

# Kurs Wspinaczki na Sztucznej Ścianie

Jest to propozycja idealna dla osób, które zaczynają swoją przygodę ze wspinaczką. Ścianki wspinaczkowe to najbezpieczniejsze i najlepsze miejsce do nauki wszystkich niezbędnych umiejętności, które później przenieść można w skały. Kurs ten dedykowany jest nie tylko osobom początkującym - bardziej doświadczeni wspinacze nauczą się na nim jak bezpiecznie i efektywnie wspiąć się z dolną asekuracją, latać i wyłapywać loty oraz poznają podstawy techniki wspinania.

**Warunki uczestnictwa:** Ukończone 18 lat lub za zgodą rodziców po ukończeniu 16 roku życia.

**Cena kursu:** 350 zł/osobę przy grupie 3-6 osób

*przy mniejszej lub większej ilości osób, lub w przypadku kursów prowadzonych w preferowanych przez Was miejscach (szkolimy na terenie całego kraju), ceny do indywidualnego ustalenia.*

**Czas trwania:** 16h (dzielone zazwyczaj na dwa dni, opcjonalnie na trzy lub cztery).



## Ramowy program kursu:

1. Zapoznanie ze sztuczną ścianą (budowa ściany, rozmieszczenie i wytrzymałość punktów asekuracyjnych, stanowiska); zasady bezpieczeństwa; krótka historia wspinaczki.
2. Podstawowe informacje o sprzęcie (najważniejsze parametry, oznaczenia atestów, zastosowanie, prawidłowe użycie, na co zwracać uwagę, sprawdzanie stanu i kiedy wymienić na nowy):
  - Liny, repsznury i taśmy;
  - uprząże biodrowe;
  - karabinki;

- ekspresy;
- przyrządy asekuracyjne;
- buty i akcesoria: magnezja, woreczek.

3. Rozgrzewka wspinaczkowa.

4. Zasady asekuracji:

- asekuracja górna (ubieranie uprząży, wiązanie się liną, wpinanie liny w przyrząd asekuracyjny, wzajemna kontrola przed rozpoczęciem wspinaczki, obsługa przyrządu, komendy wspinaczkowe, opuszczanie na ziemię);
- asekuracja dolna (technika robienia wpinek, prowadzenie liny, podawanie liny do wpinki, nauka odpadnięć i wyłapywania lotów, właściwa postawa asekurującego, uwalnianie się z agrałki);
- podtrzymywanie bulderującego (spotting).

5. Węzły i ich zastosowanie: ósemka pojedyncza, ósemka powrotna, podwójna ósemka, kluczka, stoper. Zwijanie liny.

6. Technika wspinania:

- wykorzystanie chwytów i stopni;
- ustawienia ciała: pozycja frontalna i boczna;
- wspinaczka statyczna i dynamiczna;
- poruszanie się w terenie przewieszonym.

7. Rozciąganie i trening wyrównawczy.

8. Zasady uprawiania wspinaczki w Polsce, system szkolenia.



***Po pozytywnym zaliczeniu szkolenia wydajemy zaświadczenie o ukończeniu kursu wspinaczki na sztucznej ścianie.***

**Karta zgłoszenia na kurs**  
**Wspinaczki na Sztucznej Ścianie**  
**org. przez firmy TDMA i Goutec**

*prosimy o czytelne wypełnienie drukowanymi literami*

Data szkolenia.....

Imię/imiona i nazwisko.....

Data i miejsce urodzenia.....

miejsce zamieszkania.....

.....

Numer PESEL.....

Adres e-mail.....

Numer telefonu.....

Oświadczam, że nie mam żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach praktycznych kursu Wspinaczki na Sztucznej Ścianie

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w rozumieniu ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 roku o ochronie danych osobowych (dz.u. 133/97 poz. 883 ze zm.).

Wyrażam zgodę na umieszczanie zdjęć lub filmów wykonanych podczas szkolenia na stronie internetowej firm TDMA & Goutec oraz Polskiej Szkoły Alpinizmu, a także ich profilach na portalach społecznościowych w celach promocyjnych kursów/szkoleń organizowanych przez firmy TDMA & Goutec oraz Polską Szkołę Alpinizmu, co się wiąże z wykorzystaniem w ww. miejscach mojego wizerunku.

.....

miejsowość, data

.....

czytelny podpis