

Kurs wspinaczki po drogach ubezpieczonych

Przygotowuje do samodzielnego wspinania na wędkę i z dolną asekuracją po drogach wyposażonych w punkty asekuracyjne (obitych) w terenie naturalnym. 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.

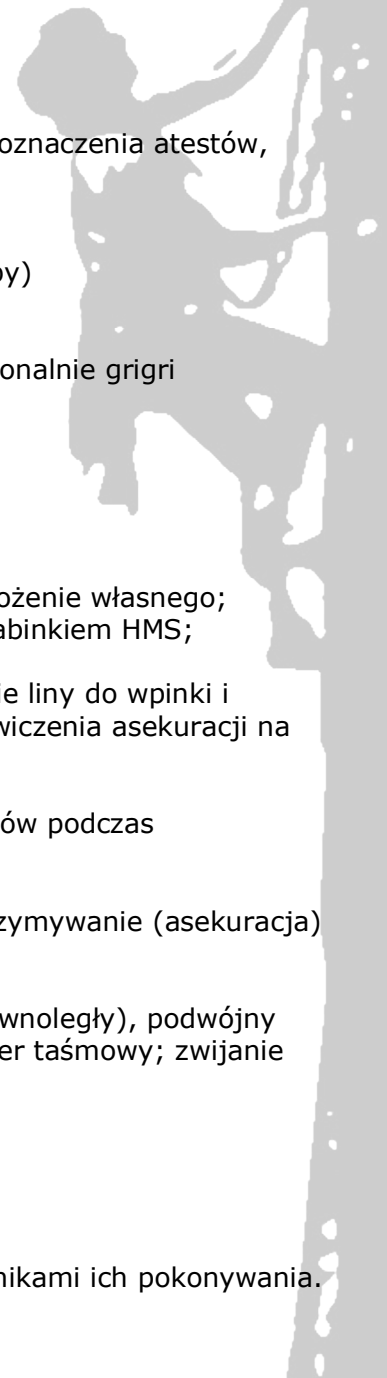
Czas trwania: 3 dni.

Ilość szkolonych: na jednego instruktora do czterech osób.

Absolwent otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu kursu, podpisane przez instruktora oraz kierownika kursu. Organizator ma obowiązek wręczyć każdemu uczestnikowi program kursu, w celu umożliwienia klientowi kontrolowania jakości świadczonej usługi.

Treść zajęć

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 półwyblinka 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;
 - przewidywanie liny przez ring zjazdowy; zdejmowanie ekspresów podczas opuszczania.
4. Zasady bezpieczeństwa podczas bulderingu w skałkach; podtrzymywanie (asekuracja) bulderującego.
5. Praktyczna znajomość węzłów: kluczka, ósemka, taśmowy (równoległy), podwójny zderzakowy, półwyblinka, wyblinka, flagowy, prusik, bloker, stoper taśmowy; 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;
- wychodzenie po linie.

8. Skale trudności używane w skałkach, style wspinania, skale trudności, przewodniki i rejony wspinaczkowe, normy etyczne obowiązujące w środowisku wspinaczy, zagadnienia ochrony przyrody.

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;
- budowanie stanowisk do wędki;
- 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;
- prawidłowe prowadzenie liny jednożyłowej;
- 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);
- 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.

Cena: 400 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