

Naj bodo stopinje edina sled za vami

Varno in odgovorno soteskanje

Vas je vedno mamila žuboreča voda, ki išče svojo pot proti dolini? Njeni atomi si privoščijo zabavo v zraku, ko frčijo čez visoke slapove. Vedo, da se jim pri pristanku ne bo nič pripetilo in bodo lahko nadaljevali svojo pot. Resda je človek sestavljen iz sedemdesetih odstotkov vode, a zaradi tega v soteskah nismo varni. Če želimo varno soteskati, moramo poznati opremo, zakonitosti vode, vremena, vrвне tehnike in navsezadnje tudi etiko soteskanja. Na vsako izmed naštetih tem bi lahko napisali celo številko *Planinskega vestnika*. V prispevku bomo predstavili osnove, ki jih moramo poznati pred svojim prvim soteskanjem.

Ureme

Kot pri večini dejavnosti v naravi moramo vedeti, kakšno vreme nas čaka. S to razliko, da nas zanima tudi, kakšno vreme je bilo v preteklih dneh na vodozbirnem območju soteske. Dolgotrajno deževje ali pomladansko taljenje snega močno povečata pretoke. Veliki pretoki otežujejo spuščanje po slapovih, kjer voda prši po nas, lahko pa nam s horizontalnim ali vertikalnim kroženjem vode v bazenih celo

preprečijo izstop iz vode. Zato običajno za soteskanje izbiramo pretežno suhe dni ali izberemo kakšen drug cilj, kjer ni pričakovanih padavin. Obstajajo pa tudi soteske, ki so večino časa suhe, zato se vanje podajamo ob deževnih dneh – a pri tem sta nujni skrajna previdnost in razsodnost.

V poletnem času je zlato pravilo, da naj bi sotesko zapustili pred 17. uro, saj je pozneje mnogo večje tveganje za srečanje s poplavnim valom, ki je posledica

*Kljubovanje mrzli vodi in nepričakovanim situacijam terja veliko količino težke opreme.
Foto: Žiga Humar*





Neizkušenost ali lahkomišelnost nas hitro lahko pripeljeta do nezaželenih posledic. Najpogostejše so poškodbe nog in hrbtenice. In reševanje iz sotesk je resnično težavno in dolgotrajno delo.
Foto: Žiga Humar

popoldanskih neviht. Poplavni val je naš največji sovražnik – skozi sotesko prihrumi v nekaj sekundah in v ozkih delih se mu ni mogoče umakniti. Na tak način je v švicarski soteski Saxetenbach leta 1999 ugasnilo enaindvajset življenj. Zato je poznavanje vremenske napovedi, vodozbirnega območja in možnih zasilnih izhodov podlaga, brez katere ne smemo stopiti v sotesko!

Poznavanje soteske

Obisk kanjona, ki ga skupina pozna, je nekoliko preprostejša naloga. Vemo, kakšen je dostop, preučili smo možnost zasilnega izhoda in ostale značilnosti. Če pa smo namenjeni v sotesko, ki je doslej še nihče iz skupine ni obiskal, nam na pomoč priskočijo knjige – vodniki. Ti vsebujejo oceno soteske (težavnost spustov po vrvi, vodnatost in možnosti zasilnega izhoda), informacijo o dolžini, potrebnem času, višinski razliki, potrebni dolžini vrvi, kamnini, včasih pa tudi koordinate. Posebej so poudarjeni opisi, s katerimi avtorji opisujejo dostop do soteske ter njene značilnosti. Najpomembnejši del opisa je skica prečnega prereza soteske – tako za vsak slap vnaprej vemo, kako visok je in katero tehniko je priporočljivo uporabiti (skok, drsenje po zadnjici, spust po vrvi, plezanje, tirolska žičnica). Žal za slovenske soteske takšnega vodnika ni.

Pred šestnajstimi leti je bil sicer izdan francoski *Canyons Slovenes*, a ga ni več mogoče kupiti v prosti prodaji. Zato si za domače soteske pomagamo s spletnim portalom *canyon.carto.net*. Za našo pokrajino toplo priporočam knjigo *Canyoning in the Alps* založbe Cicerone, ki opisuje najlepše soteske v Italiji, Avstriji, Švici, na seznamu pa je celo slovenska Mlinarica.

Oprema

Izbrali smo torej lokacijo in sotesko, primerno svojim izkušnjam. Sledi nabiranje opreme. V Sloveniji nimamo specializiranih trgovin, ki bi prodajale vse potrebno, zato nas čaka popotovanje od trgovine do trgovine, kakšno stvar pa bomo morali naročiti preko spleta.

Soteskanja si ne moremo predstavljati brez neoprenske obleke. Običajno posežemo po najmanj pet milimetrov debelem neoprenu z dolgimi rokavi in kapuco. Kapuca je pomemben del, saj pripomore k ohranjanju toplote telesa v hladnih soteskah. Obstajajo proizvajalci neoprenskih oblek, ki so namenjene prav soteskanju – te imajo na mestih, kjer pride največkrat do stika s skalami, odebeljene površine (kolena, komolci, zadnjica). Običajno takšne obleke zdržijo dlje kot npr. surferske neoprenske obleke.

K udobju pripomorejo tudi neoprenske nogavice in namenska obutev. Kanjoni slovijo po tem, da so precej spolzki. Zato je ameriško inovativno podjetje pred leti začelo izdelovati posebne čevlje z izredno prožnim podplatom in gumo, ki neverjetno drži tudi na skali, prekriti z algami. Dandanes na trgu najdemo vsaj štiri proizvajalce takšnih čevljev. V primeru, da soteskarskih čevljev nimamo, za začetek uporabimo kar športne copate.

Poskrbeli smo torej za noge in telo. Ne smemo pa pozabiti na glavo. Nanjo sodi alpinistična čelada, ki nas ščiti pred padajočim kamenjem in morebitnim bližnjim srečanjem glave s skalami, če smo nerodni.

Za spuste po vrvi uporabljamo posebej prilagojene plezalne pasove, ki imajo zaščito za zadnjico, saj tako bistveno zmanjšamo obrabo materiala. Pas opremimo z dvema popkovinama, nekaj vponkami z matico za pripravo sidrišč, pa tudi kakšna neskončna zanka ne škodi. Za spust po vrvi uporabimo osmico ali posežemo po namenskih soteskarskih pripomočkih za spuščanje. A v vsakem primeru moramo pripomoček znati uporabljati in vrvi nikakor ne smemo izpustiti iz rok. Z začetniki običajno treniramo na suhem strmem pobočju, in ko tehniko spuščanja osvojijo, so pripravljeni za vajo v lažji soteski. Če pri plezanju velja, da se uporabljajo dinamične vrvi, imamo pri soteskanju opraviti s statičnimi vrvmi. Prvič zato, ker je spust po statični vrvi bistveno prijetnejši, saj ne občutimo tako močno nihanja, drugič pa zato, ker statična vrv utрпи manj poškodb, ko ustvarja trenje na ostrih skalnih robovih. Kakšno dolžino vrvi potrebujemo? Običajno se v sotesko odpravimo s trikratnikom dolžine vrvi, potrebne za najvišji spust. Dvakratno dolžino najvišjega spusta potrebujemo zato, da



*Varujmo naravo in še bomo lahko
priča takšnim prizorom.*

Foto: Žiga Humar

vrv potegnemo za seboj, eno dolžino pa imamo še za rezervo, če vrv poškodujemo ali kam zatakne. Potem pa je tu še dodatna oprema, brez katere si življenje težko predstavljamo. Vso opremo nosimo v naluknjanih nahrbtnikih, iz katerih voda hitro odteče. V njem imamo poleg vrvi obvezno vodoodporna posodo s prvo pomočjo. V primeru, da gremo v sotesko, v kateri že dolgo ni nihče bil, ali pa so bile pred kratkim poplave, je nepogrešljiva tudi oprema za izdelavo sidrišč – nabijalni komplet, svedrovci in ušesa, saj je kakšno od obstoječih lahko poškodovano.

Pred soteskanjem

Pred odhodom obvezno ponovno preverimo, ali imamo vso opremo – ob njeni obilici se namreč hitro zgodi, da pozabimo kakšnega izmed nujnih predmetov. Pred vstopom v sotesko obvestimo koga od svojih bližnjih, v katero sotesko smo namenjeni, koliko časa predvidevamo, da bo spust trajal, in s kom smo v družbi. Po soteskanju pa tej osebi javimo, da smo sotesko varno zapustili. V kanjonih velikokrat ni telefonskega signala, zato je še kako pomembno, da vsaj kdo ve, kje smo in kdaj naj bi se vrnil.



Urne tehnike za spuščanje

Učinkovite in varne vrve tehnike za spuščanje so drugačne kot pri alpinizmu ali jamarstvu. Opravka imamo z vodo, ki nas škropi ali celo vleče nazaj pod slap. Običajno se spuščamo po enojni vrvi. Poskrbimo, da na koncu vrvi ni vozlov, vrv pa naj bo odmerjena tako, da prosti konec sega do gladine vode ali nekaj deset centimetrov nad njo. Na sidrišču vrv aretiramo z različnimi tehnikami, ki omogočajo sprostitev (npr. polbičev vozle v kombinaciji z mulinim vozlom ali blokiranje z osmico). Takšen pristop nam omogoča, da so soteskarja, ki se je iz takšnih ali drugačnih razlogov zagozdil na vrvi, spustimo do dna slapu, kjer se nato osvobodi. Hkrati pa lahko med spuščanjem premikamo vrv, da na ostre robove nalega na različnih točkah. Za spuščanje ne uporabljamo dodatnega varovanja (npr. prusikovega vozla), saj nam to utegne povzročiti težave pri stiku z vodo. V primeru uporabe polbičevega in mulinega vozla za blokado vrvi na sidrišču pa zadnji soteskar podre oba vozla in se čez slap spusti po dvojni vrvi.

O soteskarskih vrvnih tehnikah so sicer napisani priročniki in knjige. Vsako od tehnik je smiselno preizkusiti v varnem okolju, jo dobro razumeti in šele nato uporabiti v soteski. Priporočam, da se prvih nekaj soteskanj pridružite izkušenim soteskarjem, ki vedo,

*Na prvem mestu
naj bo skrb za lastno
varnost, na drugem
pa varovanje narave.
Fotografija prikazuje
žalosten prizor v grški
soteski Arvi, kjer so
smeti dobile "stalno
prebivališče".*

Foto: Žiga Humar



Poznavanje vravnih tehnik in divje vode sta ključna za varno soteskanje.

Kadar imamo opravka z vodo, vedno poskrbimo za pripravo sidrišč tako, da jih lahko kontrolirano sprostimo, tudi ko je vrv že obremenjena.

Foto: Žiga Humar

kako se stvarjem streže. Bodite radovedni, znanja ni nikoli preveč.

Divja voda, skoki in drsenje

Nekako velja zmotno mišljenje, da je pri soteskanju najpomembnejše poznavanje vravnih tehnik. Mnogi pozabljajo na divjo vodo, ki lahko prijetno sotesko spremeni v strašen kraj. Če želimo v soteske z višji vodostaji, nam plavanje z lovljenjem protitokov ne sme biti tuje, oceniti pa moramo tudi znati, kdaj je vertikalno kroženje vode pod slapom tako močno, da nas utegne povleči nazaj pod slap. Prav tako moramo biti sposobni prepoznati skalne izpodjede in sifone. Najbolj zabaven in adrenalinski del soteskanja so običajno skoki in drsenje po zadnji plati. Globino bazena, kamor želimo skočiti ali oddrseti, je treba vsakič preveriti. Po večjem deževju se lahko namreč spremeni. Običajno skacemo na noge, pri tem aktiviramo mišice trupa, pokrčimo noge in poskrbimo, da roke ostanejo ob telesu. Kadar drsimo po zadnjici, se uležemo, pokrčimo noge, prekrizamo zapestji, iztegnemo roke in tako komolce varno skrijemo pred morebitnimi udarci.



Trening vravnih tehnik izvajamo v varnem in kontroliranem okolju. Foto: Žiga Humar

Etika soteskanja

Soteske niso človekovo naravno okolje. V soteskah smo le občasni gostje, zato je prav, da se temu primer- no obnašamo. Dosledno upoštevamo naslednja pri- poročila.

- Kjer je mogoče, uporabljamo že obstoječe poti ter eno vstopno in izstopno mesto.
- Iz sotesk odnašamo svoje smeti in vse smeti, ki jih v njih najdemo.
- V soteskah ne puščamo opreme, neskončnih zank, vrvi ali drugih pripomočkov.
- Izogibamo se izdelavi novih sidrišč, če so stara še primerna in varna za uporabo.
- Težimo k najmanjšemu mogočemu vplivu na živalstvo in rastlinstvo. Soteske so habitat najrazličnej- ših rastlinskih in živalskih vrst.
- Izogibamo se hoji po mehkih podlagah in rastju, za hojo zato raje uporabljamo skale in pesek. Hodimo v gosjem redu.
- Ne vpijemo in ne povzročamo drugih zvokov, ki bi plašili živali. Za sporazumevanje uporabljamo vi- zualne znake.
- Iz sotesk odnašamo svoje iztrebke, saj tja ne sodijo.
- Pred soteskanjem na drugi lokaciji opremo dobro operemo in posušimo, da med soteskami ne pre- našamo patogenih bakterij.
- Upoštevamo vodilo "Naj bodo stopinje edina sled, ki jo pustiš za seboj." 📍