

## Materiały szkoleniowe PSPW



Wyłącznie do użytku wewnętrznego

PSPW © 2014

## Nauczanie wspinaczki skalnej – podstawy metodyczne

Materiał szkoleniowy PSPW

Marek Pokszan © 2014



### Rozdziały:

- Ogólna metodyka szkolenia wspinaczkowego
- Pragmatyka pracy szkoleniowej na kursie skałkowym
- Zestawienie profili szkolenia skalnego
- Elementy podlegające stałej kontroli podczas kursu
- Sekwencje przewidywania się przez ring stanowiskowy
- Nauczanie zjazdów
- Polecane publikacje

## Polecane publikacje:

- „Taternik” nr:
  - **2-3/2011:**
    - Porównanie metod przewiązywania się przez ring zjazdowy - Bogusław Kowalski
    - Zalecenia w używaniu wapiennych uszek skalnych - Michał Ziolkowski
  - **3/2012:**
    - Zalety i wady nowych przyrządów asekuracyjnych: click-up i alpine-up - Bogusław Kowalski
    - Dlaczego instruktorzy nie noszą kasków? - Marek Kujawiński
- **witryna internetowa PZA – dział „Szkolenie”** [ <http://www.pza.org.pl/szkolenie/index.acs> ]:
  - Materiały szkoleniowe - Metodyka [ <http://www.pza.org.pl/szkolenie/index.acs?id=324740> ] :
    - Osiem kręgów wstajacizna (Wojciech Świącicki)
    - Bieżąca ocena kursanta (Wojciech Świącicki)
    - Zajęcia na zróżni - konspekt (Szczepan Głogowski)
    - Podstawy nauczania w terenie (Wojciech Wajda)
    - Schemat pracy z grupą kursową (Bogusław Kowalski)
  - Materiały szkoleniowe - Techniczne [ <http://www.pza.org.pl/szkolenie/index.acs?id=324742> ]:
    - Prowadzenie wyciągu (Tomasz Kliś, Marek Pokszan)
    - Osadzanie kobwic skalnych (Tomasz Kliś, Marek Pokszan)
    - Budowa punktów asekuracyjnych (Marek Pokszan)
    - Hamulce asekuracyjne (Marek Pokszan)
    - Siła uderzenia Prawdy i mity (Marek Kujawiński)
    - Asekuracja na wędkę (Jacek Czech)
    - Friend story (Dariusz Porada)
    - Asekurujemy i jedziemy (Dariusz Porada)
    - Suplement do asekurujemy i jedziemy (Dariusz Porada)
    - Uwagi o ruchu lewostronnym (Wojciech Świącicki)
    - Asekuracja w piaskowcach (Andrzej Makarczuk)
    - Stałe punkty asekuracyjne (Andrzej Ciszewski, Piotr Drobot, Bogumił Słama)
    - Protezy (Wojciech Wajda)
    - Stanowisko w sprawie stanowiska (Wojciech Świącicki)
    - Kaski wspinaczkowe - trudny wybór (Dariusz Porada)
    - Normy na sprzęt alpinistyczny (Jacek Kmin)
    - Zestaw sprzętu dla początkujących (Karol Witkowski)
    - Historia kości (z "Alpinisme & Randonnee" tłum. M. Kapelius)
    - Teoretyczne podstawy udarów wspinaczkowych (M. Kujawiński)
    - Test liny dynamicznej (Marek Kujawiński)

## 8. PROPOZCJE LONŻY I REPA:

- PRZED ZJAZDEM: sprawdzamy u kursanta odległość „przyrzęd – bloker”, czyli czy węzeł zaciskowy nie będzie wiazić w przyrzęd (bo nie zahamuje samoczynnie!)
- PODCZAS ZJAZDU: sprawdzamy czy kursant nie jedzie głównie na „prusie” (czyli czy należyście zawczasu ściąga bloker w dół)

## 9. RZUT LINA

- Zawsze z autem – dwie metody (zależne od konfiguracji terenu)
  - a) z lonży wpiętej do stanowiska
  - b) z blokera na linie (gdy trzeba daleko odejść od stanowiska)
- Ułożenie liny do rzutu – max 3 zwoje w dłoni, reszta leży na skraj „urwiska”
- Kontrola wzrokowa linii zrzutu i rejonu upadku liny pod ścianą (obecność innych ludzi!)
- Komenda „Uwaga, lina!”

## 10. PROWADZENIE LINY podczas zjazdu:

- DŁOŃ NIE MOŻE OBEJMOWAĆ „PRUSA” - uwaga na błąd permanentny u kursantów!  
Kontrola przed zjazdem oraz podczas zjazdu: dłoń musi obejmować tylko linę, a węzeł ma być spychany w dół samym kantem dłoni.
- LONŻ NIE MOŻE KRZYŻOWAĆ SIĘ Z LINĄ, a tym bardziej – nie może okręcać się wokół liny (groźba przetopienia). Kontrola przy pierwszym kroku do zjazdu – moment po obciążeniu liny.

## 11. SYLWETKA w trakcie zjazdu

- wychylenie adekwatne do nastromienia terenu: im teren stronszy, tym większe odchylenie w tył,
- nogi zawsze „odpychają skałę” – wykluczone jest schodzenie z obciążeniem liny
- dłoń nie zbliża się do przyrzędu

## 12. FAKULTATYWNE ROZSZERZENIE MATERIAŁU – o ile kierujemy się ku dalszej edukacji

górskiej:

- Zjazdy wielokrotne (z przesiadką) - w skałkach bardzo atrakcyjne także jako „event” .
- Worowanie liny i zjazd z „worem” lub z liną ułożoną na barkach (okoliczności: małe nastromienie, wiatr, kruszyzna lub ludzie w linii zjazdu).

*Opracował: Marek Pokszan*

## OGÓLNA METODYKA SZKOLENIA WSPINACZKOWEGO

Szkolenie wspinaczkowe podlega na polu dydaktyki tym samym regułom ogólnym, co wszelkie inne dziedziny nauczania, a szczególnie te, które są silnie powiązane z aktywnością psychomotoryczną. Zatem na początek – obowiązkowa garść „wiedzy podręcznikowej”:

### 1. Cztery podstawowe zasady dydaktyczne:

- poglądowości,
- indywidualizacji nauczania,
- systematyczności,
- stopniowania trudności.

➤ **Zasada poglądowości** - nakazuje maksymalne wykorzystanie różnych czynników oddziaływania na zmysły, w celu przyspieszenia, uplastycznienia i wzbogacenia procesu poznania. Jej główne środki, to: pokaz, podręczniki i ilustracje (np. modele, film, fotografie).

W nauczaniu aktywności ruchowych wzorowy pokaz ma na ogół znaczenie fundamentalne.

➤ **Zasada indywidualizacji** - polega na takiej organizacji pracy szkoleniowej, która

w maksymalnym stopniu uwzględni poziom, umiejętności i możliwości poszczególnych osób. Różnicowanie objętości i intensywności ćwiczeń, specyficzny sposób przekazywania wiedzy, odmienna kolejność nauczania elementów - to przykłady jej stosowania.

Należy zatem za każdym razem indywidualnie określać cele szkoleniowe oraz plany treningowe.

➤ **Zasada systematyczności** - ma utrwać nawyki i uczyć konsekwencji w osiąganiu założonego celu, a także tworzyć bazę planowego i logicznego systemu treningowego. Wymaga nawiązania dobrego kontaktu z kursantem na płaszczyźnie nie tylko technicznej, ale także emocjonalnej, a tym samym prezentowania przez instruktora/trenera wzorcowej postawy własnej.

➤ **Zasada stopniowania trudności** - polega na optymalnym doborze parametrów ilościowych i jakościowych obciążenia kursantów. Należy przestrzegać drogi: od łatwiejszego do trudniejszego, od znanego do nieznanego. Dotyczy to w równej mierze elementów psychicznych, motorycznych, jak i wychowawczych. W praktyce jej przestrzeganie może okazać się jednym z najtrudniejszych wyzwań tak dla instruktora, jak i dla kursanta.

## Nauczanie zjazdów

### 2. Obciążenie zadaniami adekwatne do poziomu szkolenia:

- **Szkolenie podstawowe** prowadzić w warunkach **łatwych**. Ze szczególną uwagą należy przy tym każdorazowo zdefiniować pojęcie warunków „łatwych”. Pamiętajmy zawsze o „dynamicznym trójkącie interakcji”: KLIMAT – TEREN – CZŁOWIEK.
- **Po opanowaniu** niezbędnych podstaw **utrudnić** ćwiczenia przez:
  - wprowadzenie do scenariusza sytuacji złożonych lub „nieoczekiwanych” dla kursanta,
  - uczenie **nowych zestawień** znanych czynności oraz egzekwowanie różnorodnego, wielowariantowego wykonywania tych samych działań.

Przykładem takiego scenariusza może być nagle zarządzenie założenia stanowiska asekuracyjnego przed ukończeniem planowanego wyciągu, albo nakazanie „wycofu”.

### 3. Nauczanie czynności ruchowej jako sekwencja zdarzeń.

Poprawne nauczanie czynności ruchowej musi tworzyć następujący ciąg:

- A. instruktorski pokaz i objaśnienie struktury przebiegu czynności,
- B. przedstawienie kursantowi uwarunkowań wykonania ćwiczenia,
- C. samodzielne próby wykonania danego ćwiczenia przez kursanta,
- D. kolejne korekty błędów wynikające z oceny zewnętrznej bądź samooceny,
- E. świadome modyfikacje dostosowujące technikę do indywidualnych cech osobowych,
- F. opanowanie czynności, uzyskanie przewagi prób pozytywnych,
- G. stabilizacja techniki.

### 4. Interakcja.

Nie zapominajmy, że kursant oczekuje i potrzebuje informacji zwrotnej. Na ogół także tej krytycznej, choć różnie ją przyjmuje. Wymaga to od instruktora nie tylko fachowości w ocenianiu i nazywaniu rzeczy, ale też kultury, asertywności, no i... cywilnej odwagi. „Sprzeżenie zwrotne” pomiędzy instruktorem a kursantem przyczynia się do wzajemnego dostarczania sobie informacji o przebiegu procesu szkolenia. Instruktor ma „słyszeć głos” kursanta także na poziomie przekazu niewerbalnego. Dobry instruktor powinien zatem być wystarczająco komunikatywny nie tylko w warstwie dotyczącej spraw technicznych.

### 1. NIE IMPROWIZUJEMY STANOWISK – na kursie używamy stanowisk typowych, dobrze nam znanych:

- a) ringi, tańcuchy
- b) drzewa,
- c) bloki i zęby skalne

### 1. ŁĄCZENIE PUNKTÓW KOTWICZNYCH na stanowisku

- preferowany jest „pająk” (kierunkowy),
- niedopuszczalna jest „pętla samonastawna”, ani „trójkąt amerykański”.

### 2. POCZEKAŁNIA dla zespołu

- najlepiej, jeśli oddzielona od stanowiska zjazdowego.
- Wszyscy muszą mieć auto (z lonyży).

### 3. ZWIĄZANIE DOLNYCH KOŃCÓWEK LINY

- Jeśli nie chcemy ganiać do góry po linę zaczepioną w stanowisku na „zapomnianym węzłku”, to zwiążujemy obie końcówki jednym wspólnym węzłem.
- Węzeł ma być solidnie zaciśnięty (luźne węzły potrafią rozwiązać się wskutek uderzeń o skałę podczas rzutu liną).

### 4. ŁĄCZENIE LIN

- zawsze **SUPEŁ** (czyli kluczka) - dla wszystkich rodzajów lin poza kombinacją z repami,
- długość „wąsów” ok. 60 cm (nie więcej i nie mniej – bo pojawiają się zagrożenia!)

### 5. „WYSOKI PRYZRZĄD” - czyli przyrząd wpięty do uprzęży za pośrednictwem lonyży

- Długość lonyży 20-40 cm
- Lonyża wwiązana bezpośrednio do łącznika pionowego uprzęży „na krawat” (nie zaleca się wpinąć karabinkiem, a jeśli już koniecznie, to zakręcanym).

### 6. PIERWSZY ZJAZD

- krótki (max 4m)
- z bardzo wygodnego stanowiska
- z osobną odgorną asekuracją
- tylko w przyrządzie (ale już zaczepionym na lonyży).

### 7. WĘZEŁ ZACISKOWY

- **BLOKER** z repa związanego kluczką lub ósemką (nigdy „podwójnym zderzakiem” - ważne!)
- Wpięty do uprzęży:

- ZAKRĘCANYM karabinkiem,
- W ŁĄCZNIK PIONOWY,
- PONIŻEJ LONYŻY z przyrządem.

uwaga: w szkoleniu podstawowym nie uczymy wpinania węża zaciskowego w „nogawkę”!

- ZAŁOŻONY NA OBU ŻYŁACH (pominięcie jednej z żył jest śmiertelnie groźne)
- NA LINIE PONIŻEJ PRYZRZĄDU (kursant pomimo całego „zrozumianego” instruktora potrafi zrobić odwrotnie!)

# Sekwencje przewiązywania się przez ring stanowiskowy

(przygotowanie do opuszczania)

Metoda europejska	Metoda amerykańska
1. Dochodzisz do stanowiska.	1. Dochodzisz do stanowiska
2. Wpinasz do stanowiska ekspres, a do karabinka w ekspresie – linę (teraz można poprosić o blok i obciążyc układ).	2. Wpinasz do stanowiska ekspres, a do karabinka w ekspresie – linę (teraz można poprosić o blok i obciążyc układ).
3. Dopinasz następny ekspres do łącznika uprząży, a następnie wpinasz go do ekspresa wiszącego już w ringu (do wyższego lub niższego karabinka - jak wygodnie). UWAGA: partner nie jest tu zwolniony z obowiązku asekuracji i	3. Dopinasz następny ekspres do łącznika uprząży, a następnie wpinasz go do ekspresa wiszącego już w ringu (do wyższego lub niższego karabinka - jak wygodnie). UWAGA: partner nie jest tu zwolniony z obowiązku asekuracji i
4. Wybierasz spod siebie około metr liny .	4. Wybierasz spod siebie około metr liny.
5. Wybrany odcinek liny składasz na pół i przewlekasz przez kolucho stanowiskowe.	
6. Na linie przełożonej przez kolucho zawiązujesz niedużą ósemkę.	5. Na wybranym odcinku liny zawiązujesz niedużą kluczkę.
7. Ósemkę przypinasz do łącznika uprząży zakręcanym karabinkiem i zakręcasz karabinek (lub dwoma karabinkami ułożonymi opozycyjnie).	6. Kluczkę dopinasz do łącznika uprząży zakręcanym karabinkiem i zakręcasz karabinek (lub dwoma karabinkami ułożonymi opozycyjnie).
8. Odwiązujesz się od liny.	7. Odwiązujesz się od liny.
9. Likwidujesz ósemkę, którą zawiązałeś przed rozpoczęciem wspinania.	8. Przekładasz końcówkę liny przez stanowiskowe kolucho (lub ucha), przeciągasz cały wolny odcinek liny.
10. Wyciągasz końcówkę liny z kolucho.	
11. Przywiązujesz ponownie linę do uprząży węzeł ósemkowym.	9. Przywiązujesz ponownie linę do uprząży węzeł ósemkowym.
12. Odpinasz karabinek zakręcany od łącznika (patrz pkt. 7) i likwidujesz ósemkę.	10. Likwidujesz zabezpieczenie (patrz punkt 4).
13. Prosisz partnera o wybranie liny, a następnie o blok i sprawdzasz (!), czy układ działa.	11. Prosisz partnera o wybranie liny, a następnie o blok i sprawdzasz (!), czy układ działa.
14. Wypinasz oba ekspresy.	12. Wypinasz oba ekspresy.
15. Wydajesz komendę: „Na dół”	13. Wydajesz komendę: „Na dół”

## 5. Ocenianie postępów.

Dobra technika będzie charakteryzować się następującymi cechami:

- Przyjęciem jednoznacznego celu czynności.
- Dobrze zaznaczonym przedziałem czasowo-przestrzennym czynności; zauważalne są fazy: przygotowawcza, główna i końcowa.
- Poprawnie wyrażonym rytmem.
- Płynnością ruchów - koordynacją w stosunku do potrzeb.
- Wysoką elastycznością, czyli dostosowaniem działań do bodźców i cech środowiska.
- Wczesnym przewidywaniem ruchów (właściwym ustawieniem koncepcji).
- Przewidywaniem „obcych ruchów” - gotowością na zmienne, nieoczekiwane sytuacje, zmiany parametrów środowiska.

## 6. Korygowanie błędów

Nawet stosując jak najbardziej skrupulatnie wszystkie zasady i metody dydaktyczne musimy liczyć się z wystąpieniem - w kolejnych fazach szkolenia - błędów w technice naszych kursantów.

Jak wiadomo uczymy się także na błędach, ale - pod warunkiem, że ktoś nam zwróci uwagę na to, co i dlaczego robimy źle. Dlatego o skutecznej pracy instruktora przesądzać będzie nie tylko zdolność analitycznego postrzegania motoryki i zachowań podopiecznych, ale też umiejętność nazywania rzeczy – fachowego, ale jednocześnie sugestywnego.

Jeśli kursant popełnia kilka błędów, to ich usuwanie musi postępować kolejno, systematycznie. Trzeba ustalić błąd podstawowy, na ogół najgroźniejszy, i rozpocząć właśnie od próby jego usunięcia, na następnych błędach skupiając się później – także kolejno.

Błędy trzeba identyfikować od razu, nigdy nie należy dopuszczać do ich utrwalenia poprzez czekanie na dalszy rozwój sytuacji.

Problemem jest tu jednakże czas, jaki musi upłynąć pomiędzy wykonaniem czynności przez kursanta, a jego powrotem do pełnej zdolności percepcyjnej, aby jakkolwiek interwencyjny instruktaż spełnił swoją rolę. Tu rządzi fizjologia umysłu. Przedwczesna ingerencja instruktora, wypowiadanie uwagi o popełnionym błędzie, albo i pozytywnego komentarza – jak wykazują badania psychologiczne – trafia „w pustkę”. Teoretycznie, czas, który należałoby „cierpliwie odczekać” jest, niestety, nie krótszy od 1 minuty, a ponadto bardzo uzależniony od napięcia psychicznego kursanta. Zatem może być i dłuższy, szczególnie w sytuacjach

najtrudniejszych. Tak też na ogół jest podczas wspinania. Zauważmy, że jak na tempo „rozwoju sytuacji” podczas wspinaczki, minuta, to czas niezwykle długi. Dlatego w tym sporcie musimy się pogodzić z koniecznością niejednej „niedydaktycznej” ingerencji instruktora w poczynania kursanta. Miejmy jednak świadomość, że wykonany w takim trybie instruktaż niemal na pewno będzie wymagał powtórki w bardziej „stabilnych” warunkach.

Marek Pokszan – z wykorzystaniem publikacji Wacława Sonelskiego (AWF-Katowice)

### Przygotowanie i poznanie terenu działania.

Szkolenie nawet w terenie z grubsza znanym, ale „nierozpracowanym” metodycznie może być prostą drogą do narobienia biedy sobie i podopiecznym. Dobrze, jeśli będzie to tylko źle wykorzystany dzień i gdy na blamażu ucierpi tylko instruktorski wizerunek. Zupełnie źle – jeśli zmieni się od tego wizerunek kursanta - w sensie dosłownym...

Nie ma sensu udawać eksperta tam, gdzie „rozpoznajemy bojem”. Tym bardziej naszym „plutonem rozpoznawczym” nie powinna być grupa kursowa, która – co tu kryć – „płaci i wymaga”, żeby kurs był efektywny i bezpieczny.

Trzeba więc powiedzieć sobie jasno: profesjonalne szkolenie, to praca na „własnym boisku” – w terenie, o którym wiemy prawie wszystko, ale nie tyle jako wspinacze, lecz właśnie jako instruktorzy. W pracy może nas i tak sporo zaskoczyć, bowiem pomimo wyeliminowania większości subiektywnych zagrożeń ze strony „czynnika terenowego”, w grze pozostaną do nam końca jeszcze dwaj potencjalni „jeźdźcy Apokalipsy”, czyli warunki (klimatyczne) oraz człowiek (tj. kursant). To czynniki wystarczające „dynamiczne”, żeby było nad czym wyteżać uwagę.

Dlatego bezcenną wartość ma „wprowadzenie” nas w nowy teren przez regulamie pracującego tam kolegę (najlepiej – starszego stażem). Na ogół taką rolę wypełniają regularne kursy instruktorskie i towarzyszące im staże poprzedzające nadanie zawodowego certyfikatu. Nikt jednak nie jest omnibusem, dlatego tak czy inaczej, zawsze znajdują się rejony skalne, w których daleko nam będzie do wizerunku eksperta. Dlatego zanim w jakimś rejonie rozpoczniemy pracę instruktorską, musimy dobrze rozpoznać nie tylko jego topografię, ale też szkoleniowe walory oraz wady, a następnie stworzyć sobie scenariusz szkolenia i podjąć się jego realizacji w formie eksperymentu na własnej skórze. Ten scenariusz powinniśmy przetestować w jakimś układzie koleżeńskim, w towarzystwie tamtejszego „bywalca” lub co najmniej wspinacza zupełnie samodzielnego. Nie wolno nam przez cały czas owego eksperymentu zapomnieć, że tym razem nie chodzi o „przejście drogi” (a szczególnie przejście „błyskotliwe, np. ze spektakularnym „wyjściem nad haczyk” - bo do tego nie trzeba być instruktorem), ale o weryfikację wartości dydaktycznej poszczególnych miejsc, rozpoznanie zagrożeń oraz „patentów” – zarówno wspinaczkowych, jak i asekuracyjnych.

Opracowując scenariusz kursu wspinaczki skalnej, musimy pamiętać o pełnej liście wymogów metodycznych, jakie kurs ma spełnić w oparciu o wybrany rejon. A zatem należy rozpoznać i wybrać:

- Małe formy skalne (buldery) odpowiednie do „studyjnych” ćwiczeń różnych technik wspinaczkowych na różnych poziomach trudności, od elementarnego począwszy. Powinny być to miejsca zapewniające bezpieczne zesoki i niegroźne w razie upadków. Najlepiej, jeśli da się wspinaczki na tych formach skalnych łączyć w większe logiczne łańcuchy.
- Odpowiednie drogi do wspinaczki na wędkę. Warto wybrać te skały, gdzie możliwa będzie szybka instalacja oraz możliwość pokonywania z jednej wędki kilku dróg, najlepiej jeśli z sekwencją różnych technik wspinaczkowych lub stopniowania trudności. Przydatna może być tu możliwość schodzenia po ukończeniu drogi, a na pewno bardzo ważna – możliwość szybkiego dostania się instruktora na górę i z powrotem.



Ile błędów wypatrzysz?

## Elementy podlegające stałej kontroli podczas kursu

1. Przygotowanie do wspinania -
  - a) prowadzący:
    - zapięcie uprzęży
    - związanie się liną
    - kompletacja i uporządkowanie sprzętu
  - b) asekurujący:
    - zapięcie uprzęży
    - związanie się liną
    - auto
    - wpięcie liny w przyrząd asekuracyjny.
2. Prowadzenie -
  - Jakość osadzenia punktów asekuracyjnych
  - Poprawność rozmieszczenia i przedłużania przelotów w aspekcie:
    - zagrożenia przesztymieniem
    - zagrożenia "glebowaniem"
  - Wpinanie kierunkowe karabinków i ekspresów
  - Komendy
  - Wpięcie auta
  - Ściąganie drugiego
  - Układanie wolnej liny
3. Asekuracja -
  - Umiejscowienie przyrządu
    - na uprzęży (tylko na łączniku pionowym!)
    - w punkcie stanowiskowym (wielokierunkowym!)
  - Obsługa przyrządu
  - Pozycja pod ścianą
  - Wielkość podawanego luzu
  - Komendy
4. Wspinaczka "na drugiego" -
  - Demontaż punktów
  - Porządek w sprzęcie
  - Szybkość
5. Zmiana prowadzenia -
  - Przygotowanie liny
  - Przekazanie sprzętu

- Drogi dłuższe nadające się do poznania możliwości wspinaczkowych, siły, wytrzymałości oraz motoryki kursantów (wędka). Tu pożądana paleta różnych trudności.
  - Miejsca do „naziemnego” nauczania asekuracji tradycyjnej (z uch, bloków i kostek) oraz zakładania stanowisk.
  - Drogi do nauki elementarnej asekuracji – wspinaczkowo bardzo łatwe, ale o dość zróżnicowanym charakterze i poziomie komplikacji budowy punktów asekuracyjnych.
  - Drogi do nauki i treningu prawdziwej wspinaczki z asekuracją oddolną. W tym przypadku bezwzględnie należy również sprawdzić możliwość podwieszenia się i efektywnego działania na „self-linie”.
  - Miejsca do nauczania pozostałych technik (zjazd, zjazd z przesiadką, podchodzenie na linie, elementy autoratownictwa) – stosownie do programu.
  - „Cele zapasowe” – na wypadek braku dostępności głównych miejsc do ćwiczeń przewidzianych harmonogramem kursu (np. z powodu tłoku lub mokrej skały).
- I wreszcie - po dokonaniu takiego rekonesansu - musimy sobie uczciwie odpowiedzieć na pytanie, czy rozpoznany rejon przystaje do posiadanych przez nas zasobów dydaktycznych (własnej wiedzy, umiejętności, doświadczenia) na tyle, że zlokalizowany tam kurs rzeczywiście „ogarniemy” pod względem warsztatowym. Jeśli takiego przekonania nie mamy – nie działajmy inaczej, niż tuż pod bokiem zaprzyjaźnionego bywalca. Albo gruntownie zrewidujmy swoje plany...
- ### Realizacja kursu.
- Na naukę techniki wspinania poświęcać tylko tyle czasu, ile to konieczne do zrealizowania pozostałych elementów przewidzianych programem.
  - Na naukę techniki asekuracji przeznaczyć tyle czasu, aby można było z czystym sumieniem stwierdzić samodzielność kursanta.
  - Wykazywać umiar w ambicjach doprowadzenia kursantów do wysokiego poziomu technicznego.
  - Nie nauczać rzadko stosowanych patentów - preferować proste, typowe techniki.
  - Nauczane metody użycia sprzętu muszą być zgodne z oryginalną specyfikacją techniczną produktu (odpowiedzialność prawna!).
  - Ćwiczenia na małych formach skalnych poprzedzać praktycznymi próbami asekuracji bulderowej - spotowania. Miejsce musi być starannie dobrane – niegroźne w razie upadku. Rozważyć możliwość przeprowadzenia takich zajęć na sali gimnastycznej lub sztucznej ścianie (materace!).
  - Skoncentrować się na podstawowych technikach i ćwiczeniach przydatnych w naturalnej skale o umiarkowanych trudnościach.
  - Uwzględnić indywidualne możliwości poszczególnych kursantów, które na ogół są zróżnicowane, niekiedy nawet mocno.



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).				

## 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)				
○ typu kubek	+	+		
○ typu „reverso”			+	+
○ grigri	+			
• trzewiki	+	+	+	+
• akcesoria (magnezja i inne)	+	+	+	+

