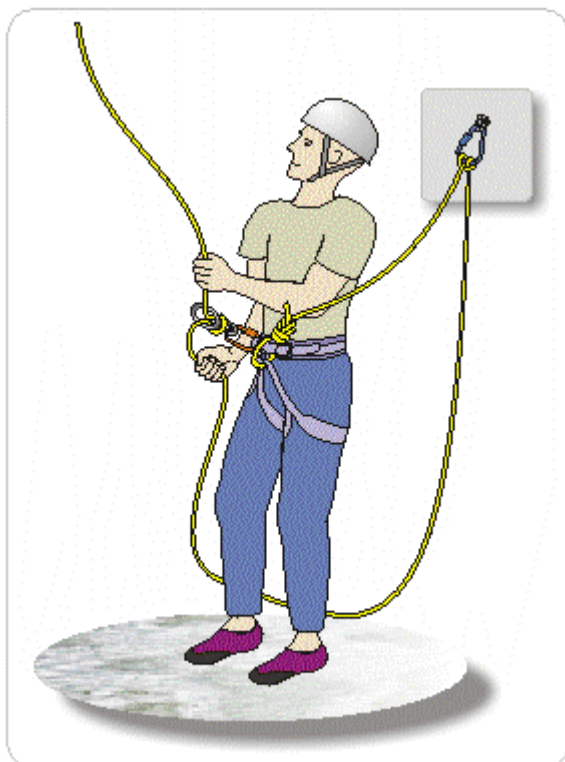




## 7. Облаштування “самостраховки”.

а. Самостраховка з основної мотузки; б. Самостраховка з стропи; в. Самостраховка з відтяжок.

“Самостраховка” є одним з найважливіших елементів самострахування. Облаштувати її можна за допомогою різних способів та елементів спорядження, використовуючи при цьому і навколишній рельєф.



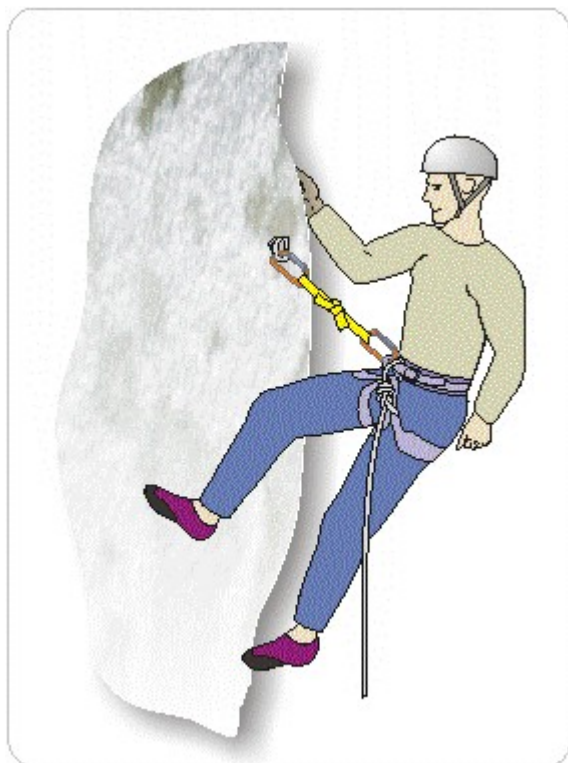
**а. Самостраховка з основної мотузки.** Такий вид самостраховки можна облаштувати з страхувальної мотузки, якою з'єднані два скелелаз (мал.16). Чіпляння самостраховки до пункту страхування здійснюється за допомогою карабіна та вузла “стремено”, що дає можливість швидкого регулювання довжини самостраховки. Замість вузла “стремено” можна зав'язувати “вісімку”.

Мал.16.Облаштування самостраховки з основної мотузки.



**б. Самостраховка зі стропи.** За звичай, самостраховка зі стропи у вигляді петлі є дуже зручною (мал.17), так як стропа легка та надійна, а при потребі її можна використати на інші цілі (наприклад: зав'язати навколо скельного виступа або дерева і налагодити пункт страхування).

Мал.17.Облаштування самостраховки зі стропи.



Мал.18. Облаштування самостраховки з відтяжки.

**в. Самостраховка з відтяжок.** Цей вид самостраховки використовують переважно при лазінні скелями обладнаними стаціонарними пунктами страхування (мал.18). Самострахування за допомогою відтяжок, виправдовує себе на вертикальних та від'ємних маршрутах. Але слід пам'ятати :



Під час самострахування необхідно контролювати стан карабінів, та як вони не мають муфт, що в результаті може призвести до їх самовільного відкривання.