

# Kurs uzupełniający: ze sztucznej ściany w skałki (drogi ubezpieczone)

---

Jest uzupełnieniem kursu wspinaczki na sztucznej ścianie, przygotowuje do samodzielnego wspinania na wędkę oraz po drogach wyposażonych w punkty asekuracyjne (obitych) w terenie naturalnym. Zasadniczo przeznaczony dla absolwentów kursów wspinaczki na sztucznej ścianie, od decyzji prowadzącego instruktora zależy dopuszczenie do kursu osób, które podstawowe umiejętności zdobyły poza kursami.

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

**Czas trwania:** 2 dni.

## **Treść zajęć:**

1. Zagrożenia terenu skalnego; zasady bezpieczeństwa.
2. Technika wspinania: zapoznanie z różnymi formacjami skalnymi i optymalnymi technikami ich pokonywania.
3. Zakładanie stanowisk do wędki (stanowiska gotowe - sposób wykorzystania, stanowiska własne).
4. Stałe punkty asekuracyjne w terenie skalnym:
  - rodzaje i typy,
  - sposoby ich wykorzystywania,
  - prowadzenie liny.
5. Węzły i ich zastosowanie:
  - taśmowy (równoległy),
  - półwyblinka,
  - wyblinka,
  - flagowy,
  - jeden z węzłów zaciskowych (do wyboru),
  - podwójny zderzakowy,
  - zwijanie i przenoszenie liny.
6. Zastosowanie taśm i pętli z liny.
7. Asekuracja przy pomocy karabinka HMS i półwyblinki.
8. Zablockowanie liny w przyrządzie asekuracyjnym węzłem flagowym.
9. Przewiązywanie liny przez ring zjazdowy; zdejmowanie ekspresów podczas opuszczania.
10. Zjazdy na linie w wysokim przyrządzie - gotowe stanowiska zjazdowe; zjazd z pośrednim stanowiskiem.
11. Zasady bezpieczeństwa podczas bulderingu w skałkach; podtrzymywanie (asekuracja) bulderującego.
12. Wspinaczka drogą dwuwyciągową - zagadnienia asekuracji, zmiana na prowadzeniu.
13. Skale trudności używane w skałkach.
14. Zasady uprawiania wspinaczki w Polsce, system szkolenia.