

Bezpieczne wspinanie – czy w ogóle jest możliwe?

Z roku na rok poszerza się grono osób uprawiających różne formy wspinania. Wydaje się, że każdy dojrzały wspinacz powinien umieć patrzeć na wspinanie nie tylko przez pryzmat osobistych korzyści, ale też zdawać sobie sprawę z możliwych konsekwencji jakie ono za sobą niesie. Na fali rozkwitu wspinaczki halowej i skałkowej coraz częściej, również w mediach promowany jest pogląd, że wspinaczka jest bezpieczna. U podstaw tego przekonania, zwłaszcza u osób już wspinających się leży niczym niezachwiana ufność w niezawodność sprzętu, nagromadzenie i jakość punktów asekuracyjnych osadzonych w skale oraz w to, że lata ludzkich doświadczeń w rozwijaniu tego sportu doprowadziły do wypracowania odpowiednich procedur bezpieczeństwa.

Z drugiej jednak strony, w powszechnym odbiorze wspinaczka jest nadal postrzegana jako sport ekstremalny i niebezpieczny. Z kolei kluczem do takiego postrzegania sprawy jest przekonanie, że z jej uprawianiem związane jest nierozzerwalnie poważne ryzyko utraty zdrowia lub życia. Co więcej, wiele osób uważa nawet, że wspinaczkę uprawiają ludzie skrajnie nieodpowiedzialni. Jak jest więc w istocie z tą wspinaczką? Czy jest ona bezpieczna, czy nie? Nieodpowiadający rzeczywistości przekaz w tym względzie może być powodem rozczarowań lub tragedii w przyszłości.

Zapewne każdy z nas, choćby w życiu codziennym, sam doświadczył skutków wypadku lub był jego świadkiem. Każdy wypadek, jaki by on nie był, skłania w końcu każdego z nas (zwłaszcza gdy proces rekonwalescencji trwa dłużej) do refleksji, dlaczego w ogóle do niego doszło oraz nad sensem naszego działania i istnienia. W większości przypadków dochodzimy do wniosku, że wypadek był efektem błędu ludzkiego. Bywa jednak i tak, że nie jesteśmy w stanie przypisać bezpośredniej winy za wypadek człowiekowi i wtedy dochodzimy do konkluzji, że wypadek był dziełem przypadku, nieszczęśliwego zbiegu okoliczności, którego nikt nie byłby w stanie wymyślić wcześniej. Zapominamy przy tym o oczywistej prawdzie, że każda (bez wyjątku) działalność człowieka niesie za sobą pewne ryzyko, a wypracowane przez lata procedury postępowania nie zawsze są w stanie zabezpieczyć nas w 100%. I tak zawsze, nawet podczas wykonywania prozaicznych czynności w życiu codziennym, nawet wówczas, gdy robimy wszystko jak należy, będzie istniała statystyczna przestrzeń niepewności, w której sprawy mogą przybrać nagły i nieoczekiwany dla nas obrót. Nikt z nas, niezależnie od wieku, posiadanego doświadczenia, pozycji społecznej i wykształcenia nie uwolni się od tego kłopotliwego statystycznego problemu, zwanego „ryzykiem szczątkowym”. Jak wielkie ono jest, zależy tylko od tego co robimy. We wspinaniu ryzyko wcale nie jest takie „szczątkowe”, jak by na to sugerowała jego nazwa. Nie ulega natomiast najmniejszej wątpliwości, że jest ono nieporównywalnie większe od tego z jakim spotykamy się np. w czasie jazdy na rowerze, joggingu, grze w ping – ponga, czy grze w szachy. Pytanie brzmi tylko, czy zdajemy sobie z tego sprawę, a przede wszystkim czy wiemy o czyhających na nas zagrożeniach, czy wiemy jak ich uniknąć lub je zneutralizować? A może jest i tak, że sami te niebezpieczeństwa prowokujemy? Niestety, nie wygląda to dobrze. Wystarczy jeden weekendowy wypadek w skały, aby zauważyć jak wielu wspinaczy postępuje tak, jakby właśnie włączyli „tryb nieśmiertelności”, tj. zapomnieli o tym, że ich zdrowie i życie jest permanentnie zagrożone. Łamią (świadomie lub nie) podstawowe reguły bezpieczeństwa poprzez niedbałą asekurację, popełniają błędy techniczne, nie wykazują skupienia na tym co robią itd. Wspólnym mianownikiem tych poczynań wydaje się być ładna pogoda, atmosfera ogólnej zabawy, dobre samopoczucie, dobre towarzystwo - jednym słowem sielanka.

Mam przekonanie, że każdy ze wspinaczy (niezależnie od stopnia wytrenowania) powinien zdawać sobie sprawę z tego co robi, a jego działanie powinno charakteryzować się odpowiedzialnością.

Każdy ze wspinających powinien zadawać sobie pytanie, czy jego aktualna forma psychiczna i fizyczna oraz zdobyte wcześniej doświadczenie pozwalają na skuteczne zmierzenie się z danym problemem, czy też nie. Bez uświadomienia sobie tego faktu, każde podjęte przez niego działanie będzie generować dodatkowe niepotrzebne ryzyko. Optymistyczne założenie (nieobce właściwie każdemu człowiekowi), że wypadki dotyczą wyłącznie innych, bardzo często nie wytrzymuje próby czasu. Bolesne otrzeźwienie może przyjść prędzej czy później, ale zawsze w najbardziej nieoczekiwanej chwili. Nieomalże na każdym etapie naszych działań możemy (jeśli tylko chcemy) aktywnie wpływać na swoje bezpieczeństwo. Chociażby poprzez stopniowe zdobywanie doświadczenia. Niestety i z tym nie jest najlepiej. Mając świadomość szalonego tempa współczesnego życia, oraz to, że jesteśmy przesiąknięci do szpiku kości tym trendem, świadomie lub nie, pomijamy kolejne etapy rozwoju, w obawie, że nie zdążymy zrealizować swoich ambitnych dalekosiężnych planów w czasie swojego tak krótkiego życia. Działa to np. w taki sposób, że pokonując na ścianie czy w skałkach drogi na poziomie np. VI.3 TR wielu uważa, że upoważnia ich to do rozpoczęcia beztroskiej przygody w górach na drogach o trudnościach technicznych rzędu V – VI OS. Co więcej, wielu podchodzi do takich trudności z nonszalancją i lekceważeniem nie rozróżniając na tym etapie rozwoju wspinaczkowego trudności technicznych od klasy samej drogi. Szybko okazuje się jednak, że poziom wspinaczkowy to jedno, a doświadczenie i znajomość specyfiki górskiej to drugie. Innym, szczególnym, a zarazem skrajnie niebezpiecznym przejawem beztroskiej ignorancji osób wspinających się są chociażby próby działania w górach najwyższych z pominięciem pośrednich etapów, bez żadnego istotnego doświadczenia wspinaczkowego i osiągnięć w górach niższych. Nasza odpowiedzialność powinna wyrażać się również, chociażby poprzez permanentną analizę swojej działalności pod kątem bezpieczeństwa. Każdy ze wspinaczy powinien opanować ten proces. Zwłaszcza na instruktorach, jako mentorach i „wychowawcach” przyszłych wspinaczy ciąży ten obowiązek jak i to, aby zaszczepiać tą umiejętność wśród swoich podopiecznych. Instruktor powinien mieć świadomość tego, jak wielki wpływ wywiera na swoich podopiecznych i ich przyszłą drogę rozwoju wspinaczkowego i nie tylko. Czy tego chcemy, czy nie, każdy instruktor podświadomie „przemyca” w trakcie szkolenia wartości, które są mu bliskie, pokazując podopiecznym góry/skały przez pryzmat swojego spojrzenia na nie i swojego doświadczenia w nich. Być może czasami nieświadomie zaniedbując sprawy podstawowe.

Warto zatem zadać pytanie, jaki ogólny przekaz dają instruktorzy swoim podopiecznym w trakcie szkolenia? Czy może główne akcenty kładą na wynik i zabawę, a może bardziej skłaniają się ku opanowaniu rzetelnego rzemiosła wspinaczkowego? Wiadomo, istotą wspinania jest sam ruch w skale. Nie zapominajmy jednak i o tym, że aby sama wspinaczka była bezpieczną konieczne są jeszcze inne instrumenty „bazowe”. Warto uzmysłwić sobie zatem, że w procesie szkolenia wspinaczkowego kluczem do osiągnięcia oczekiwanych rezultatów jest metodyka i pedagogika tj. zarządzanie procesem nauki, a nie bezrefleksyjne bieganie po drogach (zwłaszcza tych trudniejszych)! Oprócz budowania ego kursanta nie kształtujemy wówczas w zasadzie żadnej umiejętności związanej z nauką bezpiecznego wspinania. Aby szkolenie było efektywne i za razem stosunkowo bezpieczne, instruktor powinien zadbać o personalizację szkolenia, uwzględniając możliwie najwięcej uwarunkowań, a zwłaszcza te związane z aktualnymi możliwościami i ograniczeniami kursantów. Istotą szkolenia na kursie jest bowiem nauka bezpiecznego wspinania, a odpowiedni dobór dróg „pod kursanta” ma wspomóc jego proces uczenia się.

Drogę wspinaczkową należy więc postrzegać jako narzędzie do ukształtowania pewnych umiejętności. Pokonywanie dróg i trudności nie jest bowiem (na tym etapie rozwoju) celem samym w sobie, nie wiele daje, a w zamian może prowokować sytuacje niebezpieczne w czasie samego szkolenia, jak i po jego ukończeniu. Nie zapominajmy o tym. Niezmiernie ważne jest odpowiednie rozłożenie akcentów w czasie szkolenia (co jest ważne w danym momencie, a co nie). Mam na myśli odpowiednie dobieranie zadań w zależności od etapu szkolenia oraz nie pomijanie tych etapów w procesie nauki. Nie da się, bez szkody dla kursanta

„przeskoczyć” takich etapów nauki jak unifikacja, nauka, i utrwalanie wiedzy i umiejętności. Na kursie wspinania powinien znaleźć się odpowiedni czas na: „treserstwo”, instruktaz, pomoc instruktora, naukę (również tę na swoich błędach), samodzielność, euforię, przygodę, sukces i porażkę, wyzwanie i rezygnację, satysfakcję i pokorę, przemoczenie i odpoczynek, analizę własnych dokonań i podejmowanie decyzji. W tym wszystkim musi umieć znaleźć się instruktor, bo to on jest reżyserem/kreatorem tego spektaklu. Warto też uzmysłowić sobie, że nauka podstaw wspinania to nie tylko skupienie się na rozwijaniu własnej fizyczności, ale może przede wszystkim nauka trudnej sztuki podejmowania optymalnych, w danej sytuacji decyzji, podyktowanych nie tylko chęcią osiągnięcia celu i dobrego wyniku ale przede wszystkim troską o własne bezpieczeństwo. W czasie szkolenia skupmy się zatem bardziej na zachowaniu właściwej proporcji i równowagi pomiędzy takimi elementami jak nauka techniki wspinania, technika asekuracji oraz strategia i taktyka. Zwłaszcza te ostatnie zagadnienia są bardzo ważne i w każdej perspektywie czasowej rzutują w sposób decydujący o bezpieczeństwie wspinających się. Niech z naszego pola uwagi nie uchodzi to, że naszym głównym celem jest ukształtowanie samodzielności taterników/wspinaczy, którzy będą w stanie poradzić sobie w każdej trudnej sytuacji i terenie. Inną ważną funkcją jaka ciąży na instruktorach jest umiejętność przekazania i zaszczepienia podopiecznym cech charakteryzujących dobrego wspinacza tj. przekonania, że aby osiągnąć oczekiwane rezultaty konieczna jest determinacja, wytrwałość, pewność siebie i zdecydowanie w podejmowaniu decyzji. Charyzma jaką roztacza swoją osobowością instruktor wśród swoich podopiecznych jest bardzo ważna, ale równie ważne jest i to, aby mieć też odpowiedni dystans do własnych osiągnięć, doświadczenia i umiejętności. Bez tego nie będziemy w stanie nauczyć najważniejszego elementu, bez którego dalszy rozwój wspinaczkowy jest niemożliwy lub rozwój ten może być drastycznie przerwany. Tym elementem jest pokora wobec gór. Należy pamiętać, że u podłoża większości wypadków leży podjęcie złych decyzji na jakimś etapie działania.

Umiejętność podejmowania optymalnych decyzji w zależności od warunków w jakich się znajdujemy jest tym, do czego powinniśmy dążyć niezależnie od terenu w którym działamy. Jest to, jak sądzę, nieco zaniedbywana sfera naszej odpowiedzialności za tych, których wprowadzamy we wspinanie. Na początku procesu szkolenia każdy z instruktorów boryka się z problemem specyficznego nastawienia „kursanta” do szkolenia i samego wspinania. To nastawienie uwarunkowane jest jego osobistą motywacją i wizją na wspinanie. Kłopot polega na tym, że każdy z kursantów przychodzi na kurs ze swoją unikalną motywacją i oczekiwaniami wobec niego. Na te motywacje bardzo silny wpływ mają: wiek, cechy charakteru, dotychczasowe osobiste doświadczenia, mentalność, światopogląd, wykształcenie, media, literatura, środowisko w jakim się obraca itd. Jednym słowem, motywacji jest tyle, ilu wspinających się. Jedni przychodzą do wspinania z pobudek romantycznych, inni rywalizacyjnych/sportowych, a jeszcze inni terapeutycznych. Jedni widzą we wspinaniu możliwość sprawdzenia się, inni możliwość udowodnienia sobie i innym, że nie są tacy słabi, jedni znajdują we wspinaniu odskocznnię od swoich codziennych obowiązków i trosk, inni sposób na poprawę sylwetki, swego rodzaju terapię i sposób na spędzanie wolnego czasu. Motywacje te mogą występować łącznie i z różnym nasileniem u każdego z osobników.

Chciałbym się jednak skupić na kwestiach medialnych, bowiem one odgrywają w dzisiejszym życiu bardzo istotną rolę. Wykreowany przez wspinaczy i media pogląd, że wspinanie jest bezpieczne może generować poważny problem z przekierowaniem i skupieniem uwagi kursanta na sprawy bezpieczeństwa w czasie szkolenia, ale i w przyszłości. Ekspozowanie go ponad miarę może powodować wstępne „zakodowanie” kursantów, utrudniając lub uniemożliwiając im zrozumienie zależności pomiędzy podjętym wyzwaniem i ryzykiem. Niestety, wielu z nich nie jest w stanie zaakceptować tego ryzyka, oczekując od instruktora nieomalże gwarancji bezpieczeństwa. Moim zdaniem, taką fundamentalną sprawą w trakcie trwania kursu jest nauczenie adeptów podstaw bezpiecznego wspinania. Nauka solidnego rzemiosła wspinaczkowego pozwoli im wkrótce intensywnie się rozwijać, a jego brak będzie generował kłopoty w przyszłości.

Powtarzane jak mantra stwierdzenie: „wspinanie jest bezpieczne” w obliczu występujących wypadków ma nieco ironiczny wydźwięk. Wspinanie jest ryzykowne i niebezpieczne, niezależnie od tego jak usilnie będziemy zaklinać rzeczywistość. Trzeba sobie i innym nieustannie o tym przypominać. Wszystko to, o czym piszę można streścić znanym wśród wspinaczy porzekadłem: „*Nie sztuką jest być dobrym alpinistą. Sztuką jest być starym alpinistą*”.

Elementami zwiększającymi prawdopodobieństwo bycia „starym alpinistą” są:

1. Strategia i taktyka – to system podejmowania decyzji i polega on na tym, czy pakujemy się w jakiś „bałagan” czy nie. Ogólnie, co nam się podoba, a co nie. Od tej decyzji na (każdym etapie działania) będzie zależało jak się poskładają pewne sploty okoliczności.
2. Trening – rozumiany jako ciągły proces zmierzający do podniesienia swojej fizyczności i psychiki na wyższy poziom. Jest to też ciągły proces kształtowania i utrwalania odruchów psycho – motorycznych oraz techniki asekuracji.
3. Doświadczenie – wspinacze muszą nieustannie weryfikować swoje umiejętności w terenie w jakim się poruszają. Doświadczenie zdobywa się zarówno odnosząc sukcesy jak i popełniając błędy. Zwłaszcza te drugie (o ile je przeżyjemy) kształtują nasze doświadczenie.
4. Sprzęt – każdy ze wspinaczy powinien znać sprzęt, którego używa, rozumieć jak on działa, wykazywać dbałość o jego stan. Powinien zdawać sobie sprawę z tego, że może on być dla niego „ostatnią deską ratunku”.
5. Wiedza – każdy wspinacz powinien posiadać wiedzę i kompetencje do tego aby móc wspiąć się bezpiecznie na określonym poziomie. Wiedza ta nie jest dana raz na zawsze, musi być nieustannie aktualizowana.

Kształtowanie własnego rozwoju wspinaczkowego powinno być zatem oparte o mniej lub bardziej sformalizowany i nieustający system szkolenia. Właśnie w konieczności ciągłego samodoskonalenia się w oparciu o filary bezpieczeństwa upatrywałbym przejawów profesjonalizmu wśród wspinaczy. Kursanta lub młodego stażem wspinacza można dość łatwo wpasować w reżim szkolenia i standaryzacji zachowań, chociażby w imię tego, aby w przyszłości ktoś się nie przyczepił.

Po przekroczeniu etapu szkoleń każdy ze wspinaczy działa jednak jak chce. Okazuje się, że niewielu wspinaczy uważa za stosowne ćwiczenie czynności, które nie są związane bezpośrednio z kształtowaniem formy wspinaczkowej. Ponadto, bywa i tak, że bardzo znani wspinacze wymykają się z ram systemu szkolenia. „Nakazowy” system szkolenia staje się na tym etapie stosunkowo mało skuteczny. Wynika to z faktu, że w oczach innych, ale też i swoich uchodzą oni za osoby bardzo doświadczone. Są one na bieżąco ze wspinaniem, ale czy są tak samo biegli w zakresie np. procedur autoratownicznych? Miejmy zawsze na uwadze to, że każdy z nas, niezależnie od formy i doświadczenia błędy popełnia. Jednym z elementów systemu szkolenia (niezależnie od stopnia zaawansowania) powinny być zatem cykliczne spotkania (warsztaty) poświęcone sprawom bezpieczeństwa. Spotkania takie powinny być organizowane zwłaszcza przed rozpoczęciem każdego sezonu, jako że początek sezonu zawsze niesie ze sobą zwiększone ryzyko wypadku, dlatego należy przypomnieć sobie w szczególności procedury bezpieczeństwa. Mowa tutaj o kształtowaniu odruchów psychomotorycznych ratujących życie, takich jak chociażby prawidłowa obsługa przyrządów, wylapywanie odpadnięć, czy podstawowych czynnościach autoratownicznych oraz działań w zakresie udzielania pierwszej pomocy medycznej w razie nieprzewidzianej awarii. Rozmawianie i dyskusja o wypadkach i przeciwdziałaniu im nie jest jednak tym samym, co ćwiczenie postępowania w sytuacjach awaryjnych. Wyrobienie w mózgu odpowiednich ultra szybkich połączeń nerwowych, poprzez wielokrotny trening daje szansę na wyjście z rzeczywistej opresji. Mózg korzysta poza świadomością z tych połączeń, a przepływ informacji jest sprawny, zwłaszcza, że jest okraszony porcją adrenaliny. Odruchy te mają to do siebie, że są zawsze ponad tym co „kombinuje” głowa, a to oznacza, że gdy np. wpadamy samochodem w poślizg, to z punktu widzenia szybkości działania liczą się tylko wyuczone odruchy.

Nie ma czasu na rozumową analizę, bowiem jest ona zbyt powolna w konfrontacji z szybko następującymi po sobie zdarzeniami.

To wszystko, co zostało zakodowane poprzez ćwiczenie jako pewna sekwencja ruchów i zachowań w konsekwencji ratuje nam życie. Odruchy przejmują kontrolę nad całą sytuacją, a warstwa świadomości ma tu mniejsze znaczenie, w każdym razie jest na pewno wolniejsza. Dlatego każdy wspinacz okresowo, niezależnie od stopnia zaawansowania powinien w praktyce, a nie tylko teoretycznie przećwiczyć rozwiązywanie podstawowych sytuacji awaryjnych. Badacze ludzkiej natury wskazują na to, że po 6 miesiącach od szkolenia teoretycznego „wyparowuje” ok. 80% wiedzy. Jeśli w procesie nauki zaangażujemy nasze mięśnie, to po 6 miesiącach zostanie nam ok. 80% odruchów. Różnica jest fundamentalna. Trzeba zatem trenować, abyśmy utrwalili właściwe odruchy. Dlatego, we własnym interesie, w każdym sezonie powinniśmy znaleźć czas na „kodowanie” oraz utrwalanie i zachowań ratujących życie.

Zachęcam zatem każdego ze wspinaczy do takiego samokształcenia, zdobywania wiedzy i umiejętności również w tym zakresie, ale też zachęcam lokalne środowiska/kluby do troski o sprawy bezpieczeństwa. Z pewnością nie będzie to czas stracony. Jedynie w ten sposób jesteśmy w stanie sprawić, aby wspinanie stało się bezpieczniejsze, bo w 100% bezpieczne nigdy przecież nie było i niestety nie będzie. Myśląc inaczej zaklinamy rzeczywistość i oszukujemy samych siebie. Wiadomo, *„życie to impreza jest, z której i tak nikt nie wyjdzie żywy”*. Ktoś może powiedzieć, że mówiąc o ryzyku w czasie wspinania wrzuciłem wspinaczkę halową, skałkową, górską i wysokogórską do jednego worka. Ryzyko awarii w tych dyscyplinach wspinaczkowych oczywiście drastycznie się od siebie różni, ale jest co najmniej jeden element wspólny dla wszystkich tych dziedzin. Jest nim wszechobecna grawitacja, która nieubłaganie ściąga ku ziemi każdego z nas, niezależnie od tego, jaką dziedziną wspinania się zajmujemy. To, czy w nią wierzysz czy nie, jest bez znaczenia. Jeśli spadniesz z piętnastego metra drogi na ziemię, skutek twojego upadku i tak będzie niezależny od tego w co wierzysz. Miejmy to zawsze na uwadze robiąc zarówno II na własnej jak i „VI.66” sportowo :)

Marek Kujawiński

Z wykształcenia inż. mechanik. Instruktor taternictwa PZA i wspinaczki wysokogórskiej (uprawnienia państwowe), Pracę szkoleniową rozpoczął w 1992 r. Jest absolwentem stażu w renomowanej szkole alpinizmu ENSA w Chamonix we Francji. Należy do Akademickiego Klubu Górskiego w Łodzi. W latach 2001-2010 sprawował funkcję prezesa Klubu. Dwukrotnie członek Komisji Wspinaczki Skalnej i Wysokogórskiej PZA, a w latach 2016-17 jej przewodniczący.