

## Uhipt med helt hode?

### Uhipt med helt hode?

"Den sikre siden" nr. 3/2003

"Hjelm" er et ord som ser ut til å ha gått ut på dato i klippeklatrenorge. Kanskje klippeklatrerne er noen hardinger - men er de harde nok til å knuse fjell? Bør "hjernebøtta" få komme ned fra høyfjellet igjen?

### Hard virkelighet

Hjelmen gjør i alle fall en forskjell når hode møter stein, uansett høyde over havet. La oss se på noen eksempler fra i fjor:

#### Vår 2002

Boltesikret klippefelt, uten hjelm: En utslitt klatrer bestemte seg for å falle kontrollert et stykke over fjerde bolt. Fordi en karabiner knakk ble fallet så langt som 7-8 meter. Hodet smalt i veggen, med en kraftig hjernerystelse som resultat.

#### Vår 2002

Kilesikret klippefelt, med hjelm: Klatrer falt helt uventet, ble vippt rundt og smelte hodet i fjellveggen etter et oppned-fall på ca ti meter. Etter en kort tur til drømmeland var hodet i orden igjen.

#### Høst 2002

Boltesikret klippefelt i utlandet, uten hjelm: Klatrer falt tre meter over boltene, hektet foten i et framspring, ble vippt rundt og slo hodet og skuldra i fjellveggen. Resultatet ble 6 sting i hodet, en kraftig hjernerystelse og slutt på klatreferien.



*En stein på størrelse med et egg traff denne hjelmen etter et fritt fall på ca 30 meter. Hodet inni hjelmen ble slått i svime et øyeblikk, men det eneste som ble ødelagt var hjelmen. Undersøkende lege svarte, på spørsmål om hvordan det ville gått uten hjelm, "Vet ikke, men vi hadde i alle fall hatt mye å gjøre i natt..."*

#### Høst 2002

Fjellvegg, med hjelm: En eggstor stein falt fritt ca 30 meter og traff midt på hodet til klatreren. Hjelmen ble helt ødelagt. Klatreren besvimte et øyeblikk, men kviknet til igjen på stedet - nummen i beina og litt øm noen dager, men ellers uskadd.

#### ...og vinter 2000

Jeg tar med en tre år gammel hendelse også, for slagkraftens skyld. En regnfull vinterdag, under teknisk klatring i lavlandet, kom et steinflak i A3-størrelse deisende spontant og traff sikreren i hjelm og skulder mens hun ennå sto på innsteget. Det ble en stjernesmell, med knekt tann, kraftig hjernerystelse og to brudd i nakkevirvel. Etter ei lita uke på sykehus var hun på beina igjen. Hjelmen var derimot kassabel, og videre slutninger overlates til leserens fantasi.

Det finnes mange andre eksempler. Til og med buldring har resultert i hjernerystelser, etter at klatreren har landet "lite planlagt" og skallet i bakken.

#### Hull i hodet...

Nettopp hjernerystelse er den vanligste hodeskaden i forbindelse med klatring, i tillegg til vanlige sårskader. Med på lasset følger gjerne kortvarig tap av bevissthet, forvirring, kvalme eller hukommelsestap, langvarig

hodepine og noen dager på sofaen. Alvorligere støt kan føre til skader på selve hjernevevet, brystne blodkar og væskeansamling (ødem), som igjen gir risiko for koma, langvarige skader, og i verste fall død. Et konsentrert eller skarpt treff i hodet kan også resultere i kraniebrudd. Igjen er det ulike grader av seriøsitet, men det skulle ikke være nødvendig å utbrodere dette. Med i bildet hører det selvsagt at ødelagt hjernevev er tapt for alltid.

### **...eller åpent sinn?**

Hjernen er en perfekt støtdemper. Den er laget av bløtt, føyelig materiale omgitt av dempende væske og et hardt, men knuselig skall. Spørsmålet er om det er dette du ønsker å bruke den grå massen til, eller om det finnes bedre alternativer.

Klatrehjelmen hermer dette prinsippet, med et ytre, hardt skall og et indre, dempende lag som enten består av polystyrenmasse eller en kurv av reimer. Det dempende laget fanger opp støtenergien, mens det harde skallet gir beskyttelse mot skarpe gjenstander eller kanter. Og voilà - hjernen kan fritas for jobben med å beskytte nakken og i stedet konsentrere seg om å tenke på å gi deg et lykkelig liv!

### **Harde krav**

Under isklatring skjønner man fort at sjansen for å få noe i hodet er tilnærmet hundre prosent, og i alpin fjellklating er det også få som tar sjansen på å klatre uten hjelm. Fast lavlandsklippe virker trygt og behagelig i sammenlikning - men like fullt har vi mange eksempler hvert eneste år på steiner som løsner der fjellet er "bombefast", klatrekompiser som mister utstyr, turister som kaster stein, eller hoder som smeller i fjellveggen. Hjelmen skal altså ikke bare beskytte mot fallende gjenstander. Like viktig er beskyttelsen mot å slå hodet i fjellet ved et fall.

Moderne klatrehjelmer takler begge deler, og er konstruert for å fange opp støt mot toppen, siden, forfra og bakfra. Nettopp dette er grunnen til at du ikke skal bruke sykkelhjelmer, ishockeyhjelmer, filthatter eller flosshatter, men en spesiallaget klatrehjelm.



### **Hold hodet oppe!**

Hvis vi nå har slått fast at skallen kan ha nytte av et ekstra lag under alle former for klatring, gjenstår bare forfengeligheits motstand. Der har jeg selvsagt ingen argumenter, men saklig sett burde det være greit: En moderne klatrehjelm er lett og luftig, hindrer verken hørsel eller bevegelse, gjør klatringa verken lettere eller vanskeligere, og tar seg antakelig bedre ut for omverdenen enn de gjennomsvette lokkene dine.

Utover skjønnhet og komfort, er det et par andre ting det kan være greit å ha i hodet når du skal i butikken for å beskytte det. Først og fremst skal hjelmen være CE-godkjent og laget for klatring. Deretter bør du passe på at den lar seg justere skikkelig, at stropper og spenner har ordentlig kvalitet, at ingen justeringsskruer ligger mot tinningen eller andre ubehagelige steder, og at den sitter presist oppå hodet. Sjekk at du har plass til lua dersom du skal bruke den på vinteren, og eventuelt at den har feste for hodelykt. Og bytt den ut med en ny når den får en fulltreffer.

### **Ingen garantier**

Hjelmen gir ingen garantier, men det finnes mange eksempler på at den har gjort forskjellen mellom hjernerystelse og kraniebrudd, mellom en kortvarig skade og et dødsfall, eller mellom en fin klatredag og en tur på legevakta. Å klatre uten hjelm er selvsagt et personlig valg, som alt annet i klatring. Men når du får en

rappellåtter eller litt av fjellveggen i hodet, kan jeg garantere deg at du revurderer det valget - hvis du overhodet er i stand til det.

-st. 22.5.2003