

# Je lezenie na umelej stene jednoduché?

Na tému chýb, v dôsledku ktorých dochádza k nehodám a k úrazom, sa hovorí aj píše často. Zdá sa však, že nie dost. Možno pri čítaní nasledujúcich riadkov skonstatujete, že sa opakujeme. Ved' len minulý rok vyšiel článok Lidky Richnavskej o chybách pri istení. Mnohé z neho tu nájdete opäť. Nevadí. Myslím, že „Repetitio est mater studiorum“ (Opakovanie – matka múdrosti) je v tomto prípade namieste.

... relatívne skúsený lezec po dolezení cesty odsadáva do lana. Po páde v dôsledku nesprávneho naviazania si zapríčinil vážne poranenia s dobou liečenia 6 týždňov a následnou rekonvalescenciou.

... dvojica lezcov si pred lezením na umelej stene opakuje základné zručnosti – naviazanie sa, používanie istiacej pomôcky, zásady pri istení, techniku pohybu, cvakanie expresov, vedenie lana ... Po nalezení do cesty prvý v hornej časti odsadá. Nasleduje pád. Dôvodom bolo neukončené naviazanie sa na lano. Mal na sebe tričko, ktoré mu prekrylo centrálné oko úväzu. Utrpel vážne poranenia s trvalými následkami.

... (fb): „Viera bola vo Vertigu show. Fešák spadol skoro zo stropu a dolámal sa na komplet. Cvakol sa do pútok na matros (nosnosť max. 5 kg? +/-, nachádzajú sa na tzv. sedacom úväze, ktorý je základným výstrojom pre horolezectvo, nemal by sa používať samostatne) a tak liezol.“

**A**k sa na lezenie na umelých stenách pozrieme ako na šport pre všetkých a nielen ako na disciplínu, ktorá sa postupne diferencovala v štruktúre lezeckých činností, tak môžeme konštatovať, že jej výrazný boom v posledných rokoch so sebou priniesol aj negatívne dôsledky. Z aktivity lezcov, ktorá mala vyplniť nedostatok lezeckých príležitostí, sa postupne stáva pohybová aktivita rozmachom podobná joggingu, walkingu, spinningu, posilňovaniu... Materiálne nie príliš náročná, časovo nezaťažujúca, dostupná rôznym vekovým skupinám, relatívne bezpečná a na prvý pohľad aj z hľadiska potrebnej úrovne zručností a poznatkov bezproblémovo zvládnuteľná. Pri priemernej úrovni telesnej zdatnosti, zvládnutí istenia a zapínania lana do expresov, nemusí byť lezenie do obtiažnosti V, VI, niekedy aj o niečo ťažšie, veľký problém. Prvý pohľad však býva občas zavádzajúci. Prijemné, zmysluplné vyplnenie voľného času telesnou aktivitou s potrebnou dávkou adrenalínu môže pri nedodržaní základných bezpečnostných zásad alebo pri absencii potrebných poznatkov veľmi ľahko viesť k vážnym úrazom. Občas aj s fatálnymi následkami.

*Kedy, pri akej činnosti, čo a prečo robíme nesprávne?*

Už **pred lezením** na umelej stene sa dopúšťame viacerých chýb. Obvykle si nedáme veľkú námahu zoznámiť sa s pravidlami správania sa v tomto prostredí. Prevádzkovatelia stien **prevádzkové poriadky** často dopĺňajú sériou piktogramov, aby nás upozornili na podstatné zásady, ktoré máme dodržiavať.

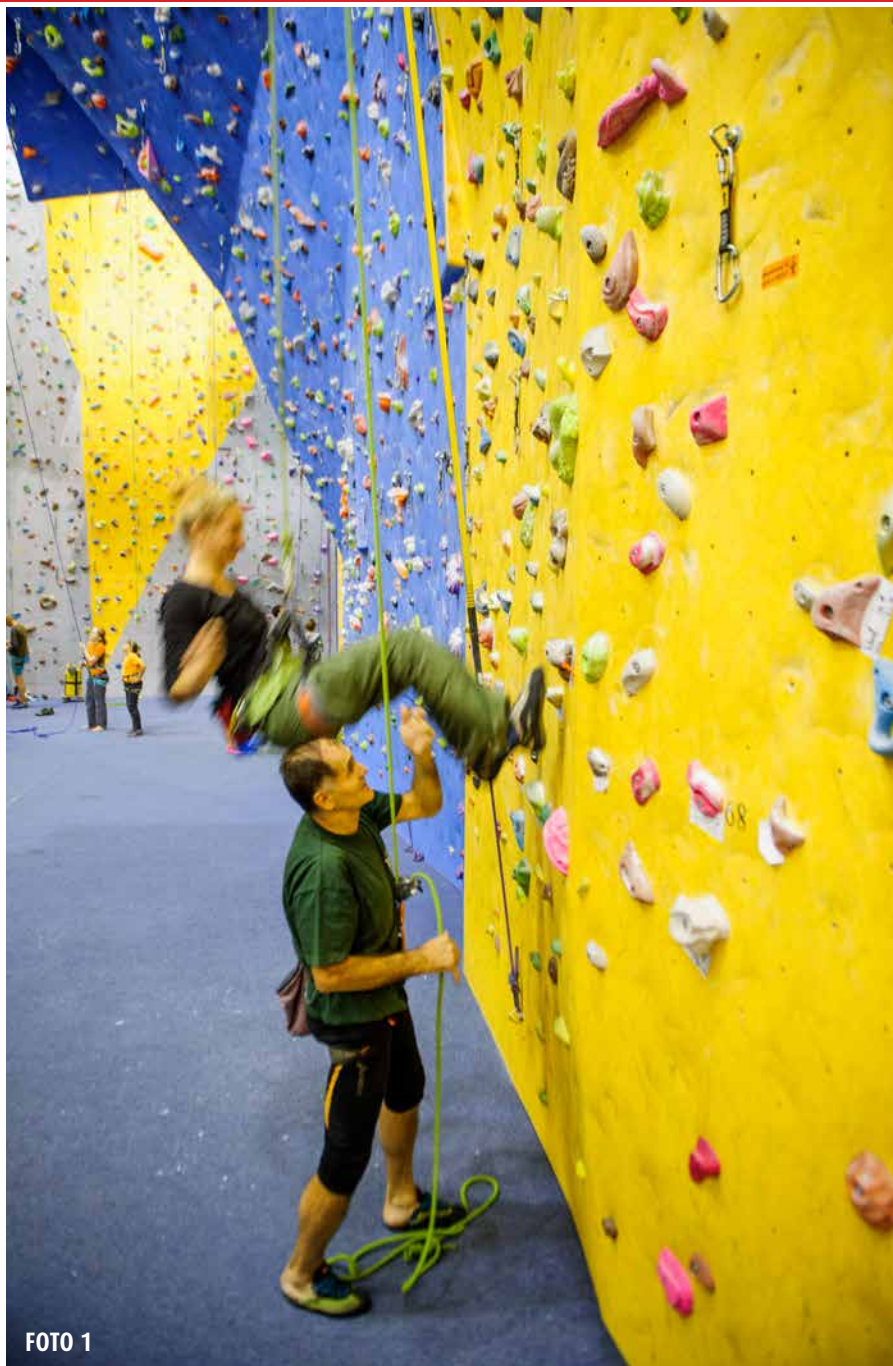


FOTO 1



FOTO 2



FOTO 3

Je pritom veľmi užitočné prevádzkový poriadok si prečítať. Nie je to len pár listov papiera, ktoré majú – v právnickej terminológii – vyvinúť prevádzkovateľa v prípade nehody. Obsahuje usmernenia, naše práva, povinnosti a upozornenia na špecifiká konkrétnej steny. Tú prevádzkovateľ pozná veľmi dobre a robí veľa pre to, aby pre nás bola bezpečná.

Problémom môže byť **výber spolulezca**. Niekedy nemáme „na výber“, zväčša si ale nevedujeme dôsledky alebo je nám to jedno. *Príliš ťažký lezec* môže v prípade pádu vymrštiť ističa a spôsobiť mu zranenie, prípadne v dôsledku predĺženej dráhy pádu dopadnúť až na zem. Alebo to nastane súčasne, čo je veľmi pravdepodobné. Riešenie ponúka prevádzkovateľ istiacimi bodmi alebo prenosným závažím. *Príliš ťažký istič*, najmä pri použití asistovaných istiacich pomôcok (napr. gri-gri) a neznalosti správnej techniky istenia s nimi, nedáva lezcovi veľkú nádej na mäkký pád, čo znamená vyššiu pravdepodobnosť zranenia padajúceho. *Aj náhodný spolulezec* môže pre nás znamenať riziko. Nepoznáme ho, nevieme, ako zvláda techniku istenia, nemáme spolu dostatočne „odkomunikované“ zložitejšie situácie, ktoré sa pri lezení môžu vyskytnúť. Riešením je vzájomné odskúšanie sa.

Viacero problémov prináša **nevhodný výber istiacej pomôcky**. Stáva sa, že do nej tak úplne nepasuje naše lano. Ak je *lano hrubšie* (má síce odporúčany priemer, ale môže byť staršie), komplikuje to podávanie lana prvolezcovi. Ak je *lano tenšie*, znamená to zníženie brzdného účinku istiacej pomôcky. To môže byť spôsobené aj povrchovou úpravou lana.

Niektoré lano bývajú „klzkejšie“. Je vhodné si to pred použitím overiť v situácii, ktorá nehrozí zranením. Do nesprávneho výberu patrí aj to, že použijeme *istiacu pomôcku*, ktorú *dôkladne neovládame*. To treba jednoznačne klasifikovať ako hazard.

Samozrejmosťou musí byť dokonalé **zvládnutie techniky používania istiacej pomôcky**. Ak istiacu pomôcku použijeme nesprávne, v lepšom prípade znížime (ak úplne neeliminujeme) brzdný účinok garantovaný výrobcom. Dôkladné preštudovanie návodu výrobcu spolu s už spomenutým dodržaním odporúčanej hrúbky použitého lana je nevyhnutnosťou.

Aj **nesprávne používanie výstroja** prináša so sebou potenciálne hrozby. Asi sa ešte nestalo, aby niekto pri páde z úväzu úplne vypadol. Mohlo by to nastať, ak pracku na úväze nezapneme vôbec alebo pri starších typoch úväzu ju nepoistíme spätným prevlečením. Táto situácia je však málo pravdepodobná. Ale nedotiahnutie praciek môže spôsobiť, že pri páde sa úväz dostane do polohy, v ktorej nás prinajmenšom nepríjemne tlačí a môže prísť aj k zraneniu. Časté otázky sú: Kedy u detí prestať používať celotelový úväz? Používať potom kombináciu sedací a hrudný úväz, ktorú dnes už čoraz viac lezcov používa aj v skalných terénoch v jednodĺžkových cestách? Alebo používať len sedací úväz, ako je to na umelých stenách obvyklé? Metodicko-bezpečnostná komisia z hľadiska bezpečnosti odporúča kombináciu sedací a hrudný úväz prinajmenšom u detí do 12 rokov a počas výcviku začiatočníkov. A čo s prilbou? Tú komisia odporúča v rovnakých prípadoch.

Z hľadiska bezpečnosti je to pri absencii ustálených pohybových lezeckých návykov pochopiteľné. Odôvodnením pre nepoužívanie hrudného úväzu je jeho nepohodlnosť. Je to naozaj natoľko nepohodlné, alebo sme si na to zatiaľ nezvykli a nepoužívame ho správne? Druhým argumentom býva to, že pády na umelej stene sú krátke a kontrolované. Je to naozaj tak? Kedy možno považovať pád za kontrolovaný a kto dokáže akýkoľvek pád mať skutočne pod kontrolou?

Možné dôsledky nerešpektovania základného pravidla o **kontrole pred lezením** sú uvedené na začiatku. Patrí k nemu *vzájomná kontrola*, ale aj *sebakontrola*. Týka sa to nielen naviazania sa, no tiež správneho zapínania sa do lana pri lezení TR či do navijakov na samoistenie. Zapnúť sa treba vždy do centrálného oka úväzu (tzv. „gulotr“), resp. do istiaceho v prípade použitia bedrového úväzu.

Zodpovednosť ističa za bezpečnosť pri lezení je neodškriepiteľná. **Chyby**, ktoré urobíme **pri istení** na umelej stene, môžu mať vážne následky.

Dôležité je **postavenie ističa pri stene**. Ak sa postavíme príliš *ďaleko od steny*, sila pôsobiacca pri páde nás ťahá nielen nahor, ale aj smerom k stene. Okrem možného zranenia ističa to znamená aj predĺženie pádu lezca. Súčasne tiež neštandardné namáhanie prvého expresu. Riešením zabezpečenia výhľadu na lezca je postavenie bokom od línie cesty bližšie pri stene na strane tela prvého zapnutého expresu. Ak pri istení stojíme *priamo pod lezcom*, môže nás aj pri menšom pochybení ohroziť pádom niekedy až zo štvrtého či piateho expresu. Platí to aj pri lezení na top rope (foto 1). ▶

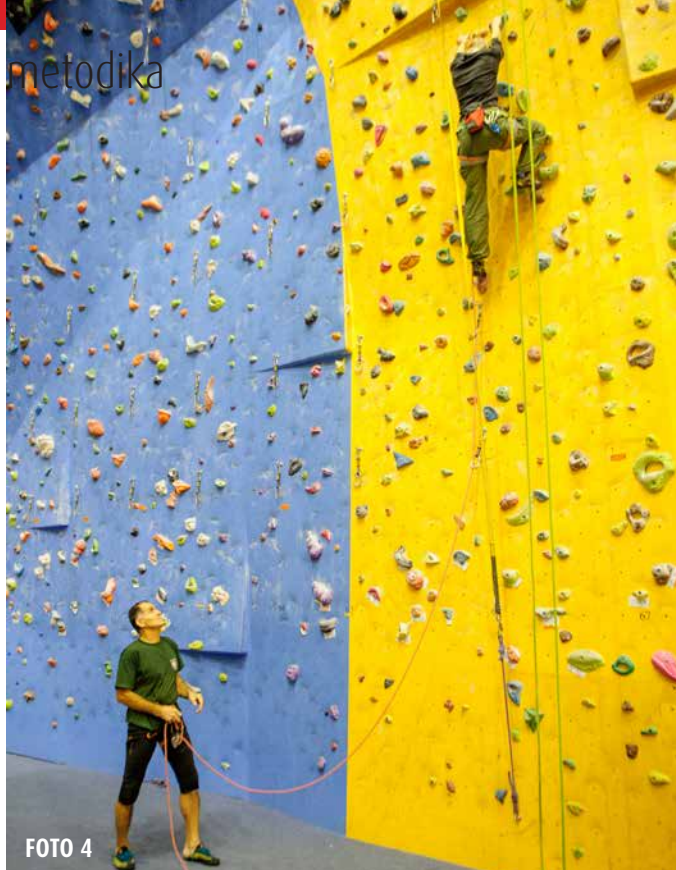


FOTO 4

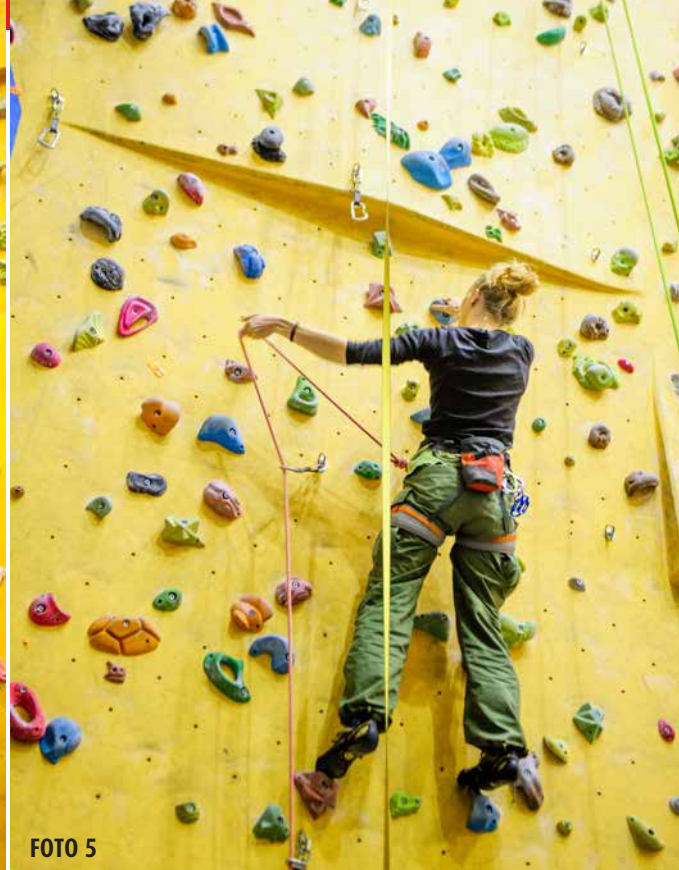


FOTO 5

Aj správny *postoj ističa* je veľmi dôležitý. Mierne rozkročené a uvoľnený postoj s nesúhlasnou nohou k brzdnú ruku vpredu nám zabezpečuje patričnú stabilitu umožňujúcu rýchlu reakciu na neočakávané momenty pri istení (foto 2).

Častým javom je *nedostatočné venovanie pozornosti pohybu a činnosti prvolezca*. *Dopomoc* na začiatku znamená usmernenie eventuálneho pádu lezca pred zapnutím prvého expresu (foto 3). Ale nie chytenie padajúceho do rúk, pretože to môže prívodiť oveľa vážnejšie zranenia najmä ističovi, než je napríklad podvrtnutý členok lezca či jeho zlomená ruka pri dopade. Nepozornosť ističa dokáže lezcovi zneprijemniť život pri cvakaní *nedostatočným podávaním lana*. Opačná je situácia, ak istič „dopraje“ lezcovi lana až priveľa – tzv. „*vaňa*“ predlžuje eventuálny pád a umocňuje jeho následky (foto 4). Aj príliš rýchle spúšťanie lezca z vratného bodu po dolezení je dôsledkom nepozornosti, prípadne nedostatku ohľaduplnosti. U nižších vekových kategórií to býva aj „kamarátske srandovanie“. Nariadené päty spúšťaného sú v tomto prípade tou najmenšou daňou, ak to preženieme.

**Chyby**, ktoré môžu zapríčiniť nehodu, sa stávajú aj **pri lezení**.

Najzávažnejší nedostatok, ktorého sa môže lezec dopustiť, je nesprávne *zapnutie lana do expresu smerom ku stene*. Táto chyba znamená veľkú pravdepodobnosť, že lano sa pri páde z expresu „*vycvakne*“ bez ohľadu na to, či lezec odlieza na stranu zámky alebo tela karabíny. Je to preto, lebo vždy padáme smerom od steny a lano smeruje cez karabínu ku stene, pričom ho slučka expresu nepustí na

stranu tela karabíny. Lano teda v každom prípade smeruje pri páde na zámok karabíny.

Veľmi častým javom je tzv. „*cvakanie z dlhej ruky*“. Znamená to, že lezec sa snaží, často aj z nevýhodnej pozície, zapnúť lano do expresu hneď, ako ho dočiahne (foto 5). Tým si v prípade pádu tesne pred zapnutím expresu predlží pád o vzdialenosť od bodu naviazania až po expres, čo môže byť viac ako meter. A to aj pri správnom a zodpovednom istení môže znamenať pád na zem od tretieho, niekedy aj od štvrtého expresu. Okrem toho pravidelné zapínanie lana týmto spôsobom núti ističa, aby striedavo povoľoval a doberal lano. Pohodlnejší istič to rieši tzv. „*pochodovaním*“. Striedavé pristupovanie k stene a odstupovanie pod nej rozhodne nie je správnym riešením. Nevraviac o tom, že obmedzuje iných vo svojom okolí. Alebo je zodpovedný a snaží sa lano lezcovi rýchlo povoliť. Pritom sa však ľahko môže stať, že sa jeho brzdná ruka dostane príliš blízko k istiacej pomôcke alebo lano úplne pustí.

Pri cvakaní z „*dlhej ruky*“ sa môže stať aj to, že lezec pri zapínaní lana neťahá „*svoje lano*“, ale *zapína lano spod predchádzajúceho expresu*. Stáva sa to najmä v druhom, niekedy aj v treťom expresu, ktoré sú relatívne blízko seba, a preto v momente úchopu lana pred zapnutím má lezec k dispozícii dva pramene lana (foto 6). V prípade pokusu o ďalší postup zväčša nasleduje strhnutie lezca a pád.

Dôležité je *správne vedenie lana*. I keď drvivá väčšina ciest na umelých stenách má priame línie istiacich bodov a tiež línia cesty je obvykle jednoduchá, vyskytujú sa cesty, ktoré lezca nútia viackrát zmeniť pozíciu

vpravo či vľavo od línie istení. Vtedy sa môže stať, že sa niektorá časť tela lezca pri eventuálnom páde dostane medzi lano a stenu, čo zapríčini jeho otočenie, rotáciu, prípadne mu lano spôsobí popálenie.

Príliš *rýchly postup lezca* spôsobuje nepríjemnosti obom. Istič nestačí dostatočne rýchlo podávať lano, čo zväčša prívodi nesprávnou obsluhu istiacej pomôcky. Navyše lezec má problém so zapínaním lana a s plynulým lezením.

*Nerešpektovanie línie zvolenej cesty*, prípadne *lezenie cesty vylúčenej pri lezení susediacej cesty* môže pri eventuálnom páde viesť k ohrozeniu lezcov nachádzajúcich sa pod padajúcim.

Zdrojom nepríjemností býva aj *zlyhanie komunikácie*. Stane sa to najmä vtedy, ak istič a lezec buď nepoužívajú obvyklé a zaužívané povely alebo ak sa spolu vopred nedohodnú na tom, aké majú byť reakcie pri konkrétnych situáciách. Dôsledky nesprávnej, nedostatočnej alebo neadresnej komunikácie môžu byť veľmi vážne.

Čo spôsobuje to, že sa stávajú vyššie uvedené chyby? Aké sú **príčiny nedostatkov**?

Jednou z nich môže byť *neznalosť*. Do istej miery „*ospravedlniteľná*“ u začiatčníka. Aj v prípadnom súdnom konaní by takto spôsobené zavinenie skutku bolo označené za nižší stupeň nedbanlivostného zavinenia s konštatovaním „*nevedel, ale mohol vedieť*“. U inštruktora, resp. vedúceho výcviku by však takéto spôsobenie zavinenia neznanosťou bolo brané ako vyšší stupeň nedbanlivostného zavinenia konštatovaním „*nevedel, ale mal vedieť*“. Takéto zavinenia sú



FOTO 6



FOTO 7

v právnickej terminológii označované ako *nevedomá nedbanlivosť*.

Chybu a následnú nehodu môže spôsobiť aj *nedôslednosť*. Znamená to, že síce si uvedomujeme porušovanie niektorého metodického či bezpečnostného pravidla, ale z nejakého dôvodu sa domnievame alebo sa neodôvodnene spoliehame na to, že sa v dôsledku toho nič zlé nestane. Lenže ak sa stane, bude spôsobené zavinenie označené ako *vedomá nedbanlivosť*. Čo v prípade vážnejších následkov úrazu môže, najmä pre inštruktora, znamenať aj trestno-právnu zodpovednosť.

Zdrojom chýb a nedostatkov býva často *nepozornosť*. Rozptyľovanie pozornosti sledovaním okolia (pekné baby, chalani, pozdrav známemu...), zaujatím inými činnosťami (zvoniaci mobil, poškrabanie sa, úprava zovňajšku... foto 7) znamená, že pozornosť nevenujeme tomu podstatnému – spolulezcovi.

Veľmi častou príčinou chýb býva *rutina*. V dôsledku zautomatizovania činností ich častým opakovaním (čo je vlastne pri výcviku našim cieľom) dokážeme robiť tieto činnosti bez aktívnej vedomej kontroly. Popri naväzovaní sa či zakladaní lana do istiacej pomôcky dokážeme napríklad bez problému

rozprávať o niečom inom, sledovať líniu cesty alebo radiť inému lezcovi. A sme presvedčení, že činnosť, ktorú sme robili, bola vykonaná správne. Možno v 99 prípadoch zo 100 aj je. Alebo sa nám ešte nikdy nestalo, že sme urobili chybu. Lenže toto presvedčenie má byť pre nás varovaním, ktoré signalizuje *absenciu kontroly a sebakontroly*. Práve tá bola príčinou nehôd spomenutých v úvode článku.

Učme sa, dodržiavajme metodiku, rešpektujme pokyny výrobcov, neprečeňujme svoje sily, upozorňujme na chyby a kontrolujme – seba, iných. Aby nám lezenie prinieslo radosť, oddych a uspokojenie. ■

 **Penzión Litvor 1\*\***  
**Reštaurácia Lesanka**  
 Štrbské Pleso č. 7, Vysoké Tatry

dovolenky-turistika-relax  
 víkendové pobyty  
 sústredenia pre športovcov  
 adrenalinové aktivity  
 školenia-semináre  
 horolezecké a skialp túry  
 výročné schôdze, posledné zlanenie  
 zľavy pre členov SHS, ČHS

k dispozícii horolezecký sprievodca  
 Puškáš I.-X. diel  
 Kroutil I.-III. diel

Bližšie informácie:  
 Tel./fax: +421-52-44 92 781  
 E-mail: [litvor@litvor.sk](mailto:litvor@litvor.sk)  
[www.litvor.sk](http://www.litvor.sk)

**OPRAVY LEZEČIEK**

- ▼
- VÝMENA PODRÁŽKY
- VÝMENA OBVODOVEJ GUMY
- OPRAVA ZVRŠKU
- VÝBER LEPIČKY
- DOBRÉ CENY
- RÝCHLE DODACIE LEHOTY




**RESTDAY**


zasielacia adresa:  
 Restday P.O.BOX 7  
 Potočná 24  
 909 01 Skalica (SK)

tel.: 0910 131 600  
 e-mail: [restday@restday.eu](mailto:restday@restday.eu)  
[www.restday.eu](http://www.restday.eu)


Slovenský horolezecký spolok

 **JAMES**



- Staneš sa členom jamesáckej rodiny s viac ako 90-ročnou tradíciou, ktorá združuje vyše 4000 záujemcov o horolezecké športy.
- Zaoberáme sa športovým lezením na skalách, horolezectvom od Tatier až po Himaláje, pretekmi v lezení a skialpinizmom.
- Budeš mať 50% zľavy na tatranských chatách, ktorých sme spolujateľom, v členskom je zahrnuté poistenie zásahov horskej služby na celom Slovensku.
- Budeš mať lepší prístup k metodike, k informáciám, výrazné zľavy na kurzy v našej horošколе, zľavné predplatné spolkového časopisu a mnohé ďalšie výhody.

[www.james.sk](http://www.james.sk) office@james.sk  
 SHS JAMES, Junácka 6, 832 80 Bratislava, 02/49249211