

## Komendy we wspinaczce skalnej i sportowej (A).

## WSPINACZKA:

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

KOMENDA	komendę wydaje: P = prowadzący AD = asekurowujący dolny AG = asekurowujący 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		
<b>ILE [LINY] ?</b>	P	W	O	+		+	Prowadzący może zapytać o długość niewykorzystanego odcinka liny. Asekurowujący musi mieć opanowane szacowanie zasobu.
<b>POŁOWA!</b>	AD	SD	O / K <sup>*</sup> )	+		-	Asekurowujący informuje prowadzącego, że wykorzystał połowę liny. (*) Komenda KONIECZNA jako znak „stop” jeśli planowane było opuszczanie prowadzącego i/lub użycie liny jako wędki.
<b>CZTERY<sup>*</sup>) METRY !</b>	AD	SD	K	+	+	+	Asekurowujący informuje prowadzącego o długości odcinka liny, jakim jeszcze dysponuje. Zalecane: 8 / 6 / 4/ 2. (*) Tutaj słowo „cztery” jest tylko przykładem.
<b>[MAM] AUTO !</b>	P	SG  RK	K  <b>Z !!!</b>	-  -	+  -	+  -	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prowadzący informuje asekurowującego, że NIE POTRZEBUJE z jego strony asekuracji. Należy przyjąć, że jest na górnym stanowisku. To, czy rzeczywiście posiada autoasekurację jest wyłącznie w jego gestii. Asekurowujący 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 odcepić autoasekuracji. Powinien być również gotowy do szybkiego wznowienia asekurowania prowadzącego (o ile ten zmieni zdanie na temat lokalizacji swojego stanowiska).</li> <li>• Przy przewidywaniu się do opuszczania przez ring taka komenda jest NIEDOPUSZCZALNA (zabroniona)!!!</li> </ul>
<b>NIE ASEKURUJĘ ! lub [LINA] WOLNA !</b>	AD	SD	O	-	+	+	Ta komenda może być wydana przez asekurowującego wyłącznie po usłyszeniu „AUTO” (i upewnieniu się, że to powiedział partner!). Asekurowujący informuje o zaprzestaniu asekurowania. Komenda ta z zasady towarzyszy uwolnieniu liny z przyrządu.

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		
<b>WYBIERAM !</b>	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.
<b>CHODŹ !</b>	AG	SG	K	-		+	Na drodze wielowyciągowej - informacja od prowadzącego, że na stanowisku górnym już w pełni przejął asekurację i dolny partner może rozpocząć wspinaczkę.
<b>KAMIEŃ !</b>	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.
<b>LECĘ !</b>	P	W	O	+		+	Prowadzący ostrzega asekurowającego, że ten ma do wychwycenia upadek. Tej komendy nie należy nadużywać – powinna towarzyszyć tylko realnym odpadnięciom.
<b>UWAGA !</b>	P D	W	O	+		+	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ostrzeżenie od prowadzącego, że wykonuje ryzykowny manewr.</li> <li>• Ostrzeżenie od dochodzącego – racjonalne rzadko, np. w ryzykownej sytuacji na trawersie.</li> </ul>
<b>K....WA !</b>	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

## Komendy we wspinaczce skalnej i sportowej (B).

**ZJAZD lub OPUSZCZANIE** na linie:

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