

Apranga

Izotermikas. Apatinis vientisas kombinezonas – labai šiltas ir išstumiantis drėgmę į paviršių, t.y. atitraukiantis ją nuo kūno. Siuvas iš sintetinio hidrofobinio audinio – fliso, pvz., Polarteko. Net sušlapęs izotermikas šildo, be to, judant jis išdžiūva nuo kūno šilumos. Neturint izotermiko vietoje jo galima vilktis įvairius termoapatinus, tik jokiū būdu negalima vilktis medvilninių rūbų, nes sudrėkę jie nebešildo ir ilgai džiūva. Jei urvas labai šaltas arba einama dirbti lėtų darbų (pvz., topografuoti), po izotermiku papildomai dar galima vilktis **termoapatinus**. Papildomas sluoksnius termoizoliacijos suteikia žymiai didesnę komfortą.

Kombinezonas. Viršutinis speleologo rūbas urve. Būna dviejų tipų: "kvėpuojantis", skirtas sąlyginai sausesniems urvams, ir plastikatas, pasiūtas iš neperšlampančio audinio (PVC) bei skirtas labai šlapiems urvams. "Kvėpuojantys" kombinezonai siuvas iš sintetinių atsparių trinčiai audinių (pvz., Corduros), labai sausuose urvuose galima naudoti medvilninius darbo kombinezonus. "Kvėpuojantys" kombinezonai peršlampa, tačiau jie judant džiūva ir garina drėgmę, kylančią nuo kūno. Plastikatai yra visiškai nelaidūs vandeniui, tačiau jie nepraleidžia drėgmės ir iš vidaus, todėl juos dėvintis žmogus "verda" savam prakaitu.

Pošalmis. Po šalmu velkama aptempianti kepurė, dažnai dengianti ir kaklą. Šiltuose urvuose pošalmis nebūtinus. Nors patartina dėvėti bent skarelę, kuri ne tik apsaugos plaukus nuo purvo, bet ir neleis ilgesniems plaukams išlįsti iš po šalmo ir įsipinti į nusileidimo įtaisą.

Botai. Guminiai batai iki kelių (ne trumpesni ir ne ilgesni), su grubiu padu. Geriausiai tinka botai be vidinio audinio, iš grynos gumos, tačiau tokius sunku gauti. Kad būtų šilčiau ir patogiau vaikščioti, į botus patartina įsidėti sintetinius, sulaikančius šilumą **vidpadžius** (juos geriausia patiems išsipjauti iš turistinio kilimėlio). Po botais būtina dėvėti **kojines** –šiltas sintetines, išstumiančias drėgmę į paviršių, arba vilnones, tik jokiū būdu ne medvilnines. Kojinės gali būti ir dvejų, kad būtų šilčiau.

Pirkite vienu dydžiu didesnius botus, kad tilptų pėda su šilta kojine ir storoku vidpadžiu. Pėda neturi būti apspausta, kitaip ji šals.

Pirštinės. Tvirtos guminės (sustiprintos audiniu) pirštinės. Geriau ilgesnės – į vidų pateks mažiau vandens ir purvo. Pirštinės skirtos apsaugoti rankas nuo vandens, grubių paviršių ir trinties su virve. Kadangi leidžiantis virve dešinė ranka yra nuolat stabdoma, ši pirštinė nuo trinties susidėvi daug greičiau.

Sėdynėlė. Neprivaloma, bet visai patartina į urvą pasiimti mažą sėdynėlę iš turistinio kilimėlio. Sėdėti ant plikų akmenų negalima. Sėdynėlė gali būti visai maža, telpanti į šalną. Jei jos neturite, urve sėskitės ant transportinio maišo ar pirštinių.

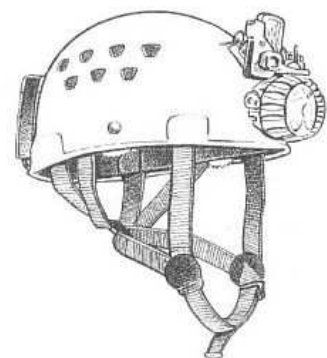
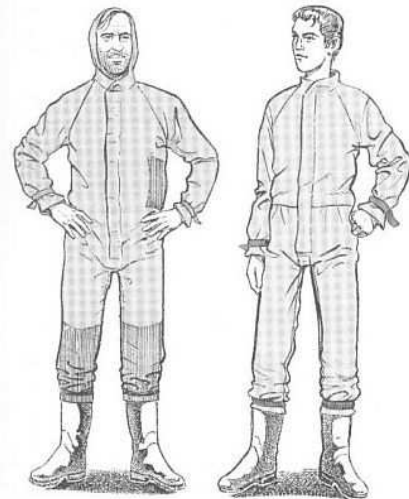
Antkeliai. Neprivalomas, bet labai patogus dalykas, apsaugantis kelius nuo aštrių akmenų. Urve dažnokai tenka remtis keliais arba ropoti.

Gelbėjimosi komplektas

Komplektas, kurį privalo su savimi turėti speleologas urve visiems nenumatytiems atvejams. Jį sudaro: izofolija, žvakutė, žiebtuvėlis ar degtukai, šokoladas, 5-6 mm diametro ir 2m ilgio virvė, atsarginiai elementai naudojamiems prožektoriams. Panašų komplektą patartina turėti ir išėjus pasivaikščioti iš stovyklos po kalnus – jei netyčia pasiklystumėte ir tektų nakvoti lauke. Izofolija, žvakė ir žiebtuvėlis reikalingi šildymuisi: speleologas apsigaubia izofolija, taip kad susidarytų varpo formos kupolas, iš kurio kyšotų tik galva. Po kupolu dedamas šilumos šaltinis: deganti karbidinė lempos galvutė arba žvakė. Todėl reikia imti ne arbatinę žvakutę, nes iš jos mažai šilumos, o normalią žvakę, galima nupjautą, kad būtų trumpesnė. Šokoladas reikalingas papildyti energijos atsargoms, jei netikėtai ilgai užtrunkama. Virvelė reikalinga surišti čiuptuko mazgui, jei netyčia pametamas žumaras, arba susirišti pedaliui, vietoj suplėšyto. Šį komplektą speleologas visada turi turėti prie savęs – kombinezono kišenėje ar šalme, negalima jo dėti į transportinį maišą, nes maišą galima ir pamesti. Taip pat urve visada su savimi būtina turėti **laikrodį** (atsparų vandeniui) ir **peilį**.

Šalmas su apšvietimo sistema.

Urve visada privaloma dėvėti šalną. Šalmas turi būti plastikinis, statybinis ar specialus, su dirželiu po smakru. Speleologas privalo turėti dvi nepriklausomas apšvietimo sistemas: prožektorių ir karbidinę lempą arba du prožektorius su atskirais maitinimo šaltiniais. Viena apšvietimo sistema būna pagrindinė, kita – atsarginė. Pastaroji gali šviesti silpniau nei pagrindinė, pvz., galima naudoti mažesnio galingumo prožektorių. Prožektoriai ir jų maitinimo elementų dėtuves turi būti hermetiški. Patogiausi diodiniai prožektoriai, kadangi jie sunaudoja labai mažai energijos. Jei apšvietimo sistemos tvirtinamos ant šalmo, jos turi būti patikimai pritvirtintos, kad nenulėktų atsitiktinai užkabinus į lubas. Atsarginį prožektorių galima nešioti ant kaklo; taip netgi patikimiau – jei netyčia šalmas nukristų nuo galvos (o



tokių atvejų pasitaiko pamiršus užsisegti dirželį), speleologas bent jau neliktų be šviesos. Karbidinę lempą sudaro prie šono segamas bakelis, kuriame vyksta karbido reakcija su vandeniu, ir ant šalmo pritvirtinta galvutė, kurioje deginamos cheminės reakcijos metu susidariusios acetileno dujos. Bakelis su galvute sujungti lanksčia žarna. Naudojant karbidines lempas reikia pasirūpinti, kad urve visada būtų karbido, o jei urvas labai sausas – ir vandens. Pilnai pripildžius bakelį karbido, karbidinė lempa gali šviesti apie 8 valandas be pakartotinio užpildymo. Tačiau maždaug kas 4 valandas reikia pripilti į bakelį vandens. Naudojant karbidinę lempą reikia stebėti, kad nepradegintumėte virvės (gana greitai įprantama persisegant per mazgus žemyn žiūrėti pakreipus galvą).

Karbidinės lempos po truputį „išeina iš mados“, nors dar daug speleologų, ypač senesnės kartos, jomis naudojasi. Jų privalumai prieš elektrinius prožektorius:

- šilta, akiai įprastesnė šviesa, primenanti saulės šviesą (tuo tarpu diodai dažniausiai šviečia šalta balta arba melsva šviesa);
- platus apšvietimo kampas (apšviečia beveik 360 laipsnių kampą, kai prožektoriaus spindulys gerokai siauresnis);
- yra ne tik šviesos, bet ir šilumos šaltinis (šildo kaisdamas bakelis, be to, karbidinės lempos liepsnele galima šildyti palapinę, džiovinti rūbus ir pan.).

Tačiau jos turi ir gana nemažai minusų:

- reikia su savimi nuolat turėti karbido, kuris nemažai sveria, ir vandens;
- neatsargiai elgiantis su karbidu, kartais pasitaiko cheminių nudegimų;
- prie šono nuolat tabaluojantis bakelis trukdo siaurose vietose;
- dėl sudėtingos konstrukcijos dažnai urve užklumpa įvairios problemos: gali pradėti leisti bakelis arba žarna, sugesti pjezo degiklis, užsikimšti galvutė ir pan.;
- šiomis lempomis negalima naudotis vandens kliūtyse – vanduo užgesina liepsną;
- karbidinės lempos rūksta ir skleidžia dujas – tai ne tik smirda, bet ir teršia urvą (dažnos juodos suodžių dėmės žemesnių lubų vietose), taip pat šios dujos tampa rimtesne problema siaurumose;
- iškratant iš bakelio panaudotą karbidą, reikia iš anksto pasirūpinti maišeliu atliekoms ir jas išnešti iš urvo – dažnai, ypač seniau, daugelis nesivargindavo to daryti ir urvuose susikaupė didžiulės krūvos panaudoto ir jau susicementavusio karbido.

Tobulėjant diodams, šiuolaikiniai prožektoriai apšvietimo kokybe ima vytis karbidines lempas, todėl daugelis speleologų, ypač besirūpinančių urvų ekologija, karbidinių lempų nebenaudoja.

Asmeninė įranga – "geležėlės"

Speleologo asmeninę įrangą sudaro šie elementai:

Apatinės apraišos. Vienas pagrindinių elementų, laikančių speleologą ant virvės. Apraišos turi būti specialios speleologinės, pagamintos iš plačios juostos, arba, iš bėdos, parašiutininkų, nes į jas galima segti pagrindinį rapidą (žr. "Pagrindinis rapidas"), ant kurio tvirtinama visa asmeninė įranga. Kitokio tipo apraišos (pvz., alpinistinės) neužsegamos per pagrindinį rapidą, todėl speleologijai netinka.

Pagrindinis rapidas skirtas apatinių apraišų užsegimui. Gali būti trikampio formos (delta) arba pusapvalis (D-formos rapidas). Ant šio rapido segama visa kopimui ir nusileidimui reikalinga įranga. Labai svarbu, kad šis rapidas visada būtų gerai užsuktas, kadangi prisisegus prie virvės ir jo iki galo neužsukus, nuo speleologo svorio jis gali deformuotis, o tai – mirtinai pavojinga.

Krolis. Virvę užspaudžiantis įtaisas, tvirtinamas ties pilvu, ir kartu su apatinėmis apraišomis ir pagrindiniu rapidu laikantis speleologą ant virvės lipant į viršų. Krolis segamas tiesiogiai į pagrindinį rapidą, jokiū būdu negalima jo segti į tarpinį karabiną. Lipant geriausiai, kai virvė stačiai pereina per krolį. Jei virvė smarkiai nukrypsta į šoną ir įsiremia į krolio kraštą, ją reikia apsižergti – tada iš krolio apačios ji išeis stačiai.

Žumaras. Virvę užspaudžiantis įtaisas, laikomas rankoje (gali būti skirtas dešinei arba kairei rankai). Žumaras naudojamas lipant virve į viršų ir persisegant per mazgus (taip pat ir leidžiantis). Žumaras segamas į ilgojo saugos ūso gale esantį fiksuojantį karabiną

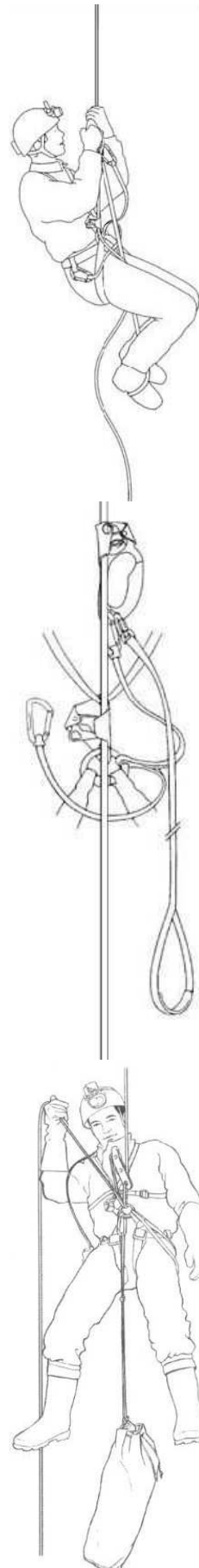
Pedalis. Prie rankinio žumaro segama virvinė kilpa, į kurią statoma koja lipant virve į viršų ir persisegant per mazgus. Gali būti surištas iš plonos virvės arba pasiūtas iš juostos. Pedalis gali būti su viena kilpa (abi kojos statomos į vieną kilpą) arba su dviem kilpom (kiekvienai kojai po atskirą kilpą). Pastarasis variantas patogus varžybose lipant "kontestą" (ilgą lipimo distanciją), bet urve dvigubas pedalis retai praverčia.

Viršutinės apraišos. Jų paskirtis – padėti speleologui išlikti stačiam, kopiant virve į viršų, t.y. jos nelaiko žmogaus ant virvės. Viršutinės apraišos gali būti įvairios: specialios, segamos prie krolio ir deltos, arba paprasčiausia juosta, apipinama aplink krūtinę ir pečius ir prisegama prie krolio.

Saugos ūsai. Jų visada būna du: ilgesnis ir trumpesnis. Jie segami į pagrindinį rapidą. Trumpasis ūsas naudojamas saugai (segti į mazgus, turėklus ir pan.), į jo galą segamas paprastas karabinas be movos. Ilgojo ūso gale turi būti fiksuojantis karabinas (t.y. su mova), kuris segamas į rankinį žumarą. Šis ūsas taip pat kartais segamas į virvę pereinant turėklus ir pan. Ūsai gali būti specialūs (Petzl Spelegyca) arba juos galima susirišti patiems iš 10-12 mm storio dinaminės virvės.

Karabinas. Metalinė uždarama jungtis. Gali būti fiksuojantis - su mova arba be jos. Fiksuojantys karabinai būna paprasti ir automatiniai. Į speleologo įrangos komplektą įeina ne mažiau kaip keturi karabinai: paprastas karabinas be movos segamas trumpojo saugos ūso gale, fiksuojantis karabinas segamas ilgojo saugos ūso gale, fiksuojančiu karabinu prie pagrindinio rapido prisegamas nusileidimo įtaisas, stabdymo (saugos) karabinas be movos prie nusileidimo įtaiso. Ir visada patartina turėti atsarginį karabiną, geriausiai fiksuojantį, skirtą prisisegti transportiniam maišui ir pan.

Nusileidimo įtaisas. Įtaisas, naudojamas nusileidimui virve. Leidimosi greitis priklauso nuo virvės trinties į nusileidimo įtaisą. Speleologijoje naudojami virvės nesukantys nusileidimo įtaisai: kopėtėlės, stoperiai, bobinos (netinka lapeliai, aštuoniukės ir kiti alpinistiniai įrenginiai). Nusileidimo įtaisas per tarpinį (būtinai fiksuojantį) karabiną segamas į pagrindinį rapidą. Iš nusileidimo įtaiso išeinanti virvė valdoma dešine ranka – tvirtiau suspaudus virvę kumštyje ar prispaudus ją prie klubo, nusileidimas pristabdomas, užlaužus virvę į viršų – sustabdomas. Prie nusileidimo įtaiso segamas papildomas karabinas, per kurį persegama virvė. Yra du būdai, kaip naudoti saugos karabiną: segti nusileidimo įtaiso dešinėje, jei tai mažas (ar specialus) karabinas, arba segti į nusileidimo įtaiso karabiną už nusileidimo įtaiso taip, kad atsidaranti dalis (vartai) būtų į kairę. Šis karabinas pristabdo nusileidimą, su juo sklandžiau leidžiamasi (išvengiama šuoliukų). Papildomas karabinas būtinas leidžiantis bobina – šis prietaisas mažos trinties ir neturi stabdymo rankenos. Kopėtėlės yra kintamos trinties nusileidimo įtaisas (t.y. virvės trintis priklauso nuo jos įpynimo būdo į kopėtėles ir atstumo tarp kopėtėlių volelių) ir, jei jomis leidžiasi mažo svorio speleologas be krovinių, papildomo stabdymo gali ir neprireikti. Tačiau papildomą karabiną nusileidimui rekomenduotina naudoti kartu visais nusileidimo įtaisais. Nors stoperis ir turi stabdymo rankeną, bet ji skirta naudoti kaip avarinis stabdis, nes stabdymas šia rankena deformuoja virvę, nusileidimas gaunasi netolygus, trūkčiojantis. Be to, prasitrynęs stoperis ant plonesnių ir slidžių virvių slysta net stabdymo pozicijoje.



Raktas nr. 13. Net jei jūs neširuošiate kabinti įrangos, patartina su savimi turėti raktą. Bent vienas grupės narys turėtų jį turėti. Šiuo raktu prisukami ausų varžtai. Kartais nuo dažno judėjimo virve arba jei iškart buvo blogai prisukti, šie varžtai atsilaisvina, tad kiekvienas kylantis ar besileidžiantis turėtų juos patikrinti, ir jei reikia, priveržti.

Judėjimas urve

Žiūrėk, kur eini. Urve stenkitės eiti kuo tvirtesne, lygesne žeme. Venkite trapių, birių ir nestabilių paviršių – nuobirų, urvinių darinių (stalaktitų, stalagmitų ir kt.) sankaupų. Visada patikrinkite, ar akmuo, ant kurio ruošiatės stotis, stabilus. Itin atsargiai eikite per akmenų nuogriuvas. Kategoriškai draudžiama šokinėti. Eidami viena akimi stebėkite žemę po kojomis, kita – tai kas yra prieš jus, kad nustatytumėte patogiausią maršrutą. Jei leidžiatės nuožulniu šlaitu veidu žemyn, neatsiloškite atgal – nors tai suteikia apgaulingą saugumo jausmą, dėl žemės traukos krypties taip tik lengviau nuslysti. Stenkitės leisti stovėdami vertikaliai, o jei būtinai norite remtis rankomis, pritūpkite, kad pasiektumėte žemę išlaikydami vertikalią padėtį. Venkite be reikalo laiptoti aukštyn-žemyn, kur kas mažiau vargina apeiti kliūtis tegul ilgesniu, bet lygesniu keliu. Be reikalo nelaiptokite visur, kur tik matote tam galimybę: molino bato atspaudas ant urvo sienos – ne pats geriausias palikimas ateities kartoms. Labai nemalonu vaikščioti po kažkada tviskėjusius, o dabar nudrengtus urvus su nudaužytais stalaktitais.

Judėk pastoviu ritmu. Daugelyje mums prieinamų urvų yra šalta. Jei visai nejudėsite – greitai sušalsite, jei judėsite labai intensyviai (pvz., lipdami virve į viršų), perkaisite ir suprakaituosite. Vėliau sustojus prakaitas atvės ir taps dar šalčiau. Todėl pagrindinė sąlyga, kad jaustumėtės komfortiškai – judėti nuolat ir pastoviu ritmu – nei per daug lėtu, nei per daug intensyviu. Aišku, visada yra situacijų, kai tenka paprakaituoti, bet jei turite galimybę rinktis – nesidraskykite, taip tik sutaupysite jėgų ir nereikės po to džiovintis. Ritmo sąvoka kiekvienam individuali, todėl jei einate grupėje, visa grupė turi prisitaikyti prie silpniausio jos nario ir judėti jo ritmu. Jei silpniausias narys labai atsilieka, o lyderis labai veržiasi į priekį, vertėtų perskirstyti krovinių svorį – atimti iš silpnojo ir papildomai apkrauti stipriausią.

Taupyk energiją. Kalbant apie labiau įprastų išteklių taupymą (t.y. tai, kas urve mums suteikia šviesą – karbidinės lempos ir prožektoriai) – nepamirškite išjungti savo prožektoriaus, kai jis jums nelabai reikalingas, pvz., kai grupė sustoja pavalgyti, galima palikti degti tik 1-2 apšvietimo sistemas, o kitas išjungti. Tačiau labiau turėtumėte taupyti kitokią, t.y. savo, energiją. Darbas urve – labai varginantis ir ilgai trunkantis užsiėmimas. Suplanuotas 8 val. išėjimas į urvą netikėtai ir dėl pačių įvairiausių priežasčių gali pailgėti dvigubai. Maistas imamas tik suplanuotiems pavalgymams, sąlygų pailsėti ir pamiegoti dažniausiai nebūna jokių, todėl labai svarbu, kad esant tokiai situacijai dar turėtumėte jėgų tęsti darbą ir išlipti iš urvo – nes niekas kitas to nepadarys už jus. Būdami urve nesiplėšykite be reikalo, nepulkite daryti kažko labai viliojančio, bet neplanuoto, nebūdami tikri, kad jums užteks laiko sugrįžti.

Džiovinkis, kai tik gali. Prakitavimas – natūrali organizmo apsauga nuo perkaitimo, kuris kyla intensyviai dirbant raumenims. Urve begalė situacijų, kai tenka paprakaituoti, vėliau, sulėtinus tempą, prakaitas atvėsta ir imama šalti. Todėl ramesnės veiklos metu nepraleiskite progos prasidžiovinti – prisisėkite kombinezoną, jei sąlygos leidžia, galite jį išvis nusirengti iki pusės. Izotermikas jums judant greitai pradžius. Jei naudojate karbidinę lempą, galima pasinaudoti jos bakeliu kaip radiatoriumi – karbidas reaguodamas su vandeniu, išskiria šilumą ir bakelis būna įkaitęs. Sėdėdami priglauskite jį prie drėgnų vietų ir jos per kurį laiką išdžius.

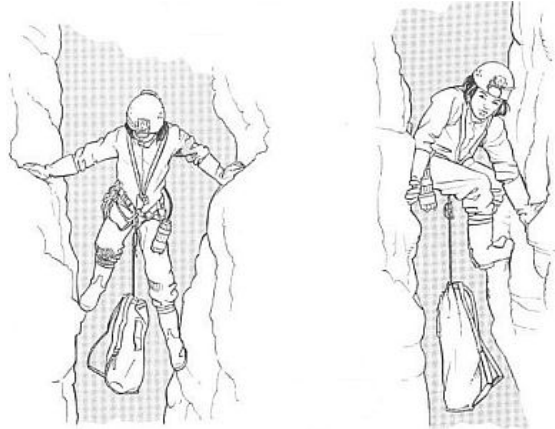
Ilgai laukdamas šildykis. Kartais būna situacijų, kai tenka laukti kitų grupės narių, o judėti yra neįmanoma. Pavyzdžiui, įrangos kabinimo metu vienas iš dvejetainio kabina virvę, o kitas tuo tarpu be darbo laukia ant atbrailos. Tokiais atvejais nieko nelaukdami traukite iš gelbėjimosi komplekto izofoliją ir apsigaubkite ja. Negalvokite, kad gelbėjimosi komplektas yra skirtas tik avarinėms situacijoms ir netaupykite jo tai valandai, kai taps visai blogai.

Niekada nevaikščiok vienas. Vienam urve galima eiti tik atlikti gamtinių reikalų, bet ir tai – ne visada. Urve tamsu ir yra begalė užkaborių, kur žmogus gali nepastebėtas įkristi bei netekti sąmonės. Tokioje situacijoje, nežinant, kur jis yra, jį surasti būtų labai sunku. Todėl urvuose dažniausiai dirbama po 2-3 žmones (didesnės grupės lėčiau juda, todėl sudaromos specifiniams darbams atlikti – apmokyti naujokus, išnešti didelį krovinį ir pan.). Tarp grupės narių visada turi būti regimasis arba girdimasis kontaktas.

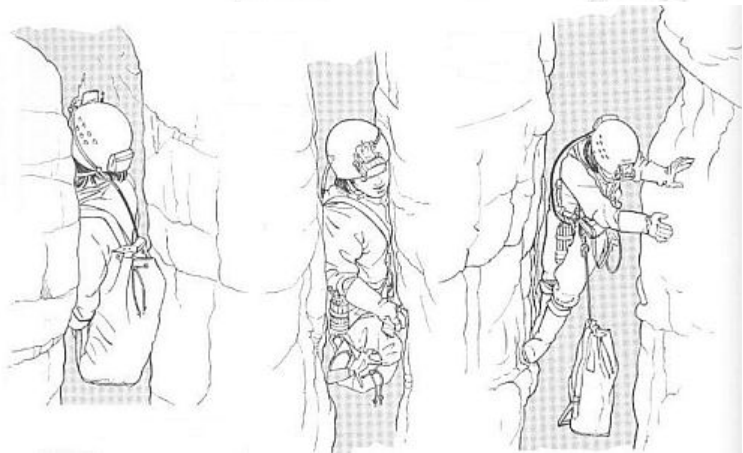
Nesėsk ant plikų akmenų. Jei nenorite pasigauti šlapimo pūslės uždegimo ar ko nors bjauresnio, atsiminkite šią paprastą taisyklę – niekada nesėskite ant plikų akmenų. Pasidėkite sėdynėlę, jei jos neturite, sėskitės ant transportinio maišo, pirštinių, galų gale – savo kojų.

Meandrai

Meandras – siauras aukštas koridorius urve. Kartais ėjimas juo nesiskiria nuo paprasto ėjimo salėmis, tačiau ne visada įmanoma eiti meandro dugnu: meandras gali pernelyg susiaurėti į apačią, jo dugnas gali būti priverstas akmenų ir nepatogus eiti arba dugnu gali tekėti upelis. Tuomet tenka keliauti meandro sienomis. Eidami sienomis atsiminkite paprastą taisyklę: visada remkitės į ne mažiau kaip tris atramos taškus. Pvz., remdamiesi rankomis ir viena koja perkelkite kitą koją arba remdamiesi kojomis ir nugara perkelkite rankas ir pan. Jei meandras pakankamai platus, lengviausia eiti rankomis ir kojomis remiantis į priešingas meandro sienas: viena koja ir ranka ant vienos sienos, kita koja ir ranka ant kitos. Paprastai meandro sienos būna nelygios ir galima rasti



daugybę patogių išsikišimų pasidėti kojai ar užsikabinti ranka. Transportinį maišą galima nešti ant nugaros arba prisegti jį prie pagrindinio rapido ant virvagalio, taip kad maišas tabaluotų tarp kojų. Jei meandro sienos pernelyg lygios, jį galima pereiti į vieną sieną remiantis nugara, o į kitą įsispyrus kojomis (dėl trinties laikysitės ant sienos). Meandru siaurėjant ėjimas juo darosi labiau varginantis ir sudėtingas – gali tekti eiti šonu ir sprautis per plyšius. Transportinį maišą patogiau nešti prisegtą prie pagrindinio rapido, bet jei apačioje jis gali užstrigti, teks jį perkelti.



Einant šonu, maišą galima užsidėti ant vieno peties, o jei meandras labai susiaurėja, gali tekti maišą nuolat perkėlinėti prieš save. Jei meandras taip išplatėja, kad neįmanoma pasiekti priešingų sienų, arba jo aukštis pernelyg pavojingas, jame derėtų pakabinti virvę.

Siaura

Siaurumos - viena sunkiausių urvo kliūčių. Siaurumoj sunku ne tik fiziškai, bet ir psichologiškai. Net patyrusiam speleologui reikia susikaupti ir įveikti save lendant per itin siaurą plyšį. Siaurumoj stenkitės kvėpuoti ramiai, atsipalaiduoti, apgalvoti savo judesius, judėti lėtai ir ilsėtis tiek, kiek reikia. Jokiu būdu nereikia draskytis ar bandyti "išsilupti" per jėgą. Prieš įsėdami nusiimkite apraišas su visa įranga, jei netelpa šalmas - nusiimkite ir stumkite jį prieš save, kad matytumėte kur lįsti. Kad lengviau lįstų pečiai, vieną ranką ištieskite į priekį, kad pralįstų krūtinės ląsta, galima lįsti iškvėpus. Jei įstrigote ir pradėjote panikuoti, pirmiausiai nusiraminkite. Nors gali atrodyti, kad jei nepavyko išlįsti per pirmas penkiolika minučių, to jau niekada nebepavyks padaryti, bet kartais žmonės išbūna įstrigę keletą valandų ir galiausiai išsivaduoja.

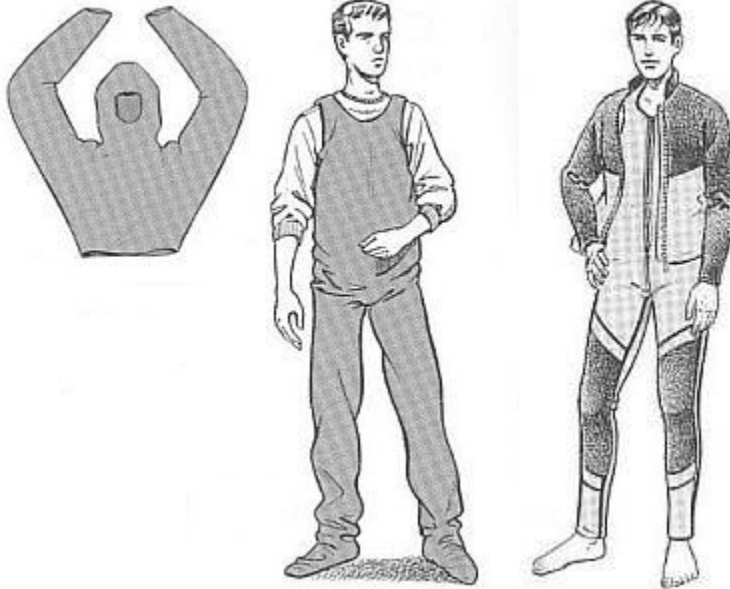
Transportinių maišų gabenimas per siaurumas - ne pats maloniausias dalykas. Jei siaurumos dugnas pakankamai lygus ir nėra pernelyg siaura, galima šliaužiant maišą prisikabinti prie pagrindinio rapido. Jei maišas kur užstringa, jį galima atkabinti pačiam kojomis, arba tai gali padaryti kitas grupės narys, šliauždamas iš paskos. Tačiau jei siauruma pernelyg siaura, vingiuota, nelygi arba jūs esate paskutinis grupės narys - teks šliaužti maišą perkeliant priešais save. Jei ir tai neįmanoma, tuomet vienas grupės narys pereina siaurumą, apsisuka ir priiminėja kito perduodamus maišus.



Šlapia

Vanduo urvui suteikia gyvybės. Tačiau vanduo gali sukelti daugybę nepatogumų. Jei urve gausu krioklių, po kuriais kartais tenka palįsti, į tokį urvą einama apsirengus ne paprastą kombinezoną, o neperšlampamą plastikatą. Nors plastikatą dėvintis speleologas vis tiek būna šlapias nuo savo prakaito, tačiau ši drėgmė yra šilta, o urvo vanduo yra labai šaltas.

Tačiau jei urve teka požeminė upė, kurios neišsina kitaip apeiti kaip tik brendant ja, o jos gylis didesnis už jūsų botų aukštį, teks pagalvoti apie hidrokoštiumą. Šia tema neišsiplėsim, daugiau informacijos apie hidrokoštiumus rasite G. Marbach ir B. Tourte knygoje "Alpine Caving Techniques" (ją galima rasti ir mūsų ftp). Čia pakaks pasakyti, kad būna sauso ir šlapio tipo hidrokoštiumai. Pirmasis tiesiog nepraleidžia drėgmės (kol yra nepažeistas), antrasis nors ir yra drėgnas, tačiau sulauko šilumą ir šaltas vanduo nepatenka prie kūno. Ir vieno, ir kito tipo hidrokoštiumai turi savų minusų ir plusų, ir yra pasirenkami pagal poreikius bei galimybes. Tačiau abiejų tipų hidrokoštiumai varžo judesius ir yra lengvai pažeidžiami, todėl jie dėvimi tik tiek, kiek reikia – išlipus iš vandens, juos iškart reikia nusirengti.



Komandos

Dėl tamsos ir iškreipiamo garso, norėdami ką nors pasakyti toliau esančiam savo grupės nariui, sakykite tai lėtai ir tarp žodžių padarydami pauzes. Perduoti informacijai apie dažniausiai atliekamus veiksmus naudojamos komandos:

Laisva. Ši komanda yra ženklas komandos draugui, kad jis gali pradėti judėti toliau. Šaukiama, kai jūs praeinate kažkokią urvo ar pakabintos virvės atkarpą ir, jei jūsų draugas pradės ja eiti, jūs vienas kitam nebetrukdysite. Pvz., kai pereinamas persisegimas ant virvės ir kitas žmogus jau gali apkrauti ką tik praeitą atkarpą. Jei kylate nuobirynu, kuriame yra pavojus numesti akmenį iš paskos einančiam žmogui ant galvos, „Laisva“ reikia šaukti tik tada, kai praeinate visą pavojingą ruožą, nesvarbu, kiek tarpinių persisegimų jame būtų.

Po šios komandos būtina sulaukti atsakymo („Supratau“ arba „Pakartok“). Jei jums neatsako, kartokite tol, kol atsilieps, o jei vis tiek neatsiliepia – grįžkite pažiūrėti, ar ko nors neatsitiko.

Supratau. Dažniausia speleologinė komanda, prasiskverbusi ir į mūsų kasdienį gyvenimą. Sakoma po bet kokios komunikacijos urve, jei jūs supratote, kas jums buvo pasakyta.

Pakartok. Ši komanda šaukiama, kai nesuprantate, ką jums pasakė jūsų grupės draugas.

Akmuo! Šaukiama, kai po speleologu yra kitas žmogus ir žemyn krenta bet koks objektas: akmuo, įrankis, maišas, žmogus ir t.t. :) Išgirdę komandą „Akmuo“, jokių būdu nežiūrėkite į viršų, pažiūrėti, kas ten krenta – skubiai traukitės į šalį, slėpkitės po uola ar plyšyje, o jei kabate ant virvės ir pabėgti nėra kur – susigūžkite po šalmu ir prisiglauskite prie sienos.

Turiu. Komanda naudojama urve perduodant daiktus vienas kitam. Tik tada, kai imantis daiktą žmogus jį tvirtai paima ir pasako „Turiu“, duodantysis gali paleisti perduodamą daiktą. Daiktų perdavimas be komandų gana dažnai baigiasi tuo, kad perduodamas daiktas nugarma į plyšį.

Judėjimas virve

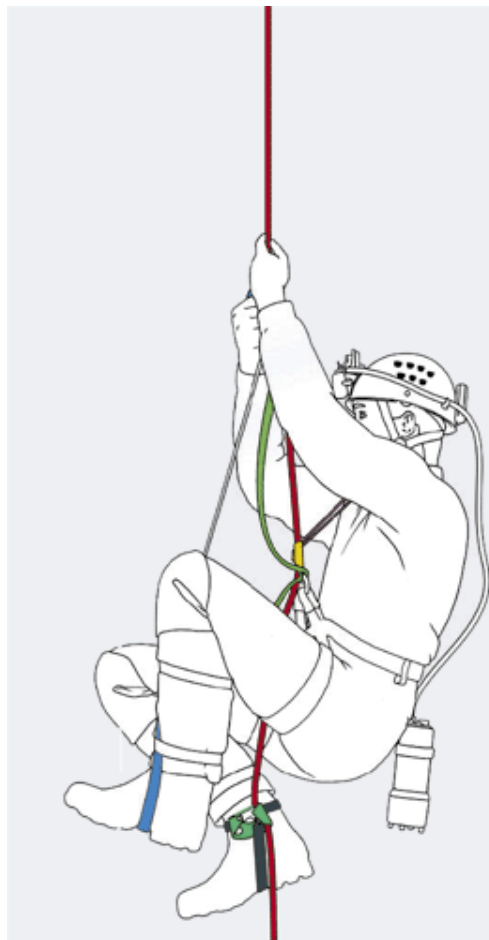
Lipimo ir nusileidimo virvėmis technikos išmoksitė treniruotėse. Persisegimo ir įvairių kliūčių apėjimo būdai aprašyti **atmintinėje naujokams**, daug informacijos apie lipimą ir nusileidimą virve yra G. Marbach ir B. Tourte knygoje "Alpine Caving Techniques" (kuri yra ir mūsų ftp), internete. Čia tik trumpai paminėsime kelis svarbiausius principus, kurių reikėtų laikytis.

Nusileidimas. Visada leiskitės atsisukę veidu į sieną, atsisirdami nuo jos kojomis. Virvę, einančią žemyn, laikykite dešinėje rankoje. Su šia ranka reguliuokite nusileidimo greitį ir stabdykite (o ne su stoperio rankena). Visada žiūrėkite žemyn, kur leidžiatės, kad neatsitrenktumėte į kokią kliūtį.

Lipimas. Lipkite atsisukę veidu į sieną, viena koja nuo jos atsisirdami, o kita stodamiesi į pedalį. Dažnai ant sienos būna išsikišimų, ant kurių galima padėti pėdą ir lengviau atsistoti. Jei lipate virve, kabančia vidury šulinio, toli nuo sienų, galite lipti stodamiesi į pedalį abiem kojomis. Keldami rankas ir kojas į viršų, jas pakelkite kuo aukščiau, kad gautųsi kuo ilgesnis "žingsnis" (žingsnis - pritūpimas ir atsistojimas, kurio metu pasistūmėjate virve į viršų). Stodamiesi kojas tieskite kuo labiau po savimi, ne į priekį, ir ištieskite jas iki galo, t.y. atsistokite pilnai. Kuo vertikalesnė kūno padėtis lipant, tuo lengviau lipti. Prisisegę prie virvės stipriau suveržkite viršutinės apraišas - jos pritraukia viršutinę kūno dalį prie virvės. Nedarykite prisitraukimų rankomis, stojantis turi dirbti tik kojų raumenys. Rankos lipant į viršų reikalingos tam, kad pakeltų žumara ir stojantis prilaikytų kūną arčiau virvės vertikaloje padėtyje.

Persisegimai. Persisegdami laikykitės pagrindinės taisyklės - visada turi likti bent du saugos taškai (t.y. taškai, kuriais esate prisisegę prie virvės ar jos tvirtinimo taško). Pvz., įsisegę saugos ūsą, neišsekite iš karto ir krolio, ir žumaro - juos ant kitos virvės perkeltite po vieną.

Krovinio transportavimas. Leidžiantis ar lipant virve transportinis maišas tvirtinamas prie pagrindinio rapido ir kaba po speleologo kojomis. Jei maišas beveik tuščias, tuomet jį galima karabinu prisisegti prie šono arba užsidėti ant nugaros. Segant į pagrindinį rapidą naudojama papildoma medžiaginė kilpa, apjuosama taip, kad pasikabinus maišus pagrindinis rapidas išliktų teisingoje pozicijoje, nesiverstų, neatsisuktų. Taip pat galima tokią kilpą prisirišti prie apatinių apraišų juostų, esančių tarp kojų - rapidas nebūna netinkamai apkraunamas, judesiai išlieka nevaržomi.



Treniruotės

Jei urvui įveikti reikėtų labai daug jėgos, moterys speleologės būtų retas reiškinys. Tuo tarpu praktika rodo ką kita. Nors jėga niekada nemaišo, speleologui svarbiausia ištvermė ir teisingi įgūdžiai. Todėl treniruotės turėtų būti orientuotos į šių bruožų lavinimą.

Ištvermė. Ją lavina bėgiojimas, plaukimas, važiavimas dviračiu, slidinėjimas, turistiniai žygiai ir daugybė kitų malonių užsiėmimų. Tiesiog išsirinkite sau tinkamą.

Įgūdžiai. Persisegimo per mazgus, lipimo ir nusileidimo virve, transportinio maišo nešimo įgūdžius įgysite treniruotėse ant pakabintų virvių

"Kontestas". Speciali lipimo virve treniruotė ant per skridinį pakabintos ilgos (paprastai ne trumpesnės kaip 30 m) virvės. Saugantysis asmuo pastoviai leidžia virvę per skridinį, o besitreniruojantis speleologas nesustodamas lipa išleidžiama virve. Taip galima treniruotis lipti bet kokio ilgio virve sąlyginai žemose patalpose. Ši treniruotė lavina ištvermę, jėgą ir lipimo virvėmis įgūdžius.

Jėga. Kuo daugiau treniruosite tuos raumenis, kurie reikalingi lipant virve, tuo lengviau jums bus urve. Pagrindinis krūvis lipant virve tenka kojomis, tad tinka įvairūs pritūpimai, įtūpstai.