

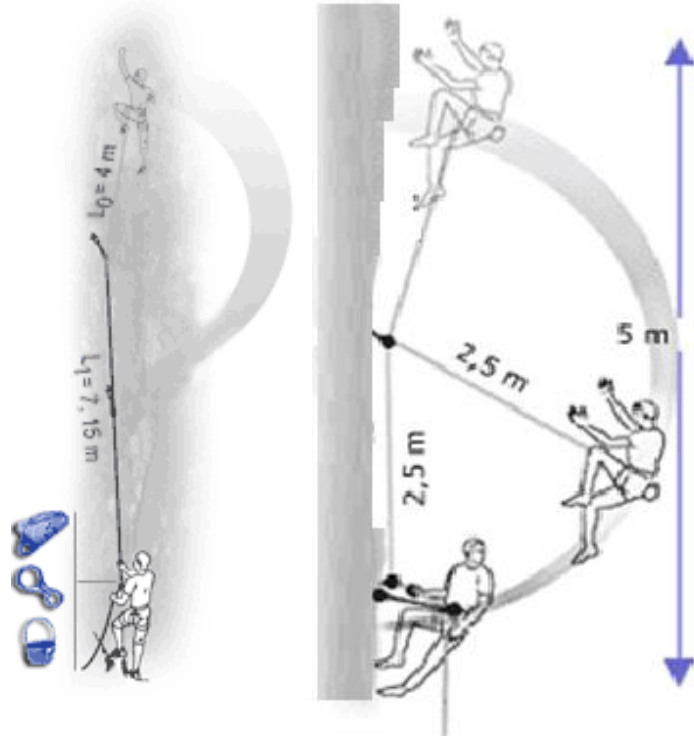
Üstten Emniyetli Tırmanışta Dikkat Edilmesi Gerekenler

- ✓ Rotanın sonuna doğru gelirken emniyetçinin ipi tırmananın sırtına değecek ve onu rahatsız edecektir. Bu nedenle emniyetçi birkaç metre sağa ya da sola çekilerek bu durumu engellemelidir.
- ✓ İp, tırmanış sırasında mutlaka tırmanıcının iki kolunun arasında olmalıdır.

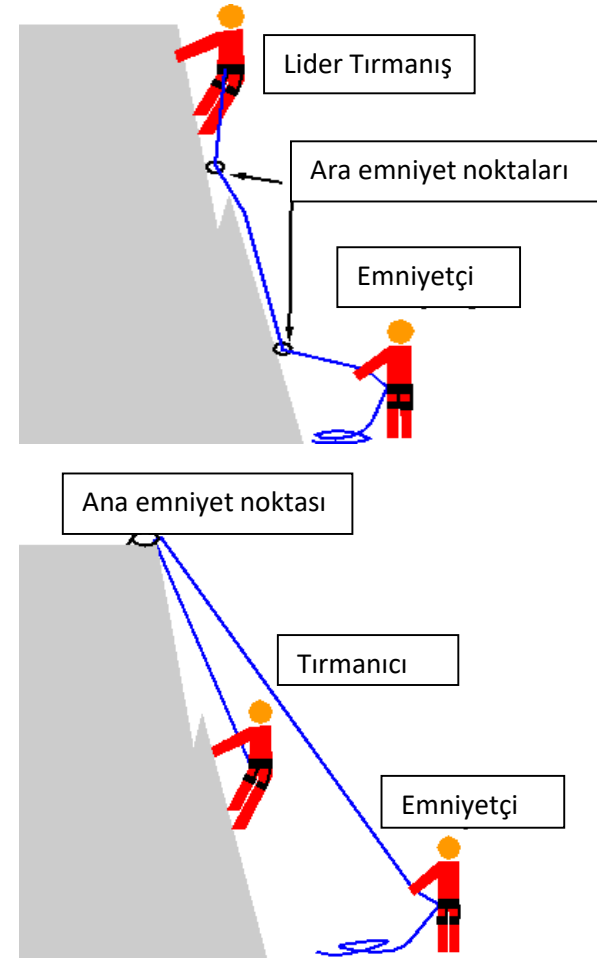
Lider Tırmanış

- ✓ Lider tırmanış yöntemine “alttan emniyetli tırmanış” da denmektedir.
- ✓ Böyle söylenmesinin nedeni ipin tırmanıcı tarafından aşağıdan yukarıya doğru taşınmasıdır.
- ✓ Ana emniyet noktası tırmanış sonlandığında inişe geçerken kullanılmaktadır.

Lider ve Üstten Emniyetli Tırmanış



Şekil 2. Düşme mesafesi (BEAL, 2010).



Şekil 3 - 4. Lider ve üstten emniyetli tırmanış düzenekleri (BEAL, 2010).

Lider Tırmanış

- ✓ Lider tırmanışta “ara emniyet noktaları” bulunmaktadır. Bu noktalar spor tırmanış rotalarında boltlar ile geleneksel tırmanışta ise emniyet aletleriyle oluşturulmaktadır.
- ✓ Ara emniyet noktalarının arası IFSC’ye göre (International Federation of Sport Climbing) 80 cm olmalıdır.

Lider Tırmanış

- ✓ İlk ara emniyet noktası ise yerden 1.75-2.00 m arasında olmalıdır.
- ✓ Lider tırmanış üstten emniyetli tırmanışa göre daha risklidir. Çünkü düşme yaşanabilir.
- ✓ Düşme mesafesi tırmanılan son ara emniyet noktasından yükselen mesafenin iki katıdır.

Lider Tırmanış

✓ Tabi bu mesafeye ipin esneme payı da eklenmelidir.

Spor Kaya Tırmanışının Dünyadaki Yeri

- Son yıllarda uluslararası bir yarışma sporu olarak da tırmanışa olan ilgi sürekli artmaktadır (Vigouroux and Quaine, 2006; Frauman, 2010).
- Hem rekreatif amaçlı hem de yarışma sporu olarak yapılabilen doğa sporlarından biridir (Janot et al., 2000; Shell, 2004; Draper et al., 2010, Romero et al., 2009; Sherk et al., 2011).

Spor Kaya Tırmanışının Dünyadaki Yeri

- Spor tırmanış, rekreatif olarak da yapılabilen ve hem fiziksel hem de psikolojik zorlanmayı gerektiren bir doğa sporudur (Hodgson et al., 2008).
- Yalnızca Amerika Birleşik Devletleri'nde on milyonun üzerinde kişi kaya tırmanışıyla farklı düzeylerde ilgilenmektedir (Kidd and Hazelrigs, 2009).

Spor Kaya Tırmanışının Dünyadaki Yeri

- Spor tırmanışa artan ilginin sebebi, açık ve kapalı alanlarda uygulanabilir olması ve sağlığa ilişkin faydalarıdır.
- Kuvvet, esneklik, denge, düşünsel yetenekler ön plandadır.

Spor Kaya Tırmanışı Yarışma Türleri

- Yarışmalar üç başlık altında incelenebilir. Bunlar;
 - Sürat yarışmaları,
 - Teknik zorluk yarışmaları ve
 - Kısa kaya tırmanışı yarışmalarıdır.