

A person in a red shirt and dark pants is climbing a large, overhanging rock formation. The sun is setting behind the rock, creating a dramatic silhouette effect. The sky is filled with soft, orange and yellow light. The word "Αναρρίχηση" is written in a blue, serif font across the middle of the image.

Αναρρίχηση

- ▶ Αναρρίχηση είναι η προώθηση σε κάθετη επιφάνεια με τη χρήση τεχνικών και ειδικών κινήσεων. Διακρίνεται σε ασφαλισμένη και σόλο αναρρίχηση.



Ασφαλισμένη Αναρρίχηση

Χωρίζεται σε τρεις βασικές κατηγορίες:

- ▶ Αναρρίχηση σε βουνά.
- ▶ Αναρρίχηση σε πάγο.
- ▶ Αναρρίχηση σε κλειστές και ανοιχτές τεχνητές πίστες.

Αναρρίχηση σε βουνό









▶ Η Αναρρίχηση με λίγα λόγια .

▶ <http://www.youtube.com/watch?v=p1buX2nsPnc>

Εξοπλισμός αναρρίχηση

- ▶ Η «Ζώνη μέσης» . Πρόκειται για τη ζώνη από την οποία κρεμόταν το θηκάρι του ξίφους την οποία φέρει ο αναρριχώμενος γύρω από την μέση και γύρω από τα πόδια. Στη Ζώνη μέσης δένεται το σχοινί κατά την αναρρίχηση. Από τη Ζώνη μέσης περνά το σχοινί κατά την καταρρίχηση.
- ▶ Κράνος
- ▶ Ένα ή και δύο δυναμικά (ελαστικά) σχοινιά, διαφόρων διαμέτρων και μήκους, ανάλογα με το είδος και τις συνθήκες της αναρρίχησης.
- ▶ Ειδικά αναρριχητικά παπούτσια
- ▶ Καραμπίνερ δηλαδή ειδικοί κρίκοι ασφαλείας
- ▶ σετάκια ασφάλισης στις *πλακέτες* του βράχου ή στα καρυδάκια, τα κινητά έκκεντρα "friends" και κάθε άλλο βοήθημα ασφάλισης στον βράχο.
- ▶ πλακέττες ή "βύσματα" ή "ασφάλειες" και συχνά "γκολό".
- ▶ Πλακέττα ασφάλισης του δεύτερου αναρριχώμενου
- ▶ Κουβαδάκι, ασφάλισης του επικεφαλής, του δεύτερου αναρριχώμενου, χρησιμοποιούμενο και σαν καταβατήρας
- ▶ Θήτα, ασφάλισης του επικεφαλής και του δεύτερου αναρριχώμενου
- ▶ Οχτάρι ή καταβατήρας, χρησιμοποιούμενο για την ασφάλιση του επικεφαλής κατά την αναρρίχηση ή ατομικά κατά την καταρρίχηση.

- ▶ **Ρεβέρσο** χρησιμοποιείται τόσο στην ασφάλιση του επικεφαλής όσο και στην καταρρίχηση. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί από τον επικεφαλής για να ασφαλίσει την άνοδο του δευτέρου. Σε περίπτωση πτώσης του δευτέρου, μπλοκάρει από μόνο του και γι' αυτό θεωρείται ασφαλέστερο της μονής ψαλιδιάς. Είναι όμως δυσκολότερο στη χρήση.
- ▶ **Ιμάντες ή λανιέρες**, με διάφορα μήκη, και πάχη
- ▶ **Γρι γρί** για χρήση ασφάλισης του επικεφαλής ή για την ασφάλιση top rope.
- ▶ **Σάκος μαγνησίας** σε σκόνη (ή σε υγρή μορφή) για να μην γλιστράνε τα χέρια, *στις χώρες που επιτρέπεται* η χρήση της.
- ▶ Τα "**Καρυδάκια**" είναι ειδικά στηρίγματα για την ασφάλιση στη ορεινή (κυρίως) αναρρίχηση. Το καρυδάκι αποτελείται από ένα κομμάτι αλουμίνιο από το οποίο περνά ένα λεπτό συρματόσχοινο η άκρη του οποίου καταλήγει σε θηλιά. Το *καρυδάκι* τοποθετείται σε σχισμές του βράχου. Στην θηλιά του θα περαστεί το "σετάκι".





Τεχνικές αναρρίχησης

- ▶ Ο επικεφαλής και ο ασφαλίζων οφείλουν να ακολουθούν μια διαδικασία που περιλαμβάνει την ακόλουθη στιχομουθία:
- ▶ *Ασφαλίζων*: δηλώνει «ασφαλίζω!»
- ▶ *Επικεφαλής*: δηλώνει «σκαρφαλώνω!»
- ▶ *Ασφαλίζων*: δηλώνει «σκαρφάλωνε!».
- ▶ Στην συνέχεια ο επικεφαλής, φέροντας το σχοινί δεμένο με τον σωστό τρόπο στη Ζώνη μέσης αρχίζει να σκαρφαλώνει, περνώντας τον ένα κρίκο από τα «σετάκια» στις τοποθετημένες «πλακέττες» ή «γκολό» μιας ασφαλισμένης διαδρομής ή τοποθετώντας τα ειδικά στηρίγματα σε μια μη ασφαλισμένη διαδρομή. Ο ασφαλίζων τον ασφαλίζει με σχοινί από μια ενδεχόμενη πτώση: κάνοντας χρήση, ενός οχταριού ή ενός γρί γρί, ενός "κουβά" ή κάθε άλλου αντίστοιχου μέσου εξασφαλίζει ότι ο επικεφαλής αν και όταν πέσει, η πτώση του θα λάβει χώρα από το σημείο της τελευταίας του ασφάλισης. Ο ίδιος ο ασφαλίζων όταν είναι στο έδαφος οφείλει να ασφαλιστεί με μια λανιέρα ή κορδονέτο από κάποιο σταθερό επίγειο σημείο για να μην παρασυρθεί από τη δυναμική μιας ενδεχόμενης πτώσης του επικεφαλής.

- ▶ Όταν ο επικεφαλής φθάσει στο «ρελέ», αυτασφαλίζεται και φωνάζει «ρελέ!». Ο ασφαλίζων ανταπαντά «ασφάλεια τέλος!». Αν πρόκειται να επακολουθήσει και δεύτερη «σχοινιά», ο επικεφαλής αρχίζει να μαζεύει τα «μπόσικα» του σχοινιού που υπάρχουν μεταξύ του σημείου που ευρίσκεται και του σημείου του μέχρι πρότινος ασφαλιστού του και συγκεντρώνει το σχοινί «μουστάκια» (ή «πεταλούδα») πάνω στην «λανιέρα» με την οποία έχει αυτασφαλιστεί, μέχρι να ακούσει τον δεύτερο να αναφωνεί «εγώ είμαι!». Οι ρόλοι τώρα αντιστρέφονται: ο επικεφαλής με την βοήθεια ενός μηχανισμού (πλακέττα ασφάλισης, γρι-γρι, κουβαδάκι κλπ) ασφαλίζει τον δεύτερο που, μετά την καθιερωμένη προαναφερθείσα στιχομυθία, αρχίζει να αναρριχάται, πλήρως καλυμμένος σε περίπτωση πτώσης αφού βρίσκεται σε θέση top rope.



- ▶ Μερικά από τα πιο σημαντικά από τον εξοπλισμό.



▶ Κόστος αναρρίχησης

- ▶ παρακάτω θα δούμε αναλυτικά το κόστος της:

www.cdc.com.gr/index.php?dispatch=categories.view&categoryid=171 (περίπου 200 ευρώ)

Τέλος

Οι μαθήτριες:

- ▶ Έλενα Νικηφοράκη,
- ▶ Κωνσταντίνα Ποθητού,
- ▶ Μαρία Ματσαμάκη,
- ▶ Ελένη Μπαρτζεματζίδη,
- ▶ Βασιλική Τσικουδάκη.

Τμήμα: Α'3, Α'4