

## PROGRAM KURSU WSPINACZKOWEGO PEŁNEGO:

Kurs jest przeznaczony dla osób początkujących oraz tych które już posiadają umiejętności wspinaczkowe. Przeznaczony jest głównie dla osób pragnących wspiąć się w terenie górskim i jest wstępem do dalszego szkolenia taternickiego i alpejskiego.

Kurs wspinaczkowy pełny obejmuje wszystkie punkty programów kursów wspinaczkowych Szkoły Wspinania CERRO

Kurs trwa 8 dni i jest podzielony na dwa 4 dniowe segmenty, z których jeden (pierwszy) odbywa się w na Jurze Krakowsko Częstochowskiej a drugi w Górach Sokolich lub Rudawach Janowickich k. Jeleniej Góry.

Opanowanie wyuczonych na kursie umiejętności pozwoli na bezpieczne wspinanie w terenie skałkowym i górsko-skałkowym.

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

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

**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).

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. WĘDKA

Miejsce: ścianka wspinaczkowa / skałki

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

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:

- Przygotowanie sprzętu do wspinania: ubieranie uprząży, wiązanie się
- Rozgrzewka: ćwiczenia ogólnorozwojowe oraz specjalistyczne
- Technika wspinaczki w różnych formacjach skalnych: połów, 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 wpinania liny w ekspresy, prowadzenie
- Nauka przewiązywania się na stanowisku
- Wyłapywanie odpadnięć oraz nauka „latania”
- Klarowanie liny

Zwrócenie uwagi na potencjalne zagrożenia związane ze wspinaniem.

### Dzień 2. PROWADZENIE

Miejsce: skałki

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 wspinaczkę

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. KOSTKOWANIE

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 (Z,Y,V,M)
- Stanowisko samonastawne – dlaczego NIESTOSUJEMY? !
- Wspinanie na własnej asekuracji, budowa stanowiska dolnego, przewiązanie się na stanowisku

### 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
- Przygotowanie do zjazdu i zjazd z „przesiadką”

#### Dzień 5. PROSTE SYTUACJE AWARYJNE

Miejsce: skałki/ścianka wspinaczkowa

Nauka wiązania węzłów: węzły zaciskowe – bloker, stoper francuski, stoper taśmowy, prusik, motyl alpejski, 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

#### Dzień 6. WSPINANIE WIELOWYCIĄGOWE z własną asekuracją

Miejsce: skałki

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

Umiejętności:

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

#### Dzień 7. WSPINANIE WIELOWYCIĄGOWE z własną asekuracją

Miejsce: skałki

Teoria: bardziej skomplikowane sytuacje autoratownicze, zastosowanie liny półówkowej

Umiejętności:

- Wspinanie wielowyciągowe na linie półówkowej przy użyciu własnej asekuracji
- Zastosowanie liny półówkowej do budowy stanowisk
- Wspinanie w zespole trójkowym, metody wspinania i zjazdu (opcjonalnie)
- Asekuracja lotna w łatwym terenie
- Bardziej skomplikowane sytuacje autoratownicze: metody wyciągania poszkodowanego partnera z zastosowaniem przyrządu wielofunkcyjnego (flaschenzug prosty i flaschenzug szwajcarski, metoda U ), zjazd z partnerem, zjazd z przeciwwagą

#### Dzień 8. KONCERT ŻYCZEŃ

Miejsce: skałki, ścianka wspinaczkowa

Teoria: omówienie poszczególnych elementów kursu

Umiejętności:

- 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 !**