# Kurs wspinaczki po drogach ubezpieczonych PZA

www.wspinart.pl

**Program kursu:**

1. Zagrożenia terenu skalnego; zasady bezpieczeństwa.
2. Podstawowe informacje o sprzęcie (najważniejsze parametry, oznaczenia atestów, zastosowanie): liny i repsznury; kaski; uprzęże biodrowe; karabinki (najważniejsze używane we wspinaczce sportowej typy); ekspresy; pętle; przyrządy asekuracyjne: dowolny rodzaj kubka; przyrząd „półautomatyczny" typu grigri/smart; stałe punkty asekuracyjne (przeloty, stanowiska); buty; akcesoria: magnezja, woreczek, okularki, clip-stick; Ohm i inne
3. Zasady asekuracji teoria i praktyka:
   – komunikacja w zespole wspinaczkowym (komendy, nomenklatura, „partner check")
   – prawidłowe zakładanie uprzęży, przywiązywanie się do liny, przygotowanie liny i szpeju do wspinania na konkretnej drodze, poprawne noszenie sprzętu
   – obsługa kubka (dowolny rodzaj) oraz przyrządu „półautomatycznego"- wspomagający hamowanie w zakresie: podawania, wybierania, hamowania, blokowania oraz odblokowywania liny
   – wspinaczka z górną asekuracją – „na wędkę": wykorzystanie gotowego stanowiska/stałych punktów asekuracyjnych/ naturalnych punktów asekuracyjnych; budowanie stanowisk; bezpieczne dojście/zjazd do stanowiska w celu założenia wędki; odciąg kierunkujący
   – wspinaczka z dolną asekuracją: „klarowanie" liny; technika wpinek, prowadzenie liny z wykorzystaniem różnego rodzaju ekspresów; Nauka odpadnięć i wyłapywanie lotów wspinacza na różnych przyrządach; prawidłowa postawa asekurującego; zdejmowanie ekspresów podczas opuszczania
   – przewiązywanie liny przez stanowisko/ringi zjazdowe do opuszczenia przez partnera; zdejmowanie ekspresów podczas opuszczania; ekspres kierunkowy
   – zjazdy po linie: zjazd w wysokim przyrządzie; stanowiska zjazdowe; opcjonalnie zjazd ze stanowiskiem pośrednim
   – rozwiązywanie sytuacji awaryjnych (podstawy autoratownictwa): zablokowanie liny w przyrządzie węzłem flagowym; wycof z drogi; zakończenie drogi samodzielnym zjazdem; wycof ze stanowiska typu „baranie rogi"/"świński ogon" lub gdy jest „niepewne"; zagadnienie opuszczania na za krótkiej linie
4. Zasady bezpieczeństwa podczas bulderingu w skałach; spotowanie (asekuracja) bulderującego/ przed pierwszą wpinką
5. Węzły i ich zastosowanie: ósemka, kluczka, krawat, półwyblinka , wyblinka, flagowy, jeden z węzłów zaciskowych (bloker), baryłka (połówka podwójnego zderzakowego); opcjonalnie: skrajny tatrzański. Zwijanie i przenoszenie liny.
6. Podstawy techniki wspinania: – wykorzystanie chwytów i stopni; ustawienia ciała; wspinaczka statyczna i dynamiczna; zapoznanie z różnymi formacjami skalnymi i optymalnymi technikami ich pokonywania.
7. Skale trudności używane w skałkach.
8. Zasady uprawiania wspinaczki w Polsce, system szkolenia