

прирачник

за спортско качување

Содржина

УВОД	2
СОДРЖИНА	3
ПРИДОБИВКИТЕ НА СЛОБОДНОТО И СПОРТСКОТО КАЧУВАЊЕ	4
Натпреварувачко спортско качување	
ОРГАНИЗИРАНОСТ НА СПОРТСКОТО КАЧУВАЊЕ	5
КАЧУВАЧКИ ЛОКАЛИТЕТИ И ВЕШТАЧКИ КАРПИ	6
СИГУРНОСТ ВО ПРИРОДА	6
ЕТИЧКИ КОДЕКС НА МАКЕДОНСКИТЕ КАЧУВАЧИ	7
ЛИЧНА ОПРЕМА ЗА СПОРТСКО КАЧУВАЊЕ	8
Патики за качување	
Појас за качување	
Јаже	9
Комплети	9
Сигурносни алатки	10
Торбичка за магнезиум	10
Заштитна кацига	10
ВРНА ТЕХНИКА, ОСИГУРУВАЊЕ И ПАДОВИ	11
Чворови	
Осмица	
Лагерски чвор	
Полулагерски чвор	
Прусиков чвор	
Сигурносен чвор	
Сигурност при спортското качување	12
Наврзување и двојно наврзување	
Правилно користење на сигурносните алатки	13
Плочка –Реверсо	13-14
Гри-Гри	15-16
Коминукација помеѓу качувачот и осигурувачот	17
Осигурување одзогора (Топ Поп)	17
Неправилно и правилно вкочување	18
УСЛОВИ, ГРЕШКИ И ОПАСНОСТИ ПРИ ОСИГУРУВАЊЕТО	19
Услови за осигурување	
Грешки и опасности при осигурување	
Слаба меѓусебна комуникација	20
Голема телесна разлика, Несоодветна облека, Неправилно и недовршено наврзување, Неправилно ставено јаже во Гри-Гри, Затегнато јаже	20
Вкочување, Преврзување на врвот од насоката	21

Падови 22

Спуштање по јаже 24

БЕЗБЕДНОСТ ПРИ БОЛДЕР КАЧУВАЊЕ 26

Болдер качување

Болдер качување на ниски вештачки карпи 27

ТЕХНИКА НА СПОРТСКОТО КАЧУВАЊЕ 28

Основи на качувачката техника 28

Напредување во карпа 28

Користење раце 29

Користење нозе 29

Учење техника 30

Некои правила за развој на качувачката техника 30

Едноставни вежби за развој на техниката 30

Вештачки карпи или природни качувалишта 31

ТРЕНИНГ НА СПОРТСКИ КАЧУВАЧ 31

Елементи, кои содржат содржински план на качувачки тренинг 31

Тренинг за сила 31

Тренинг за издржливост и сила 31

Тренинг за издржливост (локална издржливост) 31

Тренинг качувачка техника 32

Тренинг за еластичност 32

Динамичко истегнување 32

Статичко истегнување 32

Површинска сила и превенција 32

Преостанати спортски (аеробни) активности-кондиција 33

Одмор 33

Како се одвива еден тренинг 33

Главен дел на тренингот 33

Истегнување по тренинг 33

Како го распоредуваме тренингот – Циклизација 33

ПОВРЕДИ ПРИ СПОРТСКО КАЧУВАЊЕ 34

Акутна повреда 34

Хронични повреди 35

Најчести повреди 35

Повреди на дланките и прстите 35

Повреда на лактот 35

Повреда на рамето 36

Синдроми при притисок на нервот 36

Повреди на мускулите 36

Повреда на грбот-кичмениот столб 36

Лекување и рехабилитација на спортските повреди 37,38

ВОВЕД

Оваа книга е наменета за сите, кои одлучиле, да се занимаваат со спортско качување, да го положат испитот за спортски качувач и воедно најдобро да се подготват и да го надополнат своето знаење. Истотака оваа книга ќе помогне во надополнување на стручното знаење на инструкторите во матичните клубови, кои пак се задолжени за обука на новите членови.

Спортското качување кое се развиваше од алпинизмот и беше дел од алпинизмот, сега е самостоен спорт кој се разликува од алпинизмот, а во последните години бележи голем и константен подем.

Покрај професионалноста на спортското качување, тоа во последно време се користи како рекреативен спорт од широката популација. Качувањето кое во почетокот се сметаше за несигурен спорт односно ризичен спорт, со дополната на “спортско” качување и со целосно прифаќање на младите од целиот свет, тој стана релативно безбеден спорт. Ова се должи на фактот што се користи опрема како експанзиони и лепени клинови, опремени и исчистени качувачки локалитети итн.

Треба да се напомене дека со непочитување на правилата и нормите кои се пропишани во овој спорт, може да се случат несакани последици дури и смрт. Затоа напоменуваме, дека, сите спортски качувачи сносат одговорност, за себе, да ги почитуваат пропишаните правила и постапки, за да спортското качување биде сигурно и безбедно.

За да се достигнат безбедносните норми, на испитот за спортски качувач вклучени се некои основни информации за придобивките и организираноста на спортското качување, начин на качување, преглед на најчестите спортски повреди и превентива за спречување на спортски повреди, основи на тренингот и некои основни информации и начини за развојот на спортското качување.

ПРИДОБИВКИ НА СЛОБОДНОТО И СПОРТСКОТО КАЧУВАЊЕ

Слободното качување, кое ги помина границите на користење скалички, влечење за гуртни и други технички помагала, за да се качи една насока, за прв пат се појави во САД во Јосемитската долина и се нарече >>free climbing<<. Од таму во 70 тите години се прошири и разви во Европа. Експанзијата кулминираше со отворање насоки со експанзиони клинови, каде се подигна тежинската граница за качување насоки. Така качувачите посигурни во своето качување, по повеќе падови успеаја да искачат тешки насоки кои дотогаш се сметаа за невозможни. Во тој момент се појави терминот спортското качување, кое има различни облици на сигурност од слободното качување.

Во Македонија почетоците на слободното качување започнуваат со Трајче(Штип) во почетокот на 80сетите години, како претставник од Македонија

учествува на првото Југословенско првенство во спортско качување во Сплит на Марјан 1986 година. Потоа слободното качување најповеќе го манифестираат новата генерација алпинисти како Коки, Славко, Владимир, Лазо, Бранко, Влатче. Тие во почетокот на 90 сетите години за првпат ја искачуваат насоката Панчев слободно, потоа Франгов, насоки кои се алпинистички со тежина повеќе од 6. Впрочем во тоа време сите алпинистички насоки на качувачкиот локалитет Матка се качуваат слободно.

Од нив се одвојуваат Владимир Трповски и Лазо Лазарев кои ја отвораат првата спортско качувачка насока Џамбо Џет 7а (6а, 6б, 7а) и Централна Екстрем 7а и го прават првото искачување на таа тежина во Македонија. Во тоа време се појавува и се обучува втората генерација спортски качувачи Зоран Пејковски-Пуци, Мартин Трајковски, Дејан Петровски-Декла, Свето Антовиќ, Александар Чорбески-Чорба. Генерација која заедно со доајените, направи многу за Македонското спортско качување.

Пуци ја искачува првата Македонска 7с насока и така се крева тежинската оцена. Првата 8а насока е искачена од Иле Ристовски и Васко алијас Фуки. Впрочем сите придонесуваат за успехот на спортското качување. Женското качување започнува со првата Македонка која качила 6с+, а тоа е Ива Апостолска, Впрочем е и првата македонска натпреварувачка.

НАТПРЕВАРУВАЧКО СПОРТСКО КАЧУВАЊЕ

Во осумдесетите години на 20 век почнува развојот на натпреварите во спортското качување. Првиот официјален натпревар во спортско качување е организиран 1985 година во Бардонекија во близината на Торино (Италија). Во 1991 година е организиран првиот Светски Куп, а по него беше организирано и првото Светско Првенство. Потоа се издефинираа три натпреварувачки дисциплини:

- Тежинско качување (сега се нарекува “во водство”), на кое за краен резултат се гледа искачената висина.
- Болдер качување, на кое за краен резултат се гледа искачениот број на болдер проблеми.
- Брзинско качување, на кое се мери времето на качување (паралелно тркање).

Кај нас првиот натпревар е на природна карпа и тоа на Матка на насоките Спелеолошка (плочка) во Октомври 1992 година, за да во Јуни 1993 година на истата карпа се одржа и меѓународен натпревар на насоките А1 Дино и Македонија Куп (плочка). Првиот натпревар на вештачка карпа е во спортската сала Кале на тогашната вештачка карпа во 1995 година.

Првите официјални учества на натпревари надвор од Македонија се на натпреварите во Плевен, Бугарија во 1995 година од Владимир Трповски, Лазо Лазарев и Митко Митрев, потоа во Пријеполе, Србија исто така во 1995 година на Владимир Трповски и во Белград 1996 година на Владимир Трповски, Константин Циривири, Зоран Пејковски и Мартина Трајковски.

Мораме да напомене дека во 1999 година за првпат Македонска спортско качувачка репрезентација учествуваше на Светски Куп во Крањ, Словенија и тоа Мартин Трајковски, Зоран Пејковски и Свето Антовиќ, и на Светско Првенство во Бирминген Англија и тоа Мартин Трајковски и Дејан Петровски-Декла.

Од тогаш се шири спортското качување и се изградени повеќе вештачки карпи низ цела Македонија. Мораме да напомене дека за експанзијата на спортот во Македонија многу придонесоа АСКК “Екстрем”-Скопје, АСКК “Х-Чаленце”-Штип, АСКК “Стенае”-Неготино, АСКК “Но Лимитс”-Струмица и АК “Вертикал”-Битола.

ОРГАНИЗИРАНОСТ НА СПОРТСКОТО КАЧУВАЊЕ

За развојот на спортското качување во Македонија се грижи *Спортско Качувачката Асоцијација*(СКА) при Федерацијата на Планинарските Спортски на Македонија(ФПСМ). Таа е оформена 1993 година под името Комисија за спортско качување при тогашен Планинарски Сојуз на Македонија. Таа се грижи за:

Организираност на натпреварите на државно ниво, се грижи за репрезентативците и категоризираните качувачи, едукација на стручен кадар, подготовка на правилници, уредување на качувачки локалитети, сигурност и промоција на спортското качување. Сето ова можете да го подгледнете на www.climbing.org.mk.

На клубско ниво спортското качување е организирано преку спортско качувачки клубови, алпинистички клубови и отсеци при планинарските друштва и клубови. Клубовите се грижат за организирање курсеви за спортско качување и доделуваат назив “спортски качувач приправник”, собири, софинасирање на своите членови за учество на домашни и меѓународни натпревари, отварање насоки и организирање натпревари.

На меѓународно ниво највисокиот орган кој се грижи за спортското качување е IFSC-International Sport Climbing Federation (Меѓународна Федерација за Спортско Качување). Најголемиот влог на IFSC е развојот на натпреварите во спортско качување и организирање на најголемите светски натпревари (Светски Куп и Светски Првенства, Европски натпревари, Младински натпревари . . .), а најголемиот ангажман е тоа што спортското качување стана олимписка дисциплина, да се бори против допингот во спортот и да го промовира качувањето како здрава и сигурна активност. Повеќе подробности и информации ќе добиете на www.ifsc-climbing.com.

КАЧУВАЧКИ ЛОКАЛИТЕТИ И ВЕШТАЧКИ КАРПИ

Спортските качувачи повеќето качуваат насоки на природна карпа, но и на вештачка карпа. Спортското качување се развило и се одвива на природна карпа во природните качувачки локалитети, кои имаат статус спортски природни објекти и имаат сега за сега неплатен пристап за користење. Качувалиштата добиваат име според околината, а тоа се лесно достапни карпи,

некаде имаме и само болдери за болдер качување(ниски мали блокови). Карпата е компактна, насоките се опремени со сигурносни клинови. На врвот од насоката се сидриштата: тоа се два сигурносни клина со челични карабињери или со ланец поврзани или два рога итн(впрочем сидриштите секогаш треба да биде со два клина), кои ни овозможуваат да се спуштиме од врвот на насоката.

Доколку карпата е кршлива, тогаш качуваме со заштитна кацига и внимаваме на тој што не осигурува, да не му турнеме камен.

Покрај природните карпи се повеќе и повеќе се качуваме на вештачки карпи. Тие ни се добродојдени во зимските денови, кои се одлична замена за природните карпи. Истотака се повеќе се тренира односно одличен тренинг е во болдер вежбалните, каде на еден тренинг искачуваме повеќе замислени насоки. Доколку се одлучиме да качуваме на вештачка карпа, ја користиме истата опрема и се однесуваме исто како и на природна карпа. На вештачка карпа се одвиваат сите натпревари во спортско качување.

Качувачка насока

Качувачка насока е замислена окличлена патека во карпата, каде се одвива качувањето. Секоја насока е висока повеќе од 12 метри, па се до неколку должини на едно јаже(60-70м е едно јаже). Насоките се окличчени со експанциони и лепени клинови, кои ни служат за сигурност при пад и го обележуваат патот на насоката. На врвот е сидриште за спуштање од насоката.

Сигурносните клинови и сидриштето правилно ги поставува качувач-национален поставувач на насоки на природна карпа. Тој може (а и не мора) прв да ја искачи, па да даде име и да предложи оцена. Окличнена, а не искачена насока се вика 'проект'. Таква насока се обележува со црвена трака и се чека некој да ја искачи и да добие оцена. Реалната оцена за тежината на насоките се обликува, кога повеќе качувачи ќе ја искачат и ќе се добие повеќе мислење за таа насока.

За оценување на тежината на насоката, постои тежинската скала која се развила различно во секоја земја. Кај нас, се користеше UIAA скалата, а веќе во употреба е Француската скала, која е попрецизна.

СИГУРНОСТ ВО ПРИРОДА

Со се поголемиот број спортски качувачи во качувачките природни локалитети, може да дојде до уништување на околината односно природата и животинскиот свет. Затоа постои етички кодекс на однесување, државен закон и локално уредување, кој треба да се почитува за да не дојде до пореметување на природниот тек и уништување на околината. Од таму секогаш кога се оди на качување во природен качувачки локалитет треба да се внимава и да не се уништува околината, да се почитуваат гнездата за птици доколку ги има и други живеалишта на животинчиња. Кога се отвора некој качувачки локалитет треба да се постави табла за предупредување за неунштување доколку има животински или растителен свет, потоа да се обележи каде има тоалет(ако е природен, некое место) рекламна табла како се вика качувачкиот локалитет и др.

ФПСМ*СКА* очекува од секој качувач, да се придржува кон договореното и кон етичкиот кодекс, а со тоа секој од нас ќе придонесе за здрава и чиста околина и зачувување на природните богатства.

ЕТИЧКИ КОДЕКС НА МАКЕДОНСКИТЕ СПОРТСКИ КАЧУВАЧИ

Член.1

За сите посетители на качувачките локалитети:

1. Не коментирај кога некој качува!
2. Кампувај (WC) и паркирај онаму каде е дозволено односно договорено!
3. Движи се и качувај по уредени и обелажани насоки!
4. Не го уништувај растителниот и животински свет, не ја крши карпата и другите објекти.
5. Туѓиот труд ја краси околината!
6. Отпадокот однеси го со себе!
7. Во случај на несреќа помогни во рамките на твоите можности!

Член. 2

Качувачи:

1. Почитувај ги правилата за употреба на опрема (сигурност, појас, магнезиум...).
2. Не качувај по проекти (ознака-црвена трака на првиот клин, без име на почетокот...). Насоката можеби не е исчистена иако е опремена, но сепак не е сигурна!
3. За чистење на факалиштата на природна карпа користи четка, но не друга алатка која ќе ги оштети!
4. Во постоечка насока не оклинчувај!
5. Не крши или долепувај факалишта во веќе оклинчена насока!
6. Во случај на кршење витално факалиште во насоката, консултирај се со *СКА*, дали да се залепи истото!
7. Овозможи качување и на други качувачи кои чекаат, во случај на твое интензивно качување во истата насока. Доколку качувачите сакаат да качуваат во водство, извади го твоето јаже!
8. Качувај во склад со правилата:
 - НА ПОГЛЕД: качување без дополнителни информации за насоката, само со оглед пред стартот;
 - ЦРВЕНА ТОЧКА: качување без пад, но со предходно качување!
 - ФЛЕШ: качување без пад, но пред да започне качувањето, се набљудувал некој друг качувач како ја качува насоката !На крајот од насоката според наученото, се вклучуваме во сидриштето и се симнуваме. Не барајте да се наврзете во сидриште, без предходно знаење и искуство!
9. Мислењето за оцената на насоката проследи го до *СКА*, доколку сметаш дека оцената е не реална !
10. Доколку нешто обележуваш во насоката со магнезиум, по твоето качување, исчисти го !
11. Сигурносните клинови (ушките), прусик замки, гуртни кои можеби ќе ги затекнеш на некоја насока во клин или сидриште, не ги одстранувај(кради), можеби на некого му се многу потребни!

лична опрема
за спортско качување

ЛИЧНА ОПРЕМА

За развој на спортското качување допринесува и развојот на спортската опрема и испитувањата за сигурноста, за кои се прават тестирања и се докажува сигурноста. Опремата за спортско качување се развива во склад со смерниците за развој на спортското качување. Правилен избор на опрема и правилно користење на опремата е услов за безбедно спортско качување. Опремата која ја набавуваме и ја користиме треба да има ознака UIAA или CE тест.



Патиики за качување

Постојат повеќе видови патиики за качување, кои се разликуваат по тврдината, мекоста, подобри за ивици, подобри на триење, подобри за вештачка карпа, за тренинг, за натпревар итн. Патииките се ниски, високи, со врвци, со ластиици, со чичак трака итн. При изборот добро ги пробуваме и размислуваме дали ни се за подолги насоки и треба да бидат комотни или за кратки насоки еден број помали, за почетници на ластик итн. За сето ова продавачот може да ви помогне. Првите патиики треба да бидат точен(кнап) број, како се напредува во качувањето се купуваат помал број патиики за качување.

Појас за качување

Познаваме два основни видови појаси:

- дводелен појас: составен од горен(раменски)дел и од долен (седечки) дел. Покрај ова долниот дел може да биде со подесување. Овој појас се користи кај децата и кај алпинистите кои носат ранци при качувањето и во случај на пад, да не дојде до превртување.
- Едноделен појас, тој е најдобар за спортско качување. Едноделниот појас треба да биде доволно удобен за висење и со адекватен број. Пред се, внимаваме на правилната величина за носете, која не треба да биде ниту претесна ниту преголема. Доколку имаме проблеми со дебелината тогаш одбираме појас кој се подесува на носете односно универзален појас.



Јаже

Јажето за спортско качување треба да биде долго околу 70 метри, со дебелина од 9 до 10 милиметри и со знак за тест на меѓународна ознака.

При качување користиме единечни јажиња. Јажето е еластично, кое овозможува сигурен пад на качувачот при падот, нормално со правилно осигурување. Од практични причини на секое јаже му е обележана половината-средината, со јасно видлива боја.

Со јажето внимаваме како се однесуваме бидејќи во голема мера од него зависи нашата безбедност при качувањето. Кога одиме на качување го носиме во торба каде стои распакувано, со тоа овозможуваме да има различно прекршување на јажето при транспортот. Истовремено торбата ни користи и како подлога за јажето под карпата.

Пред качувањето, јажето го поминуваме низ рака, со тоа избегнуваме заплеткување на јажето и воедно вршиме преглед дали некаде е оштетено (прекршено, излитена површина итн).

При качување ги користиме приближно еднакво двата краја на јажето. Еднаш качуваш со едниот крај, вториот пат со другиот крај и се така наизменично.

Јажето со редовно-често качување брзо се троши, затоа треба да се менува. Се менува оној момент кога очигледно се гледа дека е истрошено и излитено.

Истотака јажето се оштетува кога поминува односно се прекршува на оштра ивица, кога лежи на оштри камења и кога на него ќе падне некој камен.

Се чува во темна просторија, каде нема да го допираат сончевите зраци, да го изгори некоја вештачка топлина од печка и итн. Кога е валкано го чистиме само со вода, но не го сушиме на сонце.

Впрочем, добро чувајте го вашето јаже и веднаш заменете го, кога ќе забележите некое оштетување.

Комплети

Комплетите ги користиме за качување, а во нив го вклучуваме јажето и при пад тие го спречуваат паѓањето до тлото. Комплетот е составен од два карабињера и една брза гуртна. Едниот од карабињерите е со крива вратичка за поедноставно вклучување на јажето, а другиот е нормален и се користи за вклучување во клинот. Најлонската гуртна помеѓу двата карабињера не треба да биде предолга(11-17см). При набавка на комплети внимаваме од кој произведувач се и дали го поседуваат сигурносниот тест знак.





Алатки за осигурување

Со нив осигуруваме на начин кој е пропишан од производителот. За да бидеме сигурни во тоа, треба добра пракса и искуство. Во основа ги делиме на две групи:

- амосзатегачки сигурносни алатки(гри-гри, реверсо, ...)
- сигурносни алатки, каде мораме да затегнеме односно да користиме наша сила за да го закочиме јагето при пад на качувачот (осмица, плочка, карабињер/полулагерски. . .).

За спортско качување во моментот најкористена алатка е гри-грито и реверсот.



Торбичка за магнезиум

При качување рацете ни се потат, затоа користиме магнезиум, кој го носиме со нас во торбичка за магнезиум. Торбичката ја врзуваме со замка околу половината, а торбичката стои на задната страна. При качување зависно од потребата ги потопуваме дланките во торбичката и ги белееме со магнезиум. Зависно од нашите потреби набавуваме торбичка со различни димензии.

Заштитна кацига



Спортските качувачи во принцип не користат заштитна кацига. Впрочем таа не се користи во добро уредени качувачки локалитети, каде нема опасност од одрон на камења. Но за долги насоки секој спортски качувач треба да користи заштитна кацига. Во правилникот на ФПСМ*СКА* стои дека секој кој качува на возраст до 14 години треба да користи заштитна кацига и исто така сите кои започнуваат со курс за спортски качувач. Заштитната кацига се препорачува и кај оние кои за прв пат качуваат како прв односно во водство.

врвна техника
осигурување и падови

ВРВНА ТЕХНИКА, ОСИГУРУВАЊЕ И ПАДОВИ

Како што рековме на почетокот од првото поглавје дека познавањето и правилната употреба на опремата е прв услов за сигурно качување, па од таму другиот услов е познавањето на чворовите и правилно ракување при качување и осигурување.

Чворови

Чворовите кои се користат во спортско качување се сестрано користени и во други дејности, тие се едноставни за да може поедноставно да ги наврземе и одврземе. Чворови кои секој спортски качувач треба да ги познава и да ги користи, се:

- осмица
- лагерски
- полулагерски
- прусиков
- сигурносен

Осмица

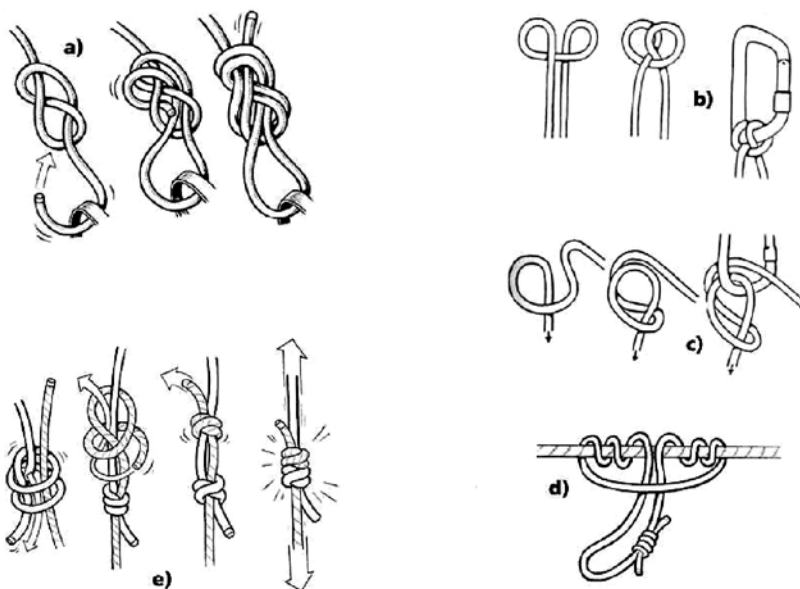
Повеќекратно користен чвор во спортско качување!!!

Го познаваме како целосна осмица и единечна осмица чвор. Го правиме:

- единечна осмица - за наврзување на качувачкиот појас(слика2а),
- осмица на крајот од јажето - се препорачува на крајот од јажето да се направи сигурносен чвор,
- осмица на двојно јаже – за качување подолги насоки и за спуштање “абзел”. За поврзување на двете јажиња за да станат едно јаже, при спуштање абзел, го користиме сигурносниот чвор.

Лагерски чвор

Лагерски чвор (слика2в), го користиме за фиксирање на сидриште. Кога качуваме долга насока, потребно ни е фиксирање на сидриштето за да осигуруваме или да се преврземе, а тоа го правиме со лагерскиот чвор. Истотака лагерскиот чвор го користиме кога осигуруваме под некоја насока, а тлото е несоодветно за стоење(стрмина), па така се фиксираме и висиме на јажето. Го



користиме на крајот од насоката кога треба да се преврземе за да се спуштиме од насоката, па така се фиксираме со него.

Полулагерски чвор

Полулагерскиот чвор (слика 2c) го користиме за осигурување и за спуштање по јаже и тоа на доволно широк карабињер (крушкаст) HMS карабињер со матица. Осигурувањето со полулагерски чвор бара сигурност при осигурувањето, поради тоа во спортското качување користиме други алатки за осигурување. При осигурување врзуваме чвор на крајот од јагето.

Прусиков чвор

Прусиков чвор (слика 2d) се користи за самосигурување при спуштање (абзел) по јаже.

Сигурносен чвор

Сигурносниот чвор (слика 2e) го користиме за наврзување два краја од јагето, потоа за крајот на осмица-чворот односно остатокот од осмица чворот го наврзуваме на јагето со сигурносен чвор.

Сигурност во спортско качување

За постоење сигурност во спортско качување, треба правилно да се изведат последователните постапки, а тие се:

- наврзување и двојно проверување;
- правилно и извежбано користење на алатките за осигурување;
- комуникација помеѓу качувачот и тој што осигурува;
- осигурување одозгора (top rop);
- осигурување на качувач, кој качува во водство;
- одкачување-симнување,
- преврзување на врвот-крајот на насоката,
- спуштање (абзел) со јаже,
- правилно стопирање пад на качувачот.
- Кога качувачот ќе ги совлада сите горенаведени постапки, тогаш можеме да зборуваме за сигурно качување. Треба да напомене и тоа дека сите незгоди настанати во спортско качување се последица од неправилно користење опрема, од непочитување на правилата и нормите односно од непознавање на правилата и нормите за користење опрема. На крајот од поглавјето ќе се задржиме кон сигурноста при качување на вештачки карпи и болдер карпи.

Наврзување и двојно проверување



При спортско качување повеќепати се врзуваме и одврзуваме, поради тоа треба да бидеме внимателни и правилно наврзани. За наврзување на качувачкиот појас го користиме чворот Осмица. Внимаваме, јагето правилно да го впротнеме низ гуртните од качувачкиот појас.

При наврзување внимаваме да не оставиме премногу простор помеѓу внатрешниот дел од чворот и појасот, па затоа го затегнуваме за да биде повеќе затегнат и воедно да ги спои двете гуртни на појасот. Преостанатиот дел од јагето, кој излегува од чворот осмица не треба да биде пократок од 8см и го наврзуваме со сигурносен чвор. При наврзувањето мораме да бидеме сигурни дали се добро сме направиле, па затоа се проверуваме повторно. Истотака го проверуваме и партнерот дали добро се наврзал, а истовремено и тој тебе те проверува дали е се во ред.



Правилно користење на алатките за осигурување

Ќе го анализираме осигурувањето со плочка (реверсо) и со Гри-гри, алатки кои се препорачани за спортско качување. Ќе анализираме како се впротнува јагето, како е процесот за осигурување, како се наврзува на врвот и како се спушта качувачот.

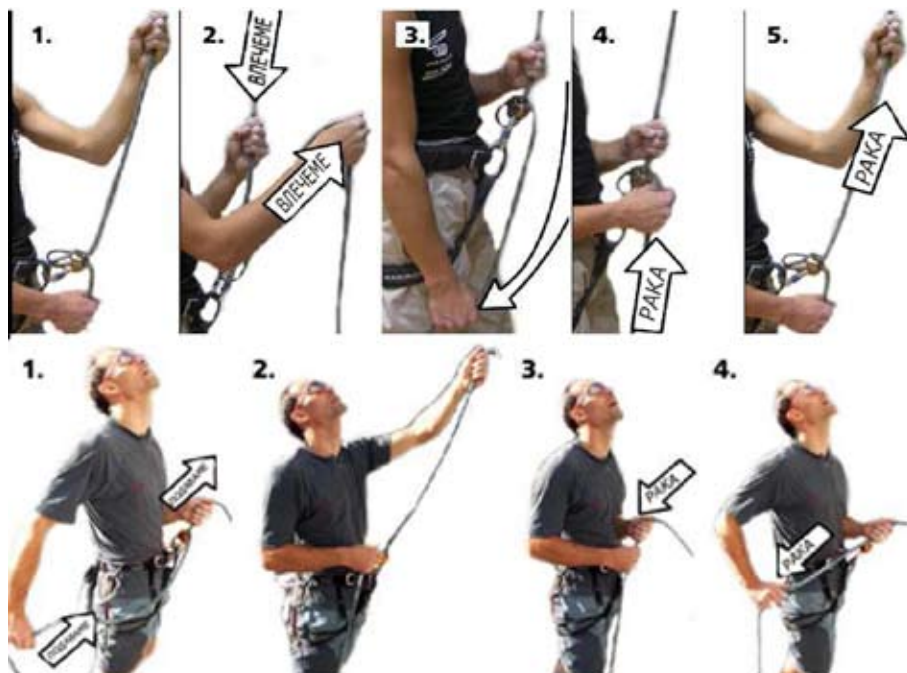
Плочка-Реверсо

Плочката е едноставна за осигурување; Впротнувањето на јагето е едноставно, како и затегнувањето и попуштањето при осигурување. При пад качувачот динамички го осигуруваме и безбедно го спуштаме на земја. Истотака плочката е едноставна и добра за спуштање абзел. Но сепак, при осигурување со плочка е потребно големо внимание, каде дел од силата на падот на качувачот, треба да ја сопремене со своја рака.

Долу на сликата гледаме како се впротнува јагето. Впротнатото јаге го вкочуваме на матица карабињер, а карабињерот на појасот.

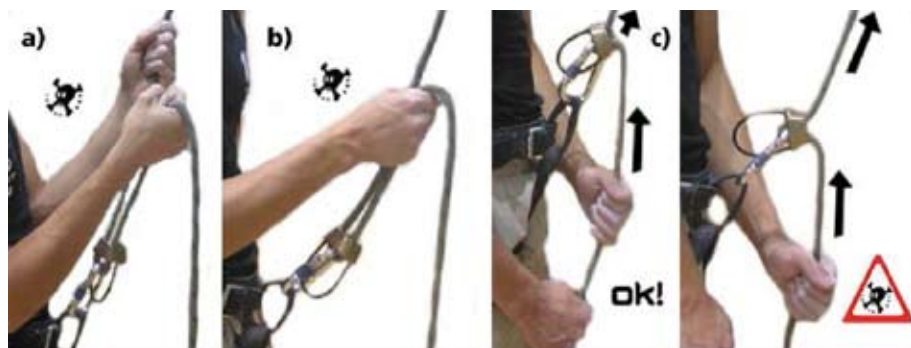
Потребно е при осигурувањето со плочка да имаме една рака која постојано ќе го држи јагето, низ која протекува јагето на качувачот, а со тоа и го контролира попуштањето и затегнувањето на јагето. Истотака и со другата рака не смеаме да го испуштиме јагето.





На сликата е прикажано попуштање и затегнување на качувачот, при осигурување со плочка.

При осигурување со плочка се појавува некоја незначителна напнатост. Причината за тоа е постојаното будно држење на јагето, за да не го испуштиме. Првиот пример покажува будно држење на јагето со долната рака, каде палецот го стега јагето. Во вториот пример тој што осигурува, јагето го држи со двете раце односно ги држи двете јажиња и горното и долното. Третиот пример пак покажува како правилно и со протекување на јагето низ една рака, го спуштаме качувачот.



Начини на осигурување со плочка и спуштање на качувачот.

Григри

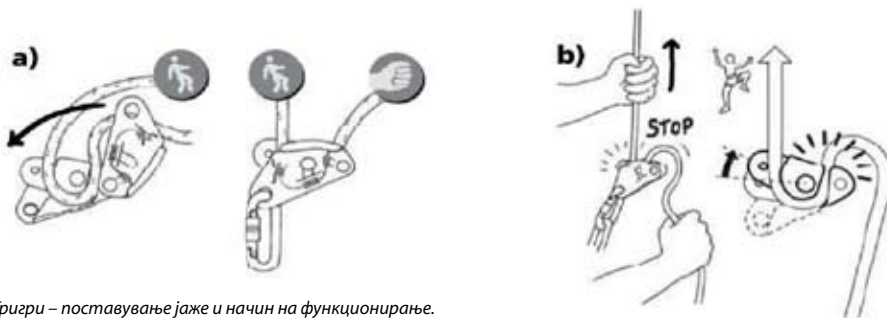
Во огромни размери на користење Гри-грито си ја има заслужено и препишано главната намена: Григри е самозетагачка сигурносна алатка. При пад и viseње, се затегнува самоделниот блокирачки дел, при тоа силата на падот на една рака е еднаква на нула. Со правилно користење се намалува можноста за човечка грешка.

При користење гри-гри, мораме да ги научиме и ги испраксираме способностите за ракување со него, кои се клуч за сигурно и безбедно користење. Мораме да истакнеме дека првиот проблем при користењето е впротнувањето на јажето, односно неправилно мesteње на јажето. (слика 9а), затоа задолжително го вежбаеме тој дел се додека не извежбаеме за правилно впротнување (слика 9б). Ако јажето е впротнато неправилно тогаш гри-грито нема да се блокира !

Наврзување и двојно проверување

При спортско качување повеќепати се врзуваме и одврзуваме, поради тоа треба да бидеме внимателни и правилно наврзани. За наврзување на качувачкиот појас го користиме чворот Осмица. Внимаваме, јажето правилно да го впротнеме низ гуртните од качувачкиот појас.

При наврзување внимаваме да не оставиме премногу простор помеѓу внатрешниот дел од чворот и појасот, па затоа го затегнуваме за да биде повеќе затегнат и воедно да ги спои двете гуртни на појасот. Преостанатиот дел од јажето, кој излегува од чворот осмица не треба да биде пократок од 8см и го наврзуваме со сигурносен чвор. При наврзувањето мораме да бидеме сигурни дали се добро сме направиле, па затоа се проверуваме повторно. Истотака го проверуваме и партнерот дали добро се наврзал, а истовремено и тој тебе те проверува дали е се во ред.



Григри – поставување јаже и начин на функционирање.

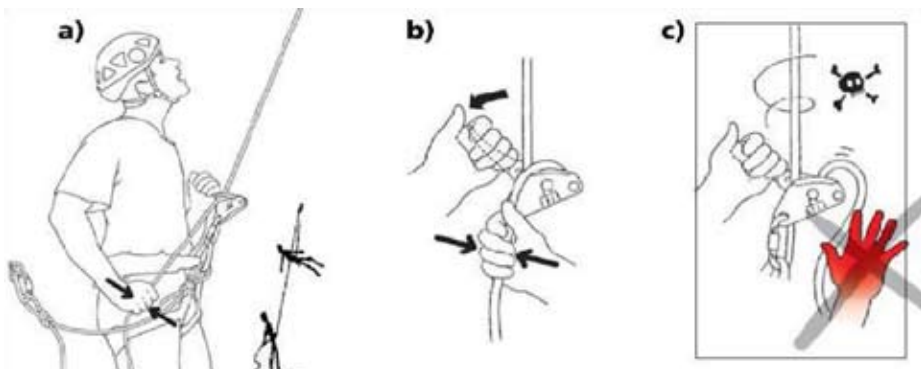
Влечење на јажето е на исто начин како и кај плочката (слика 6). При подавање има некои разлики, пред се кога мораме да подадеме јаже при качување. При брзо подавање Гри грито се блокира и со притискање на одреден дел (кругот), да се одблокира. Прикажани се три примери како се притиска кругот на григрито, кои се сигурни начини за користење, од кои само првиот начин го препорачува производителот, а другите два начина се од пракса (слика 10).



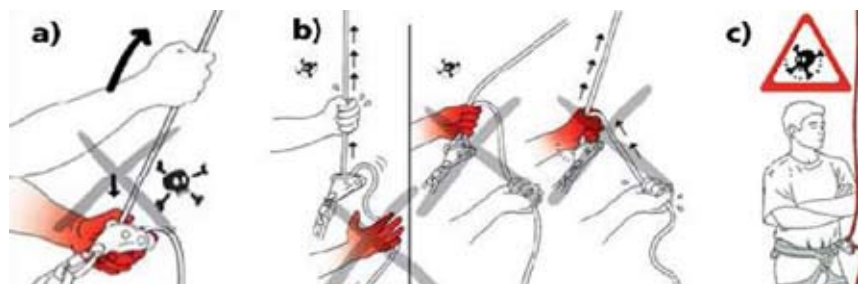
Слика 10: Гри гри – подавање јаже при качување.

Мораме да научиме и спуштање со рачката, начин кое е пропишан и најсигурен, а другиот дел од јажето го контролираме истовремено со другата рака (слика 11). Од неукство и паника се случува да се спушти рачката на брзина и качувачот веднаш, не безбедно, да се најде на тлото.

Прикажани се и начините на осигурување со Гри-гри, кои не се безбедни и кои не смеаме да ги користиме (слика 12). Најголемата слабост на гри-грито е точно тоа>> искуството<< на ракување, затоа треба секој што осигурува да помине на курс и да го извешба начинот на ракување со гри-гри.



Слика 11: Григри – спуштање на качувач.



Слика 12: Григри- Несигурно осигурување.

Некои упаствија за користење Гри-гри:

Произведувачот препорачува јаже со дебелина од 9,7 до 11 мм, за да се користи григри.

Исто така има разлика и помеѓу старо и ново јаже. Новото јаже е по глатко и побрзо се лизга, така што треба да внимаваме. Да се внимава, гри-грито да не се заглави во карабињер или на карпа, така што при пад може да не се блокира-запре јажето.

Осигурување одозгора (ТОП РОП)

При качување препознаваме два начина, кои се делат по начинот на осигурување:

Првиот начин е качување во водство, а другиот е со осигурување одозгора (јажето минува преку врвот). Осигурувањето при двата начина се разликува. Најпрво ќе го погледнеме начинот на осигурување одозгора.

Јажето од осигурувачот до качувачот поминува низ сидриштето на врвот од насоката. Качувачот се наврзува на еден од карабињерите или алките од сидриштето и осигурувачот го спушта надолу собирајќи ги комплетите од насоката. Паметно е на другиот крај од јажето да наврземе чвор.

По ова го спуштаме качувачот со помош на гри-грито, а тој ги вади од горе надолу комплетите кои се вкопчани во клиновите при качувањето. При одврзување на јажето внимаваме да не го оставиме осмица чворот со која се наврзуваме на појасот, затоа што при извлекувањето на јажето, ќе ни се закочи во сидриштето на насоката.

Кога осигуруваме секогаш осигуруваме на појас односно јажето е впротнато низ гри-гри (или некоја друга алатка за осигурување) и со матица карабинер гри-грито го закачуваме на појас. По ова, осигурувачот се фиксира за некое дрво доколку постои или за некој клин на стартот од насоката.

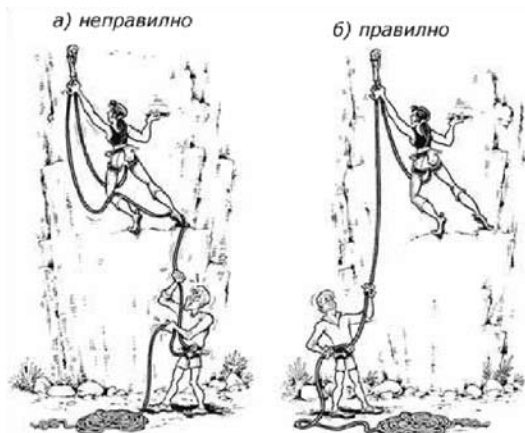
Секогаш пред да почнеме да качуваме се проверуваме двојно односно двојна проверка правиме!

Зголемено внимание на осигурување имаме при првите метри на качување, каде може да биде високо првиот клин. Затоа ние стоиме под оној што почнал да качува и во случај на пад го придржуваме. Кога качувачот ќе дојде до првиот клин веднаш му пуштаме повеќе јаже. Истотака не се пушта премногу јаже се додека не дојде до третиот клин односно правилен мев на јажето правиме по третиот клин.

При качување плафон или превис, осигурувачот стои на страна, за да не се заплеткува јажето при пад.

Осигурувањето качувач, кој качува во водство, е вистинското качување за тој што качува. Последователното вкопчување на комплетите, веројатноста за пад на качувачот и огромната одговорност на осигурувачот, се главните цели на таквото качување. Најпрво ќе погледнеме каков е текот на качувањето во водство и во делови ќе ги разгледаме сите постапки.

Пред да започнеме со качување во некој качувачки локалитет, треба да набавиме книга-качувачки водич, каде се запишани сите информации за насоките.



Потребно е да се запознаете за квалитетот на карпата, должината на насоките, опременоста со клинови, природот итн. По ова ги подготвуваме комплетите колку што ни се потребни и плус неколку за резерва. На појасот закачуваме и дополнителна гуртна со карабињер матица, која ќе ни послужи за фиксирање на сидриштето.

Кога ќе почнеме со качување внимаваме каде стои тој што осигурува под насоката(слика.13). Првиот чекор на тој што осигурува е да

го спречи падот на качувачот да го допре тлото! Покрај тоа се грижи и за:

- да не стои непосредно под качувачот, откако ќе го вкопча првиот клин,
- да стои така што нема да дозволи качувачот да се заплетка со јагето;
- да стои блиску до карпата;
- да се грижи јагето да не е премногу лабаво;

Кога се очекува пад, тој што осигурува треба да направи еден чекор напред како би му овозможил динамички пад на качувачот, но при тоа да не го допре тлото. Истотака при качувањето се вкопчуваат комплетите, а тоа е дејствие кое бара исклучителна концентрација и затоа тој што осигурува треба на најбрз начин да му попусти-даде јаже, а качувачот да го извлече и да го вкопча во комплетот.

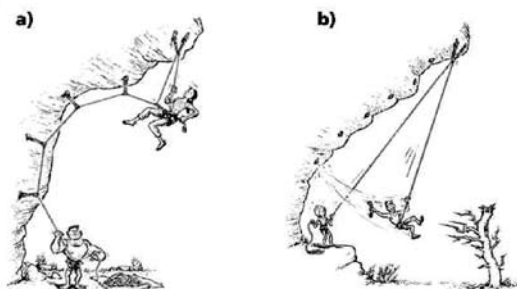
Кога качувачот ја искачил насоката и доаѓа до сидриштето, го вкопчува јагето низ сидриштето, но внимава да не се заплетка или погрешно да се наврзе. Осигурувачот го затега јагето и почнува да го спушта качувачот, а при тоа качувачот ги собира комплетите

Посебно внимание е потребно при вадење на последниот комплет во превисните насоки (слика 14б), да не случи небезбедно лулање.

Кога сидриштето е со карабињери кои не се отвораат, тогаш треба да се фиксираме на сидриштето, да се одврземе, да го впротнеме јагето низ

тие карабињери или алки и повторно да го врземе јагето на појасот.

На тлото го одврзуваме јагето и го извлекуваме од сидриштето со влечење на едниот крај. За качување на следната насока го земаме другиот крај на јагето односно оној крај кој не го користевме при последното качување.



услови, грешки

**и опасности при
осигурување**

УСЛОВИ, ГРЕШКИ И ОПАСНОСТИ ПРИ ОСИГУРУВАЊЕ

Услови за осигурување

Во случај на несигурно тло за стоење при осигурување потребно е – кога теренот под насоката е стрмен и не дозволува безбедно стоење, тогаш тој што осигурува се наврзува на клин и виси при осигурување. Тоа може да го направи со наврзување на другиот крај на јажето со лагерски чвор и матица карабињер или со посебна долга гуртна на матица карабињер.

Осигурување под превис - Кога осигуруваме под превис, плафон, мораме да внимаваме да не подигне силата на падот од качувачот и лесно ќе се случи да се удри со глава во карпата.

Внимателно осигурување – Качувањето како прв односно во водство бара исклучително внимание од тој што осигурува и тоа кога качувачот вкопчува, при пад, кога стигнува и вкопчува во сириштето. Во сите моменти тој што осигурува, доколку не внимава(разговара, се занесе. . .) може да предизвика спречување на вкопчување и намерен пад, при кој качувачот може да се повреди. Затоа внимавајте многу!!!

Грешки и опасности при осигурување

Преголема оддалеченост од карпата при осигурување на качувачот кој качува во водство – Тоа е најсвесната грешка на осигурувачот, последиците се непријатни за качувачот. Качувачот прво може да падне на јажето кое оди од осигурувачот кон првиот клин, при тоа ќе се повреди, а може да се случи и да се преврти и со главата да удри во карпата или тлото. Истотака силата на падот може да го придвижи осигурувачот кон карпата и со тоа да се издолжи падот на качувачот кон тлото, а тоа е веќе опасно. При спуштање истотака тежината на качувачот може да го придвижи-подигне осигурувачот и качувачот кој се спушта може со голема брзина да падне на тлото.

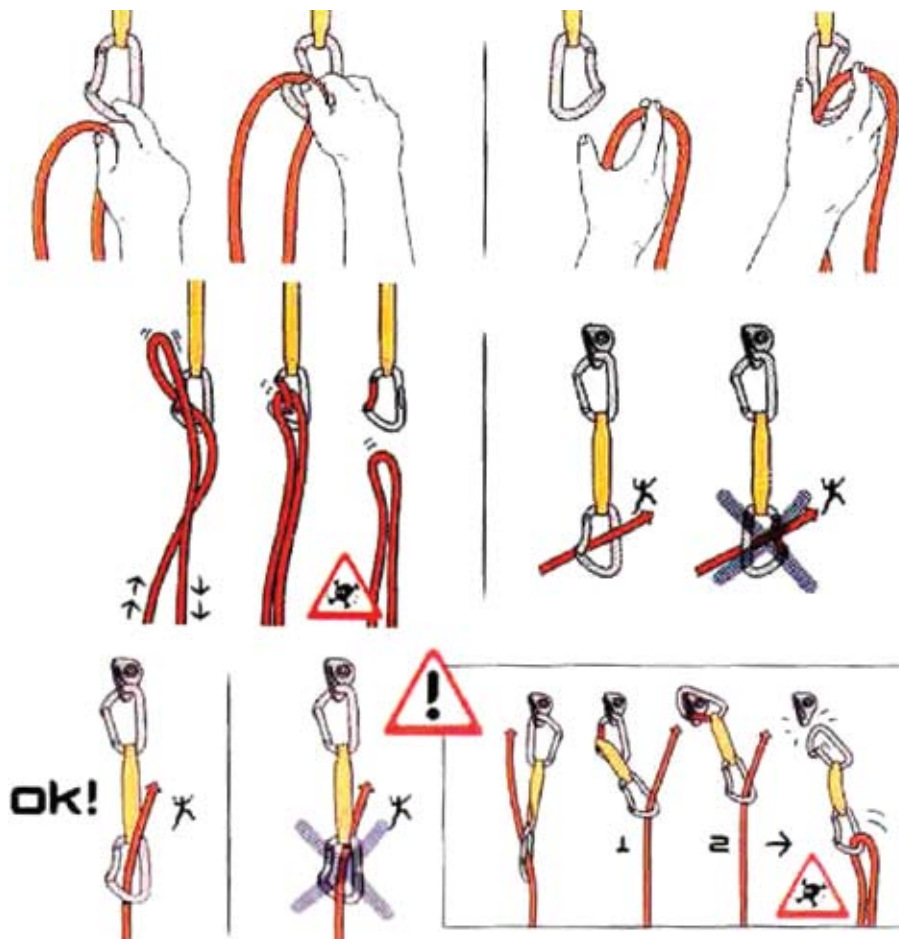
Слаба меѓусебна комуникација – Кога комуникацијата помеѓу качувачот и осигурувачот не е доволно јасна, тогаш може да дојде до недоразбирање, кое ќе предизвика и несреќа.

Голема телесна разлика – Качувачот лесно ќе го крене осигурувачот, доколку е една четвртина потешок од максималната тежина на осигурувачот, така што ќе го подигне осигурувачот и може да се случи некоја незгода, како: да падне качувачот на тлото, доколку е под превис осигурувачот да се удри со главата во карпата итн.

Долги панталони и несоодветна облека – Долги панталони можат понекогаш да ни попречат во качувањето, затоа носиме што пократки панталони. Истотака во качувањето мал фактор одигрува и облеката кој пак треба да е комотна.

Неправилно и недовршено наврзување – Со текот на времето кога наврзувањето на јагето ќе стане рутина, качувачот може лесно да направи грешка. До тоа може да дојде, кога при врзување чвор на јагето не се доврши чворот докрај и тогаш чворот е несигурен и има можност да се одврзе. Затоа взаемно со тој што осигурува се проверуваме.

Неправилно ставено јаже во Григри – Многу лесно може да се случи да се вкопча јагето во григрито неправилно. Затоа се прати сликичката на качувачот, која е гравирани на и во самото гри-гри. По вкопчувањето добро проверуваме како сме го наместиле јагето, прво самите, па со партнерот



Слика 15: Вкопчување

Затегнато јаже – осигурувачот секогаш треба да внимава како е затегнато јажето. Кога тргнува качувачот во водство, на самиот почеток во насоката, се додека не го вкочча вториот или третиот клин, јажето треба да биде затегнато, за да не удри качувачот до тлото. Со поминување на третиот клин го попуштаме јажето и постојано внимаваме да не биде премногу лабаво или затегнато. Доколку е лабаво може да има голем пад, доколку пак е затегнато ќе го попречиме во брзо и сигурно вкоччување на комплетот. Силата на падот на качувачот се растеретува и тоа последователно на јажето, па на комплетот, па се до тој што осигурува.

Вкоччување

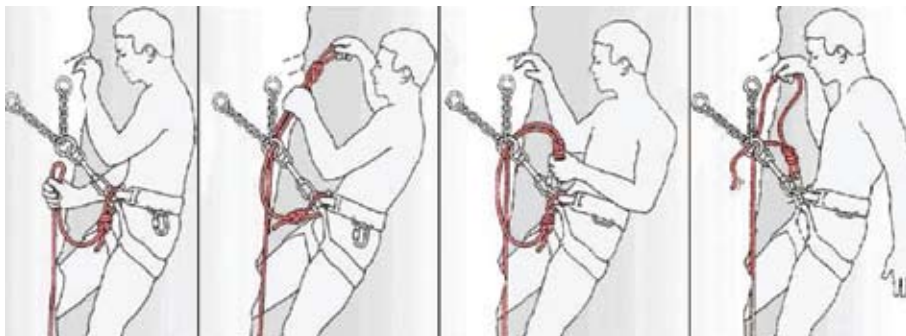
Правилно и брзо вкоччување во различни положби е услов за сигурно и успешно качување. Секогаш сме внимателни, за да правилно го вкоччаме јажето. Има примери кога јажето е неправилно вкоччано и при пад може да се одвкочча-излезе од комплетот. Погледни ја сликата подолу, каде е прикажано правилно и неправилно вкоччување и некои други примери на неправилности.

Преврзување на врвот од насоката

Секогаш на крајот од насоката односно на врвот од насоката постои сидриште. Има повеќе видови сидришта. Сидриште каде има поставено челични карабињери и на нив ние се вкоччуваме и не спуштаат до долу. Потоа сидришта каде не се отвораат, а тие се составени од алки, запечатени карабињери, синџири итн. На вакви сидришта треба да се подготвиме пред да почнеме со качување. Начинот на наврзување на овие сидришта е во одврзување на јажето од појасот, протнување низ сидриштето и повторно наврзување на појасот. Тоа оди последователно, каде најпрво се фиксираме на двата клина со гуртна, директно наврзана на појасот, а на другиот крај со матица карабињер која ја вкоччуваме на клинот. Потоа на еден метар пред крајот на јажето кое е наврзано за појасот, го превиткуваме јажето и така дупло го протнуваме низ сидриштето. На тој превиткан дел, така протнат низ сидриштето, му наврзуваме чвор осмица и на карабинер го закачуваме за појас. Ова е превентива за да не ни испадне јажето односно да ни падне надолу. Потоа го одврзуваме крајот на јажето од појасот, го извлекуваме низ сидриштето, бидејќи веќе беше протнато дупло јаже, и така извлечено од сидриштето повторно го наврзуваме на појасот. Со ова сме добиле провнато јаже низ сидриште и можеме да дадеме сигнал за да не спуштат надолу.



Слика 16: Преврзување 1



Слика 16: Преврзување 2

Падови

За да ја спрешиме силата на падот користиме цел сигурносен систем: јаже, комплети, средства за осигурување, качувач кој осигурува. Комбинација на динамичко качувачко јаже и со правилно динамичко осигурување, овозможуваме паѓањето на качувачот спортско качување, да му биде удобен и безбеден. При пад на качувачот, осигурувачот се поставува така, за да му обезбеди сигурен, а истовремено и динамично осигурување со тоа што прави движење (чекор напред) за да се постигне тоа динамичко осигурување. Тоа значи дека јагето врви нагоре односно нема никакво прекршување во лево или десно, потоа правиме чекор напред, за да го обезбедиме тоа динамичко осигурување. На тој начин со гри-грито го стопираме безбедно падот на качувачот.

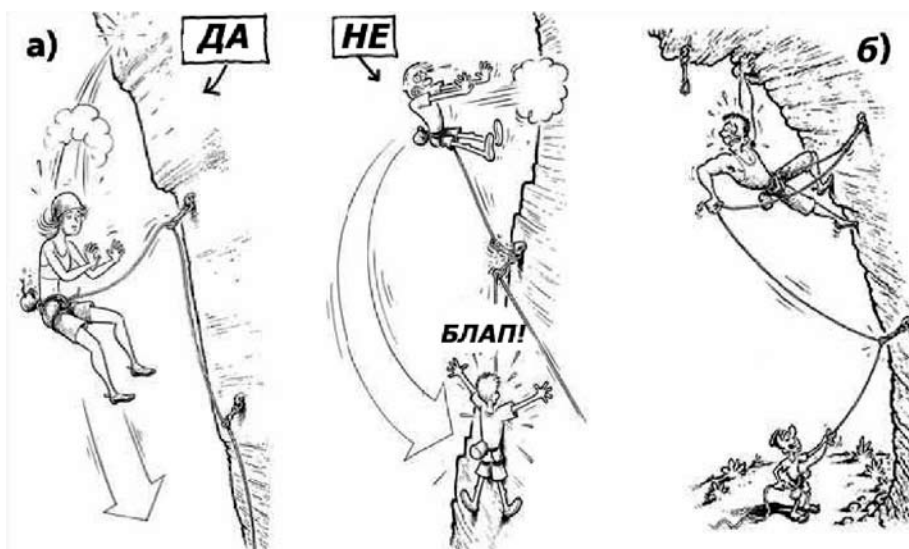
Мораме да напомене дека статичкото осигурување е пример за неправилно осигурување и предизвикува повеќе телесни оштетувања и оштетување на опремата (јагето и појасот). Вакво осигурување се применува само кога качувачот е премногу ниско до тлото и при пад има шанса да допре до него.

Дел од одговорноста за сигурен пад има и качувачот. Качувачот треба да се потруди за правилно качување. На почетокот од насоката, посебно на вештачки карпи, да не се дозволи при вкочувањето да дојде до прекршување на јагето >>Z<< (слика 18б). Истотака качувачот внимава при качувањето јагето да не биде помеѓу нозете бидејќи тоа резултира вртење на телото со главата надолу, а тоа е веќе опасно (слика 19).

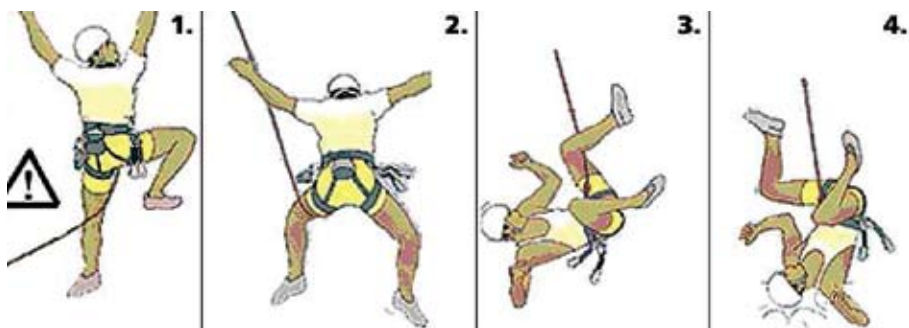
Небезбедно е и туркање во моментот на пад односно да се одтурнеш од карпата за да го зголемиш растојанието помеѓу себе и карпата. Тоа ќе резултира со силен удар, а од таму и некоја повреда (слика 18а). При пад не се задржуваме (да се зграбиш) за последниот вкочан комплет или да се држиме за јагето. Најдобро е при пад да се поставиме онака правилно како што треба, односно како што ве учеле или ќе ве научат на курс.

Стравот од пад кај почетниците е голем, додека пак, кај поискусните тоа е веќе рутина. Падовите се дел од спортското качување и со правилно осигурување и со здрав памет, можностите за повреда се минимални. Правило е постепено и систематски да се запознаеме со падовите. Почнуваме со осигурување одозгора (top rop), каде качувачот доживува некој мал пад и со

тоа стекнува почетно чувство за падови. Потоа продолжува да качува Top Rope, но со полабаво јаже за да се зголеми падот. Кога качувачот ќе почне да води, тогаш на предпоследниот или на последниот клин може да скокне и да го осети падот. Со падовите е најдобро да се почне на вештачка карпа и таа треба да е малку превисна. При тоа падот е најдобро да биде на 15 метри поминато јаже, за да може и динамички да се осигурува при падот. Од друга страна не треба да претеруваме со падови на еден ист крај на јагето, бидејќи така го ослабуваме јагето односно му го намалуваме векот на траење.



слика 18: а) падови, б) >>Z<< вкочување;

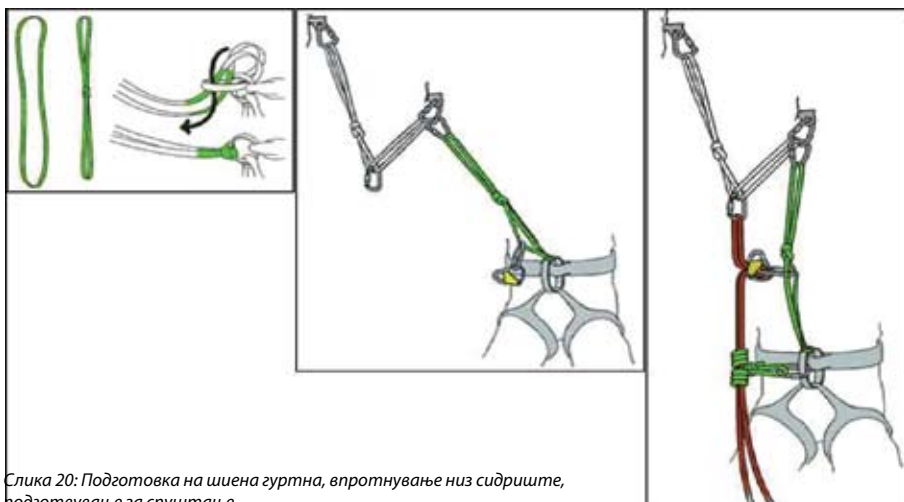


Слика 19: Неправилна положба на јагето при пад.

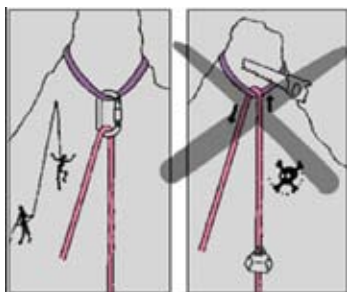
Спуштање по јаже

Во класична спортско качувачка насока, од врвот на насоката не спушта тој што осигурува и тоа во насоки каде има опремено сидриште. Но посложено

спуштање од врв на некоја насока имаме кога насоката е повеќе должини на едно јаже и треба да се спуштаме “абзел”. Во такви насоки сидриштата од каде се спуштаме се во поголем процент од замки или гуртни. На вакви сидришта ние користиме две јажиња кои ги поврзуваме, го протнуваме едното јаже односно едниот крај од јажето низ замката или алка и го спуштаме надолу јажето. Потоа на дупло јаже ставаме осумка или реверсо-плочка со матица карабињер, ја закачуваме на појасот и сами се спуштаме до тлото. Како дополнително самосигурување на појасот наврзуваме замка со прусиков чвор, а замката ја наврзуваме на јажето над осумката или под реверсот. Таа ќе ни биде како кочница во случај на некоја незгода во ракувањето со осумката при спуштањето. При спуштањето на прусиковата замка, ја спуштате со другата рака со која не го држите јажето, за да не се закочи односно заглави на јажето.



Слика 20: Подготовка на шиена гуртна, впротнување низ сидриште, подготвување за спуштање.



Слика 21: Сидриште со замка или гуртна

Пред спуштањето “абзел” повторно проверуваме:

- јажето добро сме го провнале низ сидриштето;
- дека двата краја на јажето добро сме ги споиле-заврзале;
- дека правилно сме ја наместила осумката, плочката итн;
- дека правилно сме го поставиле самосигурувањето(прустик);

безбедност

при болдер качување

БЕЗБЕДНОСТ ПРИ БОЛДЕР КАЧУВАЊЕ

Ке погледнеме некои упастивија за безбедно болдер качување. Болдер качувањето се одвива на ниски природни и вештачки карпи, неколку метри високи. Секој качувач при болдер качување паѓа на тлото. Најголем број повреди настануваат на петите, глуждовите, лигаменти, кои пак со внимателно качување треба да ги избегнеме.

Болдер качување во природа

Проверете го тлото под болдер карпата, пазете на корења, камења и неравнини. Запомнете ги деловите каде може да се повреди главата и рбетот. Пред да почнете со качување, уверете се дека безбедно можете да се симнете од болдерот.

При качувањето не осигурува односно не чува – spotter. Тој стои под нас и очекува да паднеме, при тоа го ублажува нашиот пад и не усмерува каде да паднеме за да имаме добар доскок впрочем да паднеме на душек (crash pad). Пред качувањето договорете се со спотерот каде е најголемата веројатност за пад и таму да се намести односно да се постават душеците. Осигурувањето односно спотирањето при болдер качувањето се темели на задржување односно успорување на падот на качувачот. Треба да запомниме некои важни начела при спотирањето:

- Осигурувањето на главата и грбот е најважна задача на спотерот.
- Насочување на качувачот на сигурно место при пад е втора задача.
- Колку е возможно да го ублажиме падот на качувачот.

За добро осигурување мораме да го познаваме болдер проблемот и да ги предвидиме движењата на качувачот. Секогаш сме внимателни со тежиштето на качувачот, кое кај машките е приближно 5cm над половината, а кај женските на половината. Никогаш не го задржуваме качувачот за нозе, раце итн.

Доколку качувачот падне на нозе, го насочуваме качувачот на право место. Дел од силата на падот пробуваме да ја намалиме со раце и нозе. Поголемиот дел од силата ја превземаат нозете на качувачот (слика.22a).

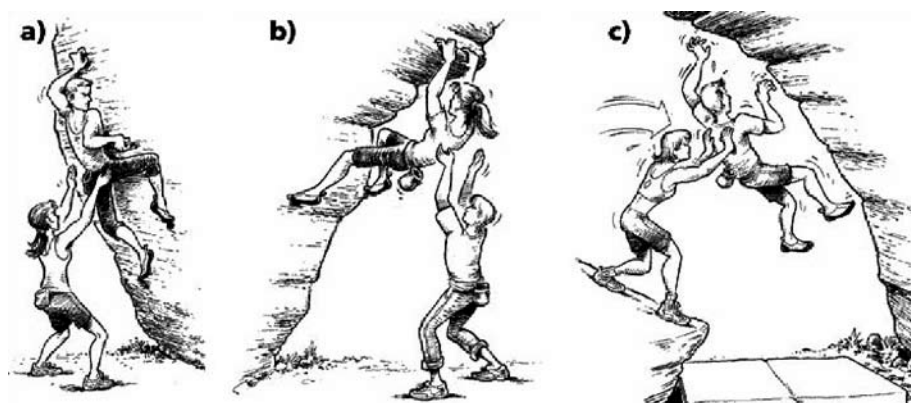
Кога качувачот паѓа во превис тој не паѓа на нозе. Затоа го држиме малку на тежиштето, впрочем во горниот дел од кичмениот столб. При тоа качувачот се врти и паѓа на нозе. Со тоа пробуваме да ја намалиме силата на падот и сигурно да го приземјиме, како во горниот пример (слика.22b). На пример кога качувачот нема можност да заврти, а при тоа има можност да удри со главата во карпа, пробуваме да го зграпчине (за тело, за облека. . .) и со тоа да го спречиме да се повреди.

Во некои случаи постои можност спотерот (осигурувачот) да го потисне качувачот и со тоа сигурно да го приземји (слика. 22с)

Кога се качува некој болдер проблем, треба да внимаваме да не го допираме качувачот, туку едноставно на минимално растојание да го очекуваме подготвени, со раширени раце.

Помошта на спотерот ја надополнуваме со душек (crash pad) под карпата. Душекот го поставуваме на место каде претпоставуваме дека ќе има пад. Спотерот по потреба го менува местото на душекот. Користењето душек на неравни места е право богатство. Тоа ќе спречи многу повреди при паѓањето. Впрочем подобро е да доскокнеш на душек отколку на нерамно тло.

При качување добро е да се има подршка од повеќе спотери (осигурувачи). Едниот обезбедува, другиот го поместува душекот како што напредува качувачот, третиот го води односно му покажува како оди болдер проблемот итн.



Слика 22. Осигурување при болдер качување.

Качување во болдер вежбални

При качување во болдер вежбални, задолжително е да има поставено душеци со соодветна дебелина. Тие душеци се обложени со вештачка кожа или се гимнастички душеци. На нив понекогаш (на натпревар) се паѓа и од 2,5м висина. Затоа треба да се направени од мек сунгер со минимум 50см дебелина, обложени со скај. На помалите вештачки карпи може да се постават и душеци со помала дебелина, па дури и понекогаш и "јоги" душеци. Впрочем секогаш треба да има душеци под болдер карпата.

техника
во спортско качување

ТЕХНИКА ВО СПОРТСКОТО КАЧУВАЊЕ

Под поимот техника во спортско качување или спортско качувачка техника мислиме на дефинирани движења на качувачот: избор на факалишта, начин на нивно користење, брзина во изведба на движењата, ритамот на движењата и со сето ова се заокружува техниката на качувањето. Развојот на качувањето, развојот на техничките елементи е процес на придобивање нови качувачки придобивки, кој никогаш не е завршен. Качувачката техника е вечна тема и член на веригата качувачки способности.

Основи на качувачката техника

Техниката на качување пред се зависи од обликот на карпата, факалиштата кои се на располагање. Од таму качуваме на глатка, превисна или некој друг вид карпа. На качувачот делува силата на земјината тежа и силата на телесната тежина, која е негде околу појасот. Најдобро е најголемиот дел од силата да ја контролираме со нозете, а со тоа се приближуваме кон карпата и стоиме на нозете. Наредните движења ги правиме со рацете (нозете), се местиме и повторно стабилно стоиме на нозете.

Напредување на карпа

Познаваме три положби (првични) на поставување, кои ни овозможуваат напредување:

- качување во основна положба
- движење со свиткување колена
- движење со засукан бок и изразени засукани колена



качување во основна положба



движење со свиткување колена



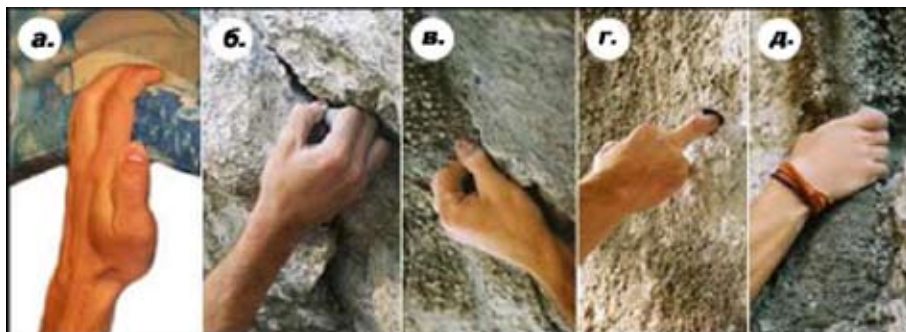
движење со засукан бок и изразени засукани колена

Користење раце

Познаваме три основни вида за држење при качување, кои зависат од поставеноста на факалиштето: надфат, страничен фат и подфат. Покрај тоа познаваме некои техники за држење на факалишта (слика.23): отворено држење(а), затворено држење(б), држење за ивица односно лушпа(в), држење со еден прст(г), клешта држење(д).

Слабост на некои видови факалишта (на пр. држење ивици, држење за еден прст) е големото оптеретување за раката и прстите, затоа доколку можеме, ги избегнуваме се додека не станеме посилни и посигурни.

При интензивно користење раце, внимаваме што помалку да ги оштетиме рацете. Пред качување, за време на качување и по качувањето, ги истегнуваме рацете. За време на качувањето одморот на рацете е со користење на магнезиумот од вреќичката за магнезиум, па од таму тоа почесто го правиме. Со



Слика 23: Видови држења

нивното истегнување, ние ги храниме со сила односно ја разбиваме млечната киселина која се таложи во мускулите. Горниот дел од телото секогаш е одбиено од карпата со испружени истегнати раце, кое ни овозможува поголема прегледност на насоката.

Користење нозе

При качување ние стапнуваме на прстите, каде предниот дел од патиките и страничниот внатрешен дел од патиката секогаш се користи. Но истотака, на посебен начин се користи петата, средниот дел од стопалото, впрочем целото стопало. Стапнувањето во качувањето од техничка страна гледано, ја игра најважната улога за изградба на техниката. Нозете треба секогаш да се постават така, за да имаме сигурно стоење на карпата и да се намали оптеретувањето на рацете. Покрај тоа, правилно поставени нозе (и тело) помагаат за досегнување на следното факалиште

Учење техника

Основно правило за учење техника: е од полесно кон потешко, од просто кон посложено. Новите елементи пробуваме да ги научиме и да ги вметнеме во качувањето, при тоа ги ускладуваме во правење движења за напредување, па така секој качувач самиот приметува кога неговата техника се подобрува и како станува се подобар.

Некои правила за развој на техниката:

- Набљудувајте и пробувајте! Качувачот треба да се анализира себе си и другите односно да се споредува. Да се пробуваат различни начини на движења и да се учи на своите грешки и грешките на другите. Истотака да се анализираат врвните качувачи и нивната техника.
- Качувајте различни насоки во различни качувачки локалитети, на природни карпи и на вештачки карпи. Качувајте глатки, превисни насоки, впрочем

секогаш тренирајте на насоки кои “не ви лежат”.

- Користење на сите можни видови фаќалишта и начини на стапнување.
- На вештачки карпи стапнувајте на фаќалишта за нозете и на самата вештачка карпа, но не на фаќалиштата за раце.

Едноставни вежби за развој на техниката

- Вежби за брзо качување: со ова вежбама брзи реакции во новонастанати состојби и брзо разрешување на техничките барања. При тоа имаме движења кои се на граница на можностите, но сепак ги правиме.
- Вакви вежби се за статични и мрзливи качувачи. Лесно тијата на решително поврзување на движењата, резултира стекнување поголема моќ. При ова секој качувач си ја наоѓа својата оптимална брзина. Со претерано брзање може да дојде до технички повреди.
- Вежби за префинето качување: Не се наменети за да станете премногу статични и лежерни, туку да ги откриете неправилните положби на телото и неправилностите во движењата, кои со нормално качување се користат. Тој начин на качување, не учи на правилна положба на телото. Ги издојуваме така што на едно фаќалиште стоиме две до три секунди, па на другото итн.
- Игра со стапче: ова вежба ја пробуваме на ниски капри, каде спотер-колегата ви ја покажува стазата со стапче. При ова качувачот треба брзо да размислува за следното движење и при тоа да го решава проблемот кој му предстои. Спотерот-колегата качувач треба брзо да ги покажува фаќалиштата и тоа две, три однапред. Другата различност на оваа вежба е да се покажат и стапките за нозете или пак качувачот самиот да си ги одбере стапките за нозете, но тие да бидат различни од тие кои се користат за рацете.
- Слепо качување: Качување со затворени очи - не задолжува со активирање повеќе меморија при огледот на стазата и при самото качување. Пред да почнеме со качување ја поминуваме визуелно стазата онака како мислиме да се завртиме, како да се држиме, каде да се одмораме итн. Многу е интересно тоа што, при ова качување ние ги занемаруваме некои тикови кои вообичаено ги имама како: задржување на дишењето, гризење усни, неправилно стапнување . . .
- Качување горе – долу: Качувањето горе долу може да биде на веќе познати насоки и на нови насоки. При тоа една насока качуваме нагоре, друга качуваме надолу, потоа повторно друга насока нагоре итн . . . При оваа вежба качуваме ТОП РОП и пробуваме да ги држиме оние фаќалишта кои ни се тешки за држење односно напредување.

Вештачки карпи или природни качувачки локалитети?

Најголемо качувачко знаење и искуство се стекнува со качување голема километража разновидни насоки на природна карпа. Качувањето на вештачки карпи е за стекнување сила, основна качувачка техника и дигање на натпреварувачкото ниво.

тренинг

за спортски качувач

ТРЕНИНГ ЗА СПОРТСКИОТ КАЧУВАЧ

Во кариерата на секој спортски качувач доаѓа до момент, кога само качувањето и пробување различни насоки без некаква цел, не е веќе доволно и од таму се намалуваат нашите качувачки способности. Едно е јасно и реално, дека некоја цел е клуч до успехот при тренингот.

Исто како и кај другите спортови, така и во спортското качување важат основните правила за зголемување на силата и издржливоста. Долготрајни ниско интензивни напори ја зголемуваат издржливоста, а краткотрајни високоинтензивни напори пак ја зголемуваат силата. Треба да се запомни, дека за повеќето качувачи најдобриот тренинг е самото качување. Исто така треба да напомене дека за зголемување на издржливост подобро е да се качува голем број долги полесни насоки отколку да се повторува една тешка насока. Силата во прстите ја зголемуваме на тренинг-даска, а при болдер качување техниката.

При напредување на нашата качувачка способност се споредуваме со најдобриот член качувач, клубски колега, кој по тренингот може да ни ги покаже односно ни ги наброи нашите грешки, зошто заостануваме и како да напредуваме и што да смениме во нашето качување. Елементи кои содржат рамнотежен нацрт на качувачката техника.

Елементи кои содржат содржински план на качувачки тренинг

Тренинг за сила: Треба да качувате тешки насоки цел ден, да застанете на некој за вас тежок дел, на кој со пробување на него ја зголемувате силата. Болдер качувањето е најдобар начин за тоа. Пробајте да искачите некој болдер проблем, кој има од 5 до 15 движења. По добар одмор повторно го пробувате и давате се од себе за да го поминете тој проблем. Потоа поминувате на друг уште потешок итн. Други методи за зголемување сила се тренинг на даска, систематски тренинзи итн. Можете да качувате со црвена точка (red point) на некоја многу тешка насока и со нејзино искачување веќе сте ја зголемиле качувачката сила.

Тренинг за издржливост и сила: Тоа е тренинг подобен за качување на вашата најтешка насока. Таа треба да биде долга околу 30 движења, која веќе сме ја качиле со одмор, а сега ја качуваме без одмор. Потоа продолжуваме на други насоки кои се со иста тежина. Тренингот се прилагодува така што должината на качувањето е онолку долго колку е должината на одморот.

Тренинг за издржливост (локална издржливост): Доколку вашата издржливост очигледно паѓа по неколку искачени насоки, морате да почнете со тренинг за издржливост. Тренингот треба да ве подготви за качување долги и потешки насоки, така што вашата кондиција ќе биде еднаква од почетокот до крајот на насоката. Качувањето на спортско качувачка насока трае од три до

десет минути. Тогаш ќе треба да качувате повеќе од ова и да правите што повеќе движења, како би тренирале за издржливост.

Тренинг за качувачка техника: Качувачката техника е потребно да се развива секој момент, при што во тренингот вклучуваме разни вежби кои ги напоменавме во претходните поглавја. Техника учиме со качување лесни насоки, каде ги надгледуваме нашите движења, ги поправаме грешките и со правилни постапки ја подобруваме качувачката техника. Кога ќе пробаме некоја насока која е потешка и бара повеќе сила и издржливост не треба да ја забораваме техниката, туку напротив треба да ја примениме. Со примена на техниката во тешки насоки, кое е тешко да се постигне, ќе станеме подобар качувач односно примената на некои качувачки елементи ќе го поедноставни нашето качување. Така што добар тренинг за сила и издржливост нема да дојде до израз кога ќе ја имаме качувачката техника совршено до личен максимум.

Тренинг за поголема еластичност: Секој качувач поветува големо внимание на тренингот за сила. Кога некој качувач паѓа на некоја насока, тогаш својот неуспех го препишува на недостаток на сила. Не се прашува, доколку има поголема еластичност ќе качува поекономично, можно е да најде некое место за одмор во расчекор и впрочем ќе успее да ја качи насоката. Многу качувачи еластичност немаат, а не се запознаети дека со поголема еластичност на мускулите се способни да развијат поголема сила отколку згрчените и не разгибани мускули. Поради ова секој качувач треба да работи што повеќе на еластичноста на мускулите односно загревањето да стане составен дел на едно качување.

Динамичко истегнување: тоа се кружни движења, замав со рацете на една страна, па на друга страна. Истегнување со замавнување странично, па загревање на половината, загревање на долниот дел итн. Овие вежби ги правиме пред тренингот и со тоа се зголемува еластичноста на мускулите. По тренинг се прават вежби за истегнување односно стречинг. Затоа запомнете: **ПРЕД КАЧУВАЊЕ СЕ ЗАГРЕВАМЕ, А ПО КАЧУВАЊЕ СЕ ИСТЕГАМЕ!**

Статичко истегнување: англ.“Stretching“: е веројатно најдобрата позната метода за истегнување. Ја издвојуваме така, кога правиме мали движења и положби, а при тоа мускулите се истегнуваат; движењата ги усогласуваме со дишење(издишување). При истегнување на мускулите ни помага силата на тежата или некоја принудена сила(партнер), а тоа се вика пасивно истегнување.

При качувањето покрај пасивната, потребна е и активна еластичност. Која ни помага, да направиме “шпага”, потоа при качување доколку сме еластични можеме да се истегнеме повеќе до некое факалиште, можеме да се извртиме итн.

Вежбите за задржување на еластичноста треба да се прават пред почеток и по завршување на тренингот. Вежбите ги одвојуваме и ги редиме по нивната намена и цел.

Вежбите за зголемување на еластичноста е добро да ги правиме секој ден и тогаш кога не тренираме на денот на одморот, но тогаш подолго трае загревањето и истегнувањето бидејќи немаме тренинг и мускулите не се загреваат толку брзо.

Површинска сила и превенција: Целта на површинската сила е превенција за јакнење на мускулите кои директно не се вклучени во качувањето, а сепак се потребни. Тука се вежбите за стомачните мускули, грбните мускули, трицепс, истегнување на прстите. Вежбите ги издвојуваме како ниско или средно интензивни вежби и со големи повторувања (20-30).

Површинска сила и превенција: Целта на површинската сила е превенција за јакнење на мускулите кои директно не се вклучени во качувањето, а сепак се потребни. Тука се вежбите за stomачните мускули, грбните мускули, трицепс, истегнување на прстите. Вежбите ги издвојуваме како ниско или средно интензивни вежби и со големи повторувања (20-30).

Преостанати спортски (аеробни) активности – кондиција: Секако голем фактор кој влијае за успешен и врвен качувач е физичката кондиција. Таа се стекнува со тренинг трчање три пати во седмицата до 45 минути, потоа возење велосипед, планинарење, и други спортски игри. Со ова се зголемува психофизичката подготвеност на спортскиот качувач.

Одмор: Треба да знаете дека одморот е еден главен елемент за тренинг, па колку и да звучи смешно. Распоредот за одмор е различен. Неправилен распоред на одморот во циклус на тренингот задолжително доведува до преголемо оптоварување и на крајот од сето тоа повреда. Затоа качувачот кога ќе почувствува знаци на оптоварување, треба веднаш да го намали интензитетот на тренингот впрочем да вметне поголем и по соодветен одмор кој ќе биде прилагоден на тренингот.

Како се одвива еден тренинг?

Секој, од најобичниот рекреативец до најпрофесионалниот спортски качувач, задолжително пред тренинг треба да се загрее, потоа да искачи тоа што си го замислил или тоа што му е цел, а на крајот да се истегне статитично (стречинг).

Загревање на почетокот од тренингот

Загревањето покрај истегнувањето пред качувањето е впрочем задолжителен елемент во качувањето односно се вклопува како дел од секој спорт. Секој качувач си определува колку му е потребно загревање пред качувањето. Треба да почне со загревање на целото тело. На почетокот, а тоа е некоја минута трчање ако си во сала, скокање јаже и др. Додека на карпа тоа може да биде планинарењето односно придот до самите насоки. Следи динамичко загревање – разни кружења на рамењата, на дланките, на колковите, на колената, свиткувања према напред и назад, клекнувања итн. При специјално загревање, се истегнуваме пред се статично и тоа мускулите кои најпрво ќе се опторетат при качување. Најпрво мораме да загрееме повеќе мускулни групи од телото потоа темелно преминуваме на загревање на подлактиците и прстите. За загревање на прстите се користат масажни вежби за загревање на зглобовите и тетивите. Почнуваме со качување лесни насоки со големи фаќалишта, потоа ја зголемуваме тежината.

Главен дел на тренинг

Во тој дел се посветуваме на тренингот, кој сме го испланирале. Тој тренинг трае од еден до повеќе часа, зависно од интензитетот на тренингот и на нашата

подгответност. Кога при тренингот се заморуваат само некои одредени делови на пример само прстите, тогаш по тренингот правиме згибови на цела рака, потоа stomачни па грбни итн, за да ги активираме другите мускули.

Истегнување по тренингот

Тренингот е најдобро да го завршите со лесно качување на некоја многу лесна насока и потоа да се истегнете започнувајќи најпрво со мускулите кои се заморени при качувањето. Тоа помага за брзо враќање на мускулите во нормална состојба, а со текот на времето мускулот се навикнува и побрзо ќе се регенерира.

Како го распоредуваме тренингот? – Циклузација

Доколку имаме веќе подготвен и напишан тренинг и строго се придржуваме кон него, ќе постигнеме успех во тренингот. Најпрво тренингот треба да го поделиме. Почнуваме со тренинг за издржливост и тоа со качување голема количина лесни насоки но спортско качувачки насоки. Ова го практикуваме подолго време, а резултатот ќе дојде подоцна. Потоа во тренингот ја вклучуваме и силата односно вежби за сила. Качуваме кратки но тешки насоки и болдер проблеми. Во крајниот дел од тренинг циклусот, доколку сакаме врвни резултати почнуваме со тренинг за сила и издржливост, каде што качуваме типични спортско качувачки насоки односно насоки на кои ја креваме нашата горна тежинска граница (насоки кои се тешки за нас, но со повеќе падови ќе ги качиме).

Треба да напомене дека тренингот се дели на ден како ќе тренираме и во седмица или во повеќе денови како ќе тренираме. На пример ако сакаме да качиме некој болдер проблем и некоја долга насока, тогаш прво качуваме болдер проблем, па потоа насоката.

Доколку планот ни е да качуваме два дена по ред и тоа во едниот ден болдер проблем, а во другиот издржливост, првиот ден качуваме болдер, вториот ден издржливост.

Подеднакво треба да го распоредиме и одморот. Одморот по тренингот за сила или издржливост и сила трае приближно два дена, меѓутоа кога е за издржливост доволно е еден ден одмор.

Пример за тренинг за една седмица, за качувач, кој повеќето од качувањата го прави на крајот од седмицата:

Сабота – Издржливост со сила

Недела – Издржливост

Понеделник – Одмор

Вторник – Сила

Среда – Издржливост

Четврток – Издржливост со сила

Петок – Одмор

Покрај развивањето сила, издржливост со сила и издржливост, секако се посветуваме и на еластичноста, техниката и кондицијата.

повреди **при спортско качување**

ПОВРЕДИ ПРИ СПОРТСКО КАЧУВАЊЕ

Не гледај на тоа што оценка качува и како тој качува, секој си сака напредок во качувањето. На почетокот секој качувач напредува брзо, потоа во напредокот е потребно да се вложи повеќе тренинг и да се усклади рамномерен одмор, како би се одбегнале повредите. Првиот сигнал за повреда понекогаш се игнорира од преголемата желба за успех, но по ова игнорирање може да настанат поголеми компликации кои ќе го спречат качувањето со денови па и месеци. Заздравувањето на спортските повреди, кои се резултат од претренираност, е повеќекратен и долготраен процес и бара голема претпазливост и мотивација за заздравувањето, подоцна при повторното качување голема претпазливост е потребно, како не би се повторило.

Посочуваме два вида повреди:

Акутна повреда – Причините за акутни повреди се очигледни. Се случуваат во даден момент. Причината е преголемата сила, која дадениот мускул ќе го изненади и нема да може да ја издржи. На пример кога ногата ќе ни клизне, целата тежина ќе се задржи на една рака, при тоа заради преголема сила доаѓа до исчашено раме, или други повреди кои се тешки за заздравување. Во повеќе примери тие се нарекуваат хронични повреди и треба многу да се внимава.

Хронични повреди - се користи терминот “спортска повреда“. Повреда која доаѓа постепено, на самиот почеток не ја чувствуваме; причината и времето на повредата не можеме да ја определиме. Карактеристични места се тетивите, лактот, тетивни израстоци на коската, предизвикува напредувачки локални внатрешни процеси, дегеративни последици и заради болките ги стопираат телесните активности.

Најчести повреди

Типични повреди кај спортските качувачи се случуваат на делот од телото, каде при качувањето највеќе се оптеретени. Тоа се горните екстремитети, рамењата и рбетот. Истотака се случуваат повреди на нозете, пред се при болдер качувањата, при пад на тло. Најчеста повреда е зглоб, каде паѓаме помеѓу душеците, лошо доскокнуваме итн.

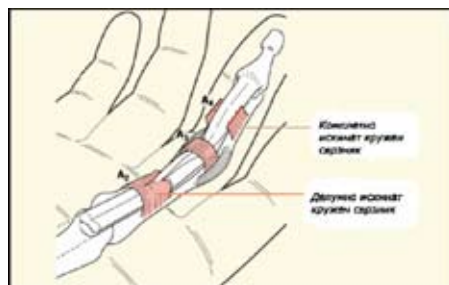
Истотака треба да се напомене и деформацијата на стопалата од носењето мали патики за качување. Не се зборува за естетско деформирање туку болки во стопалата, каде подоцна поради нарушената статика на телото, се пренесуваат на рбетот. Затоа по секое качување веднаш се соблекуваат патиките за качување.

Повреди на дланките и прстите

Најчести повреда при тренинзите и качувањето и кои се болни за секој качувач е истегнување или кинење на кожната врска (слика.4). Во екстремни случаи доаѓа до кинење на кружниот сврзник. Кинењето на кружниот сврзник (по средината или на краевите) е најчеста хронична повреда кај спортските качувачи и е последица од качување без загревање или неподготвеност за таа тежина, потоа качување на мали округли факалишта. Други повреди: прескокнувајќи ги прстите, имаме повреди на зглобовите, ганглиите и повреди на кожата.

Повреди на дланките и прстите

Најчести повреда при тренинзите и качувањето и кои се болни за секој качувач е истегнување или кинење на кожната врска (слика.4). Во екстремни случаи доаѓа до кинење на кружниот сврзник. Кинењето на кружниот сврзник (по средината или на краевите) е најчеста хронична повреда кај спортските качувачи и е последица од качување без загревање или неподготвеност за таа тежина, потоа качување на мали округли факалишта. Други повреди: прескокнувајќи ги прстите, имаме повреди на зглобовите, ганглиите и повреди на кожата.



Повреда на лактот

Повредата на лактот при качувањето е на второ место, по повредите на прстите. Најчесто настануваат од претренираност односно од премногу користење на една иста рака при вкочување или правење блок постојано со една иста рака, паѓање од блок позиција неподготвен итн. Во спортската медицина постојат повеќе термини за повреди на лактот како голфски лакт, тениски лакт каде има зголемување на триглавиот мускул од задната страна на лактот.

Повреда на рамето

Повредите на рамето настануваат заради развој на качувањето кај по превисни насоки и со зголемување на тежината. Акутните повреди на рамето настануваат како последица на падот или како резултат на тежок, агресивен згиб во напредување или при тренинг. Повредите се случуваат при качување кога доаѓа до изместување на раменскиот склоп во средниот дел, каде се наоѓа склопната овојница и е најтенка. Хроничните повреди на рамето во качувањето се почести со повторување на исти згибови и движења и од претренираност. Болките се мали, се додека се станат постојани.

Синдроми при притисок на нервот

За работата на рацете одговорни се три нерва, кои доаѓаат од вратниот дел на рбетниот мозок. Со текот на годините и напорниот тренинг доаѓа до задебелување на мускулите, посебно оние мускули кои највеќе се оптеретени при качувањето и од тренингот и на тие места мускулот го притиска нервот, со што доаѓа до трнење на дланката и прстите. Што полесен качувач тоа помала мускулатура.

Повреда на мускулите

Претренираност на мускулите најчесто се појавува на мускулите кај подлактицата, кај раменскиот дел и под рамењата. Отекувањето на мускулите по некој тежок тренинг и за време на тренингот настанува со лачењето на млечната киселина во мускулите и нејзино таложење односно задржување. При тоа правиме масажи врз мускулите со силни стисоци, секогаш во правец кон срцето, а истовремено и ги истегнуваме. Доколку и понатаму продолжиме со тренирање ќе почувствуваме голема болка во мускулите, а причината е преоптеретеноста на мускулите и непревенцијата за отстранување односно соодветен одмор пропратен со масажа.

Повреда на грбот-кичмениот столб

Најчести причини за заболен кичмен столб е: закржлавена мускулатура. Заради оптеретеност на градните мускули и силата на внатрешните ротори на рамето (пред се бицепсот), се влечат рамењата према напред. Последицата е подгрбавено држење, мускулите на кичмениот столб се ослабени за да можат да го држат телото исправено. Затоа е потребно да се користат истовремено исти вежби, како би се спречиле понатамошни повреди на кичмениот столб(стомачни, грбни). Овие вежби треба да бидат составен дел од секој тренинг. Исто така покрај силните прсти и подлактици, стомачните и грбните мускули ни се потребни за качување превис, таван итн.

Ова кажува дека треба да се внимава на ставот и држењето на телото, како не би резултирало со искривеност.

Лекување и рехабилитација на спортските повреди

Рехабилитацијата на секоја повреда поминува низ четири фази:

1. Прва фаза: тука спаѓа прва помош односно превенција на повредата во првите 24 часа. Главни делови при превенцијата се: мирување (анг.“regeneration”), локално ладење (анг.“ice”), компресиска обврска (анг.“compress”), двигател на повредениот дел (анг.“elevate”) – RICE. По ова одиме на докторски преглед. Втора фаза: доколку е акутната и е повеќе од 24-48 часа, се почнува со права рехабилитација со различни вежби и стручни постапки, всушност функција за брза репсорција на хематомот.

2. Трета фаза: кога на повредениот дел му е направена превенција, сега преминуваме кон рехабилитација односно правење вежби за враќање на силата и создавање отпор кон таков вид повреда.
3. Четврта фаза: кога повреденото ткиво во третата фаза почнавме да го закрепнуваме, кога веќе приближно се вратиле 2/3 од предходната сила, веќе е време да започнеме со вежби за враќање на специфичната наменска сила. За повредените мускули, се вели да “научи” да соработува со преостанатите мускули (меѓумускулна координација). Треба да започнеме со лесни вежби на големи лесни факалишта, но не и на превисни насоки. Повредениот дел сепак треба да го штедиме, при некои вежби како згибови, а степенот на тежината на самите вежби постепено да ја зголемуваме.

Превентива за спречување повреди

За да избегнеме повреда, на секој тренинг треба да ги почитуваме следните неколку правила:

- Секогаш добро се загреваме пред тренинг. Загревањето е задолжително за да спречиме настанување повреди и впрочем за подобро качување;
- По качувањето, загреаните мускули треба да се истегнат. Со тоа го поттикнуваме одстранувањето на наталожените киселини и ја поттикнуваме регенерацијата;
- Масажата е една од најстарите природни методи за подобрување на човечките способности. Го подобрува крвниот и лимфниот проток и позитивно влијае на психофизичка состојба. Телото побрзо се регенерира и лошите сншта се заменуваат со убави и позитивни. Во мускулите се враќа силата, со текот на времето тие стануваат подобри и поелестични, отоците се намалуваат. Масажата ја практикуваме пред, за и по тренингот, техниките се разликуваат;
- Пред напорен тренинг (на даска, тренинг за тежина, рекреативен тренинг...) добро е зглобовите на прстите да се бандажираат со фластер трака;
- При тренинг за максимална сила, повредениот дел некако треба да се штеди, за да не дојде до повторно повредување;
- Пред, за и по тренингот треба да се пие големо количество вода (секој по 1, 5 л). По тренингот, кој трае два часа, посебно во лето кога највеќе се потиме, препорачливо е да се употребува изоточни напитки (Изостар...).
- Да се јаде права храна во право време. Приближно два до три часа пред тренинг да изедеме оброк со “зрнеста” храна, составен од јаглено хидрати, кои ни ја зголемуваат енергијата за целиот тренинг (полно зрнести тестенини, нелупен ориз). За време на тренингот, гликогенските залихи во мускулите се трошат, па затоа е потребно да се зачуваат пред да се истрошат. По тренингот (од 15мин до 30мин) конзумираме еден оброк, богат со јаглено хидрати. Идеален состав имаат енергетските колачи со мусли (Бонжита, Powerbar, Енервит), кои содржат комбинација на прости јаглени хидрати истотака содржат и аминокиселини неопходни за мускулите. По голем оброк, најдобро е 2-3 часа по тренингот, каде покрај јаглено хидратите треба да содржи квалитетни белковини (риба, бело месо, јајца, . . .);

- Доволно спиење. Со спиење се излучува хормонот за раст, кој ги подобрува процесите за градба во мускулите;
- Програмирање тренинг. Правилно составен и распореден тренинг, не доведува до претренираност и ја намалува можноста за повреда;
- Треба да се напомене дека и одморот е составен дел од тренингот. Одморот може да биде еден ден, една седмица, месец и цела година. Секој качувач кој качува и тренира интензивно, треба да има одмор од една до четири седмици во годината. Тоа е најубаво во месец декември по завршување на сезоната. Во тој период се бавиме со друг спорт, за да ги активираме и зајакнеме другите мускули кои се запоставени со качувањето. Така ќе го спречиме опаѓањето на функционалните способности.
- Правилен тренинг за сила и мускулната рамнотежа, ќе го подготви мускулно скелетниот систем за потребите на спортот. При спортското качување, развојот на мускулите не е еднаков, а истовремено при самото качување се активираат голем број мускули, што е реткост кај другите спортови. Затоа треба да посветиме големо внимание на координацијата при тренингот односно на едноставните вежби за сила.