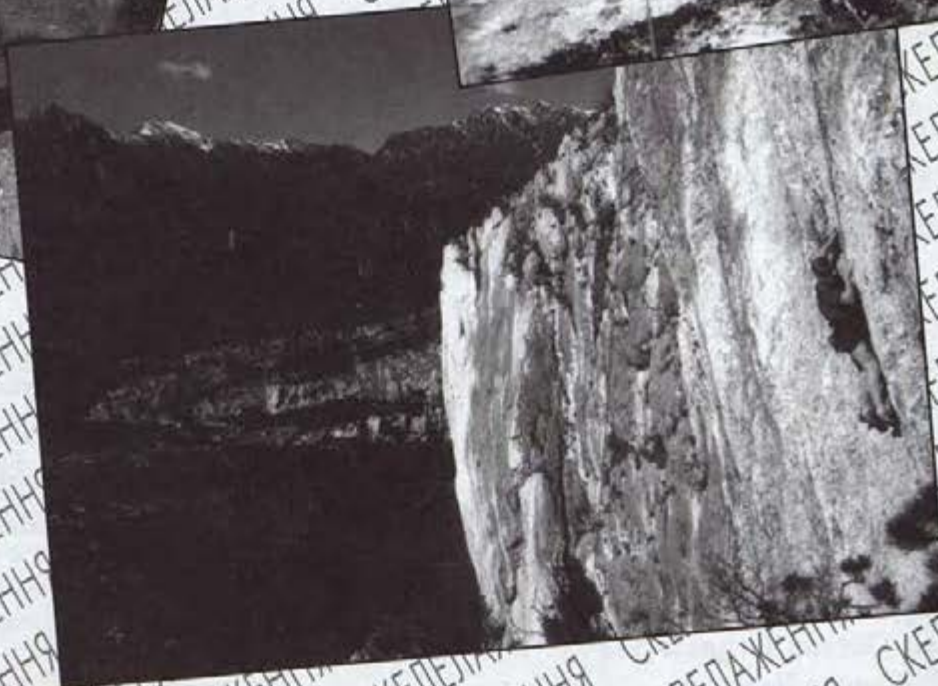




СКЕЛЕЛАЖЕННЯ



З БІБЛІОТЕКИ ЮНАК-а 1/01



ЮНАК - журнал пластового юнацтва
видає Видавництво Пласт ЗСА-Канада, для всього юнацтва по світі. Числа "З бібліотеки ЮНАК-а" виходять два рази на рік і є включені в передплату юнацького журналу ЮНАК.

ПЛАСТОВА ВМІЛІСТЬ: СКЕЛЕЛАЖЕННЯ

Вимоги вмілості	.1
Що це є скелелаження	.2
Назовництво, оцінювання трас	.2
Система комунікації	.3
Правила безпеки	.4
Виряд	.5-6
Засади доброї поведінки і фізичної вправності	.7
Вузли	.8-9
Звивання ливви	.10
Пояс	.11
Як ставити руки і ноги	.11-15
Способи злаження	.16-17
Забезпечення	.18
Як спускатися	.19
Словник	.20
Спортові вмілості	.обкладинка

З бібліотеки ЮНАК-а 1/01

Пластова вмільсть: Скелелаження

YUNAK Supplement 1/01

ISBN 0044-1384

Текст

ст. пл. Катруся Гарас

ст. пл. Данило Даревич

Рисунки

ст. пл. Данило Луців

Оформлення і макет

Богдан Ружицький

Редакція

пл. сен. Оксана Закидальська

ст. пл. Данило Даревич

Адреса редакції і адміністрації

Yunak

2199 Bloor Street West

Toronto, ON M6S 1N2

CANADA

Fax: (416) 763-0185

e-mail: zakydalsky@sympatico.ca

Виготовлено на системі

PowerMacintosh 7100/80

Photoshop 5.5/ QuarkXpress 4.1

при КПС Канади

Видруковано заходами

The Basilian Press

Toronto, Ontario, Canada

СКЕЛЕЛАЖЕННЯ

Вимоги вмілости «Скелелаження»	В цьому виданні:
1. Пояснить, що це є скелелаження (скелярство) та чим воно відрізняється від горелаження і альпіністики.	✓
2. Вживає правильне назовництво для скелелаження.	✓
3. Розкаже про систему оцінювання трас.	✓
4. Вживає правильну систему комунікації для скелелаження.	✓
5. Знає правила безпеки та засади поведінки для скелелаження, а головню: а) типи небезпек і як їх оминати; б) вимоги безпечної прогульки скелелаження; в) як використовувати і опікуватися ливною, стрічками, шоломом, черевиками, карабінком, альпійським поясом та приладдям до забезпечення (страхування); г) засади доброї поведінки; г) правила безпеки щодо способів скелелаження; д) де і як шукати помочі в разі випадку.	✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓
6. Розуміє яку фізичну вправність вимагає скелелаження та продемонструє відповідні руханкові вправи до підготовки.	✓
7. Вміє зав'язати слідуючі вузли та знає де їх використовувати: а) водний б) повторна вісімка в) рибальський г) подвійний рибальський г) зашморг Мунтера д) рятівнича петля	✓✓ ✓✓ ✓✓
8. Відбуде одноденну прогульку на скелю, де візьме участь в скелелаженні під опікою та за інструктажом кваліфікованого інструктора.	×
9. На вищезгаданій прогульці продемонструє: а) засвоєння всіх вищезгаданих точок; б) як вбирати альпійський пояс та прив'язуватися до ливни; в) як використовувати різні опори, вируби та зачіпки; г) способи лаження і злаження; г) як робити траверз; д) як забезпечувати; е) як спускатися.	× ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

1. Пояснить, що це є скелелазення (скелярство) та чим воно відрізняється від горелазення і альпіністики.

- Скелелазення обмежене до скель, використовує ливну та інший виряд. Воно не охоплює ходження по льодовиках, ані звичайного мандрівництва, які зачисляються, разом із скелелазенням, до альпіністики або горелазення.
- Скелелазення щойно недавно було визнане як відмінний спорт від альпіністики.

2. Вживає правильне назовництво для скелелазення (див. словник ст.20)

3. Розкаже про систему оцінювання трас.

Траси оцінюємо за*: а) клясою

Кляса оцінює технічну трудність найтруднішого елемента траси.

- кляса 1**
- пішохід
 - для вдержання рівноваги не потрібно допоміжних рук
- кляса 2**
- дряпання вгору
 - для рівноваги часом треба користуватися руками
- кляса 3**
- легке лаження
 - вживається руки, але ливни не треба
- кляса 4**
- лаження із забезпеченням
 - потрібна ливна, яка прикріплена до дерева чи каменів
- кляса 5**
- лаження із забезпеченням та іншими засобами для захисту
 - ділиться на 13 категорій від 5.1 (дуже легке) до 5.13 (дуже технічне)
 - від 5.10 додаються букви а, б, в, щоб докладніше описати трасу
- кляса 6**
- лаження із штучною допомогою, як, напр. прусики.

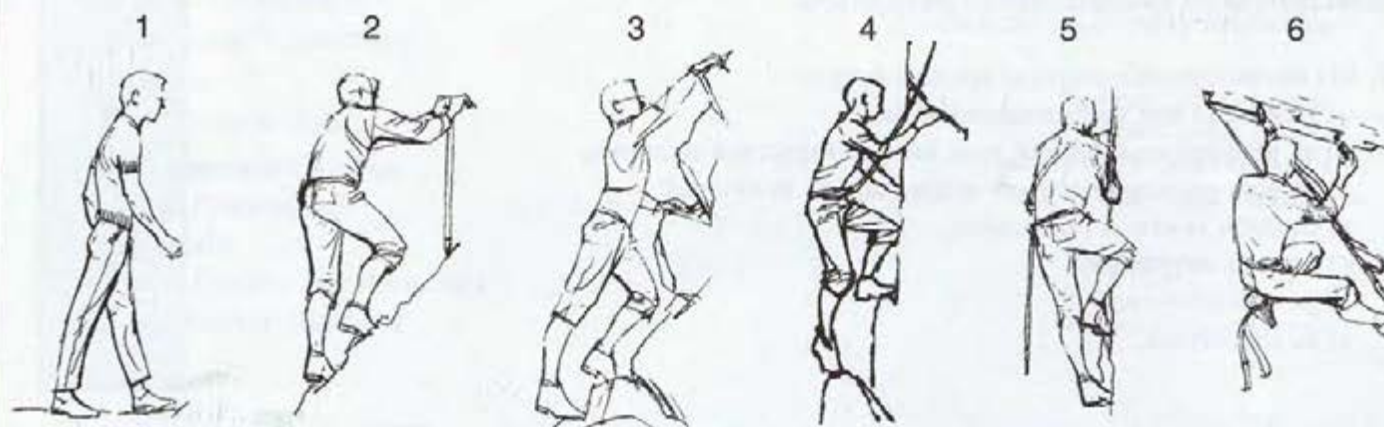
б) рівнем зусилля

Рівень оцінює загальне зусилля, яке потрібне, щоб виконати всі технічні завдання траси.

- рівень I**
- технічні завдання вимагають не більше як 2 години
- рівень II**
- технічні завдання вимагають не більше як пів дня
- рівень III**
- технічні завдання вимагають більшу частину дня
- рівень IV**
- технічні завдання вимагають цілий день
- рівень V**
- частини траси мають елементи кляси 5.8
 - трасу можна закінчити лише за 1.5 до 2 днів
- рівень VI**
- багато трудних частин
 - трасу можна закінчити лише за 2 або більше днів

- Коротка, але трудна траса має низький рівень, але високу клясу;
- Довга, але легка траса має високий рівень, але низьку клясу.
- Кляси і рівні встановлюються в умовах гарної погоди. Траси стають труднішими під час дощу, снігу і холоду.
- * Це американська система оцінювання траси. В різних країнах світу є різні системи.

К Л Я С И



4. Вживає правильну систему комунікації для скелелазення.

Комунікація потрібна для безпеки. Вона мусить бути голосна і зрозуміла. Щоб не було непорозуміння, треба вивчати стандартну термінологію комунікації.

Комунікація спочатку траси

Скелелаз каже — Чи є забезпечення?

Хоронитель відповідає — Забезпечення є.

Скелелаз каже — Готовий лізти

Хоронитель відповідає — Лізь

Скелелаз каже — Лізу

Комунікація коли скелелаз лізе вгору по скелі:

Скелелаз каже:

- Уважай! (значить: я непевний себе і може впаду)
- Паду!
- Попусти! (значить: мені потрібно ще линви)
- Затягни! (значить: я маю забагато линви)
- Линва! (значить: кидаю кінці линви згори)
- Камінь! (значить: камінь паде)

Комунікація коли скелелаз закінчив лізти по трасі і чекає при найвищому пункті:

Скелелаз каже — Готовий до спущення

Хоронитель відповідає — Спускаю

Комунікація коли скелелаз доліз до верхнього пункту і прикріпився до якора:

Скелелаз каже — Скинь забезпечення

Хоронитель відповідає — Нема забезпечення (хоронитель стягає приладдя до забезпечення від пояса і линви).

Комунікація як скалолаз спускається

Скелелаз каже — Забезпечення

Хоронитель відповідає — Забезпечення є

Скелелаз каже — Готовий спускатися

Хоронитель відповідає — Спускайся коли готовий

Скелелаз каже — Спускаюся

Хоронитель відповідає — Спускайся

Скелелаз каже — Спустився

Хоронитель відповідає — Скинь забезпечення

Скелелаз каже — Нема забезпечення



5. Знає правила безпеки та засади поведінки для скелелазення, а головне:

а) типи небезпек і як їх обминати

Роди небезпек

Випадки найчастіше трапляються через небезпеки.

Небезпеки діляться на:

а) предметні, які існують в терені

Предметні небезпеки можна тільки пізнати і обминати. До них належать такі явища:

- темнота
- блискавка
- дощ/сніг
- туман
- завалення скелі
- буря
- холод (гіпотермія)
- лявіна
- падаюче каміння
- вітер

б) умовні, які залежать від дії людей в терені

Умовні небезпеки можна значно обмежити. До них належать:

- брак досвіду
- брак виряду
- необережність
- брак самопевності
- брак підготовки
- брак вправи
- втома
- надмірна самопевність

• Щоб обминати небезпеки треба:

1. Перевірити погоду та можливі зміни.
2. Вбиратися відповідно та взяти запасове вбрання.
3. Ходити та лазити обережно, вважаючи на чім стоїш.
4. Вміти подати першу допомогу та рятувати себе та інших і мати для цього виряд.
5. Знати, що робити в небезпечних обставинах.
6. Ходити із досвідченими скелелазами.
7. Завчасно протидіяти голодові, замоченню, втомі, скаліченню і піхурам.
8. Не переоцінювати своїх сил і здібностей.
9. Поглиблювати знання про небезпеки обмінюючись досвідом із скелелазами.
10. Довідатись з власного досвіду або з розмов з іншими скелелазами, які ситуації є небезпечні.
11. Завжди бути обережним і все перевірювати.
12. Не брати непотрібного ризику.
13. Вибирати траси відповідно до погоди та спроможности скелелазів.

б) Вимоги безпеки на прогульці

1. Мати найменше троє осіб в групі.
2. Мати зі собою весь виряд, що потрібний для безпечної прогульки.
3. Не переступати меж своїх сил і вмілостей.
4. Не пускатися на траси, які невідповідні групі або погоді.
5. Передати відповідальній особі плян прогульки
6. Дотримуватися всіх правил безпеки щодо техніки.
7. Мати запасовий виряд в авті: харчі, воду, вбрання, і т.д.
8. Мати зі собою аптечку та інформації куди звернутись по допомогу в разі серйозного випадку.

в) Як використовувати і опікуватися вирядом

Линвою

1. Обвени лину тасьмою в тих місцях де вона натерається. Обминай гострі камені, скло, засувки та інші металеві речі.
2. Не вживай линви яка мокра або нерівна. Не вживай линви з оголеним ядром.
3. Перетримуй лину в сухому місці далеко від сонця і хемічних речовин.
4. Дбай, щоб линва була чиста. Її можна прати в машині, але не вживай хльору. Не суши її в сушарці ані на сонці.
5. Не вживай линви на інші заняття — напр. в піонірці чи щоб тягнути авто.
6. Не ставай на лину. Так втоптаєш бруд, який може перетяти ядро.
7. Перевіряй лину перед і після вжитку.
8. Не користуйся линвою, історія якої невідома тобі — яка вона стара, як часто була вживана.
9. Якщо ти непевний, що линва безпечна, не вживай її.
10. Не перетримуй лину у вогкому місці. Лину добре перетримувати в торбі або в наплечнику. Не переховуй в багажнику авто — там затепло.
11. Записуй коли вживаєш лину, щоб точно знати її історію.
12. Лину після 2-ох років постійного вжитку варта замінити.



Стрічками

Стрічки — зроблені з нілону. Порожні, але дуже міцні. Вживаються при наставленні якорів і з карабінками.

Можна купити стрічки вже зі зшитими кінцями.

1. Перевіряй стан періодично. Вважай — стрічки стираються від вжитку, слабнуть від ультра-фіолетного проміння і топляться від тертя (при перетягуванні линви).
2. Якщо стрічки надто стерті, чи штивні на дотик — викинь їх.

Шоломом

Охороняє скелелазів і хоронителя від зрушених, падаючих каменів.

1. Не сідай на шолом. Це не крісло. Шолом повинен бути на голові.
2. Не копай шолом.
3. Клади шолом на землю так як він сидить на голові.
4. Прикріпи шолом ремінцями, щоб не злетів з голови.



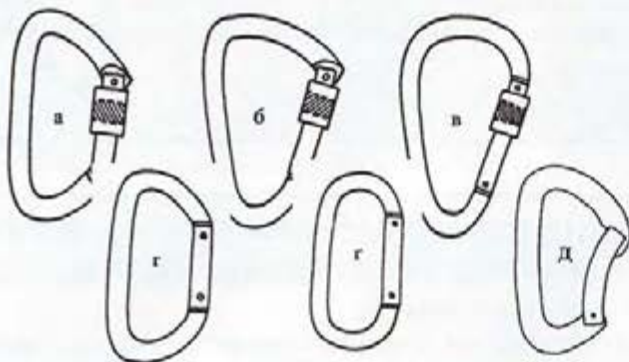
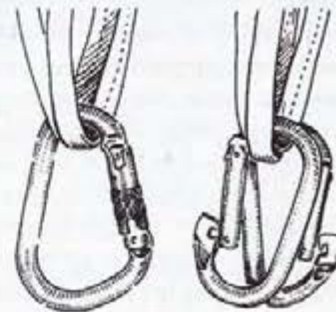
Черевиками

1. Можна вживати тенісівки або легкі мандрівні черевики, в яких підошва не вистає, але краще вживати спеціальні черевики до скелелазення.
2. Черевики до скелелазення мають спеціальну підошву із липкої гуми яка добре тримається скелі.
3. Черевики до скелелазення є тісніші від звичайних черевиків.
4. Вживай черевики до скелелазення тільки до скелелазення. Якщо будеш в них ходити, то знищиш гуму на підошві.

в) Як використовувати і опікуватися вирядом

Карабінками

1. Навантажуй згори на долину (вздовж довшої спини) — ніколи поперек.
2. Навантажуй карабінки при кінці ближчому до шарніру/завіси брамки.
3. Не кидай карабінками. Щоб вони були в доброму стані, з ними треба обходитися як з яйцями.
4. Не клади карабінки на скелю так, щоб вони терлиця об камінь. Вони тоді можуть відкритися.
5. Вживай карабінки в парі або вживай карабінки, які замикаються.

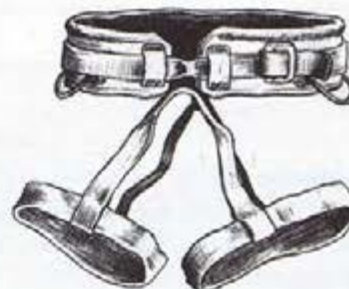


Різні види карабінок

- а. Асиметрична замикаюча
- б. Грушкова замикаюча
- в. Широка карабінка для забезпечування.
- г. Асиметрична звичайна
- г. Овально симетрична
- д. Карабінка зі зігнутою брамкою

Альпійським поясом

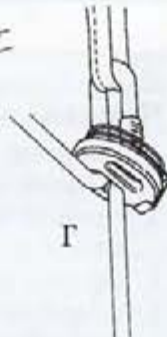
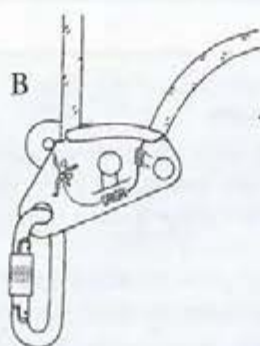
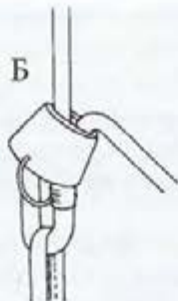
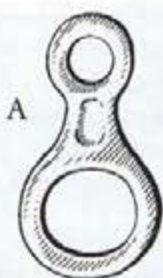
1. Не вживай пояса, який стертий.
2. Не вживай пояса, який втримав спад.
3. Переховуй пояс у сухому місці далеко від сонця і хемікалів.
4. Дбай, щоб пояс був чистим. Якщо він брудний помий ручно в зимній воді і суши в тіні.
5. Притримуйся приписів опіки даним поясом.



Приладдя до страхування

1. Не кидай приладдя
2. Не вживай поломане приладдя.
3. Познайомся із приладдяма заки його уживаєш.

- А) Металева вісімка
Б) АТЦ
В) грі-грі (не конечно)
Г) Пластинка стічт.



г) Засади доброї поведінки

1. Не рубай дерев, не вимикуй рослин і не стирай моху, що росте на трасі.
2. Коли обв'язуєш дерево стрічкою, обгорни його перше щоб не пошкодити кору.
3. Уважай де ходиш. Вживай існуючі стежки, щоб не порушувати поверхні.
4. Забери все сміття — твоє чи чуже.
5. Не видовбуй каменів, щоб створити нову опору або полішити існуючу опору або вирубок. Не видовбуй каменів, щоб зліквідувати зачіпку.
7. Дотримуйся місцевих засад поведінки. Якщо там крейди не вживають, то не вживай її.
8. Коли вставляєш трасу, уважай щоб ти не перегойдався на сусідню трасу, якщо б ти впав.
9. Будь ввічливим до інших скелелазів.
10. Не займай більше трас ніж твоя група може використати.
11. Не рухай виряду інших скелелазів, спеціально виряду, що є на трасі.
12. Не вставляй болтів на трасі, яку можна забезпечити іншими способами.
13. Не забирай болтів із трас.
14. Заки візьмешся вставляти болти, спробуй забезпечити трасу стрічками, штучним приладдям або пітонами.

г) Правила безпеки щодо способів скелелазення

1. Рухай лише одною частиною тіла на раз.
2. Все прилягай до скелі трьома частинами тіла.
3. Охороняй голову шоломом.
4. Перевіряй всі вузли і весь виряд.
5. Використовуй хоронителя.
6. Вживай тільки солідні опори, зачіпки, і т.п.
7. Скинь із себе перстені, годинник та іншу біжутерію. Ними можеш себе подрапати або поранити.

д) Де і як шукати помочі в разі випадку

1. Перед прогулькою зголосися до б'юро інформацій або до лісничого.
2. Якщо стався випадок, телефонуй по поміч до лісничого.
3. Якщо всі щасливо вернулися, треба це зголосити, щоб за вами не шукали.

6. Розуміє яку фізичну вправність вимагає скелелазення та продемонструє



- натягати пальці до заду



- тримати руки разом зі заду і натягатися



- переставляти вагу з боку в бік

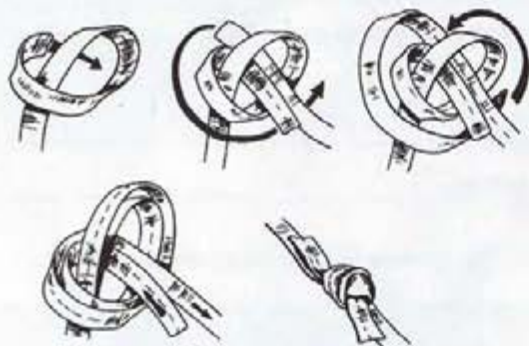


- пожитися на живіт, підносити руки і ноги

7. Вміє зав'язати наступні вузли та знає де їх використовувати

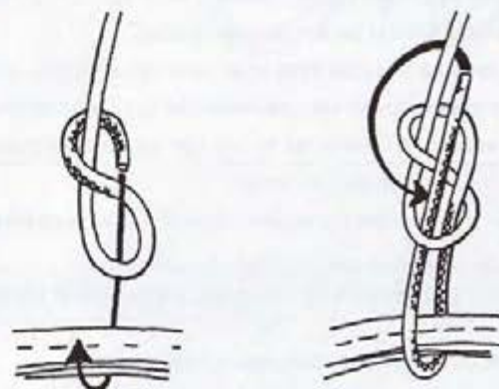
Водний вузол

- вживай, щоб зв'язати дві стрічки
- задля безпеки лиши один кінець стрічки вільним або зав'яжи половину рибальського вузла
- щоб легко розв'язати, перекоти вузол між руками



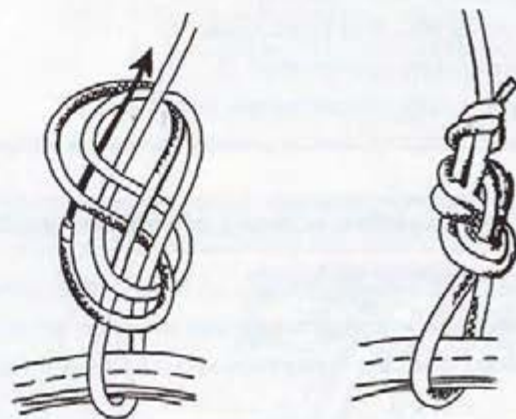
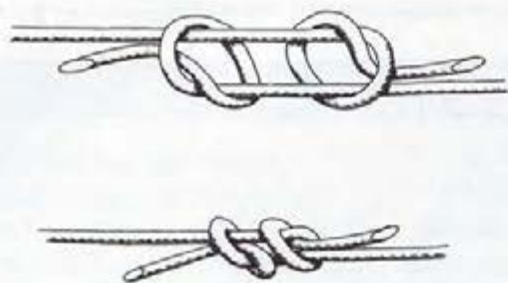
Повторна вісімка

- вживай, щоб прив'язатися до линви
- задля безпеки зав'яжи половину подвійного рибальського вузла
- прив'язуй через обидві петлі пояса



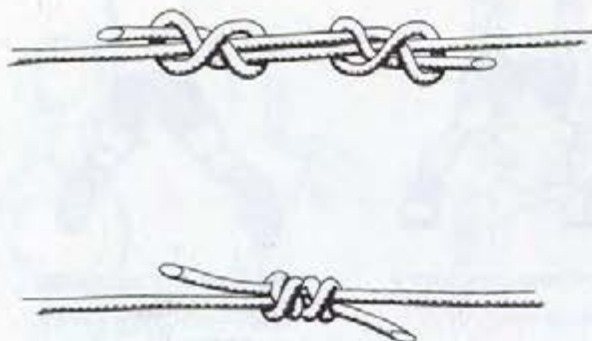
Рибальський вузол

- вживай, щоб злучити дві ховські линви або стрічки



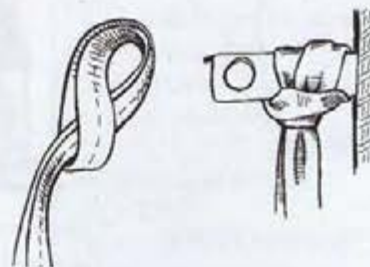
Подвійний рибальський

- сильніший варіант рибальського вузла



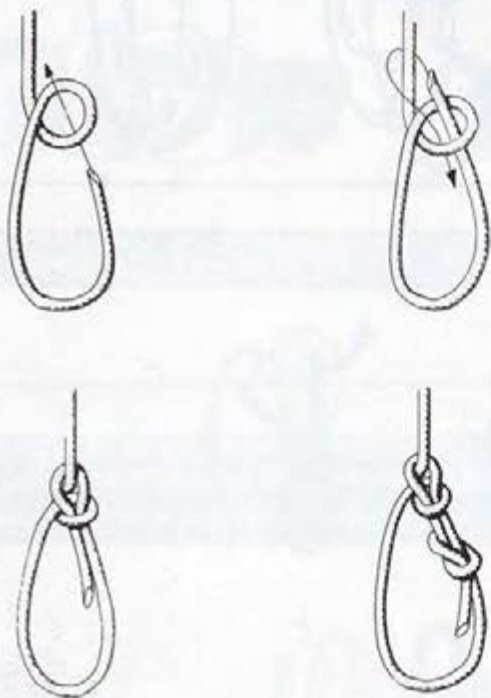
Зашморг на петлі

- вживай, щоби причіпити стрічку до якоря чи пітона



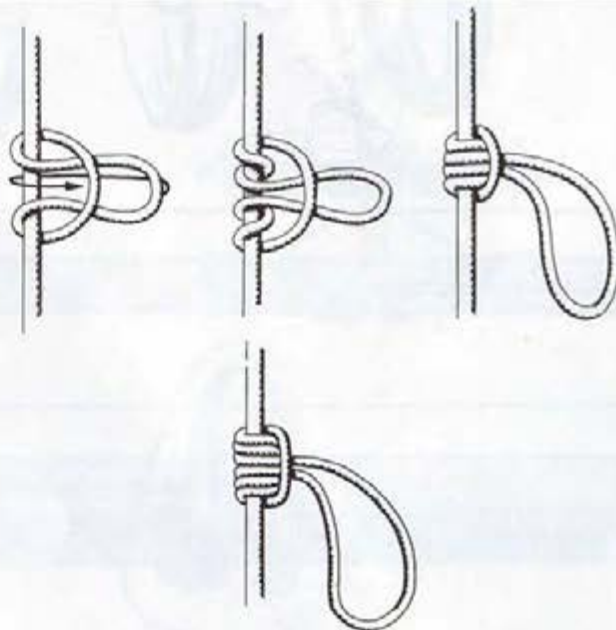
Рятувальна петля

- творить нерухому ключку, яку можна зав'язати одною рукою (Заввага: Не використовуй для прив'язання скелелаза до пояса. Легко розв'язується коли загачується на камені при злазненню.)



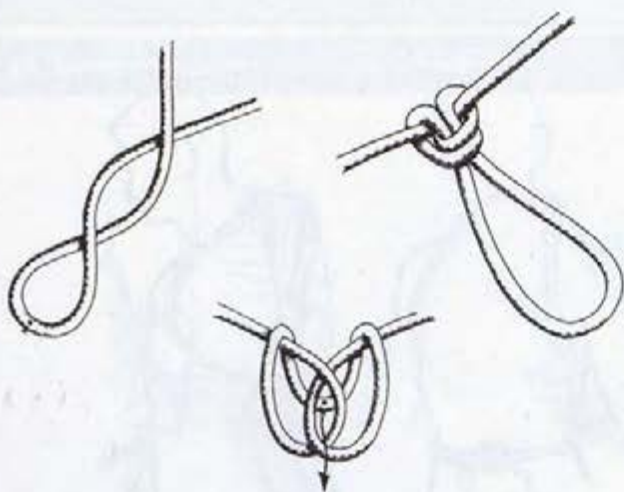
Прусик

- в'яжеться тоншою ливною на грубшій
- вузол посувається по ливні коли не навантажений, але тримає коли навантажений
- вживай, щоб посуватися по ливні вгору



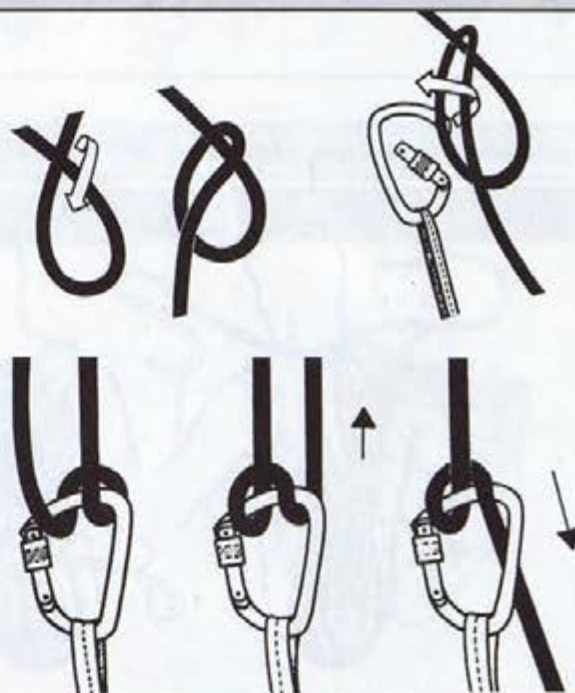
Альпійський метелик

- творить ключку серед ливни, яку можна тягнути в будь-який напрям



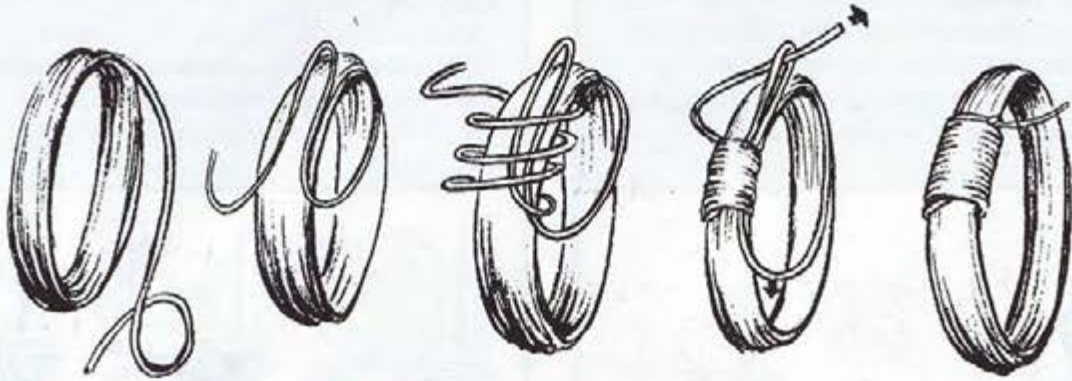
Зашморг Мунтера

- вживай, щоб страхувати або щоб спускатися
- вузол прекидається; треба знати як його гальмувати вперед і взад

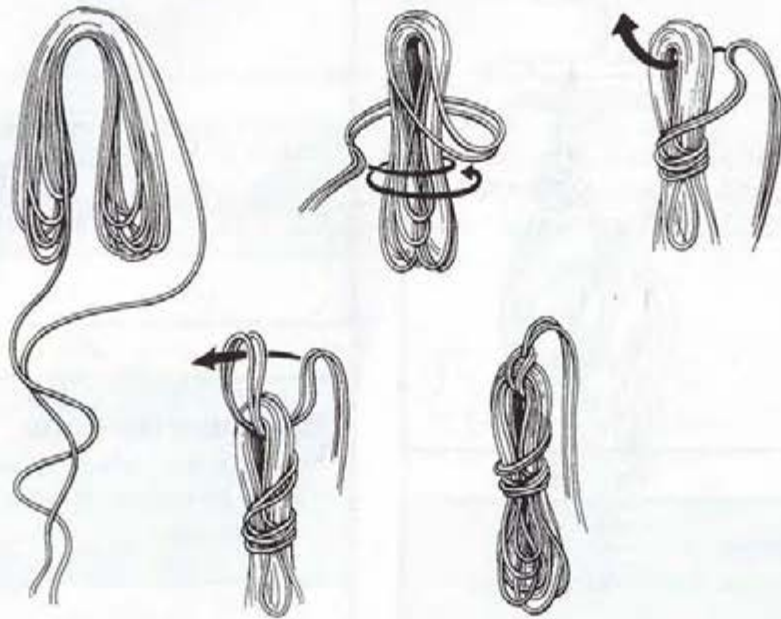


Способи Звивання Линви

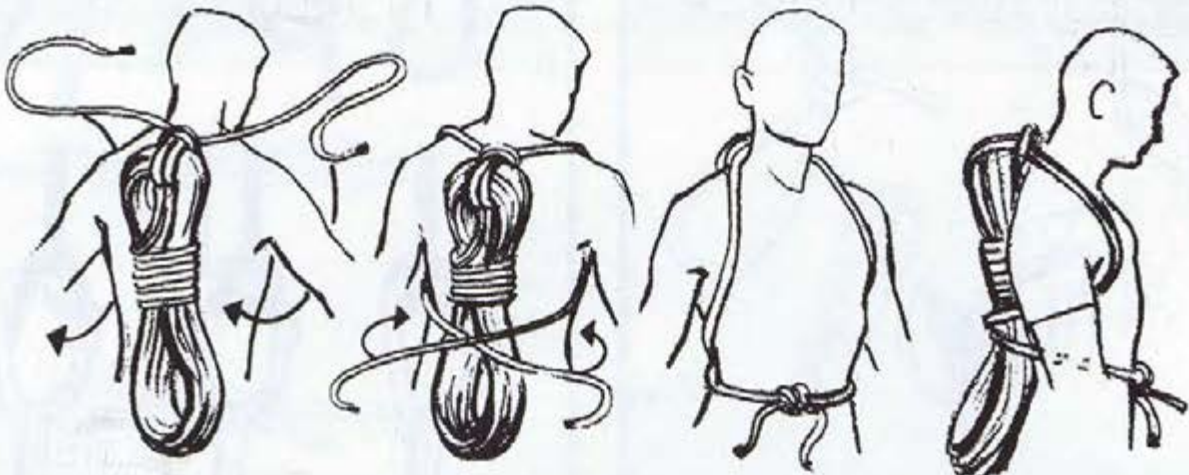
А. Одним кінцем



Б. Двома кінцями



Перенесення линви звиненої двома кінцями



9. Продемонструє:

б) Як вбирається альпійський пояс та прив'язується до ливви

Правильно вбраний пояс.
(Кожний пояс є інакший. Щоб правильно прив'язатися до ливви, придержуйся приписів даного пояса)



Альпійський пояс

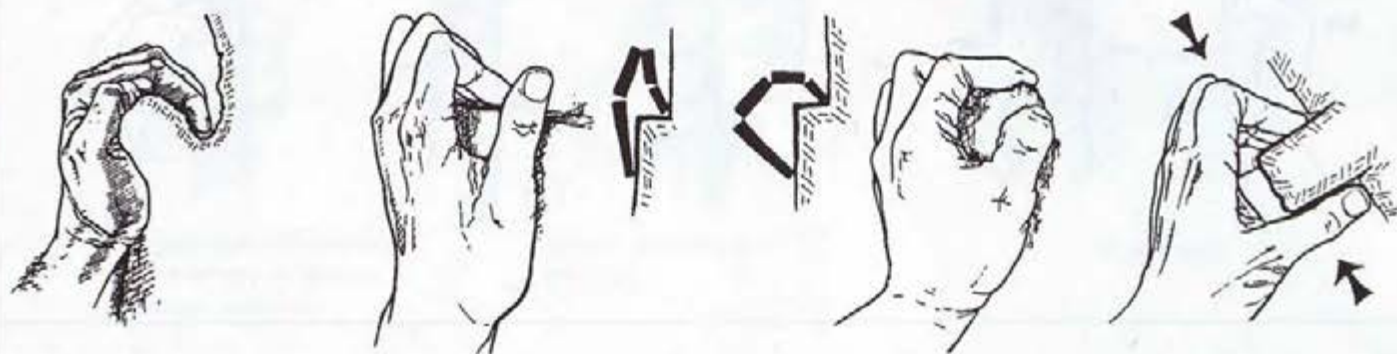


Правильно прив'язана ливва до пояса.
(ливва переходить через обидві петлі пояса).



в) Як використовувати різні виступи, шпори, та щілини в скалі.

• як триматися за виступи в скелі руками



• як опиратися на виступи руками



• як триматися за шпори руками чи пальцями



• три - чотири пальці в шпори

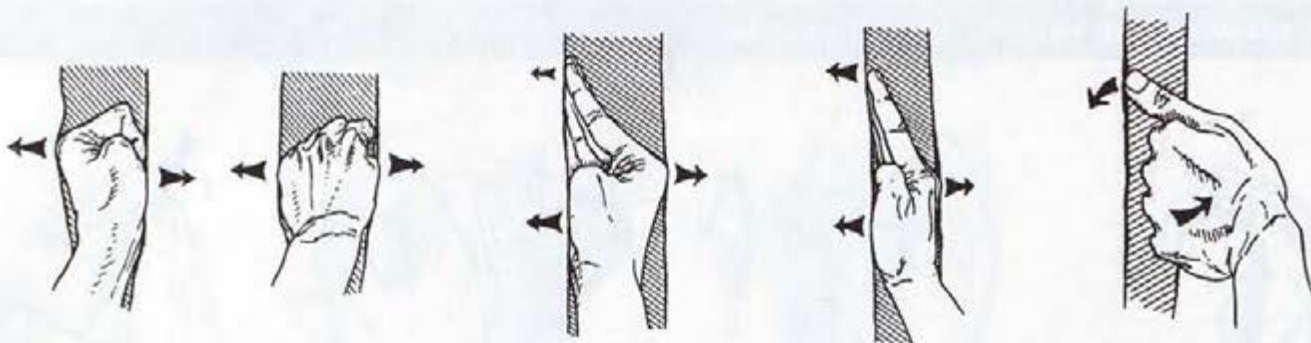


• щоб краще триматися шпори вживаючи лиш два пальці, перестав один палець поверх другого

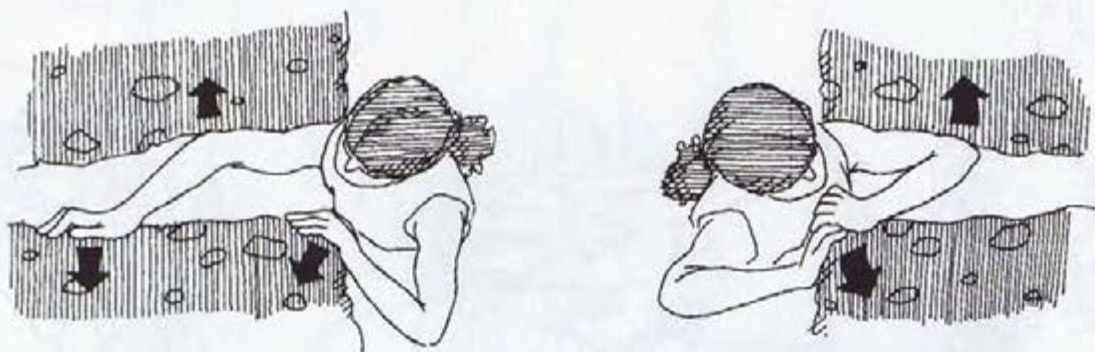


• один палець в шпори

• як триматися рукою в щілини



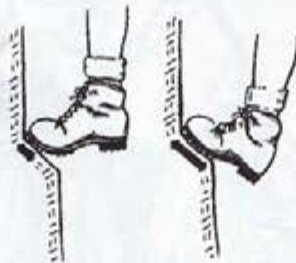
• як триматися рукою в децю ширшій щілини



1

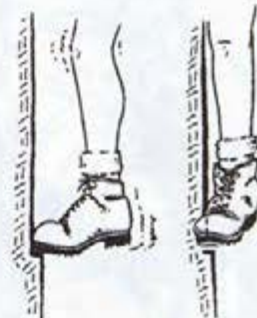


2



Використання тертя проти споду підшви

3



Використання тертя проти краю підшви

4



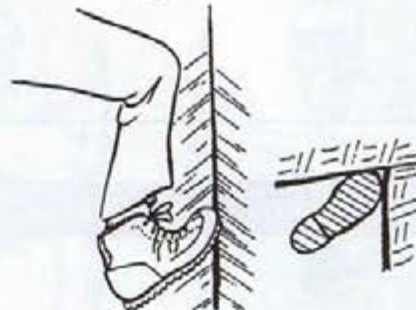
Неправильне вставлення ноги в шпору — можна втратити рівновагу

5



Краща позиція ноги в шпарі

6



Нога в куті

7



Вживання ноги в щілинах

8



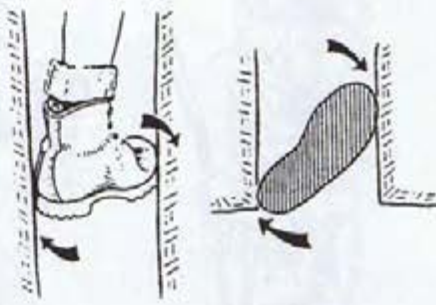
9



10



11



• Як застосувати тиск рук вгору щоб перелізи звис (виступ в скелі)



ПРИКЛАД А



ПРИКЛАД Б



• Як застосовувати тиск рук вниз



• Як використовувати щілини



Протидія сил (руки проти ніг) по щілині.

• Як лазити в 'коминах'



Середньої ширини "комин"



• широкий комин



• вузький комин



• вузький комин посередині



• вузький комин збоку

г) Способи лажання

Методичні засади лажання

1. Не вішайся на приладах, які забезпечують трасу і не належать до опори.
2. Не вішайся на ливні після того, як ти впав із скелі. Не починай лізти з того місця, з якого ти впав — це нечесно.
3. Не вживай коліна в лаженню: це не чесно і небезпечно. Всі інші частини тіла можна вживати.
4. Не використовуй рослини або дерева як опори. Використовуй лише камінь.
5. Не використовуй ливни для лажання: вона призначена тільки для безпеки.
6. Роби малі кроки.
7. Вживай ноги більше як руки бо вони сильніші.

• Способи злазання зі скелі



Якщо легко, іди прямо вниз



Якщо трудніше, іди боком



Якщо трудніше, вживай шнур

г) Як робити траверз

Траверз це горизонтальне пересування по скелі. Його можна виконати двома способами:

• пересуванням



Пересування ніг
(краще збереження рівноваги)

• перехрещенням



Перехрещення ніг
(гірше збереження рівноваги)

Траверз

1. Не скачи від опори до опори.
2. Три частини тіла повинні все дотикатись скали.
3. Дивися, куди йдеш.

д) Як забезпечувати

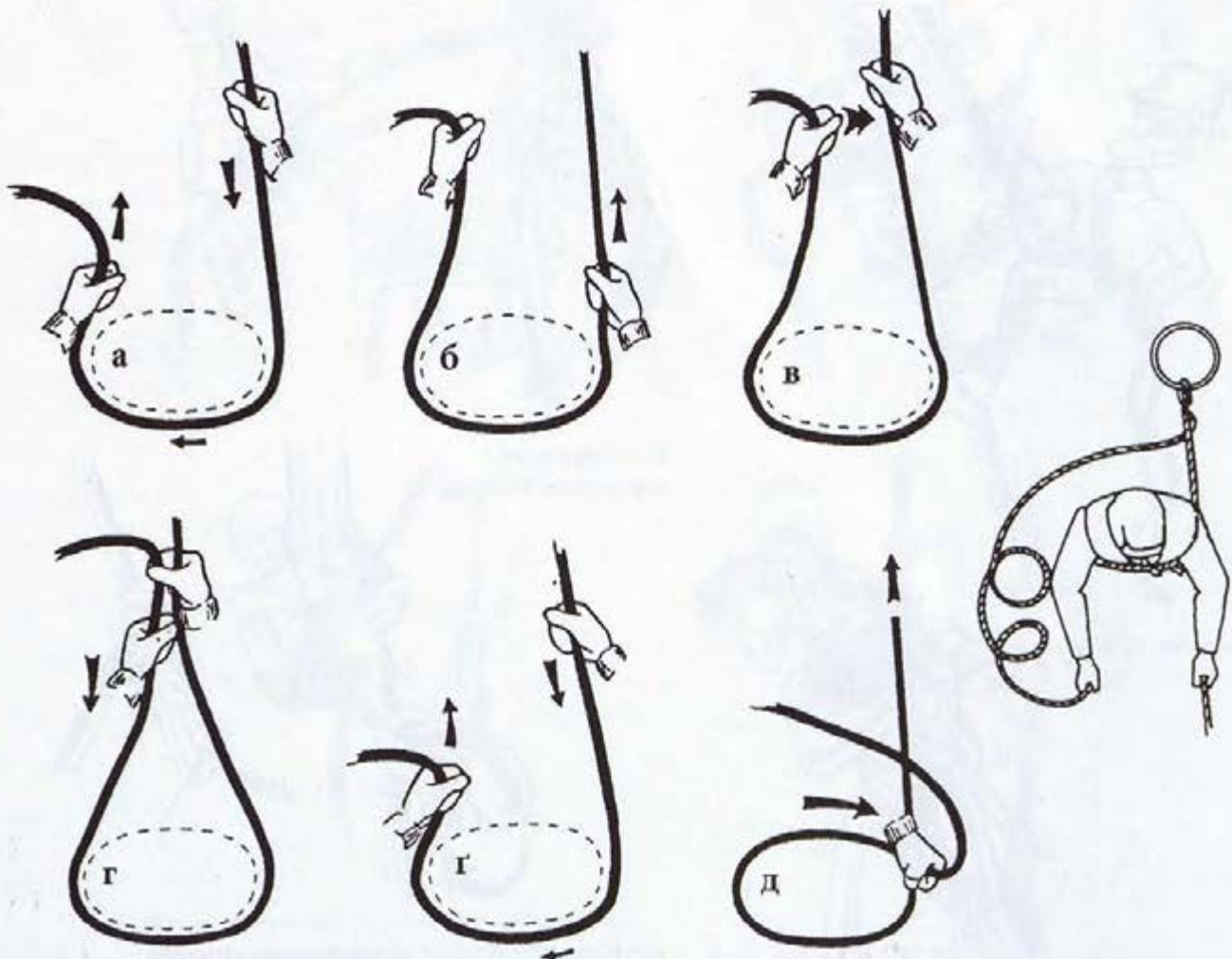
- Від падіння, скелелаз забезпечується лінвою. Один кінець прив'язаний до його пояса, а другий кінець тримає його партнер — хоронитель.
- Хоронитель спостерігає і слухає скелелазу і затягає або попускає лінву, щоб лінва постійно була напнута.

Забезпечення

1. Ніколи, ніколи не знімай гальмуючу руку із лінви.
2. Причипися до двох якорів. Тримай лінву між якором і хоронителем тісно натягнутою.
3. Вживай правильну комунікацію.
4. Затягни всю лінву заки ти пічнеш лізти.
5. Складай лінву так, щоб не зашпортатися і щоб вона не заплуталася.
6. Вправляй страховку, щоб ти міг страхувати в якій небудь позиції.
7. Не вживай всієї лінви; ліпше мати лінву в запасі.
8. Уважай на те, що робиш. Ти маєш дуже важне завдання.
9. Задля безпеки можна мати двох хоронителів.

• Правильне перетягнення лінви при забезпеченні.

Гальмуюча рука (в цьому випадку ліва) ніколи не пускає лінви



е) Як спускатися

Спуск

1. Вживай два якори або більше.
2. Вживай нові стрічки довкола якоря.
3. Не пересилою лину через стрічки, вживай карабінку. Лина дуже скоро перетне стрічку при спущенню.
4. Зав'яжи великий вузол при кінці линви, щоб не спуститися із линви.
5. Якщо спускаєшся з наплечником, попусти паски, щоб було легко скинути наплечник.
6. Вживай страховку задля безпеки.
7. Зав'яжи волосся і упорядкуй весь виряд та вбрання, щоб воно не затялося в гамульці.
8. Перевір всі частини перед тим, як спускаєшся.
9. Спускайся рівномірно. Не скачи.
10. Спускайся уважно, щоб не скинути каменів на скелелазів на землі.
11. Перевір чи лину легко можна перетягнути з якоря заки остання особа спуститься.
12. В підніжжі траси, відійди від скелі, щоб на тебе не впав камінь.
13. Кричи "Камінь!" коли ти зрушив камінь і він паде.
14. Якщо щось затнеться в гальмі, перестань спускатися і обмотай лину навколо ноги 3-4 рази, щоб ти не посувався. Щойно тоді пробуй розплутати гальму. Ніколи не перетинай линви.

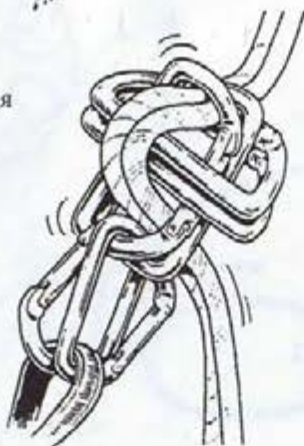
Спускалися це поводи посуватися по линві, щоб злізти з траси. Спосіб спуску полягає на тертю линви. Є різні способи спуску:



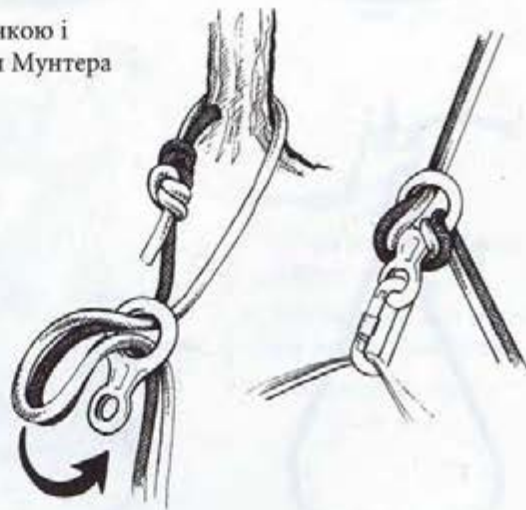
а) без приладдя



б) з карабінкою і зашморгом Мунтера

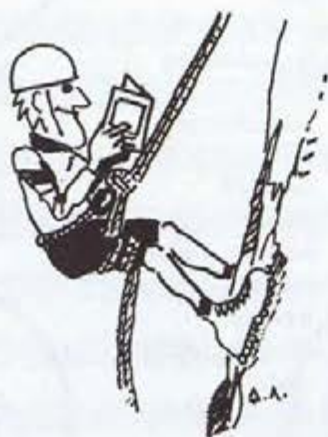
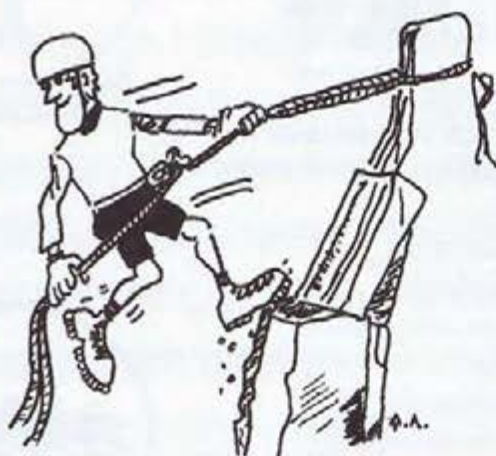
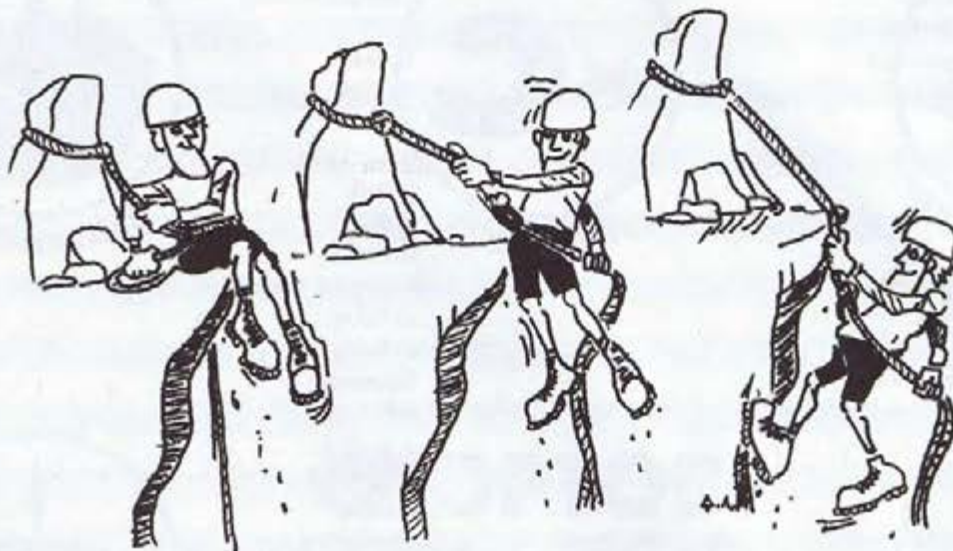


в) з шістьома карабінками



г) з металевою вісілкою

е) Початок спуску з різних позицій (прикріплення шнура не вірно зображено)



Якщо спускаєшся і муσιш звільнити обидві руки, то обмотай линву 3-4 рази довкола ноги.

...або зав'яжи вузол.

Словник

альпініст	mountaineer
альпіністика	mountaineering
альпійський пояс	gate
високогірський	alpine
відставлення	layback
вузол	knot
водний вузол	water knot
прустик	prusik
гальма	brake
гальмувати	to brake
забезпечення	to secure, protection, belay
забезпечувати	to belay
зависати	to hang
закріплення	fastening
засувка	bolt
затягувати	to pull in
зачіпок	cling hold
зашморг	hitch
жашморг Мунтера	Munter's hitch
заякорений	anchored
звис	overhang
карабінка	carabineer
ключка	loop
комин	chimney
лазити	to climb
линва	kernmantle rope (line)
металева вісімка	figure-8 descender
петля	loop
пластинка стичт	Sticht plate
пітон	piton
підтягувати	to pull-up
повторна вісімка	trace - 8
подвійний рибальський вузол	double fisherman's knot
попустити	to loosen
прив'язатися	to tie in
приладдя АТЦ	Air Traffic Control (ATC) device
рівновага	balance, equilibrium
ручка	grip
скелелаз	rock climber
скелелазення	rock climbing
скеля	cliff
скелярство	rock climbing
спіраль	coil
спускатися	to rapell
стрічка	sling
тертя	friction, rubbing
тиск	pressure
траверз	traverse
траса	climbing route
тріщина	crack
хоронитель	Hawser laid rope
шнур	helmet
шолом	bucket hold
шпара	anchor
якір	belayer



СПОРТОВІ ПЛАСТОВІ ВМІЛОСТІ



Чи знаєш про інші спортові
пластові вмілості?

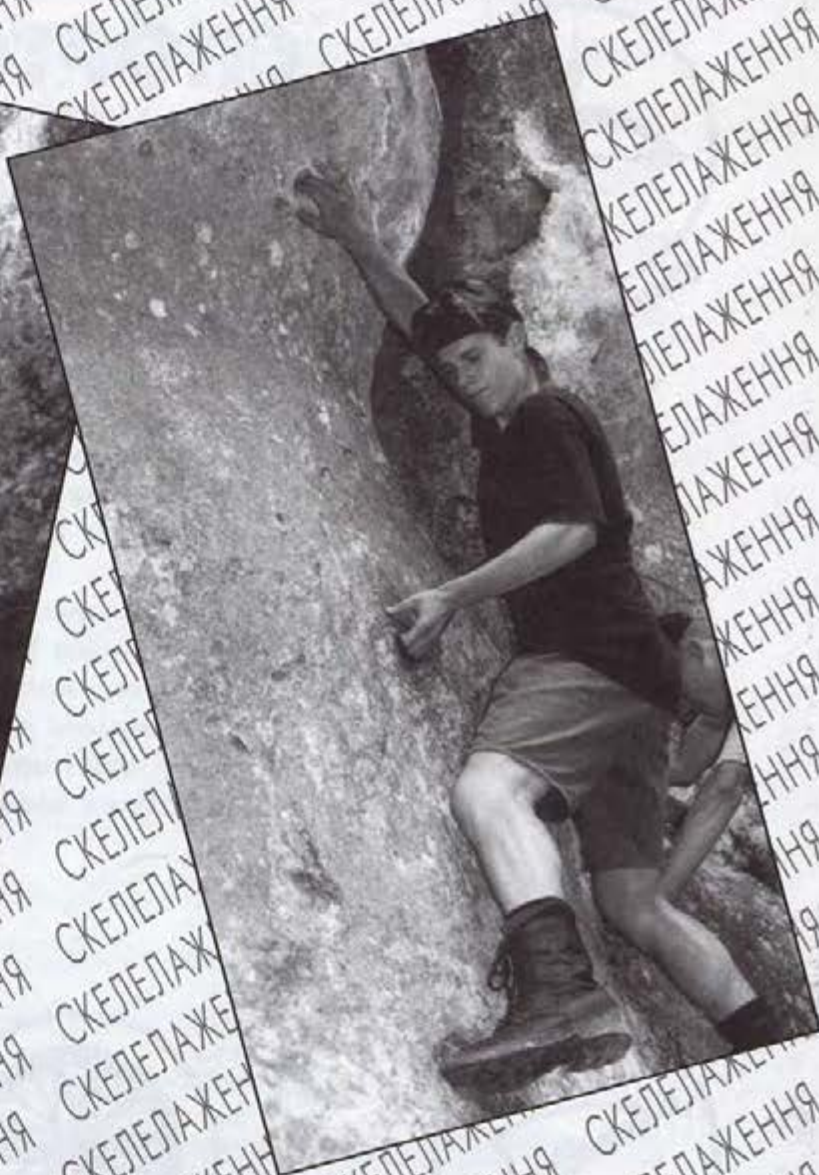
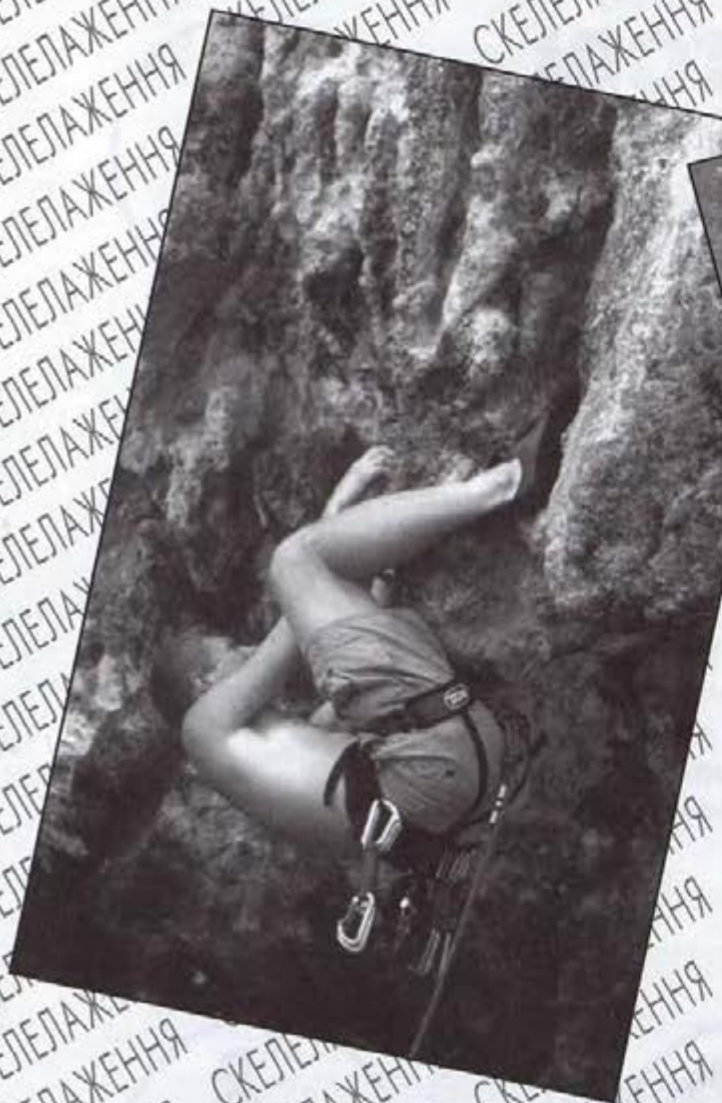
Тут подаємо відзнаки
кількох таких
спортових вмілостей

Подивися до
Правильника Вмілостей
свого краю,
де описані вимоги
до цих і інших
пластових вмілостей





СКЕЛЕЛАЖЕННЯ



З БІБЛІОТЕКИ ЮНАК-а 1/01