

PROGRAM KURSU DLA OPERATORA SZTUCZNEJ ŚCIANY WSPINACZKOWEJ
-ASEKURACJA GÓRNA- lub
PROGRAM SZKOLENIA PODSTAWOWEGO Z ZAKRESU OBSŁUGI SZTUCZNEJ
ŚCIANY WSPINACZKOWEJ

I CZĘŚĆ TEORETYCZNA – WYKŁADY

II CZĘŚĆ PRAKTYCZNA – ZAJĘCIA NA HALI WSPINACZKOWEJ

Ad.I

1. Sposoby pokonywania dróg wspinaczkowych ze szczególnym uwzględnieniem specyfiki sztucznej ściany – wspinaczka na wędkę, wspinaczka w trawersie, bouldering.
2. 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.
3. 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
 - buty wspinaczkowe
6. Podstawowe rodzaje asekuracji – asekuracja górna „wędka” , „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 chwyty 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 górnej „wędka” na poszczególnych przyrządach – ze zwróceniem uwagi na prawidłową postawę oraz prawidłowy dobór sprzętu ze względu na masę ciała partnera.
 - kubek asekuracyjny
 - gri – gri
 - reverso
3. Metody zjazdu oraz awaryjnego podchodzenia na linie.
4. Zasady prawidłowego doboru chwytów do trudności dróg, zasady układania dobrych i bezpiecznych dróg wspinaczkowych, metody oznaczania dróg i wycena trudności.
5. Techniki bezpiecznego przykręcania dróg wspinaczkowych z uwzględnieniem posiadanego sprzętu (podnośnik, drabina, podchodzenie na gri-gri).
6. Metody bezpiecznego przygotowania ścian do boulderingu – ustawienie materacy, umieszczenie chwytów, „spotting”

Zajęcia kończą się egzaminem praktycznym na hali wspinaczkowej.