

## Πτώσεις στην αθλητική αναρρίχηση βράχου

Γιάννης Πετρομιανός, 2016

Οι κακές πτώσεις στην αθλητική αναρρίχηση βράχου είναι η πιο συχνή αιτία τραυματισμού. Τι μπορούμε όμως να κάνουμε για να τις αποφύγουμε;

Το να μη διακινδυνεύει ο αναρριχητής να πέσει δοκιμάζοντας μια δύσκολη κίνηση δεν είναι λύση. Αυτή η πρακτική θα τον οδηγήσει στο να μη δοκιμάζει δύσκολες κινήσεις επικεφαλής και θα του στερήσει την απόλαυση της on-sight ή ακόμα και της ελεύθερης αναρρίχησης.

Η λύση βρίσκεται στο να μπορούμε να αξιολογούμε την επικινδυνότητα μιας πτώσης και αν αυτή είναι επικίνδυνη για σοβαρό τραυματισμό να την αποφεύγουμε (γυρνώντας αναρριχητικά πίσω, πιάνοντας το σετάκι ώστε να κλιπάρουμε με ασφάλεια, ζητώντας βοήθεια από κάποιον που σκαρφαλώνει δίπλα μας κλπ.), αν όμως η πτώση δεν είναι επικίνδυνη για σοβαρό τραυματισμό να αναλαμβάνουμε τον κίνδυνο να πέσουμε, γνωρίζοντας βέβαια πώς να διαχειριστούμε την πτώση ώστε να μην τραυματιστούμε σοβαρά.

**Σκαρφαλώνω λοιπόν επικεφαλής, τι πρέπει να κάνω ώστε να μην κινδυνεύω από σοβαρό τραυματισμό σε περίπτωση πτώσης;**

- Προειδοποιώ τον ασφαλιστή μου. Του φωνάζω «πρόσεχέ με (μπορεί να πέσω)» και όχι «πάρε κ.α.». Με αυτόν τον τρόπο βάζω τον ασφαλιστή μου σε περισσότερη ετοιμότητα και βέβαια τον αφήνω να αποφασίσει αν πρέπει να πάρει ή να δώσει σχοινί (ο ασφαλιστής θα πρέπει να ξέρει) και δεν τον μπερδεύω με την πιθανότητα να εννοώ «σε εσένα», οπότε μπορεί να με τραβήξει κάτω.
- Προσέχω να μην έχω το σχοινί μου πίσω από τα πόδια μου. Σε περίπτωση πτώσης το πόδι μου μπορεί να πιαστεί στο σχοινί και να με ανατρέψει από την όρθια θέση, οδηγώντας με σε μια πολύ κακή προσγείωση/πρόσκρουση με το κεφάλι ή οποιοδήποτε άλλο ευαίσθητο μέρος του σώματός μου. Επίσης σε περίπτωση πτώσης μπορεί να με κάψει (συνήθως στο πόδι) από την τριβή του με το σώμα μου.
- Φωνάζω «πέφτω» μόλις αντιληφτώ ότι πέφτω και όχι «πάρε κ.α.». Με αυτόν τον τρόπο βάζω τον ασφαλιστή μου σε απόλυτη ετοιμότητα και βέβαια τον αφήνω να αποφασίσει αν πρέπει να πάρει ή να δώσει σχοινί (ο ασφαλιστής θα πρέπει να ξέρει) και δεν τον μπερδεύω με την πιθανότητα να εννοώ «σε εσένα κ.α.», οπότε μπορεί να αντιδράσει λανθασμένα.
- Με το που νιώθω ότι χάνω τη στήριξή μου και πέφτω, σπρώχνω με τα χέρια και τα πόδια μου τον βράχο τόσο όσο χρειάζεται ώστε να βρεθώ στον αέρα και να μην κολλήσουν τα πόδια μου ψηλά (ανατρέποντάς με από την όρθια θέση) ή να χτυπήσω μπροστά μου πέφτοντας.
- Δεν προσπαθώ να πιάσω το σχοινί, το σετάκι ή τις ασφάλειες. Από τη στιγμή που έχω πέσει είναι σχεδόν αδύνατον να κρατηθώ από αυτά. Το πιο πιθανό είναι να κάψω τα χέρια μου στο σχοινί ή να τραυματίσω τα δάκτυλά μου.

- Κοιτάζω κάτω για να δω που θα προσγειωθώ και να αποφύγω τυχόν εμπόδια.
- Κρατάω το σώμα μου σε όρθια θέση και τα χέρια μου μπροστά και ελάχιστα λυγισμένα, έτοιμα να με προφυλάξουν από μια σύγκρουση με τον βράχο, αποσβένοντας τη δύναμη κρούσης με το λύγισμά τους.
- Με το που έρχονται σε επαφή τα πόδια μου με τον βράχο, τα λυγίζω ώστε να αποσβέσω την κρούση (όπως όταν πηδάμε από ένα χαμηλό ύψος στο έδαφος).

### **Και εγώ που ασφαλίζω, τι πρέπει να κάνω σε περίπτωση πτώσης;**

- Πρέπει να έχω όλη τη προσοχή μου στραμμένη στον αναρριχητή που ασφαλίζω, δίνοντάς του πάντα όσο σχοινί του χρειάζεται κατά την αναρρίχησης του.
- Τον ασφαλίζω, σποτάροντάς τον, μέχρι να περάσει το σχοινί στην πρώτη ασφάλεια.
- Έχω όλη τη προσοχή μου στραμμένη στον αναρριχητή που ασφαλίζω ώστε σε περίπτωση πτώσης να είμαι σε ετοιμότητα και να αντιδράσω κατάλληλα:
  - σε μια σωστά ασφαλισμένη διαδρομή, να βοηθήσω στην απόσβεση της δύναμης ανάσχεσης της πτώσης του επικεφαλής, κινούμενος προς την κατεύθυνση της δύναμης ανάσχεσης πτώσης που εφαρμόζεται πάνω μου,
  - σε περιπτώσεις λανθασμένης ασφάλισης, να γνωρίζω αν θα πρέπει να του δώσω ή να πάρω σχοινί ώστε να τον προφυλάξω από μια ενδεχόμενη πρόσκρουσή του στο βράχο.
- Προειδοποιώ τον αναρριχητή αν δω κάποιο λάθος ασφάλισης (σχοινί πίσω από τα πόδια, λανθασμένη τοποθέτηση του σετάκι στη μόνιμη ασφάλεια, λανθασμένη τοποθέτηση του σχοινιού στο σετάκι, λανθασμένη τοποθέτηση στου σχοινιού στο ρελέ κλπ.).

### **Εξάσκηση πτώσεων**

Με τη συχνή εξάσκηση κερδίζεται η αυτοματοποίηση των αντιδράσεών μας, προϋπόθεση απαραίτητη για την σωστή αντίδρασή μας σε περίπτωση πτώσης.

- Επιλέξτε για την εξάσκηση πτώσεων κατάλληλες διαδρομές, χωρίς έντονο ανάγλυφο ή άλλες παγίδες όπως θάμνους ή δέντρα.
- Εκτελέστε τις πτώσεις σε κατάλληλο ύψος ώστε να έχετε μικρό συντελεστή πτώσης αλλά και μικρή επιμήκυνση του σχοινιού (περίπου στα 10m).
- Εκτελέστε πτώσεις μικρού (το караμπίνερ που θα ανασχέσει την πτώση να βρίσκεται 25cm κάτω από τον συνδετήριο κόμπο του σχοινιού στο μποντριέ σας) έως μέτριου μήκους (το караμπίνερ που θα ανασχέσει την πτώση να βρίσκεται 100cm κάτω από τον συνδετήριο κόμπο του σχοινιού στο μποντριέ σας), ξεκινώντας πάντα από τις μικρότερες πτώσεις
- Επιλέξτε για την εξάσκηση πτώσεων κατάλληλες διαδρομές όλων των κλίσεων (αρνητικές-κάθετες-θετικές)