

## PROGRAM PODSTAWOWEGO KURSU SKAŁKOWEGO

### **Zasady uczestnictwa:**

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.

Osoby niepełnoletnie mogą być szkolone po uzyskaniu pisemnej zgody podpisanej przez rodziców (prawnych opiekunów).

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

**Czas trwania:** minimum trzy dni.

**Ilość szkolonych:** na jednego instruktora do czterech osób.

**Prowadzący:** instruktorzy PZA (wspinaczkowi i taternictwa jaskiniowego - wszystkich stopni).

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

Organizator ma obowiązek wręczyć każdemu uczestnikowi program kursu, w celu umożliwienia klientowi kontrolowania jakości świadczonej usługi.

### **Treść zajęć**

1. Zagrożenia terenu skalnego; zasady bezpieczeństwa.

2. Podstawowe informacje o sprzęcie (najważniejsze parametry, oznaczenia atwestów, 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 asekurowującego

- asekurowanie dolna (technika wpinek, prowadzenie liny, podawanie liny do wpinki i wychwytywanie odpadnięć); postawa asekurowującego ;zalecane ćwiczenia

asekurowacji na zrzutni;

- zablokowanie liny w przyrządzie węzłem flagowym;

- przewiązywanie liny przez ring zjazdowy; zdejmowanie ekspresów podczas opuszczania.

- wspinaczka drogą dwuwyciągową - zagadnienia asekurowacji, zmiana na prowadzeniu.

4. Zasady bezpieczeństwa podczas bulderingu w skałkach; podtrzymywanie (asekurowanie) bulderującego.

5. Węzły i ich zastosowanie: ósemka, kluczek, 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.