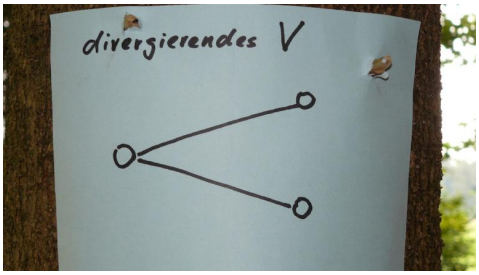
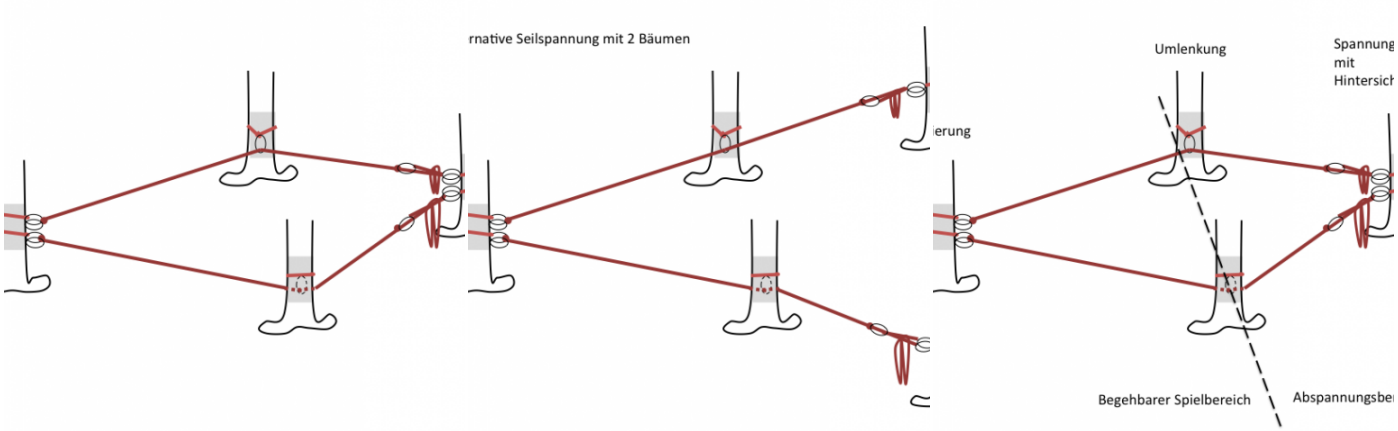
Besiskiriantis V

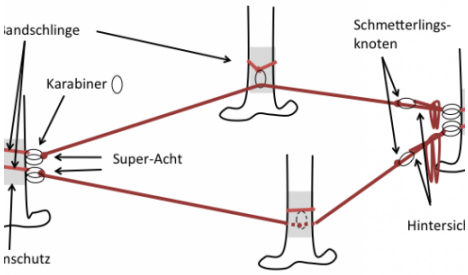


Žemas lyno elementas, reikalaujantis bendradarbiavimo, pasitik?jimo ir pusiausvyros.

Šiame straipsnyje daroma prielaida, kad asmuo turi žini? apie žemas lyno konstrukcijas ir gali jas saugiai priži?r?ti!

Eskizai





Medžiaga

- 2 statin?s virv?s, maždaug 20 m ilgio
- 12 karabin? (+2 virvei pakabinti, jei reikia)
- 6 austiniai diržai
- 4 medži? apsaugos
- labai praver?ia guminiai ?tempikliai, kuriais tvirtinama medžio apsauga

Strukt?ra

Preparatai

- Padarykite žemo lyno elemento eskiz? ir pasir?pinkite medžiagomis
- Pasirinkite viet? (jei reikia, gaukite leidim?...)
- Pasirinkite medžius
- Pašalinkite pavojaus šaltinius (aki? lygyje esan?ias šakas, "išvalykite" žem? nuo šak?, sudaužyt ? stikl?, skyli?,... pašalinkite negyv? medien?,...)
- Aiškiai išd?stykite medžiag? ant brezento

Virv?s tvirtinimas naudojant "super aštuoniuk?" (dar vadinam? "parodom?ja aštuoniuke")

Jis tvirtinamas pertekliniu b?du.

- Pritvirtinkite medži? apsaug?
- tvarkingai U formos lygiagre?iai aplink med?, bet ne vienas ant kito, išd?stykite 2 dirž? stropus!
- Prie kiekvieno stropo priešingomis kryptimis pritvirtinkite po du karabinus.
- Kiekvienos virv?s pradžioje pririškite super aštuoniuk? (2x). Super aštuoniuk? naudojama tod?l, kad jos s?ly?io paviršius yra didesnis nei ?prasto aštuoniuk?s mazgo.
- VIENAS super aštuoniukas užkabinamas ant VIENO austinio diržo stropo su DVIEM karabinais, einan?iais priešingomis kryptimis.
- ?sitikinkite, kad karabinai yra teisingai išd?styti ir kad ?sukamasis vartelis nukreiptas žemyn (gravitacija)!

Deformacija

Kiekviena virv?s gija atlenkiama ant medžio, kad v?liau j? b?t? galima ?tempti.

- Pritvirtinkite medžio apsaug?
- Apjuoskite med? U formos virve (priklausomai nuo ilgio, galb?t su inkariniu dygsniu)
- Pritvirtinkite karabin? ir ?sitikinkite, kad užsukamas dangtelis nukreiptas žemyn ir tolyn nuo medžio.
- Perkiškite virv? per karabin?.

?tempimo ?taisas su drugelio mazgu ir galiniu tvirtinimu

Virves galima ?tempti keliais b?dais. ?ia aprašomas variantas su drugelio mazgu, nes jam nereikia jokios papildomos medžiagos.

- Pritvirtinkite medžio apsaug?.
- sud?kite 2 austinius stropus tvarkingai U formos lygiagre?iai aplink med?, bet ne vienas ant kito!
- Prie kiekvieno stropo priešingomis kryptimis pritvirtinkite po du karabinus.
- Kiekvienoje virv?je suriškite po drugelio formos mazg?. Atkreipkite d?mes? ? teisingus tarpus!
- Prie kiekvieno drugelio mazgo pritvirtinkite po karabin?.
- Prad?kite nuo vienos virv?s ir laisvai veskite j? ?tempimo kryptimi per du austini? strop? karabinus ir atgal per drugelio mazgo karabin?.
- Užsukite visus karabinus ir ?sitikinkite, kad jie yra tinkamoje pad?tyje!
- Dabar ?tempkite virv?. Atkreipkite d?mes?, kad virv? galima ?tempti tik vien? kart?.

- ?tempt? virv? užfiksuokite slydimo mazgu ir atgal užveržkite bent 4 preke?i? mazgais.
- Suvyniokite likus? virv?s gal? ir užkabinkite j? ant ?temptos virv?s, geriausia kitu karabinu.

Vykdymas

Šio elemento principas yra toks, kad abu partneriai savo k?no svoriu spaudžia vienas kit? ir taip stabilizuoja vienas kit?.

- Šiam elementui kaip partneri? pratimui atlikti reikia keturi? steb?toj?, trenerio ir dviej? žmoni?.
- Pirmiausia paaiškinamas elementas ir laikomasi saugos instrukcij?. (jei reikia, nusiimkite papuošalus, susiriškite plaukus, ...)
- Kiekvienas eina ? savo viet?: steb?tojas, partneris ir treneris.
- Partneriai užlipa ant virv?s (nelipkite ant mazg?!) ir eina prie nukreipimo.
- Ten jie nusileidžia nuo virv?s abipusiu susitarimu. Arba jie gali gr?žti p?s?iomis ? pradin? tašk?.
- Kol visi saugiai gr?žta ant žem?s ir veikla baigiama, neklaupiama.

Saugos instrukcijos

- Pašalinkite visus pavojaus šaltinius, kaip jau aprašyta skyriuje "Pasirengimas".
- Ant elemento galima vaikš?ioti tik iki išlinkimo.
- Nestov?kite ant mazg? ir strop?, tik ant einan?io lyno.
- Nuimkite žiedus, laikrodžius ir apyrankes, nes kyla pavojus susižeisti. Plaukus suriškite.
- Ant rankos galima d?ti tik deln? arba suspausti rank?. Nesusikibkite pirštais!
- Vienas steb?tojas vienu metu eina už asmens, esan?io už virv?s rib?.
- Du steb?tojai išsid?sto prit?p? V viduje, kad nugara pagaut? krentant? asmen?.
- Nusileidimas nuo virv?s turi vykti tuo pa?iu metu. Abu partneriai turi bendrauti tarpusavyje, kitaip vienas iš j? kris ? vid?.
- Klauptis leidžiama tik tada, kai visi saugiai gr?žta ant žem?s.

Nuotraukos

Nuotrauk? paaiškinimai (iš kair?s ? dešin?)

- Nuotrauka su fiksacijos vaizdu
- Nuotrauka, kurioje matomas ?tempimo ?taiso su galiniu tvirtinimu vaizdas
- Partnerio darbo iliustracija (delnai suspausti, pirštai nesusikib?)
- Teisingo lipimo su visa komanda iliustracija
  - Treneris (nuotraukoje kair?je ant medžio kamieno)
  - Partneris (stabilizuoja vienas kit? sugriebdami už viršutini? rank?)
  - 2 steb?tojai už asmens
  - 2 steb?tojai prit?p? V formos viduje
  - Ži?rovai yra už reg?jimo lauko rib? pažym?toje zonoje

Šaltinio ?rodymas

- Viršelio nuotrauka: Susanne Beier
- Eskizai: Susanne Beier
- Nuotraukos: Susanne Beier