

# 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.

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

**Czas trwania:** minimum 3 dni.

## 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 płytka; 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 półwyblinki z karabinkiem HMS, opcjonalnie dodatkowo grigri,
    - postawa asekurującego,
  - asekuracja dolna:
    - technika wpinek,
    - prowadzenie liny,
    - podawanie liny do wpinki,
    - wychwytywanie odpadnięć,
    - postawa asekurującego,
  - asekuracji na zrzutni,
  - zablokowanie liny w przyrządzie węzłem flagowym,
  - przewiązywanie liny przez ring zjazdowy; zdejmowanie ekspresów podczas opuszczania,
  - wspinaczka drogą dwuwyciągową - zagadnienia asekuracji, zmiana na prowadzeniu.
4. Zasady bezpieczeństwa podczas bulderingu w skałkach; podtrzymywanie (asekuracja) bulderującego.

5. Węzły i ich zastosowanie:

- *ósemka,*
- *kluczka,*
- *taśmowy (równoległy),*
- *półwyblinka,*
- *wyblinka,*
- *flagowy,*
- *jeden z węzłów zaciskowych (do wyboru),*
- *podwójny zderzakowy,*
- *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; zjazd z pośrednim stanowiskiem.*

8. Skale trudności używane w skałkach.

9. Zasady uprawiania wspinaczki w Polsce, system szkolenia.