

## Kurs do prac wysokościowych z zastosowaniem technik alpinistycznych.

Kurs dla osób, które zamierzają pracować na wysokościach z zastosowaniem sprzętu alpinistycznego. Osoba biorąca udział w kursie musi być pełnoletnia.

**Forma zajęć:** zajęcia praktyczne na ścianie wspinaczkowej, w skałach lub obiektach wysokich.

**Czas trwania:** 3 dni

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

**Absolwent** otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu kursu podpisane przez instruktora oraz kierownika kursu (jeśli kurs był organizowany przez klub lub szkołę wspinaczkową). Organizator ma obowiązek wręczyć każdemu uczestnikowi program kursu, w celu umożliwienia klientowi kontrolowania jakości świadczonej usługi.

### Program kursu:

#### Część teoretyczna:

- Zasady bezpiecznej pracy na wysokościach, występujące zagrożenia
- Organizacja stanowiska pracy
- Zapoznanie ze sprzętem
- Omówienie wyposażenia osobistego
- Podstawowe węzły, nauka wiązania
- Zasady budowy stanowisk
- BHP pracy na wysokości

#### Część praktyczna:

- Budowanie stanowisk
- Podstawowe umiejętności alpinistyczne
- Techniki zjazdów na linie
- Techniki podchodzenia na linie
- Techniki pokonywania węzłów w zjeździe i podchodzeniu, przepinki
- Techniki poręczowania, poruszania się po odcinkach pionowych i poziomych
- Rozwiązywanie prostych sytuacji awaryjnych, podstawowe techniki autoratunkowe

**Cena: 750 zł**



Szkoła Wspinania Cruxwall  
gsm: 609 078 628, kadyjewski@gmail.com, www.cruxwall.pl  
35-041 Rzeszów, ul. Dominikańska 6a/39  
NIP: 813-329-48-49 REGON: 180209499