

## **Program podstawowego kursu wspinaczki w skałkach**

### **Zasady uczestnictwa:**

**Kurs podstawowy** przygotowuje do samodzielnego wspinania w rejonach skałkowych niemających charakteru wysokogórskiego. Daje również podstawy do korzystania z obiektów sztucznych.

Osoby niepełnoletnie mogą być szkolone po uzyskaniu pisemnej zgody podpisanej przez rodziców (prawnych opiekunów).

**Forma zajęć:** zajęcia praktyczne w skałkach przeplatane teorią.

**Czas trwania:** nie krócej niż 6 dni, z tego co najmniej 5 dni zajęć musi odbywać się w terenie. Kurs prowadzony jest; 2 dni w skałkach Podkieleckich, 2 dni Jura Krakowsko - Częstochowska, 2 dni Sokoliki, lub zamiast Sokolików 4 dni Jura.

**Ilość szkolonych:** na jednego instruktora do czterech osób.

### **Koszt kursu ....**

Organizator zapewnia: szkolenie, komplet sprzętu wspinaczkowego (poza butami), ubezpieczenie NNW, materiały szkoleniowe, zdjęcia i filmy z kursu na płycie DVD.

Koszty dojazdu, noclegów i wyżywienie w zakresie własnym.

**Prowadzący:** instruktor AWF - wspinaczki sportowej

**Absolwent** otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu kursu, podpisane przez instruktora wspinaczki sportowej

Warunkiem zaliczenia kursu jest opanowanie wymienionych w programie umiejętności w zakresie techniki asekuracji i pozostałych technik linowych oraz samodzielne i swobodne pokonywanie z dolną asekuracją dróg skalnych o trudnościach co najmniej IV w skali UIAA

Organizator ma obowiązek wręczyć każdemu uczestnikowi program kursu, w celu umożliwienia klientowi kontrolowania jakości świadczonej usługi.

### **Treść zajęć**

Tematy wykładów

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).

Obowiązuje przeprowadzenie treningu asekuracji na zrzutni.

**Warunkami uczestnictwa w kursie jest:**

- zaświadczenia lekarskiego o zdolności do uczestnictwa w kursie.