

Αναρρίχηση Βράχου

Στα βουνά της Ελλάδας



Ελληνική Ομοσπονδία
Ορειβάσις - Αναρρίχησης



Ο.Φ.Υ.Π.Ε.Κ.Α.

Οργανισμός Φυσικού Περιβάλλοντος
και Κλιματικής Αλλαγής

Εισαγωγή

Η αναρρίχηση σε φυσικό βράχο είναι μια δραστηριότητα που συνδυάζει έντονα συναισθήματα, σωματική άσκηση και επαφή με τη φύση. Ανάλογα με το είδος και το περιβάλλον στο οποίο επιλέγει κανείς να ασκηθεί, μπορεί να αποτελέσει είτε μια απολαυστική φυσική δραστηριότητα είτε μια συναρπαστική πρόκληση, γεμάτη αδρεναλίνη και εξερεύνηση. Πρόκειται για ένα απαιτητικό άθλημα, όπου το σώμα και το πνεύμα συνεργάζονται σε απόλυτη αρμονία. Πέρα από τη φυσική δύναμη και τεχνική, η αναρρίχηση απαιτεί ψυχραιμία, αποφασιστικότητα και δημιουργικότητα.

Η αναρρίχηση αποτελεί βασικό πυλώνα της ορειβασίας και έχει εξελιχθεί σε ποικίλες μορφές, όπως η αθλητική αναρρίχηση (sport climbing), η αναρρίχηση παραδοσιακού τύπου (trad climbing), οι μεγάλες διαδρομές σε κάθετους βράχους (big wall), η τεχνητή αναρρίχηση (aid climbing), το bouldering σε χαμηλότερα ύψη, καθώς και η αγωνιστική αναρρίχηση και η αναρρίχηση σε εσωτερικούς χώρους (indoor) που πραγματοποιείται σε τεχνητές πίστες. Υπάρχουν και πιο ακραίες μορφές, όπως η solo και η free solo αναρρίχηση, όπου η απουσία ασφαλιστικών μέσων μετατρέπει κάθε κίνηση σε ζήτημα απόλυτου ελέγχου.

Παρά τις διαφορετικές προσεγγίσεις, κοινό χαρακτηριστικό όλων είναι η διαρκής αναμέτρηση με το ύψος, τη βαρύτητα και –σε μεγάλο βαθμό– τον ίδιο μας τον εαυτό. Ο καθένας μπορεί να βρει αυτό που του ταιριάζει, καθώς ο κόσμος της αναρρίχησης είναι ευρύς και γεμάτος δυνατότητες για προσωπική εξέλιξη. Μέσα από τη συνεπή εξάσκηση και τη συνεχή βελτίωση, το άθλημα αυτό μας προσκαλεί να επεκτείνουμε τα όριά μας – τόσο σωματικά όσο και ψυχικά.



ΣΚΑΡΦΑΛΩΣΤΕ ΣΤΑ ΒΡΑΧΙΑ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΕ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΑ ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΑ ΠΕΔΙΑ

Η αναρρίχηση βράχου αποτελεί μια αρκετά δημοφιλή δραστηριότητα στη χώρα μας που ασκείται σε οργανωμένα φυσικά πεδία, κάποια από τα οποία έχουν αποκτήσει διεθνή φήμη για την ποιότητα του βράχου και την αυθεντικότητα του χώρου που τα περιβάλλει, όπως τα Μετέωρα και η Κάλυμνος. Η αναρρίχηση βράχου έχει επάξια κατακτήσει τη φήμη της «ασφαλέστερης» μορφής αναρρίχησης μιας και προσφέρει στον χρήστη το μεγαλύτερο επίπεδο ελέγχου. Ο εξοπλισμός και τα συστήματα ασφάλισης σας δίνουν τη δυνατότητα να αξιοποιήσετε στο έπακρο την ικανότητά σας ακόμη και στα πιο δυσπρόσιτα βράχια.

Ατυχήματα σπάνια συμβαίνουν στην αθλητική αναρρίχηση, αλλά αυτός δεν είναι λόγος εφησυχασμού. Το απρόβλεπτο απειλεί να καταστρέψει τα συστήματά χωρίς προειδοποίηση. Η υιοθέτηση των ασφαλέστερων διαδικασιών στο επαναλαμβανόμενο μοτίβο συμπεριφοράς σας στο πεδίο σας προφυλάσσει από το αναπάντεχο. Η επανάληψη καλλιεργεί την επιδεξιότητα και η ρουτίνα την συνέπεια.

ΠΡΙΝ ΒΓΕΙΤΕ ΣΤΑ ΒΡΑΧΙΑ

Ελέγξτε τα συστήματα ασφαλείας σας. Ελέγξτε το εγώ σας. Ελέγξτε τον/την σύντροφό σας. Μη ξεχνάτε ακόμη ότι τα βράχια αποτελούν καταφύγιο άγριας ζωής που απαιτεί σεβασμό και υπευθυνότητα. Οι δέκα προτάσεις που ακολουθούν αποτελούν ένα δοκιμασμένο μοντέλο συμπεριφοράς που ενδέχεται να σας προφυλάξει από τα αναπάντεχα και να κάνει την παρουσία σας εκεί λιγότερο επιβαρυντική.

- 1. Ελέγχετε πάντα τις συνθήκες** πριν βγείτε στα βράχια και προετοιμαστείτε ανάλογα. Θα έχει κρύο, μήπως υπερβολική ζέστη, τι προσανατολισμό έχει το πεδίο, πότε το χτυπά ο ήλιος; Επιπλέον, οι διαδρομές πόσο δύσκολες είναι, τι ποιότητας είναι ο βράχος, σε τι κατάσταση και πόσο πυκνές είναι οι μόνιμες ασφάλειες, τα ρελέ είναι κλειστού ή ανοικτού τύπου; Το σημαντικότερο, οι διαδρομές είναι του επιπέδου σας, ή μήπως όχι; Αυτά είναι τα πρώτα ερωτήματα στα οποία θα πρέπει να απαντήσετε με πειστικότητα και ειλικρίνεια.
- 2. Έχετε πάντα μαζί σας τον απαραίτητο εξοπλισμό.** Το σχοινί σας θα πρέπει να έχει το απαραίτητο μήκος, τα σετάκια σας ας περισσεύουν και το ασφαλιστήρι καλύτερα να είναι υποβοηθούμενης πέδησης (πχ Petzl Gri-Gri), ένα clipstick θα σας φανεί χρήσιμο στις μακρινές πρώτες ασφάλειες. Στο σακίδιο θα πρέπει να υπάρχει πάντα ένα μικρό φαρμακείο Α' βοηθειών, νερό και σνακ, μπουφάν για το κρύο και ένα καπέλο για τον ήλιο.



- 3. Κάνετε σωστή χρήση του εξοπλισμού.** Μάθετε να χρησιμοποιείται σωστά τον εξοπλισμό σας, επενδύστε σε μια σχολή εκπαίδευσης σωματείων-μελών της Ε.Ο.Ο.Α! Είναι έγκυρες και... συμφέρουν!! Αποφύγετε τα αναπάντεχα ασφαλίζοντας σωστά τον/την επικεφαλής. Διαβάζετε τις οδηγίες χρήσης του εξοπλισμού σας. Ελέγχετε τη φθορά των υλικών που χρησιμοποιείτε και αντικαταστήστε τα εγκαίρως.

- 4. Ελέγχετε πάντα τον μόνιμο εξοπλισμό, είναι σε καλή κατάσταση;** Πολλά δημοφιλή πεδία βρίσκονται κοντά στη θάλασσα όπου η αλμύρα διαβρώνει γρήγορα τα μεταλλικά βύσματα που φέρουν πάνω τους οι διαδρομές.

Κάποια πεδία εξοπλίζονται με ιδιοκατασκευές από αμφίβολης ποιότητας υλικά. Σε αλλά πάλι έχουν χρόνια να ανανεωθούν οι ασφάλειες. Μη εμπιστεύεστε τυφλά τις μόνιμες ασφάλειες που βρίσκετε. Ελέγχετε σημάδια διάβρωσης στα βύσματα και φθορές τριβής στους κρίκους των ρελέ. Αποφύγετε τη χρήση ιμάντων που κάποιοι άφησαν πίσω τους. Αναφέρετε οποιοδήποτε πρόβλημα διαπιστώσετε.

- 5. Προσοχή στα σαθρά.** Σε όλες τις ορθοπλαγιές υπάρχουν σαθρά, κομμάτια βράχου που μπορεί να αποκολληθούν οποιαδήποτε στιγμή με ή χωρίς την άσκηση δύναμης. Ελέγχετε τι πιάνετε και τι πατάτε, μπορεί να τραυματίσετε τον εαυτό σας και τους συντρόφους σας από κάτω. Ενημερώστε εγκαίρως για ενδεχόμενα σαθρά ώστε οι από κάτω να πάρουν τις κατάλληλες προφυλάξεις. Φωνάξτε δυνατά "Πέτρα" αν σας φύγει κάποια.
- 6. Φοράτε κράνος.** Σώζει ζωές. Το κράνος προσφέρει προστασία από τα σαθρά και τις επικίνδυνες προσκρούσεις κατά την πτώση. Φοριέται κατά την άφιξη στο πεδίο και βγαίνει στην αναχώρηση.
- 7. Πριν ξεκινήσετε κάνετε τον έλεγχο των 3 σημείων.** Ο επικεφαλής τραβάει το σχοινί να δει ότι μπλοκάρει σωστά το ασφαλιστήρι, ο ασφαλιστής ελέγχει τον κόμπο του επικεφαλής και οι δυο τσεκάρουν ότι υπάρχει κόμπος στην άλλη άκρη του σχοινιού.
- 8. Επικοινωνία.** Η σωστή και επαρκής επικοινωνία είναι κρίσιμη στις διαδικασίες της σχοινοσυντροφιάς πάνω στον βράχο. Εφαρμόστε έναν συγκεκριμένο, λιτό, επαναλαμβανόμενο κώδικα και περιορίστε τον θόρυβο. Επικεντρωθείτε στο έργο σας και ζητείστε από τους γύρω σας να μην ενοχλούν. Η προσοχή σας σε αυτόν που ασφαλίσετε!



9. Κατεβείτε από το ρελέ με ασφάλεια. Προσοχή στους χειρισμούς στο ρελέ, μείνετε συγκεντρωμένοι και εκτελέστε τη διαδικασία έτσι όπως εκπαιδευτήκατε. Σε περίπτωση αμφιβολίας κλιπάρετε το σκοινί σας σε σετάκια σε δυο αγκυρώσεις και κατεβείτε.

10. Μην ενοχλείτε! Μαζέψτε τα σκουπίδια σας. Περιορίστε στο ελάχιστο το αποτύπωμα της επίσκεψής σας, τις φωνές, τη μουσική, τα απείθαρχα κατοικίδια, αποφύγετε το έντονο βεταρισμα και tickάρισμα, καθαρίστε τη μαγνήσια από το βράχο, σεβαστείτε τυχόν περιορισμούς. Το σκάλισμα πιασιμάτων είναι απαράδεκτο και η προσθήκη μόνιμης ασφάλειας σε υπάρχουσες διαδρομές αλλοιώνει τον χαρακτήρα τους. Βοηθήστε στη συντήρηση αναρριχητικών πεδίων, με εθελοντική διάθεση.



Η αναρρίχηση σε προστατευόμενες περιοχές απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή, καθώς οι ορθοπλαγιές φιλοξενούν συχνά κρίσιμα ενδιαίτηματα αναπαραγωγής για είδη ορνιθοπανίδας, όπως αρπακτικά πουλιά και άλλα είδη πουλιών που φωλιάζουν σε βράχους. Αλλά και ενδημικά είδη χλωρίδας που ζουν αποκλειστικά στα βράχια. Η αρμονική συνύπαρξη με αυτά τα βραχώδη οικοσυστήματα είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της βιοποικιλότητας. Σε αυτό το πλαίσιο, η Ε.Ο.Ο.Α. και ο Ο.Φ.Υ.Π.Ε.Κ.Α. συνεργάζονται για την πιλοτική εφαρμογή «εποχικής χρήσης» αναρριχητικών πεδίων που βρίσκονται εντός περιοχών του δικτύου Natura 2000, βασισμένη σε χάρτες ευαισθησίας σχεδιασμένους με βάση τις ανάγκες και τη βιολογία του εκάστοτε είδους/πληθυσμού.

Η αναρρίχηση σε ορθοπλαγιές πρέπει να συνοδεύεται από περιβαλλοντική συνείδηση και την ευαισθητοποίηση ως προς τη διασφάλιση του ορεινού τοπίου.

ΕΙΔΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ Ο.Φ.Υ.Π.Ε.Κ.Α.

- **Βράχια:** αποτελούν ιδιαίτερα ενδιαίτηματα που συχνά φιλοξενούν είδη (πουλιά, νυχτερίδες, ερπετά, αρθρόποδα, λειχήνες, φυτά) προσαρμοσμένα στις συνθήκες της κάθε θέσης.
- **Η διατήρηση των θέσεων αυτών, διασφαλίζει την επιβίωση των ειδών αυτών.** Το επίπεδο της όχλησης/πίεσης, επηρεάζεται συνδυαστικά από πολλούς παράγοντες όπως είναι το είδος (από την οικολογία τους), τη χρήση της θέσης από αυτό (π.χ. αναπαραγωγή), την εποχή (αναπαραγωγή, μετανάστευση, ανθοφορία κλπ.), το πόσο άμεσα επηρεάζεται το εκάστοτε είδος από τη δραστηριότητά μας, καθώς και από τον αριθμό των αναρριχητών και τη συμπεριφορά τους στο πεδίο.
- **Εφαρμόζοντας κάποιες ορθές πρακτικές,** μπορούν να αποφευχθούν πιθανές σοβαρές επιπτώσεις που άθελά μας μπορεί να προκαλέσουμε όπως εκποτισμό, εγκατάλειψη φωλιάς με νεοσσούς ή ακόμη και θανάτωση ατόμων, μόνιμη απομάκρυνση ενδημικών ειδών χλωρίδας, αρνητικές επιπτώσεις στην αναπαραγωγή τους και αλλαγές στο ενδιαίτημά τους.
- **Ενημερωνόμαστε για τα σημαντικά είδη πανίδας/χλωρίδας** που υπάρχουν στα πεδία και για τις περιόδους αναπαραγωγής – φροντίδας νεοσσών/ανθοφορίας τους ή και οργανώνουμε της δραστηριότητές μας αναλόγως (σε σχέση και με τη βιολογία τους π.χ. αν γνωρίζουμε ότι στο πεδίο που θα αναρριχηθούμε υπάρχει ενεργή φωλιά ενός είδους αετού ή είναι η περίοδος ανθοφορίας ενός ενδημικού φυτού).
- **Κατά τη διάνοιξη διαδρομών,** προσπαθούμε να βάζουμε πλακέτες μόνο εκεί που πραγματικά χρειάζεται για την ασφάλειά μας και αποφεύγουμε το “τσιπάρισμα”.
- **Κατά τη διάρκεια της αναρρίχησης μας,** προσπαθούμε να είμαστε όσο πιο ήσυχoi γίνεται επικοινωνώντας δυνατά μόνο τα απαραίτητα για την ασφάλειά μας και σε σχέση με την έκβαση της διαδρομής (χειρισμοί σκοινιών, τερματισμός διαδρομής, sec, κλπ.)
- **‘Καθαρίζουμε’ τη χλωρίδα μόνο εκεί που θα πατήσουμε και που θα πιάσουμε,** έχοντας στο νου μας ότι η δραστηριότητά μας πραγματοποιείται στο φυσικό περιβάλλον και όχι στον τοίχο κάποιου κτηρίου.
- **Προσπαθούμε να κάνουμε χρήση της μαγνησίας όσον το δυνατό λιγότερο.** Η μαγνησία (σκόνη, υγρή), τροποποιεί το pH και τη διάθεση των θρεπτικών στον βράχο επηρεάζοντας τη χλωρίδα κάτι που ισχύει ακόμη και σε μικρές συγκεντρώσεις.
- **Όσον αφορά τα κατοικίδια,** ελέγχουμε αν επιτρέπονται στο πεδίο που σχεδιάζουμε να επισκεφτούμε.
- **Αν έχουμε σκύλο ή μικρά παιδιά** προσέχουμε τι ξεριζώνουν και με τι παίζουν.



Ελληνική Ομοσπονδία
Ορειβασίας - Αναρρίχησης



Ο.Φ.Υ.Π.Ε.Κ.Α.
Οργανισμός Φυσικού Περιβάλλοντος
και Κλιματικής Αλλαγής

