

# Индивидуальный комплект. Регулировка снаряжения.

Лекция подготовлена на основе Правил техники SRT.

**Индивидуальный комплект** – комплект снаряжения, необходимый для безопасного передвижения спелеолога по навеске SRT.

Индивидуальный комплект состоит из:

А. Обязательных элементов:

- обвязка нижняя,
- центральное соединительное звено (ЦСЗ),
- ведущий и фиксирующий зажимы (основные зажимы),
- подтяжка фиксирующего зажима,
- страховочный ус на ведущий зажим,
- страховочный ус (или два уса с общим узлом в ЦСЗ) для крепления к навеске,
- спусковое устройство (СУ),
- карабин для соединения СУ с ЦСЗ,
- педаль.

Б. Дополнительных элементов:

- вспомогательный зажим,
- сервисный карабин,
- блок-ролик,
- карабин и дополнительные страховочные усы для крепления к навеске.

Расположение снаряжения на спелеологе

Нижняя обвязка надета согласно инструкции, разработанной производителем, и сцеплена ЦСЗ за грузовые петли.

Пряжки ремней заблокированы от самопроизвольного протравливания ремней.

ЦСЗ закрыто.

Все снаряжение закреплено в ЦСЗ.

**Запрещается** использовать для соединения с ЦСЗ карабины без муфты.

Надета подтяжка фиксирующего зажима и сцеплена с фиксирующим зажимом.

**Обвязка** - подвесная система, обеспечивающая анатомически удобное закрепление спелеолога к ЦСЗ

**Силовые (несущие) элементы обвязки** – части обвязки, предназначенные для закрепления спелеолога (поясные, ножные обхваты) и закрепления обвязки к ЦСЗ (коуши, силовые стропы).

**Вспомогательные элементы обвязки** - части обвязки, предназначенные для крепления снаряжения для его транспортировки.

**Регулировка обвязки**

Спереди **ножные обхваты** располагаются в паховой зоне (паховая связка) и переходят назад на границу ягодичной мышцы и задней поверхности бедра.

**Поясной обхват** проходит по верху тазовых костей и переходит на спину в верхнюю часть крестцового отдела.

При наличии дополнительного ремня, он регулируется таким образом, чтобы не оказывал давление на ягодичные мышцы при их сокращении.

Затяжка ножных обхватов отвечает за: 1) высоту посадки фиксирующего зажима, т.е. если плохо затянуты ножные обхваты, фиксирующий зажим поднимается; 2) если ножные обхваты опускаются на бедро, это доставляет дискомфорт и делает шаг менее эффективным (не дает полностью выпрямить ногу).

Степень затяжки поясного обхвата проверяется ЦСЗ: оно не должно «гулять», тем более, крутиться и перекручиваться.

Не рекомендуется затягивать поясной обхват сидя, т.к. при этом он поднимается на поясничный отдел позвоночника.

**ЦСЗ** – соединительное звено, предназначено для соединения обвязки с линиями крепления спелеолога к веревке.

Закрытым ЦСЗ считается:

- ✓ резьбовая муфта закручена до упора (остатки резьбы не видно);
- ✓ муфта-автомат находится в закрытом положении.

*Муфта ЦСЗ закрывается справа налево (вид глазами спелеолога) для предотвращения ее раскручивания при подъеме по веревке*

*Для карабина OMNI фирмы Petzl и его аналогов основание защелки находится справа (вид глазами спелеолога)*

**ВАЖНО!**

**После регулировки проверить степень затяжки и блокировку пряжек от самопроизвольного протравливания ремней.**

**Страховочные усы** – элемент личного снаряжения, предназначенный для комфортного маневрирования при движении спелеолога по навеске и предотвращающий падение спелеолога в случае срыва.

Страховочные усы имеют длины

40+-5 см (короткий ус)

65+-5 см (длинный ус)

**Страховочный ус на ведущий зажим**

Длина страховочного уса на ведущий зажим является индивидуальной.

Определяется следующим образом:

Исходное положение – страховочный ус одним концом присоединен к ЦСЗ, вторым – к ведущему зажиму. Спелеолог находится в положении виса на ведущем зажиме. Из этого положения он должен спокойно дотянуться до рукой и взяться за корпус ведущего зажима.

**Спусковое устройство, карабин**

Для соединения СУ с ЦСЗ используются карабины с резьбовой или автоматической муфтой.

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ**

использовать автоматические карабины без поворотного механизма (типа Vertigo фирмы Petzl).

Допускается использовать конструкции совмещенных карабинов для соединения СУ с ЦСЗ и сервисного (Типа Freino фирмы Petzl).

**Педадь** – приспособление, предназначенное для передачи усилия нок спелеолога на зажим при подъеме по веревке.

### **Регулировка педали**

Длина педали является индивидуальной.

Определяется следующим образом:

Спелеолог находится на навеске. Делает шаг, полностью выпрямляя ногу. Отверстие ведущего зажима, в которое вставлен карабин, должно визуально совпасть с отверстием фиксирующего зажима, через которое проходит подтяжка фиксирующего зажима.

### **Распространенные ошибки в регулировании снаряжения**

- Обвязка сидит не плотно
- Поясничный обхват смещен на ягодичные мышцы
- Ремни поясничного или ножных обхватов не продеты в пряжку обратным ходом
- Центральное соединительное звено (ЦСЗ) не закручено
- Элементы снаряжения встегнуты не в ЦСЗ
- Некорректное крепление усов к ЦСЗ
- Узлы на самостраховочных усах не затянуты
- Остаток свободной веревки, выходящей из узла, менее 7 диаметров веревки
- Усы нестандартной длины
- Изношенное снаряжение
- Поддержка кроля не фиксирует кроль во фронтальной плоскости
- Карабин, соединяющий СУ и ЦСЗ, размуфтован

Что такое индивидуальный комплект?

Что относится к дополнительным элементам индивидуального комплекта?

Какие карабины можно использовать для соединения снаряжения с ЦСЗ?

Какое правильное расположение ЦСЗ при соединении обвязки и снаряжения?

За что отвечает затяжка ножных обхватов обвязки?

Почему не рекомендуется затягивать поясной обхват обвязки сидя?

Регламентирована ли длина страховочного уса на ведущий зажим?