

ETAP II – SZKOLENIA WSPINACZKOWEGO

KURS WSPINACZKOWY - WSPINANIE NA WŁASNEJ PROTEKCJI



Kurs wspinaczkowy na własnej protekcji jest przeznaczony dla osób, które posiadają umiejętności wspinaczkowe z zakresu kursu po drogach ubezpieczonych (ETAP I). Jego celem jest wyszkolenie przyszłych wspinaczy do samodzielnego poruszania się w terenie skałkowym przy użyciu własnej protekcji i jest wstępem do dalszego szkolenia taternickiego i alpejskiego.

Kurs trwa 5 dni i odbywa się w na Jurze Krakowsko Częstochowskiej albo w Rudawach Janowickich (Sokoliki) koło Jeleniej Góry.

Opanowanie wyuczonych na kursie umiejętności, pozwoli na bezpieczne wspinanie w terenie skałkowym po 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.

Cena kursu: 800-900zł¹

W cenie otrzymujesz szkolenie, ubezpieczenie NNW oraz potrzebny na czas kursu sprzęt wspinaczkowy (poza butkami wspinaczkowymi).

Cena nie obejmuje noclegów, wyżywienia, transferów i wydatków własnych uczestników szkolenia

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

¹ W zależności od terminu



PROGRAM KURSU:

Dzień 1.

POWTÓRZENIE ZAGADNIENÍ Z KURSU WSPINACZKOWEGO PO DROGACH UBEZPIECZONYCH + KOSTKOWANIE – NAUKA ZAKŁADANIA ASEKURACJI TRADYCYJNEJ

Miejsce: skałki

Węzły wspinaczkowy: ósemka, ósemka podwójna, kluczka ósemkowa, kluczka, wyblinka, pół prusik (krawat)

Teoria:

omówienie sprzętu do własnej asekuracji (kości pasywne i mechaniczne - omówienie),

Umiejętności:

- sprawdzenie posiadanych umiejętności z kursu wspinaczki po drogach ubezpieczonych: asekuracja dolna oraz górna - na wędkę, wpinanie liny w punkty przelotowe, przewiązanie się na stanowisku, opcjonalnie zjazd
- ćwiczenie zakładania kości pasywnych (klinowych, mimośrodowych i klinowo-mimośrodowych) oraz mechanicznych
- zastosowanie kontrowania kostek
- wspinanie na własnej asekuracji, budowa stanowiska dolnego - budowa kontry

Dzień 2.

WSPINANIE NA WŁASNEJ PROTEKCJI Z PRZEWIĄZANIEM

Miejsce: skałki

Węzły wspinaczkowy: ósemka, ósemka podwójna, kluczka ósemkowa, kluczka, wyblinka, pół prusik (krawat)

Teoria:

budowa stanowisk asekuracyjnych z kostek: różne typy stanowisk i ich zastosowanie

Umiejętności:

- Wprowadzenie do wspinania wielowyciągowego
- Budowa „kontry” i jej praktyczne zastosowanie
- Budowa prostych stanowisk asekuracyjnych

Dzień 3.

WSPINANIE W ZESPOLE PO DROGACH JEDNOWYCIĄGOWYCH

Miejsce: skałki

Nauka wiązania węzłów: półwyblinka

Teoria: wspinanie w zespole, zagrożenia, sposoby prowadzenia liny, asekuracja na stanowiskach – dolnym, pośrednim, górnym – zastosowanie przyrządu wielofunkcyjnego oraz półwyblinki

Umiejętności:

- Komendy wspinaczkowe występujące we wspinaniu wielowyciągowym
- Prowadzenie liny na wyciągu
- Budowa stanowiska górnego (stanowisko z pętli, z liny) – asekuracja z półwyblinki i przyrządu wielofunkcyjnego, wybieranie liny i klarowanie jej na stanowisku
- Zjazd (budowa lonży, przygotowanie do zjazdu, omówienie zagrożeń i sposobów zjazdu oraz zrzucania liny)
- Odblokowywanie przyrządu wielofunkcyjnego

Dzień 4.

WSPINANIE WIELOWYCIĄGOWE z własną asekuracją

Miejsce: skałki

Teoria: stanowisko z liny (angielskie, z drzewa, z bloku skalnego, szeregowo), zastosowanie liny połówkowej

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”

Dzień 4.

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
- Metoda „U”
- Przejazd przez węzeł
- 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 !