**ЭКИПИРОВКА СКАЛОЛАЗА**

**Или – зачем мне скальники? я и в кроссовках прекрасно лезу...**

**Скальники.** Многие новички не уделяют должного внимания скальникам (или скальные туфли). В начале спортивного пути задания учеников в большинстве своём легкие, требуют небольших усилий. Это и приводит многих в замешательство. Как учеников, так и родителей. Казалось бы, если всё так просто, зачем приобретать экипировку? Однако не всё так просто. Именно в начале пути педагогу важно заложить спортсмену правильную технику лазания. Тут важны точные выверенные движения и многократный их повтор. Человек не сразу научился ходить. Будучи малышом, он пробовал ходить и оттачивал своё мастерство ежедневно. И вскоре начал бегать, даже не замечая – как это так легко получается? Так и с мастерством лазания. Практика даёт свои плоды. Разница в том, что лазание спецефичный спорт и требует специальной экипировки. Практика и правильная экипировка позволят быстро повышать мастерство лазания и как следствие получать больше удовольствия от занятий.

Вернемся к скальникам. Это специальная обувь для скалолазания. Они, как правило, изготовлены из кожи и резины. На липучках, шнурках, с вставкой — резинкой. Плотно облегают ногу. Имеют острый носок и создают прекрасное трение с поверхностью.

Что это даёт? Ваша устойчивость ваша будет выше: трение с рельефом больше чем в обычной обуви, можно уверенно стоять даже на очень маленьких зацепках, можно кантровать зацепки: держаться носком и пяткой. Благодаря этим преимуществам повышается ваше мастерство. Зачем повышать мастерство — вопрос другой статьи. Здесь это просто факт проверенный временем.

Как выбрать? Важно, чтобы скальники не болтались на ноге, как тапочки и сильно не сдавливали стопу. Пальцы ног могут быть выпрямлены или полусогнуты. Это особенность носки и считается нормой. В ширину эта специальная обувь должна плотно прилегать, но не давить.
В области пятки не должно быть пустот. Скальные туфли должны плотно облегать стопу, не должно оставаться свободных мест, где есть воздух. Также не стоит туго затягивать шнурки или липучки, так как туфли могут разноситься и уже не будет маневра для их утягивания.

Уход. Надевать скальники нужно только для пролаза. Снимать после пролаза. По полу ходить без них. Стирать руками жидким средством или протирать.

Возможность приобрести. Существуют распродажи старых скальников. Скалолазы, которые по разным причинам уже не пользуются своей специальной обувью, выставляют на её на продажу. Это самый бюджетный вариант. Так же можно приобрести новые в магазинах. Особенности примерки вы можете смотреть в данной статье. Также вам помогут продавцы-консультанты. Как правило, все они имеют представления об особенностях данной обуви. Ссылки в конце статьи.

**Магнезия.** Вторая немаловажная деталь экипировки скалолаза. Это специальное изобретение для подсушивания рук.

Что даёт? Она важна, когда в процессе серьезных нагрузок руки начинают потеть. Может быть в жидкой форме и сухой (порошок, спрессованный в кубик или специальный шарик с порошком). Во втором случае вам еще понадобиться мешок для магнезии. Особенно хороша она на длинных маршрутах. На длинных маршрутах (напоминаю: вид трудность) может случиться такое – у спортсмена еще достаточно сил и он двигается грамотно технически, однако руки начинают скользить на зацепках и происходит срыв с трассы. Чтобы этого избежать придумали использовать магнезию. Однако есть мнение, что магнезия создает лишний слой между кожей и зацепкой, отчего трение становится меньше. И когда есть возможность, можно просто протирать руки влажной тяпкой или мыть. Эффект будет тот же. В обоих случаях есть плюсы и минусы.

Как выбрать? Жидкая магнезия больше подходит для коротких трасс. Имеет спецефический запах. Не загрязняет воздух. Порошок хорош в дисциплине скорость, на соревнованиях когда нужно быстро магнезить руки. Но он создаёт пыль в воздухе, поэтому хорош преимущественно на открытых пространствах. Порошок в шарике подходит для всех видов лазания, производит меньше пыли.

Уход. Обязательно закрывайте мешок или иную емкость, в которой храните магнезию. Берегите от влаги.

**Страховочная система**. Если скальников и магнезии достаточно для покорения маленьких трасс, то система вам необходима для подъема на большую высоту. Она состоит из трёх деталей: пояс и две петли для ног.

Что даёт? Для лазания на высоких трассах, спортсмен надевает систему и привязывается в веревке, затем поднимается по трассе. Это работа в тандеме со страховщиком. И в случае срыва, спортсмен повисает на веревке, остается в безопасности.

Как выбрать? Удобно когда все части системы регулируются. Ремешок с пряжкой позволит вам подогнать петли и пояс идеально под себя. Есть конструкции, где регулируется только пояс. Они больше подходят для подростков и взрослых. Кроме того, системы отличаются моделями: с широкими и узкими деталями, мягкие и более грубые, полные (на всё тело) и только на талию и т.п. Критерий выбора – размер, удобство, прочность.

Уход. Систему нужно беречь от влаги, чистить, аккуратно хранить, правильно надевать. Тогда она прослужит вам долго.

**Каска**. Если вы полюбили лазить и готовы ехать на скалы, вам понадобиться каска. Предыдущих трех элементов экипировки достаточно для лазания на скалодроме. Но на естественном рельефе важно защитить голову.

Что даёт? Снова безопасность. Так как есть риск падения камней.

Как выбрать? В выборе каски важен правильный размер и удобство крепления. Обратите внимание, что каска нужна именно для лазания на скалах. Например, велосипедный шлем не подойдет.

Ссылки на распродажи старых скальников:

<https://vk.com/topic-39304592_27457631>

<https://vk.com/topic-65782147_43274869>
<https://vk.com/topic-63384011_30693261>

Специальные магазины экипировки для скалолазания и не только: Альпиндустрия, Басег, Канат.

Если ещё вопросы вы можете связаться с педагогами по скалолазанию. Удачи в выборе!