

PROGRAM KURSU WSPINACZKOWEGO PODSTAWOWEGO - PRZYSPIESZONEGO



Kurs wspinaczkowy podstawowy przyspieszony jest przeznaczony dla osób początkujących oraz tych które już posiadają umiejętności wspinaczkowe. Jego celem jest wyszkolenie przyszłych wspinaczy do samodzielnego poruszania się w terenie skałkowym i jest wstępem do dalszego szkolenia taternickiego i alpejskiego.

Kurs trwa 6 dni i odbywa się w na Jurze Krakowsko Częstochowskiej albo w Rudawach Janowickich (Sokoliki) k. Jeleniej Góry. Ten typ kursu może być również realizowany w systemie weekendowym (2x3dni).

Opanowanie wyuczonych na kursie umiejętności pozwoli na bezpieczne wspinanie na ściankach wspinaczkowych, w terenie skałkowym, na drogach jedno i wielowyciągowych.

Ilość szkolonych: na jednego instruktora do czterech osób.

Prowadzący zajęcia: instruktorzy PZA - wspinaczki skalnej, taternictwa i alpinizmu.

Absolwent kursu otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu szkolenia przeprowadzonego zgodnie z programem PZA, podpisane przez instruktora lub kierownika kursu (jeśli kurs był organizowany przez klub lub szkołę wspinaczkową).

Warunkiem zaliczenia kursu jest opanowanie wymienionych w programie umiejętności w zakresie techniki asekuracji i pozostałych technik linowych oraz samodzielne i swobodne pokonywanie z dolną asekuracją i na własnej protekcji dróg skalnych o trudnościach co najmniej IV w skali UIAA.

Dzień 1. WPROWADZENIE DO WSPINANIA; WĘDKA – wspinanie z asekuracją dolną

Miejsce: ścianka wspinaczkowa / skałki

Nauka wiązania węzłów: ósemka, ósemka podwójna, kluczka ósemkowa, kluczka, wyblinka, pół prusik (krawat)

Teoria:

omówienie sprzętu – rodzaje oraz zastosowanie sprzętu wspinaczkowego: upręże wspinaczkowe, buty wspinaczkowe, liny wspinaczkowe, karabinki, przyrządy asekuracyjne (kubki, przyrządy wielofunkcyjne, automatyczne i półautomatyczne), taśmy i linki pomocnicze, kaski

Umiejętności:

- Zwrócenie uwagi na potencjalne zagrożenia związane ze wspinaniem.
- Przygotowanie sprzętu do wspinania: ubieranie upręży, wiązanie się liną do upręży
- Rozgrzewka: ćwiczenia ogólnorozwojowe oraz specjalistyczne
- Technika wspinaczki w różnych formacjach skalnych: półóg, pion, przewieszenie, komin, zacięcie, trawers
- Nauka zakładania wędki: proste stanowisko wędkowe (drzewo, kamień, 2 punkty stanowiskowe, standardowe stanowisko zjazdowo-asekuracyjne)
- Nauka asekuracji w trakcie wspinania na wędkę i na prowadzeniu (komendy wspinaczkowe, wybieranie i podawanie liny, opuszczanie partnera)
- Klarowanie liny

- Opcjonalnie dla pierwszego dnia zajęć:
- Nauka wspinania liny w ekspresy, prowadzenie
- Nauka przewiązywania się na stanowisku
- Wyłapywanie odpadnięć oraz nauka „latania” (opcjonalnie dla 1 dnia)



Dzień 2. WSPINACZKA SPORTOWA; PROWADZENIE – wspinanie z asekuracją dolną;

Miejsce: skałki, ścianka wspinaczkowa

Nauka wiązania węzłów: podwójny zderzakowy, taśmowy, węzeł zaciskowy - bloker

Teoria: Teoria asekuracji (współczynnik odpadnięcia, siła graniczna etc.), prowadzenie liny, druga „wpinka”, omówienie stylów i skal obowiązujących we wspinaczce

Umiejętności:

- Pierwsze prowadzenie w skałkach („spotowanie”, prowadzenie liny, „wpinki”)
- Przewiązanie się na stanowisku zbudowanym z dwóch punktów oraz na standardowym stanowisku zjazdowym (omówienie innych typów stanowisk: „świński ogonek”, „baranie rogi”)
- Budowa „kontry” i jej praktyczne zastosowanie
- Zjazd (budowa lonży, przygotowanie do zjazdu, omówienie zagrożeń i sposobów zjazdu oraz zrzucania liny)

Dzień 3. WSPINACZKA TRADYCYJNA; KOSTKOWANIE – zakładanie własnej protekcji;

Miejsce: skałki

Teoria: omówienie sprzętu do własnej asekuracji (kości pasywne i mechaniczne - omówienie), budowa stanowisk różne typy – motyl, pająk, z kości asekuracyjnych

Umiejętności:

- Zakładanie kości pasywnych (klinowych, mimośrodowych i klinowo-mimośrodowych) oraz mechanicznych
- Zastosowanie kontrowania kostek
- Budowa prostych stanowisk asekuracyjnych kierunkowych z kości
- Stanowisko samonastawne
- Wspinanie na własnej asekuracji, budowa stanowiska dolnego, przewiązanie się na stanowisku

ZANIM PODEJMIESZ POCHOPNĄ DECYZJĘ SPRAWDŹ PRZYNAJMNIEJ DWUKROTNIE CZY NIE ZOSTAŁ POPEŁNIONY BŁĄD W SZTUCE !



Dzień 4. WSPINANIE WIELOWYCIĄGOWE

Miejsce: skałki

Nauka wiązania węzłów: półwyblinka

Teoria: wspinanie w zespole, zagrożenia, sposoby prowadzenia liny, asekuracja na stanowiskach – dolnym, pośrednich, górnych – kubek+półwyblinka

Umiejętności:

- Komendy wspinaczkowe występujące we wspinaniu wielowyciągowym w zespole
- Budowa stanowiska dolnego – kontra, autoasekuracja
- Prowadzenie wyciągu
- Budowa stanowiska pośredniego – asekuracja z półwyblinki i kubka, wybieranie liny i klarowanie jej na stanowisku
- Budowa stanowiska górnego (stanowisko z pętli, z liny), asekuracja z półwyblinki oraz z przyrządu wielofunkcyjnego
- Przygotowanie do zjazdu i zjazd z „przesiadką”

Dzień 5. WSPINANIE WIELOWYCIĄGOWE z własną asekuracją

Miejsce: skałki

Teoria: stanowisko z liny (angielskie, z drzewa, z bloku skalnego, szeregowie), zastosowanie liny półówkowej

Umiejętności:

- Wspinanie w zespole z budową własnych stanowisk asekuracyjnych
- Budowa stanowisk z liny i z własnej asekuracji, kontrowanie stanowisk
- Wspinanie na własnej asekuracji
- Zastosowanie przyrządów wielofunkcyjnych na stanowisku dolnym, pośrednich i górnym
- Przygotowanie do zjazdu i zjazd z „przesiadką”
- Odblokowywanie przyrządu wielofunkcyjnego
- Metoda „U”

Dzień 6. PROSTE SYTUACJE AWARYJNE/ DOWOLNE WSPINANIE

Miejsce: skałki/ścianka wspinaczkowa

Nauka wiązania węzłów: węzły zaciskowe – bloker, stoper francuski, stoper taśmowy, prusik, węzeł marinera (opcjonalny)

Teoria: zagrożenia we wspinaniu – obiektywne i subiektywne, proste sytuacje awaryjne

Umiejętności:

- Wycofanie się z ringa
- Podchodzenie na linie
- Przeniesienie ciężaru partnera na stanowisko (opcjonalnie)
- Przejazd przez węzeł (opcjonalnie)
- Przypomnienie najważniejszego materiału z zakresu kursu wspinaczki:
Wiązanie się liną, wpinki, przewiązanie się na stanowisku, zjazd, wspinanie wielowyciągowe



Podana kolejność punktów programu może ulec zmianie na skutek zdarzeń nieprzewidzianych przez organizatora kursu.

Wspinaczka skałkowa i górską to działalność szczególnie niebezpieczna, niosąca za sobą szereg zagrożeń obiektywnych (pogoda, aktualna dyspozycja psychofizyczna wspinacz etc.) oraz subiektywnych (błąd ludzki).

Zrealizowanie powyższego programu naucza przyszłych wspinaczy jak ustrzec się w/w zagrożeń. Jednak wspinacz może zostać narażony na uszczerbek na zdrowiu lub utratę życia, jeśli podane na kursie zasady bezpiecznego wspinania, zostaną świadomie bądź nieświadomie przez niego lub jego partnera zignorowane.

Organizator kursu nie ponosi odpowiedzialności za uszczerbek na zdrowiu uczestników kursu po jego zakończeniu.

ZANIM PODEJMIESZ POCHOPNĄ DECYZJĘ SPRAWDŹ PRZYNAJMNIEJ DWUKROTNIE CZY NIE ZOSTAŁ POPEŁNIONY BŁĄD W SZTUCE !