

Zestawy materiału dydaktycznego dla różnych profili szkolenia we wspinaczce skalnej

Materiał dydaktyczny	Sztuczne ściany	Drogi skalne ubezpieczone 1 -wyciągowe	Drogi skalne ubezpieczone 2-wyciągowe	Drogi skalne "tradowe" (w skałkach)
➤ Pojęcia podstawowe:				
• wyposażenie ściany: chwyt, punkty asekuracyjne, stanowiska, wędki	+	+	+	+
• ogólne zasady bezpieczeństwa w strefie wspinania	+	+	+	+
• zagrożenia terenu skalnego (skałkowego)		+	+	+
• specyfika niebezpieczeństw bulderingu w skałkach		+	+	+
• skale trudności używane w skałkach		+	+	+
• podstawy pierwszej pomocy przy urazach			+	+
➤ Sprzęt - zastosowanie, parametry i oznakowanie:				
• uprząże	+	+	+	+
• liny	+	+	+	+
• taśmy (pętle)			+	+
• repy			+	+
• karabinki	+	+	+	+
• ekspresy	+	+	+	+
• przyrządy asekuracyjne (hamulce)				
o typu kubek	+	+	+	+
o typu "reverso"			+	+
o grigri	+	+		
• trzewiki	+	+	+	+
• akcesoria (magnezja i inne)	+	+	+	+

Materiał dydaktyczny	Sztuczne ściany	Drogi skalne ubezpieczone 1 -wyciągowe	Drogi skalne ubezpieczone 2-wyciągowe	Drogi skalne "tradowe" (w skałkach)
➤ Węzły:				
• ósemka	+	+	+	+
• kluczka	+	+	+	+
• taśmowy (równoległy)				+
• wyblinka			+	+
• półwyblinka (jako hamulec zapasowy)			+	+
• flagowy (blok. przyrządu asek.)		+	+	+
• zaciskowy (preferowany bloker)			+	+
➤ Asekuracja:				
• Lina - przygotowanie do wspinaczki i zwijanie po wspinaczcze.	+	+	+	+
• Zapinanie uprzęży.	+	+	+	+
• Przywiązanie liny do uprzęży.	+	+	+	+
• Wędka:				
○ obsługa kubka	+	+	+	+
○ obsługa grigri	+	+	+	
○ obsługa półwyblinki (HMS)				+
○ umiejscowienie i postawa asekurującego pod ścianą	+	+	+	+
○ wykorzystanie gotowego stanowiska	+	+	+	+
○ założenie własnego stanowiska (wędki) z użyciem taśm i karabinków			+	+
○ opuszczanie po wspinaczcze (lub w wycofie)	+	+	+	+

Materiał dydaktyczny	Sztuczne ściany	Drogi skalne ubezpieczone 1 -wyciągowe	Drogi skalne ubezpieczone 2-wyciągowe	Drogi skalne "tradowe" (w skałkach)
• Asekuracja oddolna:				
○ spotowanie	+	+	+	+
○ obsługa hamulca typu kubek	+	+	+	+
○ obsługa hamulca typu "reverso"			+	+
○ obsługa hamulca HMS (półwyblinki)			+	+
○ umiejscowienie i postawa asekurującego	+	+	+	+
○ instalacja punktów asek. – kości, ucha skalne, zęby skalne i bloki, drzewa				+
○ technika wpinek	+	+	+	+
○ podawanie liny do wpinki	+	+	+	+
○ prowadzenie liny		+	+	+
○ przewiązywanie liny przez ring stanowiskowy		+	+	+
○ budowa punktów asekuracyjnych z osadzanych kości i punktów naturalnych				+
○ założenie własnego stanowiska z użyciem taśm i karabinków			+	+
○ założenie własnego stanowiska z użyciem kości i/lub punktów naturalnych				+
• Asekuracja ze stanowiska pośredniego				
○ asekuracja z górnego stanowiska (wybieranie liny)			+	+
○ zmiana na prowadzeniu – autoasekuracja na stanowisku			+	+
○ zamiana asekuracji odgórnej na oddolną			+	+
○ dobór pozycji asekurującego w zależności od roli stanowiska (górne/dolne)			+	+

Materiał dydaktyczny	Sztuczne ściany	Drogi skalne ubezpieczone 1 -wyciągowe	Drogi skalne ubezpieczone 2-wyciągowe	Drogi skalne "tradowe" (w skałkach)
• Odpadnięcia				
○ sylwetka podczas lotu	+	+	+	+
○ wychwytywanie upadku – asekuracja statyczna	+	+ zalec. zrzutnia	+ zrzutnia !	+ zrzutnia !
○ wychwytywanie upadku – asekuracja dynamiczna				+ zrzutnia !
○ blokowanie liny w przyrządzie (w.flag.) i odblokowanie do opuszczania		+	+	+
• Likwidacja przelotów przy opuszczaniu:				
○ wypinanie liny z przelotów	+	+	+	+
○ likwidacja ekspresów		+	+	+
○ deinstalacja punktów asekuracyjnych (trad)				+
➤ Technika wspinania:				
• wykorzystanie chwytów – nachwyt, podchwyt, ścisk	+	+	+	+
• wykorzystanie stopni – krawędź, dziurka, tarcie	+	+	+	+
• rysy, kominy, zacięcia - klinowanie i techniki rozporowe		+	+	+
• ustawienia ciała (frontalne i boczne), skręt	+	+	+	+
➤ Zjazdy:				
• Zjazd pojedynczy (lina złożona na pół)	+	+	+	+
• Zjazd na związanych dwóch żyłach (łączenie lin)			+	+
• Zjazd zespołowy z przesiadką (ze stanowiskiem pośrednim).			+	+

Materiał dydaktyczny	Sztuczne ściany	Drogi skalne ubezpieczone 1 -wyciągowe	Drogi skalne ubezpieczone 2-wyciągowe	Drogi skalne "tradowe" (w skałkach)
➤ Wiedza formalna:				
• zasady uprawiania wspinaczki w Polsce		+	+	+
• dostęp do skał w Polsce (akcja "Nasze Skały")		+	+	+
• normy etyczne obowiązujące w środowisku wspinaczy		+	+	+
• korzystanie przewodników wspinaczkowych			+	+
➤ Liczebność grupy:				
• maksymalna	6	4	4	4
• optymalna	4	4	2	2

Opracowanie: Marek Pokszan 2014