



*Kursy wspinania, treningi i wyjazdy wspinaczkowe, trekkingi, prace i szkolenia wysokościowe...*

## **Kurs wspinaczki na sztucznej ścianie - program według zaleceń Polskiego Związku Alpinizmu**

Kurs ma na celu przygotowanie do samodzielnego korzystania ze sztucznych obiektów wspinaczkowych. Sprzęt omawiany jest pod kątem optymalnych zakupów własnego wyposażenia. Osoby niepełnoletnie mogą być szkolone po uzyskaniu pisemnej zgody podpisanej przez rodziców (prawnych opiekunów).

Forma zajęć - zajęcia praktyczne na sztucznej ścianie przeplatane teorią. Sugerowany czas - około 16 godzin, minimum 2 dni (konieczne podzielenie materiału). Absolwent otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu kursu zgodnie z programem PZA, podpisane przez instruktora. Organizator ma obowiązek wręczyć każdemu uczestnikowi program kursu, w celu umożliwienia kursantowi kontrolowania jakości świadczonej usługi. Treść zajęć:

1. Zapoznanie się ze sztuczną ścianą (budowa, punkty asekuracyjne, stanowiska do wspinania 'na wędkę'); zasady bezpieczeństwa.
2. Podstawowe informacje o sprzęcie (najważniejsze parametry, oznaczenia atestów, zastosowanie):
  - liny, repsznury i taśmy;
  - uprząże biodrowe;
  - karabinki (w tym ekspresy);
  - przyrządy asekuracyjne - dowolny rodzaj kubka lub Reverso, opcjonalnie 'GriGri';
  - buty wspinaczkowe i akcesoria (magnezja, woreczek, szczoteczka, etc).
3. Węzły i ich zastosowanie (ósemka, kluczka, zderzakowy); zwijanie liny.
4. Zasady asekuracji:
  - zapięcie uprząży, przywiązanie do niej liny;
  - asekuracja osoby bulderującej (wspinanie nad materacem).
  - asekuracja 'na wędkę' (obsługa kubka lub Reverso; opcjonalnie 'GriGri'); właściwa postawa osoby asekurującej);
  - asekuracja 'z dołem' (technika wykonywania wpinek, prowadzenie liny, podawanie liny do wpinki, nauka odpadnięć); właściwa postawa osoby asekurującej;
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.

---

**Waldemar Mazurek** (Instruktor Rekreacji Ruchowej  
– specjalność Wspinaczka Skalkowa; nr 5898/2004)

[www.grit.one.pl](http://www.grit.one.pl) / [wspinanie@gmail.com](mailto:wspinanie@gmail.com)