

TREENERITE TASEMEKOOLITUS

RONIMISSPORT
TASE 3

EESTI RONIMISLIIT

2021

Sisukord

Eessõna.....	4
1.Spordiala tutvustus.....	5
Sportronimise väljakujunemine ja ajalugu.....	5
Sportronimise lühiiseloostus.....	6
Võistlusalade lühitutvustus.....	8
Ronimiseetika.....	9
Võistlusreeglid.....	9
Võistlussport vs harrastussport.....	9
Ronimisseinad Eestis ja lähiriikides.....	10
2.Ronimine ja ohutus.....	11
Keskkonnast tulenevad ohud.....	14
Siseronimise riskid.....	14
Välironimise riskid.....	16
Varustusest tulenevad ohud.....	16
Julgestusahela lülid.....	17
Ronimisvööd.....	17
Kööed.....	18
Julgestusvahendid.....	21
Karabiinid.....	22
Julgestusahelavälised lisavahendid.....	25
Inimfaktorist tulenevad ohud.....	26
Riietus.....	27
Julgestusahela loomine.....	27
Julgestamine.....	29
Ronimiseelne kontroll.....	29
Ronimise alustamine altjulgestuse näitel.....	29
Kukkumistehnikad.....	32
Kukkumishirm.....	34
Rajale tagasipääsemine kukkumise korral.....	35
Julgestaja perspektiiv altjulgestuses ronimisel.....	36
Ronija allalaskmine.....	38
Julgestaja tegevus ronija allalaskmisel.....	40
Ronimiskeskonna jälgimine.....	41
Iseseisvad ronimisoskused.....	42
3.Grupipsühholoogia ja -juhtimine.....	45
Praktilised soovitused:.....	46
Keskkonna ja grupi mõju indiviidile.....	46
Grupi instrueerimine ja juhendamine.....	47
Treenerina oluline tähelepanu pöörata:.....	48
4.Pedagoogika ja õpetamise alused.....	49
5.Treeningtunni ülesehitus.....	51
Raskusronimise ja rahnuronimise treeningtunni ülesehitus.....	51
Treeningtunni ülesehitus algajale täiskasvanule.....	51
Soojendus.....	52
Tehnika õpetamine.....	52
Radade ronimine.....	53
Jõutrenn enne venitust.....	54
Venitamine.....	54
Esimesed trennid.....	55
Treeningtunni ülesehitus algajale lapsele.....	55

Kesktaasemega ronijate treeningtundidest ja -plaanidest.....	56
Erinevat liiki ronimistunnid.....	56
Vastupidavustrenn seinal.....	57
Limit bouldering.....	58
Power-endurance.....	59
Tavalisemad treeningud.....	59
4x4.....	59
Ringtrenn (<i>circuits</i>).....	60
Mõned <i>power-endurance</i> mängud.....	60
Tehnika õpetamine.....	61
Mõned mängud, mida trennides läbi viia.....	61
Edasijõudnud ronijate treeningtundidest ja -plaanidest.....	62
Eesmärkide seadmine.....	62
Taseme fikseerimine.....	63
Jõutrenni olemus.....	63
Aasta planeerimine.....	64
Kiirusronimistreeningtunni ülesehitus.....	64
Kiirusronimistrennist üldiselt.....	64
Esimesed ronimistrennid kiirusronimiseinal.....	66
Millele tähelepanu pöörata treeningutes.....	66
6.Ronimistehnikate õpetus.....	67
Sissejuhatus.....	67
Keha raskuskese ja tasakaal.....	67
Harjutused.....	69
Jalgade töö.....	69
Jalgade tehnikad ronimisel.....	70
Harjutused.....	72
Käte töö.....	73
Sõrmehaarete põhitüübid.....	74
Sõrmehaarde tehnikad erineva kujuga nukkidel.....	77
Sõrmehaarde tehnikad sõltuvalt nukkide koormamise suunast.....	80
Käte töö harjutused.....	83
Ronimise baastehnikad.....	83
Dünaamiline ja staatiline ronimine.....	83
Frontaalne ehk redeli tehnika.....	83
Tagasiaste (<i>backstep</i>) ja pöördeluk (<i>twistlock</i>).....	84
Langetatud põlv (" <i>drop knee</i> ").....	86
Lipp (" <i>flag</i> ").....	86
Lukustamine (" <i>lock-off</i> ").....	88
Harjutused.....	88
7.Ronijate ettevalmistus iseseisvaks ronimiseks ülalt- ja altjulgestuses.....	90
Mõisted seoses seinaronimise ohutusega.....	90
Seinaronimise baaskoolitus.....	90
Ronijakaardid ja pädevus.....	91
Algkursus ja roheline kaart.....	91
Kogemuste omandamine pärast kursust.....	92
Rohelise ronijakaardi eksam.....	92
Põhikursus.....	92
Punase ronijakaardi eksam.....	94

Eessõna

Hea tulevane treener! Hoiad käes esimest ronimisspordile pühendatud tasemekoolituse õpikut. Loodetavasti pakub see Sulle head tuge ning lisateadmisi ronimisspordi treeneriks kujunemisel. Käesolev koolitusmaterjal vastab EKR-i kutsestandardis toodud ronimisspordi abitreeneri erialase ainemahu nõuetele (kokku 30 tundi). Treeneriks saamiseks on tarvis läbida nii erialane tasemekoolitus kui ka EOK üldainete koolitus, mis abitreenerile hõlmab samuti 30 tundi õppemahtu. Lisaks tuleb sooritada nii üldainete kui ka erialaeksam, mille küsimused põhinevad õppematerjalil ning praktilistel koolitustel. Täpsemat infot koolituste ja koolitusmaterjalide kohta leiate Eesti Ronimisliidu kodulehelt ja facebooki lehelt. Materjali koostajad on Tarmo Kiik, Vahur Leemets, Toomas Meema, Mariana Mutso, Peedo Nelke, Äli-Hanna Teeääre ning Kristiina Toots. Toimetamisel pakkus tuge Reena Vaziri.

© Eesti Ronimisliit

Kõik õigused seadusega kaitstud.

1.Spordiala tutvustus

Autor: Vahur Leemets

Sportronimise väljakujunemine ja ajalugu

Kaljuronimine on spordiala, kus kehaliste, tehniliste ja vaimsete oskuste abil ronitakse tehis- ja looduslikel kaljudel. Kaljuronimist saab liigitada traditsiooniliseks kaljuronimiseks ja sportronimiseks. Traditsiooniline kaljuronimine hõlmab looduslikel kaljudel ronimist eesmärgiga läbida erineva raskusastmega kaljuradasid ja boulderingi ehk rahnuronimist, kus ronitakse madalamatel rahnudel, enamasti ilma julgestuses olemata, eesmärgiga läbida endale võetud marsruut. Sportronimise eesmärk on kas looduslikel kaljudel olemasolev või siseseintel ettevalmistatud ja kunstlikult loodud radadel ronimine.

Sportronimine on olemuselt üsna noor ala, aga kaljuronimise ajalugu ulatub juba inimkonna hällini, rahvastiku rändetele jäid sageli ette mäeahelikud ja nende ületamine nõudis ronimisoskuste arendamist. Sportlikum ronimine sai hoo sisse alpinismi arenguga 20 sajandil. Keerulisemate tippude vallutamiseks vajalikku ronimisoskust hakati spetsiaalselt treenima.

1985. aastal toimus Itaalias esimene teadaolev kaljuronimise võistlus nime all SportRoccia. Itaalia parimad kaljuronijad võtsid üksteiselt mõõtu Valle Strettas. Võistlus sai kiirelt populaarseks ja juba järgmisel aastal oli SportRoccia finaale vaatamas üle 10 000 pealtvaataja.

Kaljuronimisest kasvas peagi välja sportronimine. Hakati looma kunstlikke ronimisseinu ning ala jagunes mitmeks eri suunaks. Üha enam täpsustusid ronimisformaadid ja ronimine kujunes välja iseseisvaks spordialaks. Esimesed maailma karikasarja nime kandnud võistlused peeti 1989. aastal ning sari koosnes raskusronimisest ja kiirusronimisest. Esialgu oli sportlik ronimine mägironimise ja alpinismi üks alasid. 1989. aastal moodustati Rahvusvahelise Mägironimise Föderatsiooni UIAA sees sportronimise alarühm. 1991. aastal jõuti esimeste ronimise maailma meistrivõistluste korraldamiseni ning need hakkasid toimuma igal paaritul aastal. UIAA alarühm oli selleks ajaks välja töötanud ühtsed tunnustatud reeglid ning koolitanud vajaliku hulga kohtunikke. Üha rohkem

oli maailmas spetsiaalselt sportronimisele keskendunud sportlasi ja ronimisspordi geograafia laienes. Paljudes riikides hakati rajama spetsiaalseid siseseinu, mis omakorda suurendas harrastajate hulka. 1997 moodustati UIAA sees uus struktuur ICC - International Council for Competition Climbing ehk Rahvusvaheline võistlusronimise nõukogu. Ronimisnõukogu moodustati ala suurema iseseisvuse saavutamiseks, sest sportlik ronimine ja alpinism olid teineteisest üha rohkem eristunud ja lahku kasvanud. 1998 tutvustati boulderingi ehk rahnuronimist esmakordselt iseseisva spordialana. 2000ndad olid plahvatuslikud ronimisspordi kasvuaastad. Maailmameistrivõistlustest võttis osa 45 riiki ja rahvusvahelistel võistlustel osales 75 riigi sportlasi. Hakati korraldama maailmakarikasarja, noortele olid toimumas nii regionaalsed kui ülemaailmsed tiitlivõistlused. 2006. aastal otsustas UIAA, et sportronimine on välja kujunenud iseseisvaks spordiks ja vajalik on omaette rahvusvahelise alaliidu loomine. 2007. aastal moodustati 48 asutajaliikme poolt sportronimise rahvusvaheline alaliit IFSC. Alaliit on tegelenud sportronimise populariseerimise ja ühtsete võistlusformaatide ning reeglite arendamisega ning tiitlivõistluste korraldamisega. Hetkel on IFSC egiidi all toimumas iga-aastaselt maailmakarikasari, lisaks maailmameistrivõistlused, noorte maailmameistrivõistlused, Euroopa meistrivõistlused ja Euroopa Noorte Karikasari.

Eesti Ronimisliit on IFSC assotsieerunud liige ja Eesti sportlased on osalenud ka maailmakarikasarja etappidel. Ronimise populaarsus on viimastel kümnenditel tõusuteel ja ala suurimaks väljundiks on 2021. aasta Tokyo olümpiamängude põhiprogrammi kuulumine.

Sportronimise lühiiseloostus

Sportronimises kasutatakse statsionaarseid julgestusankruid ja ka automaatjulgestusseadmeid. Radade raskusastmete määramiseks on raskusastmete skaalad (nt Prantsuse ja Yosemite'i skaala) ning tegevus on ennekõike suunatud sportlikule saavutusele radade läbimisel.

Joonis 01. Tabel levinumate raskusastmete skaaladega.

YDS (United States)	British		French	UIAA	Saxon	Ewbank (AUS, NZL)	Ewbank South Africa	Nordic		Brazilian	Kurtyka (Poland)
	Tech	Adj						Finnish	NOR		
3-4	1	M	1	I	I	1-2	1-2	1	1	I	I
5.0						3-4	3-4			I sup	
5.1	2		2	II	II	5-6	5-6	2	2	II	II
5.2		D				7	7			II sup	
5.3	3		3	III	III	8-9	8-9	3	3		III
5.4		VD	4a	IV	IV	10	10			III	IV
5.5	4a	S	4b	IV+/V-	V	11-12	11-12	4	4	III sup	
5.6	4b	HS	4c	V	VI	13	13			IV	IV+
5.7	4c	VS	5a	V+		14-15	14-15	5-	5-		V-
5.8		HVS	5b	VI-	VIIa	16	16	5	5	IV sup	V
5.9	5a		5c	VI	VIIb	17	17-18	5+	5+	V	V+
5.10a		E1	6a	VI+	VIIc	18	19		6-	VI	VI
5.10b	5b		6a+	VII-		19	20	6-			VI+
5.10c		E2	6b	VII	VIIIa	20	21	6	6	VI sup	VI.1
5.10d	5c		6b+	VII+	VIIIb		22		6+		VI.1+
5.11a		E3	6c		VIIIc	21		6+		7a	VI.2
5.11b			6c+	VIII-		22	23	7-	7-	7b	
5.11c	6a	E4			IXa	23	24	7-	7	7c	VI.2+
5.11d			7a	VIII	IXb		25		7+		VI.3
5.12a		E5	7a+	VIII+	IXc	24	26	7+	7+/8-	8a	VI.3+
5.12b			7b			25	27	8-	8-	8b	VI.4
5.12c	6b	E6	7b+	IX-	Xa	26	28	8	8	8c	
5.12d			7c	IX	Xb	27	29	8+	8/8+	9a	VI.4+
5.13a		E7	7c+	IX+	Xc	28	30	9-	8+	9b	VI.5
5.13b	6c		8a			29	31	9	9-	9c	VI.5+
5.13c		E8	8a+	X-	XIa	30	32	9+	9-/9	10a	
5.13d		E9	8b	X	XIb	31	33	10-	9	10b	VI.6
5.14a	7a	E10	8b+	X+	XIc	32	34	10	9/9+	10c	VI.6+
5.14b			8c			33	35	10+	9+	11a	VI.7
5.14c	7b	E11	8c+	XI-	XIIa	34	36	11-	9+/10-	11b	VI.7+
5.14d			9a	XI	XIIb	35	37	11		11c	VI.8
5.15a			9a+	XI+		36	38			12a	
5.15b			9b			37	39			12b	
5.15c			9b+	XII-		38	40			12c	
5.15d			9c	XII		39				13a	

Allikas: [https://en.wikipedia.org/wiki/Grade_\(climbing\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Grade_(climbing))

Sportronimine Eestis sai alguse Tallinnas ja Tartus, kuhu rajati esimesed ronimisseinad. Peagi tekkisid ronimisklubid ka Rakveresse ja Võrru. Just need piirkonnad on hetkel sellised, kus toimub ala süstemaatiline harrastamine. Tugeva tõuke ronimise kui massispordi tekkeks Eestis on andnud Ronimisministeeriumi keskuse loomine. Ronimisministeeriumi boulderinghall võimaldab ilma keerulisema ettevalmistuseta ja kõrvalise julgestusabita igal huvilisel ronida. Noorte treeninggrupid tegutsevad regulaarselt Tallinnas, Rakveres, Kadriinas, Tapal, Võrus ning alates 2020. aastast ka Tartus. Huvi uute ronimisseinte ehitamise vastu on üles näidanud mitmed omavalitsused. Paljudes koolides on püstitatud n.ö. vahetunniseinad, kus 2-3 m kõrgused madalseinad võimaldavad tunnivälisel ajal õpilastel ronimisega tegeleda.

Võistlusalade lühitutvustus

Tänapäeva sportronimine hõlmab 3 võistlusala:

Raskusronimine ehk **altjulgestuses ronimine** – ala, kus ronijad ronivad kõisjulgestuses, üks ronija korraga igal rajal, 6 minutise ajalimiidi sees, punkte saab igal rajal võimalikult kõrgele ronimise eest. Võidab see, kes suudab erinevatelt ettevalmistatud radadelt kokku kõige rohkem punkte teenida. Traditsioonilistel võistlustel saavad võistlejad igal rajal ühe katse ja ronivad enamasti *on-sight* stiilis, mis tähendab, et võistlejad ei tohi näha, kuidas teised ronijad seda rada ronivad. Lisaks toimuvad ka *flash*-formaadis võistlused, kus ühel rajal võib teha mitu katset ja võib näha teiste võistlejate ronimist. Võistlustel kasutatakse enamasti aljtjulgestust, treeningutel kasutatakse ka ülaltjulgestust. Ülaltjulgestuse puhul on ronijal võimalik treeningprotsessi käigus kõisjulgestuses olles puhata ja keerulist kohta mitmeid kordi ronida.

Bouldering ehk **rahnuronimine** – ronitakse mattidega kaetud saalides ilma lisajulgestuseta kuni 4 m kõrgustel seintel. Radu on palju ja rajad on lühemad, raskemad ja tehnilisemad. Punkte kogutakse radade TOP-nukkideni jõudmisega. Eraldi nukkide (tähistatud tsoonina) eest saab boonuspunkte. Võitja on see, kes kõigi radade summas kõige rohkem radu edukalt läbib ja enim tsoone kogub. IFSC reeglite järgi on finaalides 4 erinevat rada ning võistlejal on ühe raja proovimiseks kokku 4 minutit. Võistleja võib etteantud aja jooksul teha ühel rajal nii mitu katset, kui soovib. Kui võistlejatel on tippe ja tsoone võrdselt, siis loetakse esmalt katsete koguarvu tippudesse jõudmiseks ning seejärel ka katsete arve tsoonidesse jõudmiseks, et võistlejaid järjestusse paigutada.

Kiirusronimine – kindla kalde ning ronimisnukkide paigutusega 10 või 15 m kõrgusel seinal ronitakse kiiruse peale tippu. Võitja selgitatakse kiirema aja põhjal. Lisaks toimuvad võistlused ka meeskondlikus kiirusronimises.



Joonis 02. Raskus- ja kiirusronimise sein ning boulderingi sein

Ronimiseetika

Looduslikel kaljudel ronides tuleb järgida loodushoiu reegleid. Ronides, julgestades ja radasid ette valmistades tuleb vältida igasugust looduse kahjustamist. Kehtib *leave no trace* printsiip, ehk siis inimesest ei tohiks ühtki jälge maha jääda. Loodust ei muudeta ega reostata. Ühtlasi tuleb tähelepanu pöörata loodusliku kalju või rahnude iseloomule ja tutvuda konkreetse piirkonna käitumisreeglitega. Mitmetel aladel ei lubata näiteks pärast vihma ronida, kuna see võib habrast liivakivi kahjustada. Lisaks ei lubata liivakivi puhul kasutada ka metallist julgestusvahendeid julgestuspunktide loomiseks. Siseronimise puhul on iga saal koostanud oma sisekorraeeskirja, mida kõik treeningulised järgima peavad.

Võistlusreeglid

IFSC on kehtestanud võistlusreeglid. Nendega saab tutvuda IFSC kodulehel (<https://www.ifsc-climbing.org/index.php/world-competition/rules>). Reegleid täiendatakse ja täpsustatakse igal aastal ja avaldatakse IFSC kodulehel.

Võistlussport vs harrastussport

Sportronimine on lisaks võistlusspordile ka hea vahend üldkehalise arengu tagamiseks. Ronimine arendab nii skeleti- kui pinnalihaseid ja nõuab ning arendab lisaks tasakaalu ja keskendumisvõimet. Ronimine on ala, mis nõuab head tasakaalu, suurt tehniliste oskuste pagasit, jõudu ning võimsust. Treeningu kavandamisel tuleb arvesse võtta harrastaja või sportlase lõppeesmärki ning baasvõimekust. Paljud ronijad harjutavad siseseintel ning suveperioodil käivad ronimas erinevatel looduslikel kaljudel üle kogu maailma. Ronimisturism on üsna laialt levinud. Lisaks on ronimine sarnaselt teistele spordialadele tihti sotsiaalse ühtekuuluvustunde ankraks.

Ronimisseinad Eestis ja lähiriikides

Eesti enamkasutatavad ronimisseinad on:

Tallinnas:

Kristiine spordihalli ja Lasnamäe kergejõustikuhalli kõrgseinad

Ronimisministeeriumi boulderinghall

Kivi Climbing

Tallinna 32. keskkooli boulderingi välisein

Tartus:

Tartu Ülikooli spordikeskuse kõrgsein ja bouldersein

Lõunakeskuse kõrgsein

Tähtvere spordipargi boulderingi välisein

Ronimisministeerium Tartu

Võrus:

Võru spordikeskuse kõrgsein

Rakveres:

Rakvere betoonist kõrgsein

Kadrinas:

Kadrina noortekeskuse kõrgsein

Tapal:

Tapa spordikeskuse kõrgsein

Hiiumaal:

Hiiumaa Tuuletorni ronimissein

Lisaks on Eestis ka alakasutatud ronimisseinu, mis enamasti asuvad kohtades, kus puuduvad ronimisspordi eestvedajad.

Lähiriikidest on kindlasti mainimist väärt regiooni suurim ronimiskeskuste haldaja Kiipeilyareena ronimiskeskustega Hesinki Kalasatamas, Salmisaaris ja Tammistos. Korralikud ronimisseinad on ka Peterburis ja Riias. Soomes asub ka päris palju looduslikke ronimiskaljuseid, millest saab hea ülevaate 27cragis rakendusest (27cragis.com).

2. Ronimine ja ohutus

Autor: Tarmo Kiik

HOIATUS:

Ronimissport on ohtlik spordiala, mille harrastamisega võivad kaasneda vigastused või surm. Ronimisspordiga tegelejad peavad teadma ja mõistma alaga seonduvaid riske ning vastutama oma tegevuse eest.

UIAA (Union internationale des associations d'alpinisme ehk Rahvusvaheline mägironimisliitude ühendus) seadis Tirooli deklaratsiooniga (2002) paika põhiväärtused, mille kohaselt mägisportiga tegelevad inimesed peaks:

- 1) aktsepteerima riske ja võtma vastutus oma tegevuse eest
- 2) eesmärkide seadmisel lähtuma oma reaalsest võimetest ning varustusest
- 3) järgima reegleid ja raporteerima oma saavutused ausalt
- 4) püüdlema parima praktika suunas ning alati õppimist jätkama
- 5) olema tolerantsed, hoolivad ja üksteist abistama
- 6) kaitsma kaljude ja mägede algupärast looduslikku seisundit
- 7) toetama kohalikke kogukondi ning nende jätkusuutlikku arengut

Tirooli deklaratsiooni esimestest punktidest nähtub, et ohutusel on äärmiselt keskne roll kogu ronimisspordis. Seetõttu pühendame järgmised leheküljed teema põhjalikumale lahkamisele.

Iga treening peaks algama ronimiskeskonna vaatluse ning võimalike ohtude analüüsiga. 2015. aastal koostati peamiste Eesti ronimisseinade kohta riskide tabelid. Neid tabeleid aluseks võttes saab kaardistada kõik peamised riskitegurid, mis ronijat, julgustajat ning ümberringi liikuvaid inimesi ronimisseina juures mõjutavad. Üldises plaanis võib riskid jagada kolme kategooriasse: keskkonnast, varustusest ning inimfaktorist tulenevad ohud.

Ohusituatsioon	Ohustatud isik	Riskifaktor (millest tuleneb)	Kontroll ja lahendamine
Lahtised ja katkised nukid	Ronija-julgestaja	Keskkonnast	Ronija hoiatab allolijaid, võti seina juures, julgestusala vaba, katkised ja praoga nukid kohe eemaldada
Kulunud köied	Ronija	Varustusest	Instruktor jälgib pidevalt köite seisukorda, ronija ja julgestaja teostavad alati enne ronimist kontrolli, kasutuskõlbmatud köied asendatakse kohe ja kõrvaldatakse kasutusest
Julgestaja tähelepanematus	Ronija	Inimfaktorist	Julgestaja ja ronija pidev suhtlus, julgestaja enesedistsipliin, instruktor juhib vajadusel tähelepanu
Sõrmuste ja muude ehetega ronimine	Ronija	Inimfaktorist	Ristkontroll, instruktori tähelepanu, sõrmused ja ohtlikud ehted eemaldatakse enne ronimist
Julgestusalas kõrvalised inimesed	Ronija-julgestaja, inimesed	Keskkonnast	Julgestaja jälgib ümbritsevat ning juhib valju häälega sellele tähelepanu, instruktor teostab lisakontrolli, et ronimisalasse ronimise ajal kedagi ei satuks, kõrvalised inimesed lahkuvad kohe julgestusalast

Joonis 01. Väljavõte TÜ seina riskitabelist

Lisaks algupärasele riskitabelile võib kasutada ka keerulisemat riskitabeli versiooni, mis esitatakse maatriksi kombel. Selle tabeli puhul on tarvis selgeks teha, kes võivad kahjustada saada ning kuidas

nad võivad kahjustada saada (õnnetuse tõsidus skaalal 1-6). Seejuures skaala lõpus on ühe (aste 5) või mitme (aste 6) hukkunuga õnnetused. Järgmiseks on oluline kindlaks määrata õnnetuse juhtumise tõenäosus (taas skaalal 1-6). Kui mõlemad hinnangud on tehtud, siis tuleks arvud omavahel korrutada ning asetada riskimaatriksisse.

1. Riski maatriks							
Alati juhtub	6	6	12	18	24	30	36
Tõenäoline	5	5	10	15	20	25	30
Sage	4	4	8	12	16	20	24
Juhuslik	3	3	6	9	12	15	18
Vähetõenäoline	2	2	4	6	8	10	12
Väga vähetõenäoline	1	1	2	3	4	5	6
		1	2	3	4	5	6
A = Vigastus		Kerge vigastus Ajakaota	Kerge vigastus Ajakaoga	Tõsine vigastus	Invaliidsus	Surmav vigastus	Mitu surnut
B = Materiaalne kahju		< € 1.000	< € 5.000	< € 25.000	< € 100.000	< € 1.000.000	> € 1.000.000
C = Keskkonna kahju		Minimaalne	Väike	Oluline jääb lokaalseks	Oluline laiaulatuslik	Raske jääb lokaalseks	Raske laiaulatuslik

Joonis 02. Riskimaatriks. Kõik rohelisest alast väljapoole jäävad riskid vajavad tähelepanu ning punasesse alasse kuuluvad riskid vajavad kohest tähelepanu ning maandamist.

Riskifaktor	Riski kirjeldus	Ilima kontrollmeetmeteta			Kontrollmeetmed	Koos kontrollmeetmetega		
		T Õ E N Ä O S U S	T A G A J Ä R S G	R I S K		T Õ E N Ä O S U S	T A G A J Ä R S G	R I S K
Ronijast tingitud ohud								
Vale või ohtlik sõlm	Kukkumine maapinnale/põrandale	5	5	25	Ronijad on juhendatakse ja koolitatakse, treener jälgib/vaatab üle ronijad, ronija ja julgestaja teevad alati vastastikuse kontrolli.	1	5	3
Julgestajast tulenevad ohud								
Vale julgustus võtte, vajutab grigri cam'i kinni ja ei hoiu kõie sabast	Kukkumine maapinnale/põrandale	3	4	12	Ronijad on juhendatakse ja koolitatakse, treener jälgib julgestajaid, vajadusel treener parandab julgustus tehnikat.	1	4	3
Varustusest tulenevad ohud								
Vöö julgustusaas tugevalt kulunud/katki	Kukkumine maapinnale/põrandale	3	5	15	Ronijad on juhendatakse ja koolitatakse, treener jälgib. Ronijatele on õpetatud rutiin - enne iga treeningut vaatab oma varustuse üle (kasutuskoõlblikuse hindamine)	1	5	5

Joonis 03. Näide meetmetest riskide maandamiseks.

See põgus väljavõte näitab üksnes mõningaid võimalikke ohusituatsioone. Lisaks tuleb märkida, et iga seina ning spordikeskuse puhul on tingimused isesugused. Ohtude maandamiseks tuleks treeneril analüüsida ning treeningulistele tutvustada just konkreetset seina puudutavat riskitabelit. Sellest hoolimata on rida universaalseid riskifaktoreid, millele järgnevalt tähelepanu pöörame.

Keskkonnast tulenevad ohud

Kõige üldisemas mõttes hõlmab ronimiskeskond ronimisseina ning sellega vahetult piirnevat ala, kus ronimistegevus toimub. Välironimise puhul konkreetset kaljumassiivi, üksikut kaljut või eraldiseisvat rahnu, kus radu läbitakse ning mille piires ronimis- ja julgestustegevus toimub. Käesoleva käsitluse põhifookuses on siseronimine, ent väga üldiselt puudutatakse ka levinumaid probleeme välitingimustes ühe kõie pikkuste fikseeritud tipuankruga sportmarsruutide ning rahnuronimise juures.

Siseronimise riskid

Eelnevalt tõime välja siseronimiskeskonna olulisemad komponendid: ronimisseina ja sellega vahetult piirneva ala. Ronimisseina puhul võivad ohu allikaks olla nii struktuuri puudutavad statsionaarsed osad kui ka teisaldatavad osad (nukid, poldid, ankrud, ekspressid, poldikõrvad).

Statsionaarsed osad on näiteks ronimisseina ümbritseva hoonega ühendavad kinnitused, seina enda tugisõrestik, tugisõrestiku ja ronimispaneelide kinnituspunktid, julgestuspunktide statsionaarsed kinnitused, kuhu külge kinnituvad ankrud ning poldikõrvad koos ekspressidega, lisaks muud hoone konstruktsioonist tulenevad struktuurielemendid (torud, kaablid, ventilatsioon jne), mis seina vahetus läheduses või sellega ühenduses on. Kuna ronimissein on kõrge riskiastmega ehitis, siis tuleb seda regulaarselt inspekteerida ning hooldada. Korraline inspeksioon peaks toimuma igal aastal. Paraku pole Eestis ühtegi sertifitseeritud eksperti, kes inspeksioone teostaks. Seetõttu tuleb see pädevus ronimisseinte haldajatel välismaalt sisse tuua. Kohapeal saab teostada üksnes paikset visuaalset kontrolli, tugevus- ja kukkumisteste teostavad koolitatud eksperdid.

Ronimistreener võiks osata jälgida üldisi kulumismärke ronimispaneelidel (näiteks kõie ülejooksukohtadel), paneelide kahjustusi (näiteks seina nurkades kulumis- või murdumisjäljed), kord kuu või kahe tagant võiks üle kontrollida kõik poldikõrvade, ekspresside ja ankrute kinnitused

ning neid vajadusel pingutada. Lisaks peaks tõsisematest probleemidest seinahaldajat kohe teavitama (näiteks võimalikud struktuuralsed ohud, paneelide liigne vetrumine ja ebastabiilsus koormusel, ebastabiilsus seinahaldajal nii üleval, all kui kõrval). Boulderseina puhul tuleb kontrollida ka kukkumismattide seisukorda (kulumine, piisav kukkumise pehmenemine jne).

Teisaldatavate osade puhul tuleb tähelepanu pöörata eelkõige poldikõrvadesse kinnitatud ekspressidele (jälgida eelkõige slingi ja karabiinide kulumist ja keeratavate karabiinide või maillonide kinnitust), seejuures ohtlikest ekspressidest seinahaldajat viivitamatult teavitada ning need asendada. Ühtlasi on oluline jälgida ankru osade seisukorda (karabiinid, slingid, ketid jmt) ning kulunud osad koheselt välja vahetada. Erilist tähelepanu väärivad ka seinahaldajal küljes olevad köied (juhul kui kasutatakse näiteks statsionaarseid ülaltjulgestuse köisi). Köiteomadustel ning kulumisel tuleb samuti pidevalt silma peal hoida ning vajadusel kulunud köied uutega asendada. Eraldi tähelepanu nõuavad ka ronimisnukkide kinnituskohad, jälgida tasub poltide seisukorda (keere, pea, roosteaste), ronimispaneelidesse kinnitatud löögimutrite (eriti keermete) olukorda ning seinal asuvaid nukke, kusjuures lahtised nukid tuleb kohe kinni keerata ning katkised või mõraga nukid asendada. Lisaks võib nii struktuuralsete kui teisaldatavate osade juures olla konkreetse seinahaldajast tulenevaid iseärasusi. Näiteks tuleb automaatjulgestusjaamade puhul arvestada asjaoluga, et neid tuleb samuti korraliselt hooldada (kord aastas) ning selleks tuleb need saata välismaale, kuna Eestis korralist hooldust ei teostata. Erisused kajastuvad nii seinahaldajal riskitabelis kui ka kasutusjuhendis, mis peaksid asuma seinahaldajal lähedal kergesti ligipääsetavas kohas.

Seinaga piirneva alaga kaasnevad omakorda mitmesugused riskid. Kui seinahaldaja asub kõrge kasutatavusega spordihallis, siis toimuvad seal pidevalt ka teiste spordialade treeningud. Seega tuleb ronijatel arvestada, et pallimängude puhul võib sattuda pall ronimisalasse, juhul kui ronimisala jääb liikumisteele, siis võivad sealt aeg-ajalt läbi joosta/jalutada muud sportlased ja kõrvalised isikud. Selle kõigega peavad ronijad, julgestajad ning treenerid arvestama ja võimalikke riske hindama, et kõigi asjaosaliste ohte minimeerida. Lisaks võivad probleeme põhjustada ka seinahaldajal vahetus läheduses asuvad konstruktsioonielemendid, mis jäävad ronijate liikumistee lähedale ning kuhu on võimalik kukkuda või pendlisse tuleku korral kiikuda. Taas kord on abiks konkreetset seinahaldajal puudutatav riskitabel, mis tuleks treeneril koos treeningulistega läbi analüüsida.

Välironimise riskid

Kõige suurem vahe siseronimisega on välironimiskeskkonna puhul elementide juhuslikkus ning kontrollimatus, alates kaljude/rahnude iseloomust, lõpetades ilmastiku iseärasustega. Julgestuspunktid ei ole enamasti kaljule paigutatud kindla vahemaa tagant ning mõnel puhul on neid äärmiselt napilt. Kalju struktuur ei pruugi olla sama kindel ja turvaline kui korraliselt hooldatud seinal. Lahtised kivitükid on riskiallikaks nii ronijatele kui ka julgestajatele. Seega on hea praktika kanda väliradadel kiivrit. Hinnata tuleb ka väljapääsustrateegiat võimaliku õnnetuse/vigastuse korral. Kui hästi pääseb kaljule/rahnnule autoga ligi? Kas kaljumassiivist lahkumiseks on tarvis teha pikk retk või suisa laskumine? Kas oled ronimispartneriga täiesti üksi või on võimalik kaasata teisi abilisi? Rahnuronimise puhul tuleb varuda piisavalt kukkumismatte ning ronijaid oskuslikult gümnaastiliselt julgestada (*spottida*). Alati peaks tuginema isiklikule kontrollitud varustusele ning mitte kasutama teiste poolt maha jäetud teadmata päritolu ja seisukorraga varustust. Jälgima peaks nii julgestuspunktide kui ka ankru seisukorda ning tipuankru karabiine. Poldikõrva või rõngast kasutatakse laskumiseks üksnes viimase ronijana raja puhastamisel. Eriti ohtlik on julgestuspunktidele mereline kliima ning äärmiselt tähelepanelik tuleb olla vanade ja rooste tunnuseid näitavate julgestuspunktide puhul.

Seega on välironimise puhul ettevalmistus ning tähelepanu veelgi suurema tähtsusega, kuna riskid on enamasti võimendatud. Korralikud eelteadmised õppimise ning koolituste kaudu aitavad riske siiski teataval määral maandada.

Varustusest tulenevad ohud

Seinaronimise puhul saame käsitleda kõige olulisemaid varustuse elemente kui julgestusahela lülisid ronija, julgestaja ning seina vahel. Julgestusahel algab julgestajast ning tema vööst. Vöö julgestusaasa on karabiiniga kinnitatud julgestusvahend. Järgmine lüli on julgestusvahendit läbiv julgestusköis, mis ühendab julgestaja julgestusköiega. Köis läbib omakorda kas tipuankrut (ülaltjulgestuses ronimise puhul) või seinale paigutatud ekspresse ning tipuankrut või tipuekspresse (altjulgestuses ronimise puhul). Järgmine lüli on köit ronijaga ühendavasse otsa sõlmitud sõlm (mõnel puhul võidakse kasutada ka karabiini, näiteks ülaltjulgestuse või automaatjulgestuse puhul) ning ahela viimane osa on ronija oma vöoga, millesse kinnitub julgestusköis. Julgestusahela

katkemiseks piisab üksnes ühe lüli purunemisest. Seega on kõik ahela lülid äärmiselt olulised ning neid peaks väga täpselt jälgima, hooldama ning vajadusel uuendama. Varustuse käsitlusest jääb välja inimfaktor, mille võtame käsile eraldi alapeatükis.

Julgestusahela lülid

Ronimisvööd

Varustuse aspektist on ahela algus- ja lõpp-punktiks ronimisvöö. Kõik Euroopa Liidus müüdavad ronimisvööd peavad vastama standardile EN 12277. Lisaks võib mõni tootja omal initsiatiivil lisada pisut rangema UIAA 105 standardi. Ronimisvööd jagunevad istevöödeks (tüüp C) ning kogukehavöödeks (tüüp A), lisaks on vööde alatüüp veel lastele mõeldud kogukehavöö (tüüp B), mis on loodud maksimaalselt 40 kg raskuse ronija tarbeks, ning rinnavöö (tüüp D), mida kasutatakse üksnes koos istevööga. Ühtlasi saab ronimisvöösid jaotada kasutuseesmärgi põhjal (näiteks sportronimise vööd, alpinismivööd, treeningseina rendivööd, seiklusradade ja *via ferrata* vööd, suure seina ja kõrgtööde vööd). Käesolev käsitus lähtub eelkõige sportronimiseks mõeldud istevööst.

Joonis 04. Erinevad ronimisvööde tüübid.



Istevöö (tüüp C)

Kogukehavöö (tüüp B)

Rinnavöö (tüüp D)

Ronimisvöö elujõulisuse tagamiseks tuleks seda korrapäraselt kontrollida ja hooldada. Segaduse vältimiseks lähtume siinkohal kõige rohkem kasutatud istevöö elementidest ning nende kontrollimisest. Julgestusvöö põhiosad on vööaas, julgestusaas, varustuse aasad, kinnituspandlad ning jala-aasad. Iga kasutuskorra puhul tuleks teha kiire visuaalne kontroll, et ülaltoodud

Julgestusvöö põhiosade puhul ei paistaks silma ülemäärast kulumist, sisselõikeid, korrosiooni, kemikaalide mõju jms. Kord aastas peaks läbi viima detailse inspeksiooni, kus kontrollitakse kogu vöö üle. Üle tuleks vaadata kogu tekstiilmaterjal, aasad ja pandlad. Tähelepanu tuleks pöörata määrdumisele, UV-kiirguse ja kemikaalide võimalikule mõjule, mustusele, tekstiili, aasade ja pannalde kulumisele, võimalikele sisselõigetele, pealekirjutistele (näiteks markeriga), korrosioonile, sulamisele, õmbluste terviklikkusele ning muudele nähtavatele ohuteguritele. Juhul kui vöö puhul on ühes elemendis märgata suuri vajakajäämisi või mitmes elemendis kokku väiksemaid vigasid, peaks vöö kasutusest kõrvaldama. Lisaks inspeksioonile tuleks arvestada ka tootja soovitusi vöö üldise eluea kohta (enamasti maksimaalselt 5 aastat), mille möödudes peaks vöö kasutusest kõrvaldama ka juhul, kui ühtegi visuaalset probleemi ei paista olevat. Lisaks tuleb oma vöö puhul meeles pidada ka kõik karmima faktori kukkumised, kuna need mõjuvad samuti vöö elueale ning võivad seda märkimisväärselt lühendada.

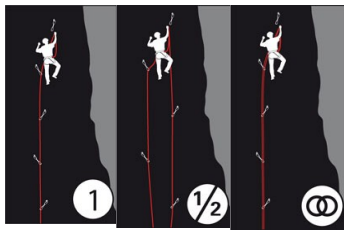
Köied

Teine oluline ronimisahela lüli on julgestusköis. Köik köied peavad vastama UIAA standardile 101 ning Euroopa standardile EN-892. Siseronimises kasutatakse ülalt- ning altjulgestuse puhul dünaamilisi ühekordseid köisi (vaata joonist köiemärgistuste kohta). Uute köite otstes on tavaliselt kleebis olulisima infoga (köie tüüp, diameeter jmt).

Dünaamiline venimine pehmenab oluliselt ronijale kukkumisel mõjuvat löögijõudu. Välironimise puhul võidakse kasutada ka pool- ning topeltköisi, kuid nendel me pikemalt ei peatu.

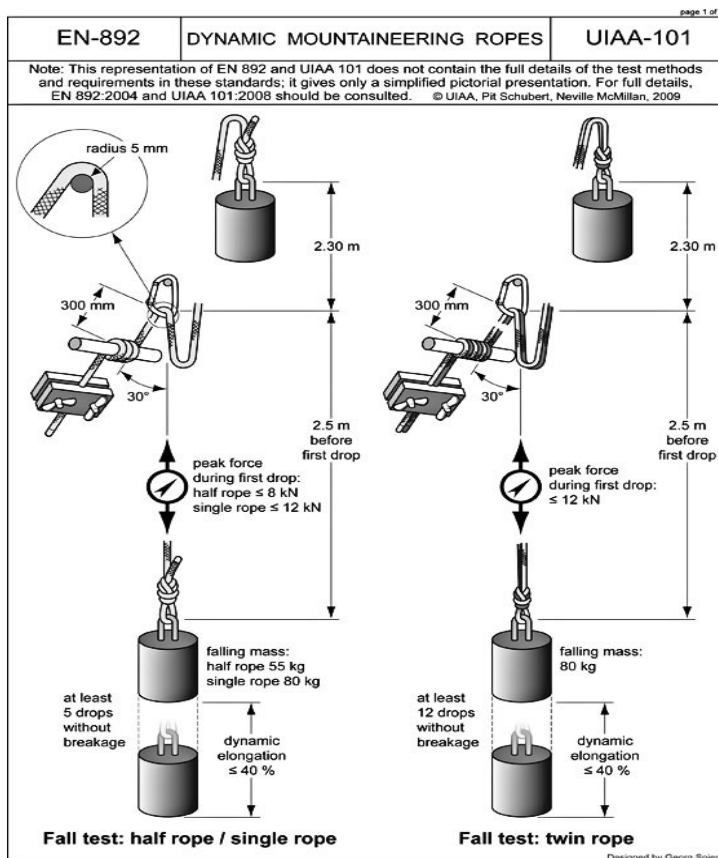
Jaamade ehitamiseks, fikseeritud laskumisteks ning tõusudeks, päästetöödeks ja *caving*'uks kasutatakse staatilisi köisi, mida ei tohi aga kasutada ronimiseks, kuna neil puudub dünaamiline venivus ja vajalikud löögijõudu pehmenavad omadused. Lisaks võib ära mainida ka abinöörid, mida kasutatakse erisugusteks abitegevusteks, kuid mitte põhiköiena.

Joonis 05. Erinevad kõiemärgised (ühekordne köis, poolköis, topeltköis).



Dünaamiline ühekordne köis peab vastama UIAA kukkumistesti nõuetele. See tähendab, et uus köis peab testitingimuste kohaselt (vt joonist) vastu pidama vähemalt viiele kukkumisele. Lisaks võib mõnel tootjal olla ka lisatud vastavus uuematele UIAA kriteeriumidele, näiteks veekindluse testile ning metallserva testile.

Joonis 06. UIAA kukkumistesti skeem.



Siseseinade puhul on sageli kasutuses statsionaarsed julgustusköied ülaltjulgustus ronimiseks. Kuna need on tihti suure koormuse all, siis pakuvad tootjad spetsiaalseid siseronimise köisi, mis on enamasti suurema diameetri, kulumiskindluse ja baaskukkumiste arvuga. Lisaks kasutatakse paljudel treeningutel ka kohapealseid altjulgustus ronimise köisi, mis võivad olla õhema

diameetriga ning suurema dünaamilise venivusega. Hoolimata dünaamilise kõie täpsematest omadustest, tuleb seda kogu eluea jooksul äärmiselt hoolsalt jälgida. Tähelepanu tuleb pöörata suka kulumisastmele, lõigetele, ebatasasustele, liikuvusele ja ka kõiesüdamiku olukorrale. Käega kõie läbilappamisel saab kõige paremini neid erinevaid ohufaktoreid tunnetada. Lisaks tuleks arvet pidada kõrge faktoriga kukkumiste üle, kuna iga korralik kukkumine vähendab kõie dünaamilist venimist. Teatud arvu kukkumiste järel ei suuda kõis enam piisavalt kukkumist pehmendada ning sarnaneb omadustelt juba rohkem staatilise kõiega. Selline kõis tuleks koheselt kasutusest kõrvaldada. Üks hea üldine mõte on kõiepäeviku pidamine, kuhu kõik olulisemad sündmused üles saab märkida. Edasipüüdlikematel firmadel on päevikud nutirakendusena saadaval.

Seinal kõisi kasutades tuleks kindlasti vältida olukordi, kus kõied jooksevad risti, üle nukkide või konstruktsioonelementide. Need faktorid suurendavad oluliselt kõite kulumist. Ühtlasi peaks minimeerima dünaamiliste kõite kasutamist haaratsiga või haaravate sõlmedega tõusmiseks ning erinevate laskumistehnikate rakendamiseks, kuna see vähendab taas märkimisväärselt kõie eluiga. Kõie eluiga lühendab ka karabiinide ja julgestusvahendi liigne kulumine, eriti juhul, kui metalli tekivad ebatasasused ning teravad lõikekohad. Seega tuleb seina puhul ka isiklike ja statsionaarsete karabiinide seisukorda pidevalt jälgida. Lisamärkusena võib öelda, et hea pole ka kõite otsas talluda ning kõisi mustale ja räpasele põrandale asetada. Enamasti kasutatakse isiklike kõite puhul kõiekotte (koos selles sisalduva kõiealusega), mis hoiavad sellised probleemid ära.

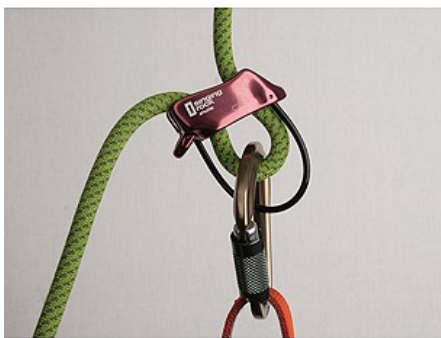
Välironimise puhul peab arvestama ka ilmastikust ja pinnasest tulenevate eriärasustega. Enamasti soovitatakse välironimiseks mingisugust kuivtöötlust omavat köit. See tähendab seda, et töödeldud kõis ei ima enda sisse nii palju niiskust kui ilma töötluseta kõis. Siis ei saa kõis ootamatu vihmajärgi korral ülemäära märjaks ning selle omadused jäävad seetõttu ka suures osas muutumata. Tähelepanu tuleb pöörata ka porisele ja liivasele pinnasele ning võimalikele riskidele, kuna liivane/porine kõis sisaldab mitmeid osakesi, mis hõõrdumist kõie ja karabiinide vahel suurendavad ja kõie eluiga seeläbi vähendavad. Musta köit saab kodus kenasti sooja vee ja spetsiaalse õrna puhastusvahendi abil pesta ning korralikult kuivatada. Välironimise puhul on ohuks ka võimalikud kukkuvad kivid ning teravad kaljuservad. Samuti tuleb väga täpselt vaadata tipuankrute karabiinide, poldikõrvade või rõngaste seisukorda, et need laskumisel / raja puhastamisel köit ei kahjustaks.

Kõit tuleks säilitada kuivas ruumis, eemal niiskusest, kemikaalidest ja otsesest päikesevalgusest. Lisaks sellele, et pidada arvet kukkumiste üle, ei ole mõistlik oma kõit välja laenutada ega kasutada teiste tundmatuid kõisi. Tootjad on tavaliselt lisanud kõiele oodatava eluea, mille möödumisel peaks kõie kasutamisest kõrvaldama isegi siis, kui näiliseid kulumismärke näha pole.

Julgestusvahendid

Järgmine julgestusahela osa on julgestusvahend. Nendele kehtivad testid ja standardid on suhteliselt uued: UIAA standard 129 hakkas kehtima 2009. aastal ning selle põhjal loodi EN standard 15151-1&2 aastal 2012. Üldiselt võib julgestusvahendid jagada tavalisteks auguga julgestusvahenditeks (ATC, Shell, Reverso jm) ning assisteeritud vahenditeks (GriGri, Clickup jm). Kuna siseseinal võidakse kasutada mõlemaid, siis peatume nendel ka pisut põhjalikumalt.

Joonis 07. Erinevate julgestusvahendite näidised.



Auguga julgestusvahend



ClickUp



GriGri2

Auguga julgestusvahendite puhul peab julgestaja tegema kogu töö ise ära, julgestusvahend üksnes vähendab hõõrdumise tõttu kukkumisel ning allalaskmisel mõjuvaid jõude. Korrektne julgestustehnika ja tähelepanelikkus on sellise vahendi kasutamisel äärmiselt olulised, kuna mingisuguseid lisaturvalisust pakkuvaid elemente seal pole. Samas on võimalik väga hea tunnetuse korral pakkuda äärmiselt turvalist ja meeldivat elamust nii ronimisel kui ka kukkumisel. Nii auguga julgestusvahendite kui ka assisteeritud vahendite korrektset kasutamist julgestustehnilisest aspektist vaatleme inimfaktorist kõnelevas alapeatükis.

Assisteeritud julgestusvahendeid on äärmiselt erinevaid ning nende puhul leidub erisusi nii töömehhanismis kui ka julgestustehnikas. Kõigi vahendite puhul tuleks kindlasti lugeda tootja

kasutusjuhendit ning õppida selgeks korrektsed julgestustehnikad. Assisteeritud vahendite puhul on iseloomulikuks omaduseks järsu kukkumise või ronija köidetuleku puhul erisuguste töömehhanismide abil köie blokeerimine. Seega jääb ronija köide pidama ja edasi ei kuku/liigu. Julgestusvahend hoiab ise ronijat kinni, ent julgestaja peab alati käega lisajulgestust pakkuma. Köiest lahtilaskmine pole lubatud.

Julgestusvahendit tuleks sarnaselt teiste julgestusahela lülidega korrapäraselt kontrollida. Jälgima peaks üldist kulumist ning võimalikke metallikahjustusi, mis võivad vahendit läbivat köit kahjustada. Tuleks vältida liiva, mulla ja muude kõrvaliste osakeste sattumist vahendisse, kuna need kahjustavad nii vahendit kui ka seda läbivat köit. Assisteeritud vahendite puhul tuleb lisaks inspekteerida blokeerimismehhanismi ning selle üksikosasid. Erilist tähelepanu tuleb pöörata ka julgestusvahendi ja köie sobivusele. Tootja on enamasti julgestusvahendile (ja kindlasti kasutusjuhendisse) märkinud sobiva köiediametri vahemiku ning seda tuleb alati järgida, kuna õhemate või paksemate köite kasutamisel ei tööta julgestusvahend korrektselt või üldse mitte. Eriti tundlikud on seejuures assisteeritud vahendid, mille puhul võib vale köiediametri korral assisteerimise funktsioon lihtsalt kaduda.

Karabiinid

Karabiine on tööülesandest lähtuvalt väga erisuguseid. Kõik ronimises kasutatavad karabiinid peavad vastama UIAA standardile 121 ning Euroopa Liidu standardile EN-12275. Meenekarabiine ning ehituspoest ostetud sertifitseerimata rauakaupa ronimiseks kasutada ei tohi, kuna need pole läbinud UIAA poolt nõutud teste (vt joonist). Karabiinidel on standardiseeritud märgised, mis näitavad karabiini poolt talutavat maksimumkoormust:

1) pikisuunas koormamisel (tavalise alumiiniumsulami puhul 20-30kN, *heavy duty* töötluse puhul umbes 40 kN, terasesulami puhul enamasti üle 40 kN)

2) ristisuunas koormamisel (enamasti 7-10 kN)

3) avatud väravaga pikisuunas koormamisel (u 7-8 kN)

Joonis xx. Turvanõuded ja testid erinevatele karabiinitüüpidele.

1 kN on ligikaudu võrdsustatav massiga 100 kg, s.t. tavaline alumiiniumisulamist karabiin kannatab suletuna ja pikisuunas koormatuna ca 2-3 t koormust.

Julgestusahela seisukohast ühendab karabiin näiteks julgestusvahendit vöö julgestusaasaga. Erinevate julgestusvahendite puhul on tootjad loonud erikarabiine, mis antud vahendiga kõige paremini toimivad. Näiteks mitmed assisteeritud vahendid töötavad kõige paremini just kindlaid parameetreid omavate karabiinidega ning seda tuleks ohutuse aspektist alati silmas pidada.

Kõige enam kasutatakse julgestuskarabiinina HMS-tüüpi karabiini (vt joonist). Esineb nii manuaalseid (kinnikeeratava muhviga) kui ka automaatlukustusega karabiine. Enimlevinud on alumiiniumisulamist karabiinid, kuid rasketesse tingimustesse (liivane keskkond ja jaamakarabiinid) sobivad paremini terasesulamist karabiinid. HMS-tüüpi karabiine kasutatakse ka paljudel juhtudel sise- ja välistingimustes jaamade ehitamiseks.

Joonis 08. HMS-tüüpi karabiin.



Keeratava muhviga HMS-karabiin

Järgmise ahela lülina toome välja ekspressid, mis koosnevad kahest slingiga ühendatud karabiinist. Neis kasutatakse enamasti B-tüüpi (*basic* ehk tavapäraseid) karabiine (vt joonist), mis võivad olla nii sümmeetrilised kui asümmeetrilised. Ekspressikarabiinid on ilma muhvita ning neisse on seetõttu köit kiire ja lihtne kinnitada. Nende puhul on suurem osa koormusest juhitud pikiteljele (tugevaim osa karabiinist). Statsionaarsetes ekspressides võidakse kasutada ka D-tüüpi (*directional* ehk suunatud) karabiine, mis sarnanevad kujult B-tüübile, ent on eelkõige mõeldud üksnes ühes suunas koormamiseks. Ekspressi ja seina vahel kasutatakse kinnitusvahendina ka Q-tüüpi karabiine, mida tuntakse *quick link*'i või *maillon*'i nime all. Nende puhul tuleb eriti hoolsalt jälgida, et need

omaksid UIAA märgistust, kuna ehituspoodides müüakse ka mitmeid sarnaseid sertifitseerimata karabiine. *Maillon*'i kasutatakse ka väliradadel hädakarabiinina, mis kinnitatakse polti ning läbi mille laskutakse alla, kui rada mingil põhjusel läbida ei suudeta. Samas peaks sellist taktikat kasutama üksnes äärmise vajaduse korral, kuna rajale varustuse jätmist peetakse üldiselt halvaks praktikaks.



Joonis 09. B-tüüpi karabiin D-tüüpi karabiin Q-tüüpi karabiin

Julgestusahela lüli on ka ankur (vt joonist), mis koosneb enamasti mitmest karabiinist. Paljudel juhtudel on need muhviga HMS-karabiinid, kuid võivad olla ka muhviga või muhvita B-tüüpi karabiinid või hoopis ketiga ühendatud rõngad. Lisaks karabiinidele võib ankur sisaldada ka slinge, rõngaid ja kette, mille seisukorral tuleb samuti silm peal hoida.

Kõiki julgestusahela karabiine tuleb korraliselt inspekteerida. Lisaks karabiinide korrektsele töösuunale tuleb erilist tähelepanu pöörata kulumisele ja võimalikele täketele ning teravate kohtade tekkimisele.

Joonis 10. Ankur koos poldikõrvade ja karabiinidega



Isiklike ekspresside puhul on hea need näiteks teibiga märgistada ning kasutada ühte kindlat karabiini ekspressi seina kinnitamiseks (enamasti sirge väravaga) ning teist altjulgestusköie

kinnitamiseks (enamasti kõvera väravaga). Vaheldumisi ei tohiks neid karabiine kasutada, kuna poldikõrv võib karabiini kahjustada ning kui sealt seejärel köis läbi jooksmata panna, siis võib ka see kahjustada saada. Ekspresside puhul tuleb silma peal hoida ka slingi kulumisel, võimalikel lõigetel, kahjustustel ning õmbluste seisukorral. Kulunud sling tuleb koheselt asendada uuega.

Karabiinide puhul peab tähelepanu pöörama ka väravate ning muhvide korralikule sulgumisele. Tuleks igal juhul vältida võõrosakeste sattumist väravakinnituse või muhvi vahele. Liiv või muld muhvi vahel ei võimalda seda korralikult sulgeda ning karabiin kaotab seetõttu märgatavalt oma tugevusest. Tugevalt kulunud või defektse värava ja muhviga karabiinid tuleb koheselt kasutusest kõrvaldada. Statsionaarsete *maillon*'ide puhul tuleb jälgida, et nende keere oleks korralikult kinni ning vajadusel seda alati õigeaegselt pingutada.

Julgestusahelavälised lisavahendid

Lindid (vt joonist) on laialt kasutatavad vahendid jaamade ehitamisel ning enesejulgestuse loomisel (koos karabiinidega). Ronimisel võiks kasutada nii EN-566 standardi kui ka UIAA-104 standardi kohaseid linte. Lindid on praktilised abivahendid kõigile ronijatele (kasutatakse enesejulgestusotstena, jaamade ehitamisel, päästetöödel, laskumisel jm). Need kannatavad koormust üle 20 kN. Kindlasti tuleks enne kasutamist veenduda, et lindid on töökorras. Kasutada ei tohi liiga kulunud, rebenditega või jooksvate õmblustega linte.

Joonis 11. Lint ehk *sling*.



Abinöörid (EN 564 ja UIAA 104 standard) või repsunöörid (vt joonist) on 4-8mm jämedused, kuid ühekordsest köiest märksa nõrgemad. Ei tohi kasutada inimese julgestamiseks! Kasutatakse nt haaravate sõlmede tarvis (lisajulgestus laskumisel), inimeste veest või kaljulõhest väljaaitamiseks.

Abinööri puhul tuleb ka tähelepanu pöörata nende kulumisastmele ja sellele, et liiga kiiresti laskudes abinööri ega põhikõit läbi ei põletaks.



Joonis 12. Erineva läbimõõduga abinöörid

Ronimissussid. Spetsiaalselt ronimiseks tarvitavad jalanõud. Tuleks jälgida nende üldist seisukorda, määrdunud/katkiste sussidega siseseinal ronida ei tohi. Juhul kui seina juures on ohtralt rendisusse, siis tuleks hoolt kanda ka nende hügieeni eest (erinevad spreid ja puhastusvahendid).

Magneesiumkarbonaadi pulber ja magneesiumikott. Tuleb järgida konkreetse seina sisekorraeeskirju. Mitmel seinal pole lahtine magneesiumkarbonaat lubatud (tuleb kasutada vedelat magneesiumi või magneesiumipalli). Magneesiumiga liialdamine ei mõju hästi hingamisteedele ning magneesiumkarbonaat võib sattuda nii julgestaja kui ka kaastreninguliste silma, kui seda seinal olles liigselt ja oskamatult tarvitada.

Inimfaktorist tulenevad ohud

Isegi parim varustus ning moodsaim sein ei suuda ära hoida võimalikke õnnetusi, kui julgestusahela otstes olevad inimesed eksivad. Seetõttu on inimfaktorist tulenevad ohud ehk kõige laiem ning keerulisem probleem, millega siseronimise puhul tuleb silmitsi seista. Siiski proovime teema kõige olulisemaid tahke lahata, et pakkuda riskide maandamist vähemalt levinumates stsenaariumides.

Riietus

Kõigepealt peaks alustama üldisest spordiriietusest. Ronimiseks sobib kõige paremini vaba liikumist võimaldav spordiriietus, mis katab nii küünarnukid kui ka põlved, et vältida nende kriimustamist ja võimalikke traumasid. Samas ei tohiks riietus olla liiga lai ega lohvakas, kuna see võib seinaelementidesse või julgestusvahendisse kinni jääda. Kindlasti peaks kandma puhtaid sisetingimustesse sobivaid spordijalanõusid, st hankima isiklikud või laenutama seinajuurest spetsiaalsed ronimissussid, mis sobivad ronimistegevuseks kõige paremini. Sobimatud ja liiga suured jalanõud muudavad pisikestele nukkidele astumise äärmiselt keerukaks ning võivad libisemise ja eksimuste korral põhjustada traumasid. Ära tuleks võtta ka kõik vabalt ripuvad aksessuaarid (võrud, ketid, kaelakeed jmt), eemaldada tuleb sõrmused ning hea oleks ära võtta ka käekellad, kuna suuremad kellad võivad sattuda seinaga kergesti kontakti ning lisaks kinnijäämise ohule võib olla oht ka kella kriimustada.

Julgestusahela loomine

Järgmine samm on julgestusahela korrektne loomine. See hõlmab korrektset vöö pealepanekut (vt joonist), ronija poolt sõlme sõlmimist, et kinnitada köis julgestusvöösse, ning julgestaja poolt julgestusvahendi ja karabiini korrektset kinnitamist vöö julgestusaasa ning vahendist köie õigesti läbipanekut. Kindlasti tuleb jälgida seda, et sõlm on seotud õigesse kohta ning julgestusvahend on samuti korrektselt kinnitatud ning karabiinide muhvid on töökorras ning õigesti kinni keeratud. Vigade vältimiseks peaksid ronija ja julgestaja enne ronimist alati teostama ristkontrolli, kus julgestaja kontrollib üle kõik ronijapoolsed julgestusahela osad (vöö, sõlm) ning ronija vaatab üle julgestajapoolse osa (karabiin, julgestusvahend, vöö ning köie korrektne kulgemine julgestusvahendisse).

Joonis 13. Korrekselt kinnitatud istevöö.



Kolme pandlaga istevöö

Tugev tendents siseronimise puhul on ainsa aktsepteeritava sõlmena nõuda kontrollsõlme kaheksa kasutamist (näiteks ka IFSC võistlustel), kuna see on kõige laiemalt levinud, töökindlam ning kergemini jälgitav. Paljudes kohtades lubatakse kasutada aga ka topelt seotud paalisõlme koos stoppariga, mille töökindlus on samuti hea, ent mis ei pöö end koormuse all nii tugevasti kinni. Seega peaks treener ära tundma mõlema sõlme korrektse sidumismetoodika (vt joonist sõlmedest).

Joonis 14. Paali- ja kaheksasõlm.



Kaheksasõlm

Topeltpaalisõlm

Järgneb vastastikune suhtlus ja käskluste ning konkreetsete vastuste järgi kindlaks tegemine, et ronija on ronimistegevuseks ja julgestaja julgestustegevuseks valmis. Ronija-julgestaja korrektne omavaheline suhtlus võimaldab märkimisväärselt riske maandada, kuna ollakse märksa paremini valmis võimalikeks ohtudeks.

Julgestamine

Julgestamise toimimise eelduseks on korrektse julgestusahela loomine, mida kirjeldasime eespool. Julgestamise puhul on oluline, et julgestaja on pädev julgestusvahendit kasutama ning oskab veatult õiget julgestustehnikat. Ühtlasi peab ta olema kindel nii julgestusliigutuste kui ka ronija püüdmise ning allalaskmise juures.

Ronimiseelne kontroll

- 1) veendu, et julgestusköis, mida kasutad ronimiseks, on adekvaatne ja ohutu
- 2) veendu, et kasutatavat julgestusköit jätkub kahekordselt ronimisseina kõrgusega või välimarsruudi pikkusega võrreldes
- 3) veendu, et ronijal ja julgestajal oleks ronimisvöö korrektselt kinnitatud
- 4) veendu, et köis oleks korrektselt kinnitatud ronijasse (kaheksasõlm või paalisõlm koos stoppariga)
- 5) veendu, et julgestaja kasutab korrektselt julgestusvahendit ja julgestussüsteemi (karabiini muhv kinni keeratud, julgestusvahend korrektses kasutuses)
- 6) veendu, et julgestusköie otsas oleks kindlasti sõlm (stoppar)
- 7) veendu, et julgestaja annab verbaalse kinnituse julgestamiseks valmisoleku kohta

Ronimise alustamine altjulgestuse näitel

- 1) julgestaja julgestab ronijat gümnaastiliselt kuni esimese ekspressi klipini, seejuures tuleb silmas pidada, et:
 - i1) julgestaja ei seisa otse ronija all (et ta ei vigastaks ennast ronija ootamatu kukkumise puhul)
 - i2) julgestaja roll ei ole kukkujat püüda
 - i3) julgestaja põhiroll on ronija lahtikukkumise korral ära hoida, et ronija ei kukuks pea või seljaga vastu maad
 - i4) julgestaja positsioneerib end ronija suhtes nii, et saaks ronija lahtikukkumisel suunata ronijat maanduma jalgadele ja matile

i5) julgestaja loeb ja aimab ronija võimalikke kukkumissuundi ning on valmis ronija kukkumise korral tema kukkumist leevendada

i6) julgestaja tähelepanu peab täielikult olema ronijal ning ta peab pidevalt kohanema ronija uute ronimisliigutustega ning valima asukoha sellest lähtuvalt

i7) kui julgestaja asub ronijast liiga kaugel või otse tema all või ei ole täielikult ronija tegevusele keskendunud, on kasu olematu ning ronimine ronijale ohtlik! Oskamatu tegevusega võib olukorda veel hullemaks teha.

2) Niipea kui ronija on köie klikkinud esimesse ekspressi, muudab julgestaja julgestusvõtet ning edasi jätkab julgestamist julgestusvahendiga, seejuures on oluline, et ta kohe eemaldaks julgestussüsteemist üleliigse köielõtku!

Julgestaja edasised tegevused altjulgestuses ronimise ajal:

i1) täielik tähelepanu ronijal ja ronimisel

i2) täielik kontroll julgestusköie üle

i3) ronija tegevuse tähelepanelik jälgimine, et õigel hetkel ronijale rohkem köit anda

i4) igasuguste köielõtkude tähelepanelik märkamine ja vastavalt olukorrale parimate praktikapõhimõtete kohaselt tegutsemine

i5) ronijal ebaõnnestunud köie klippimise järel kiirelt üleearuse köielõtku sissevõtmine, samas valmisolek ronijale koheselt uuesti vaba köielõtku võimaldada

i6) julgestaja jälgib lisaks kogu ronimisseina ja ronimisprotsessi ohutust, et vajadusel avariihohtlike olukordi ära hoida, nendest hoiatada koheselt ronijat ja vajadusel ka teisi ronijaid

i7) hea julgestaja tegevuse tulemusel ...

- ei ole ronija ronimistegevus mingil moel piiratud ega takistatud, s.t. täpselt õigetel/vajalikel hetkedel on ronijal piisavalt köit

- ronimisprotsessis on samaaegselt tagatud ronijale ja ronimisele vajalik ohutus

Ronija tegevused altjulgestuses ronimise ajal:

- 1) veenduda alati, et julgestaja on julgestamiseks valmis ja ronimine ohutu
- 2) ronida kontrollitult (lohad, kiirustatud liigutused on ohtlikud nii endale kui ka teistele)
- 3) esimesel võimalusel klippida köis esimesse ekspressi
- 4) jälgida, et julgestaja jõuaks vajalikul määral julgestada, ja köie liigse lõtku puhul sellest julgestajat teavitada
- 5) veenduda selles, et ta seinal ÜHTKI julgestuspunkti vahele ei jätaks
- 6) julgestajat ette hoiatada, kui ees on rasked/ohtlikud lõigud või tuntakse mõningat kõhklust/ebakindlust ronimisel
- 7) jälgida, et köie klippimine toimub alati parima praktika põhimõtetel
- i1) ekspresse kasutatakse korrektselt (tavaliselt sirge väravaga ekspressi karabiin vastu rauda/poldikõrva ning kõvera väravaga ekspressi karabiin on köie jaoks; vajadusel tuleb enne ronimist veenduda kasutatava varustuse korrektses kasutusjuhendites).
- i2) ekspressi köiekarabiini värav on suunatud ronija edasiliikumise suunast eemale
- i3) köis klipitakse ekspressi alati "seina poolt väljapoole" (NB! veendu et saad sellest põhimõttest aru ning oled teadlik, miks tuleb nii teha ja mis on võimalik tagajärg, kui nii mitte teha!)
- i4) jälgi, et köie jooks oleks alati vaba, s.t. köie liikumine sinu ja julgestaja vahel ei oleks takistatud (nt hõõrdumine/takerdumine ronimisnuki taha, jmt)
- i5) seinasisenurkades ja juhul, kui köie sirgjooneline jooks on takistatud, kasutada pikema/pikendatud slingiga ekspresse, et vähendada köiele mõjuvaid hõõrdumisjõude ja kulumist
- i6) ei tohi olla ülearust köielõtku
- i7) su all ega kohal ei tohi olla teisi ronijaid
- i8) lahtikukkumise ohu/võimaluse korral tuleb sellest julgestajat alati ette hoiatada (kui võimalik)
- i9) köie klippimine toimub võimalusel võimalikult puusa lähedalt
- i10) halb praktika on suure köielõtkuga klikkimine, mis suurendab kukkumismaad

i11) tuleb veenduda, et ronimiskõis ei saaks kukkumisel jala taha takerduda

Ronija tegevus üleval julgestusjaamas:

1) esimesel võimalusel klipitakse kõie läbi julgestusjaama mõlema karabiini, seejuures veendudes, et ei teki kõie ristumisega avariohtlikku olukorda (näiteks kahe karabiiniga jaama puhul)!

2) enne kõie koormamist veendutakse, et julgestaja on valmis ronija köidetulekuks (julgestajat hoiatatakse ja saadakse temalt valmisoleku kohta jaatav vastuse)

3) kindlasti informeeritakse julgestajat sellest, kuidas ronija soovib laskuda (kas julgestaja julgestuses ja kõies rippudes või ronib ronija ise alla), ja veendutakse, et julgestaja on valmis vastavalt tegutsema

Kukkumistehnikad

Kukkumine on ronimise vältimatu osa. Korrektsel kukkumistehnika lihvimine ja pidev harjutamine kindlustab selle, et ohuolukorras käitutakse külma närviga ning oskuslikult. Kukkumise juures on eriti oluline ronija ja julgestaja täpne koostöö. Ühelt poolt peab julgestaja olema alati valmis ronija kukkumise püüdmiseks ning ronija peab tegema kõik endast oleneva, et end ohutuks kukkumiseks ette valmistada.

Märksõnad ronija tarbeks:

- Ära lükka ennast tugevalt seinast eemale (muidu tuled ka tugeva hooga vastu seina tagasi), pigem proovi pehmelt ja õrnalt kukkuda ning lasta gravitatsioonil oma tööd teha.
- Ära ürita kukkumisel millestki (nukid, poldid, kaljuservad, kõis, ekspressid vmt) haarata, vaid usalda oma varustust ja julgestaja tööd (meeleheitlikku hüppe käigus võid end kergesti vigastada).
- Üritada olla rahulik ja lõdvestunud (nii väheneb vigastuste oht).
- Jälgi oma ümbrust ning kujuta täpselt endale ette kukkumisel tekkivat kontaktipunkti seina või kaljuga (ürita hoiduda astangutest, väljaulatuvatest kaljunukkidest jmt ohtlikest elementidest).

- Pehmenda kukkumist oma jalgadega (hoia põlved kõveras ning kasuta jalgu looduslike amortisaatoritena, ülakeha olgu sirge ning jalad enda ees, et kasutada neid löögijõu summutamiseks).
- Hoia käed seinast eemal (käte kasutamisel kukkumise peatamisel võid randmetele, sõrmedele jmt viga teha, nt köis põletab nahka).
- Suhtle julgestajaga (kui oled kukkumises kindel, hüüa koheselt julgestajale: „Kukun!“, siis oskab ta oma tegevusi paremini planeerida).
- Lihtsalt kuku (sportronimises on kukkumine vältimatu: mida rohkem kukkuda, seda harjumuspärasemaks ja mugavamaks kukkumine muutub, kukkumiskartuse vähenedes suudad ka ronimist enam nautida ning rohkem rasketele liigutustele keskenduda).

Lisamärkus: Siin on oluline erinevus alpinismist, kus ronijana teed ja annad endast kõik, et lahtikukkumisest hoiduda, sest tagajärg võib olla äraarvamatu (oma punktid praos/nukil, vanad ja ettearvamatu koormamistugevusega julgestus- ja jaamapunktid, teravad kaljuääred köiele, kukkumisteele jäävad teravad reljeefivormid, riiulid, jne).

Millal ei tohiks/tahaks kukkuda, mida jälgida ja teada:

- Ronimise algfaasis, s.t. esimese ja teise poldini kindlasti mitte. Liigse ohu korral on aktsepteeritav esimese ekspressi ronimiseelne klippimine (nt klippimispulga abil).
- Teise poldi juures, eriti juhul, kui klipp on veel tegemata. Sel juhul võib olla maapinnale kukkumine üsna tõenäoline.
- Klippimise hetkel (eriti ohtlik taas teise poldi juures, äärmiselt ohtlik siis, kui tõmmatakse välja palju köit ja üritatakse klippida pea kohal olevat ekspressi). Halvas situatsioonis oleks õigem klipp katkestada ja võtta ekspressi slingist kinni ning klippida siis end köide.
- Kui köis jookseb jala tagant. Sel hetkel kukkudes tõmbab köis ronija tagurpidi ning ronija kukub selja ja/või peaga vastu kaljut/seina. Alati oleks väljas ronides kasulik kanda kiivrit, mis võiks sellisel juhul ära hoida tõsise peavigastuse. Juhul kui kiivrit pole, tuleks

kriisisituatsioonis panna käed pea taha ning tõmmata end kõhulihaste tegemise asendisse, vältimaks pea/kaela otsekontakti seinaga.

- Lisamärkus: Ka sportradadel, vaatamata näilisele suuremale kindlustundele, on poltides/statsionaarsetest julgestuspunktidest kukkumine seotud siiski riskiga (nt õues, väljas, eriti mereäärsetes ronimispaikades, aga mere mõju võib teinekord ulatuda isegi sadade kilomeetrite kaugusele, vt UIAA hoiatavat raportit (<http://www.theuiaa.org/news-316-New-Download-UIAA-Warning-About-Climbing-Anchor-Failures.html>)).

Kukkumishirm

Kukkumishirm on täiesti loomulik nähtus. Me kõik kardame kukkuda ning kukkumine näitab, et me pingutame maksimumini. Kontrollitud hirm (vastusena reaalsele hädaohule) hoiab meid ärksa ja tähelepanelikuna. Irratsionaalne kontrollimatu hirm (tegelikult turvalistes situatsioonides) aga halvab meid ning mõjub ronimistegevusele äärmiselt pidurdavalt.

Hirm võib olla kõikehõlmav ning asuda sügavas alateadvuses. Selle vastu astumiseks tuleb eesmärgipäraselt tegutseda. Tee eduni algab väikeste sammude kaupa. Ronija peaks üritama oma mugavustsooni järk-järgult kasvatada. Kui me jääme mugavustsooni lõksu, siis ei julgegi me võib-olla kunagi korralikult ja efektiivselt altjulgestuses ronida.

Kõige olulisem märksõna seejuures on harjutamine. Mida rohkem me kukkumist harjutame, seda rohkem me sellega harjume ning tunneme end selle käigus ka märksa mugavamalt. Kõige ohutum on alustada kukkumise harjutamist siseseinal. See on kontrollitud ja üsna turvaline keskkond. Alusta võimalikult väikese lõtkuga köies ja järk-järgult suurenda kukkumismaad. Siiski on välistes oludes kukkumine midagi muud ning sisekogemust ei saa täielikult välitingimustesse üle kanda.

Kui altjulgestuses ronimise hirm on liiga suur, siis võid harjutada altjulgestuses ronimist ülaltjulgestuses ronides, lihtsalt ekspressid on kaasas ning altjulgestuses ronimise köis on samuti võösse seotud, et klippimist harjutada.

Roni altjulgestuses mõnda väga tuttavat rada. Klipi kolm esimest ekspressi ning harjuta kukkumist iga järgneva ekspressi juures kuni tipuni.

Kukkumismaad ning seina iseloomu võib loomulikult muuta. Kogemuse kasvades võib ka karniisi kohalt kontrollitud kukkumisi harjutada.

Kukkumise harjutamisega seotud ohud ehk mida tähele panna:

Tähelepanu ümbritsevate, kui on millegi vastu kukkuda (nt positiivsel seinal, suured nukid, riiulid), teised ronijad allpool, ja loomulikult julgestaja valmisolek ja kogemus vastu võtta kukkumisega kaasnevaid suuri jõude.

Tavaliselt esineb kukkumishirm:

- a) algajal
- b) kui on negatiivne kogemus varasemast
- c) julgestaja puhul, keda ei tunne, puudub usaldus

Kukkumishirm ronijana on seotud tavaliselt "tasakaalutusega". Parim soovitus ronijale on pöörata rohkem rõhku heale ronimistehnikale, s.t. heale jalgade tööle ja tasakaalule.

Mõned harjutused:

- a) ülaltjulgestuses: ekspressi kohale panemine ja äravõtmine (sooritamine nõuab ronijalt hea tasakaalu leidmist, kehale sobiva tasakaaluasendi leidmist julgestuspunkti piirkonnas)
- b) ülaltjulgestuses + teine köis vöös, esmalt ekspressi ja siis järel lohiseva köie klippimine
- c) väga head on ka igasugused piiratud punktidega tehnikaharjutused (nt ainult 1 jalg nukil), mis harjutavad piiratud tingimustes tasakaalu saavutamist

Rajale tagasipääsemine kukkumise korral

Kukkumise järel ootab ronija stabiilse tasakaaluasendi taastumist, kus ta ripub kenasti kontrollitult köies. Ta haarab julgestaja-poolsest köiest (kui ta selleni ulatub) ning tirib end ülespoole, julgestaja tõmbab paralleelselt iga liigutusega tekkinud lõtku kenasti sisse ja ronija pääseb niimoodi lõpuks kukkumispunktini tagasi.

Suure ülekaldega seina puhul tulevad mängu keerulisemad tehnikad. Kui sa ripud abitult karniisi all ja julgestaja-poolse köieni ei ulatu, siis võid kasutada jõnksutamise (ingl *boinking*) tehnikat. Haarad

oma köiest kinni ja tõmbad end jõuliselt üles. Tõmbe tipus tekib hetkeline „kaaluta oleku“ tunne. Sel hetkel saab julgestaja tõmmata mingi osa lõtkust sisse. Tehnika on üsna kurnav ning vajab kindlasti ohtralt praktikat. Tehnika ei tööta, kui ronija on julgestajast üle 20 kg raskem.

Osavatel ja hästi painduvatel ronijatel on võimalus ka köit mööda üles kõndida. See on viimane võimalus ning nõuab tasakaalu, painduvust ja osavust. Samuti on see üsna ohtlik, kuna jalg võib süsteemi kinni jääda ning siis võidakse endale viga teha. Ronija haarab ühe käega köiest ning aitab teise käega jala köie peale. Kui mingi ime läbi õnnestub jalg köie peale saada, siis tuleb samaaegselt käega tõmmata ja jalaga lükata, et saaks köit mööda ülespoole liikuda. Jätka liikumist, kuni seisad sirgelt köiel püsti. Seejärel ürita ulatuda ülemise ekspressi slingini ja haara sellest kinni. Teavita kindlasti julgestajat, et sa vabastad süsteemi pinge alt. Siis saab julgestaja koheselt tekkinud lõtku kiiresti sisse võtta.

Julgestaja perspektiiv altjulgestuses ronimisel

Julgestaja peab enne ronimistegevuse alustamist veenduma, et julgestusala on igasugustest takistustest ning kõrvalistest asjadest puhastatud. Väljas ronides tuleb arvestada nõlva kalde, prahi, kivide, ebatasasuste, puujuurte jmt olemasoluga. Juhul kui julgestaja pea kohal on nt karniisiosa, kivinukk vmt, siis tuleb olla äärmiselt ettevaatlik ning võimaluse korral end ankurdada.

Kuni esimese poldi klippimiseni julgestab julgestaja ronijat gümnaastiliselt (ingl *spotting*), s.t. kukkumisel suunab julgestaja ronija maapinnale nii, et ronija pea ning kael ei satuks otsekontakti maapinnaga.

Äärmiselt oluline on tähelepanu pöörata ronija ja julgestaja kaaluvahele. Tungivalt soovituslik oleks olla seongus enda kaalule vastava inimesega (+/- 10 kg). Juhul kui kaaluvahe on suurem kui 20 kg või 30%, tuleb tõsiselt kaaluda julgestaja ankurdamist (muudel juhtudel peaks seda vältima). Välimarsruutidel on kohati selle jaoks eraldi poldid, ent suure kukkumise korral mõjuvad julgestajale tohutud jõud, mis võivad probleeme põhjustada isegi siis, kui ollakse ankrupolti kinnitatud. Seega on kaaluvahega arvestamine äärmiselt oluline ning võimaluse korral tuleks endale alati sobivas kaalus ronimiskaaslane leida. Ankurdamata ning märksa väiksema kaaluga julgestaja võib ronija kukkudes tõusta väga kõrgele ning põhjustada probleeme nii endale kui ka ronijale. Sisetingimustes kasutatakse enamasti lisaraskust, mis kinnitatakse julgestaja vöö külge (nt

liivakotid). Lisaks on loodud ka spetsiaalseid vahendeid, mis kukkumise korral summutavad julgestajale mõjuvaid jõude (nt Edelrid Ohm).

Julgestaja peab pöörama tähelepanu ka asukohavalikule julgestusala sees. Kõige parem on seista võimalikult seina lähedal ning pisut paremal või vasakul raja kulgemise suunast. Juhul kui seista otse ronija all, võib ronija sulle pähe kukkuda. Juhul kui seista seinast kaugel, võivad suurema kukkumise korral julgestajale mõjuvad jõud ta tugevasti vastu seina tõmmata, mis on mõlemale äärmiselt ohtlik.

Julgestaja peab ronija liigutusi tähelepanelikult jälgima ning vajadusel teada andma vigadest, jala taha takerdunud köiest, lõtkudest süsteemis, klippimise vigadest, köieprobleemidest, ohtlikest olukordadest teiste ronijate suhtes (nt all või kohal ronimine) jne. Kui seista karniisirajal ronija taga, siis kukkumisel tekkiva pendliefekti tõttu võib kukkuja rammida jõhkralt nii julgestajat kui ka kõrvalradade julgestajaid ja teisi julgestusalas viibijaid.

Pisut lõtku tuleks kogu ronimistegevuse käigus pidevalt süsteemis sees hoida, et vältida ronija takistamist. Juhul kui ronija valmistub pikaks liigutuseks või klippimiseks, peab julgestaja olema valmis ronijale kiiresti palju köit juurde andma, ent kui liigutus/klipp ebaõnnestub, peab julgestaja lõtku võimalikult kiiresti süsteemist välja saama. Hädalukorras võib julgestaja suure tõenäolise kukkumise puhul süsteemi lukustades kiiresti tahapoole hüpata/sammuda, et ühe hetkega võimalikult palju lõtku süsteemist välja saada ning kukkumine ohutumaks muuta.

Üks keerulisemaid ning küllaltki vähe treenitud oskusi julgestajate puhul on ronijale pehme kukkumise võimaldamine. See nõuab ronija ja julgestaja head koostööd ning julgestajapoolset väga suurt tähelepanelikkust ja täpset tegutsemist. Pehme kukkumise põhimõte seisneb selles, et hetkel, mil kukkuja kaal hakkab koormama ekspressi, lisatakse süsteemi kiiresti veidike lõtku. Kindlasti ei tähenda see seda, et kogu aeg peaks süsteemis palju lõtku olema. Rohkem lõtku on tarvis ainult selleks konkreetseks momendiks. Lõtku sisestamine süsteemi vähendab kukkuja kiirust ja lühendab kukkuja trajektoori läbi õhu liikumisel (pendliga seotud jõud). Tehnika edukaks läbiviimiseks tuleb ronijat äärmiselt tähelepanelikult jälgida. Võiks hoida ka väikest lõtku julgestaja ja esimese ekspressi vahel. Kui see lõtk kaob/ronija hakkab viimast ekspressi koormama, siis tuleks koheselt kergelt ülespoole hüpata. Õige hetk visuaalsel vaatlusel oleks umbes siis, kui ronija on kukkunud

viimase ekspressiga samale tasandile. Õige ajastus on seejuures ülioluline. Kui tunned, et köis hakkab julgestusvahendist kõrgemal olemva käe all liikuma, on õige hetk hüpata. Tehnika on keeruline ja nõuab rohkelt harjutamist. Kui julgestaja on ronijast kergem, osutub pehme kukkumise pakkumine märksa lihtsamaks - see toimib niikuinii. Mõnikord ei pea üldse õhku hüppamagi (samas võib liiga suure kaaluvahe puhul kukkuja tõmmata ronija suisa esimesse ekspressi kinni). Raskem julgestaja peaks aga üritama teha kõik endast oleneva, et kukkumine ronija jaoks võimalikult mugavaks muuta.

Ronija allalaskmine

Ronija ja julgestaja kommunikatsioon peaks tuginema kokku lepitud selgetele käsklustele (s.t. olema selge ja üheselt mõistetav). Võimalikult lühikesed ja selged käsklused ning kinnitused selle kohta, et teisest aru saadi. Nt käskluse: „Võta sisse/köide!“ peale vastab julgestaja: „Köies/rees!“ . Vastuse eesmärgiks on tagasiside, et oled ronijast õigesti aru saanud.

Tippu/jaama jõudes hüüab ronija julgestajale: „Võta sisse/köide!“ . Julgestaja tõmbab kogu lõtku süsteemist välja ning hüüab ronijale: „Köies/rees!“ . Seepeale annab ronija käskluse: „Lase alla!“ , mille peale hakkab julgestaja ronijat aegamisi ja kontrollitult allapoole laskma, hüüdes seejuures: „Lasen alla!“ . Seejuures võib esineda vajadus ka pausideks (nt rajalt ekspresside vm varustuse koristamiseks). Ronija hüüab julgestajale: „Stopp!“ ning julgestaja peatab ronija allalaskmise, hüüdes: „Köies/hoian!“ . Lõpuks jõuab ronija maapinnale. Kui ta on stabiilselt kahe jalaga maas, hüüab ta: „Maas!“ (mägedes/kaljudel lisaks, et on "Enesejulgestuses!"). Seepeale võib julgestaja julgestamise lõpetada ning julgestusvahendi köielt eemaldada, öeldes: „Julgestus maas!“ . Jälgida tuleks kindlasti seda, et ronija oleks päriselt stabiilses asendis maas. Suurema nõlvakalde puhul võib liiga varane julgestuse mahavõtmine olla äärmiselt ohtlik (ronija võib nõlvast alla veereda).

Raja "koristamisele" eelneb ankru tähelepanelik vaatlus. Kui ankrukarabiinid on liiga kulunud, tuleks kasutada laskumiseks enda varustust (nt spetsiaalset varukarabiini (*maillon*), mille võib jaama jätta, kui tõepoolest muul viisil laskumine võimatu on). Raja koristamise tarbeks peab ronija juba üleval jaamas end ekspressiga köide kinnitama (sirge värav vöö julgestusaasa ning kõver värav köide), et ta seinast liiga kaugele ei kalduks (eriti oluline ülekalduvatel marsruutidel). Vertikaalse ja positiivse marsruudi puhul teeb ronija iga ekspressi juures peatuse (ekspressist pisut kõrgemal),

saavutab stabiilse asendi ning eemaldab ekspressi poldist ja seejärel köiest ning kinnitab endale vöö varustuse aasa. Pole hea praktika kinnitada ekspress varustuse aasa enne süsteemist eemaldamist, kuna kukkumise, seinast eemaldumise vmt stsenaariumi puhul võib ekspress aasa katki rebida. Hea praktika pole ka ekspressi poldist vabastamise järel selle jätmine köiele, kuna esineb oht, et viimase eemaldamisel jooksevad ekspressid julgestajale kontrollimatult vastu näppe, nägu, jne. Järk-järgult jõutakse esimese poldini. Kui ronijal on väga stabiilne asend, võib ta liikuda seinale, hoida nukist/kaljast ning eemaldada nii viimase ekspressi kui ka vööd ja köit ühendava ekspressi (see tuleb alati eemaldada, muidu sõidad laskudes julgestajale julgestusvahendisse sisse). Juhul kui stabiilset asendit on keeruline saavutada, võetakse esmalt vööd ja köit ühendav ekspress köie poolt lahti ning kinnitatakse end sellega polti. Eemalda esimesest ekspressist julgestaja köis ning seejärel eemalda ka see ekspress. Nüüd saab julgestaja vabamalt liikuda ja kukkumistekonnalt eemalduda, kui ronijal peaks pendel tekkima. Lase julgestajal lõtk sisse võtta, haara kaljust/nukist ning eemalda ekspress poldist (see jääb automaatselt vöösse). Julgestaja laseb su maani ning stabiilse asendi saabudes hüüab julgestajale: „Maas!“ ning julgestaja saab seepeale julgestuse maha võtta..

Ülekalduvate marsruutide ekspressidest puhastamine on märksa keerukam ja ohtlikum. Kindlasti tuleb vöö köiega ekspressi teel ühendada nagu eelmises punktis. Karniisi all laskudes tuleb paluda julgestajal anda nii palju lõtku, et sa satud järgmise poldiga kohakuti. Seejärel palu julgestajal lõtk sisse tõmmata ning sikuta end käte jõul seinale lähedale (jalad võid samuti köie ümber kinnitada, kui sa ulatad ja sul nii lihtsam on). Kui sa oled seina juures ja suudad nukkidest haarata, siis oleks hea mõte kinnitada vööekspress allapoole poldi küljes asuvast ekspressist. See nõuab täpset ajastust ja tegutsemist. Klipi vööekspress köiest lahti ning kohe uuesti poldis asuva ekspressi all köide tagasi. Kui sa seda ei suuda ja seinast pendliga eemale tuled, siis pead kogu tööd otsast alustama või maani laskuma, kui sa seina ligi enam kuidagi ei pääse. Kui liigutus õnnestub, hoia end nukkide abil seina lähedal ja eemalda seinas olev ekspress poldi küljest, seejärel tekib koheselt pendel seinast eemale, mille vööekspress jõuliselt peatab. Korda kogu protsessi, kuni sa jõuad teise poldini. Siin on mitmeid ohte, millega tuleb arvestada. Kõige suurem probleem on lõpus tekkiv pendel. Juhul kui sul on pendli tõttu oht lüüa end vastu rahne, puid vmt takistusi või kukkuda liiga madalale, siis tuleks pärast teise poldi eemaldamist lasta julgestajal enda maani lasta. Piisavalt lihtsa raja korral saad maast esimesele ekspressile lihtsalt uuesti järele ronida. Juhul kui ekspressid on piisavalt

väikse vahega, võib end kinnitada teise polti, paluda julgestajalt lõtku ning üritada ulatuda (kas või pead alaspidi pöörates) esimese poldini ja sealt ekspress eemaldada. Seejärel puhastada ka teine polt samal kombel, nagu eelnevas punktis kirjeldati esimese poldi puhastamist.

Julgestaja tegevus ronija allalaskmisel

Käsitlеме tavapärasest auguga julgestusvahendit (Shell, ATC jmt) ning assisteeritud vahendit (GriGri).

Altjulgestuses ronimise puhul on tugevalt soovitatav julgestajal (eriti välitingimustes) kindaid kanda (kõiepõletuse vältimine, sujuvam ja kontrollitum ronija laskumiskiiruse kontroll).

Ronija jõuab jaama ning hüüab: „Võta sisse!“. Julgestaja veendub, et on valinud ronija suhtes õige positsiooni ning on stabiilselt kahe jalaga maas. Seejärel võtab ta süsteemist kogu lõtku välja, kuni ta tunnetab ronija keharaskust kõies, hüüdes seepeale: „Sees/kõies!“. Seepeale hüüab ronija: „Lase alla!“. ATC puhul viib julgestaja mõlemad käed julgestusvahendist allapoole jäävale kõieosale ning laseb kontrollitult mõõduka kiirusega kõiel läbi peo libiseda kinnaste olemasolu korral. Juhul kui kindaid pole või tunne on ebakindlam, võib köit järk-järgult järele anda, tõstes ühte kätt üle teise ja vastupidi, seejuures on üks käsi kindlalt liigutuse ajal kinnises asendis (saab vajadusel kohe kõie fikseerida), kokkuvõtlikult võib seda nimetada „lüpsitehnikaks“. Maapinnale jõudes ja enesejulgestuse järel mägedes/kaljudel veendutakse ronija ohutuses ja tavapärase kontrolli ja käskluste järel eemaldatakse nii julgestaja kui ka ronija süsteemist.

GriGriga ronija allalaskmise korral on käsklused sarnased eelnevale. Üks käsi on alumisel kõieotsal ning teine (paremakäelistel vasak käsi) kontrollib GriGri kangit. Alumine kõis ei jookse otse GriGri pealt alla, vaid üle külje (vt näidet). Tõmba kangit mõõdukalt tahapoole, ent ära seda järsult ning täiesti taha tõmba. Hoiu kangit 80% avatuna ning lase alumisel kõieotsal läbi teise käe kontrollitult libiseda. Laskumise kiirust kontrolli pigem GriGri kangiga (s.t. ära hoiu seda kunagi liiga lahti), mitte käega, kuna ühe käega kõie kontrollimine on käele üsna koormav.

Ronimiskeskonna jälgimine

Lisaks tehniliste oskuste pagasile peab ronija olema pidevalt teadlik ka ümbritseva keskkonna ning selles pesitsevate ohtude suhtes. Seega toome välja mõned üldised tähelepanekud, millele kindlasti mõtlema peaks.

Üsna sageli võivad treeningud olla ülerahvastatud ning ka kaljumassiivide juures võib korraga olla palju ronijaid. Raja kohal julgestamisel/liikumisel on väga lihtne kive alla kukutada.

Sellest tulenevalt on põhiohud:

-all/kohal ronimine

-kõrvalrajale kaldumine

-pendlivõimalusega radadel tuleb jälgida, et ohus ei oleks kõrval asuv julgestaja, julgestusalal seisvad inimesed jne.

Üksteisega arvestamine ning vahetu suhtlus on äärmiselt oluline ohutu ja tore ronimiskogemuse saavutamiseks.

Ronija ja julgestaja peaks teineteist vastastikku kontrollima enne ronimistegevuse alustamist (nt järgnevaid elemente: korrektne sõlm (vöös ja köie otsas), köie korrasolek, vööd ja julgestusvahend, ekspressid, lisavarustus [enesejulgestus, lisakarabiin jmt]).

Julgestusala tuleks üle vaadata ja puhastada ning ohu korral kõva häälega teistele teada anda, et nemad julgestusalasse ei siseneks. See on mõeldud ainult ronijale ja julgestajale. Samuti tuleb jälgida, et köis (maas) ning isiklik varustus ei takistaks julgestustegevust.

Julgestaja peab enda ohutuse eest seisma. Nt ankurdamine, kui julgestatakse eendi alt. Kindlasti on välitingimustes tungivalt soovitatav kanda kiivrit (nii julgestajal kui ka ronijal).

Ronija peab rajal olles situatsiooni pidevalt hindama. Lahtiste nukkide/kivide korral peab sellest koheselt hüüatusega teada andma, et allpool olijaid hoiatada. Samuti tuleb tähelepanu pöörata poldikõrvadele (ohutus jmt). Ronija peaks suutma eristada ohtlikke julgestuspunkte ja jaamu (kulunud, roostetavad jne) ohututest. NB! Eritähelepanu mereäärsetes ronimispaikades!

Erinevaid standardseid ohusituatsioone käsitletakse rohelise/punase kaardi koolituse osas (riided/juuksed julgestusvahendis jmt), ent ronija ja julgestaja peavad kogu ronimistegevuse käigus mõlemad äärmiselt valvsad olema, et selliseid situatsioone alati võimaluse korral ära hoida.

Täpsemalt käsitletakse küsimust ka ronimisseina riskide tabelis (nt kellele teada anda lahtistest nukkidest, kuidas käituda hädaohu korral jne). Seega tuleb olla tabelist teadlik ning sellega tutvuda.

Iseseisvad ronimisoskused

Üheks riskiallikaks võib olla ka oma võimekuse ülehindamine. Ronimistegevuse mõtestamine ning eneseanalüüs aitavad seda riski siiski maandada. Seejuures on oluline näiteks:

1. Võimete adekvaatne hindamine ja sobiva raja valik

- Enne rajale minekut tuleks veenduda enda enesetundes ja oskustes. Juhul kui enesetunne on kehv, võiks jätta maksimumpingutuse mõneks teiseks korraks. Marsruudi katkestamine ja oma varustuse rajale jätmine (ka *bail-biner* ehk *maillon*) on halb praktika. Kindlasti tuleks visuaalse vaatluse ning olemasoleva info põhjal (topod [marsruudi kulgemise suund, raskusaste, pikkus, vajalik varustus, keskmine läbimisaeg, enese oskuste taseme adekvaatne hindamine], info teistelt ronijatelt, netist, sõpradelt jne) teha otsus, kas ronija vorm ja varustus on raja läbimiseks piisav. Tähelepanu võiks pöörata ka keskkonnatingimustele (temperatuur, tuul jmt), mis võib raja läbimist keerukamaks muuta.
- Ronimispaikades ja ronimisseintel on palju erineva raskusastmega radu. Kõigi jaoks leidub midagi. Juhul kui ennast ülemäära kindlalt ei tunne, kuid soovid raskeid asju proovida, võid paluda sõbral köie üles viia ning endale ülaltjulgestuses ronimissüsteemi luua (sel juhul oma varustuse abil, nagu eelnevates punktides räägitud). Siis on ohutum ka keerukamaid liigutusi proovida (ole siiski ettevaatlik suure ülekaldega seintel, kuna kukkumisel tekkiv pendel võib üsna ohtlikuks osutuda).

2. Rajalugemise alused

- Kõigepealt peaks alustama küsimusest, millises stiilis ronija rada läbida soovib. *On-sight* tähendab raja läbimist esimesel katsel ilma kukkumiseta ning ilma igasuguse eelteabeta, mis ulatub kaugemale isiklikust visuaalsest vaatlusest, raja pikkusest ning vajalikust ekspresside

Flash on raja läbimine ilma kukkumiseta esimesel katsel, kuid ronija võib koguda raja kohta nii palju teavet, kui vähegi võimalik. Ta saab uurida videomaterjali, vaadata teisi ronijaid rada läbimas, uurida topodest, netist või sõpradelt liigutuste iseloomu, raja *crux*'i (ehk raskeima osa), puhkekohtade jmt kohta. Kui *flash*'i peale välja minna, siis on otstarbekas tõepoolest kogu olemasolev rajateave hankida ning selgeks teha. See muudab raja läbimise märksa lihtsamaks.

Red-point on raja läbimine teisel või enamal katsel. RP ronimise puhul tead sa ise juba täpselt, millised kohad rajal rasked on ning millistele aspektidele sa rohkem tähelepanu pead pöörama.

- Hea ronija ronib rada läbi kolm korda. Esmalt enne sooritust maapinnal. Seejärel reaalse soorituse ajal ning lõpuks pärast sooritust saavutatut analüüsis.
- Rajale lähenemisel peaks kõigepealt selgeks tegema üldisemad karakteristikud: kõrgus, vajaliku varustuse hulk, raja kulgemise suund, võimalikud ohtlikud kohad (pendlid, eendid, kaljunukid jmt). Analüüsi ja visualiseerimise seisukohalt oleks otstarbekas rada tükki võtta, nt üksikute poltide kaupa kõiki löike analüüsida. Pöörata tähelepanu ronija liigutustele, kalju iseloomule, haardetüüpidele, klikkimiskohtadele. Kui üldinfo on olemas, peaks selle löikude kaupa oma peas läbi mängima (n-ö mentaalne video) kõik poldivahed maapinnast tipuni. Erilist tähelepanu pöörata võtmekohtadele (vajadusel neid mitu korda läbi mõeldes). Hea oleks mentaalse video ajal üritada sellega kaasas käia ning kõiki liigutusi juba maapinnal järele teha. RP puhul teab ronija üldiselt, mis teda ees ootab, flashi puhul teab ta samuti teoreetiliselt, ent *on-sighti* puhul peab ta olema valmis oma taktikat hetkega ümber mängima ning mingi konkreetse löigu läbimiseks näiteks hoopis teistsuguse liigutuste jada välja mõtlema. Seega peab ronija olema paindlik ja kiire kohanemisvõimega.
- Enne otsustavale katsele minekut võiks sügavalt hingata (ka seinal olles on korrektne hingamine väga oluline), jääda rahulikuks ning puhastada pea kõrvalistest mõtetest. Mõneks minutiks oled olemas ainult sina ja sein ning sa katsud visualiseeritud liigutusi kindlalt ja järjepidevalt ka marsruudil rakendada. Kõrvalt julgestaja või teise ronija poolt sel hetkel

segamine pole seepärast hea tava ega praktika. Mõnikord aga on kõrvalt häirimine/segamine/tähelepanu kõrvale juhtimine oma tegevusega tugevaks eelduseks ohtlike olukordade tekkele (julgestaja tähelepanu hajutamine, köie ülearused lõtkud, vajalikul hetkel ronija takistamine (nt pole valmis köit andma, või vastupidi ei loe/märka hetke mil vaja kiiresti ülearune köielõtk uuesti kiiresti sisse võtta). Ronija keskendumise segamine võib ta heast ronimisrütmist välja viia.

- Hea on saavutada *flow* ehk rütm, mille puhul liigutused tulevad loomulikult ilma üleliigse mõtlemise ja pingutuseta: keha on soorituseks valmis ning vaimne ettevalmistus on olnud piisav, et keha suudaks automaatselt kõige korrektsemad liigutused kiiresti sooritada.
- Hea mõte on näiteks sisetuningimustes või ka väljas oma sooritust filmida. Siis saab kõiki liigutusi ja rajalõike märksa paremini analüüsida ning vajadusel ronimisse korrekture sisse viia.

3. Grupipsühholoogia ja -juhtimine

Autor: Mariana Mutso

Inimesed liituvad gruppidega sotsiaalsetel põhjustel, kui nad ei suuda oma eesmärgi iseseisvalt saavutada, lootes saada grupilt tuge. Nagu teistel spordialadel, nii tegeleb ka ronimisega olenemata talendikusest erinevaid isiksusi – tiimimängijaid ja individualiste.

Treeneri/juhendaja üheks olulisemaks rolliks on komplekteerida sarnaste võimete ning teineteist toetavate isikuomadustega inimeste grupp. Gruppide õige moodustamine ning juhtimine on olulised, kuna grupidünaamika mõjutab liikmete moraali, osalust, treeneri juhtimist, konflikte, võistlushimu ja koostööd. Iga grupp on unikaalne, sõltuvalt inimestest, kes on grupis, ning keskkonnast, milles nad toimetavad.

Esmalt on oluline mõista sportlase/harrastaja motiive treenimiseks. Inimeste kehaliselt aktiivse eluhoiaku kujundamise, aga ka tippspordiga tegelemise juures on kasutusel mõisted “sisemine motivatsioon” ja “väline motivatsioon”.

Sisemised motiivid on määratud indiviidi sisemisest soovist, tema arusaamade/ tõekspidamiste ja treenerite/õpetajate kujundatud hoiakutest tingitud huvi kaudu. Neid, kes teevad sporti selleks, et kogeda rõõmu, naudingut ja meisterlikkuse tunnet, nimetatakse sisemiselt motiveeritud individideks. Nad väärtustavad liikumise naudingut iseenesest, nautides nii sportimise keemilisi ja füsioloogilisi mõjusid organismile kui ka isikliku saavutuse positiivset kogemust, kompetentsuse tunnet, tajutud kontrolli, enesekindlust ja positiivset enese eest hoolitsemist. Sisemiselt motiveeritud sportlased loobuvad spordist väiksema tõenäosusega kui väliselt motiveeritud. Sisemiselt motiveeritud sportlased kogevad rohkem positiivseid emotsioone, on rahulikamad, keskenduvad sooritusele ja lõppkokkuvõttes saavad paremaid tulemusi.

Sisemine motivatsioon on maksimaalne siis, kui individ tunneb, et ta on oma keskkonnas tegutsedes pädev ja sõltub iseendast. Iga sündmus, mis mõjutab indiviidi pädevustaju ja enesemääramise tunnet, avaldab mõju ka tema sisemisele motivatsioonile. Sõltuvalt sellest, kuidas sportlasele antav tagasiside on struktureeritud, võib see kanda kontrollivat (välisest motivatsiooni rakendavat) või informatiivset (sisemise motivatsiooni suurendamisele suunatud) sõnumit. Inimene tahab tunda end väärtusliku ja pädevana – see on üks peamisi motiveerivaid tegureid. Seetõttu tuleks treeningut struktureerida nii, et sportlastel oleks oma pädevuse kogemise võimalus, mis teisiti väljendatuna tähendab siirast tunnustust hästi tehtud soorituste kohta. Teine oluline tegur on

kontrolli tajumine. Kui sportlane kogeb, et ka temal (mitte ainult treeneril) on kontroll treeningu ja oma arengu üle, suureneb sisemine motivatsioon.

Välised motiivid määratakse ära väliste allikate kaudu. Need on näiteks heakskiit, materiaalsed tasud ja võitmise võistluslik faas. Välise motivatsiooni puhul on sport vahend millegi positiivse saavutamiseks (tunnustus, auhind, kiitus, ilus keha jne) või millestki negatiivsest hoidumiseks (karistus, halb hinne, tõrjutus, haigused). Välised motiivid võivad motiveerida indiviidi paralleelselt sisemistega või domineerida nende üle.

Tippsooritus eeldab nii sisemisi kui ka väliseid motiive.

Praktilised soovitused:

- Hooaja alguses, samuti uute gruppide moodustamisel ootuste ja eesmärkide seadmine, grupi kokkulepete ning nende rikkumiste tagajärjede kokku leppimine, eelistatult ka kirja- panek.
- Iga treeningu alguses tunni eesmärkide selgitamine ja võimalusel personaalne kohandamine, treeningu lõpus tagasisidering õpitu lahtimõtestamiseks ning selgitamiseks.

Keskkonna ja grupi mõju indiviidile

Ronimine on spordiala, kus edu ei taga ainult hea füüsis ja tehnika, oluliseks komponendiks on ka mentaalne valmisolek, küpsus. Siiski, välistel faktoritel nagu ronimiskaaslaste surve ja võistluslikkus, on samuti suur mõju.

Tuleb arvestada, et ronimisega tutvust tegev isik võtab gruppi/kogukonda sisenedes automaatselt üle grupi normid ja väärtused, sealhulgas grupi tunnustuse pälvimiseks vajaliku käitumise. Näiteks võib olla grupis taseme näitaja kõrge riskitasemega seotud käitumine - altjulgestusega ronides osade ekspresside mitte kasutamine, ilma julgestuseta ronimine, kiired laskumised, varustuse mitteotstarbeline kasutamine jne. Kaljuronimine on ala, kus ebapädevalt hinnatud riskid ning ohutusreeglite rikkumine võib lõppeda surmaga. Treeneri/juhendaja kohustuseks on jälgida, et grupis ei tehtaks ohutuse osas erandeid ning ka grupiga kokku puutuvate teiste ronijate ebapädev käitumine saaks ohuolukorras korrale kutsutud ning grupile lahti selgitatud. Ronija peab oma tegevusega näitama kontrolli olukorra üle, lisaks omama puhvrit, juhul kui realiseeruvad riskid.

Grupi/kogukonnas kandub edasi ka erinevatesse ronimisstiilidesse suhtumine (näiteks tähtsustatakse traditsioonilist ronimist või hoopis *boulderingi* vms) – treeneri/juhendaja ülesanne on suunata indiviide neile sobival ajal sobivate stiilide juurde.

Grupi instrueerimine ja juhendamine

Treeneri/juhendaja ülesandeks on treeningkeskkonda kujundada, luues positiivseid emotsioone toetava õhkkonna – põnevus, elevus, rahulolu ning positiivsed tunded hoiavad emotsioone ja motivatsiooni kõrgel. Neile vastukaaluks on negatiivsed emotsioonid - väsimus, pingutus, valu, tüdimus, rutiin. Treenerina tuleb luua treeningu sisekliima, kus treenitavatel oleks treeningul rohkelt positiivseid emotsioone tekitavaid hetki ning lisaks saaks toidetud nende psühholoogilised põhivajadused, et nad tunneksid end a) osavana ja säiliks soov hakkama saada, b) iseseisvana, mis rahuldab autonoomsusvajadust, ning c) teiste hulka kuuluvana, et täita ka seotuse vajadust, kogedes toetavaid suhteid.

Treenerina tuleb palju tähelepanu pöörata sellele, et treeningulistel tekiks optimaalne eneseusk, võime ülesande sooritamiseks ja eesmärgi saavutamiseks. Treener saab optimaalse eneseusu kujunemist juhtida ea- ja jõukohaste oskuste tasemele vastavate, kuid samas parajalt mõõdukat väljakutset pakkuvate treeningülesannetega, mis järk-järgult raskusastmelt progresseeruvad. Treener peab jälgima ja hindama treeninguliste edasijõudmist ning kohendama treeningkava vastavalt vajadusele.

Treeneril on oluline roll treenitava arengus - inimese areng, teadlikkuse kasvatamine, eluoskuste õpetamine. Need väärtused, hoiakud ja töökultuur, mida treener ise kannab ja osalejatelt nõuab, mõjutavad treeninggrupis osalejaid.

Tähelepanu tuleb pöörata sellele, kuidas treener defineerib grupiliikmete edu. Läbi välise motivatsiooni ehk läbi võidu ei ole see nii püsiv. Kui lähtuda individuaalsetest eesmärkidest ning isiklikust arengust, võime ka kaotusele anda positiivse varjundi ning õppida sellest midagi kasulikku.

Inimesel on kalduvus ennast teistega võrrelda, konkureerida, võistelda. Eriti noorte puhul on oluline väärtustada võistlust kogemuse saamise eesmärgil, arengu ja lõbu eesmärgil, enese proovilepaneku eesmärgil ning mõnusa vaheldusena tavapärasele treeningutele. Rõhutada, et õpilane on tugev ja hea ka siis, kui ei võida.

Läbipõlemise ning vigastuste ennetamiseks on oluline tõhus omavaheline suhtlemine, teistele oma tunnetest ja kogemustest rääkimine. Eriti oluline on see siis, kui tuntakse ärevust, frustratsiooni ja pettumust – nende tunnete avaldamine aitab juhtida tähelepanu probleemidele ning seeläbi alustada probleemide lahendamist.

Treenerid, kes on teadlikud oma võimetest, piirangutest, stiilist, oma grupiliikmete talentidest ning keskkonnast, saavad juhtida grupi tulemusi kõige efektiivsemalt.

Treenerina oluline tähelepanu pöörata:

-Treeneri töö iseendaga (mõttemustrite kaardistamine, motivatsioon, võimed, piirangud, stiil jne)

-Treeninggrupi liikmete profileerimine (motivatsioon, eesmärgid, mõttemustrid)

-Usaldava ja toetava keskkonna loomine on treeneri kujundada. Ühegi grupiliikme emotsiooni ei tohiks ignoreerida, kuna see mõjutab kogu grupi dünaamikat

-Kommunikatsioon – konstruktiivne mõlemapoolne tagasiside

-Koostöö seotud osapooltega (laste puhul lapsevanemad, teised treenerid, alaliit, psühholoogid, taastusravi spetsialistid jne)

Olulisel kohal on grupi distsipliini hoidmine. Kaljuronimist peetakse küll ohtlikuks, kuid reeglite järgimisel ning oma võimekuse realistlikul hindamisel on tegemist ühe ohutuima spordialaga. Treener ei tohiks kunagi teha järeleandmisi ohutuse arvelt.

4. Pedagoogika ja õpetamise alused

Autor: Äli-Hanna Teeäär

Kõige olulisem treeneritöö juures on mõista selle suurt mõju juhendatavatele. Ühest küljest ongi juhendatava mõjutamine treeneri ülesanne ja eesmärk, kuid seejuures tuleb aru saada sellega kaasnevast vastutusest. Mõju avaldab kõik – mitte ainult planeeritud treeningmeetodid ja kiitus, vaid iga poetatud sõna ja tehtud tegu, rääkimata kontaktist, mille treener juhendatavaga loob või millel laseb tekkida.

Seega on treeneri esmane ülesanne veenduda, et tema tegevus ei tekita juhendatavale füüsilist ega emotsionaalset kahju. Selleks on vaja tagada nii füüsilise kui ka emotsionaalse keskkonna turvalisus.

Füüsiline keskkond

Treener selgitab ja järgib ise kõiki ronimisspordis olulisi ohutusnõudeid ning peab meeles, et ta õpetab eeskätt eeskujuga mitte sõnadega.

Emotsionaalne keskkond

- Treener on tähelepanelik juhendatava eest, soost, füüsisest vms tulenevate erisuste suhtes ning arvestab nendega ülesannete andmisel.
- Treener mõistab grupiprotsesse ning arvestab nendega treeningu planeerimisel.
- Treener loob juhendatavatega sõbraliku ja austava suhte ning ootab seda ka oma juhendatavatelt.

Treeningu juhtimine

Treeningu ja üksikute tundide planeerimisel lähtub treener alati konkreetsest juhendatavast. Et tekiks ja säiliks motivatsioon soorituseks, on vaja eduelamust ja optimaalse raskusega ülesandeid ehk treening tuleb planeerida juhendatava oskustest lähtuvalt – alustada lihtsamast ja kergelt saavutatavast, treeningu haripunktis jõuda võimete piirini ning proovida midagi uut ja rasket, lõpuks kurnata lihased jõukohaste harjutustega.

Vastutus

Hoolimata suurematest oskustest ja kogemustest, võimest üldpilti näha ja erinevate teguritega arvestada, ei võta treener vastutust juhendatava arengu eest enda kanda. Tema ülesanne on see juhendatavale arusaadavaks teha.

Rollid

Olgugi et treeneri ettevalmistus on palju laiem ja põhjalikum kui tema roll talt tihti nõuab, tuleb mõista ja täita erinevates situatsioonides erinevaid ülesandeid. Näide kahest vastakast, eri ülesandeid täitvast rollist:

	„klienditeenindaja“	„õpetaja“
Treeningu eesmärk	Kogemuse pakkumine	Oskuste õpetamine
Treeningu pikkus	Lühiajaline	Pikemaajaline
Saadav väärtus	Emotsioon	Pühendumus

5. Treeningtunni ülesehitus

Autor: Kristiina Toots

Raskusronimise ja rahnuronimise treeningtunni ülesehitus

Treeningtunni ülesehitus algajale täiskasvanule

Algaja ronija treeningtunni ülesehitus (ja ka pikemaajaline treeningviis) erineb kesktasemel või edasijõudnud ronija treeningkavast.

Ronimises saavad koormust liigesed ja kasutatakse lihaseid, mis meil igapäevaelus samasugust koormust ei saa. Seetõttu on tähtis, et algajate ronimiskoormus tõuseks järk-järgult. Hea on alustada ronimistrennidega kaks-kolm korda nädalas. Kui eesmärk on saada paremaks ronijaks, siis peab ronimishallis käima regulaarselt – see tähendab, ilma suuremate pausideta.

Algaja ronija jaoks on esmatähtis õppida selgeks ronimistehnika. Halva tehnika välja juurimine on tulevikus väga raske – parem on kohe õige tehnika omandada. Selleks peavad treenerid looma nii treeningtunde, mis keskenduvad individuaalsete tehnikate õpetamisele (ühes trennis üks tehnika), kui ka tunde, kus kasutatakse tehnikaid läbisegi. Lisaks peavad treenerid igapäevaselt parandama õpilaste tehnikat. Esimesel ronimisaastal ei ole ronijal mõtet kasutada *fingerboard*'i või *campus board*'i, sest see võib tehnika omandamisele halvasti mõjuda ning koormata liigselt alles alustava ronija liigeseid. Ühtlasi on esimestel ronimisaastatel parem keskenduda paljude radade ronimisele kui väheste, aga väga raskete radade ronimisele. Algajate ronimistrenni kondikava üks näidetest:

1. Keha üldsoojendus põrandal
2. Soojendus seinal (nt traaversi ronimine)
3. Loeng tänases trennis omandatavast tehnikast.
4. Konkreetset tehnikat kasutavate harjutuste tegemine seinal. Harjutused olgu soojenduse raskusastmega.
- 5a. Etteantud radade ronimine. Palu õpilastel eraldi tähelepanelik olla ja mõelda-tunnetada, kus oleks hea kasutada konkreetset tehnikat, mis loengus ja harjutustega sai kaetud.

- 5b. Boulderingi puhul saaks teha selle osa trennist ka näiteks *spraywalli* juures: palu igal õpilasel välja mõelda üks rada, mis kasutaks vaatluse all olevat tehnikat. Rajad ei pea sugugi rasked olema.
6. Trenni lõpus võiks jääda 15 minutit, et teha veidi jõutrenni, mis aitaks luua baastugevust (nt kätekõverdused, ühe jala kükid, kõhulihased, seljalihased).
7. Viimase asjana tuleb korralikult venitada kõiki peamiseid lihasgruppe. Soovi korral võib teha ka lõpetuseks mediteerimisharjutuse.

Soojendus

Soojendus on üks tähtsamaid treeningu osi ning see ei tohiks trennis iial vahele või liiga lühikeseks jääda. Soojendust tehke treeninggrupina koos ja tehke seda iga kord sama moodi. Nii kujuneb ka õpilastel harjumus iga kord soojendust teha. Kui treeningsaalis on võimalik, siis tehke mõned sörkimisringid, et kehatemperatuur tõuseks, seejärel kogu keha üldine soojendus. Kogu keha tuleb läbi töötada. Alusta ülevalt ja liigu alla – nii et ükski piirkond vahele ei jääks. Kael, õlad, küünarnukid ja käsivarred, randmed, sõrmed, rindkere ja selg, puusad, reied, põlved, hüppeliigesed on peamised piirkonnad. Soojendamiseks vali dünaamilised liigutused, mitte staatilised venitused. Soojendus jätkub ronimisseinal. Traaversit ronida 3-4 korda, iga kord seinale minnes teha paus 3-4 minutit (vältida alguses *pumped* olekut), iga traaversikorraga valida raskemad liigutused/nukid (*sloperid*, väiksemad nukid). Seejärel ronida – samuti soojenduse osana – lihtsaid radu (5-6a või V0-V2). Näiteks võib paluda ronida 3xV0, 3xV1, 2xV2. Soojendus võib võtta üsna kaua aega ja see nõuab mentaalset distsipliini. See on ka hea aeg mentaalsete oskuste tugevdamiseks. Palu oma õpilastel püsida hetkes: jälgida kõiki kehaosi, mida õpilane liigutab, jälgida oma hingamist (sügav kõhuhingamine) ning kui tähelepanu hakkab laiali valguma, siis tuua mõte tagasi hetkes toimuva peale. Tuletada meelde, et ronimine on mitte ainult tehniline ja füüsiline sport, vaid ka mentaalne sport.

Tehnika õpetamine

Pärast soojendust on hea anda kehale veidi puhkust ning keskenduda lühikesele loenguosale. Treener võtab ühe ronimistehnika (nt *back-step*) ning seletab, kuidas tehnika töötab. Räägib selle teooriast ning näitab seinal ette. Seejärel palub õpilastel proovida seda tehnikat madalal seinal

(isoleeritud tehnika õpetamine) ning seejärel ronida mitte mingit konkreetset rada (kui see pole just keeratud selle tehnika õpetamiseks), vaid lihtsalt üles poole, kasutades uut tehnilist võtet.

Mõned tehnikad, mida õpetada:

- Jalatöö (täpsed jalad, jalaserva kasutamine (äärimine) ehk *edging*, talla kasutamine (määrimine, sest üritatakse talda võimalikult laialt seinale “määrida”) ehk *smearing*, kanna või varba millegi taha haakimine ehk siis vastavalt *heel hook*, *toe hook*)

- käenukid (liigse jõu rakendamine ehk *over-gripping*, suured kergesti haaratavad nukid ehk *jugs*, väikesed nukid, mille taha mahuvad tavaliselt ainult sõrmeotsad ehk *crimps*, avatud haare ehk *open-hand*, ühte või mitut sõrme mahutavad augud ehk *pockets*, mõlemalt küljelt üheaegselt pigistatavad nukid ehk *pinches*, passiivnukid ehk *slopers*, ning altpoolt ja küljelt koormatavad nukid, ehk vastavalt *underclings* ja *sidepulls*)

- keha asend (silekaldel ehk *slab*’il, negatiivsel kaldel ehk *overhang*’il, sirgetelt kätelt enda üles surumine ehk *manteling*, vastusurve kasutamine ehk *stemming*, küljekaalu tehnika ehk *laybacking*, põlve alla keeramine ehk *dropknee*, põlve abil asendi lukustamine ehk *kneebar*, dünaamiline liigutus, kus vähemalt üks jalg jääb samale nukile ehk *deadpoint*, hüpe ehk *dyno*, kehaasendi tasakaalustamine ühe jala seinale asetamisega ehk *flagging* või selle alaliik *backstepping*).

Jalatöötetehnika on ülitähtis: osata hoida oma keharaskus jalgadel nii negatiivsel seinal kui ka positiivse kaldega seinal. Paljud algajad sirutavad end liiga välja (et kätega järgmist nukki haarata) ega saa jalanukke selle tõttu enam kasutada või tõmbavad end kätega seinale liiga lähedale ega näe enam jalanukke. Tuleb meelde tuletada, et jalad on kätest tugevamad ning püüda oma keharaskust siiski jalgadega juhtida, mitte kätega. Efekttiivne kaljuronija kasutab oma käsi stabiilsuse tagamiseks, mitte lihtsalt oma keha üles vinnamiseks. Vaid väga harva on vaja kätega end rasketest kohtadest rajal läbi viia (n-ö *campusing*). Üldiselt siiski tuleks nukke kasutada nii, et keharaskuse lükkavad üles jalad.

Radade ronimine

Hea on hoida *boulderingi* ja raskusronimise treeningpäevad lahus. Köiega ronimise esimestes trennides peab õpetama korrektset julgestamist ja köie sidumist vöösse. Esimestes tundides peab julgestajaga koos olema ka abijulgestaja, kes hoiab lahtist köieotsa. Treeningrajad võiksid olla

õpilase tasemest veidi madalamad ning tal võiks lasta selles kategoorias ronida 3-4 korda/rada ning seejärel puhata 10 minutit. Tähtis on algajal ronijal kasvatada vastupidavust. Treeningu esimesed rajad peaksid olema ronitavad ning lahti kukutakse rajalt mitte sellepärast, et on liiga raske, vaid selle pärast, et lihased on kurnatud. Ka *bouldering*itrennide puhul keskenduda alguses pigem vertikaalsetel seintel või positiivse kaldega seintel olevatele radadele. Seal on ka kõige parem tehnikat lihvida. Õppida kohe kasutama avatud haaret.

Negatiivsetele seintele tasub alles siis minna treenima, kui hea jalatehnika on omandatud. Kui liikuda edasi negatiivsete seinte juurde, siis peab treener kohe parandama tehnikat kui näeb, et õpilane ronib valesti – mida varem saab halva tehnika välja juuritud, seda parem. Trenn peaks lõppema enne seda kui õpilane on nii väsinud, et tehnika hakkab kannatama. Keha õpib kõige paremini nendest liigutustest, mis on tehtud trenni lõpus. Seega, kui algaja ronija (aga ka edasijõudnud) on end koormanud nii palju, et ei jaksa korraliku tehnikaga ronida, siis on aeg ka trenn lõpetada.

Raskemate radade ronimine ehk projektironimine on küll tore, eriti kui üht ja sama rada ronida sõpradega, kuid see ei ole kõige parem treenimisviis algajale ronijale. Vahetevahel võib tuua trennidesse sisse ka projektironimisi, kuid üldiselt võiks alguses pigem ronida võimalikult palju erinevates stiilides, lihvida tehnikat ja vastupidavust.

Jõutrenn enne venitust

Süsteemne ja korralik jõutrenn, mis toetab ronimist, võiks tulla treeningkavasse alles vähemalt peale aastat aega ronimist. Seni aga võib iga trenni lõppu jätta väikse aja, kus treenitakse väiksel määral nii ronimises kasutatavaid lihaseid kui ka antagonistlihaseid. Rühmatrennides sobivad sellisteks harjutusteks oma keharaskustega harjutused: kõhulihased, seljalihased, kätekõverdused, tagatoengus kätekõverdused ehk *triceps dips*, ühe jala kükid, etteasted (*lunge*) jms.

Venitamine

Iga trenni lõpus on venitamine kohustuslik. Venitada tuleks staatiliselt ning hoida üht venitust 10-30 sekundit. Treeneri kohus on juhendada õpilasi õigesse venitusse liikumisel ning parandada kehahoiakut/venitust. Peamised piirkonnad, mis vajavad venitust: kael, õlad, biitseps, trititseps,

käsivarred, sõrmed, torsolihased (küljed, selg, kõht), reied, istmikulihased, sääremarjad. Venitamise järel on hea jätta ka 5 minutit mediteerimise aega.

Esimesed trennid

Esimesed trennid võivad erineda nõ päristrennidest. Soojenduse ja venituse osad jäävad küll samaks, kuid sisulist teooriat ja tehnikaõpetamist ei ole veel vaja. Peale soojendust võib küll peamised “reeglid” üle rääkida: hoida käed sirged, viia keha tasakaal ühelt nukilt teisele, raputada käsi ka ronimise ajal jne. Peamiselt aga lasta harjuda uue liikumisviisiga.

Kokkuvõtte treeningtunni ülesehitusest algajale täiskasvanule:

1. Soojendus: üldkehaline, traavers ehk ristliikumine seinal, lihtsamad rajad
2. Tehnika: teooria ja praktika
3. Radade ronimine: pigem lihtsad, vaja saada mahtu, tähelepanu hea tehnika omandamisel
4. Soovi korral jõutrenn
5. Venitus: kasutatud lihaste staatiline venitus 10-30 sekundit ühe venituse kohta

Treeningtunni ülesehitus algajale lapsele

Üldiselt on ka lastetrennid seatud samu reegleid silmas pidades: soojendus, tehnika, radade ronimine, venitus. Jõutrenni osa võib vanematele lastele küll samuti treeningplaani jätta, kuid laste jõutrenni puhul peaks see kindlasti jääma oma keharaskuse kasutamise juurde ning pigem õpetada jõutrenni käigus õiget tehnikat – et juba lapsena jääks külge õige jõuharjutuste tehnika (rüht, käte ja jalgade asend, pea asend jne). Väga väikesed lapsed (1,5-4) peaksid osalema trennis koos lapsevanemaga. Kuni 10-aastaste trenn võiks sisaldada mängulisust. Soojendus võiks sisaldada jooksumänge, takistusradade läbimist, hüppamist jne kehasoojuse tõstmiseks ning peamiste lihaste ja liigeste isoleeritud soojendus. Seinal tehtav soojendus võiks samuti olla mänguline: juhendatud mängud (nt

taevas-maa-meri) või lihtne traavers. Kuni 7-aastastele lastele pole vaja eraldi tehnikale palju rõhku panna (üllataval kombel oskab suurem osa neist ilmselt loomuliku instinktiga õigesti seinal

liikuda!). Tehnika õpetamine võiks alata 7-8-vanuselt. Radade ronimine olgu väga väikestele lastele taaskord lõbus: nt peab kõrgeima nuki küljest mängulooma ära tooma, kasutama ainult neid nukke, kus on loomapildid juures ja iga pildini jõudes looma häält tegema vms. Vanemad lapsed võivad juba tõsisemaid radu ronida, kuid taaskord peaksid valitud rajad olema lihtsad. Esiteks selleks, et saada võimalikult palju erinevat sorti ronimiskogemust ning teiseks, et lapsel ei tekiks pettumustunnet, mis võib teda ronimisest eemale tõugata. Korralik venitus jäägu alati iga trenni lõppu.

Kesktaasemega ronijate treeningtundidest ja -plaanidest

Ülemaailmses kontekstis ei ole ronimine enam pelgalt nišiala. Kaljuronimine on viimase 10 aasta jooksul teinud plahvatusliku arengu ning on nüüdsest ka Olümpia spordiala. Kuigi ronimise treenimisvõimalusi on praegusel ajal rohkem kui kunagi varem, on ronimisspordi teadus endiselt veel lapsekingades. Kuna kaljuronimises puuduvad aastakümnete pikkused uuringud ning väljakujunenud treeningkavad (nagu näiteks ujumises, jalgpallis, maadluses jpt), siis on ka erinevaid treeningplaanide ja uskumusi pea sama palju kui on treenereid. Kaljuronimistreenerina seega on tähtis juurde lugeda raamatuid, artikleid, kuulata taskuhäälinguid ning mis peamine - mitte olla fikseeritud mõtteviisiga.

Siiski ollakse üldiselt ühel meelel, et kaljuronimise tugevus sõltub kolmest võrdselt jaotatud osast: ronimistehnikast, füüsilisest tugevusest ja mentaalsest tugevusest. Et kesktaasel ja edasijõudnud ronijat toetada tema treeningutes, peaksid kõik kolm osa saama tähelepanu.

Erinevat liiki ronimistunnid

Kuigi ronimises puuduvad tugevad teaduslikud uuringud, mis tõestaksid, et üks treeningplaan on parem kui teine, siis üks on sellegipoolest kindel - pea kõik treeningplaanid töötavad, kui neid järjepidevalt järgitakse. Seega, treeningplaani luues, loo selline plaan, mida järgitakse.

Enne ronimistrenni planeerimist mõtle:

- Kellele annad trenni? (vanus, ronimistaust, tase)
- Mis sorti ronimistrenni? (bouldering, köieronimine, kiirusronimine)

- Mis on trenni eesmärk? (õpetada uut tehnikat, jagada ronimisrõõmu, ronida mahtu)

Treeningu käigus jäta meelde:

- Jälgi, et õpilased puhkaksid piisavalt ronimiskordade vahel

- Kvaliteet on alati tähtsam kui kvantiteet (nii individuaalsete liigutuste tegemisel kui ka radade ronimisel või jõuharjutuste tegemisel),

- Paranda alati tehnikat ja kiida kui on hästi tehtud (a la: "Hästi. *Back-step.*")

- Kui ronimiskogemust on juba veidi, siis lase õpilastel nuputada, kuidas mõnd konkreetset rada ronida (ära näita või ütle ette)

- Tehnikat tuleb süsteemselt harjutada

- Kui trenni lõpu poole on ronija nii väsinud, et tehnika kannatab selle all, siis on tal aeg ronimistrenni lõpetada.

Kaljuronimises on palju erinevaid tahke, mida on tarvis treenida. Järgnevalt on kirjeldatud mõningaid neist ning on välja pakutud ühe trenni treeningplaani iga teema kohta. Soovitatav on ühes treeningtunnis keskenduda ühele teemale.

Vastupidavustrenn seinal

Vastupidavus seinal ehk *local endurance* näitab seda kui kaua suudad ronida enne kui käevartel olevad musklid on nii *pumped*, et kukud seina küljest lahti. Vastupidavus seinal on eelkõige tähtis sportronimises, kus on pikemad rajad ning ühe raja läbimine sõltub vastupidavusest. Samas on ka nii *bouldering* kui ka kiirusronimine vastupidavusest sõltuvad ning seda eriti pikkade ronimissessioonide ajal, nagu võistlustel ja õues ronides.

Vastupidavust ei ole mõtet treenida selliste vastupidavussportidega nagu jooksmise, rattasõidu või mõne muu kardiotrenniga. Tegemist on ronimisspetsiifilise vastupidamisega ning seda saab treenida vaid ronimisspetsiifiliste treeningvõtetega. Käte *pumped* olek tuleneb sellest, et muskliteni ei jõua enam hapnikurikast verd, mis tavajuhul aitab musklitel vallandada ATP-nimelist kemikaali. ATP aitab musklitel lõdvestuda. Selle puudumisel aga musklid justkui lukustuvad ning selle tõttu ei jaksagi nukist enam kinni hoida.

Kõige tavalisem viis vastupidavuse treenimiseks on ARC-trennid (Aerobic, Respiration, Capillarity), mis on sellised ronimisviisid, kus ronitakse 15-45 minutit järjest radadel, mis on mitu palli madalamad treenitava maksimaalsest raja raskustasemest. Selliseid pikkasid ronimisi on võimalik teha näiteks traaverdades *bouldering*-seinal või ronides üles-alla kõiega seinal. Kätes peaks kogu ronimise jooksul püsima väga nõrk *pump*. Võimaluse korral võiks valida väikse negatiiviga või täiesti vertikaalne sein sellise trenni tegemiseks, et osa raskusest siiski oleks ka kätel. Positiivsel seinal kaob vastupidavuse trenni mõte ära, liiga negatiivsel seinal aga ei ole võimalik 15-45 minutit nii ronida, et vaid väike *pump* oleks kätes.

Limit bouldering

Eesmärgiks on suurendada maksimaalset jõudu ja võimsust (*power*). Võrreldes vastupidavustrenniga on *limit bouldering* oma loomult üpris vastupidine. *Limit bouldering* on rahnuronimisviis, kus valitud rajad on tõeliselt rasked. Kui treenitavad ei kuku rada ronides lahti, siis see ei ole *limit bouldering*. Läbikukkumine, feilimine on selle trenni eesmärk.

Kuidas valida radu *limit bouldering* trenniks? Võiks olla 6 või vähem liigutust. Dünaamilised liigutused, plahvatuslikkus. Nukid ei tohiks olla halvad - lahtikukkumise põhjuseks ei tohiks olla see, et nukk on lihtsalt nii halb. Rada peaks olema tõesti raske. Kui suudetakse teha 4 liigutust 5st, siis see ei ole ilmselt piisavalt raske rada. Rada ei pea olema tehtav ühes ronimissessioonis.

Limit bouldering on ilmselt kõige intensiivsem trenn treeningkavas, seega võiksid trennid olla lühikesed ja iga katse järel peaksid olema pikad pausid. Treeningtunni jooksul tehakse 3-4 rada, mis on üksteisest väga erinevad (erinev seinakalle, nukitüübid, liikumisstiil). Iga katse järel on 2-3 min puhkust ja iga raja järel 5 min puhkust. Kuluta u 20 min ühe raja jaoks, s.o. Kokku u 4-6 katset. Kui 20 min on läbi, siis liigu edasi järgmise raja juurde. Tegemist ei ole projektironimisega. Tegemist on treeninguga. Ronijad peaksid iga katse läbima andes endast kõik.

Tulenevalt *limit boulderingi* intensiivsusest peaks taolisi trenne tegema vaid 1-2 korda nädalas - olenevalt, mis on treeningute fookus. Juhul kui fookus on jõutrennil või vastupidavusel, siis piisab 1 x nädalas *limit bouldering* sessioonidest. Juhul kui fookuses on *poweri* treenimine, siis võib teha *limit boulderingi* 2 x nädalas. Kui otsustad teha *limit boulderingi* 3x nädalas, siis peaks iga sessioon olema lühem.

Tähtis: ronijad peavad tulema *limit bouldering* treenidesse täiesti välja puhanuna ja eelnevatest treenidest taastunudena. Juhul kui on soov teha ka muud, madala intensiivsusega trenni peale *limit boulderingi*, siis peab muule trennile eelnema puhkus vähemalt 15-20 minutit.

Power-endurance

Kui ronijad suudavad teha radadel individuaalseid liigutusi, kuid ei suuda liigutusi kokku panna (*linkida*), siis on abiks võimsus-vastupidavustrennid (*power-endurance*). Kõige tavalisemad trennid on 4x4 ja ringtrennid.

Power-endurance treeninguga on hea alustada alles siis kui ronijatel on hea baasjõud ja tehtud piisavalt *power*-treeninguid. Treeningud on üldiselt üles ehitatud nii, et ronijad rakendavad küll palju jõudu, kuid ei kasuta oma maksimaalset jõudu - umbes 50-80%. *Power-endurance* treenide järel peaksid küünarvarred olema üpris väsinud, seega võiks treenide vahele jääda 48-72 h taastumiseks. Hea on alustada 2x nädalas ning kui taastumine muutub kiiremaks, siis võid lisada kolmanda treeningpäeva.

Tavalisemad treeningud

4x4

Vali 4 erinevat rada, mis on küll rasked, aga siiski 3 palli õpilaste võimete piirist madalamal. Lase neil ronida üht rada 4 korda järjest - ilma puhkusetahel. Seejärel 2 min puhkust enne kui korrata sama järgmisel rajal. Ronida ka ülejäänud rajad sama moodi. Seejärel 5 minutit puhkust. Need 4x4

ronimist oli üks harjutuste kogum (*set*). Trenni jooksul võiks kokku teha kolm seti. Rajad võivad jääda samaks või siis võib valida uued rajad.

Ringtrenn (*circuits*)

Esialgu on hea valida 3-5 rada, igaüks 3 palli õpilaste võimete piirist madalamal. Selle asemel, et ronida iga rada järjest mitu korda, tuleb ronida kõiki radu üks kord ja üksteise järel. Seinalt tulla nende radade vahel maha vaid selleks, et liikuda järgmise raja juurde. Juhul kui puhkus on vajalik, siis puhata vaid nii vähe, et *pump* ei kaoks täielikult ära. Peale kõikide radade läbimist tuleb paus - taastatakse sama pika aja kui oldi seinal. Juhul kui rajalt kukutakse maha selle pärast, et ollakse liiga *pumped*, siis tuleb ronimine jätta pooleli ja puhata, taastuda. Kui kukuti maha selle pärast, et näiteks jalg tuli nukilt ära vms, siis peab minema tagasi rajale ja jätkama ronimist. Sama ringi võiks ronida neli korda. Seejärel tuleb pikem paus - 10 minutit - ning valitakse uued rajad (võib ka jätta samad rajad tegelikult) järgmise ringi ronimiseks. Kokku võiks ronida ühe trenni jooksul neli ringi.

Mõned *power-endurance* mängud

Drag Racing

Jaga treeninggrupp paaridesse (või gruppidesse) ja lase neil ronida kordamööda järjest 15 minutit *bouldering* seinal või 30 minutit ülaltjulgestuses. Eesmärgiks on ronida ära nii mitu rada kui võimalik. Kes ronib ettenähtud aja jooksul rohkem radu, see võidab.

Lemon-Limes

Mäng taaskord paarides ja eesmärgiks on läbida rada: valida ronijate tasemest veidi madalama raskusastemga rajad. Ronija teeb esimese liigutuse, ronib tagasi alla, ronib nüüd esimese ja teise, siis jälle alla, ronib esimese, teise ja kolmanda ja siis jälle alla. Jätkab kuni jõuab raja lõpuni. Alla tulemiseks jätkab sama mustrit: teeb üleval ühe liigutuse ja siis tagasi üles. Kaks liigutust, tagasi üles jne, kuni jõuab tagasi esimese nuki juurde. Kuid see pole veel kõik! Ronija peab nüüd ronima raja algusest lõpuni. See kes jõuab lõpuni on võitja.

Tehnika õpetamine

Tehnika õpetamine algab juba algajate trennides, kuid tehnika parandamine ja täiustamine võiks kesta kuni ronimiskarjääri lõpuni. Mida rohkem tehnikat täiustada, seda loomulikumaks muutub liikumine seinal, seda kiiremini suudetakse leida õige beeta, seda rohkem *on-sighte* ja *flashe* suudetakse teha. Ka tehnika omandamisel on kõige tähtsam tehnika harjutamine. Tehnika harjutamise trennides on eesmärgiks täiustada oma juba head tehnikat ja parandada oma halba tehnikat. Tehnika õppimist saab lisada iga treeningssessiooni juurde. Näiteks sobiks tehnikale tähelepanu pööramine ARC-treeningute juurde: lase õpilastel üht konkreetset tehnikat harjutada 10-15 minutit. Pidada meeles, et trenn tuleks lõpetada, või teha taastumiseks pikk paus, kui liikumine seinal muutub lohakaks või tekib väsimus.

Mõned mängud, mida trennides läbi viia

Lucky

Draw

Kirjuta paberilipikutele 10 erinevat tehnikat või nukitüüpi (*drop-knee, flag, gaston, sidepull, heel hook* jne) ning pane paberitükid kotti. Lase õpilastel võtta 4 lipikut. Lase õpilastel luua radu, mis kasutaks neid nelja tehnikat. Seejärel lase neil ronida kõikide loodud radu. Radu võib luua individuaalselt või paaris.

Climb Like a Pro

See mäng sobib treeninggrupile, kus on spordi tõelised fännid - kes teavad erinevate professionaalsete sportlaste ronimisstiili. Valige mõni tuntud ronija, kelle stiili hakkavad õpilased järgi tegema radu ronides: tehke suuri dünaamilisi liigutusi, nagu Chris Sharma, staatilisi liigutusi nagu Lynn Hill, palju väikseid tehnilisi liigutusi nagu Dave Graham. Valige sellised profironijad, kelle ronimisstiil erineb õpilaste omast.

Beta Games

Treeninggrupi üks liige ronib ühe raja. Kõik teised peavad täpselt sama beetaga ronima sama raja ära. Järgmise ronija kord. Ronijad võiksid valida võimalikult erinevaid radu.

Edasijõudnud ronijate treeningtundidest ja -plaanidest

Kui ronimisega on alles algust tehtud, siis on parim trenn algajale... ronimine. Mida kogenumaks ronijaks saadakse, seda rohkem tuleb tähelepanu pöörata muudele nüanssidele ja sellest hetkest peale muutub trennis käimine trenni tegemiseks. Trennis käimine (*excercisesing*) ei eelda konkreetset progressi. Trenni tegemine (*training*) aga oma olemuses sihipärane ja iga treeningsessioon on mõtestatud. Selliste mõtestatud trennide tegemise eesmärk ei ole end trenni jooksul ära väsitada. Eesmärgiks on parandada mingit teatud aspekti oma ronimise juures.

Iga inimene on erinev, mille tõttu võib treeningplaan, mis sobib ühele ronijale suurepäraselt, olla hoopis kahjustav teisele. Edasijõudnud ronija treeningplaan oleneb ronija füüsisest, eelnevast ronimiskogemusest ja eesmärkidest. Grupitrennis annab treener edasi selle põhimõtte, mida ta ise järgib – millesse tal endal on kõige rohkem usku. Kuna parima ronimistrenni teooriaid on palju, siis võib iga trenni ülesehitus sõltuda treeneri omapärasest. Peamine on edasijõudnud ronijatega paika panna pikemaajaline eesmärk ning abistada tal selleni jõuda.

Eesmärkide seadmine

Treener võiks koos edasijõudnud ronijatega kõige esimese asjana seada ronija eesmärgid. Juhul kui ronija soov on saada paremaks ronijaks, siis võiksid kõik need eesmärgid olla kirjas ronija treeningpäevikus.

Eesmärgid võiksid olla

- Mitmeaastased (nt olen ära roninud 8a)
- Üheaastased (nt olen ära roninud 7b, suudan teha spagaati)
- Paarikuused (nt suudan teha 15 lõuatõmmet)
- Ühepäevased (nt olen sooritanud V0-V2 radadega 4x4 ronimistrenni ning teinud max hangs trenni hangboardil)

Grupitrennis on igal liikmel erinevad eesmärgid ja seega peab treener otsustama, kas jätab trennid üldisemaks või jätab osa trennist selliseks, kus iga liige keskendub tegevustele, mis viib teda oma eesmärgile lähemale.

Taseme fikseerimine

Ka edasijõudnud ronijate treeninguid planeerides pea silmas nende taset. Ole realistlik nende taseme osas. Juhul kui tegemist on sinu jaoks uue treeningrühmaga, siis peaksid esimesed trennid viima läbi nii, et on palju koos radade ronimist - et täpselt aru saada, mis tasemel radu erinevad inimesed ronivad, mis on nende ronimisstiil, nende tugevuse ja nende nõrkused. Teise asjana peab hindama ronijate füüsilist tugevust. Vajadusel vii läbi katsed: mitu lõuatõmmet ronija suudab teha? Mitu kätekõverdust? Mitu ühe jala kükki? Kas ta suudab hoida 1 min planku? Ka need tulemused võiks panna kirja treeningpäevikusse ning teha samasugune katse näiteks kahe kuu pärast. Kui esimese katse ajal selgub, et mõni baasharjutus on ronija jaoks väga raske, siis see on märk sellest, et ronijal võiks treeningkavas sees olla ronimist toetav jõutrenn.

Jõutrenni olemus

Paljud edasijõudnud ronijad jõuavad mingil hetkel oma karjääris platoole. Ei arene edasi. Tihtipeale ongi tagaplaanile jäänud jõutrenni tegemine. Füüsiline tugevus - jätkem meelde - on vähemalt sama tähtsa osaga kui seda on ronimistehnika. Enne kui treeningutesse lisada *hangboard*, *fingerboard* jt tuleks esmalt luua tugev füüsilise tugevuse baas.

Sinu treeningud peaksid olema oma loomult samasugused, nagu ronimissport seda on - nii trenni pikkuses osas, liikumise osas kui intensiivsuse osas. Ehk näiteks jõutrenni pole mõtet teha väikse koormusega aga väga palju, vaid jõutrenn peaks olema disainitud nii nagu roniminegi seda on: suur koormus, vähe liigutusi (*versus* nt jalgpall, kus on väike koormus, palju liigutusi). Me ei roni kunagi nii, et kops on koos ja hingeldad - selle pärast ei ole mõtet *cross-fiti*-laadseid trenne ronimise toetamiseks teha. Inimestel on vahel jäänud mulje, et kui peale trenni ei jaksa ennast liigutada ja oled siruli maas, siis on olnud hea trenn. Seda see aga ronimistrenni puhul paraku ei ole. Ronimistrenn on olnud edukas kui oled oma eesmärgid saavutanud - ja füüsiline jõuetus ei ole siinkohal näitaja.

Aasta planeerimine

Üks tüüpilisemaid vigu mida trenne planeerides tehakse on, et planeeritakse üks päev korraga. Kui progress on sinu õpilastele tähtis, siis on vaja planeerida kogu aasta treeningprogramm. Selline suur programm ei pea olema ülimalt täpne, kuid võiks sisaldada peamiseid tulevaid sündmusi. Esmalt saab paika panna, millal toimuvad erinevad võistlused, seejärel ronimisreisid, erinevad treeningtsüklid ning viimaseks konkreetsed ronimissessioonid.

Kiirusronimistreeningtunni ülesehitus

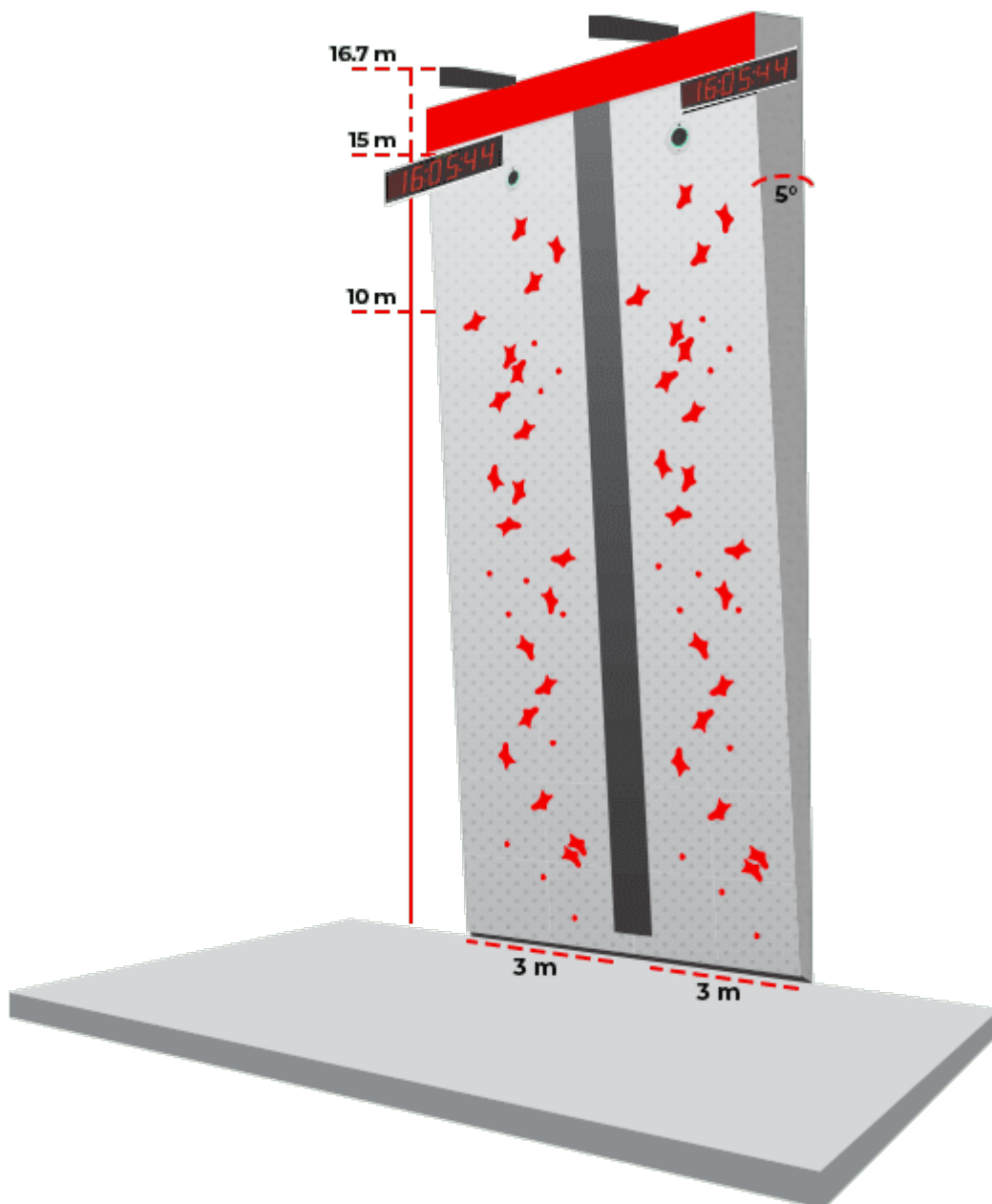
Kiirusronimistrennist üldiselt

Vastupidiselt raskusronimisele ja boulderinigle, on kiirusronimine anaeroobne sport. Kiirusronimine on niivõrd erinev: hingamine, plahvatusliku musklijõu kasutamine, keha asend seinal jpm. Ronija puusad peavad liikuma justkui sirgjoones üles, ega kalduta tasakaalu ja tehnika huvides külgedele. Kiirusronija teeb plahvatusliku stardi end maapinnalt tõugates ja peab edasi viima seda sama impulssi lõpuni välja. “Ilus ronimistehnika”, mida usinalt boulderingi ja raskusronimistrennides õpetatakse, on kiirusronimises vale tehnika. Kiirusronimises on plahvatuslik dünaamilisus kriitilise tähtsusega ja seega on lisa raskustreening jõusaalis ülimalt tähtsal kohal (samal ajal võiks boulderingi ja raskusronimisel olla selle kaal 25-33% trennist).

Standardiseeritud kiirusronimissein on 15 m kõrgune ja sellel on 20 käenukki ja 11 jalanukki ning on 5-kraadise kalde all. Raja raskusaste on 5.10, s.o. umbes 6b.

Ka kiirusronimises on erinevaid treeningmeetodeid. Küll aga on mõned ühised jooned. Trenn algab soojendusega ja soojendusharjutustega seinal, milles domineerib jalgade “põrgatamine” nukkidel - hüppamise imiteerimine. Peamine treening toimub raja ronimisel, kus silutakse liikumist ja lihvitakse tehnikat. Kordusringid (*Repetition laps*) on tähtsal kohal treeningus. Mõni sportlane ronib ühe trenni jooksul vaid 10 korda kiirusronimistrada, mõni ronib 100 korda. Eesmärk on aga sama: et musklimälu ja reflekse parandada ning et keha asendit optimiseerida seina suhtes. Kiirusronimine ei nõua ainult plahvatuslikku jõudu kätes, vaid ka jalgades, sest sealt tuleb suurim impulss.

Ronimissaalist väljaspool võiks teha sprintimistrenni ja jõutrenni nii kätele kui jalgadele. Kiirusronimise jõutrenn võiks olla sarnane max-strength treenniga. Plahvatuslike liigutuste treenimiseks sobivad näiteks kastile hüpped ja lõuatõmbed (hea oleks nii, et rind jõuab lõuatõmbekangini) Kuna kiirusronijad harjutavad üht ja sama rada päevast päeva, aastast aastasse, siis on ka raja läbimine üldiselt muutunud sujuvamaks. Näiteks mitte keegi ei kasuta nukki number 16.



Joonis: <https://walltopia.com/en/climbing-walls/speed-walls>

Esimesed ronimistrennid kiirusronimisseinal

1. Üldine soojendus ja soojendus seinal
2. Paluda õpilastel õppida tundma nukke: kust on kõige parem kinni hoida ja edasi liikuda? Ronida üles nii, et peatud iga nuki juures ja tõesti õpid nukki tundma.
3. Ronida nüüd üles ühe korraga, kuid väga aeglaselt. Pöörata erilist tähelepanu sellele, et kuhu jalad asetatakse. Kui eelmise harjutuse eesmärk oli õppida tundma nukke, siis selle harjutuse ülesandeks on õppida tundma rada ja liigutusi rajal.
4. Jaga rada osadeks, nii et ühes osas on 2-3 liigutust. Palu õpilastel nüüd harjutada iga osa eraldi. Eesmärgiks on muuta konkreetsel seksioonil liikumine järjest sujuvamaks.
5. Viimase asjana võib paluda nüüd panna kokku kõik harjutatud osad ja ronida rada algusest lõpuni juba sisse harjutatud sujuvamate liigutustega. Ka siin ei tohi veel liigselt kiirustada. Eesmärgiks on need sujuvad harjutatud osad panna kokku ja ronida sujuvalt kogu rada. Kui kohe alguses lisada kiirus juurde, siis muutuvad liigutused kohmakateks ja ebatäpseteks ning musklimälu õpib valed liigutused selgeks.
6. Venitus

Millele tähelepanu pöörata treeningutes

Kasutada jalgu. Kiirusronimises öeldakse, et jalad on sinu mootor ja käed sinu rool. Kõige tähtsam on kasutada ära jalgade tugevust ja tõugata keha jalgadega üles. Hoida käed kõverdatult, valmis kohe edasi liikuma. Võrdle seda lõuatõmbamisega. Kas kergem on lõuga tõmmata alustades sirgete kätega või juba kõverdatud kätega? Harjuta-harjuta-harjuta. Lase õpilastel harjutada nii palju, et liikumine on neil une pealt selge ja nad suudaksid kas või pimesi raja läbida. Eesmärk on saada kiiremaks ronijaks. See tähendab, et ronija peab siiski jätma oma meeled avatud ka väikestele muudatustele oma raja läbimisel. Vahel võivad väikesed muudatused harjutatud liikumises optimiseerida raja läbimist.

6. Ronimistehnikate õpetus

Autorid: Peedo Nelke, Toomas Meema

Sissejuhatus

Ronimine on spordiala, mida iseloomustab suur vabadus erinevate tehnikate kasutamisel ning praktiliselt piiramatult erinevaid keskkondi. Looduses ronides on iga rada unikaalne, kuid ka kunstlike ronimissaalide seinad ja nukid ei ole standardiseeritud (erandiks kiirusronimine standardiseeritud nukkide ja seinaga). Erinevate tehnikate kasutamise efektiivsus sõltub ronijate individuaalsetest kehalistest omadustest: keha mõõtudest, proportsioonidest, füüsilisest tugevusest ning paindlikkusest. Kõik need omadused annavad ühes või teises olukorras mingi tehnika kasutamise jaoks eelise. Seetõttu võivad näiteks erineva pikkusega ronijad ühel ja samal rajal olla samavõrd tulemuslikud. See, kas sa ronid raja läbi või mitte, sõltub sellest, kas sa suudad leida endale sobiva ronimistehnika. Ronimistehnikate tundmine annab võimaluse valida ja kasutada endale sobivaimat tehnikat lähtuvalt personaalsetest omadustest ja raja spetsiifikast. Ronijad, kellel puudub ülevaade erinevate tehnikate kohta, kasutavad sageli mitte kõige ökonoomsemaid ronimistehnikaid. Algajad näiteks kasutavad peaaegu alati frontaalset positsiooni, mis võimaldab end küll suhteliselt kergesti tasakaalustada, kuid mille puuduseks on jäsemete liikumisulatuse piiratus. Ronimistehnikate all peame silmas teatud liigutuste põhimõtteid, mis lihtsustavad raja läbimist. Tehnikate õppimine eeldab ronijalt esmase positiivse ronimiskogemuse olemasolu. Ronija peab tundma ennast ronimiskeskkonnas piisavalt turvaliselt, usaldama oma partnerit ja varustust. Samuti peab ronija olema saavutanud piisava kehatunnetuse ja kontrolli. Alles siis on tal võimalik edasi liikuda spetsiifiliste liigutuste ja tehnikate õppimisele. Alljärgneva peatüki eesmärgiks on tutvustada ronimise kui liikumisvormi printsiipe ning baastehnikaid, mille põhjal teadlikumalt ronida.

Keha raskuskese ja tasakaal

Sirgelt püsti seisva inimese raskuskese asub ligikaudu naba kõrgusel, naba ja selgroo vahel. Selle asukoht muutub kehaosade, jäsemete ja ülakeha liigutamisel. Tasakaalus püsimiseks peab keha

raskuskese asuma toetuspunktidega (jalgadega) määratud toetuspinna kohal. Mida lähemal asub keha raskuskese toetuspinna keskmeele, seda stabiilsem ja kindlam on tasakaal.



Joonis 1: Tasakaalu tüübid: stabiilne tasakaal- raskuskese on jalgade toetuspunktidega määratud toetuspinna keskel

Joonis 2: Tasakaalu tüübid: nihutatud tasakaal- raskuskese on toetuspinna serval

Joonis 3: Tasakaalu tüübid: dünaamiline tasakaal- raskuskese on väljaspool toetuspinda

Raskuskeskme nihutamisel toetuspinna serva suunas tehakse tööd, seejuures viiakse järjest suurem osa keha raskusest üle ühele jalale (tugijalale). Kui keha raskuskese paikneb täielikult tugijala kohal ehk toetuspinna serval, on tegemist nihutatud tasakaaluga. Nihutatud tasakaaluga on tegemist ka juhul, kui tõstame ühe jala üles ja seisame ainult tugijalal. Sellises asendis püsimine nõuab reeglina suuremat energiakulu kui stabiilse tasakaalu korral ning keha liikumisvabadus on piiratud. Kui viia keha raskuskese toetuspinna kontuurilt välja, kutsub see esile keha dünaamilise tasakaalu ehk keha raskuskeskme liikumise uue toetuspinna ja tasakaaluasendi suunas.

Ronimises on toetuspind – selle kuju ja ruumiline paiknemine – määratud jalgade ja käte toetuspunktidega ehk ronimisnukkidega, millele toetutakse. Ronimise keerukus on määratud ronimisnukkide suuruse, kuju ja asendiga ning sõltub sellest, kuidas ronimisnukid võimaldavad ronijal muuta keha raskuskeskme asukohta toetuspinna suhtes. Lihtsal ronimisel on valdavas osas tegemist stabiilse tasakaaluga, kus toetuspunktid on piisavalt suured ja mugavad. Raskuskeskme liikumine toimub peaaegu alati toetuspinna piires ning ei nõua väga suurt energiakulu. Näiteks, positiivse kaldega (lamava reljeefiga) seinal ehk *slab*'il või mugavalt paigutatunud nukkidega vertikaalsel ronimisseinal pole stabiilse tasakaalu asendite leidmine eriti keeruline. Piisab, kui ronija viib raskuskeskme jalgade toetuspunktide kohale, see aitab keharaskuse kanda jalgadele ning vähendab koormust kätele.

Raskel ja tehnilisel ronimisel on toetuspunktid enamasti väikesed või ebamugava paigutusega. Ronimisliigutused toimuvad suuremalt jaolt nihutatud tasakaalu olukorras, kus toetuspind on ahenenud või on koormus toetuspunktide vahel jaotunud väga ebaühtlaselt. Selleks, et hoida keha tasakaalus, tuleb kõvasti pingutada kerelihaseid (kehapinge). Ronimisliigutuste sooritamine on keeruline ning energiakulukas. Näiteks, ülekaldulal (negatiivse kaldega) seinal ronides, samuti ronimisnukkide ebasoodsa asendi ning suurte vahekauguste korral, satub keha raskuskese paratamatult jalgade toetuspinna servale või sellest isegi väljapoole. Enda seinal hoidmiseks tuleb rakendada suurt jõudu, suur osa koormusest langeb kätele. Sellisel ronimisel on kriitilise tähtsusega osata kasutada erinevaid võtteid nihutatud tasakaalu stabiliseerimiseks nagu toetuspinna laiendamine, raskuskeskme madalamale ning toetuspinnale lähemale viimine, staatilise ja dünaamilise ronimise kohane ning õigeaegne kasutamine.

Harjutused

1. Ronija kõnnib aeglaselt ronimissaalis. Märkuande peale peab ta koheselt peatuma ning jääma täiesti liikumatuks, ilma tasakaalu kaotamata. See on võimalik ainult siis, kui keha raskuskese on pidevalt kontrollitud ja hoitud toetuspunktide kohal nagu eelnevalt kirjeldatud. Kui harjutus on edukas tasasel põrandal liikudes, siis võib seda proovida näiteks trepil.
2. Seotud silmadega ehk „pimedana“ ronimine aitab paremini tunnetada toetuspunkte, raskuskeset ja tasakaalu muutumist.

Jalgade töö

Jalgade oskuslik kasutamine on efektiivse ronimise alus. Jalad on loodud keha raskuse kandmiseks, erinevalt kätest, mis on jalgadest mitu korda nõrgemad. Seepärast kulutab ronimine korralikult jalgadele toetudes palju vähem energiat. Efektiivne jalgade töö tähendab sobivate toetuspunktide leidmist ning kasutamist keha raskuse ülekandmisel. Ilma teadliku ja täpse jalgade tööta ei ole võimalik korralikult kasutada ka käte haaramistehnikaid. Jalgade töö võib jagada etappideks:

- 1) vali hoolikalt sobiv jalanukk, hinda kuidas jalg sinna paigutada ning millises asendis peab olema keha, et jalg nukil paremini püsiks;
- 2) sea jalg nukile võimalikult kiiresti ja täpselt nii nagu plaanitud. Täpsuse tagamiseks jälgi jala asetamist kogu liigutuse jooksul, veendumaks, et asetus on hea ja sobiv;
- 3) koorma nukki, hoides sellal jalg nukil kindlalt paigal, ilma selle asendit muutmata. Viimane on vajalik, et saada kiire ja täpne tagasiside. Jalg tuleb asetada nukile nii, et sellele saaks kanda vähemalt osa keharaskusest. Mida tugevamini jalga vastu nukki suruda, seda suurem on hõõrdumine sussi ja nuki vahel ning seda kindlamalt püsib jalg nukil. Enne ronimisliigutuse sooritamist tuleb niipalju kui võimalik keha raskus saada jalgadele. Tajume seda pingena jala pöidades ning suurenenud vabadusena muuta keha raskuskeskme asukohta. Kui järgmine käenukk on haardeulatusest väljas, siis on lahenduseks ühe jala toetamine kõrgemal asetsevale nukile, selle staatiline või dünaamiline koormamine kogu keha raskusega ning tõus sellele nukile. Staatilisel ronimisel tuleks võimalusel ronida mitme lühema sammuga, mis on lihtsam kui teha üks kõrge aste, mille sooritamine nõuab palju suuremat energiakulu.

Jalgade tehnikad ronimisel

Jalapöia nukkidele asetuse põhitehnikad ronimisel on äärimine (*edging*), määrimine (*smearing*) ning varbaotsa tehnika (*toeing-in*).



Joonis 4: Äärimine- sussi sisekülje tehnika Joonis 5: Äärimine- sussi väliskülje tehnika

Äärimine (*edging*) on sobiv väikeste, kuid konkreetsete servadega (aktiivsete) nukkide korral. Jala asetame nukile sussi esiosa sisemise servaga suure varba kõrval või välmise servaga keskmise ja väikse varba kõrval. Kontaktpinna suurendamiseks tuleb hoida sussi horisontaalset asendit (hoida kand üleval). Nukilt mahalibisemise vältimiseks pöida mitte pöörata.

Äärimist on soovitatav kasutada olukordades, kus keha raskuse tuleb hoida seinale võimalikult lähedal. Kui astume ronides ühe jalaga teise eest või tagant läbi, siis saame nukil äärimiseks kasutada ka sussi välisserva. See võib algul tunduda ebaloomulik ja ebakindel, kuid õiges kohas

ning täpselt asetades, aitab see keha hõlpsamini tasakaalustada ning seeläbi energiat kokku hoida, näiteks külgsuunas ronimisel ehk traaversil või käehaarete-vaheliste pikkade vahemaade korral.

Määrimine (*smearing*) on sobiv servata/ümarate (passiivsete) nukkide korral või juhul, kui nukki ei ole ning jala toetamiseks kasutatakse seina või reljeefi elemendi pinda hõõrdumise peal. Selleks, et saavutada maksimaalne hõõrdepind sussi ja reljeefi/seina vahel, hoia kanda all. Selleks, et saavutada maksimaalne kontaktjõud, hoia jalapöida seina suhtes võimalikult risti.



Joonis 6: Määrimise tehnika ilma nukita reljeefil

Varbaotsa tehnika (*toeing in*), on tõhus jalatehnika, mis sobib peaaegu igasuguste nukkide puhul, kuid selle kasutamine nõuab suurt täpsust ning on energiakulukas. Varbaotsa tehnika korral kasutame suure varba alust sussi esiosa. Jalg tuleb nukile asetada selle pinnaga võimalikult risti, mis suurendab tagab piisava kontaktjõu ning -pinna olemasolu. Enamasti tähendab see jalapöida hoidmist horisontaalses asendis (hoida kand üleval).



Joonis 7: Varbaotsa tehnika väikese süvendiga jalanukil



Joonis 8: Varbaotsa tehnika väikese süvendiga jalanukil

Seda jalatehnikat saab kasutada seina positiivsete ja negatiivsete ebataasuste korral, kaasa arvatud süvendid ja taskud, kuhu sisse saame varbaotsa asetada. Varbaotsa tehnikat on kohane kasutada olukordades, kus tuleb teha kehapööre, koos jalapöia pööramisega (*pivot*). Selline jalapöia asetus võimaldab jalga nukil pöörata nii, et see nukilt lahti ei libise.

Edasijõudnud jalatehnikate hulka kuuluvad kannahaak (*heel hook*) ja varbahaak (*toe hook*) ning nende rakendused nagu "jalgratas" ("*bicycle*"), jalapöia kiilumine (*heel toe cam*) ning põlvelukk (*knee bar*); jalavahetus väikestel nukkidel (*swapping feet*): pööramise meetodil ning

baleriini meetodil; jalatehnikad traaversi ronimisel: seespoolt astumise meetodil (*stepping through, inside*) ja väljaspoolt asumise meetodil (*stepping back, outside*).



Joonis 9: Kannahaagi tehnika

Joonis 10: Varbahaagi tehnika

Harjutused

1. Jala koormamise tunnetamiseks astu sussi esiosale toetudes trepist üles. Tunnetage, kuidas jalale (sussi esiosale) toetudes tekib varvastes ja põias pinget, mis aitab jalga paigal ning keha tasakaalus hoida. Samasugune tunne tekib õigesti jalanukki koormates.
2. Ilma käsi kasutamata ronimine positiivsel/alakalduval seinal. Kui käte kasutamine on hädavajalik tasakaalu säilitamiseks, siis võib käes hoida tennisballi või hoida käed allpool õlgade kõrgust, kindlustamaks, et jalad teevad peamise töö.
3. Jalgade koormamine negatiivsel/ülekalduval seinal. Tunnetage alakeha ja ülakeha koostööd, õpi märkama jalgade alakoormamist, enneaegset pingelangu kehas ja jalgades ning kätel rippumist.
4. Vaikne jalg – ronija peab ronima nii, et jalgade asetamine nukile oleks kuuldamatu. See sunnib ronijat keskenduma jalgade töö jälgimisele nukile asetamisel ning tagab täpsema asetamise.

Käte töö

Käte töö on ronimisel samavõrd oluline roll kui jalgade töö. Käed on jalgadest nõrgemad ja väsivad suhteliselt kiiresti. Seepärast tuleb neid ronimisel koormata nii vähe ja/või lühikest aega kui võimalik. Oluline on märgata ning vajadusel kasutada iga võimalust käte ja sõrmede lõdvestamiseks. Käte töö eesmärgiks on aidata hoida keha raskuskeset toetuspunktide vahel ning ronimisliigutuste sooritamisel uute toetuspunktide loomine.

Algajad ronijad keskenduvad alateadlikult kõigepealt käte kasutamisele. Jalgade kasutamisele, mis peaks olema prioriteet, mõeldakse alles teisena. Jõuline kätega nukkidest haaramine tundub kindlam ja usaldusväärsem kui aja kulutamine jalgade jaoks nukkide leidmisele ning neile kogu keha raskusega toetumine. See on loomulik reaktsioon (instinkt), mis käivitub peaaegu alati kui tasakaal on kehv ning ilmnevad esimesed lihasväsimuse tundemärgid. Koos sellega tekib ebamugavustunne, ebakindlus ning stress, mis viib tähelepanu ja keskendumise nõrgenemisele. Kui jalgade töö efektiivsus toetuspunktidel väheneb, suureneb automaatselt koormus kätele ja ülakehale ning koos sellega kandub ka tähelepanu ainult käenukkidele. Seda reaktsiooni kogevad ka edasijõudnud ronijad, kui nad ronivad oma võimete piiril. Selle kohta on kasutusel termin “tunneliefekt”, s.o. kui keskendumise nõrgenemisel ei märgata näiteks enam olulisi ronimisnukke või unustatakse kuidas ja millises järjekorras ronimise liigutusi sooritada. Esineb olukordi, kus efektiivsem on kätega haarata väiksematest või ebamugavamatest, kuid järgmisi ronimise liigutusi silmas pidades sobivama asetusega nukkidest. Igal juhul tuleb energia säästmiseks jälgida, et nukke haarataks õiges järjekorras ning täpselt.

Koormus käenukkidele võib muutuda suures vahemikus – alates kergest tasakaalu suunavast koormusest kuni kogu keha kandva või isegi seda ületava koormuseni nagu näiteks dünaamiliste ronimisliigutuste sooritamisel. Nukist hoidmisel peab haare olema parasjagu nii tugev, kui on vajalik seinal püsimiseks. Vältima peab liiga tugevat pigistamist. Nuki “pehme” haaramine säästab jõudu ning aitab kaasa jalgade töö tõhusamaks muutmisele. Alakalduval või vertikaalsel seinal sobivate jalanukkide olemasolul on käte peamiseks ülesandeks keha tasakaaluasendis hoidmine. Keharaskuse kandmine on jalgade töö. Mida rohkem muutub sein ülekalduvaks, seda rohkem koormust langeb kätele, sest keha raskuskese ei asu enam jalgade toetuspunktide kohal vaid sellest üha kaugemal.

Üldjuhul on ronides kasulik hoida käed sirgetena ning keha asendi muutmiseks vertikaalishis kasutada niipalju kui võimalik jalgu. Sirgete kätega saame keha raskuskeskme viia jalgade toetuspunktile lähemale, mis muudab asendi stabiilsemaks. Ronides kõverdatud kätega on käsivarte ja õlavöö lihased rohkem pinges ning väsivad kiiremini. Sirged käed võimaldavad vähendada koormust lihastele, suunata see rohkem skeletile ning sealt edasi jalgadele.

Käte töö strateegia võib analoogselt jalgade tööga jagada etappideks:

- 1) enne käenukist haaramist valime sobiva nuki. Uurime, milline on nuki suurus, kuju ja asend, et otsustada, kuidas sellest haarata. Võimalik, et enne nukist haaramist tuleb keha asendit ühes või teises suunas nihutada;
- 2) seejärel haaramine nukist, saates seda pilguga kogu liigutuse jooksul. Ronimisliigutuse ning sellele järgneva haarde kiirus peavad olema valitud parajalt, et see oleks sooritatud võimalikult täpselt ning minimaalse energiakuluga;
- 3) lõpuks järgneb nuki koormamine, mille vältel on oluline valitud haarde asendi säilitamine.

Sõrmehaarete põhitüübid

Sõrmehaarete põhitüübid seinaronimisel on suletud (peopesa) haare (*closed crimp; full crimp*), poolavatud haare (*half crimp*) ning avatud haare (*open crimp; open hand; drag*). Need töötavad rohkem või vähem konksu või haagi põhimõttel ning sõrmenaha ja nuki pinna vahelisel hõõrdel. Mida rohkem on sõrmed haardes kõvendunud seda rohkem konksuna haare töötab ehk seda aktiivsem on haare. Mida suuremat toetuspinda on vaja haarde hoidmisel, seda rohkem töötab haare hõõrdumise peal ning seda passiivsem on haare. Samas tähenduses on kasutusel ka terminid aktiivne ja passiivne nukk. See, millist haarde tüüpi ronimisel kasutada, sõltub nuki kujust, suurusest, asukohast keha raskuskeskme suhtes ning võimaliku koormuse suunast ja suurusest ehk teisisõnu millist liigutust me nukile toetudes soovime teha. Haarete kasutamisel on mõistlik silmas pidada ka koormuse ühtlase jaotamise põhimõtet, kus haarde erinevaid tüüpe teadlikult varieerides me saame (teatud piirini) ennetada lihasväsimuse teket ning vähendada ohtu sõrmekõõluste ja -sidemete ülekoormusest tingitud vigastuste tekkimisele.

Suletud haare (*closed crimp*) on ronimisspetsiifiline haare, mis on ronimisel kõige enam kasutatud. See haare töötab rohkem konksu põhimõttel ning vähem hõõrdumise peal, mis tagab nukki koormates selle pinnaga väga kindla ja usaldusväärse kontakti. Haardeks tuleb kõik neli sõrme

(nimetissõrmest kuni väikese sõrmeni) toetada nukile. Sõrmed on esimesest liigesest maksimaalselt väljasirutatud asendis, mis võimaldab koormuse kandmise võimalikult väikesele pinnale sõrmede otstel. Sõrmi hoitakse teisest ja kolmandast liigesest ligikaudu 90 kraadise nurga all kõverdatuna. Pöial on asetatud nimetissõrmele.

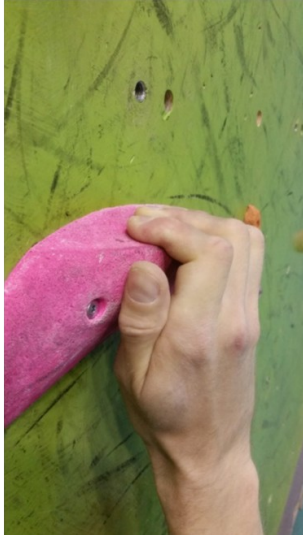


Joonis 11: Suletud haare küünekal

Joonis 12: Suletud haare äärel

Suletud haare on sobiv väikestel, terava servaga nukkidel – küünekatel (*crimps*). Seda haaret saab kasutada ka ääre- või astmelaadsetel nukkidel (*edges*) ning isegi lameda pinnaga passiivsetel nukkidel (*slopers*), kus ta töötab rohkem hõõrdumise peal. Suletud haare töötab hästi nii väljasirutatud käe asendis kui ka küünarnukist maksimaalselt kõverdunud käe asendis, kus keha raskuskese asub nukiga praktiliselt samal tasemel või joonel. Haarde puuduseks on selle hoidmise suur energiakulu ning koormus sõrme sidemetele ning kõõlustele, millega võivad kaasneda vigastused. Jõuvarude säästmiseks ning vigastuste vältimiseks tuleks selle haarde kasutamist ronimisel piirata, asendades selle võimalusel poolavatud haarde või avatud haardega.

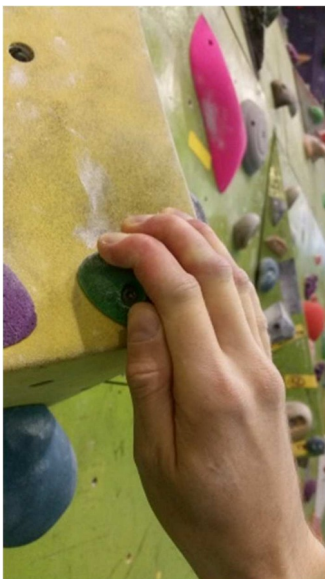
Poolavatud haare (*half crimp*) töötab samuti konksu põhimõttel. Haarde efektiivse kasutamise eelduseks on sõrmede aluse kontaktpinna piisav suurus ning piisav hõõrdumine sellel. Haardeks tuleb kõik neli sõrme toetada nukile, maksimaalse toetuspinna saavutamiseks tuleb sõrmi hoida teisest liigesest kõverdatuna ligikaudu 90 kraadise nurga all. Esimesest ja kolmandast liigesest on sõrmed sirged (väljavenitatud asendis). Pöialt ei kasutata. Poolavatud haare on kõige sobivam äärtel ja astmetel (*edges*) ning suurematel, kumera servaga nukkidel – sangadel (*jugs*) – kus pool kõverdunud sõrmed saab täies ulatuses toetada nukile. Piisava hõõrdumise korral töötab haare hästi



Joonis 13: Poolavatud haare

ka küünekatel (*crimps*) ning ka passiividel (*slopers*). Haarde eeliseks on väiksem energiakulu ja vigastuseoht, puuduseks aga väiksem tööulatus ronimisliigutuste sooritamisel võrreldes suletud haardega.

Avatud haare (*open crimp*) töötab väikese konksu põhimõttel, kus haarde tugevuse ja usaldusväarsuse tagamisel on kriitilise tähtsusega teguriteks 1) nurk, mille all nuki pinda koormatakse; 2) kontaktpinna hõõre ning 3) kontaktsurve suurus. Avatud haardele on iseloomulik, et sõrmi hoitakse ainult esimesest liigesest kõverdatuna, et tekitada sõrmeotste toetuspinnale maksimaalne kontaktsurve. Kui nuki suurus vähegi võimaldab on soovitatav kasutada kõiki nelja sõrme. Kui kõik sõrmed ei mahu või ei ulatu nukile saab avatud haaret hoida ka kolme sõrmega (sellisel juhul tavaliselt väikest sõrme ei kasutata).



Joonis 14: Avatud haare küünekal



Joonis 15: Avatud haare passiivil

Seda haaret on otstarbekas kasutada väikestel küünekatel (*crimps*) ning passiivsetel nukkidel (*slopers*). Avatud haarde eeliseks on selle hoidmisel kõige väiksem energiakulu ning vigastuseoht. Puuduseks on liigutuste piiratud ulatus, mille juures saab seda efektiivselt kasutada. Avatud haare töötab kõige paremini, kui nukki koormatakse selle pinnaga võimalikult risti, ehk siis enamikel juhtudel, kus keha raskuskese on seina lähedal ning haaratavast nukist võimalikult kaugel. Haare töötab kõige paremini sirge käega. Mida rohkem keha raskuskeskmega seinast eemale nõjatuda või mida lähemale nukile raskuskeskmega liikuda, seda ebamugavamaks ning raskemini hoitavaks avatud haare muutub.

Sõrmehaarde tehnikad erineva kujuga nukkidel

Ronimistehnikaid käsitlevas kirjanduses on sõrmehaardeid liigitatud erineva kuju ja suurusega nukkide järgi ning neile on antud nimetus kas nuki kuju, suuruse või sellest haaramisel kasutatava meetodi järgi. Kumera kujuga, peopesasse mahtuv nukk on "sang" (*jug*). Selline nukk on sõrmedega peaaegu alati kergesti haaratav ning ei pea väga palju pead vaevama, millist haarde põhitüüpi nukist hoidmisel kasutada. Kui nukk on suur ja kumer tasub kaaluda nuki koormamist kogu peopesaga, haarates nukki kas eest või küljelt. Selle „lihakonksu“ haarde (*cupping, meat hook*) korral hoitakse nukki randmest kõverdatud käega. Koormus langeb põhiliselt randmele. Hea haare sõrmedele puhkuse andmiseks.



Joonis 16: 'Sanga' haare



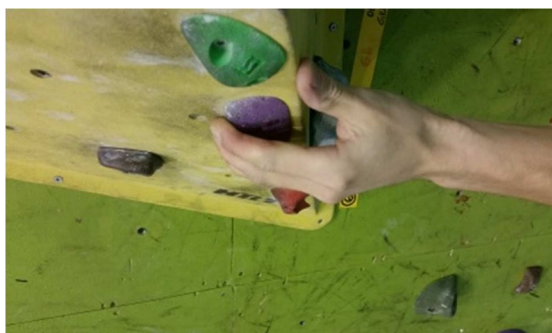
Joonis 17: 'Lihakonksu' haare

Terava servaga nukku, kuhu sõrmede otsadvaevalt ära mahuvad on küünekas (crimp), sellest veidi suurem samalaadnenukk on äär või aste (edge).

Poolavatud ja avatud haardega nukke haarates tasub otsida võimalusi leida toetuspind ka pöidlale, mis suurendab haarde kontaktjõudu.



Joonis 18: Poolavatud haare pöidla toega



Joonis 19: Avatud haare küünekal pöidla toega

Ilma servadeta ja lame, passiivne nukku (sloper). Nii nagu küünekatel ja äärtel, saab ka passiivsetel nukudel kasutada erinevaid sõrmehaarde põhitüüpe: suletud, pool-avatud ning avatud haaret. Haarde valik sõltub ronija raskuskeskme asukohast nuki ja seina suhtes. Suletud haare töötab üldjuhul hästi kõikides positsioonides, kui käsi on sirge, kuid ka siis, kui käsi on küünarnukist täielikult kõverdatud. Pool-avatud haare töötab hästi sirge käega või siis küünarnukist kergelt kõverdatud käega. Avatud haare töötab paremini sirge käega.



Joonis 20: Suletud haare passiivsel nukil

Joonis 21: Avatud haare passiivsel nukil

Pigistav haare (pinch) on haardetehnika, kus nukust hoidmiseks vajalik kontaktjõud saavutatakse sõrmede ning pöidla vastasuunalise koormamisega (ehk nuki pigistamisega). Pigistav haare on puhtal kujul passiivne haare, mis töötab ainult hõõrdumise peal. Enamasti tuleb kasutada avatud peopesa haarde tüüpi. Samas, kui nukku on piisavalt väike ja õhuke, saab seda pigistada ka

kõverdatud sõrmedega nagu suletud haarde korral. Põhimõtteliselt on nukki võimalik ka hoida, pigistades seda suletud haardes sõrmede ning peopesa vahel.



Joonis 22: Pigistav haare passiivsel nukil



Joonis 23: Pigistav haare aktiivsel nukil

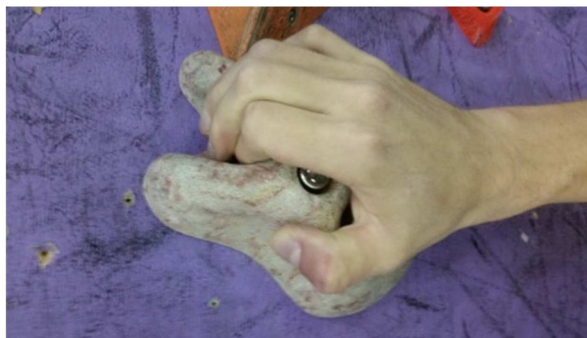
Kui nuki mõlemal poolel, nii sõrmede kui ka põidla all, on õnarused või servad, saab nukki haarata aktiivselt, mis muudab nukist hoidmise palju kergemaks. Pigistav haare on väga spetsiifiline haare, mida tuleb eraldi trennida. Looduslikel kaljudel on sellist tüüpi haardetehnika kasutusel näiteks lubjakivi kaljudel esinevatel vertikaalsetel karsti nõrgvormidel (*tufadel*) ronimisel.

Taskuhaare (*pocket*) on haare, mida kasutatakse ümara või ovaalse kujuga sisselõigatud õnarustes või pesades. Sõltuvalt nende suurusest, võib haardel kasutusel olla erinev arv sõrmi. Mono on taskuhaare, kus nukist hoidmisel kasutatakse ainult ühte sõrme. Duo on taskuhaare, mida hoitakse kahe sõrmega, tavaliselt kahe keskmise (tugevama) sõrmega. Juhul kui kaks keskmist ei mahu duo taskusse ära, tuleb kasutada nimetis- ja keskmist sõrme või kahte väiksemat sõrme. Taskuhaardeid hoitakse tavaliselt avatud peopesaga. Kui taskusse mahub kolm sõrme saab haarde hoidmisel kasutada ka pool-avatud haaret. Haardes mitte osalevate, ilma koormuseta sõrmede kõverdamine annab tasku haarde hoidmisel täiendava kontaktjõu (tuleneb Kvadriiga efektist). Tuleb arvestada, et vabade sõrmede selline kõverdamine suurendab ka sõrmede vigastamise ohtu, seepärast on soovitatav seda võtet vältida ning hoida vabu sõrmi nii palju kui võimalik sirgetena.

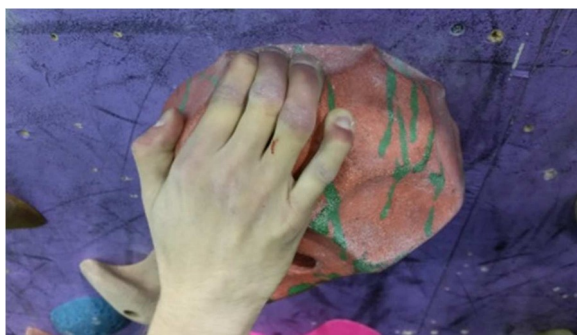
Pigistav haare (*pinch*) ning taskuhaare (*pocket*) on edasijõudnud sõrmehaarde tehnikad. Omaette edasijõudnud haardetehnika on ka põidlahaare (*thumb catch*), mida võib puhtal kujul (kasutuses on ainult põial) kohata eliitronijate tehnikate repertuaaris. Seda saab kasutada erineva kujuga väikestel nukkidel. Samas saab põidlahaaret kui täiendavat tehnika elementi kasutada haarde kontaktjõu suurendamiseks kombinatsioonides teiste haarde põhitüüpidega nagu poolavatud haare ja avatud haare.



Joonis 24: Duo taskuhaare



Joonis 25: Tasku haarde ja pöidla haarde kombo



Joonis 26: Avatud haarde ja pöidla haarde kombo

Sõrmehaarde tehnikad sõltuvalt nukkide koormamise suunast

Kui ronimisnukid on seinale paigutatud horisontaalselt ja tihedalt, on ronimine sarnane redelil turnimisega. Selleks, et ronimisest saaks väljakutse piisab ronimisnukkide asendi muutmisest, et neid ei saaks koormata ülevalt alla, vaid kõikvõimalikes teistes suundades. Nukkide haaramine alt või küljelt võib esialgu tunduda harjumatu ja ebakindel. Algajad ronijad keskenduvad järgmise käenuki otsimisel tähelepanu tavaliselt ülespoole. Keerukama raja korral aga võib järgmine nukk asuda hoopis küljel või allpool. Seega on vaja enne järgmise liigutuse sooritamist vaadata ringi, hinnata, milline nukk on haaramiseks sobivaim, kuidas seda haarata, milline peab olema keha ja jalgade asend nuki suhtes. Sõltuvalt nukkide koormamise suunast keha raskuskeskmega suhtes saab eristada järgmisi haardetehnikaid: althaare (*undercut; undercling*), külghaare (*side-pull*) ja tagurpidi külghaare (*reverse side-pull, gaston*), surumine (*press*) ning pealepööre (*mantle*).

Althaare (*undercut; undercling*) on teostatav kui nukk on tagurpidi ehk siis selle koormatav pind avaneb allapoole. Nukist tuleb haarata peopesa ülespoole. Althaarde korral on oluline ronida jalgadega võimalikult kõrgele, et saada keha raskuskese haaratavale nukile võimalikult lähemale, see tagab efektiivse haarde. Althaardel ajal on suur koormus ronija jalgadel ja käevarrele (biitseps). Kui ronimisnukk asub ronijast kõrgemal langeb suur koormus ka õlgadele.



Joonis 27: Althaare



Joonis 28: Althaare

Külghaare (side-pull). Kui nuki koormatav pind avaneb külgsuunas ning ronijast eemale, siis saab kasutada külghaaret. Külghaarde korral on haarava käe põial suunatud ülespoole. See haare on efektiivne, kui haarav käsi on välja sirutatud ehk keha raskuse asub nukist külgsuunasvõimalikult kaugel.

Tagurpidi külghaare (gaston). Kui nuki koormatav pind avaneb külgsuunas ning ronija suunas, siis saab kasutada tagurpidi külghaaret. Tagurpidi külghaarde korral on haarava käe põial suunatud allapoole.



Joonis 29: Külghaare



Joonis 30: Tagurpidi külghaare

Surumine (press) on haardetehnika, kus käega surutakse endast kõrgemal asetsevat nukki ülessuunas. Tavaliselt surutakse ja hoitakse nukki peopesaga, jalgadel peab olema hea toetuspind ning tuleb hoida keha pinget. Keha raskuskese peab seejuures asuma surutava nuki ja jalgade vahelise toetuspinna keskmeele võimalikult lähedal. Surumise tehnika rakendamine paneb suure koormuse ronija jalgadele, kerelihastele, õlgadele ning randmetele.



Joonis 31: Surumise tehnika

Pealepööre (mantle) on haardetehnika kus ronimisel surutakse endast madalamal asetsevat nukki allasuunas.



Joonis 32: Pealepöörde tehnika

Käte töö harjutused

1. „Liimitud käsi”- Ronija ei muuda oma käe haardeasendit pärast esmast haaramist. Harjutus aitab arendada haardetehnika täpsust ja efektiivsust.
2. “Sirgete kätega ronimine”- eesmärk tunnetada, kui palju me ronime käte jõul ja õppida, kuidas koormust vähendada, parandades õlgade, selja, puusade ja jalgade tööd.

Ronimise baastehnikad

Dünaamiline ja staatiline ronimine

Ronimine on liikumine läbi erinevate tasakaalutüüpide – stabiilse, nihutatud ja dünaamilise tasakaalu. Dünaamiline ronimine on ronimisviis või tehnika, kus ronija kasutab järgmise toetuspunktini jõudmiseks ära oma keha liikumisenergiat, mis genereeritakse stabiilse tasakaalu asendis. Selline ronimisviis või stiil on vajalik, kui järgmine ronimisnukk jääb käte/jalgade sirutusulatusest kaugemale. Dünaamilise liigutuse sooritamise ajal on toetuspind ahenenud ning ronija on dünaamilises tasakaalus, mis tähendab, et tal puudub sel hetkel kontroll keha tasakaalu ja liikumise üle. Ekstreemsed dünaamilised ronimisliigutused tähendavad praktiliselt hüppamist järgmise nukuni ehk keha kõigi toetuspunktide hetkelist kaotamist. Dünaamilisel ronimisel on oluline liigutuste sooritamise kiirus ja jõud (võimsus), kuid vähemalt samavõrd tähtsad on liigutuste täpsus ning koordineatsioon. Dünaamilisel ronimisel mõjub ronijale arvestatav ülekoormus, millega võivad kaasneda vigastused. Ronimisnukid peavad olema piisavalt mugavad ja suured, et neile liikumise pealt toetuda. Staatilisel ronimisel kasutab ronija järgmise toetuspunktini jõudmiseks liikumist läbi nihutatud tasakaalu asendi, mis tähendab, et keha tasakaal on kogu aeg kontrolli all. Staatiline ronimine on vajalik, kui nukid on väikesed ja ebamugavad. Järgmise toetuspunktiniküündimiseks tuleb keha hoida jäigana ronimisseina ligidal ning viia raskuskese võimalikult toetuspinna servale, kasutades selleks kerelihaseid ja kehapinget (*body tension*) ning koormates samal ajal staatiliselt nii tugijalga kui ka tugikäät.

Frontaalne ehk redeli tehnika

Redeli tehnika on ronijale sageli kõige loomulikum valik. Ronija on näoga seina poole, keha/õlad on paralleelsed seinaga ning enam-vähem selline positsioon säilitatakse kogu ronimise ajal.

Jäsemed liiguvad ja toetuvad nukkidele kummalgi pool raskuskeset või raskuskeskme kohal. Selline stiil võib olla efektiivne ja sobilik alakalduvate ja vertikaalsete seinte korral, kui rada on lihtne: rada ei liigu palju küljele ja nukke on piisavalt. Sobivate jalanukkide olemasolu korral annab redeli tehnika laia ja stabiilse toetusplatvormi, mis omakorda annab ronijale kindlama tunde ning võimaldab lõdvestuda ja puhata. Üldjuhul on selle tehnika kasutamisel ka ronija puusad seinaga paralleelsed, mis tähendab, et iga kord kui põlv kõverdub, viib ronija oma raskuskeskme seinast ja jalgade toetuspunktide kohalt kaugemale. See suurendab koormust kätele ning piirab haardeulatust, eriti staatilisel ronimisel. Esikülje tehnika pole enamasti efektiivne keerulisemate radade korral, mis sisaldavad rohkem liikumist külgedele, kus on vähem nukke ning haarded nõuavad pikemaid liigutusi, või kui sein on ülekalduv.



Joonis 33: Frontaalne ronimine

Tagasiaste (*backstep*) ja pöördeluk (twistlock)

Mida ülekalduvam on sein seda kaugemal paikneb keha raskuskese jalgade toetuspinnast ning enam raskust langeb kätele. Järgnev tehnika aitab keha raskuskeskme viia ülekalduvale seinale lähemale, vähendada koormust kätele ning parandada ronimisel käte siruulatust. Tagasiaste (*backstep*)

tähendab jalapöia asetamist nukile välisküljega. Pöia selline asetamine võimaldab ronijal pöörata oma keha küljega seina poole (*twistlock*), mis aitab kergemini hoida keha raskuskeset vastu seina. Tagasiaste tehnika toimib vastaskäsi-vastasjalg põhimõttel, mis tähendab, et kui tagasiaste tehakse parema jalaga, siis vasak käsi peab hoidma piisavalt heast nukist, et hoida keha liigutuse sooritamise ajal tasakaalus. Vasaku (tugi) käe haare peaks asuma sel juhul parema (tugi) jala kohal või sellest veidi eespool (sestap nimetatakse seda tehnikat inglise keeles "*backstep*"). Vaba (meie näite puhul vasak) jalg sirutatakse vastukaaluks ettepoole ning asetatakse sobivale nukile või toetatakse lihtsalt hõõrdumise peal seinale. Parema jala ja vasaku käe koostöös lukustatakse seinaga risti pööratud keha seina vastu tõmmatuna stabiilsesse asendisse – siit ka tehnika nimetus "pöördelukk". Tagasiaste/pöördelukuga viiakse raskuskese seina lähedale, mis loob stabiilse asendi, kus vaba (meie näite puhul parema) käega saab kerge vaevaga teha suure ulatusega liigutusi üles ja külgsuunas. Kirjeldatud tehnika ei ole intuiitivne ja vajab harjutamist, lisaks on vajalik sobivate nukkide olemasolu.



Joonis 34: Tagasiaste/pöördelukk

Langetatud põlv (“drop knee”)

Sisuliselt on tegu tagasiaste tehnika äärmusliku variatsiooniga. Langetatud põlv töötab hästi, kui kasutatav jalanukk on umbes puusa kõrgusel. Asetame sussi varbaosa nukile ja keerame põlve kuni põlv osutab suunaga allapoole (siit ka nimi “langetatud põlv”). Nagu tagasiastegi korral, pööratakse ka selle tehnika kasutamisel puus vastu seina, mis aitab keha raskuskeskme tuua seinale lähemale,



Joonis 35: Langetatud põlve tehnika



Joonis 36: Langetatud põlve tehnika

mis tagab stabiilse asendi ning hea siruulatuse järgmiseks käehaardeks.

Lipp (“flag”)

Ronimistehnika nihutatud tasakaalu stabiliseerimiseks, kus vaba jäset – üldjuhul jalga – kasutatakse vastukaaluna, mis aitab vältida keha seinast lahti vajumist ehk nn “laudaukse” efekti. *Flag* tehnikate abil viiakse keha raskuskese ronimisseina ja toetuspinna lähedale, mis muudab tasakaalu paremaks ning suurendab käte haardeulatust järgmise ronimisliigutuse sooritamiseks. Eristatakse sisemist ehk *inside flag*'i, välimist ehk *outside flag*'i ning tagasiaste ehk *backstep flag*'i. Sisemise lipu ja välimise lipu tehnikaid saab kasutada kui koormatud on keha ühe ja sama poole käsi ning jalg (sama käsi- sama jalg). Sisemise lipu kasutamisel juhitakse vastukaaluna töötav jalg tasakaalu asendisse ronija tugijala ja seina vahelt, välimise lipu korral aga tugijala tagant (väljastpoolt).

Tagasiaste lipp ehk backstep flag on kasulik tehnika keha raskuskeskme viimiseks toetuspunktile (nukile asetatud tugijalale) lähemale selleks, et kergendada ja suurendada vastaskäsi-vastasjalg liigutuse ulatust.



Joonis 37: Sisemine lipp



Joonis 38: Välimine lipp



Joonis 39: Tagasiaste lipp

Lukustamine („lock-off“)

Lukustamine on tehnika, kus keha asend fikseeritakse küünarnukist kõverdatud käega/kättega. Näiteks ühe käega lukustatud asendis hoitakse keha kindlalt paigal (samal tasemel) selleks, et teise käega kontrollitult haarata järgmisest ronimisnukist (staatiline ronimine).



Joonis 40: Lukustamine

Harjutused

1. „Tagurpidi traavers” - roni mööda nukke selg ees, algul parem külg seina poole, siis vasak külg seina poole.
2. „Kehapööre”- hoi a kätega headest nukkidest ning aseta jalad samuti headele nukkidele risti seinaga, sussi nina mitte päris vastu seina, ning pööra mõlema jala põidasid nukkidel kuni 90 kraadi mõlemas suunas ilma, et nad nukkidelt maha libiseks. Seejuures peaks saama puusa pööramise lõpus toetada vastu seina.

3. „Traavers koos kehapöördega”- roni mööda nukke algul selg ees vasak külge seina poole, siis tee jalanukkidel keha pööre ning roni nägu ees parem külge seina poole, jne. Igast järgmisest nukist tuleb haarata, kui sama käe puus on vastu seina.
4. „Üks jalg vaba ronimine” korruga koormatud vastaskäsi ja vastasjalg, järgmist käenukki võib haarata siis kui on tehtud pööre ning toetutakse vaid ühele jalale (tagasiaste). Variatsioonid - traaversina või ülaltjulgestusega ronimisena.
5. „Üks jalg vaba ronimine” korruga koormatud sama käsi ja sama jalg, järgmist käenukki võib haarata siis, kui on tehtud pööre ning toetutakse vaid ühele jalale (sisemine lipp). Variatsioonid traaversina või ülaltjulgestusega ronimisena.
6. „Langetatud põlv”- sarnane tagasiaste tehnikale, kuid erinevalt viimasest koormatakse mõlemat jalga. Seejuures langetatakse kõrgemale nukile toetuva jala põlv. Ronimine ülaltjulgestuses.
7. „Möödu oma kaugemast toetuspunktist”- kombineeritakse liputehnikaid küljeaste ja pöördeluku tehnikatega. Ronimine traaversina.

7. Ronijate ettevalmistus iseseisvaks ronimiseks ülalt- ja altjulgestuses

Autor: Peedo Nelke

Mõisted seoses seinaronimise ohutusega

Seinaronimine on ronimine tehisel ronimiseintel, mille alla kuuluvad bouldering, ülaltjulgestusega (*toprope*) ronimine ning altjulgestusega (*lead*) ronimine.

Instruktaž - õpetus varustuse, ronimise ja julgestamise tehnikate ohutu kasutamise kohta ronimiseinal.

Järelevalve all ronimine - ronimine ja julgestamine instruktoriga või kogunud ronija vahetu järelevalve all (juhendamisel).

Ronimine ilma järelevalveta - ronimine ja julgestamine ilma instruktoriga vahetu järelevalveta juhendatud treeningu ajal. Selle õiguse saamiseks tuleb tõendada oma kompetentsust: kasutada julgestusvööd, siduda köit vöösse, ühendada julgestusvahendit vöösse, valdama julgestusvõtteid ronija ronimisel, kukkumise pidurdamisel ning köiega alla laskmisel.

Iseseisev ronimine – ronimine iseseisvalt väljaspool juhendatud treeninguid. Selle õiguse saamiseks tuleb sooritada roheline kaardi või punase kaardi eksam.

Seinaronimise baaskoolitus

Seinaronimise baaskoolituste eesmärgiks on aidata ronijatel võimalikult kiiresti ja ohutult omandada individuaalsed ronimise ja julgestamise võtted tehisel ronimiseintel ilma järelevalveta ning iseseisvaks ronimiseks. Baaskoolitus koosneb algkursusest ja põhikursusest, mille juhtimine ja läbiviimine kuulub instruktoriga (ronimistreeneri tase III) pädevusse. Baaskursuste läbitegemine on soovitatav kõigile neile ronijatele, kes on seadnud sihiks jõuda ronimisinstruktori tasemele, sest ronimise alg- ja põhikursuse temaatika ning oskuse seda edasi anda omandamine on osa instruktorkoolitusest. Algkursuse läbimisel omandatakse teadmised ja oskused, mis on vajalikud iseseisvaks, ohutuks bouldering-stiilis ronimiseks ning ülaltjulgestuses (*toprope*) ronimiseks tehisonimiseintel, kus on olemas statsionaarsed julgestusköied ülaltjulgestamiseks. Põhikursuse läbimine annab teadmised ja oskused iseseisvaks ohutuks altjulgestuses ronimiseks fikseeritud julgestuspunktidega tehisonimiseintel. Algkursus ja põhikursus koosnevad loengute ja töötubade

vormis moodulitest koos instruktäazide ning harjutustega. Mõlemad kursused lõppevad eksamitega, mille sooritamisel osalejad saavad vastavalt rohelise ja punase ronijakaardi.

Ronijakaardid ja pädevus

Roheline ja punane kaart on ronija pädevust tõendavad atribuudid, mis kehtivad kõikidel tehisronimisseintel Eestis. Rohelise kaardi omanikul on õigus ronida iseseisvalt ülaltjulgestuses koos teise vähemalt rohelise kaardi omanikust ronijaga. Roheline kaart annab lisaks õiguse iseseisvalt ülaltjulgestada 1 algajat (ise ei roni). Kaardi omanikul ei ole õigust algajate ronijate juhendamiseks ega instrueerimiseks. Punase kaardi omanik võib ronida iseseisvalt altjulgestuses koos teise punase kaardi omanikust ronijaga. Punane kaart annab lisaks õiguse iseseisvalt ülaltjulgestada ning juhendada maksimaalselt 2 algajat (ise ei roni). Tal ei ole õigust algajate ronijate instrueerimiseks.

Algkursus ja roheline kaart

Seinaronimise algkursusel osalemiseks ei ole sooritusvõimega seotud eeldusi, piisab huvist ala vastu. Otsene sihtrühm kursusele on algajad ronijad, kes on juba mõnda aega roninud ning soovivad alustada iseseisva ronimisega.

Algkursus peab katma vähemalt järgmisi teemasid:

- Ronimise varustus ülaltjulgestuses ronimisel, põhinõuded varustusele.
- Sõlmed: kaheksasõlm, kontrollsõlm, haarav sõlm (prussik, klemheist).
- ATC-tüüpi ja assisteeritud julgestusvahendid, tööpõhimõte ja nende kasutamine.
- Ettevalmistus ronimiseks - trassi valik, köide sidumine, varustuse kontroll .
- Ristkontroll ja suhtlemine ronimisel.
- Ülaltjulgestamine - julgestaja asukoht, kehaasend, kaaluvahe, julgestustehnikad (5-punkti ja 3-punkti tehnikad).
- Ronija köidetulek ja allalaskmine vaadatuna ronija/julgestaja seisukohalt.
- Ronija kukkumine ronija/julgestaja seisukohalt, staatiline ja dünaamiline julgestus.
- Bouldering ja ülaltjulgestuses ronimisega seotud riskid ja ohusituatsioonid (tulenevad kohast, varustusest, ronijast ja julgestajast).
- Ronimistreeningu ülessehitus, vigastuste vältimine.
- Ronimise ja julgestamise (sh staatiline ja dünaamiline) harjutamine.

- Tüüpilised hädaolukorrad ja nende lahendamine.
- Kinni kiilunud julgestusvahendi vabastamise harjutus.

Kursuse kestvus on kokku 6-7 tundi, mis on jaotatud 2-3 päevale.

Kogemuste omandamine pärast kursust

Pärast kursust saab osaleja treeningkaardi ja ülesande praktiseerida õpitud juhendatud treeningutel instruktori käe all. Treeningkaardil tuleb fikseerida treeningutel osalemine ning instruktorite märkused koos allkirjadega. Pärast ettenähtud praktika läbimist saab taotleda ronijakaarti, milleks tuleb sooritada eksam.

Rohelise ronijakaardi eksam

Eksamil hinnatakse osalejate teadmisi ja praktilisi oskusi, mis on vajalikud ohutuse tagamiseks iseseisval bouldering-stiilis ronimisel ja ülaltjulgestuses ronimisel tehisonimisseintel. Eksamil ei hinnata ronija füüsilist võimekust ega sooritust. Eeldatakse et ronija on suuteline ohutult ronima ronimiseinal lihtsamaid radu, seejuures on aktsepteeritav julgestusköies või enesejulgestuses rippudes vahepuhkuste tegemine. Ronija puhul hinnatakse korrektset suhtlemist ja ohutuse jälgimist. Julgestaja puhul hinnatakse lisaks veel julgestamise oskust erinevates situatsioonides (ronija ülesronimine, allaronimine, köide tuleks ja köide kukkumine), sealhulgas julgestuseks õige asukoha valik ning dünaamilise julgestamise oskus toimetuleks ronija pendlisse kukkumisel ülekanduvalt seinaiosalt. Kontrollitakse julgestaja oskust vabastada ennast julgestusahelast, ilma julgestust kaotamata (kinni kiilunud julgestusvahendi vabastamine).

Eksami kestvus kokku ca 2 tundi.

Põhikursus

Seinaronimise põhikursus on soovitatav neile, kellel on ülaltjulgestuses ronimisel kogunenud piisavalt ronimiskogemust ning enesekindlust ning kes soovivad alustada altjulgestuses ronimisega (*lead climbing*). Kursusel tutvustatakse altjulgestuses ronimisega kaasnevaid riske- ja võimalikke ohuolukordi ning nende lahendusi. Kursuse põhirõhk on ohutuse tagamisel eesronija ja julgestaja seisukohalt. Kursusel räägitakse ka ronimisest looduslikel kaljudel - st sportlikust kaljuronimisest ja traditsioonilisest kaljuronimisest.

Kursusel osalemise eeldused:

- seinaronimise algkursus on läbitud või on ronijal sellele vastav teadmiste ning kogemuste baas;

- roheline kaardi eksam on sooritatud.

Põhikursus peab katma vähemalt järgmisi teemasid:

- Varustus altjulgestuses ronimisel eesronija ja julgestaja seisukohalt, põhinõuded, kasutamine.
- Köied, linnid (slingid), nõõrid, nende omadused, kasutusala, kontroll ja säilitamine.
- Karabiinide omadused ja kasutusala, kontroll ja säilitamine.
- Julgestamisvahendid ja nende kasutamine, tehnikad.
- Sõlmed: kaheksasõlm, paalisõlm, üleseotud paalisõlm, haarav sõlm (prusik, klemheist), topelt kalamehesõlm.
- Julgestusahel, dubleeritud ja dubleerimata lülid, nõrgeima lüli põhimõte.
- Altjulgestusse kukkumise ohtlikkuse hindamine, kukkumisel mõjuvad jõud, kukkumiskord.
- Ettevalmistus ronimiseks- trassi valik, köide sidumine, varustuse kontroll .
- Ristkontroll ja suhtlemine ronimisel (märguanded-käsklused).
- Altjulgestusega ronimine eesronija seisukohalt - ekspresside kinnitamine, klippimine, köie kulg seinaga ja keha suhtes, kukkumine, köidetulek, enesejulgestus, laskumine trassilt.
- Altjulgestusega ronimise julgestamine - jõuvektorid, julgestaja asukoht, kehaasend, spottimine, köie lõtk, julgestustehnikad.
- Eesronija kukkumise pidurdamine, slämm, staatiline, pooldünaamiline ja dünaamiline julgestus.
- Altjulgestusega ronimise erijuhud (kõrgendatud riskiga olukorrad)-pöördunud karabiin ekspressis, ronija jätab klippimata, ronija taandumine või traavers, allaronimine koos lahtiklippimisega, karniiside ronimine, lähestikku trassid teiste ronijatega, enesejulgestuse kasutamine.
- Tüüpvead ja ohusituatsioonid altjulgestusega ronimisel-julgestamisel, nende lahendamine.
- Altjulgestusega ronimise taktika ja terminoloogia- ronimise raskusskaalad, *onsight;redpoint; flash, handdogging*, taktikaline plaan ja kujustamine.
- Altjulgestusega ronimisega seonduvad psühholoogilised faktorid, nendega toimetulek- lõdvestumine, hingamise jälgimine ja keskendumine, ronimise rütmi (*flow*) jälgimine ja kujustamine.
- Altjulgestusega ronimise ja julgestamise harjutamine.
- Altjulgestusse kukkumise harjutamine.
- Eesronija julgestusköie ümbersidumine läbi tipuankru.

Kursus kestvus kokku 6-7 tundi, mis on jaotatud 2-3 päevale.

Kogemuste omandamine pärast kursust

Pärast kursust saab osaleja ülesande praktiseerida õpitut juhendatud treeningutel (vajadusel instruktori järelevalve all). Pärast ettenähtud praktika läbimist saab taotleda ronijakaarti, milleks tuleb sooritada eksam.

Punase ronijakaardi eksam

Eksamil hinnatakse osaleja teadmisi ja praktilisi oskusi, mis on vajalikud ohutuse tagamiseks iseseisval altjulgestusega ronimisel tehisonimiseintel. Eksamil ei hinnata ronija füüsilist võimekust ega sooritust. Eeldatakse et ronija on suuteline ohutult ronima altjulgestuses lihtsamaid radu ronimiseina ülekalduvatel osadel, seejuures on aktsepteeritav julgestusköies või enesejulgestuses rippudes vahepuhkuste tegemine. Ronija puhul hinnatakse korrektset suhtlemist ja ohutuse jälgimist. Julgestaja puhul hinnatakse lisaks julgestamise oskust erinevates situatsioonides (ronija ülesronimine, allaronimine, köide tuleks ja köide kukkumine) sealhulgas julgestuseks õige asukoha valik, köie lõtkude kontrollimine ning ning staatilise/dünaamiline julgestamise meetodite õige kohaldamine. Kontrollitakse ronija oskust vabastada ennast julgestusahelast ilma julgestust kaotamata (köie ümbersidumine tipuankrus).

Eksami kestvus kokku ca 2 tundi.