



ELAMUSKESKUS
TUULETORN

Ronimisseinast, ohutusest ja hirmudest

Eneseületus 20 meetri kõrgusel. Avasta kõrguseid ja leia enda jaoks uus ekstreemne spordiala. Varju tuule eest siseronimisseinale.

Meie 20 meetri kõrgune siseronimissein annab võimaluse nautida eneseületust turvalises keskkonnas. Siin on hea teha tutvust uue ekstreemspordialaga, avastades midagi, mis pakub nii vaimset kui ka füüsilist pingutust.

Ronimisega saab tutvust teha nii üksi kui ka grupiga. Pakume võimalusi laste- ja täiskasvanute sünnipäevaürituste korraldamiseks, võtame vastu kooligruppe ning korraldame firmaüritusi.

Täiskasvanute treeningutesse ootame kõiki, kes on huvitatud ronimistehnikate arendamisest. See annab hea võimaluse sotsiaalses keskkonnas nii vaimseks kui ka füüsiliseks arenguks.

Lõbu ja eneseületused käsikäes erineb kaljuronimine suuresti tavalisest jõusaali trennist, võimaldades siiski arendada märkimisväärselt inimese mootorikat ja füüsilist vastupidavust.

Kõrgseinal ronimine võib olla esmakülastajale eelkõige just vaimseks proovilepanekuks. Siiski pakuvad pikad ja tehnilised ronimisrajad põnevaid väljakutseid ka nendele, kellel on kaljuronimisega ka varasem kokkupuude.

Siseronimishallid annavad ronijatele võimaluse trennida ilmastikust sõltumata. Seinale keeratud radasid vahetatakse teatud aja tagant, et pakkuda harrastajatele ühel seinal ronides uusi väljakutseid. Üldjuhul on kõrgseintel ronijate eesmärk oma võimed hiljem looduses proovile panna. Siiski näeme, et ka sisehallist lahkumata on ronimine paljudele vägagi põnev.

Bouldering ehk madalatel seintel ilma julgustuskõiteta ronimine on viimaste aastate jooksul saanud vägagi levinud ronimisalaks ning annab võimaluse tegeleda kaljuronimisega, tegemata selleks pikki retki loodusesse.

Radade keeramine

Meie siseseinal on 11 erineva raskusastmega pikka rada, mille on keeranud ronijad. Ronimisnukid on seinale keeratud pidades silmas inimese liikumist, pikkust ja võimeid. Meie keskuses on pigem lihtsamad rajad, mis annavad võimaluse just uue spordialaga tutvumiseks. Kuigi üks kindel rada koosneb vaid üht värvi nukkidest, on alustajatel lubatud ronida ka kõiki nukke mööda. Mängulisus ja radade ise kokku panemine on alati teretulnud.

Radade vahetus toimub meie seinal arvestades vajadust ja võimalusi.

Hirmud ronimiseinal

Ronijad kogevad hirme, mis tekitavad pingeseisundit ja hägustavad selget mõtlemist.

1 Kõrgusekartus foobiana

Enamiku inimeste jaoks on teatud hirm kõrgete ja ohtlikuna tunduvate kohtade ees loomulik. Äärmusliku hirmu all kannatajatel võib sellistes olukordades esineda paanikahooge ja nad ei suuda ise ohutusse kohta laskuda.

Siinkohal aitab rahulik ja järkjärguline juhendatud tegutsemine.

Ette tuleb ka olukordi, kus inimene, kellel on tavapäraselt suur kõrgusekartus, ei tunnetata seda seinal, sest fookus on suuresti rajal ronimisel ja üles jõudmisel.

2 Kukkumise hirm

Paljud ronijad kogevad hirmu kukkumise ees. Suuresti on selle põhjuseks ohutute kogemuste puudumine.

See on hirm, mis tavaliselt väheneb just tänu positiivsetele juhendatud kukkumistele, kasutades õiget julgestusvarustust ja lihtsasti omandatavaid tehnikaid.

3 **Hirm negatiivse tähelepanu ees**

Nii alustaja ronija kui ka kogenud sportlane võib erinevas seltskonnas tunda end ebameeldivalt, mõeldes sellele, kuidas teised tema sooritust hindavad, või lihtsalt tajudes teiste tähelepanu endal. Ka endale seatud suured ootused võivad panna meid end alateadlikult saboteerima.

Tulles tähelepanuga tagasi oma kehasse ja keskendudes tegevusele, aitab kohalolek saavutada meeldiva ronimiskogemuse, milles kasutate oma täit potentsiaali ega lase hirmudel end valitseda.

Hirmuseisundis pingutab inimene ka endale lihtsaid liigutusi tehes liigselt ja seeläbi võib tunduda olukord keerulisem või füüsiliselt pingutust nõudvam. See toob vahel kaasa olukorra, kus ronija hakkab pärast enda vaimsete piirangutega tegelemist märgatavalt paremini ronima, ilma et oleks selleks treeningutes füüsilist koormust tõstnud.

Hirmudega saab edukalt tegeleda treeningutes, kus teisi jälgides ja koostöös instruktoriga saab inimene teadlikuks endale seatud piirangutest ning võib hakata neid ületama.

Paljud hirmud ja piirangud, mis sportides meile märgatavaks muutuvad, teevad ka meie igapäevaelu keerulisemaks. Ohutus ja pisut mängulises keskkonnas nendega tegeledes muutuvad ka tavaelu väljakutsed meile endile märkamatult kergemini ületatavaks.

Ronimisseina ohutusest ja selle kasutatavast varustusest

Siseseintel kaljuronimist peetakse üheks ohutumaks põnevusspordialaks. Seda suuresti tänu põhjaliku kontrolli läbinud julgestusseadmetele ja ronimisvarustusele. Meie juhendajatel on kogemused ja vajalik väljaõpe, et tagada meeldiv ronimiskogemus kõigile klientidele. Ka neile, kes pole varem ronimisega kokku puutunud.

Meie ronimissein on toodetud ja sertifitseeritud Walltechi poolt.

Isejulgestussüsteem

Meie seinal on neli sertifitseeritud isejulgestussüsteemi. Need on kvaliteetsed masinad, mida kontrollime korrapäraselt. Nii saad tunda end turvaliselt ronimisradadelt alla laskudes.

Julgestusköied

Peale isejulgestussüsteemide on meie seinal võimalik ronida ka kahel ülalt julgestusega liinil, mida saab kasutada selleks ette nähtud julgestusvahenditega. Nii peatab ronija kukkumise köis ja seda käsitsev julgestaja.

Grigri+ julgestusvahendid

Julgestades ronijaid köitel, kasutame tunnustatud Grigri+ julgestusvahendeid, millel on paanikarežiim.

Karabiinid

Iga julgestusliini ja köiega käib koos karabiin. Kasutame turvalisi iselukustuvaid karabiine.

Ronimisvöö

Meie kasutuses on kaljuronimiseks sobilikud ronimisvööd.

Ronimissussid

Need on spetsiaalselt ronimiseks disainitud kummitallaga jalatsid, mis aitavad ronijal paremini seinal püsida. Meie keskuses on võimalik rentida neid suuruses 24–48. Ronides oma sisejalatsitega, soovitame vältida pehme tallaga jooksujalatseid ja eelistada pigem vähem painduva tallaga tenniseid.

Renditavast varustusest on saadaval vööd ja ronimissussid. Julgestusvahendid töötavad koos meie ronimisköitega ja on ronimispileti hinna sees. Alt julgestusega ronimiseks on vajalik enda ronimisköis, mis vastab UIAA nõuetele, ning julgestusvahend.