

Kurs wspinaczki na sztucznej ścianie

Kurs wspinaczki na sztucznej ścianie trwa dwa dni; przygotowuje do samodzielnego korzystania ze sztucznych obiektów wspinaczkowych.

Warunkami uczestnictwa w kursie są:

- ukończone 18 lat; w przypadku osób niepełnoletnich konieczna jest pisemna zgoda rodziców (prawnych opiekunów) na uczestnictwo w szkoleniu
- posiadanie ważnej karty zdrowia sportowca na uprawianie wspinaczki lub zaświadczenia lekarskiego o zdolności do uczestnictwa w kursie

Treść zajęć:

- zapoznanie ze sztuczną ścianą, zasady bezpieczeństwa;
- podstawowe informacje o sprzęcie (najważniejsze parametry, oznaczenia atestów, zastosowanie);
- zasady asekuracji: zapięcie uprząży, przywiązanie do niej liny, obsługa przyrządu asekuracyjnego, asekuracja na wędkę, asekuracja dolna; podtrzymywanie (asekuracja) bulderującego
- węzły i ich zastosowanie: ósemka, flagowy;
- nauczanie techniki wspinania (wykorzystanie chwytów i stopni, ustawienia ciała: pozycja frontalna i boczna, wspinaczka statyczna i dynamiczna, poruszanie się w terenie przewieszonym)
- wykłady teoretyczne: zasady uprawiania wspinaczki w Polsce, system szkolenia.

Terminy szkolenia na tym kursie ustalane są indywidualnie. Grupa szkolona musi liczyć minimum dwie osoby.