

Etap I szkolenia

PROGRAM

KURSU WSPINACZKOWEGO

PO DROGACH UBEZPIECZONYCH



Kurs wspinaczkowy po drogach ubezpieczonych 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, wyposażonym w stałe punkty asekuracyjne i jest wstępem do dalszego szkolenia.

Kurs trwa 4 dni, odbywa się w na Jurze Krakowsko Częstochowskiej .

Opanowanie wyuczonych na kursie umiejętności pozwoli na bezpieczne wspinanie na ściankach wspinaczkowych, w terenie skalnym, na drogach jednowyciągowych wyposażonych w stałe punkty asekuracyjne.

Ilość szkolonych: na jednego instruktora do czterech osób.

Prowadzący zajęcia: instruktorzy PZA - wspinaczki sportowej, 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 dróg skalnych o trudnościach co najmniej IV w skali UIAA.

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

Miejsce: ścianka wspinaczkowa

Nauka wiązania węzłów: ósemka, ósemka podwójna, kluczka ósemkowa, kluczka, wyblinka, półprusik (krawat), flagowy

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

Umiejętności:

Zwrócenie uwagi na potencjalne zagrożenia związane ze wspinaniem.

- Przygotowanie sprzętu do wspinania: ubieranie uprząży, wiązanie się liną do uprząży
- Rozgrzewka: ćwiczenia ogólnorozwojowe oraz specjalistyczne
- Technika wspinaczki w różnych formacjach skalnych: półóg, pion, przewieszenie, komin, zacięcie, trawers
- Wspinanie po małych formach skalnych - buldering
- Nauka asekuracji w trakcie wspinania na wędkę i na prowadzeniu (komendy wspinaczkowe, wybieranie i podawanie liny, opuszczanie partnera)

- Nauka blokowania liny węzłem flagowym
- Klarowanie liny

Opcjonalnie dla pierwszego dnia zajęć:

- Nauka wpinania liny w ekspresy, prowadzenie
- Nauka przewiązywania się na stanowisku
- Wyłapywanie odpadnięć oraz nauka „latania”

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

Miejsce: skałki, ścianka wspinaczkowa

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

Teoria: Teoria asekuracji (współczynnik odpadnięcia, siła graniczna etc.), omówienie zagrożeń we wspinaniu na prowadzeniu; prowadzenie liny; omówienie stylów i skal obowiązujących we wspinaczce

Umiejętności:

Nauka zjazdu

- Zjazd (budowa lonży, przygotowanie do zjazdu, omówienie zagrożeń i sposobów zjazdu oraz zrzucania liny)
- Budowa prostych stanowisk wędkowych (drzewo, głąz, 2 punkty stanowiskowe, standardowe stanowisko zjazdowo-asekuracyjne)
- Zakładanie wędki ze zjazdu

Wspinanie z asekuracją górną (wędka) – powtórzenie materiału z poprzedniego dnia

Prowadzenie – wspinanie z dolną asekuracją.

- Nauka wpinania liny w ekspresy, „spotowanie”, prowadzenie liny
- Nauka przewiązywania się na stanowisku
- 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
- Wyłapywanie odpadnięć oraz nauka „latania”
- Pierwsze prowadzenie w skałkach

Dzień 3. WSPINANIE Z GÓRNĄ ASEKURACJĄ NA DROGACH JEDNOWYCIĄGOWE – wprowadzenie do wspinania wielowyciągowego

Miejsce: skałki

Nauka wiązania węzłów: półwyblinka

Teoria: wspinanie w zespole, zagrożenia z tym związane, sposoby prowadzenia liny, asekuracja na stanowisku górnym – półwyblinka

Umiejętności:

- Komendy wspinaczkowe występujące w zespole we wspinaniu wielowyciągowym
- Budowa stanowiska dolnego – kontra
- Prowadzenie liny na wyciągu
- Budowa stanowiska górnego (stanowisko z pętli, z liny) – asekuracja z półwyblinki wybieranie liny i klarowanie jej na stanowisku
- Przygotowanie do zjazdu

Dzień 4. „KONCERT ŻYCZEŃ” - dowolne wspinanie, powtórzenie zagadnień z kursu

Miejsce: skałki/ścianka wspinaczkowe

Nauka wiązania węzłów: prusik, stoper francuski i stoper taśmowy

Teoria: radzenie sobie z prostymi sytuacjami awaryjnymi, powtórzenie i/lub uzupełnienie materiału

Umiejętności:

- Wycofywanie się awaryjne z ringa i spita
- Podchodzenie na linie za pomocą węzłów zaciskowych (opcjonalnie)
- Powtórzenie materiału z kursu i uzupełnienie wiedzy

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.

OŚWIADCZENIE

uczestnika kursu/obozu wspinaczkowego Szkoły Wspinania CERRO



IMIĘ NAZWISKO:

(miejsce i data)

PESEL:

Oświadczam, iż biorąc udział w kursie/obozie wspinaczkowym organizowanym przez Szkołę Wspinania CERRO, jestem świadom/a podejmowanego przeze mnie ryzyka i wiem, iż wspinaczka skałkowa jest sportem niebezpiecznym.

Jestem osobą zdrową, bez przeciwwskazań do uprawiania wspinaczki skałkowej i w razie zaistniałej potrzeby przedstawię stosowne zaświadczenie lekarskie.

Zapoznałam/em się z programem kursu wspinaczkowego oraz regulaminem szkolenia w Szkole Wspinania CERRO. Tym samym zostałam/em poinformowana/y, iż uprawianie wspinaczki może stwarzać ryzyko utraty zdrowia lub życia, nawet w przypadku przestrzegania wszystkich zasad bezpieczeństwa.

Świadom/a zagrożeń związanych z realizacją poszczególnych punktów programu, zobowiązuję się przestrzegać wszelkich poleceń instruktora w zakresie spraw związanych z przebiegiem zajęć praktycznych. Niepodporządkowanie się poleceniom instruktora/opiekuna na kursie lub obozie wspinaczkowym, może skutkować usunięciem z powyższych zajęć, bez możliwości ubiegania się o zwrot kosztów związanych z zapisaniem się na obóz/kurs wspinaczkowy Szkoły Wspinania CERRO.

Ponad to oświadczam, iż odpowiadam za sprzęt wspinaczkowy powierzony mnie na czas kursu/obozu wspinaczkowego, organizowanego przez Szkołę Wspinania CERRO i w razie zgubienia lub zniszczenia, podejmuję się odkupienia takiego samego lub o podobnych parametrach albo oddania równowartości w/w sprzętu wspinaczkowego.

Niżej podpisana/y

LISTA UŻYCZONEGO SPRZĘTU WSPINACZKOWEGO

KURS WSPINACZKOWY PO DROGACH UBEZPIECZONYCH



Nazwa	Typ	Ilość	Stan	Uwagi
Kask		1/os		
Uprząż		1/os		
Lina	pojedyncza	2 (40 + 60m)		
Taśmy	60 cm	4		
	120 cm	4		
	wiązana	1		
	sprzętowa	1		
Rep sznur	osobisty	2/os		
	Equalette	1/os		
Ekspresy		10		
Karabinki	HMS	3/os		
	luźne	8		
Przyrząd asekuracyjny		1/os		
Inne				
Linka pomocnicza		1/os		
Ósemka		1/os		
Torba z płachtą na linę		1		
Woreczek na magnezję		1/os		

Oświadczam, iż odpowiadam za sprzęt wspinaczkowy powierzony mnie na czas kursu/obozu wspinaczkowego i w razie zgubienia lub zniszczenia go, podejmuję się odkupienia takiego samego lub o podobnych parametrach albo oddania równowartości w/w sprzętu wspinaczkowego.

Niżej podpisany/a