

Program kursu:

1. Prezentacja i omówienie sprzętu wspinaczkowego.
2. Teoria asekuracji.
3. Zjazdy na linie.
4. Wychodzenie po linie.
5. Formacje skalne (zakres podstawowy).
6. Niebezpieczeństwa wspinania.
7. Pierwsza pomoc.
8. Style wspinania, skale trudności, przewodniki i rejony wspinaczkowe.
9. Formy uprawiania wspinaczki, formy organizacyjne wspinania; zasady uprawiania wspinaczki w Polsce, system szkolenia.
10. Normy etyczne obowiązujące w środowisku wspinaczy, zagadnienia ochrony przyrody.
11. Historia wspinania (opcjonalnie).

Zajęcia praktyczne (muszą zostać wyuczone następujące umiejętności):

- wiązanie się liną z zastosowaniem uprząży;
- praktyczna znajomość węzłów: kluczka, ósemka, taśmowy (równoległy), podwójny zderzakowy, półwyblinka, wyblinka, flagowy, prusik, bloker, stoper taśmowy; zwijanie i przenoszenie liny;
- dobieranie sprzętu do konkretnej drogi i poprawne noszenie go;
- samodzielne zakładanie punktów asekuracyjnych (kostki, kostki mechaniczne itp.);
- wykorzystanie punktów naturalnych;
- łączenie punktów asekuracyjnych;
- budowanie stanowisk do wędki;
- budowanie stanowisk asekuracyjnych dolnych, górnych i pośrednich;
- obsługa 2 przyrządów asekuracyjnych w zakresie podawania, wybierania, hamowania liny oraz jej blokowania i odblokowania; przyrządy: kubek (dowolny rodzaj) lub płytka oraz półwyblinka z karabinkiem HMS; opcjonalnie dodatkowo grigri;
- właściwe rozmieszczanie punktów przelotowych;
- prawidłowe prowadzenie liny jednożyłowej; opcjonalnie dodatkowo dwużyłowej;
- przewiązywanie liny przez ring zjazdowy; zdejmowanie ekspresów podczas opuszczania.
- zakładanie stanowisk zjazdowych;
- przygotowanie liny i sprzętu do zjazdu;
- zjazd w wysokim przyrządzie wraz z odpowiednią autoasekuracją;
- zjazd ze stanowiskiem pośrednim;
- rozwiązywanie prostych sytuacji awaryjnych w trakcie zjazdu;
- wychodzenie po linie (prusikowanie);
- opuszczanie partnera na linie;
- uwalnianie się na stanowisku od ciężaru wiszącego partnera;
- technika wspinania: wykorzystanie chwytów i stopni, ustawienia ciała - pozycja frontalna i boczna, wspinaczka statyczna i dynamiczna;
- zapoznanie z różnymi formacjami skalnymi i optymalnymi technikami ich pokonywania;
- przyswojenie zasad bezpieczeństwa podczas bulderingu w skałkach; podtrzymywanie (asekuracja) bulderującego.
- opcjonalnie: łączenie lin pod obciążeniem i przepuszczanie węzła przez karabinek (najprostszą metodą).

Cena: **750 zł**

*Obowiązuje przeprowadzenie treningu asekuracji na zrzutni.
Program podstawowego kursu wspinaczki w skałkach wg wytycznych PZA*