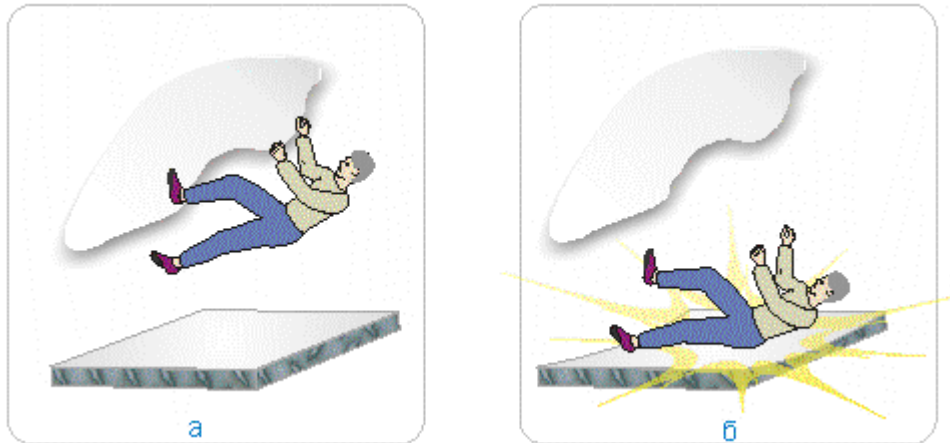




15. Лазіння з гімнастичним страхуванням.

Деколи скелелазі і альпіністи лазять по скелях або штучних тренажерах без будь якого спорядження та мотузок...**Але!!!**... висота лазіння не перевищує 2-3м , і **страхування при цьому не відсутнє , а змінює свої форми наступним чином:**

1. Якщо лазіння відбувається на штучному тренажері , то для страхування використовують спеціальні “м'які мати” (мал. 46), які дозволяють, без ушкоджень зіскочити або впасти спортсмену вниз (подібно страхуванню в гімнастиці).



Мал. 46. Гімнастичне страхування за допомогою “мата”.



Мал. 47. Виконання гімнастичного страхування другим.

2. Якщо лазіння відбувається на скелі (або на штучному тренажері) потрібна допомога партнера. Він підстраховує першого руками... Технічно це виглядає так: другий стоїть на” землі “з піднятими руками в близькій відстані від тіла першого (мал. 47), готовий в будь яку мить зловити свого партнера . У випадку “зриву” він намагається підхопити його за корпус ще у фазі “польоту” та “приземлити” на ноги.

Вид страхування описаний в п.1 та п.2 називається - гімнастичним.

- Головна мета гімнастичного страхування не зловити падаючого скелелазя, а “приземлити” його на ноги;
- Головна помилка при страхуванні – страхуючий стоїть з опущеними руками.

