

# Latvijas Alpīnistu savienības konsultatīvs ieteikums par kāpšanas sienas izveidi

Rīga 2018



**Latvijas Alpīnistu savienība**



## 1. Vispārēja informācija

Kāpšanas siena ir ilgtermiņa ieguldījums ar vairākiem mērķiem:

1. Veselības uzlabošana
2. Nodrošināt kompetenču pieeju mācību saturā
3. Brīvā laika piepildīšana
4. Potenciāli jaunu talantu identifikācija
5. Karjeras identifikācija
6. Augsta līmeņa sportistu sagatavošana.
7. Ģimeņu stiprināšana

Mērķu identifikācija projekta agrīnā realizācijas stadijā nodrošina veiksmīgu ieguldījumu atdevi.

Līdz ar to apsvērumi kāpšanas sienas izvēlē ir sekojoši:

1. Mērķis
2. Vieta
3. Pieejamais finansējums

## 2. LAS rekomendācijas izvēloties kāpšanas sienas veidu un izmērus.

**Katrā skolā un bērnudārzā:**

Traversa siena –

1. platums sākot no 6 m un vairāk
2. augstums 2,5 m
3. aizķeru skaits 6 gab./m<sup>2</sup>, pārsvarā M un L izmērs attiecībā 75/25%
4. var papildināt ar formām

**Izglītības iestādēs, kur var attīstīt interešu izglītību:**

KS ar augšējo drošināšanu

1. platums min.9 m – 7 celiņi ar ieteicamo platumu 1,5m katram (nodrošina iespējas kāpt 14 bērniem, kas atbilst bērnu skaitam interešu izglītības pulciņā)
2. augstums – sākot no 7 m
3. vismaz 2 vertikāli celiņi, pārējie ar maksimālo pārkari līdz 2m
4. aizķeru skaits 5 gab./m<sup>2</sup>, S,M,L izmēri attiecībā 25/50/25%
5. Vismaz vienu saplāksņa formu uz katriem 10 m<sup>2</sup> kāpšanas sienas

6. Ja uzstāda sporta zāle, jāskatās vai kāpšana „nekrustojas” ar citām sporta zāles aktivitātēm !

vai Boulderinga sienu

1. platums min.10 m
2. augstums – 4 m
3. maksimālo pārkari līdz 2m
4. aizķeru skaits 7 gab./m<sup>2</sup>, S,M,L izmēri attiecībā 25/50/25%
5. Vismaz divas saplākšņa formas uz katriem 10 m<sup>2</sup> kāpšanas sienas
6. Paklājiem 30-40 cm biezumā jābūt platākiem par 2m par kāpšanas sienas augšējās malas projekciju uz zemes. Ja paklāji veidoti no vairākiem gabaliem, tas starp tiem nedrīkst būt spraugas!

Vai , protams, abus.

**„Reģionālie kāpšanas sporta attīstības centri” – kāpšanas sienas ar iespējām rīkot sacensības Latvijas mēroga notikumiem.**

**Vēlams saskaņojums ar Latvijas Alpīnistu savienību**

**Grūtā kāpšana:**

Minimālais augstums 12m, minimālais maršruta garums 15m, 3m vienam maršrutam, minimālais platums 10m

**Ātruma kāpšana:**

Īsumā;

Celiņa platums 3000 mm. Minimums 2 celiņi

Augstums 10m + 1m drošināšanas stacija = 12m

<http://www.ifsc-climbing.org/index.php/about-ifsc/sport-department/speed-project>

Izvēle starp sertificētu un treniņu sienu.

**Boulderings**

Jāvar izvietot 8 neatkarīgus maršrutus, t.i. 8x2,5m = 20m

Augstums 4-4,5m.

**Valts kāpšanas sporta attīstības centri**

**Obligāts saskaņojums ar Latvijas Alpīnistu savienību.**

Starptautiskie standarti:

**Grūtā kāpšana:**

Minimālais augstums 12m, minimālais maršruta garums 15m, 3m vienam maršrutam, maršrutu skaits nav definēts

**Ātruma kāpšana:**

Īsumā;

Celiņa platums 3000 mm. Minimums 2 celiņi

Augstums 15m + 1m drošināšanas stacija = 16m

<http://www.ifsc-climbing.org/index.php/about-ifsc/sport-department/speed-project>

Izvēle starp sertificētu un treniņu sienu.

**Bouldering**

Jāvar izvietot 10 neatkarīgus maršrutus, t.i. 10x3m = 30m (platums)

Augstums 4-4,5m.

Paklāji +2,5m no sienas augšējās malas projekcijas uz zemes.

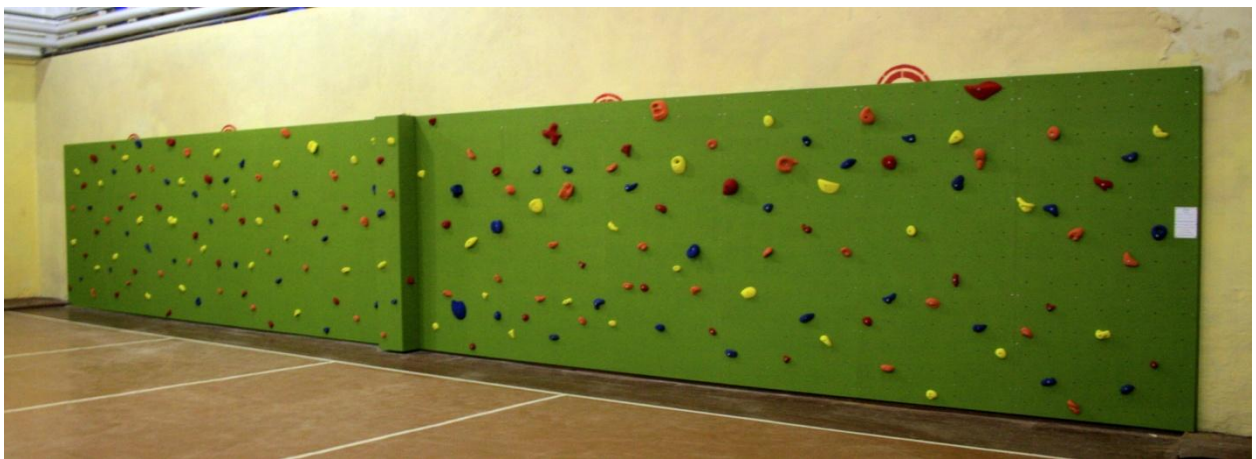
Ja starptautiskām sacensībām, tad sienai jābūt uz 1m augstas skatuves.

## Pielikums. Kāpšanas sienu veidi:

### 1. Traversa<sup>1</sup> sienas

Augstums 2-3m, platums – bez ierobežojumiem, var būt neliels reljefs (pārkares, formas), zem sienas ieteicami drošības paklāji

- + var uzstādīt gandrīz jebkur, telpai maz specifisku prasību
- + nevajag īpaši apmācītu personālu
- + vienlaicīgi var izmantot salīdzinoši liels cilvēku skaits atkarībā no nodarbības plāna un, protams, sienas platuma
- trūkst augstuma un virvju, ar ko tradicionāli asociējas kāpšana/kāpšanas sienas



Traversa siena JIC Ideja, Pļaviņās

### 2. Boulderinga sienas

- Augstums 4-4,5m, platums – bez ierobežojumiem, dažāds reljefs (pārkares, stūri, formas u.c.), zem sienas obligāts vienlaidus mīksts drošības segums. Biezums atkarīgs no sienas augstuma. Drošības segumam jābūt par 2m platākam nekā sienas augšējās malas projekcijai uz zemes.
- + telpai maz specifisku prasību
- + nevajag īpaši apmācītu personālu, nelielas priekšzināšanas par drošību
- + vienlaicīgi var izmantot salīdzinoši liels cilvēku skaits atkarībā no nodarbības plāna
- + plašs pielietojums dažādiem vecumiem
- - trūkst augstuma un virvju, ar ko tradicionāli asociējas kāpšana/kāpšanas sienas
- - nepieciešams laukums drošības seguma novietošanai un glābšanai

---

<sup>1</sup> Traverss – kāpšana pa sienu nevis uz augšu, bet pa labi vai kreisi visas sienas garumā



Boulderinga siena Sabiedriskajā centrā „Līči”, Jaunatnes iela 1, Preiļu novads

### 3. Sienas kāpšanai ar augšējo drošināšanu

- + ir augstums, virves, viss kas ar kāpšanu asociējas
- + plašs pielietojums dažādiem vecumiem
- ierobežots dalībnieku skaits, kas vienlaicīgi var izmantot kāpšanas sienu
- nepieciešams apmācīts personāls
- telpai griestu augstumam jābūt no 6m, vēlams vairāk; strukturāli jāspēj atbalstīt kāpšanas sienu un kāpēju radītās slodzes



Kāpšanas siena ar augšējo drošināšanu, RTU peldbaseins, Ķīpsala, Rīga

#### 4. Siena kāpšanai ar apakšējo drošināšanu

- + ir augstums, virves, viss kas ar kāpšanu asociējas
- + plašs pielietojums dažādiem vecumiem
- nepieciešams apmācīts personāls
- ierobežots dalībnieku skaits, kas vienlaicīgi var izmantot kāpšanas sienu
- telpai griestu augstumam jābūt no 6m, vēlams vairāk; strukturāli jāspēj atbalstīt kāpšanas sienu un kāpēju radītās slodzes



Kāpšanas siena ar augšējo un apakšējo drošināšanu, LR Aizsardzības ministrija, 3.RNC, Kadaga

#### 5. Etalona ātruma kāpšanas siena 10 un 15m

Kāpšanas siena, kura izgatavota atbilstoši Starptautiskās kāpšanas sporta federācijas (IFSC) apstiprinātai specifikācijai. Divi standarta augstumi – 10 un 15m (pats sienas augstums ir par 1m lielāks), minimālais platums 6m. Treniņu sienas var izgatavot jebkurš izgatavotājs, ja mērķis ir rīkot starptautiskas sacensības ar iespēju uzstādīt pasaules rekordu, tad izgatavot var tikai IFSC licencēti ražotāji. Drošināšanai izmanto automatiskās drošināšanas sistēmas.



## Drošība, standarti, inventārs

Atbilstoši standartam kāpšanas sienas ir speciāli izveidotas mākslīgas konstrukcijas:

- kas speciāli veidotas kāpšanai (ieskaitot torņus, boulderinga konstrukcijas un pārvietojamās kāpšanas sienas)
- iekštelpās vai brīvā dabā
- kurām ir stacionārs drošības ekipējums, kā enkuri augšējai drošināšanai un kurus uzrauga atbilstoši uzturēšanas prasībām
- kas atļauj kāpēju nolaist uz zemes visos gadījumos

LVS EN 12572-1:2017 Kāpjambūves.1. daļa: Drošuma prasības un testēšana kapjambūvēm ar drošības punktiem (Artificial climbing structures - Part 1: Safety requirements and test methods for ACS with protection points)

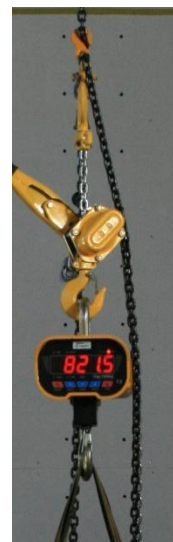
LVS EN 12572-2:2017 Kāpjambūves. 2. daļa: Kāpjamsienu drošuma prasības un testēšana (Artificial climbing structures - Part 2: Safety requirements and test methods for bouldering walls)

LVS EN 12572-3:2017 Kāpjambūves. 3. daļa: Kāpjambuvju kāpšļu drošuma prasības un testēšana (Artificial climbing structures - Part 3 Safety requirements and test methods for climbing holds)

Vēlams lai sienas izgatavotājs var uzrādīt neatkarīgas institūcijas izdotu sertifikātu par savas produkcijas atbilstību standartam pirms līguma slēgšanas ar to (!)

Ko nosaka standarti:

1. Attālumus starp drošināšanas punktiem
2. Uz kāpšanas sienu attiecināmo slodžu aprēķināšanas kārtību
3. Sienas virsmas paneļu izturību un testēšanu
4. Kritienu telpu ap sienu
5. Sienas marķējuma kārtību
6. Kam jābūt sienas lietošanas instrukcijā
7. Sienas testēšanas kārtību
8. Atsevišķas pārbaudes jāveic neatkarīgam novērtētājam



Atbilstoši standarti ir arī virvēm, drošības jostām, drošināšanas ierīcēm, karabīnēm un to precīzus numurus varam atrast literatūrā. Tā kā šo inventāru pērkam veikalā, tad tas visdrīzāk atbildīs attiecīgajai EN normai. Uzmanīgākam jābūt ar Krievijā ražotu inventāru, kas var nebūt sertificēts.