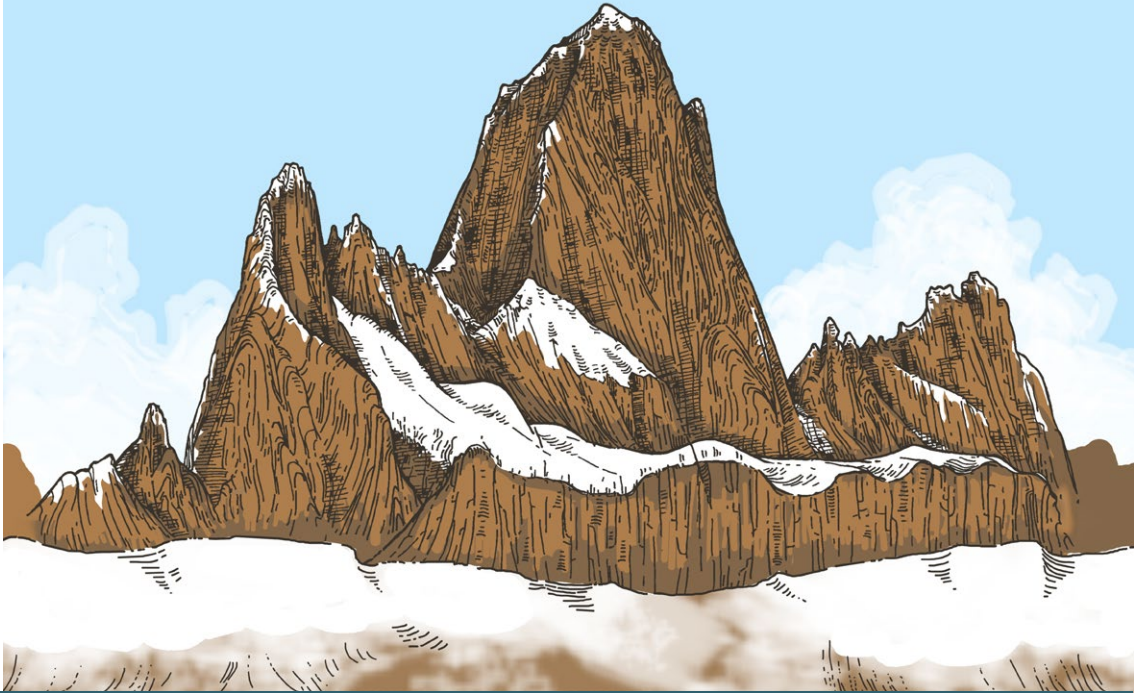




ما هو تسلق الصخور؟

قائمة المحتويات

- مقدمة
- أنواع تسلق الصخور
- معدات التسلق
- ممارسة تسلق الصخور (سلامة وتسلق)
- أنظمة تقييم صعوبة تسلق الصخور (فرنسي، امريكي، الخ)
- آداب التسلق
- إدارة المخاطر في التسلق
- قائمة المصطلحات



مقدمة

عرف التسلق من آلاف السنين قبل الميلاد وكان يهدف للوصول للأماكن المرتفعة او النزول منها باستخدام حبال ومعدات بدائية. في بداية القرن التاسع عشر بدأ استخدام التسلق للوصول للقمم العالية في اوروبا وهذا كان تأسيس تسلق الجبال وهو المعروف باسم "Mountaineering".

بدأ التوجه لتسلق الصخور بصورة منفردة في القرن العشرين ولكن لازال مرتبط بصعود قمم الجبال عن طريق الاعتماد على معدات التسلق والحبال كوسيلة مساعدة للوصول للقمة حيث انه يتم وضع هذه المعدات في الشقوق واستخدامها لصعود مسارات محددة على واجهات صخرية، وكانت هذه هي الطريقة الوحيدة الممكنة لتسلق هذه الواجهات الكبيرة كواجهة "الكابتن (El Capitan)" في يوسيميتي في أمريكا والعديد في جبال الالبز في اوروبا. وعرفت طريقة التسلق هذه بمسمى التسلق المساعد "Aid Climbing".

تطور تسلق الصخور بعدها وبدأ ممارسي التسلق بالاعتماد الكامل على قدراتهم الجسدية ليس لصعود المسارات السهلة فقط ولكن صعود الواجهات التي لم تكن ممكنة مسبقا الا عن طريق التسلق المساعد، وهذا التطور يعتبر الحدث الاكبر في نشأة رياضة تسلق الصخور ونموها وسميت التسلق الحر "Free Climbing". والآن في وقتنا الحالي تعتبر رياضة تسلق الصخور رياضة مستقلة يندرج تحتها عدة أنواع ولها معدات ومهارات وآداب خاصة بها وتفاصيل فريدة من نوعها مقارنة بأي رياضة أخرى.

أنواع تسلق الصخور

تطور تسلق الصخور إلى عدة أنواع على مدى السنين كما ذكر مسبقاً أن بداية تسلق الصخور كانت التسلق المساعد (Aid Climbing). وبعد ذلك قام المتسلقين بالتركيز على القوة الجسدية للعودة ومن ذلك نشأ التسلق الحر (Free Climbing). ويتضمن التسلق القيادي (Lead climbing) حيث يأمن المتسلق الحبل على المسار حتى الوصول لنهاية المسار وتركيب الحبل في المرساة (Anchor) وهو نوعان: التسلق التقليدي والتسلق الرياضي. وأنواع أخرى كالبولدرينج (Bouldering) وتسلق السرعة (Speed climbing) وسيتم شرحها أدناه.



التسلق المساعد (Aid climbing)

■ التسلق الرياضي (Sport Climbing):

هو التسلق القيادي عندما يقوم المتسلق بتركيب الحبل في البراغي المركبة مسبقاً على المسارات عن طريق كويكدرز (Quickdraws) حتى الوصول لنهاية المسار، وتركيب الحبل في المرسة المجهزة مسبقاً. ويمكن أن يكون مرحلة واحدة أو متعدد المراحل.

الأدوات المستخدمة

حذاء التسلق



حزام تسلق الصخور (Climbing Harness)



الخوذة (Helmet)



حبل تسلق الصخور



كويك درو (Quickdraw)



شنطة بودرة الطباشير (Chalk Bag)



■ التسلق التقليدي (Traditional Climbing):

هو التسلق القيادي عندما يقوم المتسلق بوضع معدات التأمين المؤقتة على المسار حتى الوصول لنهاية المسار وفي أغلب الحالات بناء مرساة (Anchor) أيضا مؤقتة. وبعد الانتهاء من المسار يقوم المتسلق أو البيلاير بأخذ المعدات معهم. ويمكن أن يكون مرحلة واحدة أو متعدد المراحل.

الأدوات المستخدمة

حذاء التسلق



حزام تسلق الصخور (Climbing Harness)



الخوذة (Helmet)



حبل تسلق الصخور



كويك درو (Quickdraw)



شنطة بودرة الطباشير (Chalk Bag)



■ تسلق توب روب (Top rope):

هو نوع من التسلق يكون فيه جبل التسلق مركب مسبقا قبل بداية التسلق. ويعتبر هو أفضل طريقة للمتسلقين الجدد والتعود على الرياضة، ويكون تركيب الحبل عن طريق متسلقين ذو خبرة في التسلق القيادي أو عن طريق سهولة الوصول للمرساة بطريقة آمنة. وتسلق توب روب لا يمكن الى في مرحلة واحدة.

الأدوات المستخدمة

حذاء التسلق



حزام تسلق الصخور (Climbing Harness)



الخوذة (Helmet)



حبل تسلق الصخور



شنطة بودرة الطباشير (Chalk Bag)



■ البولدرينج (Bouldering):

هو التسلق الذي لا يتطلب استخدام حزام أمان أو جبل حيث ارتفاع المسارات عادة لا يزيد عن 6 أمتار، ويتم استخدام حذاء تسلق وبودرة الطباشير ووسادة اصطدام توضع تحت المتسلق لامتصاص صدمة السقوط. ويعمل متسلق البولدرينج عادة على إنهاء هذه المسارات تحت مراقبة شخص آخر أو أكثر لتجنب الاصابات بتوجيه المتسلق إذا سقط إلى مرتبة السقوط وضمان أن رأس المتسلق وظهره لا يضربان الأرض مباشرة.

الأدوات المستخدمة

مرتبة السقوط (Crash Pads)



حذاء التسلق



شنطة بودرة الطباشير (Chalk Bag)



■ ديب ووتر سولو (Deep Water Solo):

هو التسلق دون استخدام أي معدات سلامة ولكن فوق مسطحات مائية عميقة، حيث يسقط المتسلق في الماء عند الانتهاء من المسار أو عند عدم القدرة على إنجائه. يوجد بعض الخطورة في هذا النوع حيث ان السقوط في الماء ارتفاع عالي قد يسبب بعض الإصابات.

الأدوات المستخدمة

حذاء التسلق



التسلق الداخلي (Indoor climbing)

نشأ التسلق الداخلي من رغبة المتسلقين بتطوير تسلقهم عندما كانت الظروف غير مناسبة للتسلق في الخارج حيث تم استخدام معدات

بسيطة يمكن لهم من خلالها محاكاة حركات التسلق ومهاراته. وبعد ذلك تطورت الى بناء جدران كاملة يتم التسلق عليها وتستخدم عادة في مسابقات التسلق. وتطورت مع الزمن حتى أصبحت في وقتنا الحاضر نوادي داخلية مستقلة لتسلق الصخور يمكن ممارسة التسلق الرياضي والبولدرينج والتوب روب وتسلق السرعة فيها.



التسلق الداخلي (Indoor climbing)

■ مسابقات التسلق (Climbing Competitions):

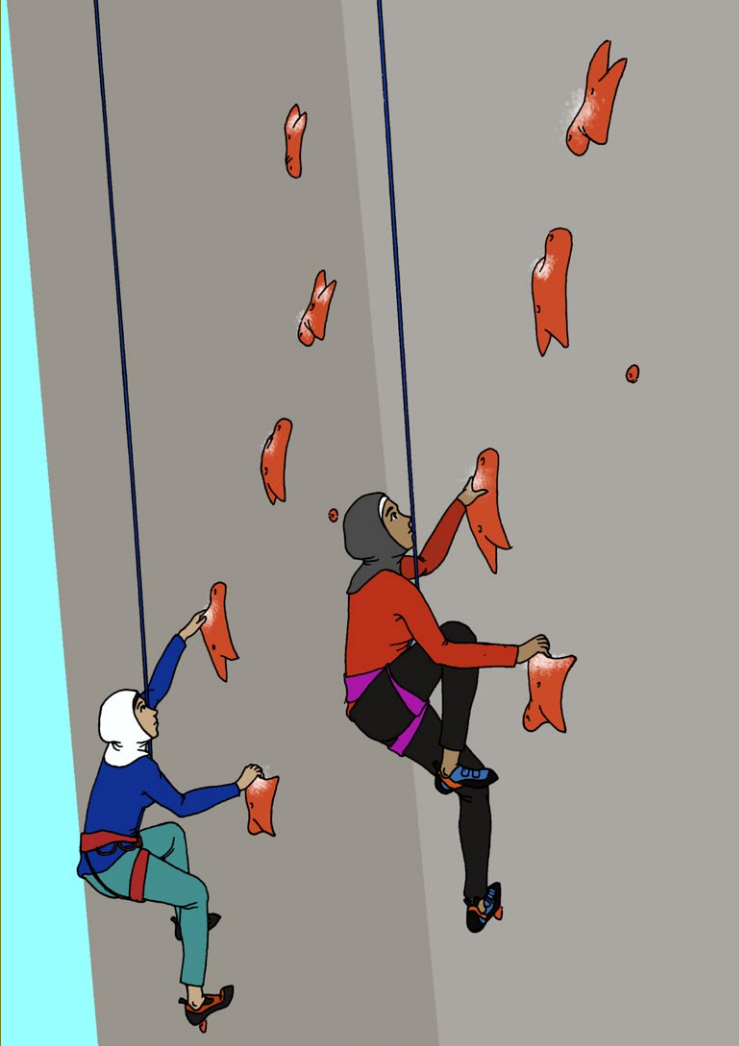
تحدث معظم مسابقات التسلق على جدران صناعية حتى يتمكن من عمل مسارات جديدة لم يتسلقها المشاركون من قبل. وتتضمن المسابقات التسلق الرياضي والبولدرينج وتسلق السرعة حيث تعمل مسابقات على مستوى عالمي لكل نوع تحت تنظيم المنظمة العالمية للتسلق الرياضي (IFSC). وفي عام ٢٠١٢ تم عمل نظام جديد لتحديد مراكز المشاركين في الثلاثة أنواع تحت مسمى الترتيب المشترك (Combined ranking)، وتم ضم التسلق للأولمبيات طوكيو ٢٠٢٠ تحت نظام الترتيب المشترك.



مسابقات التسلق (Climbing Competitions)

■ تسلق السرعة (Speed climbing):

هو التسلق على مسار محدد وموحد بهدف الوصول الى نهايته في اسرع وقت وهو مخصص للمسابقات.



تسلق السرعة (Speed climbing):

معدات التسلق

يتطلب تسلق الصخور العديد من المعدات وهي تعتمد بصورة كبيرة على نوع التسلق. سيتم سرد بصورة عامة أدناه حيث انه تم ذكر المعدات المطلوبة لكل نوع في قسم أنواع تسلق الصخور.

احذية التسلق

هي أحذية مصممة ومصنوعة عادة من المطاط والجلد خفيفا لتسلق الصخور. ويجب أن تكون ذات ضيقة في المقاس الى حد ما. تنقسم بصورة عامة الى نوعين:
أحذية عامة (All round Shoes): وهي احذية تقدم أداء على أكثر من أسلوب في تسلق الصخور وهذا النوع مناسب للمبتدئين في رياضة التسلق
أحذية متقدمة (Specialized Shoes): هي أحذية متخصصة جداً للاستخدام على أسلوب معين من تسلق الصخور حيث انها تعطي أفضل أداء للأسلوب المصنوعة له.



حزام تسلق الصخور (Climbing Harness)

هو الحزام المستخدم لتأمين المتسلق والبيلاير. ويوجد أنواع كثيرة متوفرة من أحزمة الأمان ويجب استخدام الاحزمة المخصصة لتسلق الصخور المصنفة تحت (UIAA). يوجد عدة أنواع من احزمة الأمان المخصصة لتسلق الصخور. حيث يهتم متسلقي المسارات الطويلة بالراحة بينما متسلق رياضي لمسار قصير يهتم بقلّة الوزن. يمكن تقسيم أحزمة الأمان الى قسمين: الاحزمة العامة (All round Harness): وهي مناسبة لجميع المتسلقين في كل المستويات الاحزمة المتخصصة (Specialized Harness): وهي مصنوعة لتلبية حاجة معينة للمتسلق كقلّة الوزن أو زيادة الحشو المبطنة أو زيادة طقات المعدات.



الخوذة (Helmet)

تستخدم الخوذة في التسلق للحماية للرأس في حالة تساقط صخور من أعلى وبالأخص على البيلاير. ويجب استخدام الخوذ المخصصة لتسلق الصخور والمصنفة تحت (UIAA).



هو الجهاز الذي يستخدم لتأمين الحبل حيث يسمى البيلاي والشخص المتحكم به يسمى البيلاير. والنوعان المستخدمة بصورة عامة في أجهزة البيلاي وهي:
أجهزة بيلاي أي تي سي (ATC)
أجهزة بيلاي مساعدة (Assisted braking devices)

جهاز البيلاي (Belay Device)



جهاز بيلاي أي تي سي (ATC)



أجهزة بيلاي مساعدة
(Assisted braking devices)

كاربينر - حلقة تثبيت (Carabiner): هي عبارة عن حلقة معدنية ببوابة وتستخدم بصورة عامة في تثبيت الحبل أو المتسلق وهي نوعين:

حلقة تثبيت بقفل (Locking Carabiner)
حلقة تثبيت بدون قفل (Non-locking Carabiner)

كاربينر - حلقة تثبيت (Carabiner)



حلقة تثبيت بقفل (Locking Carabiner)



حلقة تثبيت بدون قفل
(Non-locking Carabiner)

الحبال (Ropes)



تعتبر الحبال هي من اهم المعدات التي تستخدم في التسلق حيث انها أساس السلامة والأمان. يوجد نوعين من الحبال ديناميكي (Dynamic) وثابت (Static). في رياضة تسلق الصخور يتم استخدام الحبال الديناميكية فقط والحبال الثابتة لها استخدامات أخرى كالعزل على الحبل للتصوير أو تطوير المسارات.

الحبال الديناميكية تأتي في أطوال وأقطار تختلف بناء على نوع التسلق والهدف من استخدامه. يوجد ثلاثة عوامل تدخل في اختيار حبل التسلق:

الطول: يعتبر طول الحبل أول الخواص التي يجب النظر لها عند اختيار حبل التسلق حيث يجب أن يكون مناسب لطول مسارات التسلق

السماكة: تعتبر سماكة الحبل عاملاً يؤثر على سهولة التعامل مع الحبل ومقاومته للاستعمال المتعدد. فكلما نحف الحبل سهل استخدامه من حيث قلة الوزن وسلاسة مروره في أجهزة البيلاي ولكن في اغلب الحالات لا يكون ذو مقاومة عالية للاستعمال المتكرر وقد يفلت من يد البيلاي غير المتمكن. وكلما زادت سماكة الحبل قلت سلاسته وزاد وزنه ومقاومته للاستعمال المتكرر. فينصح باستخدام الحبال ما بين 9,8 ملليمتر و 10 ملليمتر.

الخواص: كل مصنع للحبال يقدم عدة خواص للحبال المنتجة ومن أهمها مقاومة الحبل لبلل وتمسى الحبال الجافة (Dry Ropes) حيث يكون غلاف الحبل (Sheath) أو أساس الحبل أو كلاهما مقاومة للبلل. وتكون هذه الخاصية مهمة عند استخدام الحبال في مناطق قد يتعرض الحبل فيها للبلل أو في أنواع أخرى من التسلق كتسلق الجليد (Ice Climbing)

سلينج (Sling)



عبارة عن شريط مخطط على شكل دائري ومصنوع من النايلون أو الداينيم. ولها العديد من الاستخدامات كالتثبيت والتأمين المتسلق في نهاية المسار أو في تسلق متعدد المراحل وأيضا تستخدم في عمل المرساة في التسلق التقليدي والعديد من الاستخدامات. وأيضا لها العديد من الأطوال ومن أشهرها 30 سم و 60 سم و 120 سم و 240 سم.

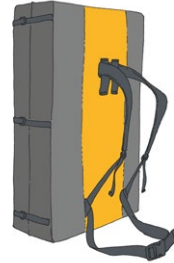
هي عبارة عن طلقتين تثبيت بدون قفل مربوطة ببعض عن طريق نوع من الرباط الصلب نوعا ما. وتستخدم في تأمين الحبل عن طريق المتسلق على المسار حيث يتم تركيب طرف في البراغي والحبل في الطرف الأخر.

كويك درو (Quickdraw)



هي عبارة عن طلقتين تثبيت بدون قفل مربوطة ببعض عن طريق نوع من الرباط الصلب نوعا ما. وتستخدم في تأمين الحبل عن طريق المتسلق على المسار حيث يتم تركيب طرف في البراغي والحبل في الطرف الأخر.

مرتبة السقوط (Crash Pads)



هي عبارة عن شنطة صغيرة يوضع بداخلها بودرة الطباشير، ويتم وضعها على خصر المتسلق لتسهيل عملية تجفيف اليدين بالبودرة. حيث إنه يتم استخدام بودرة الطباشير لامتصاص الرطوبة من اليدين حين التسلق وتجنب الزلق على المسكات الصغيرة.

شنطة بودرة الطباشير (Chalk Bag)



ممارسة تسلق الصخور: مهارات السلامة

يعتبر هذا الجزء هو الأساس في التسلق وعادة يبدأ المتسلق بالتدرب عليه أولاً، والهدف منه تمكين بيئة تسلق آمنة لكل من المتسلق والبيلاير.

■ البيلاي (Belay):

هو أساس التسلق بالحبال ويتمثل بتأمين الحبل للمتسلق من الأرض في حالة السقوط ويمسى هذا الشخص البيلاير (Belayer). هناك نوعان من البيلاي.

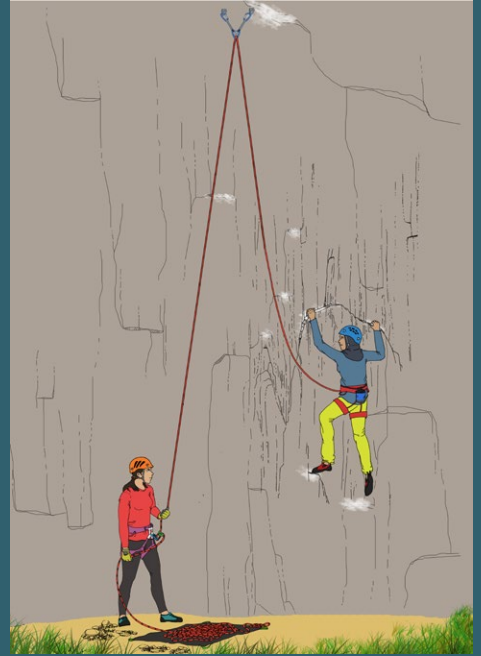
أنواع البيلاي

البيلاي القيادي (Lead Belay):

هو التحكم وتأمين الحبل للمتسلق قيادي يبدأ من الأرض ويؤمن حبله حتى يصل إلى نهاية المسار. ويجب أن يكونوا في مرحلة متقدمة في رياضة التسلق. بعكس بيلاي توب روب حيث يقوم البيلاير بإعطاء حبل للمتسلق حين صعوده وفي نفس الوقت تأمين الحبل حتى يصل الى القمة. ويمكن عمله بأي جهاز بيلاي.

بيلاي توب روب (Top-rope Belay):

هو التحكم وتأمين الحبل المجهز مسبقاً على المرسة (Anchor) وهو مناسب للمبتدئين في رياضة التسلق. حيث يقوم البيلاير بشد وتأمين الحبل كل ما ارتفع المتسلق قليلاً حتى يصل الى نهاية المسار وأنزاله الى الأرض بعد ذلك، ويمكن عمله بأي جهاز بيلاي.



■ عقد التسلق (Climbing Knots):

تعتبر جزء أساسي في مهارات التسلق ويجب إتقانها بشكل صحيح من البداية. يوجد العديد من العقد المستخدمة في أنواع التسلق المختلفة ولكن العقدة الأساسية للتسلق هي العقدة المثلثة (Figure 8 Knot).

العقدة الثمانية (Figure 8 Knot)

توضح الصورة أدناه العقدة الثمانية الصحيحة:



التأكد من العقدة المثلثة:

- ١- الحبل في الأماكن الصحيحة في حزام الأمان
- ٢- العقدة صحيحة وذلك يمثل ٥ حبال مزدوجة
- ٣- مسافة العقدة من حزام الأمان لا تزيد عن قبضة والحبل الفائض أطول من قبضة واحدة تقريبا ١٢-١٥ سم ولا يكون أطول من قبضتين.

ممارسة تسلق الصخور: مهارات التسلق

■ اللياقة البدنية:

رياضة التسلق كجميع الرياضات تتطلب لياقة بدنية للتقدم في الرياضة وتجنب الإصابات على المدى الطويل. وأفضل التمارين للمتسلق الجديد هي التسلق.

التمارين الخاصة بالتسلق: وهي عبارة عن تمارين مخصصة لرياضة التسلق ولا ينصح بالتوجه لها الى بعد فترة مستمرة من التسلق وهي أكثر من سنة ونصف. وتختلف تفاصيلها بناء على هدف الشخص ومستواه. وهي تمارين تتطلب وجود معدات خاصة منها جدار تسلق داخلي ولوح كامبس (Campus Board) ولوح أصابع. ومع تطور التسلق في السنوات الاخيرة فقط زاد توجه كلا من المتسلقين والمدربين في التركيز على انشاء برامج خاصة لتحقيق اهداف معينة مثل تقوية الأصابع عن طريق استخدام لوح الأصابع أو زيادة قوة التحمل عن طريق تسلق عدة مسارات متتابعة دون توقف.

الفنيات (Techniques):

هي المهارات المستخدمة على مسار التسلق وتعتمد على حركة الجسم والاستخدام الصحيح للقدمين ومسكات التسلق وتنقسم إلى:

حركات الجسم

أنواع مسكات التسلق



فلاج
Flag



سمير
Smear



لاي باك
Lay-backing



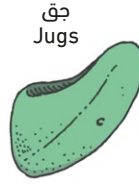
ستم
Stem



دروب نبي
Drop-knee



فلاج عكسي
Reverse flag

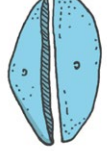


جق
Jugs

صلوبر
Sloppers



شقوق
Cracks



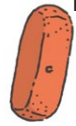
سحبة جانبية
Side pulls



مسكة سفلية
Underclings



بنش\قبضة
Pinches



صلوبر
Sloppers



صلوبر
Sloppers



صلوبر
Sloppers



نظام تقييم صعوبة المسارات

يوجد أنظمة عديدة عالمية تستخدم في تقييم صعوبة مسارات تسلق الصخور. كل نظام له خواص ونظرة تختلف عن الأخرى ولكن بصورة عامة استخدامها بنسبة عالية متشابه. لقد استخدم النظام الفرنسي في العالم العربي والسعودية وعلى ذلك تم الاستمرار على استخدامه لجميع المسارات الجديدة. وتنقسم بالنسبة لتسلق الصخور إلى قسمين أنظمة خاصة بالتسلق الحر وأنظمة خاصة بتسلق البولدرينج. للفائدة العامة سيتم عرض النظام الفرنسي والامريكي.

■ تقييم التسلق الحر:

النظام الفرنسي الرقمي (French numerical grades)
نظام يوساميتي العشري للتسلق الحر (Yosemite Decimal System)

■ تقييم البولدرينج:

نظام مقياس هويكو للبولدرينج (Hueco scale)
نظام فونتنبيلو للبولدرينج (Fontainebleau grading system)

البولدرينج

هويكو	فونتنبيلو
VB	3
V0-	4-
V0	4
V0+	4+
V1	5
V2	5+
V3	6A
	6A+
V4	6B
	6B+
V5	6C
	6C+
V6	7A
V7	7A+
V8	7B
	7B+
V9	7C
V10	7C+
V11	8A
V12	8A+
V13	8B
V14	8B+
V15	8C
V16	8C+

التسلق الحر

الفرنسي	يوساميتي
8b	5.13d
8b+	5.14a
8c	5.14b
8c+	5.14c
9a	5.14d
9a+	5.15a
9b	5.15b
9b+	5.15c
9c	5.15d
1	5
2	5.1/5.2
3	5.3/5.4
4a	5.5
4b	5.6
4c	5.7
5a	5.8
5b	5.9
5c	5.10a
6a	5.10b
6a+	5.10c
6b	5.10d
6b+	5.11a
6c	5.11b
6c+	5.11c
7a	5.11d
7a+	5.12a
7b	5.12b
7b+	5.12c
7c	5.12d
7c+	5.13a
8a	5.13b
8a+	5.13c

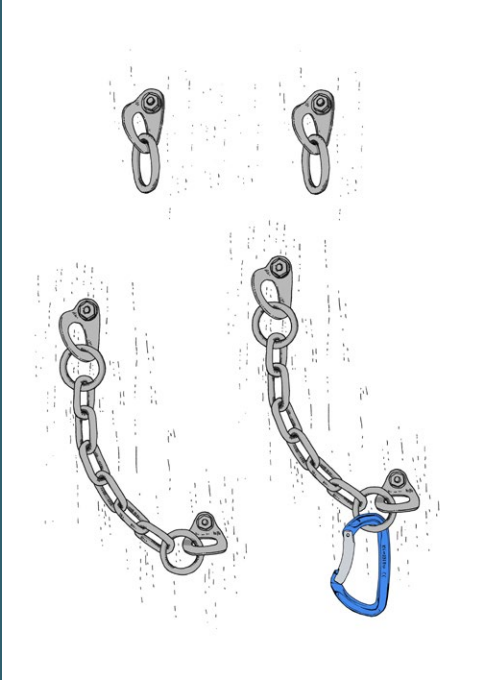
آداب التسلق

■ لا تترك اثر: (ننصح باخذ الدورة)

- التخطيط والأعداد المسبق لرحلات التسلق
- والمشي والتخييم على أسطح متينة
- التخلص من المخلفات بالطرق الصحيحة
- ترك ما وجدت في المنطقة من أجار والحج
- الحد من الآثار السلبية لإشعال النار
- احترام المخلوقات الفطرية
- احترام المتسلقين الآخرين وأهل المنطقة

■ المحافظة على المرسي المثبتة

يجب عدم استخدام المرسي المثبتة للتسلق توب روب (Top rope) لما يسببه من تأكلها والحاجة لتغييرها في فتره بسيطة. وأيضا التقليل قدر المستطاع من الانزال عليها في التسلق القيادي على سبيل المثال فقط اخر شخص يقوم بالنزول على المرساه المثبتة المتسلقين من قبله ينزلون على معداتهم الشخصية.



■ تعليم المسكات على المسار

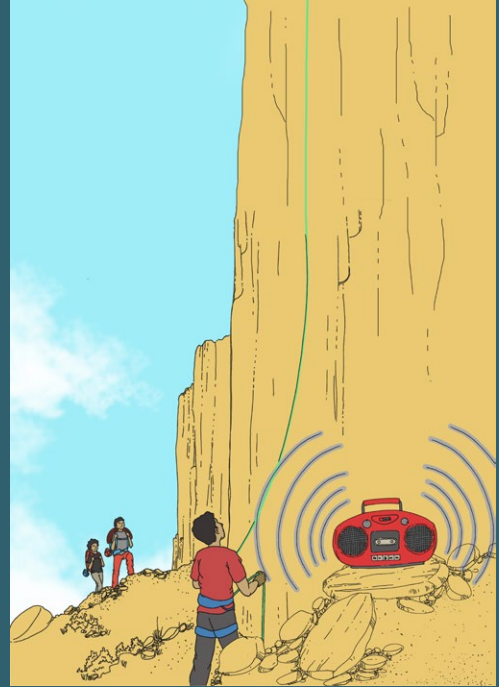
يفضل بعض المتسلقين تحديد المسكات الأساسية على مسار باستخدام الطباشير ولتسهيل الوصول للمسكات الصحيحة على مسارات صعبة. ولكن يجب عليهم تنظيفه بالفرشة بعد الانتهاء من المسار

■ مشاركة المسارات

يحفز قدر المستطاع مشاركة المسارات مع المتسلقين الآخرين وبالأخص في مناطق التسلق ذات مسارات قليلة

■ الضوضاء

يجب احترام المتسلقين الآخرين وأهل المنطقة بتجنب عمل ضوضاء على المسار وحوليه من تشجيع وغيره ويكون قدر المستطاع في الحد المقبول وعدم رفع أصوات الموسيقى. وذلك يؤثر بصورة كبيرة على المتسلق والبلابر حيث يصعب عملية التواصل بينهم.



■ التنظيم في منطقة التسلق:

يجب على المتسلقين الاهتمام في منطقة التسلق بتنظيم لأغراض الشخصية وتحديد منطقة صغيرة لها وعدم تشتيتها في انحاء المنطقة أو الطرق.



■ اتبع القواعد واللوائح الرسمية

مناطق التسلق المختلفة في عالم كل له أنظمة تختلف سواء كانت للدخول أو التخيم أو غيره. يجب علينا كمتسلقين اتباعها.

■ ترك الكويك دروز على المسار

في المتعارف عليه في عالم التسلق عالميا يمكن ترك الكويك دروز على المسار ولا يحق للمتسلقين الآخرين اخذها ولكن لهم الحق بالتسلق على المسار واستخدامها.

■ احترام الاداب المحلية

لكل منطقة آداب مختلفة يجب على المتسلقين احترامها. لأن المتسلقين يعتبرون ضيوفاً في المنطقة وذلك قد يؤثر على نظرة الناس العامة عن التسلق والمتسلقين.

إدارة المخاطر في التسلق

يعتبر التسلق رياضة خطيرة ولكن يتم تجنب المخاطر والاصابات عن طريق التالي:

■ معدات التسلق

- الاستخدام الصحيح لمعدات التسلق:

تعتبر مسؤولية المتسلق استخدام معدات التسلق بالطريقة الصحيحة وتبديلها فوراً حسب ما ينصح به المصنع.

- الاهتمام بمعدات التسلق:

يتمثل بتجفيفها بالطريقة الصحيحة إذا تعرضت للبلل وتجنب تعرضها للتراب باستخدام شنطة جبل على سبيل المثال.

- التأكد من سلامة المعدات:

فحص المعدات الشخصية ومعدات الأشخاص الذي سوف تتسلق معهم يجب ان نجعلها عادة. وأيضاً التأكد من سلامة معدات التسلق المهيئة مسبقاً كالبراغي والمراسي على المسار وذلك عن طريق جمع المعلومات الصحيحة عن منطقة التسلق سواء عن طريق المواقع الالكترونية الموثوقة أو كتيبات معلومات التسلق المخصصة للمنطقة.

■ الممارسات الصحيحة

- التخطيط للمسار:

يجب على المتسلق معرفة معلومات المسار كاملة قبل تسلقه

وهي عبارة عن:

١. ارتفاع المسار: للتأكد ان طول الحبل مناسب للمسار.

٢. عدد البراغي: لأخذ عدد كافي من الكويكدروز على المسار

٣. نوع المرساة: للتأكد من معرفة الطريقة الصحيحة لتنظيف

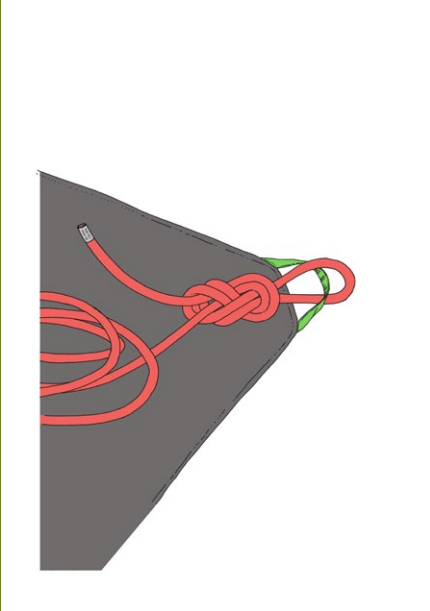
المرساة من المعدات الشخصية قبل النزول (Cleaning

(Anchor

- عمل عقدة في نهاية الحبل:

يجب في التسلق أو الإينزال عمل عقدة في نهاية الحبل لتجنب

السقوط في حالة إذا لم يكن الحبل كامياً لا قدر الله.





- البيلاي الصحيح:

البيلاي يعتبر هو الأساس في السلامة للمتسلق فيجب تجنب التالي:

١. عدم التركيز والتحدث مع الآخرين بكثرة.
٢. البيلاي جالساً.
٣. ترك يد البريك في البيلاي لأي سبب.



- منطقة التسلق:

١. فحص منطقة التسلق لمعرفة افضل مكان للبيلاي ووضع المعدات الشخصية.
٢. يجب تجنب الوقوف على أعلى المسار في حالة يمكن الوصول لأعلى المسار من جهة أخرى عن طريق المشي لتجنب السقوط أو إيقاع الحجر على المتسلق أو الأشخاص في الأسفل.

- التسلق الصحيح:

١. السقوط هو جزء من التسلق فيجب على المتسلق

التالي:

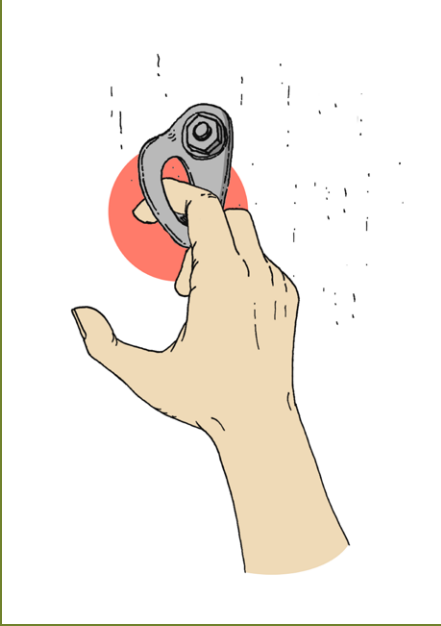
٥ ممارسة السقوط بطريقة آمنة ومعرفة أفضل الممارسات للسقوط الآمن.

٥ معرفة متى المسار غير آمن للسقوط كوجود عدد من الحواف الكبيرة على مدى المسار
٢. دفع الحدود وتحدي النفس من أسس تسلق الصخور ولكن يجب عملها باعتدال وتجنب الوقوع في مواقف خطيرة كالتالي:

٥ تسلق مسار اصعب بكثير من المستوى الشخصي.

٥ تسلق نوع من تسلق الصخور دون المعرفة الصحيحة بمهارات الخاصة بهذا النوع.

٣. تجنب استخدام البراغي للعودة على المسار عن طريق وضع الأصابع بداخلها لما قد تسببه من إصابات في الأصابع.



■ التسلق المنفرد (Solo Climbing):

هو التسلق دون استخدام أي معدات ويعتبر ذو خطورة عالية ولا ينصح بممارسته.

Deep water solo	ديب ووتر سولو
Belay	البيلاي
Belayer	البيلاير
Bolts	البراغي
Anchor	مرساة
Harness	حزام الأمان
Carabiner	حلقة تثبيت
Rope	حبل
Chalk	بودرة طباشير
Quickdraw	كويك درو

Mountaineering	تسلق الجبال
Rock climbing	تسلق الصخور
Aid climbing	التسلق المساعد
Free climbing	التسلق الحر
Lead climbing	التسلق القيادي
Sport climbing	التسلق الرياضي
Trad climbing	التسلق التقليدي
Bouldering	البولدرينج
Single pitch	مرحلة واحدة
Multi pitch	متعدد المراحل
Speed Climbing	تسلق السرعة

الؤلف: عبدالرحمن آل عبده

