

Ked' deti istia deti



◀ Dôležité je vždy dodržiavať správne postavenie rúk, tak ako ho odporúča výrobca istička.



▲ Deti sa veľmi ľahko vďaka chvíľke nepozornosti či roztržitosti môžu dopracovať k tomuto postaveniu rúk.

◀ Najdôležitejšia vec, ktorú treba mladým lezcom vstěpovať o začiatku je vzájomná kontrola lezca a ističa.

S rozmachom lezenia detí na stenách a skalách sa objavujú niektoré problémy, ktoré metodika vzdelávania adeptov športového lezenia a horolezectva nemusela doteraz riešiť. Na jeden z týchto problémov sa pozrieme bližšie.

Včoraz viac preplnených lezeckých centrách, hlavne v poobedňajších hodinách často vidíme malých lezcov, ako istia pod dozorom trénerov a inštruktorov. Počas viac ako desaťročnej trénerskej a inštruktorskej praxe sme si v spolupráci s kolegami z Vertigo Kids Bratislava, Horolezeckého klubu Filozof Bratislava a Lezeckej akadémie vytvorili systém, o ktorom sa domnievame, že bezpečné istenie detí deťmi umožňuje.

Hneď na úvod je dôležité pripomenúť fakt, že v prípade istenia detí je vždy právne za prípadné nehody zodpovedný inštruktor/tréner a ak je to možné, je bezpečnejšie ak deti istí zodpovedná dospelá osoba, teda v tomto prípade inštruktor alebo tréner.

Asi najdôležitejšou a najčastejšie kladenou otázkou je, kedy, respektíve v akom veku je správna doba na to, aby deti začali istieť. Jednoznančná odpoveď na túto otázku neexistuje. Nápomocné však môže byť vyhodnotenie niektorých čiastkových vlastností a schopností dieťaťa, ktoré vám s rozhodovaním pomôže.

1. Fyzická vyspelosť detí. Čo rozmenené na drobné znamená dosiahnutie určitej hmotnosti, tak aby deti nemali problém pri istení rovesníkov a mladších detí. Je zbytočné naučiť istieť dieťa, ktoré je mentálne vyspelé, je ideálnym lezeckým somatotypom, avšak váži v 10 rokoch 21 kg a nemôže tak v podstate istieť ani mladšie deti, lebo väčšina z nich bude ťažšia.

2. Lezecká skúsenosť detí. Nezanedbateľnú úlohu zohráva aj určitá lezecká skúsenosť, kedy dieťa vie reagovať na pohyb lezca, správne doberať, odhadnúť ťažkosť lezúceho a byť tak pripravené na prípadný pád.

3. Mentálna vyspelosť a určité charakterové vlastnosti detí. Toto sú pravdepodobne tie najdôležitejšie kritériá pri posudzovaní kedy a či učiť dieťa istieť. Ak sa vie dostatočne sústrediť po dobu minimálne 5 minút a nejedná sa o príliš temperamentné dieťa, alebo naopak príliš pasívne (flegmatické) dieťa, môže o istení uvažovať.

Z vyššie spomenutých bodov viac menej vyplýva, že vhodný vek dieťaťa je okolo 10. roku. Dôležité je pristupovať individuálne od prípadu k prípadu. 10. rok veku dieťaťa považujeme za vhodný aj s prihliadnutím na skutočnosť, že v tomto veku dieťa už napríklad podľa zákona o cestnej premávke môže samostatne bicyklovať a je teda schopné niesť určitú dávku zodpovednosti.

Z praxe sa nám najviac osvedčilo použitie návčiku istenia ako určitého druhu odmeny za zodpovedný prístup k lezeniu a tréningu všeobecne.

Pri samotnom učení istenia sa nám osvedčilo dodržiavanie niektorých zásad.

1. Deti učíme istieť s horným lanom (na udicu, top rope).

2. V prvom kroku učenia deti ťahajú pri istení 2,5 kg závažia a učia sa správne presúvať ruky tak, aby vždy kontrolovali správny koniec lana.

3. Neodporúčame učiť deti posúvať ruku po istiacom lane, ale jednoznačne odporúčame prechytávať lano tak, aby vždy aspoň jedna ruka lano zvierala.

4. Ak zvládnu predchádzajúci bod, následne istia reálneho spolulezca. Inštruktor im však robí „poistku“ a fyzicky drží lano pod rukami malého ističa tak, aby v prípade chyby vedel vždy zasiahnuť. Zároveň inštruktor koriguje prípadné chyby a zlé návyky.

5. Ak sa dieťa osvedčí a je schopné istieť samostatne, tak deti môžeme rozdeliť do trojíc. Jedno dieťa lezie na hornom lane, druhé dieťa ho istí a tretie dieťa robí „poistku“. Nezanedbateľnou výhodou je, že okrem lezca a ističa zamestnáte aj ďalšieho zverenca a nemusíte mu vymýšľať iný program.

6. Neodporúčame učiť deti istieť prvolezca. (Určite nie skôr ako v 15. rokoch a taktiež je vhodné, aby istič mal na prvom konci čo to odlezené.)

► Nie úplne šťastné postavenie poistky, keďže ruky má viac menej v jednej úrovni s rukami ističa, respektíve s istítkom.

7. Tréner/inštruktor by nemal deti, aj keď pracujú v trojici, spúšťať z dohľadu a ak aj istí ďalšieho zverenca, istiace dieťa by mal mať ideálne vo vedľajšej línii na dosah a dohľad.

Z najčastejších chýb (okrem obvyklých, ktorých sa ističi dopúšťajú) je potrebné u detí hlavne dbať na to, aby nepúšťali úplne spodné lano, neprechytávali ho pred zalomením (zabrzdením) lana. Inštruktor musí sledovať aj správne postavenie dieťaťa, napríklad vzdialenosť od steny, ako aj správne rozloženie ťažiska tela. Rovnako je tiež dôležité kontrolovať dieťa, aby sa pri istení sústredilo a lano nebolo príliš voľné.

Samostatnou kapitolou je zakladanie lana do istiacej pomôcky. Zo strany inštruktora musí vždy prebehnúť vizuálna aj manuálna kontrola. Neodporúčame učiť deti istenie s polovičným lodným uzlom, keďže táto činnosť je náročnejšia na manipuláciu. Deti v prvom kroku vedieme k správne použitiu a ovládaniu istiacich pomôcok typu „kýblik“.

Je samozrejme mnoho možností a prístupov ako a kedy naučiť deti istieť. Vyššie predstavený postup rozhodne nie je jediný správny. Je skôr návodom, ako postupovať a akým chybám sa vyvarovať, ak si neviete rady. ■



▲ Správne „posadenie“ poistky pri istení.

Použitá literatúra:

1. BALÁŠ, J., STREJCOVÁ, B., VOMÁČKO, I. Lezeme a šplháme. Praha: Grada. 2008. 120 s. ISBN 978-247 - 2272-6.
2. http://www.james.sk/file/metodika/skaly_ch.pdf
3. http://www.james.sk/file/metodika/Steny_Petzl.pdf