

# Kiipeilyn/laskeutumisen lyhyt oppimäärä leirikouluille:

## Välineet:

Kiipeilyssä/laskeutumisessa käytetään turvallisuuden vuoksi apuvälineitä. Kaikki tarvittavat välineet saatte ohjelmapalvelun tuottajalta. Oppilaat tarvitsevat säähän ja vuoden aikaan sopivat ulkoiluvarusteet.

## Köysi:

Kiipeilyssä/laskeutumisessa käytetään nykyään keinokuidusta valmistettuja köysiä. Ydin, joka on köyden kantava osa, muodostuu kymmenistä tuhansista nylonsäikeistä, jotka ovat niputettu. Ytimen ympärille on kudottu tiukka suojaunos suojaamaan ydintä ulkoiselta rasitukselta; teräviltä kiviltä, hiekalta jne. Köyden vetolujuus on noin 2500 kg.

## YLEISTÄ KÖYDEN KÄYTÖSTÄ

Köyden päälle astuminen on kielletty. Kallion pinnalla ja maassa on aina runsaasti hiekkakiteitä. Ihmisen astuessa köyden päälle kiteitä painuu köyden suojaakuoren läpi köyden ytimeen. Kiteet ovat terävsärmäisiä ja aina myöhemmin köyttä käytettäessä esim. valuttaessa laskeutumiskasilla kohdasta, jossa on kiteitä sisällä, kiteet särmillään leikkaavat köyden ydintä lisää pilalle.

Ennen ja jälkeen käytön köysi tarkastetaan eli selataan sentti sentiltä käsien läpi. Tämä toimenpide paljastaa vauriot. Jos köyden suojaakuoreissa on pahoja kulumia tai jos köyden ydin on vähänkään leikkautunut, litistynyt tai sulanut, köysi hylätään välittömästi.

## Valjaat:

Valjaita on kahta tyyppiä: istumavaljas ja kokovartalovaljas.

Istumavaljaissa on leveä vyö vatsan ympärillä ja siihen on kiinnitetty reisien ympäri kiertävät leveät lenkit. Istumavaljaissa ollaan köydessä liikuessa istuma-asennossa.

Kokovartalovaljaat rajoittavat liikeratoja kalliokiipeilyssä. Niitä käytetään nykyään enää jäätikkövaelluksessa, seikkailuradoilla, pelastustyössä ja rakennustyömailla.

### VALJAIDEN KÄYTTÖ

Valjaiden päällepukeminen:

1. Ota valjaat käteen, siten että iso kiinnityslenkki on edessä. Tarkista, että kaikki valjaan osat ovat suorassa.
2. Pue päälle kuin housut.
3. Nousta valjaita niin korkealle vyötärölle, että valjaiden vyötäröhihna tulee lonkkaluun yläpuolelle.
4. Kiristä ensin vyötäröhihna ja vasta sitten kiristä reisilenkit. Jätä reisilenkit sen verran löysälle, että kämmenesi mahtuu reisilenkkien alle.
5. Valjaat on säädettävä niin, että ne eivät roiku vaan istuvat napakasti kiipeilijän yllä.

## Kypärä:

Kiipeilyssä/laskeutumisessa tulee käyttää kiipeilykypärää. Säädä kypärä päähäsi sopivaksi. Kypärä ei saa heilua päässä pään liikkeiden mukana.

## Metallit: Lukkorenkaat ja köysijarru (laskeutumiskasi)

Lukkorenkaat ja laskeutumiskasi ovat valmistettu lentokonealumiinista. Lentokonealumiini on vetoakestävä ja kevytmetalli.

Lukkorenkailla kiinnitetään varmistusköysi sekä laskeutumiskasi asiakkaaseen.

Laskeutumiskasi on kitkaan perustava köysijarru.

Lukkorenkaiden ja kasin paikka on valjaissa olevassa varustelengkissä. Ne otetaan käyttöön vasta kalliolla ohjaajan annettua luvan niiden käyttöön.

Lukkorenkaita ja kasia tulee käsitellä varoen. Mikäli lukkorenkiaan tai kasin pudottaa kiveen, tulee siitä ilmoittaa HETI ohjaajalle. Tällainen pudotus voi aiheuttaa lukkorenkäaseen tai kasiin hiusmurtuman.

#### TOIMINTA KALLIOLLA:

1. Ohjelma tapahtuu luonnossa. Luonnossa pidetään äänentaso rauhallisena ja kuunnellaan mitä luonnolla on meille kerrottavana.
2. Kallion päällä on sinisellä narulla rajattu alue, jonka sisäpuolella tulee asiakkaiden pysyä. Vasta kun ohjaaja antaa luvan ja kiinnittää turvaköyden, voidaan siirtyä sinisen narun toiselle puolelle.
3. Laskeutumisasento on istuva-asento. Painopiste tulee olla kantapäissä. Jalkojen tulee olla vähintään olkapäiden leveydellä.
4. Oikea käsi ohjaa laskeutumista. Käden paikka on oikean takataskun kohdalla. Laskeutumisköyttä päästetään hitaasti oikean käden nyrkin läpi. Mikäli halutaan pysähtyä, niin käsi puristetaan nyrkkiin. Vasemmalla kädellä voidaan pitää kiinni omista valjaista.

Tervetuloa Ierikouluun,

Jari Kankkunen  
KTO köysitoiminnan ohjaaja