



Kurs wspinaczki górskiej

Kursanci po ukończeniu doszkalającego kursu wspinania w górach na drogach wielowyciągowych winni wykazać się biegłością we wszystkich wyszczególnionych tematach.

Kurs przygotowuje do samodzielnego wspinania w terenie górskim nielodowcowym.

Część teoretyczna:

- topografia i taktyka

1. podstawy topografii i orientacja w terenie
2. korzystanie z przewodników i schematów wspinaczkowych; korzystanie z map
3. planowanie wspinania i drogi zejścia lub zjazdów
4. niebezpieczeństwo wspinania w górach i na drogach wielowyciągowych

- sprzęt i wyposażenie wspinacza

1. podstawowy sprzęt i wyposażenie wspinacza

- asekuracja i prowadzenie

1. prowadzenie wyciągu z użyciem liny podwójnej i zakładanie stanowisk
2. specyfika wspinania w terenie kruchym
3. asekuracja na grani i w zejściu

- zjazdy i autoratownictwo

1. zakładanie stanowisk do zjazdu, autoasekuracja w trakcie zjazdu i czynności wykonywane w trakcie serii zjazdów
2. niebezpieczeństwa związane ze zjazdami
3. autoratownictwo na drogach wielowyciągowych (uwalnianie się od partnera wiszącego na linie, wychodzenie po linie do wiszącego partnera, wyciąganie partnera, zjazd z partnerem)
4. pierwsza pomoc w wypadkach wspinaczkowych

- etyka i ochrona środowiska

Część praktyczna:

- praktyczne rozpoznanie ściany, najważniejszych dróg, punktów charakterystycznych, linii zjazdów i dróg zejściowych
- taktyka wspinania
- prowadzenie na linie podwójnej, prawidłowe osadzanie różnego rodzaju kości, wbijanie haków, budowa stanowisk; prowadzenie w terenie kruchym
- czynności wykonywane w trakcie serii zjazdów, różne rodzaje zjazdów i autoasekuracji
- asekuracja na graniach i w trakcie zejścia
- autoratownictwo (uwalnianie się od partnera wiszącego na linie, wychodzenie po linie do wiszącego partnera, wyciąganie partnera, zjazd z partnerem)