini na szyi. Te drugie są większe, ale mogą stanowić podstawowe światło w mniejszych jaskiniach. To ledwie kilka modeli, lecz już po

nich widać jak duży wybór opcji mamy na rynku. Tylko od naszych potrzeb zależy, który model wybierzemy i które cechy są dla nas kluczowe: moc światła, waga, wielkość, stabilizacja prądu, cena, uniwersalność itd. Dlatego waga poszczególnych zalet i wad dla każdego może być różna i dlatego każdy potencjalny nabywca czołówki musi to „ważnie” przeprowadzić sam. Brak stabilizacji napięcia w większości modeli powoduje,

że natężenie światła spada równomiernie. Pewnym obejściem tego problemu może być używanie akumulatorów, których charakterystyka rozładowania poprawia ten parametr, ale należy sprawdzić w instrukcji, czy producent dopuszcza ich stosowanie.

Dziękujemy firmom PHU AMC, Crag Sport, MacTronic i SPC za udostępnienie czołówek do testów. □

Grotołazie, zadbaj o siebie!

5 minut dla zdrowia. Cz. II

Magdalena Tomczak

Drogi Czytelniku, witaj ponownie w dziale poświęconym Twojemu zdrowiu. Z poprzedniego artykułu wiesz już, co to jest równowaga mięśniowa i dlaczego jej utrzymanie jest tak istotne. Potrafisz również rozluźnić obręcz barkową i mięśnie karku.

Tym razem skupimy się na ćwiczeniach rozluźniających część lędźwiową kręgosłupa, wyjaśnimy przy tym pojęcia często słyszane przez osoby cierpiące na dolegliwości tego rejonu ze strony dolnego odcinka kręgosłupa. Są to takie pojęcia jak: hiperlordoza i dyslordoza lędźwiowa.

„Mam pogłębioną/splątą lordozę”. Z taką diagnozą przychodzi do naszego Centrum Terapii Manualnej spora liczba pacjentów. Pojęcie to wymaga

wyjaśnienia. Definicja mówi, iż lordoza lędźwiowa to wygięcie kręgosłupa w odcinku lędźwiowym w kierunku brzuszonym. Podobne wygięcie nasz kręgosłup wytwarza w odcinku szyjnym, a w piersiowym i krzyżowym w przeciwną stronę, co nazywamy kifozą, odpowiednio: piersiową i krzyżową. Są to naturalne krzywizny kręgosłupa wynikające z pionowej postawy naszego ciała. Ułatwiają procesy amortyzacji przenoszonych obciążeń podczas poruszania się. To, czy krzywizna kręgosłupa jest pogłębiona czy splątana, możemy dowiedzieć się jedynie patrząc na zdjęcie rentgenowskie lub obraz tomografii komputerowej, ponieważ tylko tam ocenić możemy typ miednicy i do tego odnieść wielkość opisywanego wcześniej wygięcia. Hiper-

lordoza, czyli pogłębienie wygięcia kręgosłupa w odcinku lędźwiowym, czy też dyslordoza, czyli splątanie wygięcia, to pojęcie oznaczające rzeczywistą zmianę ustawienia kręgosłupa w stosunku do innych struktur naszego szkieletu. Tego rodzaju zmiana sprawia, że zaczynają działać siły w kierunku przodopochylającym miednicę – przy zespole hiperlordozy, czy też w kierunku tyłopochylającym miednicę – w przypadku zespołu dyslordozy. W konsekwencji działania tych sił na naszą pionową postawę ciała, przejście kręgosłupa lędźwiowego w krzyżowy narażone jest na działanie sił przeciążających omawiany rejon. Często ten obszar naszego ciała staje się „słabym ogniwem” narządu ruchu i w konsekwencji prowokującym całe spektrum dolegliwości.