

# İPLE İNİŞ TEKNİĞİ VE YÖNTEMLERİ

## İPLE İNİŞ ÇEŞİTLERİ

- İpte yarattıkları sürtünme etkisiyle emniyetli iniş sağlayan malzemelerle yapılan inişler. (Sekizli plaka, reverso, ATC, stop decender vb.)
- İniş istasyonundaki arkadaşın aldığı emniyet ile yapılan inişler.

## İNİŞ İSTASYONU

Bir iniş istasyonu en az malzeme ile oluşturulmalıdır. İniş bittikten sonra ipin daha kolay çekilebilmesi için perlon bant yerine yardımcı ip kullanılması daha uygundur. Bir iniş istasyonu, yerleştirilen bir sikke gözüne takılan yardımcı ip halkasıyla ya da doğrudan doğruya bir halkalı sikkeden oluşturulabileceği gibi doğal bir yapıdan, örneğin bir babadan, kum saatinden, ağaçtan da yardımcı ip ya da perlon geçirmek suretiyle oluşturulabilir. Yıpranmış, rengi solmuş ip ya da perlon kullanılmamalıdır.

İniş ipi, ortası istasyona gelecek şekilde yerleştirilir. Sikke ya da takozlardan oluşturulmuş bir iniş istasyonunda ipe girerken ve inişe başlarken bu emniyet noktalarını olumsuz şekilde etkileyebilecek yüklenmelerden kaçınılmalıdır. İpe yüklenmeyi istasyonun biraz altına indikten sonra yapmak gerekir.

Bir ip boyundan daha uzun olan inişlerde ipin ucuna düğüm atılır ve 1,5 - 2 m. kala da iniş durdurulur. Bu noktada yeni bir iniş istasyonu kurulur. Dağcı kendisini bu istasyona sabitledikten sonra ipi çekerek alır ve yeni istasyona takar. İpe girdikten sonra da sabit emniyetini çıkarır ve inişini sürdürür.

## İNİŞ İÇİN İPE GİRMEK

- İpe kısa bir pürsik atılır ve bir kilitli karabina ile bacak kolonuna girilir.
- İpten geçirilen iniş aleti, emniyet kemerine takılır.
- Pürsik ipini fren eliyle kalça hizasında tutarak inişe başlanır

## İNİŞ ALETLERİ İLE YAPILAN İP İNİŞLERİNDE VÜCUT POZİSYONU

- Bacaklar omuz genişliğinde açık olmalıdır.
- Dizler kırılmadan düz tutulmalıdır.
- Bacaklar kayaya dik, gövde ise paralel olmalıdır.
- Dik ve düz yüzeylerde ayak tabanları kayaya tam basmalıdır.
- Adımlar, daima görerek atılmalıdır.
- Balkon ya da negatif bölümlerin başlangıcında ayakları dayayıp kalçayı biraz daha aşağıya indirmek gerekir. Basılacak yer görüldüğünde adım atılarak iniş sürdürülür.
- İpe gereksiz yere yük bindirmemek için varsa basamaklar kullanılmalıdır.
- Az eğimli yerlerde ipe yüklenmeyi azaltmak için iniş, yamaca yan dönerek sürdürülmelidir.
- İniş ritmik olmalıdır
- Zıplayarak iniş yapılmamalıdır.