

GAISA PĀRCELTUVJU SPRIEGOŠANAS VEIDU DAŽĀDĪBA UN TO PĀRVARĒŠANA

autori NORMUNDS HOFMANIS un LAURA HOFMANE

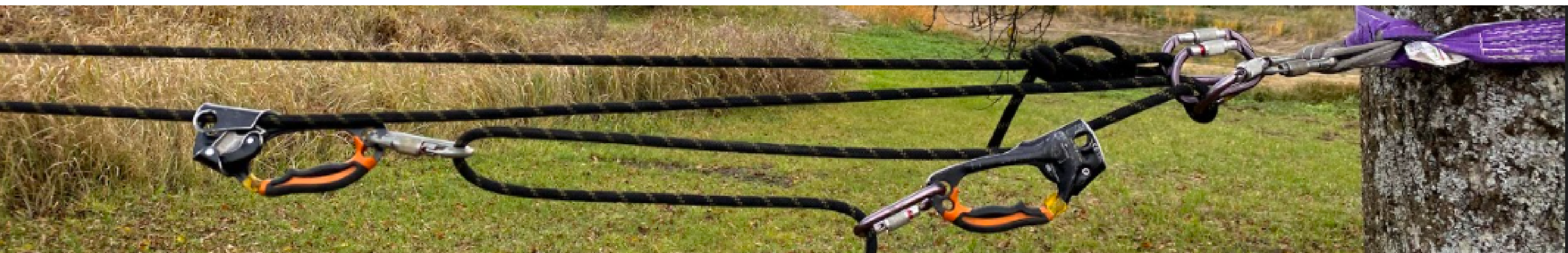
MĒRĶIS Izveidot metodisko darbu, kas būtu kā palīgmateriāls mācību gada plāna izpildei tematā gaisa pārceltuvju spriegošana un to pārvarēšana.

UZDEVUMI

- Apkopot gaisa pārceltuvju spriegošanas veidus;
- Aprakstīt un vizuāli attēlot katru no šiem spriegošanas veidiem;
- Aprakstīt un vizuāli attēlot gaisa pārceltuves pārvarēšanu.

NEPIECIEŠMIE MATERIĀLI Sporta tūrisma un alpīnisma inventārs - virves, karabīnes, cilpas, spriegošanas ierīces, Gri-Gri ierīce, žumāri, iekare

MĒRĶAUDITORIJA Pulciņa "Sporta tūrisms, alpīnisms un klinšu kāpšana" audzēkņi 5.-12. klase



1. GAISA PĀRCELTUVES SPRIEGOŠANA AR UIAA MEZGLU UN "BITĪTI"



Lai nospriegotu gaisa pārceltuvi ir nepieciešami 2 stabili koki (punkti).



Viens virves gals tiek izvērts cauri dotajai karabīnei A punktā un tiek uzsiets UIAA mezgls.



Ar brīvo galu tiek uzsiets nepabeigts kontrolmezgls, lai to beigās varētu izjaukt. Virves galā uzsiets astotnieks.



Astotnieks tiek pieākēts nepabeigtajā kontrolmezgla cilpā un viss tiek pieākēts pie komandas dalībnieka sistēmas. Virves galu ar UIAA mezglu ieākē punktā B.



Punktā A tiek uzsieta "Bitīte" – trīskāršs aptverošais mezgls uz virves gala kurš ir ieākēts B punktā.



"Bitīti" nostiprina ar plakano mezglu caur karabīni. Plakanais mezgls tiek uzsiets nepabeigts, lai pēdējais dalībnieks varētu to izārdīt.



Punktā A uz spriegojamās virves tiek uzlikts polispasts, lai nospriegotu gaisa pārceļtuvi.



Katru pievilšanas reizi spriegojot "Bitīte" pievilksies pie karabīnes.



Pēc katra pievilciena "Bitīte" ir jāpārbīda tā, lai tā būtu nostieptā stāvoklī, citādāk virve nenospriegasies.



Kad virve ir nospriegota, pēc iespējas tuvāk karabīnei tiek uzsiets astotnieks.



Astotnieku ar karabīni uzāķē uz nospriegotās virves. Gaisa pārceļtuve ir gatava, lai pārējā komanda varētu iet pāri.



Pēdējais dalībnieks atsien "Bitīti" un dodas pāri vaļīgākai gaisa pārceļtuvei. Kad visa komanda ir pārgājusi pāri gaisa pārceļtuvei tiek izjaukts UIAA mezgls un aiz brīvā gala tiek izvilta virve.

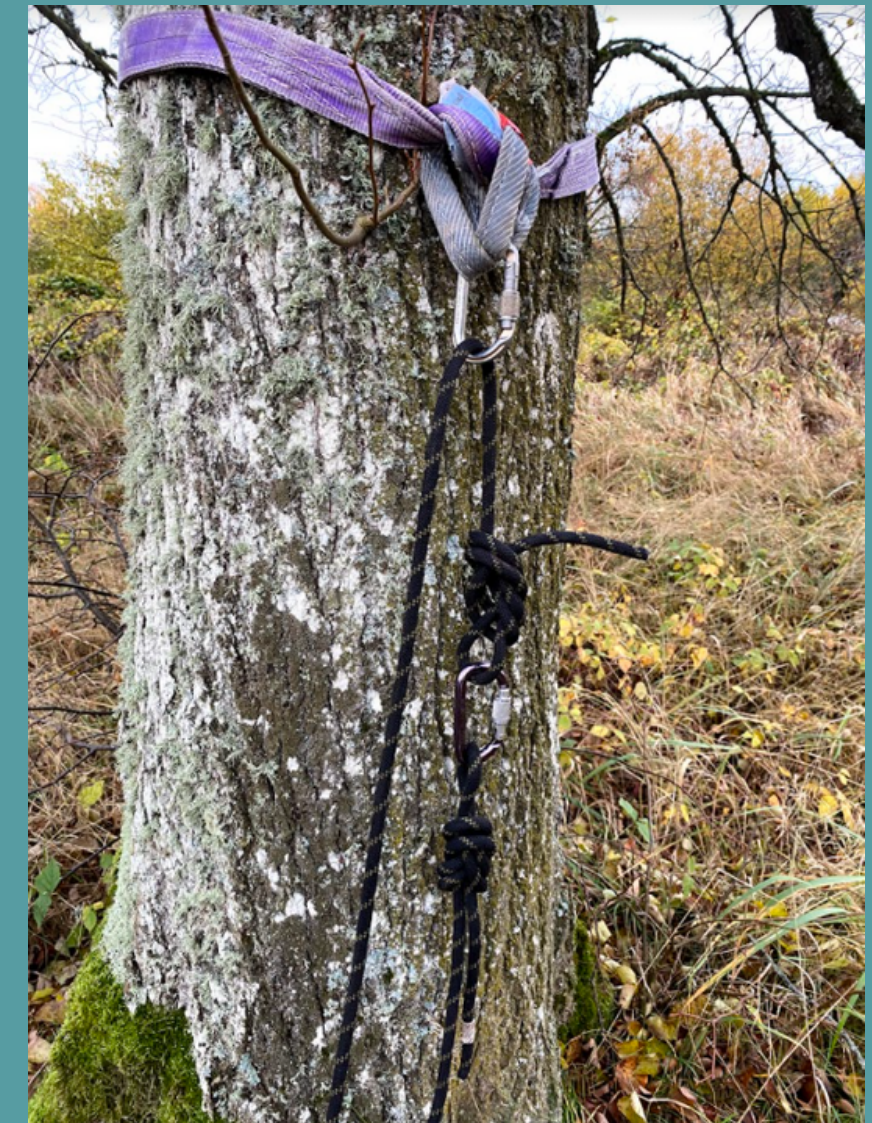
2. GAISA PĀRCELTUVES SPRIEGOŠANA AR GARDA MEZGLU



Lai nospriegotu gaisa pārceltuvi ir nepieciešami 2 stabili koki (punkti).



Viens virves gals ir izvērts caur punktu un tajā ir uzsiets astotnieks.



Otrā virves galā ir uzsiets astotnieks un abi gali tiek saāķēti kopā ar karabīni un piestiprināti pie komandas dalībnieka sistēmas galvenās cilpas.



Pirmais komandas dalībnieks dodas pāri uz punktu B un viens no virves galiem tiek ieāķēts dotajā karabīnē.



Brīvais virves gals tiek ievilkts līdz virve ir nostiepta, tad ar to tiek uzsiets Garda mezgls. 1.solis – virvi ieāķē divās karabīnēs, kuras atrodas blakus vienā punktā.



2.solis – virve tiek atkārtoti ieāķēta tikai pirmajā karabīnē tāda pašā virzienā.



Lai nospriegotu virvi tiek izveidots polispasts un spriego virvi velkot brīvo galu un pārbīdot žumārus.



Kad virve ir nospriegota, tiek uzsiets astotnieks uzreiz aiz Garda mezgla un nostiprināts punktā. Gaisa pārceļtuve ir gatava un pārējie komandas biedri var doties tai pāri. Brīvā virve tiek savākta malā, lai tā netraucē.

3. GAISA PĀRCELTUVES SPRIEGOŠANA AR GRI-GRI



Lai nospriegotu gaisa pārceltuvi ir nepieciešami 2 stabili koki (punkti).



Viens virves gals ir izvērts caur punktu un tajā ir uzsiets astotnieks.



Otrā virves galā ir uzsiets astotnieks un abi gali tiek saāķēti kopā ar karabīni un piestiprināti pie komandas dalībnieka sistēmas galvenās cilpas.



Pirmais komandas dalībnieks dodas pāri uz punktu B un viens no virves galiem tiek ieāķēts dotajā karabīnē.



Brīvo virves galu ieviek līdz virve ir nostiepta, tad to ieliek Gri-Gri.



Gri-Gri nostiprina punktā ar citu karabīni.



Lai nospriegotu virvi tiek izveidots polispasts un spriego virvi velkot brīvo galu un pārbīdot žumārus.



Kad virve ir nospriegota, tiek uzsiets astotnieks uzreiz aiz Gri-Gri un nostiprināts punktā. Gaisa pārceltuve ir gatava un pārējie komandas biedri var doties tai pāri. Brīvā virve tiek savākta malā, lai tā netraucē.