

# SIKKER SELEBRUK

Med tung sekk på ryggen kan man lett bli hengende opp-ned om noe skulle skje. Her er tips til løsninger og betraktninger om sikkerhetsaspekter i forhold til dette.

TEKST **SINDRE HASLENE-HOX**

**Den moderne klatreselen**, med separat hofte- og lårløkke sammenkoblet i en sentralløkke, ble utviklet av det engelske firmaet Troll sent på 60-tallet. Fordelene mot tidligere typer seler var åpenbare; de var mer komfortable å ha på, og langt mer komfortable å falle i. Sentralløkken er vesentlig for dette, fordi den absorberer energien i fallet med å starte en rotasjonsbevegelse ved at lårløkkene først løfter beina, før ryggen/hoftebeltet får resten av belastningen. Denne Sikre Siders tekst om klatreselen skal se litt nærmere på bruken av klatresele utover tradisjonell klatring, og omtale bruk av den med ski-, bre og fjellferdsel.

**I fjellet har en vanligvis med seg sekk** med utstyr, og dette skaper noen begrensninger på klatreselen sammenlignet med klippe- og innendørsklatring. Sekken forflytter tyngdepunktet i kroppen oppover, slik at balansepunktet for kroppen kommer høyere. Tradisjonelt har klatreselen derfor blitt brukt i kombinasjon med en brystsele, eller en kroppssele, dersom personen har et høyt tyngdepunkt (som tung sekk), for å hindre at en blir hengende opp-ned ved et fall. I dag er det en tendens til at flere og flere dropper kroppsselen eller brystselen i kombinasjon med klatreselen. Ulemper med brystsele eller kroppssele er at den hemmer temperaturregulering ved at det er vanskeligere å ta av og på jakke, fordi en må knyte seg ut, at den kan komme i konflikt med sekken, og at det er mindre behagelig med en kombinasjonsssele enn en klatresele.

**Til snø eller breferdsel** hvor en beveger seg etter vandremetoden (i motsetning til klatremetoden) er det en del som hevder at klatreselen alene er nok, og at den er mer komfortabel å ha på enn en kombinasjonsssele. Enkelte utstysprodusenter hevder også at et høyt innbindingspunkt (som ved kombinasjonsssele) gjør det vanskeligere å holde et fall fordi en lettere blir dratt over

ende, enn når et fall kommer med drag i livhøyde. Med et taulag på fire-fem stykker er det ikke noe problem å holde et fall med høyt innbindingspunkt hvis en passer på å gå med stramt nok tau mellom seg. I mindre taulag, hvor en må holde en større del av fallet alene, kan det derimot være et poeng å kun bruke sittesele.

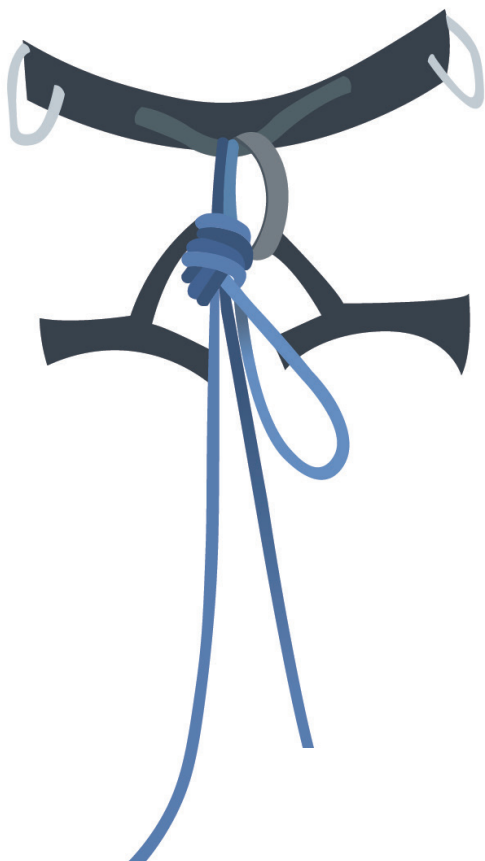
Hvordan skal en binde seg inn i tauet, dersom en går i tau med flere personer, og kun bruker sitteselen? Skrukarabinere skal unngås til innbinding, på grunn av farene for tverrstilling, så et innbindingstau har vært alternativet. Det er også mulig med en variant av den kjente overhåndsknuten, for innbinding i klatresele midt på et tau. Knuten slås ved å legge en slått overhåndsknute med løkke som blir omtrent 50-60 cm lang. Deretter tres løkken inn i innbindingspunktene i selen, før den tres tilbake i knuten og slik blir firedobbel. Skulle en gjort det samme med åttetallsknuten ville knuten bli for klumpete og stor, overhåndsknuten derimot blir overraskende liten selv med fire tau som løper gjennom hele knuten. Hvis man videre kobler inn klemknuteslynger på begge sider av knuten og fester dem i en skrukarabin

**«Klemknutene gjør også at en lett kan justere avstanden mellom vandrerne i tauet.»**

i sentralløkken, har en mulighet for å åpne knuten dersom en skal frigi tau, for eksempel ved redning, og fortsatt være inne på tauet med

de to klemknutene. Klemknutene gjør også at en lett kan justere avstanden mellom vandrerne i tauet.

Hvordan kan innbindingen tilpasses forholdene i løpet av turen? Dersom en på bre kommer inn i et mer utsatt sprekkeområde og en vurderer risikoen for å falle gjennom en snøbro med sekk på ryggen, kan en ønske å raskt flytte innbindingspunktet høyere på kroppen. Dette kan gjøres ved å ha på en brystsele, eller en improvisert brystsele laget av en 120-slynge, feste en karabin i denne og la bretauet løpe gjennom denne. Da vil en få hjelp og støtte ved et fall til å beholde hodet høyt. For å improvisere brystselen brukes en 120-slynge: vri den en hel gang rundt slik at det



**PÅ BRE:** Innbinding direkte i sittesele midt på tauet med variant av overhåndsknute. Løkken kan sikres med karabiner så den ikke går opp. Illustrasjon: Viktoria Gjersøe



**MED BRYSTFESTE:** Innbinding i kombinasjonssele med innbindingstau i improvisert brystsele. Her er slyngen i brystselen avkortet med overhåndsknute på den ene siden. Tvinn slyngen dobbelt, slik at skulderstroppene møtes i tversoverliggende slyngedel på ryggen. Illustrasjon: Viktoria Gjersøe

formes et åttetall, stikk armene inn gjennom hver sin åpning og ta den på som en vest. La krysningen bli på ryggen, og bind fast/ fest karabinen foran. Det er en fordel om du vrir slyngen en hel gang rundt (og ikke bare en halv) slik at slyngebåndet løper tvers over ryggen bak; da vil en få bedre belastning rundt brystkassen enn om båndet går fra undersiden av en arm til oversiden av den andre.

**I utsatt terreng kan det være vanskelig å ta** av og på sele og utstyr, særlig om en har ski på beina. Det er lettere dersom en har en spesiell sele som kan tas av og på uten å måtte løfte bein/ ta av ski som en sele med fullt justerbare lårløkker som kan tres helt opp, eller enda enklere; en alpinsele av varianter som Black Diamonds Couloir, Petzls Altitude eller tilsvarende fra andre produsenter. I alle fall er det vanskelig for en som har falt ned i en sprekk å ta på sele. Det kan derfor være lurt å ha på selen

fra før, selv om en ikke har vurdert at en skal binde seg inn i tau enda. I alpene, hvor en del skikjøring foregår på bre, er det guider som har klatresele på alle deltakerne selv om en ikke benytter tau. Dersom en kobler en 80 cm slynge i innbindingspunktet, og har denne på innsiden av jakka og trekker den opp til hetta, så er det i alle fall enklere å komme til med et redningstau dersom skiløperen har falt ned i en smal sprekk.

**Klatreselen er altså best** å til å holde et fall, mens kombinasjonssele er tryggest å falle i, på bre. Risikoen for å bli hengende opp-ned i et fall er såpass stor at dette må veie tungt i regnestykket. Dette kan tilpasses ved å ha en tilgjengelig improvisert brystsele. Det viktigste er at du vet begrensningene og konsekvensene for hva du gjør, slik at du kan vurdere risiko og legge opp tur etter evne.