

Kurs ten przygotowuje was do samodzielnego poruszania się w skałach na drogach ubezpieczonych.

Program kursu:

1. Zagrożenia terenu skalnego; zasady bezpieczeństwa.
2. Podstawowe informacje o sprzęcie (najważniejsze parametry, oznaczenia atestów, zastosowanie):
 - liny i repsznury
 - uprząże biodrowe
 - karabinki (najważniejsze używane we wspinaczce sportowej typy)
 - ekspresy
 - taśmy
 - przyrządy asekuracyjne: dowolny rodzaj kubka lub płytki; opcjonalnie grigri
 - stałe punkty asekuracyjne (przeloty, stanowiska)
 - buty
 - akcesoria: magnezja, woreczek
3. Zasady asekuracji:
 - zapięcie uprząży, przywiązanie do liny
 - asekuracja na wędkę: wykorzystanie gotowego stanowiska, założenie własnego; obsługa kubka (dowolny rodzaj) lub płytki oraz półwyblinki z karabinkiem HMS; opcjonalnie dodatkowo grigri; postawa asekurującego
 - asekuracja dolna (technika wpinek, prowadzenie liny, podawanie liny do wpinki i wychwytywanie odpadnięć); postawa asekurującego; zalecane ćwiczenia asekuracji na zrzutni
 - zablokowanie liny w przyrządzie węzłem flagowym;
 - przewiązywanie liny przez ring zjazdowy; zdejmowanie ekspresów podczas opuszczania.
 - wspinaczka drogą dwuwyciągową - zagadnienia asekuracji, zmiana na prowadzeniu.
4. Zasady bezpieczeństwa podczas bulderingu w skałkach; podtrzymywanie (asekuracja) bulderującego.
5. Węzły i ich zastosowanie: ósemka, kluczka, taśmowy (równoległy), półwyblinka, wyblinka, flagowy, jeden z węzłów zaciskowych (do wyboru), podwójny zderzakowy. Zwijanie i przenoszenie liny.
6. Nauczanie techniki 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.
7. Podstawy technik linowych:
 - zjazdy na linie w wysokim przyrządzie - gotowe stanowiska zjazdowe; zjazd z pośrednim stanowiskiem
8. Skale trudności używane w skałkach.
9. Zasady uprawiania wspinaczki w Polsce, system szkolenia.

Program kursu wspinaczki po drogach ubezpieczonych wg wytycznych PZA

Forma zajęć:

Zajęcia praktyczne w skałach przeplatane teorią.
Czas szkolenia od 3 do 4 dni.
Ilość uczestników: max 4 osoby na jednego instruktora.
Terminy do uzgodnienia.

*Osoby niepełnoletnie mogą przystąpić do kursu po wcześniejszym uzyskaniu pisemnej zgody od rodziców lub prawnych opiekunów.
Absolwenci otrzymają zaświadczenie zgodne z programem PZA.*