

(A) WSPINACZKA z ASEKURACJĄ STANOWISKOWĄ:

KOMENDA	komendę wydaje: P = prowadzący AD = asekurujący dolny AG = asekurujący górny D = dochodzący na drugiego	umiejscowienie: SD = dolne stanow. SG = górne stanow. RK = ring końcowy W = na wyciągu	waga komendy: K = konieczna O = opcjonalna Z = ZAKAZANA	Zastosowanie na drodze		Komentarz	
				jednowyciągowej			wielowyciągowej
				powrót - opuszczanie	powrót - zjazd		
MOGĘ [IŚĆ] ?	P	SD	K	+	+	Zapytanie skierowane do asekurującego, czy jest gotowy do asekuracji. Powinno temu towarzyszyć wzajemne sprawdzenie (wzrokowe) poprawności przygotowania do asekuracji.	
IDŹ !	AD	SD	K	+	+	Potwierdzenie dla prowadzącego, że asekurujący jest gotowy.	
IDĘ !	P	SD	O	+	+	<ul style="list-style-type: none"> • U prowadzącego opcjonalne (niekonieczne) przy starcie ze stanowiska. • Konieczne (lub zalecane) po dłuższym postoju w trakcie prowadzenia wyciągu, szczególnie gdy jest ograniczona widoczność. • Na drodze wielowyciągowej potwierdzenie od partnera dolnego, że rozpoczyna wspinaczkę z odgórną asekuracją. 	
	P	W	K	+	+		
	D	SD	K	-	+		
LUZ ! lub LUZU !	P	W	O	+	+	<ul style="list-style-type: none"> • Zalecane przed wyższą wpinką lub przed dynamicznym ruchem w górę. • Konieczne przed przewiązaniem liny przez ring końcowy (do opuszczenia) 	
		RK	K	+	-		
WYBIERZ !	P	W	O	+	+	<ul style="list-style-type: none"> • Prowadzący żąda zmniejszenia luzu na linie (wykonywać z wycuciem!). • Asekurujący po usłyszeniu „AUTO” uwalnia linę z przyrządu i zezwala na wyciągnięcie do góry jej pozostałego odcinka. • Idący na drugiego stwierdza za duży luz na linie i żąda jego redukcji. 	
	D	SD	K	-	+		
	D	W	O	-	+		
BLOK !	P	W	O	+	+	<ul style="list-style-type: none"> • Podczas prowadzenia wspinacz chce statycznie zawisnąć w przelocie. • Idący na drugiego chce statycznie obciążyć linę (np. odpocząć) 	
	D	W	O				
PRZELOT !	P	W	O	-	+	<ul style="list-style-type: none"> • Prowadzący może poinformować o zatrzymaniu przy instalacji przelotu. • Idący na drugiego informuje o zatrzymaniu przy likwidacji przelotu. 	
	D	W	K				

Komendy we wspinaczce górskiej i sportowej

Marek Pokszan

KOMENDA	komendę wydaje: P = prowadzący AD = asekurujący dolny AG = asekurujący górny D = dochodzący na drugiego	umiejscowienie: SD = dolne stanow. SG = górne stanow. RK = ring końcowy W = na wyciągu	waga komendy: K = konieczna O = opcjonalna Z = ZAKAZANA	Zastosowanie na drodze			Komentarz
				jednowyciągowej		wielowyciągowej	
				powrót - opuszczanie	powrót - zjazd		
ILE [LINY] ?	P	W	O	+		+	Prowadzący może zapytać o długość niewykorzystanego odcinka liny. Asekurujący musi mieć opanowane szacowanie zasobu.
POŁOWA!	AD	SD	O / K ^{*)}	+		-	Asekurujący informuje prowadzącego, że wykorzystał połowę liny. (*) Komenda KONIECZNA jako znak „stop” jeśli planowane było opuszczanie prowadzącego i/lub użycie liny jako wędki.
CZTERY^{*)} METRY !	AD	SD	K	+	+	+	Asekurujący informuje prowadzącego o długości odcinka liny, jakim jeszcze dysponuje. Zalecane: 8 / 6 / 4/ 2. (*) Tutaj słowo „cztery” jest tylko przykładem.
[MAM] AUTO !	P	SG	K	-	+	+	<ul style="list-style-type: none"> • Prowadzący informuje asekurującego, że NIE POTRZEBUJE z jego strony asekuracji. Należy przyjąć, że jest na górnym stanowisku. To, czy rzeczywiście posiada autoasekurację jest wyłącznie w jego gestii. Asekurujący powinien uwolnić linę z przyrządu, wydać komendę „NIE ASEKURUJĘ” (lub „LINA WOLNA”) i CZEKAĆ na dalsze komendy. Dolnemu partnerowi jeszcze nie wolno likwidować dolnego stanowiska, ani odczepiać autoasekuracji. Powinien być również gotowy do szybkiego wznowienia asekurowania prowadzącego (o ile ten zmieni zdanie na temat lokalizacji swojego stanowiska). • Przy przewiązywaniu się do opuszczania przez ring taka komenda jest NIEDOPUSZCZALNA (zabroniona)!!!
		RK	Z !!!	-	-	-	
NIE ASEKURUJĘ ! lub [LINA] WOLNA !	AD	SD	O	-	+	+	Ta komenda może być wydana przez asekurującego wyłącznie po usłyszeniu „AUTO” (i upewnieniu się, że to powiedział partner!). Asekurujący informuje o zaprzestaniu asekurowania. Komenda ta z zasady towarzyszy uwolnieniu liny z przyrządu.

Komendy we wspinaczce górskiej i sportowej

Marek Pokszan

KOMENDA	komendę wydaje: P = prowadzący AD = asekurowający dolny AG = asekurowający górny D = dochodzący na drugiego	umiejscowienie: SD = dolne stanow. SG = górne stanow. RK = ring końcowy W = na wyciągu	waga komendy: K = konieczna O = opcjonalna Z = ZAKAZANA	Zastosowanie na drodze			Komentarz
				jednowyciągowej		wielowyciągowej	
				powrót - opuszczanie	powrót - zjazd		
WYBIERAM !	AG	SG	O	-	+	+	Na górnym stanowisku prowadzący informuje partnera (dolnego), że wyciąga cały nadmiar uwolnionej liny. Jest to tylko przygotowanie: a) na drodze jednowyciągowej - do samodzielnego zjazdu, b) na drodze wielowyciągowej - do asekurowania partnera dolnego.
CHODŹ !	AG	SG	K	-		+	Na drodze wielowyciągowej - informacja od prowadzącego, że na stanowisku górnym już w pełni przejął asekurację i dolny partner może rozpocząć wspinaczkę.
KAMIEŃ !	P / D AG	W SG	K	+		+	Obowiązkowe ostrzeżenie wszystkich potencjalnych „kamieniobiorców” przed spadającym OBIEKTEM (niekoniecznie kamieniem). Nie wolno krzyknąć „uwaga!”, bo to nie określa rodzaju zagrożenia.
LECĘ !	P	W	O	+		+	Prowadzący ostrzega asekurowającego, że ten ma do wychwycenia upadek. Tej komendy nie należy nadużywać – powinna towarzyszyć tylko realnym odpadnięciom.
UWAGA !	P D	W	O	+		+	<ul style="list-style-type: none"> • Ostrzeżenie od prowadzącego, że wykonuje ryzykowny manewr. • Ostrzeżenie od dochodzącego – racjonalne rzadko, np. w ryzykownej sytuacji na trawersie.
K....WA !	P / D / AD / AG	-	Z !!!	-		-	„Komenda” stosowana przez młodzież jako równoważnik wszystkich wcześniej wymienionych. Występuje również jako partykuła skutecznie wzmacniająca słyszalność komendy zasadniczej (co zapewne wynika z dźwięczności wydłużonych głosek „R” oraz „A”) . Jest to najczęściej słyszana komenda we wspinaczkowych rejonach skalnych (i lodowych), niemniej jednak w metodyce nauczania całkowicie wykluczamy jej zastosowanie, zalecając trzymanie się bardziej zróżnicowanych semantycznie środków ekspresji.

SD = stanowisko dolne: ogólnie – z autoasekuracją, albo bez (np. trawnik),
 SG = stanowisko górne: do asekuracji odgórnej partnera lub do zjazdu,
 RK = ring końcowy, z którego opuszczamy się

(B) WSPINACZKA z ASEKURACJĄ LOTNĄ

KOMENDA	komendę wydaje: P = prowadzący S = środkowy Z = zamykający	umieszczenie: SD = dolne stanowisko SG = górne stanowisko W = w trakcie wyciągu	waga komendy: K = konieczna O = opcjonalna Z = ZAKAZANA	Komentarz
IDZIEMY !	P S/Z	W W	K K	<ul style="list-style-type: none"> • Prowadzący informuje, że rusza naprzód i nakazuje symultaniczny ruch całemu zespołowi. • Partner środkowy i/lub zamykający melduje gotowość do kontynuowania wspinaczki (i oczekuje na napięcie liny przez poprzednika)
STOP !	P S Z	W W W	O/K K K	<ul style="list-style-type: none"> • U prowadzącego: podczas marszu w górę komenda opcjonalna przy zatrzymaniu (np. dla instalacji punktu asekuracyjnego), przy zatrzymaniu podczas zejścia - komenda konieczna. • U środkowego: przy każdym zatrzymaniu, np. przed przepinką przez przelot - komenda konieczna, szczególnie gdy na linie jest b.m. mało przelotów lub gdy jest ograniczona widzialność partnerów. • U końcowego: komenda konieczna przy każdym zatrzymaniu, m.in. dla likwidacji punktu przelotowego.
PRZELOT !	P D	W W	O K	<ul style="list-style-type: none"> • Prowadzący może informować o instalacji przelotu. • Idący na drugiego informuje o zatrzymaniu przy likwidacji przelotu.
AUTO !	P	SG	K	Prowadzący informuje zespół, że jest na górnym stanowisku. To, czy rzeczywiście posiada autoasekurację jest wyłącznie w jego gestii. Zespół powinien CZEKAĆ na dalsze komendy w gotowości do SZYBKIEGO wspinania z odgórną asekuracją stanowiskową.
CHODŹ !	P	SG	K	Prowadzący melduje, że na stanowisku górnym już w pełni przejął asekurację i partnerzy mają kontynuować wspinaczkę ze „sztywną” asekuracją (ze stanowiska).
LECĘ !	P/S/Z	W	K	Ostrzeżenie dla partnerów, że nastąpi upadek i szarpnięcie liną. Tej komendy nie wolno nadużywać – powinna towarzyszyć tylko realnym odpadnięciom.
WYBIERZ !	P S Z	W W W	O Z Z	<ul style="list-style-type: none"> • Prowadzący żąda zmniejszenia luzu na linie poprzez COFNIĘCIE się partnera (partnerów) • Partner idący jako drugi lub zamykający, gdy stwierdza za duży luz na linie, NIE MA PRAWA żądać jego redukcji przez prowadzącego, lecz ma natychmiast zatrzymać się lub cofnąć aż do napięcia liny!

(C) ZJAZD lub OPUSZCZANIE na linie:

KOMENDA	Komendę wydaje: P = prowadzący AD = asekurujący dolny	umiejscowienie: SD = dolne stanow. SG = górne stanow. RK = ring końcowy W = na wyciągu	waga komendy: K = konieczna O = opcjonalna Z = ZAKAZANA	Zastosowanie		Komentarz
				OPUSZCZANIE	ZJAZD	
LUZ, [LUZU] !	P	RK	K	+	-	Po przypięciu się (ekspresem) statycznie do ringa, prowadzący potrzebuje dostać od asekurującego partnera spory odcinek luźnej liny, aby przewiązać się nim przez ring. Asekurujący wydaje luz poprzez przyrząd asekuracyjny. Przyrząd ma być wciąż gotowy do przyjęcia obciążenia.
WYBIERZ	AD	RK	K	+	-	Po przewiązaniu liny przez ring (do opuszczania) wspinacz potrzebuje łagodnie przenieść swój ciężar na linę
BLOK !	P	SG	K	+	-	Po przewiązaniu liny przez ring (do opuszczania) wspinacz potrzebuje całkowicie przenieść swój ciężar na linę, aby odpiąć się (ekspresem) od ringa.
[NA] DÓŁ !	P	RK	K	+	-	Komenda dla asekurującego, że ma wypuszczać linę poprzez swój przyrząd hamulcowy i kontrolować opuszczanie prowadzącego.
PRZELOT lub STOP !	P	W	K	+	-	W chwili opuszczenia na wysokość miejsca przepięcia liny przez punkt asekuracyjny. Informacja dla asekurującego o likwidacji przelotu.
AUTO !	P	SG RK	K Z !!!	+ -	+ -	<ul style="list-style-type: none"> • Stosować TYLKO wtedy, gdy ze stanowiska końcowego robimy samodzielny ZJAZD. Informacja dla partnera asekurującego (z dołu), że ma zaprzestać asekurowania i uwolnić linę. • W procedurze OPUSZCZANIA – nie wolno tej komendy używać!!!
[UWAGA] LINA !	P	SG	K	-	+	Przed rzutem liną zjazdową w „otchłań” – ostrzeżenie dla osób mogących przebywać bezpośrednio pod ścianą lub w ścianie. Dokładnie sprawdzić czy jest jakaś odpowiedź z dołu!
[LINA] WOLNA !	P	SD	K	-	+	Po zjeździe pierwszego – informacja dla partnera, że może wpinać się do liny i jechać.

SD = stanowisko dolne (z autoasekuracją), albo podstawa ściany, SG = stanowisko górne: do asekuracji odgórnej partnera lub do zjazdu, RK = ring końcowy, z którego opuszczamy się.