

Стандарт навчання модуля скелелазіння

Мета

Блоки

Підготовка до лазіння

Страховка при лазінні

Базове спорядження, що використовується для лазіння і страховки, і його призначення

Використання страхувальної системи

Вузли. Стандарти фіксації мотузки до страхувальної системи

Страховальні пристрої та стандарти їх використання

Вибір місця для страховки

Підготовка спорядження перед лазінням

Особистий і взаємний контроль

Особистий контроль

Взаємний контроль

Підготовка тіла до лазіння, розігрів

Базові навички та принципи лазіння

Лазіння з верхньою страховкою

Організація верхньої страховки

Вибирання мотузки

Команди при лазінні

Спуск

Утримання зриву

Лазіння з нижньою страховкою

Гімнастична страховка

Використання відтяжок

Страховка з нижньою, робота з мотузкою

Утримання зриву

Помилки при лазінні та методи їх виправлення

Звільнення маршруту від мотузки

Лазіння з “відстібуванням” відтяжок

Демонтаж траси

Мета

Навчити навичкам та технікам безпечного лазіння на штучному та природному рельєфі, обладнаних стаціонарними точками страхівки

Блоки

Підготовка до лазіння

Страховка при лазінні

При лазінні зриви можливі через складність рельєфу, втому, крихкість скельної породи, неуважність, погану підготовку, тощо. Ми називаємо страховкою певну техніку і комплекс дій, які дають можливість зупинити падіння та травмування при зриві.

Страховка може бути:

- за допомоги мотузки:
 - верхньою - коли станція страхівки мотузки вище рівня грудної клітини того, хто лізе
 - нижньою - коли нижче грудної клітини
- без мотузки: гімнастичною - за допомогою спеціальної стійки та рук того, хто страхує та спеціальних захисних поверхонь - боулдер-мати, креш-педи.

Основний елемент страхівки - це мотузка, вона бере на себе навантаження, яке виникає при зриві. Один кінець мотузки закріплений на тому хто лізе (лідері), інший кінець забезпечений контрольним вузлом. Мотузку, яка закріплена до лідера, контролює той, хто страхує. У випадку "верхньої" страхівки мотузка від лідера йде наверх до підвісу і проходячи через нього йде до страхуючого. При "нижній" страхівці мотузка йде від лідера вниз до страхуючого, проходячи через точки страхівки, в які лідер простибує мотузку при лазінні.

Базове спорядження, що використовується для лазіння і страхівки, і його призначення

Все спорядження, що використовується для страхівки, має відповідати стандартам безпеки UIAA та/чи EN та мати відповідну позначку.

При використанні спорядження потрібно в першу чергу орієнтуватись на інструкцію виробника.

- Страхувальна система

Страховальна система - це система ремнів та пряжок, що дає можливість закріпити мотузку до тіла людини задля забезпечення страховки

- Мотузка
При лазінні з нижньою страховкою використовується виключно динамічна мотузка. Мотузка, внаслідок розтягнення, поглинає енергію ривка, що виникає при зриві. Динамічна мотузка має бути сертифікована виробником для застосування як "одинарна" (single). Також існують "половинки" (half) та "подвоєні" (twin) мотузки, їх застосування розглядається в модулі "Багатомотузкове лазіння"
При лазінні з верхньою страховкою може використовуватись як динамічна, так і статична чи напівстатична мотузка
- Страховальний пристрій
пристрої, які за допомогою перегинів та тертя в них мотузки зменшують необхідну для контролю мотузки силу. Це потрібно, щоб втримувати навантаження при зриві лідера. З їх допомогою можна видавати, вибирати та закріплювати мотузку..
Бувають напівавтоматичні (Gri-Gri, Clip-Up та інші...), динамічні (Кошки) та механічні (Вісімка, вузол UIAA)
- Каска
Захищає голову від удару об скелю при зриві та від падіння каміння зверху. Перед прийняттям рішення використовувати каску чи ні, ви оцінюєте маршрут, скелі, де ви плануєте лазити щодо можливості падіння каміння зверху, як на лідера, так і на страхуючого, а також небезпеку удару об скелю при зриві
- Взуття для лазіння
Для лазіння вкрай бажано використовувати спеціальне взуття - скельні туфлі. За їх відсутності на початкових стадіях можна використовувати кеди або схоже взуття без вираженого носка, що щільно сидить на нозі. Лазити у звичайних кросівках вкрай незручно, оскільки відсутній належний контакт скелі з великим пальцем.
Скельні туфлі мають щільно охоплювати ногу, щоб пальці, в першу чергу великий палець, мають бути в зігнутому положенні, що забезпечить розподілення навантаження на всю поверхню стопи ноги
- Магнезія: порошкова та мішечок для неї, або рідка
- Захисні рукавички для страховки. Це не обов'язкове спорядження, проте мотузка часто бруднить руки, рукавички захищають від забруднення та натирання. Важливо щоб рукавички не були надто вільними - це ускладнить контроль над мотузкою

Все спорядження, від якого залежить безпека, тобто: страховальна система, мотузка, страховальний пристрій, каска, відтяжки та карабіни мають бути сертифіковані відповідними європейськими стандартами чи мати знак сертифікації UIAA

Використання страховальної системи

- Конструкція і принцип роботи страховальної системи.
Навантаження розподіляється між поясом, який бере на себе основну частину

навантаження і ножними ременями. Страхувальний пристрій має кріпитися виключно до вантажного кільця. Використання тільки одного або поясного кільця, або кільця ножних ременів є недопустимим та небезпечним. Регулювання та фіксацію поясів виконується відповідними пряжками. Пряжки бувають перетискаючого типу, які в затягнутому стані не потребують додаткової фіксації та класичні, де обов'язково має бути зворотний хід ременя. На поясі є петлі для перенесення спорядження, що витримують тільки 5-7 кілограм максимум.

- Вв'язування мотузки в страхувальну систему
Мотузка має проходити через кільце поясу та кільце ножного ременя або через центральне вантажне кільце, якщо це передбачив виробник.
- Приєднання пристрою для страховки
Пристрій для страховки має бути пристебнутий карабіном з муфтою в центральне вантажне кільце системи
- Одягання страхувальної системи
Показати як одягати систему, спосіб регулювання. Пояс системи має бути на талії та щільно її охоплювати. Ножні ремені мають бути затягнуті навколо стегон таким чином, щоб два пальці вільно проходили між стегном і ременем. Вільні кінці ременів мають бути зафіксовані, щоб убезпечитись від можливості потрапити в страхувальний пристрій або схоплюючий вузол
- Контроль цілісності страхувальної системи
Перед використанням системи потрібно виконати інспектування:
 - Чи є порізи, сліди фарби, хімічного чи термічного впливу або інші пошкодження на поясному та ножних ременях, точках ув'язування та центральному вантажному кільці.
 - Чи цілі нитки на силових зшивках (мають відмінний від пояса колір нитки)
 - Чи цілі пряжкиДеякі виробники вшивають червоний індикатор, що стає помітним при критичній зношеності системи.
При наявності будь-яких з вищенаведених ознак, систему не можна використовувати та необхідно замінити.

Вузли. Стандарти фіксації мотузки до страхувальної системи

Для прив'язування мотузки до системи використовуються два вузли - вісімка і подвійний булінь. При зав'язуванні вузлів потрібно уважно вести мотузку, щоб у вузлі мотузки не перехрещувалися між собою. Перехрещування призводить до того, що навантаження в вузлі розподіляється нерівномірно і також може стати причиною самостійного розв'язування. Після зав'язування має залишитися кінець мотузки довжиною не менше 10-15 см (бути трохи довшим за ширину долоні). Коротший кінець може також стати причиною самостійного

розв'язування, довгий - буде плутатись і його можна сплутати зі страхувальним кінцем мотузки

Страхувальні пристрої та стандарти їх використання

Страхувальні пристрої зменшують зусилля, необхідне для контролю мотузки страхуючим. Це відбувається завдяки тертю мотузки та перегинам через блок. Керуючи кутот між мотузкою, що виходить зі страхувального пристрою, і мотузкою, що йде до того хто лізе - ми змінюємо тертя. І, як результат, змінюємо зусилля, необхідне для контролю і блокування мотузки: чим кут гостріший - тим тертя більше, а зусилля, що має прикласти страхувальник - менше.

Розділяють «класичні» та «напівавтоматичні» страхувальні пристрої - останні під час ривка блокують мотузку в пристрої, що, з одного боку підвищує надійність, а з іншого потребує додаткових навичок в роботі з ним. При роботі з автоматичним страхувальним пристроєм, так само як і з класичним, не можна відпускати мотузку, що виходить з нього (кінець, що йде з пристрою до страхуючого). Конкретна модель того чи іншого пристрою розрахована на роботу з мотузкою певного діапазону діаметра, наприклад Petzl reverso 3 на роботу з мотузками від 7 до 9,7 мм, використання мотузок більшого діаметра суттєво ускладнить роботу з мотузкою, а при великій різниці зробить її неможливою, а меншого - суттєво збільшить навантаження, потрібне для контролю мотузки та є небезпечним.

Найпоширеніші страхувальні пристрої:

Механічні та динамічні:

- вузол UIAA. Дозволяє страхувати та виконувати спуск використовуючи лише карабін і мотузку
- "Вісімка".. Для страховки вісімка дозволяє працювати тільки з однією мотузкою, для спуску можна використовувати дві. Мотузки потрібно вести через «шийку» вісімки, та керуватися інструкцією виробника
- "Кошик". Дає можливість роботи з однією і двома мотузками як для страховки, так і для спуску. Більшість виробників мають також варіант, що дозволяє використовувати при верхній страховці автоблокування. Цей тип СП є найпоширенішим і найбільш універсальним для скелелазіння та для альпінізму

Напівавтоматичні:

Першим страховочним пристроєм з блокуванням мотузки при різкому навантаженні, що найчастіше відбувається при зриві лідера, був Grigri від Petzl. Наразі існує три модифікації цього пристрою, зменшуючи діапазон діаметру, з яким пристрій може працювати. Також багато інших виробників за цей час випустили схожі за функціоналом пристрої: Climbing Technology ClickUp, Mammut Smart Alpine, Edelrid Zap-O-Mat,

Camp Matik, AustriAlpin Fish, Salewa Ergo, Black Diamond ATC-Pilot, Singing Rock Rock Sir та інші. Перед використанням кожного з них потрібно уважно вивчити інструкцію від виробника і бажано попрактикуватись у парі з тим, хто має досвід використання такого пристрою.

Вибір місця для страховки

Місце для страховки має бути достатньо близько від траси. В межах 1,5-5 метрів від маршруту, який заплановано лізти, має бути вільний простір для пересування на декілька метрів до маршруту і від нього. Приберіть предмети, за які можна перечепитися в русі під час страхування.

Підготовка спорядження перед лазінням

- Перед початком лазіння необхідно пересвідчитися і проконтролювати цілісність мотузки шляхом перебирання всієї мотузки руками для пошуку неоднорідності структури серцевини мотузки. Крім впевненості в цілісності та придатності мотузки, це дозволить вам підготувати мотузку до роботи, скласти в зручному місці та уникнути заплутувань. Це справедливо як щодо нижньої, так і верхньої страховки. Виключенням може бути стаціонарна мотузка для верхньої страховки в залі.
- При лазінні з верхньою страховкою потрібно переконатися в наявності двох окремих точок кріплення мотузки, наприклад, карабін в спусковому кільці та додатково відтяжка в іншій стаціонарній точці
- Також, необхідно зав'язати вузол на кінці робочої довжини кінця мотузки, що йде до страхуючого. Якщо у випадку лазіння з верхньою страховкою страхуючий відійде назад і з якихось причин втратить контроль при спуску - наявність такого вузла не дасть тому, хто лізе впасти на землю.
- При суттєвій (понад 30%) різниці в вазі між напарниками легший страхуючий партнер має забезпечити собі самостраховку, що фіксує, або застосувати обтяжувач, якщо він передбачений на даному скеледромі чи інший пристрій, що використовується для вирішення різниці в вазі, наприклад Ohm від Edelrid, задля уникнення втрати контролю від падіння при потужному зриві лідера

Особистий і взаємний контроль

Особистий контроль

Напарник, що страхує, має:

- Перевірити коректність застосування страхувального пристрою (СП), що використовується та те, що кінець мотузки, який йде до напарника, що лізе, виходить з передбаченої виробником сторони. Також пересвідчитись в тому, що СП приєднаний карабіном до центрального силового кільця страхувальної системи, як передбачено виробником.
- Пересвідчитись в тому, що в карабіні, який з'єднує СП та систему, закручена муфта (чи система автоматичного блокування коректно спрацювала), спробувавши натиснути на скобу карабіна (пересвідчитися, що карабін не відкривається)
- При лазінні з нижньою страховкою пересвідчитися в тому, що достатньо вільного простору для переміщення при видаванні мотузки і немає перешкод, через які можна перечепитися.
- Зайняти положення, що перешкоджає падінню вперед при зриві лідера, ставши по діагоналі і виставивши ведучу ногу вперед
- Той, хто страхує, має відміряти необхідну довжину мотузки для лідера, якої вистачить для пристебування першої відтяжки та вчасно видати її
- При лазінні з нижньою забезпечити гімнастичне страхування лідера до пристебування першою відтяжкою.

Партнер, що збирається лізти, має:

- Переконатись в коректності прив'язування мотузки до власної системи
- При лазінні з нижньою переконавшись у тому, що наявних відтяжок достатньо для обраного маршруту і карабіни в вірному положенні
- Переконавшись у тому, що робота на вибраному маршруті не заважає тим, хто працює на сусідніх маршрутах

Взаємний контроль

Обидва партнери мають перевірити один в одного те, що система партнера коректно одягнена і підігнана, всі пряжки вірно працюють (там де потрібен зворотній хід вантажної стропи - він наявний). Також важливо перевірити чи не зношені силові частини системи, згідно з інструкцією виробника

Напарник, що страхує, має:

- пересвідчитися, як візуально, так і за допомогою рук, в наявності у партнера, що збирається лізти, вузла вісімка чи подвійний булінь і

коректності зав'язування цих вузлів. Перевірити місце зав'язування вузла до системи - це має бути обидва вантажні кільця або так, як передбачено виробником конкретної системи. Вузли мають бути затягнуті й мотузка в них не має бути перехрещеною. Щодо вузла вісімка - необхідно затягувати кожну з чотирьох ниток мотузки, що виходять з вузла окремо

Партнер, що збирається лізти, має:

- пересвідчитись, як візуально, так і руками, у тому, що СП страхуючого напарника коректно застосований, застібнутий у центральне силове кільце системи та муфта карабіна закручена/заблокована, натиснувши на скобу карабіна

Підготовка тіла до лазіння, розігрів

Перед початком лазіння важливо підготувати тіло до навантажень, щоб уникнути травмування м'язів, зв'язок та суглобів за допомоги розминочного комплексу, наприклад:

- Варто розігріти суглоби кінцівок, роблячи обертові рухи в яких вони залучені
- Потягнути м'язи та зв'язки
- Розігріти кисть, роблячи недовгі висипи на різних зачехах, що доступні з землі
- Декілька силових вправ, наприклад, підтягування
- Пролізти нескладний траверс без ризику падіння

Базові навички та принципи лазіння

Щоб не втомлюватись надто швидко та оптимально розподіляти зусилля при лазінні, є декілька базових принципів, яких варто дотримуватися

- Основні типи зачіпок:
 - Активні і пасивні
 - Кишені, полицки, щіпки, відкидки та підхвати
- Три точки опори. З цього варто почати на простих маршрутах, де достатньо зачепів, а саме намагатися розташовувати тіло так, щоб завжди були три точки опори, наприклад, ноги стояли на двох зачіпках і одна рука теж тримала зачіпку, а вільна рука брала зачіпку, що вище
- “Принцип дверей”. Так називають ситуацію, якої варто уникати в лазінні, коли при переході на нову зачіпку у вас залишаються дві точки опори, нога і рука, і обидві, наприклад, ліві. Тоді під час переходу на нову зачіпку вас починає «відкривати» мов двері на петлях. Щоб уникнути цього намагайтесь використовувати протилежні руку і ногу, наприклад, якщо у вас добра зачіпка під ліву руку, тоді опора тіла має бути на праву ногу.
- При лазінні акцентуйте увагу перш за все на ноги, шукайте зачіпки для них і чітко ставте зоною великого пальця, а після розташуйте руки

- Застосовуючи “правило дверей”, використовуйте зачіпки, що ближчі до центральної лінії тіла, так ви будете витратити менше зусиль для руху і втримування
- Уникайте довгого перебування в положенні з зігнутими руками, тобто напруженими м'язами, робіть рухи руками тільки під час переходу на нову зачіпку
- Не відхиляйте сідниці від площини скелі. Чим вони ближчі до скелі, тим менше вас відриватиме і вага буде більше розподілятися на ноги, ніж на руки.
- Щоб краще завантажити ноги варто розташувати тіло, скрутивши та наблизивши його до поверхні скелі
- На поверхні, що нависає, спина має бути весь час напружена, таким чином ви передаєте зусилля на ноги

Лазіння з верхньою страховкою

“Верхньою” страховкою називають таку організацію страховки, де мотузка від людини, що лізе, йде вгору. При заняттях скелелазінням вона проходить через точку підвісу і потім йде до страхувального пристрою страхуючого, який вибирає мотузку, що звільняється в процесі лазіння. В багатомотузковому лазінні чи альпінізмі страхуючий знаходиться зверху.

Організація верхньої страховки

Підвіс, тобто станція страховки, має складатися з двох стаціонарних точок. Якщо точки заблоковані між собою (наприклад, ланцюгом), то в центральній точці потрібно використовувати два карабіни з муфтою, розвернуті муфтами в різні боки. Якщо це дві незалежні точки, необхідно організувати станцію. Для цього потрібно заблокувати точки між собою за допомогою петлі, мотузки чи іншого надійного матеріалу для розподілу навантаження або підстраховки однією точкою іншою. В центральній точці, яка одночасно є нижньою, так само застосовується два карабіни з муфтою, орієнтовані в різні боки.

При використанні металевих рапідів, тобто, сталевих карабінів без застібки, в яких муфта безпосередньо накручується на тіло карабіна, важливо звертати увагу на те, щоб муфта була закручена, щоб розмір отвору був більший за діаметр мотузки та щоб рапід був призначений саме для страховки на скелях, тобто витримував навантаження на розрив не менше 22 кН

Вибірання мотузки

Незалежно від того який саме страхуючий пристрій ви використовуєте, є декілька спільних принципів:

- Мотузка, що виходить від страхувального пристрою до страхувальника, завжди має залишатися під контролем, тобто, хоча б одна рука має її тримати.
- Необхідно рівномірно подавати мотузку однією рукою в пристрій і одночасно іншою її вибирати з нього.
- Необхідно уникати підняття мотузки, що виходить зі страхувального пристрою і тримання її в паралельному положенні відносно кінця, що йде до лідера. В такому положенні наявні найменше тертя мотузки та найбільша ймовірність при раптовому зриві втратити контроль над мотузкою.
- Для вибирання мотузки потрібно слідувати інструкції виробника страхувального пристрою.
- Універсальний спосіб зміни рук для подальшого вибирання мотузки для кошиків та вісімок - після закінчення поточної фази вибирання кінець, що виходить зі страхувального пристрою, блокується під максимально гострим кутом відносно положення страхувального пристрою, друга рука перехоплює цей кінець мотузки на відстані приблизно 10 см, ширина долоні, від страхувального пристрою і до неї доєднується, нижче по мотузці, перша рука. Повторюючи цей прийом безперервно ви вибираєте вільну мотузку, що вивільняється під час лазіння.

Команди при лазінні

Задля передачі інформації між тим хто лізе і страхувальником вживають наступні команди:

- “Страховка готова!” чи скорочено “Готова!” - означає що страхувальник готовий до страховки й тільки після отримання цієї команди той, хто збирається лізти може починати рух. Якщо страхувальник не дає цю команду його необхідно запитати “Страховка готова?” чи просто “Готова?”
- “Вибери”. Ця команда подається, щоб страхувальник вибрав всю вільну мотузку
- “Видай”. Після цієї команди страхувальник видає необхідну кількість мотузки, якщо не вказана довжина - не більше метра і чекає наступної команди
- “Закріпи”. Після цієї команди страхувальник вибирає всю вільну мотузку і блокує її.
- “Вниз”. Страхувальник починає спуск напарника вниз. Якщо до цієї команди не було дано команду “Закріпи” - перед спуском виконується ця команда

Спуск

Після закінчення маршруту чи прийнятті рішення про спуск страхувальник блокує мотузку, після чого напарник, що спускається має широко розставити ноги, упершись ними в скелю під майже прямим кутом, відпустити скелю руками і тримати їх попереду себе, щоб убезпечити себе від раптового удару об скелю. Під час спуску потрібно ніби йти ногами по скелі вниз, тримаючи їх широко, для того, щоб зберегти рівновагу.

Страхувальник плавно видає мотузку, способом для спуску, описаним виробником конкретного страхувального пристрою. У випадку механічних або динамічних СП обидві руки мають бути на кінці мотузки, що виходить зі страхувального пристрою до страхувальника, мотузка має бути в положенні “заблокована”, тобто під максимально гострим кутом для більшого тертя. Мотузка видається гальмуючись тертям в долонях. В кінці спуску важливо плавно зменшити швидкість і за необхідності допомогти партнеру стати на ноги

Утримання зриву

У випадку зриву з верхньою страховкою мотузка має бути заблокована. Подальші дії залежать від команд, які надасть той, хто лізе маршрут.

Лазіння з нижньою страховкою

При лазінні з нижньою страховкою безпека забезпечується тим, що лідер, рухаючись по маршруту, робить точки страховки через певну відстань, приєднуючи до них мотузку, використовуючи відтяжки. У випадку зриву глибина падіння буде складати подвоєну відстань між останньою точкою страховки і кінцем мотузки, що закріплена на лідері. Тому відстань між точками страховки має бути такою, щоб при зриві лідер не впав на землю чи скельну полицю

Гімнастична страховка

Щоб забезпечити безпеку лідеру при старті, до моменту, коли лідер організує першу точку страховки, напарник страхує його тим, що тримає свої витягнуті руки в трохи зігнутому положенні близько до тулуба чи сідниць лідера, не торкаючись - щоб не заважати йому лізти, задля того, щоб при зриві запобігти падінню лідера спиною і спрямувати тіло до прийняття вертикального положення. Тобто, мета - не «спіймати» його при зриві, оскільки це призведе до травм обох партнерів, а допомогти приземлитися саме на ноги.

При цьому мотузка має бути в страхувальному пристрої і при старті лідера треба видати таку довжину, щоб він вільно встібнув мотузку у відтяжку, після чого страхуючий починає його страхувати через СП

Використання відтяжок

Відтяжка - це два карабіни, що поєднані між собою стропою. Одним карабіном відтяжку встібують до точки страховки, а в інший - мотузку, таким чином подовжуючи відстань між точкою страховки та мотузкою для того, щоб лінія, по якій йде мотузка, мала менше перегинів, оскільки вони створюють тертя та ускладнюють вибирання мотузки лідером. Крім того, через тертя створюється більше навантаження на мотузку і верхню точку страховки у випадку зриву та зменшує довжину мотузки, що бере на себе навантаження.

При встібуванні мотузка має проходити знизу від скелі через карабін до лідера. Задля зменшення зусиль і часу при встібуванні (як відтяжки до точки страховки, так і мотузки до неї), важливо навчитися робити це будь-якою рукою при будь-якому напрямі скоби карабіна і добре тренувати цю навичку. Також встібувати мотузку у відтяжку потрібно зі зручного положення, тримаючись за зручні зачіпки. Найбезпечніше і зручніше коли точка страховки/відтяжка знаходиться у проміжку між вашою грудною клітиною та тазом, таким чином ви робите найменший рух і вибираєте менше мотузки - це безпечніше ніж робити це на всю довжину руки. Крім того, намагаючись дістати до відтяжки якомога вище, лідер зменшує стабільність свого положення на скелі, особливо коли ще й встає навшпиньки. Таким чином ризик зриву стає більшим, при тому, що вибрана додаткова мотузка і глибина падіння буде більша на півтора-два метри, що особливо небезпечно на перших 10 метрах маршруту. Не пропускайте при лазінні точки страховки, за цим має слідувати як сам лідер, так і той, хто страхує, вчасно вказуючи лідеру на необхідність організувати точку страховки. У точку, що знаходиться безпосередньо перед карнизом чи на ньому, потрібно встібнути відтяжку більшої довжини, щоб зменшити ризик вдаритись об скелю при зриві

Страховка з нижньою, робота з мотузкою

Задача страхуючого плавно видавати мотузку при просуванні лідера, при цьому не зісмикнути його. Тому мотузку тримають з невеликим провисом, приблизно 20-30 сантиметрів від уявної рівної лінії між страхуючим і першою точкою страховки.

Страховуючий має уважно слідувати за діями лідера, намагаючись наперед зрозуміти можливі подальші кроки та бути до них готовим.

При швидких рухах лідера чи при встебуванні мотузки в відтяжку потрібно одночасно видати мотузку і підійти на крок чи два вперед, це необхідно для того, щоб не зісмикнути лідера під час руху, а у випадку встібування - щоб дати змогу лідеру якомога швидше це зробити й не витратити сили.

Коли після встібування лідер починає рух далі мотузку, що вивільняється, потрібно вибирати, не допускаючи великого провису, але і не натягуючи мотузку.

Після того, як точка кріплення мотузки на лідері стала вище відтяжки, мотузку знову потрібно видавати.

У випадку встібування високої відтяжки, коли лідер вибирає багато мотузки, що є небезпечним через збільшення відстані падіння у випадку зриву, страхуючий має бути готовий у випадку зриву до встібування відтяжки швидко відскочити назад, тим самим вибравши зайву мотузку. Так само потрібно діяти у випадку, коли лідер почав встібування, але відпустив мотузку

Після того як лідер закінчив лазіння спуск відбувається аналогічно випадку верхньої страховки

Утримання зриву

У випадку зриву поведінка страхуючого залежить від того, на якому рельєфі стався зрив, відстані до землі та відстані до останньої відтяжки.

У випадку, коли зрив стався після того, як лідер встебнув відтяжку і не встиг відлізти більше ніж на пів метра чи відстань до землі у два рази більша, ніж відстань від лідера до останньої відтяжки та під лідером нема полиць, полога скеля, чи лідер не перебуває на карнизі - мотузку достатньо просто заблокувати не змінюючи свого положення.

У випадку, коли відстань до землі менша вказаної чи під лідером в досяжності є полиця, чи полога скеля, страхуючий при зриві має відскочити назад вибравши цим більше мотузки. Ривок буде більш жорсткий та це зменшить шанси того, що лідер при зриві травмується від удару об полицю чи землю.

У випадку, коли лідер зривається на, чи одразу після карнизу та остання встебнута відтяжка знаходиться під ним, в момент зриву потрібно швидко підскочити до скелі, тим самим видавши більше мотузки, щоб лідер не вдарився об скелю при маятнику. У випадку, коли карниз надто близько до землі та відстань між точками страховки така, що при зриві є ризик впасти на землю, краще знайти іншу трасу або використати декілька болдерматів, перекривши ними площу куди може впасти лідер

Помилки при лазінні та методи їх виправлення

- При встебуванні в відтяжку мотузку було вклацнуто так, що мотузка йде через карабін не від стіни до лідера. В цьому випадку найлегше переставити відтяжку в шлямбурі у вірний бік, бо вистебнути мотузку з карабіна однією рукою важко і це забере багато сил. У випадку, коли й це важко - обережно навантажити та спуститися вниз
- Лідер пропустив відтяжку і не може її пристебнути з положення в якому знаходиться. Якщо можливо - зробити рух вниз щоб пристебнути мотузку, якщо ні, то в залежності від відстані від лідера до останньої проклацнутої відтяжки та відстані від цієї точки до наступної для лідера потрібно прийняти рішення - чи безпечно продовжити лазіння, чи безпечніше зірватися з того місця де знаходиться лідер. Коли відстань можливого

падіння значно менша (не менше ніж в три рази), ніж відстань до землі продовжувати лазіння безпечно, але таких ситуацій варто все ж уникати, бо можна травмуватись внаслідок удару об скелю при глибокому падінні. У випадку коли це трапилось близько від землі важко дати однозначну пораду і така ситуація є вкрай небезпечною

- Випадкове простебування мотузки не від себе, а тієї, що йде між двома нижчими відтяжками. Таке може трапитись коли точки страховки знаходяться достатньо близько одне до одної. Якщо положення лідера стабільне, то треба вистібнути мотузку з попередньої відтяжки - таким чином мотузка отримає вірний напрям, після чого пристебнути спрямлену мотузку в цю відтяжку знову. У випадку нестабільного положення - зробити те ж саме, але тримаючись за верхню відтяжку чи пристебнути цю відтяжку в вантажне кільце системи

Звільнення маршруту від мотузки

Після того як лідер закінчив лазіння і спустився для того, щоб звільнити маршрут від мотузки, лідер має повністю розв'язати вузол, яким був прив'язаний до мотузки, після чого мотузку потрібно тягнути за страхувальний кінець. Задля безпеки першу відтяжку можна залишити встібнутої, для цього, спускаючись, відстібнути другу і третю відтяжки та скинути мотузку

Лазіння з “відстібуванням” відтяжок

Іноді, при роботі над складними маршрутами після того, як їх повністю пролізли з нижньою, мотузку не просмикують, а залишають як верхню для більш комфортного напрацювання рухів на маршруті. У випадку, коли маршрут нависає чи йде не прямо вгору завдяки простібнутій у відтяжки мотузці, у випадку зриву лідер не відлетить надто далеко і зможе продовжити лізти. Для цього потрібно організувати верхню станцію страховки, так само як для лазіння з верхньою страховкою та перетягнути мотузку за кінець, що був на лідері, що спустився, а вв'язати в той кінець, який був на землі.

При спуску, якщо планується ще раз лізти з “вистібуванням” потрібно пристебнути мотузку, що йде від лідера у всі відтяжки.

Демонтаж траси

Щоб зняти свої відтяжки з траси на якій лазили, лідер має взяти з собою одну вільну відтяжку та карабін з муфтою. Після досягнення верхньої точки страховки, що розташована у станції та пристебнувши нею мотузку, потрібно пристебнути один кінець взятої з собою відтяжки у спускове кільце, а інший - у вантажне кільце своєї системи. Після цього, давши

команду страхуючому “видай”, вибрати стільки мотузки, скільки буде достатньо, щоб пропустивши петлю з неї через спускове кільце та зав’язати вузол вісімка та пристібнути карабіном з муфтою до вантажного кільця власної системи вузлом вісімка. Страхуючий при цьому продовжує контролювати мотузку і не відпускає її з рук, страхуючи.

Після того як лідер пристібнув до себе вибрану мотузку, що проходить через спускове кільце, він просить страхуючого вибрати вільну мотузку і навантажує її, перевіряючи чи все зроблено вірно і працює. Після цього він вив’язує кінець мотузки та починає спуск, давши команду страхуючому, і знімає відтяжки. Щоб зняти відтяжки на трасі, що нависає, зручно пристібнути один кінець відтяжки в вантажне кільце системи, а інший до мотузки, що йде до страхуючого, це дозволить бути під час спуску біля скелі