

## Frog-technika vagy Francia-technika bemutatása



A Frog technika ülő-álló mozgása

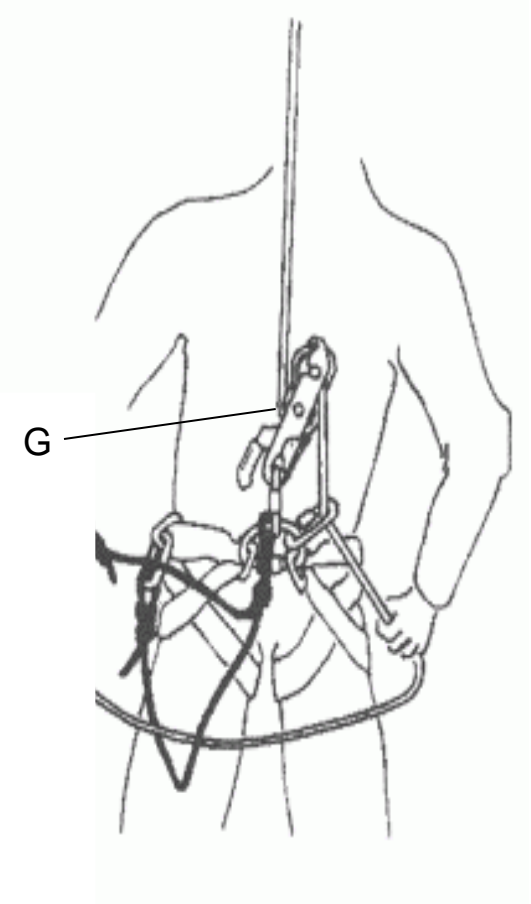
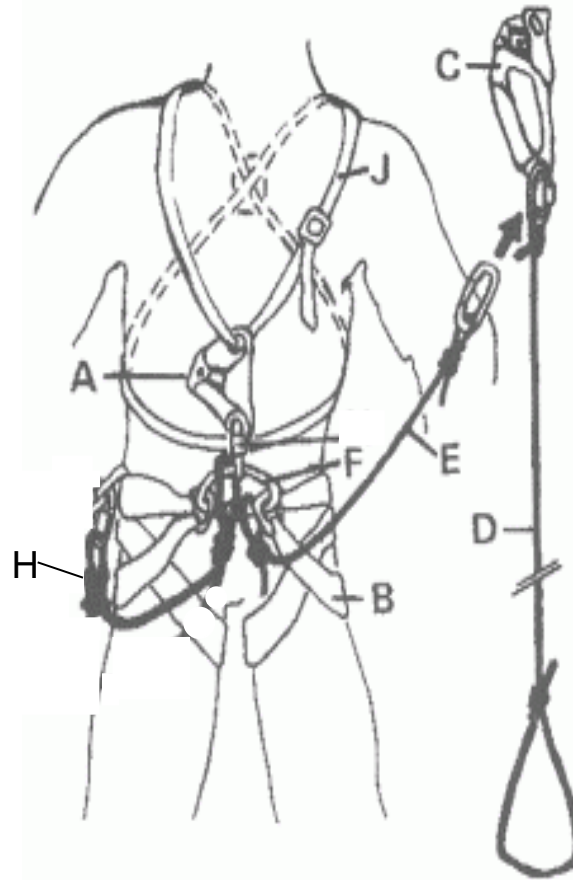


És ugyanez a valóságban ☺

## Frog-technika vagy Francia-technika bemutatása

### Felszerelések és beállításuk:

- A-mászógép (mellgép)
- B-beülőheveder
- C-mászógép (kézgép)
- D-lépőszár
- E-hosszú kantár
- F-központi maillon
- G-ereszkedő eszköz
- H-rövid kantár
- J-mellbekötés



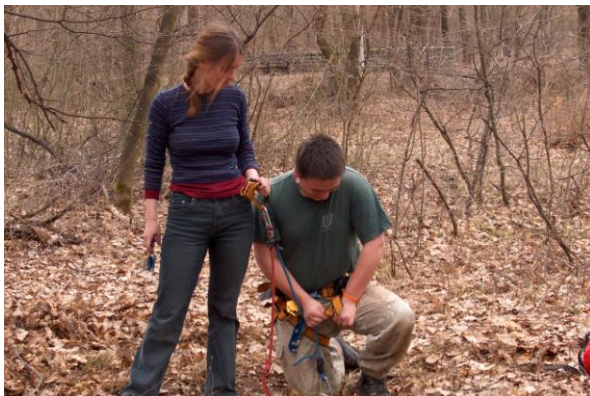
## Frog-technika vagy Francia-technika bemutatása

Beülő és maillon:

Beülő összerakása a földön kiterítve



Combhevederek szorosra, ülő helyzetben



Derékheveder, amilyen szorosra csak tudjuk

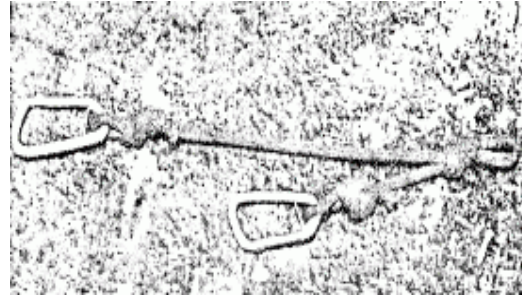


Maillon zárral lefelé

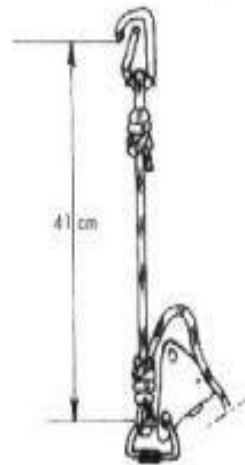


**A beülő csatjaiban a hevedereket  
kötelező visszafűzni!**

## Frog-technika vagy Francia-technika bemutatása



Rövid kantár:



Hosszú kantár:



A köztes átszereléshez tartozó minimális hossz.

Kényelmesen elérjük a mászógépet.

## Frog-technika vagy Francia-technika bemutatása

Lépőszár hossza:

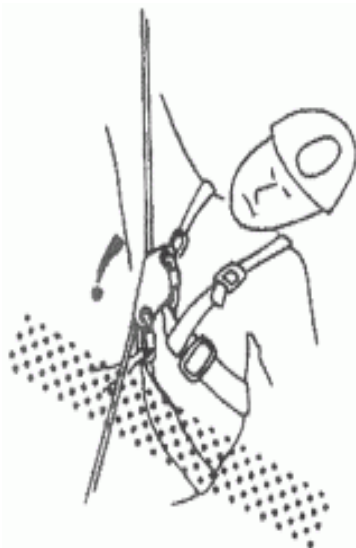


Minimum: beleállva a mászógépek nyelve egy magasságban  
Maximum: köztest elérjük a kiskantár karabínerével.

## Frog-technika vagy Francia-technika bemutatása

**Mellbekötés:**

A lehető legszorosabbra kell állítani, beszállás után még feszíteni.

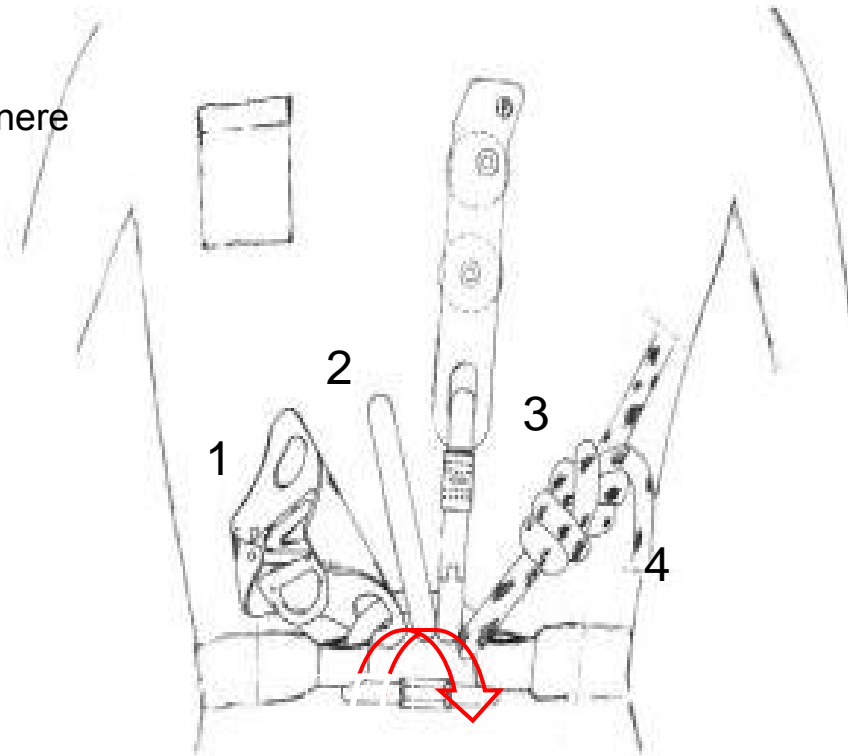


## Frog-technika vagy Francia-technika bemutatása

Felszerelések helye, sorrendje:

**Zárás karabínerek mindig bezárva,  
zárszerkezettel a testünk felé!**

- 1-mászógép
- 2-fékező karabíner
- 3-ereszkedőgép karabinere
- 4-kettős kantár



**Maillon kívül lefelé betekerve!**

## Függőleges barlangok bejárása Frog-technika (SRT) segítségével

Aknák, szakadékok megközelítése:

**Biztonságos zóna:**

Ahonnán lehetetlen leesni.

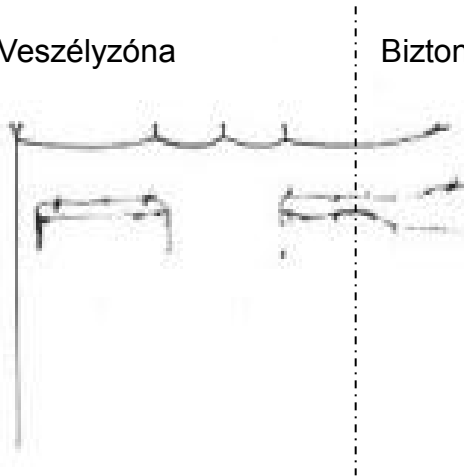
**Veszélyzóna:**

Aknák teteje,  
Akna teljes magassága,  
Akna alja.



Veszélyzóna

Biztonságos zóna



Francia barlangászok kötéllel jelölik a biztonságos zóna határát

## Függőleges barlangok bejárása Frog-technika (SRT) segítségével

Ereszkedés:

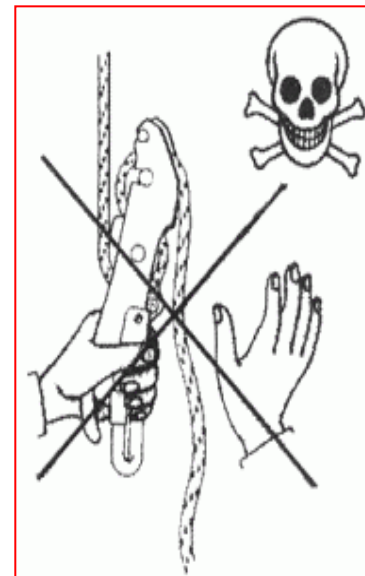
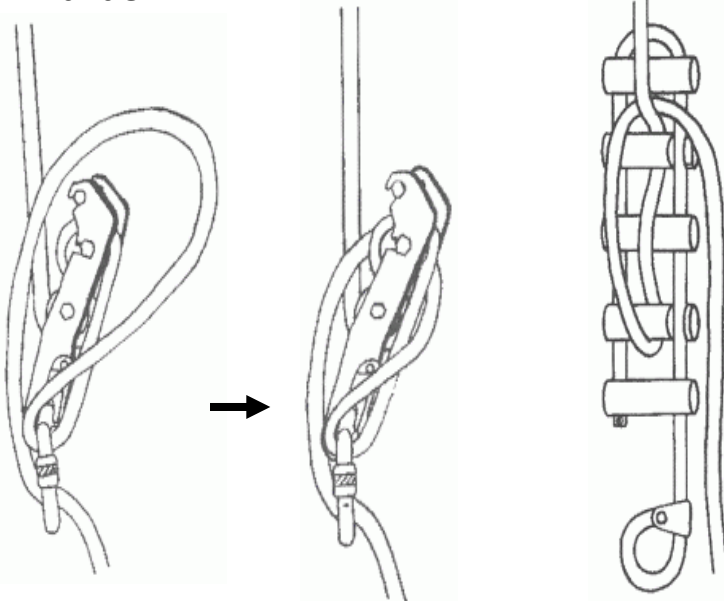
Csak a kötelet síkban törő eszközökkel.

Petzl Stop csiga: önbiztosítás nélkül használható

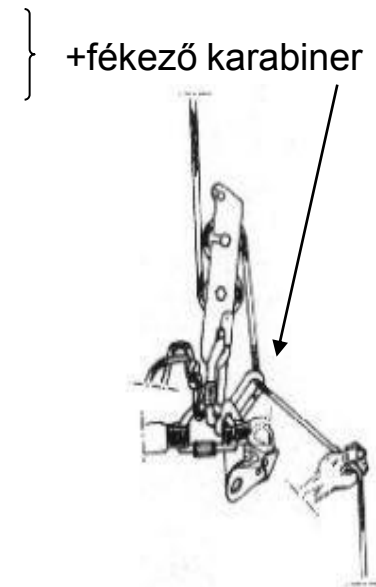
Petzl Simple csiga: kizárólag önbiztosítással (pl. pruszik csomó vagy shunt)

Petzl Rack (Xilofon): kizárólag önbiztosítással (pl. pruszik csomó vagy shunt)

Bikázás:



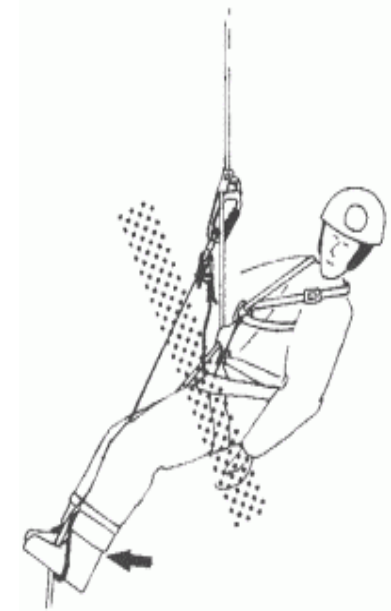
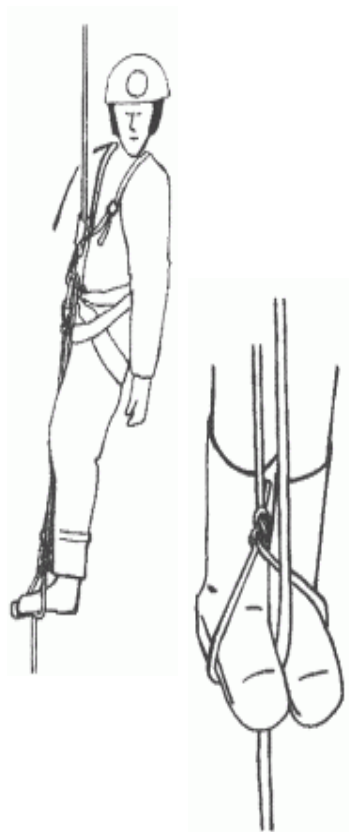
Az eszközből kijövő kötelet a STOP-nál is tilos elengedni!



## Függőleges barlangok bejárása Frog-technika (SRT) segítségével

### Mászás:

A helyes testhelyzet megkönnyíti mozgásunkat a függőleges járatokban.



## Függőleges barlangok bejárása Frog-technika (SRT) segítségével

Átszerelés mászásból ereszkedésbe és fordítva:

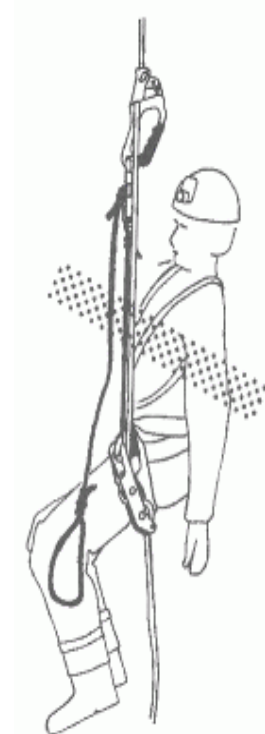
**Mászásból ereszkedésbe:**

- beszereljük a gépek alá az ereszkedőeszközt és lebikázzuk.
- kiakasztjuk a melles gépet (hosszúkantárra ügyelni!)
- beleterhelünk az ereszkedőbe
- levesszük a kézgépet

**Ereszkedésből mászásba:**

- lebikázzuk az ereszkedőt
- beszereljük fölé a mászógépeket és lépünk egyet fölfelé
- kiszerejük az ereszkedőt
- ezután továbbmászunk

A croll és a kézgép közel legyen egymáshoz!



## Függőleges barlangok bejárása Frog-technika (SRT) segítségével

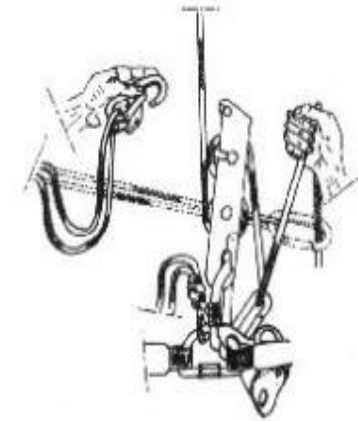
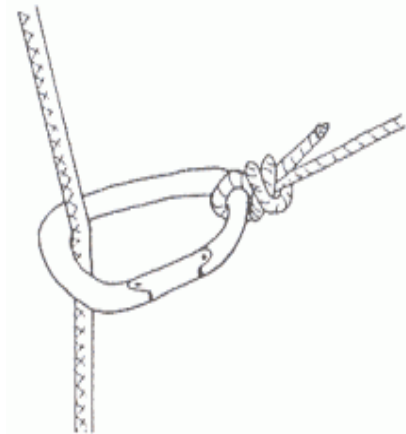
### Átszerelés élhúzáson:

#### **Elhúzáson átszerelés ereszkedéskor:**

- megközelítjük az elhúzást
- az ereszkedőeszközt lebiztosítjuk
- az elhúzás karabinerét az ereszkedőeszköz fölé akasztjuk
- oldjuk az ereszkedőeszköz bikázását, majd tovább ereszkedünk

#### **Elhúzáson átszerelés mászáskor:**

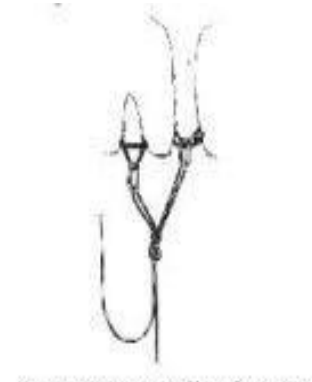
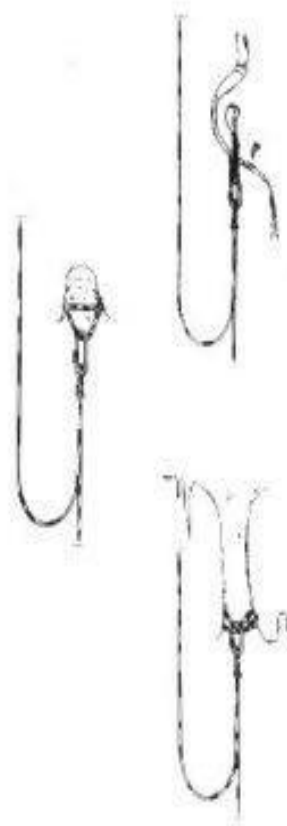
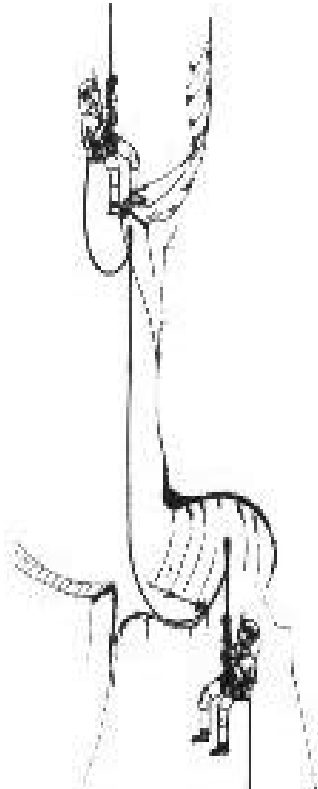
- megközelítjük az elhúzást
- az elhúzás karabinerét a mellgép alatti kötélszakaszba akasztjuk
- ezután továbbmászunk



**Az elhúzásba sosem szabad kiskantárt akasztani!**

## Függőleges barlangok bejárása Frog-technika (SRT) segítségével

Átszerelés megosztáson:



Y kikötésnél mindig a két  
fület akasztjuk össze a  
kiskantár karabinerével!



Néhány példa megosztásokra.

## Függőleges barlangok bejárása Frog-technika (SRT) segítségével

Átszerelés megosztáson:

**Köztesen átszerelés ereszkedéskor:**  
Részletes leírás a jegyzetben.



Kiskantár akasztás



Ereszkedő köztes alá



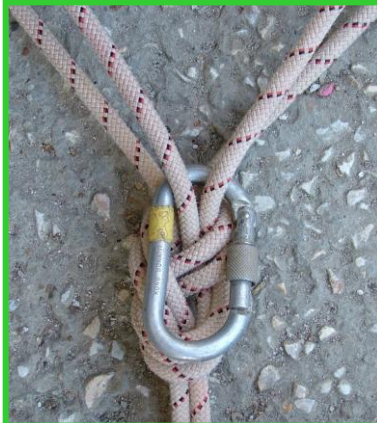
Kiskantár kiakasztás  
(a köztes hasa segítségével)

## Függőleges barlangok bejárása Frog-technika (SRT) segítségével

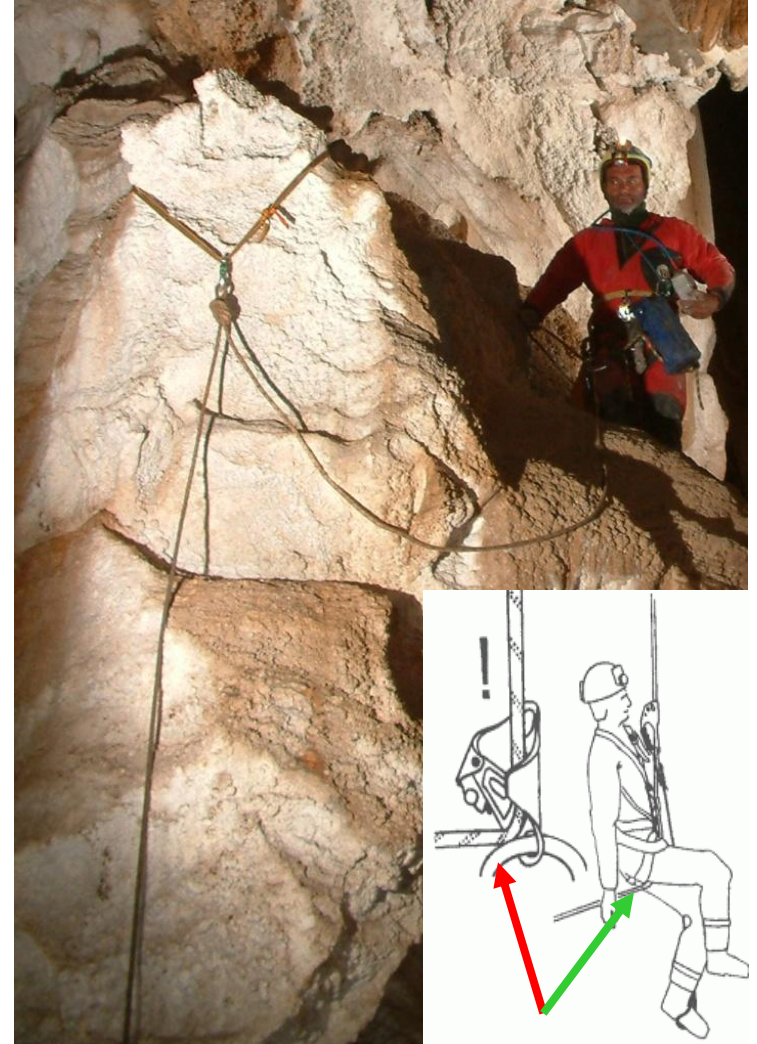
### Átszerelés megosztáson:

#### **Köztesen átszerelés mászáskor:**

- a mászógépet a köztes csomójának közelébe toljuk
- beakasztjuk a rövid kantárt a köztes karabínerébe
- áthelyezzük a mellgépet (mindig balról) a felső kötélszakaszra
- feszesre húzzuk a mellgépben a kötelet
- amikor már érezzük, hogy kezdünk inkább a felső kötélszakaszba terhelni, akkor áthelyezzük a mellgépünket is – szintén mindig balról - a felső kötélpályára
- elkezdünk mászni addig, amíg a derekunk egy vonalban nem kerül a köztessel
- kiakasztjuk a rövid kantárt, és továbbmászunk.



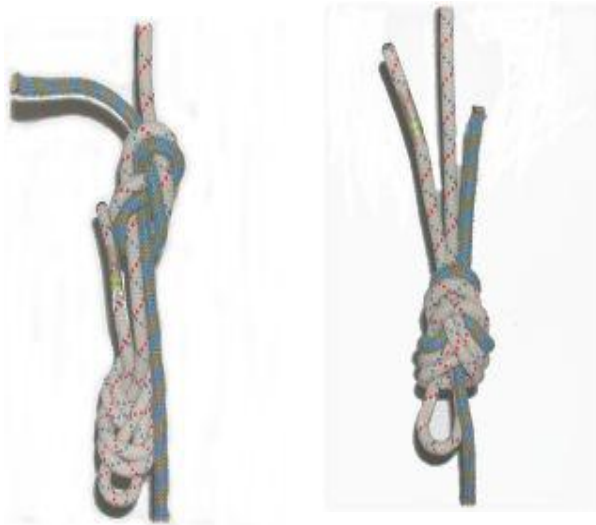
Y kikötésnél a beszerelő segítségként karabinerrel akasztja össze a füleket. Ilyenkor akasszuk ebbe a kiskantárunkat.



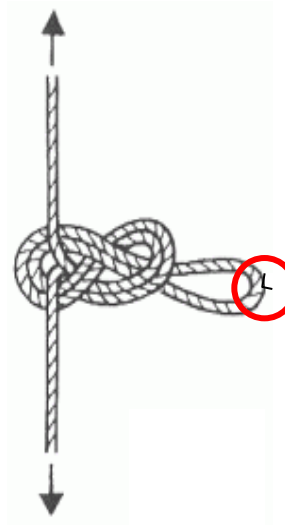
## Függőleges barlangok bejárása Frog-technika (SRT) segítségével

Átszerelés csomón:

*A csomók, melyekkel leggyakrabban találkozhatunk:*

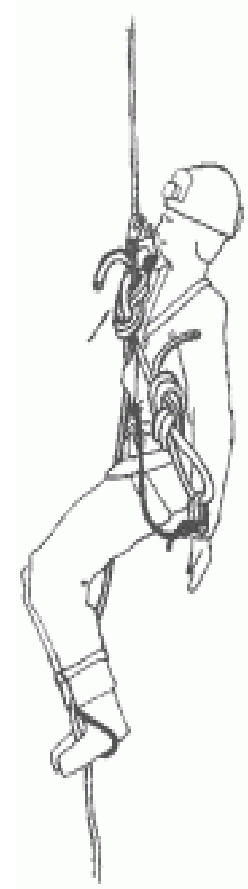


Kötéltoldások



Kötélhiba kikötése

**Ilyen fülbe sosem akasztunk kantárt!**





## Függőleges barlangok bejárása Frog-technika (SRT) segítségével

### Átszerelés csomón:

#### *Éreszkedéskor:*

- teljesen ráereszkedünk a csomóra
- a rövid kantárt beakasztjuk a csomónál található fülbe
- a kézgépet az ereszkedőeszköz fölé helyezzük
- beleállunk a lépőszárba és a mellgépet a mászó gép és az ereszkedőeszköz közötti kötélszakaszra helyezzük
- néhány lépést felmászunk
- az ereszkedőeszközt a csomó alá helyezzük
- a mászó gépekkel, a nyelvek lenyomásával lemászunk a csomóig
- a lépőszárba beleállva levesszük a kötélről a mellgépet, majd beleterhelünk az ereszkedőeszközbe
- ha sikerült, akkor a mászó gépet levesszük a kötélről
- amennyiben beakasztottuk a rövid kantárunkat, akkor azt most kiakasztjuk
- oldjuk az ereszkedőeszközön a biztosítást és továbbhaladunk

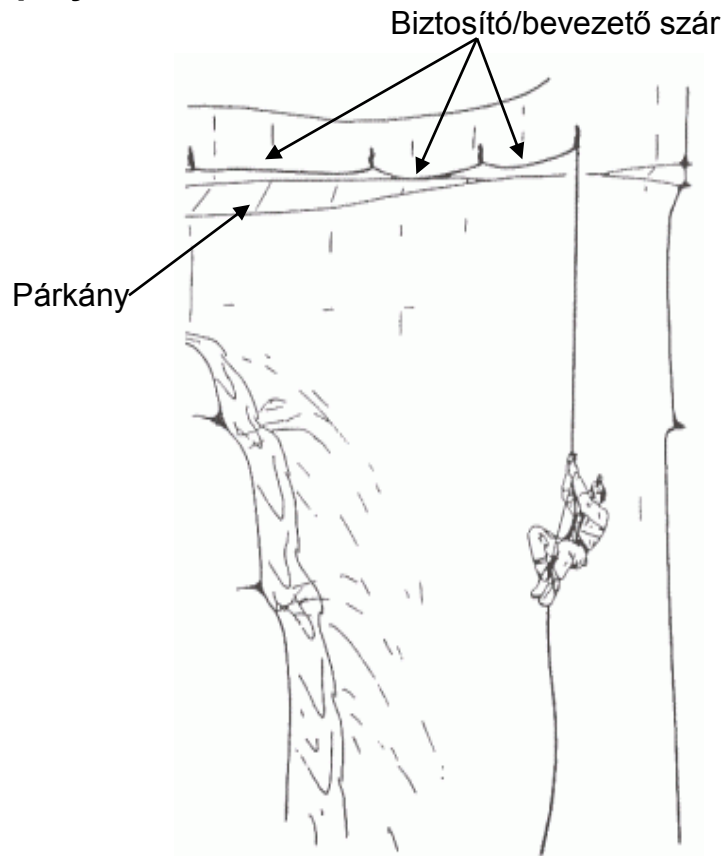
#### *Mászás közben:*

- a mászó gépet a csomó közelébe toljuk (kb: 1 cm távolságnak feltétlenül kell maradnia a csomó és a mászó gép között! Amennyiben erre nem figyelünk akkor a fogas gépeinket nem tudjuk levenni a kötélről, mert a fogakat kiakasztani csak úgy tudjuk, ha néhány centit megemeljük a gépet.)
- a rövid kantárt beakasztjuk – itt már kötelező – a csomónál található átszerelő fülbe
- a mászó gépet áthelyezzük a csomó fölé
- egy-két lépést haladunk felfelé (itt is figyeljünk arra, hogy a 10 cm-es minimális távolság megmaradjon a csomó és a mellgép között)
- a mellgépet áthelyezzük a csomó fölé
- kiakasztjuk a rövid kantárt, és tovább mászunk

## Függőleges barlangok bejárása Frog-technika (SRT) segítségével

Közlekedés vízszintes kötélpályákon:

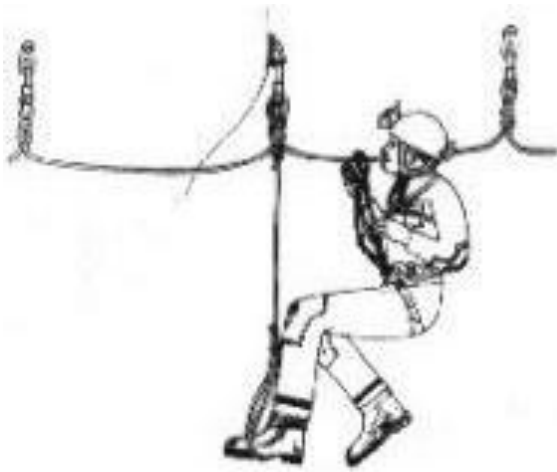
*Bevezető szár:*



## Függőleges barlangok bejárása Frog-technika (SRT) segítségével

Közlekedés vízszintes kötélpályákon:

*Majompálya:*



A lépőszárunk külön kiakasztása megkönnyíti a haladást, de ez **fokozottan veszélyes!**



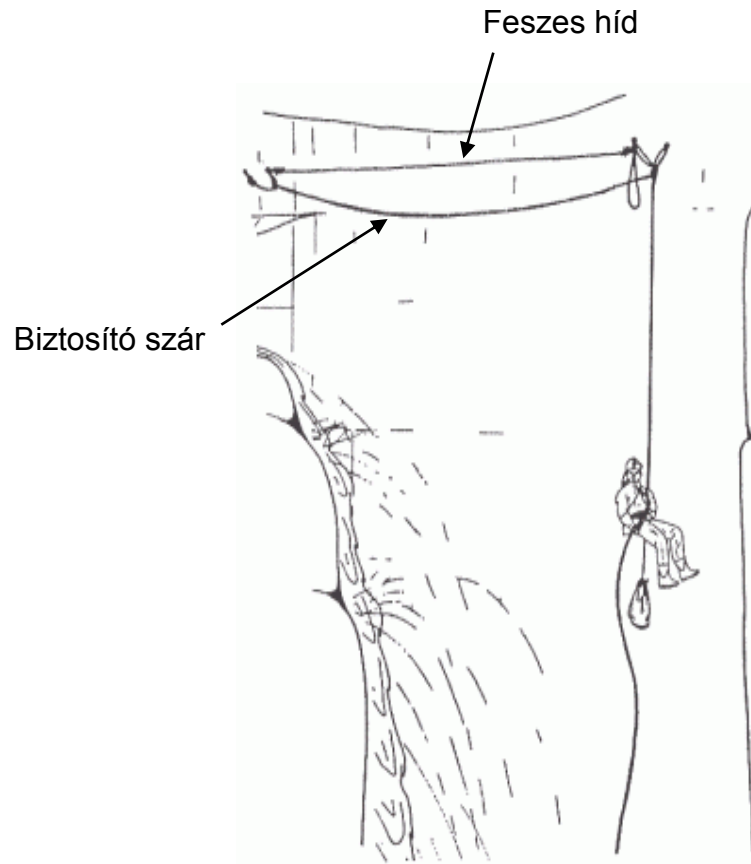
Kantár rövidítés



## Függőleges barlangok bejárása Frog-technika (SRT) segítségével

Közlekedés vízszintes kötélpályákon:

*Feszés híd:*



**Ha nincs biztosító szár, akkor pruszik biztosítás kell!**

Ahol nincs hely laza hídhoz.

## Függőleges barlangok bejárása Frog-technika (SRT) segítségével

Közlekedés vízszintes kötélpályákon:

*Laza híd:*



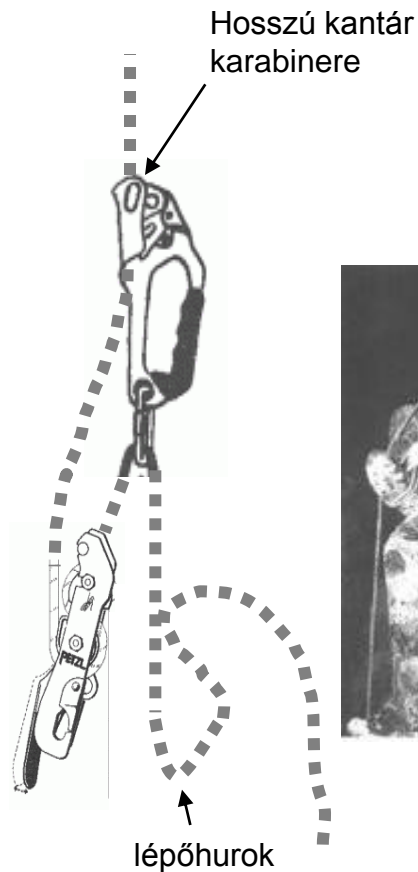
*Elhúzóhíd:*



## Néhány hasznos technika

### Önmentés:

- STOP csigát befűzzük
- Karabiner a kézgép alsó furatába
- Lépőhurok készítése
- Felállás és a STOP megterhelése
- STOP lebikázása
- Kézgép levétele, ereszkedés



## Néhány hasznos technika

### Csomón átszerelés lefelé:

- Ereszkedés a csomóig (fékezőt kivenni). Kézgép az ereszkedő fölé.
- Hosszú kantár akasztása a csomóba
- Kézgép magasságának beállítása
- Kiskantár kézgép fölé, ereszkedő kiszerezése
- Ereszkedő beszerelése a csomó alá, bikázás
- Kiskantár kiakasztása
- Hosszú kantár kiakasztása, ereszkedés tovább

