

PROGRAM KURSU WSPINACZKI NA SZTUCZNEJ ŚCIANIE

1. Zapoznanie ze sztuczną ścianą (budowa, punkty asekuracyjne, stanowiska do wędki); zasady bezpieczeństwa.
2. Podstawowe informacje o sprzęcie (najważniejsze parametry, oznaczenia atestów, zastosowanie):
 - liny i repsznury
 - uprząże biodrowe
 - karabinki (najważniejsze używane we wspinaczce sportowej typy)
 - ekspresy
 - przyrządy asekuracyjne: dowolny rodzaj kubka lub płytki; opcjonalnie grigri
 - buty i akcesoria: magnezja, woreczek
3. Zasady asekuracji:
 - zapięcie uprząży, przywiązanie do niej liny,
 - asekuracja na wędkę (obsługa kubka lub płytki; opcjonalnie dodatkowo grigri); właściwa postawa asekurującego
 - asekuracja dolna (technika wpinek, prowadzenie liny, podawanie liny do wpinki nauka odpadnięć; właściwa postawa asekurującego
 - podtrzymywanie (asekuracja) bulderującego.
4. Węzły i ich zastosowanie: ósemka, kluczka. Zwijanie liny.
5. Nauczanie techniki wspinania:
 - wykorzystanie chwytów i stopni;
 - ustawienia ciała: pozycja frontalna i boczna;
 - wspinaczka statyczna i dynamiczna;
 - poruszanie się w terenie przewieszonym.
6. Zasady uprawiania wspinaczki w Polsce, system szkolenia.