

# 登はん

## 【登はん方法の種別】

### ①ロープ登はん

- ・登はん員自身の腕力だけで登る。

### ②フットロック登はん

- ・器具を使わず、補助者と連携して、ロープに足を絡めて、登はん員の腕力と脚力で登る。

### ③プルージック登はん

- ・ロープに小綱をプルージック結びして登る。

## 【登はんの留意事項】

- ・登はん員は必ず確保ロープを付ける。

- ・登はん員を確保する際、慎重に行う。

- ・登はん開始の姿勢をとった際、ロープの握り位置・体の固定状況等を確認する。

- ・フットロック登はんおよびプルージック登はんを行う際、補助員を置き、下方で懸垂ロープを引き、登はんを容易にする。