Pełny kurs wspinaczki skalnej PZA (6 dni)

www.wspinart.pl

Wykłady teoretyczne:

- Sprzęt wspinaczkowy wykorzystywany do wspinania po drogach ubezpieczonych oraz na „własnej asekuracji”
- Teoria asekuracji (bouldering- spotowanie, wspinaczka: z górną asekuracją- wędkowanie; z dolną asekuracją; na własnej asekuracji)
- Budowa stanowisk (dolne, górne, pośrednie, zjazdowe, do wędkowania)
- Zjazdy po linie
- Wychodzenie po linie
- Podstawowe formacje skalne
- Niebezpieczeństwo we wspinaczce skałkowej (środowisko działania i zasady bezpieczeństwa)
- Zachowanie w razie wypadku wspinaczkowego, apteczka (zawartość).
- 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”)
- prawidłowe zakładanie uprzęży, przywiązywanie się do liny, zwijanie, przenoszenie oraz przygotowanie liny i szpeju do wspinania na konkretnej drodze, poprawne noszenie sprzętu
- obsługa 2 przyrządów asekuracyjnych (dowolnego rodzaju kubka wielofunkcyjnego i przyrządu wspomagającego hamowanie- „półautomatycznego”) oraz półwyblinki + HMS
- węzły i ich zastosowanie: kluczka, ósemka, półwyblinka, wyblinka, flagowy, prusik, bloker, stoper taśmowy- francuski, baryłka- połówka podwójnego zderzakowego 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 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 jednotorowo opcjonalnie: dwutorowo, wykorzystanie różnego rodzaju ekspresów; Nauka odpadnięć i wyłapywanie lotów wspinacza na różnych przyrządach; prawidłowa postawa asekurującego;
- przewiązywanie liny przez stanowisko/ringi zjazdowe do opuszczenia przez partnera; zdejmowanie ekspresów podczas opuszczania; ekspres kierunkowy
- 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; 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
- wychodzenie po linie (prusikowanie)
- opuszczanie partnera na linie; odblokowywanie przyrządu na górnym stanowisku pod obciążeniem;
- 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
- poznanie zasad bezpieczeństwa podczas boulderingu w skałkach; asekuracja (spotting) boulderującego/wspinacza przed pierwszą wpinką