Kurs wspinaczki na własnej asekuracji PZA – doszkolenie (5 dni)

www.wspinart.pl

Wykłady teoretyczne:

- Sprzęt wspinaczkowy wykorzystywany do wspinania na „własnej asekuracji”
- Teoria asekuracji (bouldering- spotowanie, wspinaczka: z górną asekuracją- wędkowanie; z dolną asekuracją; na własnej asekuracji)
- Budowa stanowisk (dolne, górne, pośrednie, zjazdowe)
- Zjazdy po linie
- Wychodzenie po linie
- Bezpieczeństwo we wspinaczce skałkowej (środowisko działania i zasady bezpieczeństwa)
- Styl i skale trudności we wspinaczce; rejony wspinaczkowe oraz przewodniki papierowe oraz online
- Wspinaczka: formy i zasady uprawiania, formy organizacyjne, system szkolenia w Polsce
- Etyka wspinaczki oraz ochrona środowiska;

Zagadnienia praktyczne do wyuczenia na kursie:

- komunikacja w zespole wspinaczkowym (komendy, nomenklatura, „partner check”)
- przygotowanie liny i szpeju do wspinania po drodze nieubezpieczonej, poprawne noszenie sprzętu podczas wspinaczki
- obsługa (asekuracja, hamowanie liny, blokowanie liny, odblokowywanie pod obciążeniem, zjazd po linie) dowolnego rodzaju przyrządu wielofunkcyjnego (ATC Guide, Reverso, Pivot itp.) oraz półwyblinki + HMS
- dodatkowe węzły i ich zastosowanie: półwyblinka, wyblinka, flagowy, prusik, bloker, stoper taśmowy- francuski; opcjonalnie: skrajny tatrzański
- samodzielne zakładanie punktów asekuracyjnych (kostki, kostki mechaniczne itp.) oraz optymalne ich rozmieszczanie na drodze; wykorzystanie punktów naturalnych oraz łączenie punktów asekuracyjnych
- wspinaczka na własnej asekuracji: prowadzenie liny jednotorowo (pojedynczej) opcjonalnie: dwutorowo (połówkowej), wykorzystanie różnego rodzaju ekspresów (górskie; improwizowane)
- budowanie stanowisk asekuracyjnych: dolnych, pośrednich i górnych oraz stanowisk zjazdowych
- wspinaczka w zespole/wielowyciągowa: wspinanie/asekuracja „drugiego”; czyszczenie wyciągu; zmiana na prowadzeniu (punkt wysyłowy/ochronny); opcjonalnie: zespół trójkowy
- zjazdy po linie: przygotowanie liny i sprzętu do zjazdu, zjazd w wysokim przyrządzie; stanowiska zjazdowe; zjazd ze stanowiskiem pośrednim;
- rozwiązywanie sytuacji awaryjnych (podstawy autoratownictwa): zablokowanie liny w przyrządzie węzłem flagowym; podchodzenie po linie (prusikowanie); odblokowywanie przyrządu na górnym stanowisku pod obciążeniem, opuszczanie partnera na linie z górnego stanowiska; podciąganie partnera metodą „U”
- wspinaczka różnymi technikami (frontalną i skrętną) z wykorzystaniem różnych rodzajów stopni i chwytów oraz optymalne pokonywanie poszczególnych formacji skalnych odpowiednimi technikami wspinaczkowymi; wspinanie dynamiczne i statyczne
- asekuracja (spotting) boulderującego/wspinacza przed pierwszą wpinką