



PROGRAM KURSU WSPINACZKOWEGO PO DROGACH UBEZPIECZONYCH

Kurs przeznaczony jest dla osób początkujących oraz średnio-zaawansowanych chcących zacząć wspinąć się w skałach na drogach ubezpieczonych. Jest to pierwszy etap umożliwiający bezpieczne uprawianie wspinaczki skałkowej, oraz nabycie niezbędnej wiedzy z zakresu technik linowych i zachowania w sytuacjach awaryjnych.

Prowadzący zajęcia: instruktorzy PZA - wspinaczki sportowej

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 dróg skalnych o trudnościach co najmniej IV w skali UIAA.

Kurs odbywa się zgodnie z programem PZA

Dzień 1. Asekuracja górna

Nauka wiązania węzłów:

ósemka, ósemka podwójna, kluczka ósemkowa, kluczka, wyblinka, półprusik (krawat), flagowy, skrajny tatrzański, motyl alpejski, półwyblinka, węzły zaciskowe itp

Teoria:

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

Umiejętności:

- Przygotowanie sprzętu do wspinania: ubieranie uprząży, wiązanie się
- Rozgrzewka: ćwiczenia ogólnorozwojowe oraz specjalistyczne
- Technika wspinaczki w różnych formacjach skalnych: poślóg, 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)
- Nauka blokowania liny węzłem flagowym
- Nauka wspinania liny w ekspresy, prowadzenie

- Nauka przewiązywania się na stanowisku
- Wyłapywanie odpadnięć oraz nauka „latania” (opcjonalnie dla 1 dnia)
- Klarowanie liny
-

Dzień 2 Asekuracja dolna

Teoria:

Repetitorium z dnia poprzedniego, teoria asekuracji (współczynnik odpadnięcia, siła graniczna etc.), prowadzenie liny, drugi przelot, sztuka prowadzenia, 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”)
- Zjazd (budowa lonży, przygotowanie do zjazdu, omówienie zagrożeń i sposobów zjazdu oraz zrzucania liny)
-

Dzień 3 Wspinanie wielowyciągowe

Teoria:

Repetitorium z dnia poprzedniego, wspinanie w zespole, zagrożenia z tym związane, sposoby prowadzenia liny, asekuracja na stanowiskach – dolnym, pośrednich, górnych – kubek+półwyblinka, zjazdy.

Umiejętności:

- Komendy wspinaczkowe występujące we wspinaniu wielowyciągowym w zespole
- Budowa stanowiska dolnego, 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
- Przygotowanie do zjazdu i zjazd z „przesiadką”

Dzień 4 Ratownictwo oraz utrwalanie nabytej wiedzy

Teoria:

Radzenie sobie z prostymi sytuacjami awaryjnymi, powtórzenie i/lub uzupełnienie materiału

Umiejętności:

- Podchodzenie na linie za pomocą węzłów zaciskowych (opcjonalne)
- Wysiąganie partnera (metoda U) (opcjonalne)
- Wyciąganie nieprzytomnego (flaszcug) (opcjonalne)
- Opuszczanie partnera ze stanowiska odgórnego (opcjonalne)

- Uwalnianie się od asekuracji (opcjonalne)
- Powtórzenie materiału z kursu i uzupełnienie wiedzy

Podana kolejność punktów programu może ulec zmianie na skutek zdarzeń nieprzewidzianych przez organizatora kursu. W wypadku bardzo złej pogody zajęcia mogą odbyć się na sztucznym obiekcie.

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.