

Jakub Nowak

Nielinowe techniki pokonywania jaskiń

Cz.II

Wspinaczka w łatwym terenie

Często w jaskini stykamy się z przeszkodami zbyt łatwymi, aby je poręczyć, ale i zbyt trudnymi, aby się na nich dłużej zatrzymać. W tym celu potrzebne są nam umiejętności sprawnego pokonania progu, studzienki, trawersu itp.

ZAPIERACZKA...

...jest jedną z technik wspinaczekowych, które najczęściej stosuje się w jaskiniach. Wynika to z niskiej energochłonności i dużej pewności samej techniki. W zależności od szerokości szczeliny, korytarza czy komina stosujemy różne rodzaje zapierania. Zapieranie kolana-pośladki + dłonie-tokcie (rys. 1 z Jaskini 3/2000) jest walką z grawitacją i tarciem, którego w takich miejscach jest za dużo. Zapieranie kolana-pośladki + dłonie-barki (rys. 1) i stopy-pośladki + dłonie-plecy (rys. 2) są najmniej męczące ze względu na całkiem naturalną pozycję siedzącą i odpowiednią ilość tarcia. Najczęstsze błędy polegają na zbyt wysokim umieszczeniu nóg i dlatego:

podczas zapierania nogi nie powinny znajdować się powyżej pasa, natomiast dłonie umieszczamy na wysokości lub poniżej barków.

W czasie zapieraczki ważny jest też wybór ściany, o którą opieramy plecy: w miarę możliwości plecy opieramy o nieprzewieszoną, gładszą ścianę, a nogi zapieramy na lepiej urzeźbionej ścianie przeciwległej. Zapieranie dłonie-pięty (rys. 3) wymaga już dość dobrych stopni i silnych mięśni brzucha i dlatego lepiej nie pokonywać tą techniką dłuższych odcinków. Jeżeli to możliwe to najlepiej płynnie przejść do rozpieraczki.

ROZPIERACZKA

Od zapieraczki różni się tym, że nogi umieszczone są na przeciwległych ścianach i przemieszczamy się przodem, a nie bokiem do światła szczeliny, meandra

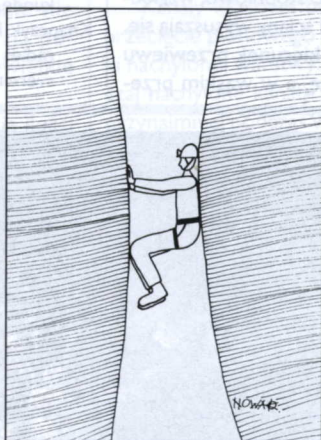
w płaskiej ścianie jeśli tylko znajdziemy odpowiednie stopnie (rys. 7). Technika ta dobitnie uświadamia, że:

wspinamy się „z głową” i na nogach!

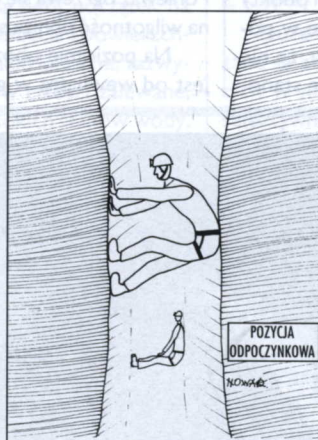
Jednym z najbardziej niebezpiecznych momentów w czasie zapieraczki i rozpieraczki jest przejście do wspinaczki z wykorzystaniem jednej ściany. Nieodświadczony grotolaz zapomina o nogach i w chwili zmiany techniki wspinaczki tracą one kontakt ze skałą, a nagle obciążone zbyt dużą siłą, ręce puszczają wygodne zdawałoby się chwyt (rys. 8). Jest jeszcze jedna technika rozpieraczki polegająca na użyciu barków. Można ją stosować w szczelinach pasujących do szerokości naszej klatki piersiowej z ramionami, ale właściwie tylko do schodzenia i trawersowania (rys. 9). Zapieraczka i rozpieraczka służą najczęściej trawersowaniu wysokich szczelin, meandrów, studzienek czy przeszkód wodnych lub wspinaniu kominów i schodzeniu niewielkich studni. Jednak w jaskini niezbędne są też umiejętności typowego wspinacza.

WSPINACZKA NATURALNA...

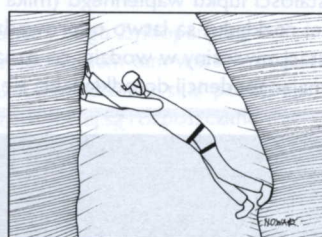
...wraz z Zasadą Trzech Punktów podparcia powinna być podstawą w pokonywaniu jaskiniowych przeszkód bez asekuracji. Oczywiście robimy to tylko w terenie łatwym, gdy przeszkoda nie jest wysoka, a skała jest lita. Nawet gdy skała wygląda na litą, należy przed obciążeniem sprawdzić każdy chwyt, bo w związku z panującym w jaskini deficytem światła nie zobaczymy ewentualnej kruźszyny z daleka. Dodatkowo jest ona maskowana przez naniesioną glinę. Dlatego też: w czasie wspinaczki bez asekuracji należy mieć włączone oba źródła światła: karbidowe i elektryczne, gdyż doświadczenie wskazuje, że pojedyncze gaśnie zawsze w najtrudniejszym przechwycie, gdy nie możemy go odpalić. Dlaczego należy być aż tak bardzo ostrożnym podczas wspinaczki w jaskini? A to dlatego, że: skała jest śliska, pokryta błotem lub mlekiem wapiennym; wspinamy się w kałozach i rękawicach, co pogarsza „czucie” skały; ewentualna akcja ratunkowa w jaskini angażuje wielokrotnie więcej ratowników, a za



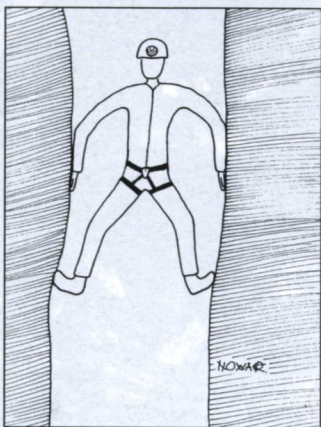
Rys. 1



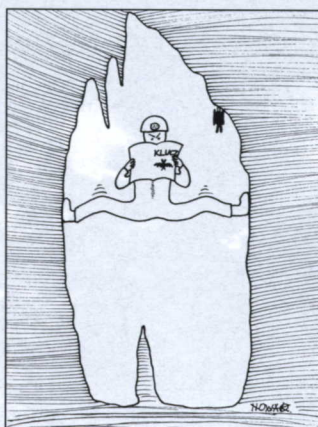
Rys. 2



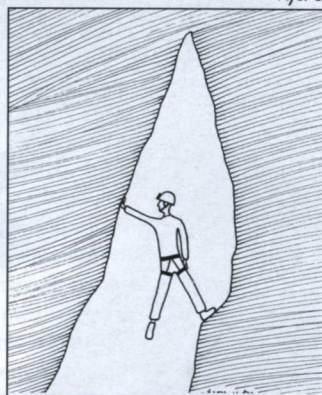
Rys. 3



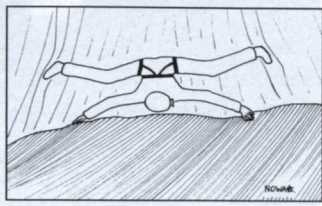
Rys. 4



Rys. 5



Rys. 6



Rys. 7

ciasnymi partiami jaskini transport uszkodowanego może być wręcz niemożliwy - lepiej żeby dyżurny TOPRu nie musiał odczekać na wieść o wypadku śmiertelnym. Nie będę się tutaj zagłębiał w szczegóły techniki wspinania, bo poza wymienionymi nie różni się ona od wersji powierzchniowej, dlatego odsyłam do lektury „W Skale” Wacława Sonelskiego.

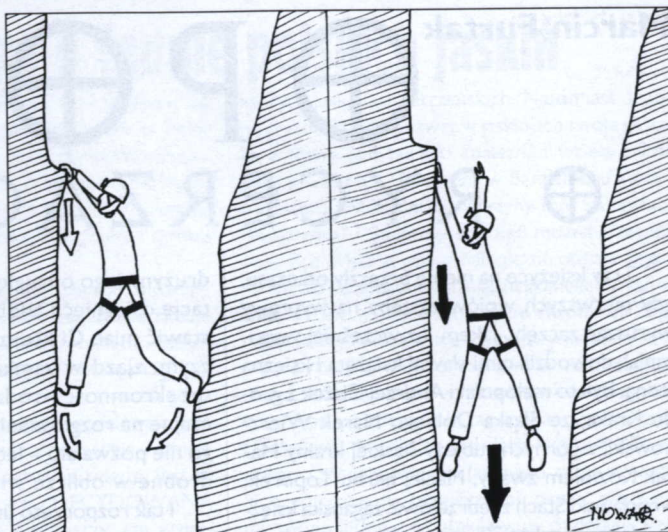
Jeszcze jedna kwestia dotycząca wspinania - loty. Problem nie dotyczy tylko bulderowców. Lot następujący w tracie wspinaczki bez asekuracji zawiera domyślnie współczynnik G czyli gęba (w jaskini właściwie S czyli spąg). Taki upadek nie musi się skończyć tragicznie, bo z założenia umawiamy się, że nie żywujemy wysokich formacji. Przed każdym rozpoczęciem wspinania progu, komina czy szczeliny powinniśmy spojrzeć na miejsce ewentualnego upadku i zastanowić się jak w razie czego najlepiej upaść (na cztery łapy nie polecam). Jeżeli spąg jest płaski to teoretycznie powinniśmy upaść na lekko zgięte, złożone nogi - tak jak uczą spadochroniarzy (rys. 10). Jednak najczęściej spąg jest pokryty wantami i nie jest równy. Wtedy dobrze byłoby wycelować w jakąś dużą, płaską płytę, ale zazwyczaj takiej w pobliżu brakuje, a czasu jest za mało, aby ktoś ją tam podrzucił. Wówczas lepiej rozłączyć nogi i „przygotować” ciało na uderzenie prawej lub le-

wej jako pierwszej. Często lepiej celowo skoczyć na „nierówne” nogi bo wtedy jesteśmy w stanie świadomie pokierować wychYLENIEM naszego ciała (rys. 11). Tak czy inaczej jedna zasada jest podstawowa:

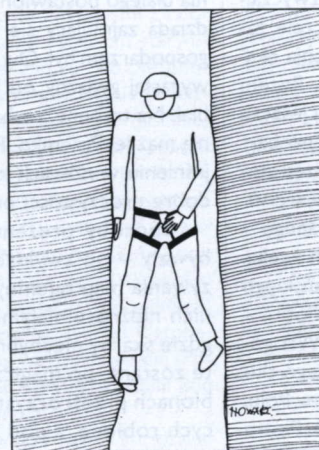
zawsze należy skakać na lekko ugięte nogi, upadek na proste nogi grozi poważnymi obrażeniami.

Czasami przed skokiem warto wręcz odepchnąć się od skały szczególnie gdy jest ona połoga. Upadki z wysokości 4 i więcej metrów powodują utratę równowagi. Oczywiście lepiej wtedy „polecieć” na brzuch niż na plecy, bo możemy bronić się rękami (rys. 11). Lepiej jest upaść na ręce niż trzymać tułów w pionie, bo przy składaniu się ciała można sobie wybić zęby o własne kolana! O mało co nie przeżyłem tego osobiście. Oczywiście za każdym razem wybór: poręczować czy żywować należy do nas. Dokonujemy go przed każdym progiem, studnią, kominem czy szczeliną, a zależy on od możliwości technicznych najmniej doświadczonego w zespole, aktualnej i przyszłej (!pamiętajmy o powrocie!) kondycji psychicznej i fizycznej poszczególnych członków zespołu i jakości skały. Pamiętajmy:

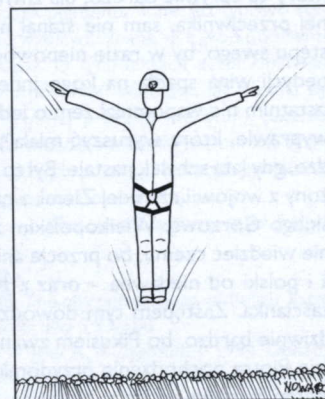
jeżeli wspinamy się bez asekuracji, to aby szybciej pokonać przeszkodę, a nie niepotrzebnie ryzykować.



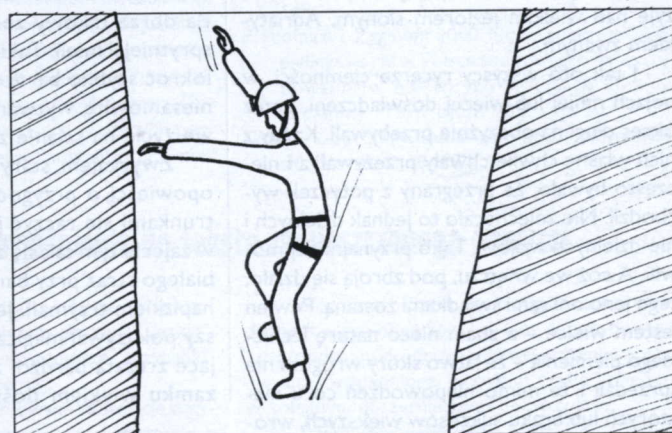
Rys. 8



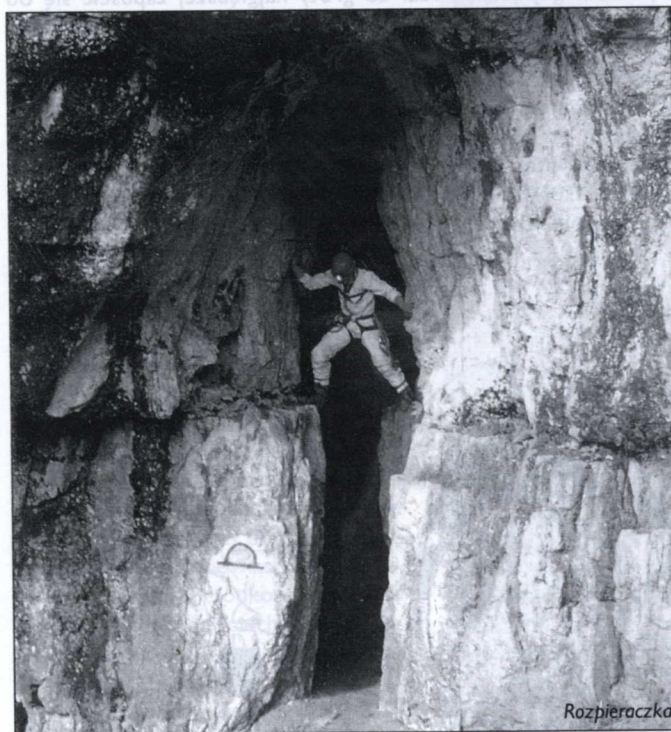
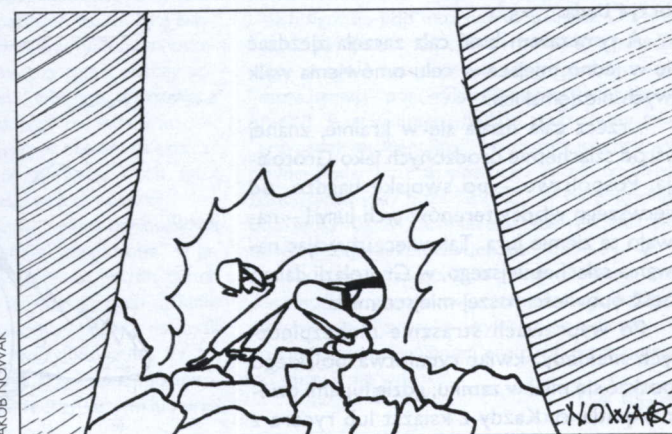
Rys. 9



Rys. 10



Rys. 11



Rozpierzaczka

JAKUB NOWAK

NOWAK