

# PROGRAM KURSU DLA OPERATORA SZTUCZNEJ ŚCIANY WSPINACZKOWEJ

## I CZĘŚĆ TEORETYCZNA – WYKŁADY

## II CZĘŚĆ PRAKTYCZNA – ZAJĘCIA NA HALI WSPINACZKOWEJ (np. u klienta)

### Ad.I

1. Krótki rys historyczny wspinaczki – powstanie wspinaczki halowej.
2. Rodzaje wspinaczki oraz podstawowe style wspinania.
3. Sposoby pokonywania dróg wspinaczkowych ze szczególnym uwzględnieniem specyfiki sztucznej ściany – wspinaczka na wędkę, wspinaczka z dolną asekuracją, wspinaczka w trawersie, bouldering.
4. Rodzaje sztucznych ścian wspinaczkowych (z rzeźbą imitującą naturalną strukturę skały oraz gładkie ze sklejki), charakter oraz różne formacje i konfiguracje „terenu”. Omówienie zróżnicowania asekuracji ze względu na wysokość oraz ukształtowanie ściany.
5. Podstawowy sprzęt używany do obsługi ścian wspinaczkowych:
  - omówienie zasad działania podstawowych przyrządów asekuracyjnych (różnych w charakterze)
  - rodzaje uprząży wspinaczkowych, parametry, metody prawidłowego doboru z uwzględnieniem wzrostu oraz wagi ciała – metodyka nauczania innych
  - rodzaje lin wspinaczkowych ze szczególnym uwzględnieniem specyfiki sztucznych ścian, metody prawidłowego umieszczania lin – przedłużanie żywotności
  - rodzaje karabinków używanych na sztucznych ścianach (maillony, standard), sposoby łączenia taśm, dwóch karabinków, przedłużanie ekspresów
  - prawidłowe rozmieszczenia punktów asekuracyjnych (ekspresy, plakietki) z uwzględnieniem konfiguracji i charakteru ściany wspinaczkowej
  - buty wspinaczkowe
6. Podstawowe rodzaje asekuracji – omówienie wraz z analizą rozkładania sił – prawidłowa postawa przy każdym z omówionych sposobów asekuracji. Asekuracja dolna, górna, „spotting – bouldering”.
7. Wspinaczka sportowa – podstawowe konkurencje wspinaczkowe, możliwość rozgrywania zawodów na sztucznych ścianach – zawody sportowe oraz dla amatorów.
8. Zasady konserwacji i dbałości o chwytły wspinaczkowe – metody dokręcania i prawidłowego doboru chwytów do miejsca. Czyszczenie.

9. Regulamin ściany – zasady bezpiecznego przebywania i korzystania z obiektu.
10. Przepisy prawne regulujące uprawianie wspinaczki (alpinizmu) na podstawie wytycznych Polskiego Związku Alpinizmu.
11. Organizacja i formy zajęć na sztucznych ścianach – zajęcia sportowe oraz zajęcia rekreacyjne.

## Ad.II

1. Praktyczna nauka asekuracji statycznej na poszczególnych przyrządach – ze zwróceniem uwagi na prawidłową postawę oraz prawidłowy dobór sprzętu ze względu na masę ciała partnera.
  - kubek asekuracyjny
  - gri – gri
  - reverso
2. Praktyczna nauka asekuracji dynamicznej:
  - kubek asekuracyjny
  - reverso
  - opcjonalnie (!) gri-gri
3. Nauka wyłapywania lotów na różnych wysokościach, ze względu na zróżnicowaną konfiguracji terenu oraz stopień przewieszenia ściany, ze szczególnym uwzględnieniem specyfiki sztucznych ścian.
4. Metody samodzielnego zjazdu na linie oraz awaryjnego podchodzenia.
5. Zasady prawidłowego doboru chwytów do trudności dróg, zasady układania dobrych i bezpiecznych dróg wspinaczkowych, metody oznaczania dróg i wycena trudności.
6. Techniki bezpiecznego przykręcania dróg wspinaczkowych z uwzględnieniem posiadanego sprzętu (podnośnik drabina, metoda przepinania się przez ekspresy, podchodzenie na gri-gri).
7. Metody bezpiecznego przygotowania ścian do boulderingu – ustawienie materacy, umieszczenie chwytów.

Zajęcia kończą się egzaminem praktycznym na hali wspinaczkowej oraz testem sprawdzającym wiedzę teoretyczną.