

SZKOLENIE JEDNODNIOWE W SKAŁACH

Szkolenie w skałach zawiera wybrane elementy:

- zapoznanie się z podstawowym sprzętem wspinaczkowym i jego obsługa,
- wiązanie się liną z zastosowaniem upręży,
- praktyczna znajomość węzłów: kluczka, ósemka, taśmowy (równoległy), podwójny zderzakowy, półwyblinka, wyblinka, prusik, bloker, stoper taśmowy; zwijanie i przenoszenie liny
- obsługa przyrządu asekuracyjnego w zakresie podawania, wybierania, hamowania liny oraz jej blokowania i odblokowania; przyrządy: kubek (dowolny rodzaj), opcjonalnie grigri
- przewiązywanie liny przez ring zjazdowy, zdejmowanie ekspresów podczas opuszczania
- technika wspinania: wykorzystanie chwytów i stopni, ustawienia ciała - pozycja frontalna i boczna, wspinaczka statyczna i dynamiczna,
- zapoznanie z różnymi formacjami skalnymi i optymalnymi technikami ich pokonywania
- przyswojenie zasad bezpieczeństwa podczas bulderingu w skałkach; podtrzymywanie (asekuracja) bulderującego

Możliwość zmiany wybranych elementów szkolenia lub dopasowania do potrzeb kursanta/partnera