



## **Kurs wspinaczki skalnej – podstawowy (6 dni)**

**grupa: 4 osoby na instruktora**

### **Wykłady:**

- Prezentacja i omówienie sprzętu wspinaczkowego
- Teoria asekuracji
- Podstawy technik linowych i autoratownictwa
- Formacje skalne i technika ich pokonywania
- Niebezpieczeństwa wspinania i terenu skalnego; zasady bezpieczeństwa
- Podstawy pierwszej pomocy
- Omówienie stylów wspinania i skali trudności, najważniejszych rejonów wspinaczkowych i przewodników
- Formy uprawiania wspinaczki, formy organizacyjne wspinania; zasady uprawiania wspinaczki w Polsce, system szkolenia
- Etyka wspinania i ochrona środowiska
- Historia wspinania

### **Praktyka:**

- węzły i ich zastosowanie: ósemka, kluczka, półwyblinka, wyblinka, flagowy, węzły samozaciskowe, podwójny zderzakowy
- dopasowanie i zapięcie uprząży, przywiązanie do liny

- obsługa kubka oraz półwyblinki z karabinkiem HMS; opcjonalnie przyrządy automatyczne
- asekuracja na wędkę: wykorzystanie gotowego stanowiska, założenie własnego;
- postawa asekurującego
- wspinaczka drogą jednowyciągową – prawidłowe prowadzenie wyciągu i liny pojedynczej
- wyłapywanie odpadnięć
- przewiązywanie liny przez ring zjazdowy, opuszczanie partnera i zdejmowanie ekspresów podczas opuszczania
- wspinaczka drogą wielowyciągową – prawidłowe prowadzenie wyciągu i liny podwójnej, budowa stanowisk, obsługa przyrządu na górnym stanowisku, zmiana na prowadzeniu
- dobieranie sprzętu do konkretnej drogi i poprawne noszenie go
- właściwe rozmieszczanie punktów asekuracyjnych
- samodzielne zakładanie punktów asekuracyjnych (różne rodzaje kości), wykorzystanie punktów naturalnych
- łączenie punktów asekuracyjnych i budowanie stanowisk asekuracyjnych dolnych, górnych i pośrednich
- prawidłowe prowadzenie liny pojedynczej i podwójnej
- zakładanie stanowisk zjazdowych
- zjazdy na linie w niskim lub wysokim przyrządzie; zjazd z przesiadką
- Zwijanie i przenoszenie liny
- Podstawy technik linowych i autoratownictwa