

Kurs wspinaczki na sztucznej ścianie

Przygotowuje do samodzielnego korzystania ze sztucznych obiektów wspinaczkowych. Sprzęt omawiany jest pod kątem optymalnych zakupów własnego wyposażenia.

Forma zajęć: zajęcia praktyczne na sztucznej ścianie przeplatane teorią.

Sugerowany czas: około 16 godzin, minimum 2 dni.

Treść zajęć:

1. Zapoznanie ze sztuczną ścianą (budowa, punkty asekuracyjne, stanowiska do wędki), 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,
 - przyrządy asekuracyjne: dowolny rodzaj kubka lub płytka; opcjonalnie grigri,
 - buty i akcesoria: magnezja, woreczek.
3. Zasady asekuracji:
 - zapięcie uprząży, przywiązanie do niej liny,
 - asekuracja na wędkę (obsługa kubka lub płytki; opcjonalnie dodatkowo grigri); właściwa postawa asekurującego,
 - asekuracja dolna (technika wpinek, prowadzenie liny, podawanie liny do wpinki, nauka odpadnięć, właściwa postawa asekurującego,
 - podtrzymywanie (asekuracja) bulderującego.
4. Węzły i ich zastosowanie:
 - ósemka,
 - kluczka,
 - zwijanie i przenoszenie liny.
5. Nauczanie techniki wspinania:
 - wykorzystanie chwytów i stopni,
 - ustawienia ciała: pozycja frontalna i boczna,
 - wspinaczka statyczna i dynamiczna,
 - poruszanie się w terenie przewieszonym.
6. Zasady uprawiania wspinaczki w Polsce, system szkolenia.