



LATVIJAS ALPĪNISTU SAVIENĪBA

LATVIAN ALPINIST ASSOCIATION



Kāpšana skolās

Seminārs RPPG 27.10.2015.

Atgādinām, ka kāpšana ,t.s. pa kāpšanas sienām, ir droša nodarbe tikai ievērojot visus drošības tehnikas noteikumus. Pretējā gadījumā tā var Jūs nopietni ievainot vai pat nogalināt.

Informācija, kura ir apkopota šajā materiālā var būt nepilnīga vai arī būt tikai daļa no zināšanu apjoma, kas jāzina izveidojot un izmantojot kāpšanas sienas, un tās autori neuzņemas atbildību par jebkuriem negadījumiem, traumām, ievainojumiem vai nāves gadījumiem, kas saistīti ar šīs informācijas tālāku izmantošanu. Pirms to pielietošanas ir nepieciešama nopietna apmācība un prakse.

Lūdzu kārtīgi izpētiet jebkuru kāpšanas vietu pirms došanās uz to, pārbaudiet Jūsu ekipējumu un apsveriet savas spējas - nepaļaujieties uz informāciju, tā neaizvies Jūsu pieredzi, zināšanas, māku un spēju atpazīt Jūsu personīgās iespēju robežas!

Kāpēc kāpšana, ko tā var dot ?

- Kāpšana ir jautra, tā liek cilvēkiem smaidīt un justies labi
- Veicina spēku, izturību, lokanību, līdzsvaru un ķermeņa koordināciju
- Paplašina savas personīgās robežas
- Nodrošina lēmumu pieņemšanu, kas ietver risku un drosmi
- Veido uzticēšanos un pašcieņu
- Nodrošina eksperimentālo izglītību
- Palīdz noteikt sasniežamus mērķus
- Palīdz atrast draugus un līdzīgi domājošos
- Veicina pozitīvu mentālo, emocionālo un sociālo veselību
- Nodarbina gan aerobās, gan anaerobās sistēmas
- Pilna ķermeņa izvingrināšana

Kāpšanas sienu veidi un izvēles nosacījumi

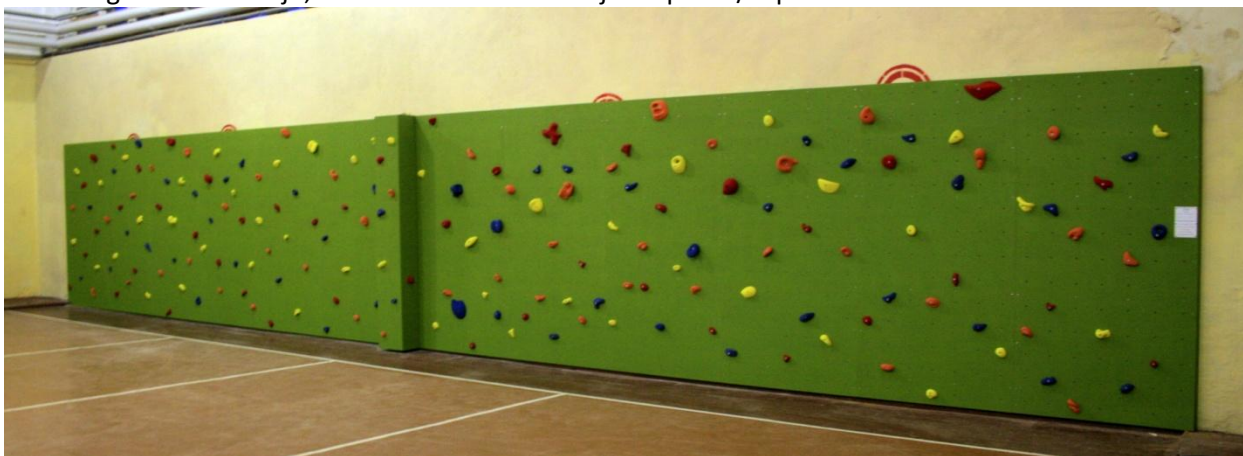
Pirms izveidot kāpšanas sienu svarīgi ir apzināties kādiem mērķiem tā kalpos, kas to izmantos, kāds personāls to apkalpos, kādā vietā to var uzstādīt. Tikai visa šī kopuma atbilstoša izvērtēšana dos pozitīvu pieredzi no kāpšanas sienas uzstādīšanas skolā.

Sienu veidi :

1. Traversa¹ sienas

Augstums 2-3m, platums – bez ierobežojumiem, var būt neliels reljefs (pārkares, formas), zem sienas var būt drošības paklāji

- + var uzstādīt gandrīz jebkur, telpai maz specifisku prasību
- + nevajag īpaši apmācītu personālu
- + vienlaicīgi var izmantot salīdzinoši liels cilvēku skaits atkarībā no nodarbības plāna un, protams, sienas platuma
- trūkst augstuma un virvju, ar ko tradicionāli asociējas kāpšana/kāpšans sienas



Traversa siena JIC Ideja, Pļaviņās

¹ Traverss – kāpšana pa sienu nevis uz augšu, bet pa labi vai kreisi visas sienas garumā

2. Boulderinga sienas

- Augstums 4-4,5m, platums – bez ierobežojumiem, dažāds reljefs (pārkares, stūri, formas u.c.), zem sienas obligāts vienlaidus mīkstaais drošības segums. Biezums atkarīgs no sienas augstuma. Drošības segumam jābūt par 2m platākam nekā sienas augšējās malas projekcijai uz zemes.
- + telpai maz specifisku prasību
- + nevajag īpaši apmācītu personālu, nelielas priekšzināšanas par drošību
- + vienlaicīgi var izmantot salīdzinoši liels cilvēku skaits atkarībā no nodarbības plāna
- + plašs pielietojums dažādiem vecumiem
- - trūkst augstuma un virvju, ar ko tradicionāli asociējas kāpšana/kāpšanas sienas
- - nepieciešams laukums drošības seguma novietošanai un glabāšanai



Boulderinga siena Sabiedriskajā centrā „Līči”, Jaunatnes iela 1, Preiļu novads

3. Sienas kāpšanai ar augšējo drošināšanu

- + ir augstums, virves, viss kas ar kāpšanu asociējas
- + plašs pielietojums dažādiem vecumiem
- ierobežots dalībnieku skaits, kas vienlaicīgi var izmantot kāpšanas sienu
- nepieciešams apmācīts personāls
- telpai griestu augstumam jābūt no 6m, vēlams vairāk; strukturāli jāspēj atbalstīt kāpšanas sienu un kāpēju radītās slodzes



Kāpšanas siena ar augšējo drošināšanu, RTU peldbaseins, Ķīpsala, Rīga

4. Sienas kāpšanai ar apakšējo drošināšanu

- + ir augstums, virves, viss kas ar kāpšanu asociējas
- + plašs pielietojums dažādiem vecumiem
- nepieciešams apmācīts personāls
- ierobežots dalībnieku skaits, kas vienlaicīgi var izmantot kāpšanas sienu
- telpai griestu augstumam jābūt no 6m, vēlams vairāk; strukturāli jāspēj atbalstīt kāpšanas sienu un kāpēju radītās slodzes



Kāpšanas siena ar augšējo un apakšējo drošināšanu, LR Aizsardzības ministrija, 3.RNC, Kadaga

Ideālā variantā būtu jāuzstāda visi sienu veidi ar dažādiem reljefiem!

Ko var izdarīt ar vienāda izmēra kāpšanas sienas platību.

Ir radies priekšstats, ka kāpšanas siena ir ~3m plata, 6-7m augsta un vienlaicīgi pa to var kāpt 2 cilvēki. Šī izvēle ne vienmēr nodrošina kāpšanas sienas veiksmīgu darbību. Nākamajā piemērā salīdzināsim kādu rezultātu var panākt ar vienāda izmēra sienu (21m²) mainot sienas veidu. Piemērā izmantota pieredze ar kāpšanas sienu projektiem Latvijā

Kritērijs/Sienas veids	Traversa siena	Boulderinga siena	Kāpšanas siena ar augšējo drošināšanu	Kāpšanas siena ar apakšējo un augšējo drošināšanu
Izmēri	H=2,5m, L=8,4m	H=4m, L=5m	H=7m, L=3m	H=6,5m, L=3m
Maximālais iesaistīto cilvēku skaits ²	10	6-10	6	4 - 6
Speciāls inventārs	Zem sienas paklājs no 70mm	Zem sienas paklājs, kas par 2 m platāks nekā sienas projekcija uz zemes, biezums 300-400mm	Drošības jostas, karabīnes, drošināšanas ierīces, virves	Drošības jostas, karabīnes, drošināšanas ierīces, virves, atsaītes
Apmācīts personāls	-	-/+	+	++
Pielietojums	Ikdienā	Ikdienā/ interešu pulciņš	Sporta svētki/interešu pulciņš	Sporta svētki/interešu pulciņš

Sienu veidi atkarībā no izmantotajiem materiāliem

- No saplākšņa (ar vai bez seguma, var būt minimāls reljefs)
- No stiklauduma paneļiem
- No stiklauduma atdarinot dabīgas klintis (real rock)
- Iepriekš minēto materiālu kombinācija

Kas nosaka izvēli

- Pielietojums (bērniem, sacensībām u.t.t.)
- Sienai paredzētā vieta, telpas izvietojums un izmēri
- Pieejamais personāls
- Pieejamie finansu līdzekļi
- Ambīcijas, vietas prestižs

² Cilvēku skaits, kas var vienlaicīgi aktīvi nodarboties uz kāpšanas sienas kāpjot, drošinot vai dinamiski mainoties lomām

Drošība, standarti, inventārs

Atbilstoši standartam kāpšanas sienas ir speciāli izveidotas mākslīgas konstrukcijas:

- kas speciāli veidotas kāpšanai (ieskaitot torņus, boulderinga konstrukcijas un pārvietojamās kāpšanas sienas)
- iekštelpās vai brīvā dabā
- kurām ir stacionārs drošības ekipējums, kā enkuri augšējai drošināšanai un kurus uzrauga atbilstoši uzturēšanas prasībām
- kas atļauj kāpēju nolaist uz zemes visos gadījumos

LVS EN 12572-1:2007 Kāpjambūves.1. daļa: Drošuma prasības un testēšana kapjambūvēm ar drošības punktiem (Artificial climbing structures - Part 1: Safety requirements and test methods for ACS with protection points)

LVS EN 12572-2:2009 Kāpjambūves. 2. daļa: Kāpjamsienu drošuma prasības un testēšana (Artificial climbing structures - Part 2: Safety requirements and test methods for bouldering walls)

LVS EN 12572-3:2009 Kāpjambūves. 3. daļa: Kāpjambūvju kāpšļu drošuma prasības un testēšana (Artificial climbing structures - Part 3 Safety requirements and test methods for climbing holds)

Vēlams lai sienas izgatavotājs var uzrādīt neatkarīgas institūcijas izdotu sertifikātu par savas produkcijas atbilstību standartam pirms līguma slēgšanas ar to (!)

Ko nosaka standarti:

1. Attālumus starp drošināšanas punktiem
2. Uz kāpšanas sienu attiecināmo slodžu aprēķināšanas kārtību
3. Sienas virsmas paneļu izturību un testēšanu
4. Kritienu telpu ap sienu
5. Sienas marķējuma kārtību
6. Kam jābūt sienas lietošanas instrukcijā
7. Sienas testēšanas kārtību
8. Atsevišķas pārbaudes jāveic neatkarīgam novērtētājam

Atbilstoši standarti ir arī virvēm, drošības jostām, drošināšanas ierīcēm, karabinēm un to precīzus numurus varam atrast literatūrā. Tā kā šo inventāru pērkam veikalā, tad tas visdrīzāk atbildīs attiecīgajai EN normai. Uzmanīgākam jābūt ar Krievijā ražotu inventāru, kas var nebūt sertificēts.



Kāpšana ir droša nodarbošanās, ja tiek ievēroti drošības tehnikas noteikumi. Papildus zināšanas Latvijā var iegūt kāpšanas sienu instruktoru kursus, kurus piedāvā Kalnkāpēju sporta centrs vairākas reizes gadā atkarībā no pieprasījuma.

Biežāk uzdotie jautājumi

Vai kāpšanas sienas var uzstādīt ārā?

Jā, var. Tomēr pirms to darīt iesakām vairākas reizes pārdomāt šo izvēli, jo Latvijas laika apstākļi kāpt ārā ļauj no maija vidus līdz septembra vidum. Tas nozīmē, kad gada lielāko daļu kāpšanas sienu izmantot nevarēs. Arī lietainā laikā kāpt nevarēs, ja nav jumta. Viens no iemesliem, kāpēc radās kāpšanas sienas, bija baudīt kāpšanu neatkarīgi no laika apstākļiem, t.i. telpās.

Kas jāņem vērā izvēloties vietu kāpšanas sienai?

Viens no svarīgiem apsvērumiem ir, cik daudz jaunā kāpšanas siena „konfliktēs” ar citām nodarbībām. Vai nebūs tā, kad vienlaicīgi cilvēki gribēs kāpt pa sienu un spēlēt, piemēram, volejbolu. Kaut arī kāpšanas siena zālē neaizņem papildus vietu, lai pa to kāptu ir nepieciešama darbības zona, kuras lielums atkarīgs no kāpšanas sienas veida un izskata.

Cik maksā kāpšanas siena?

Diemžēl ir grūti nosaukt kāpšanas sienas cenu, jo tā ir atkarīga no daudziem mainīgiem, piemēram, kāpšanas sienas dizaina, izmēriem, drošināšanas veida, atbalsta sienas materiāla u.c.

Vai kāpšanai ir vecuma ierobežojumi?

Kāpt var visa vecuma bērni un cilvēki bez ierobežojumiem. Bērniem līdz 18 gadiem parasti ir nepieciešama vecāku atļauja.