

V koraku s časom

Nekaj misli po seminarju alpinističnih inštruktorjev

✍ Tadej Debevec 📷 Iztok Bokavšek

Tehnični manevri in pripomočki naj bi plezalcem v gorah omogočali kar se da varno izvajanje sicer objektivno precej nevarne dejavnosti. Alpinistična tehnika mora biti v prvi vrsti zanesljiva in preprosta, da zagotovi čim višjo stopnjo varnosti. Nenehna tehnološki razvoj opreme in postopkov omogoča vedno več alternativnih pristopov in vsaj načelno tudi varnejše plezanje. Kljub trudu pa novosti le stežka najdejo pot v vsakdanjo plezalno prakso. Glede na to, da se v našem prostoru večina potencialnih alpinistov spozna z osnovami te tehnike v okviru alpinističnih šol, je jasno, da lahko novosti najhitreje uvajamo preko le-teh, torej predvsem preko stalnega strokovnega izobraževanja alpinističnih inštruktorjev, ki so nosilci tega pomembnega in zahtevnega dela.

NAMEN: UVAJANJE NOVOSTI

Kljub temu da program šole usmerja namenski učbenik Alpinistična šola (Golnar, 1999), so leta naredila svoje in mnogo novejših in učinkovitejših tehnik v njej ni opisanih. Slovenska gorniška literatura je nedavno sicer dobila kakovosten gorniški priročnik izpod peresa Janija Beleta, a je glede na vsestranskost knjige tehnični del pač omejen. Večina alpinističnih inštruktorjev je bila torej v zadnjih letih prepuščena lastnim interpretacijam novosti. Na spomladanskih republiških izpitih za naziv alpinist, kjer je znanje preverjala prenovljena komisija, se je izkazalo, da večina kandidatov ni nagnjena k uporabi novejših pristopov, ampak se raje držijo klasičnih tehnik, navedenih v starejših knjigah. Po zaključenih izpitih smo ugotovili, da je potrebno spremeniti način razmišljanja inštruktorjev, če želimo novosti hitreje uvajati v prakso. S tem v mislih je bil organiziran tudi letošnji licenčni seminar – torej kot prikaz pomembnejših novosti. Namen je bil predvsem, da se inštruktorji zavemo, da obstaja več možnih načinov reševanja istega problema.

Seminarja, ki je potekal v stenah plezališča Vipava, se je udeležilo preko 80 inštruktorjev iz celotne Slovenije. Prikazane so bile vse tehnike, ki se izvajajo na republiških izpitih za naziv alpinist, ter pregled najučinkovitejših načinov izvedbe le-teh. Zaradi velikega števila sodelujočih so bili inštruktorji razdeljeni v dve skupini, demonstratorji



pa so vsaki skupini ločeno prikazali izbrane elemente alpinistične tehnike v kopnem svetu. V nadaljevanju prispevka sledi kratek pregled predstavljenih novosti, ki naj služi predvsem kot opomnik in ne kot izčrpana in natančna navodila.

SIDRIŠČA

Največ zanimanja so požele novosti na področju sidrišč za varovanje. Čeprav je zadnji dve desetletji v naši šoli prevladovalo t. i. gibljivo sidrišče, pa očitno v prihodnje ne bo več tako. Glede na zadnja dognanja obsežne raziskave, ki so jo izvedli člani nemškega DAV¹, lahko namreč zaključimo, da gibljiva sidrišča ob velikih obremenitvah niso boljša od fiksnih. Razlog je predvsem v tem, da ob nenadnem sunku le redko zagotovijo enakomerno razporeditev sil. Še več, ob izpultitvi ene od fiksnih točk delujejo bistveno slabše kot fiksna sidrišča. Prikazana je bila tudi izdelava enotočkovnega sidrišča, pri katerem je center sidrišča v eni točki, druga fiksna točka pa služi le kot pomožno (»backup«) varovalo. Glavni pogoj za uporabo takšnega sidrišča pa je zanesljiva fiksna točka (lepljeni klin, svedrovec). Mogoče velja omeniti še priporočilo, da se za izdelavo sidrišč ne uporablja najtanjših trakov, ampak bolj kompaktno (debelejše), saj so se izkazali za bistveno varnejše in vzdržljivejše. Načini povezave varujočega na sidrišče so sicer lahko različni, velja pa pravilo, da je varujoči vseskozi pritrjen na osrednjo točko sidrišča, v kateri ima lahko vpet tudi sistem za varovanje soplezalca. Kljub pomislekom o varovanju prvega v navezi neposredno na plezalni pas se je izkazalo, da je ta način za izkušenega in pozornega varovalca lahko zelo učinkovit in obenem omogoča tudi preproste prehode v druge manevre. Izbira

varovala, ki ga bomo pri plezanju v gorah uporabljali, pa naj temelji na našem znanju in pripomočkih, ki so nam na voljo. Kljub velikemu številu novejših pripomočkov ima polbičev vozle še vedno kar nekaj prednosti in ga lahko priporočamo predvsem v primerih, ko je varovalec manj izkušen, torej na začetku alpinistične poti.

VZPENJANJE IN SPUST PO VRVI

Vzpenjanje po vrvi je eden od klasičnih primerov, pri katerem kljub velikemu napredku tehničnih pripomočkov večina še vedno izvaja dolgotrajno vzpenjanje s pomožnimi vrvicami. Na seminarju je bila prikazana uporaba novejših mini prižem, ki jih proizvaja vedno več izdelovalcev. Pri njihovi uporabi je posebej pomembno, da jih uporabljamo skladno z navodili za uporabo. Vsa sredstva za varovanje, ki omogočajo tudi samozatezno varovanje drugega v navezi, so zelo uporabna tudi pri samoreševanju, saj lahko z njimi nadomestimo prsno zanko in ustvarimo pravi škripec, ki nam olajša vzpenjanje po vrvi. Navedeni postopki lahko bistveno skrajšajo tovrstne manevre in nam tako prihranijo dragoceni čas, izvedemo pa jih s pripomočki, ki jih imamo po navadi s seboj na turi.

Nekaj novosti je bilo predstavljenih tudi pri tehniki spusta po vrvi. Sidrišča ostajajo klasična in izdelana na vsaj dveh fiksnih točkah, sistem za spuščanje pa temelji na izdelavi popkovine, v kateri imamo vpeto sredstvo za spuščanje. Obenem nam popkovina služi za samovarovanje na sidriščih pri večkratnem spuščanju. V tem primeru si med spuščanjem samovarovanje z vponko z matico vpenjamo v manevrsko zanko plezalnega pasu, namesto prusikovega pa se bolj priporoča uporaba machardovega vozla, ki ga bistveno lažje razbremenimo pod obremenitvijo. V primeru spuščanja po dveh vrveh naj bi le-te zvezali skupaj z vozlom šestica oz. z vodniškim vozlom, ki ima pred osmico bistveno prednost, da se v primeru preskoka ne more razvezati, ampak samo enkrat preskoči nazaj v enak vozle. Zato je potrebno vozle vedno zategniti in pustiti vsaj 40 cm proste vrvi, ki izhaja iz njega.

Na seminarju je bil prikazan še način spusta po poškodovani vrvi, ki nam pride prav tudi, če se želimo spuščati z varovalnimi pripomočki, ki omogočajo vpetje samo ene vrvi (chinch, gri-gri). Inštruktorji so se seznanili tudi z načinom spuščanja z manj izkušenimi soplezalci. Pri spustih velja omeniti še spust s poškodovanim soplezalcem, ki je večini kandidatov na letošnjih izpitih povzročal nemalo preglavic. Večino težav, ki izhajajo iz neugodnega položaja med spustom, enostavno rešimo tako, da za spust uporabimo klasično sidriščno zanko (120 cm), ki jo z vozlom razdelimo na eno in dve tretjini. Krajši konec vpenemo v poškodovanečev, daljšega pa v svoj pas. Nato poškodov-

¹ Deutsche Alpenverein.

vanca preprosto priprnemo nase z njegovo popkovino in se spustimo navzdol.

POMOČ SOPLEZALCU IN POSTOPKI V PLEZALIŠČIH

Glede pomoči soplezalca posebnih novosti ni. Pomembno je, da med izdelavo škripcev in pri prenosu obremenitev zagotovimo, da je vrv vedno vpeta v sidrišče in tako služi kot pomožno vpetje v primeru, da kateri od postopkov ne bil učinkovit. Ob uporabi samozateznih varovalnih naprav namesto vozla garda predstavlja dodatno racionalizacijo opreme tudi koriščenje preostale glavne vrvi namesto pomožnih vrvic za izdelavo učinkovitega švicarskega škripca.

Ker večina sodobnih alpinistov veliko časa preživi v plezališčih, smo na seminarju prikazali tudi osnovna načina prevezovanja v kratkih športnoplezalnih smereh, ki ju morajo poznati vsi uporabniki plezalnih vrtcev. Poseben poudarek je bil tudi na ureditvi sidrišč za varovanje z vrvjo od zgoraj, saj so nas na pomembnost tega v letošnjem letu opomnile številne nesreče v slovenskih plezališčih. Pri varovanju z vrvjo od zgoraj je potrebno zagotoviti, da se vrv iz sidrišča ne more samodejno izpeti, to pa najlažje dosežemo tako, da na sidrišču vedno uporabimo vponko z matico, ki jo seveda tudi privijemo.

ZA KONEC

Namen kratkega seminarja je bil po mojem mnenju dosežen, predvsem pa si želim, da bi nova spoznanja inštruktorji čim hitreje prenesli v svoja domača okolja. Zavedamo se, da bi bilo z vidika poučevanja za inštruktorje najlažje, da se učijo točno določeni in čim bolj preprosti postopki. A glede na nepredvidljivost gora, možnosti varovanja in izvajanja drugih manevrov je pač potrebno biti pripravljen na čim več možnosti. Pomembno je, da se vsi, ki smo vpeti v sistem alpinističnega izobraževanja, zavedamo, da je to dolgotrajen proces in da ni mogoče enako učiti in obravnavati tečajnika ali pa kandidata za alpinista. Najprej je potrebno spoznati osnovne tehnike in šele nato na njih graditi specialna znanja. V tej luči morajo biti oblikovane in izvedene sodobne alpinistične šole, ostale pedagoške aktivnosti odsekov in tudi prihodnji seminarji ter izobraževanja za inštruktorje. ◉

Tečaj medicine v Zermattu

Wilderness and Expedition Medicine Course, 17.–22. 8. 2009

✍ Jurij Gorjanc

»Gremo, gremo! Misliš, da ti tega ni treba splezati samo zato, ker si dohtar? Če se ne zbašeš čez, se lahko za izpit obrišeš pod nosom! Teorija pride šele po tem ...« se je v švicarski nemščini drl Urs Hefti, kirurg in organizator tečaja iz Zermatta.

»Presneto!« si mislim med visenjem v bajlah, »kako težačenje! Še sreča, da so me na podoben način žalfali že inštruktorji v alpinistični šoli in pri GRS. Sicer pa, a mi je tega treba? Čeprav me vse skupaj že malo spominja na izkušnjo v vojski, vztrajam. Sicer ...«

Tako nekako bi lahko opisal vzdušje in poskuse, da se dokopljem do potrdila, ki bi bil nekakšna pika na i dosedanjemu delu in izobraževanju v gorski medicini.

Tečaj je mednarodno usklajena oblika izobraževanja za zdravnike, ki ga že več kot desetletje organizirajo alpske države pod okvirom Mednarodne zveze alpinističnih organizacij (UIAA) in Mednarodne komisije za reševanje v gorah (IKAR). Njegov namen je naučiti zdravnika teoretičnih osnov in praktičnih veščin, ki jih mora obvladati, da lahko v visokogorju poskrbi najprej za lastno varnost, nato pa tudi za varnost in (predvsem) zdravje drugih. Tečaji z enakim programom in enakim zaključnim licenčnim izpitom obstajajo v Angliji, Franciji in nemško govorečih (alpskih) deželah. Zaradi velikega števila nemško govorečih kandidatov in vabljivih lokacij so tečaji v Avstriji, Nemčiji in Švici dobro obiskani in tudi najbolj organizirani. V letih poprej mora kandidat opraviti t. i. zimski in letni del izobraževanja ter dodatno še izpit iz medicine v visokogorju (vsak trajaja pet dni). Do sedaj je zaključni izpit iz medicine na odpravah v Švici opravilo sedem zdravnikov.

Skratka, dokaj zapletena logistika, a z namenom. V UIAA in IKAR-ju težijo k temu, da imajo zdravniki, ki se udeležujejo visokogorskih odprav, opravljena predpisana izobraževanja in omenjeni izpit. Le na ta način lahko nekdo jamči za njihovo znanje in posredno zdravje udeležencev odprav. V Švici ter večinoma tudi v Avstriji in Nemčiji je standard tudi v praksi visok: zdravnik visokogorske odprave je lahko le nekdo z omejenim licenčnim izpitom. Kako drugačne razmere od vsakdanje prakse v domovini, kjer so plezalci zelo srečni že, če zdravnika za odpravo (ob naših obveznostih) sploh dobijo. Pa s tem sploh nočem razpravljati o strokovni usposobljenosti slovenskih kolegov, saj je ta po mojem vedenju vendarle visoka. Bolj spodbujam k uvedbi podobnih standardov tudi pri nas.

V prijetnem hotelu (z balkonskim pogledom na Matterhorn) sredi Zermatta se nas je letos pozno avgusta zbralo petindvajset zdravnikov iz petih evropskih držav, prišla je tudi zdravnica iz Avstralije. Spoznavnemu popoldnevu sta takoj sledila razdeljevanje opreme ter dogovarjanje o tem, kaj bo kdo nosil, čeprav je bil vzpon na najvišji švicarski vrh (Dufour Spitze, 4678 m) načrtovan šele za konec tečaja. Predavanja so si v dneh po prihodu sledila od jutra do večera. Prišli so prof. dr. Marco Maggiorini, fiziolog iz Italije – vodilni raziskovalec na področju višinskega pljučnega edema, dr. Eckehart Schoell iz Nemčije (anesteziolog in udeleženec več odprav), dr. Tobias Merz, intenzivist (višinski možganski edem) in drugi. Čeprav je bilo vse zapisano v priročniku, ki smo ga prejeli, se je ob koncih predavanj vedno razvila živahna razprava. Užitek je razpravljati, ko ljudje govorijo iz izkušenj. Vsebina razprav presega namen tega poročila; morda omenim le aktualno področje dopinga v gorah, o katerem v UIAA zelo spodbujajo razprave. Tudi Švicarji priznavajo, da je zloraba medicinskih preparatov, ki pospešujejo aklimatizacijo oziroma domnevno preprečujejo razvoj višinske bolezni, v svetu zelo velika. Le odkrite strokovne razprave lahko vodijo do razjasnitve stanja. Zdravniki imamo nalogo, da take pojave zaviramo, uporabo zdravil v nenamenskih situacijah obsojamo in poskušamo preprečevati. Poskusi, prelisiti normalne procese aklimatizacije ali izboljšati zmogljivosti, so že marsikaterega alpinista drago stali.

Teoretičnemu delu je sledil vzpon na najvišjo koč v Alpah (Cabana Margherita, 4559 m), vendar brez spanja v njej, temveč v šotorih višinskega tabora. V koči (nekoliko nižje) smo poslušali le še zadnji del predavanj: praktične napotke, seznam zdravil na odpravah, predvidene stroške ... Sledil je celodnevni izpit. Začel se je na ledeniku Gorner, kjer je moral vsak kandidat izvesti pravilno vodenje naveze treh plezalcev preko ledeniških razpok, dokazati vzpenjanja preko ledenih odlomov itd. Včasih, a le za hip, se je prikradla medmisel: »Pa sam' en teden dobrega dopusta sem želel preživeti v švicarskih Alpah ...« Čeprav mi je vse skupaj šlo kar od rok in nog, sem užival šele pri reševanju iz razpok in se s hvaležnostjo spominjal let urjenja pri GRS. Teoretični – ustni del izpita je potekal pri posameznih izpraševalcih v sobah koč. Sledil je še komisijski del, ko je bilo treba razrešiti konkreten klinični primer bolnika s težkim primerom višinske bolezni. Ozračja resnosti se pri izpraševalcih ni dalo razbiti niti s kakšnim hribovskim vicem, svoje je k naporem prispevala še višina. Med čakanjem na večerjo je organizator razglasil rezultate – na veselje tistih, ki nam je uspelo, in malo manj tistih, ki jih čaka popravni del v prihodnjem letu.

Misel za zaključek? Morda tista od Nejca Zaplotnika: »Ne igra se z življenjem, kdor živi sredi nevarnosti, ki jih pozna in je nanje pripravljen.« ◉