

## Kurs wspinaczki na sztucznej ścianie

Kurs przygotowuje do samodzielnego korzystania ze sztucznych obiektów wspinaczkowych. Sprzęt omawiany jest pod kątem optymalnych zakupów własnego wyposażenia. Osoby niepełnoletnie mogą być szkolone po uzyskaniu pisemnej zgody podpisanej przez rodziców (prawnych opiekunów).

**Forma zajęć:** zajęcia praktyczne na sztucznej ścianie przeplatane teorią.

**Sugerowany czas:** około 16 godzin, minimum 2 dni.

**Absolwent:** otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu kursu podpisane przez instruktora, uprawniającym go do swobodnego wspinania na wszystkich ściankach w Polsce. Organizator wręcza każdemu uczestnikowi program kursu, w celu umożliwienia klientowi kontrolowania jakości świadczonej usługi.

### Treść zajęć:

1. Zapoznanie ze sztuczną ścianą (budowa, punkty asekuracyjne, stanowiska do wędki); zasady bezpieczeństwa.

2. Podstawowe informacje o sprzęcie (najważniejsze parametry, oznaczenia atestów, zastosowanie):

- liny i repsznury;
- uprząże biodrowe;
- karabinki i ekspresy;
- przyrządy asekuracyjne: dowolny rodzaj kubka lub płytki; opcjonalnie grigri;
- buty i akcesoria: magnezja, woreczek.

3. Zasady asekuracji:

- napięcie uprząży, przywiązanie do niej liny,
- asekuracja na wędkę (obsługa kubka lub płytki; opcjonalnie dodatkowo grigri), właściwa postawa asekurującego;
- asekuracja dolna (technika wpinek, prowadzenie liny, podawanie liny do wpinki, nauka odpadnięć), właściwa postawa asekurującego;
- podtrzymywanie (asekuracja) bulderującego;
- prawidłowe komendy.

4. Węzły i ich zastosowanie:

- ósemka, kluczka. Zwijanie liny.

5. Nauczanie techniki wspinania:

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

6. Zasady uprawiania wspinaczki w Polsce, skale trudności używane w skałkach, normy etyczne obowiązujące w środowisku wspinaczy, system szkolenia.

**Cena: 250zł**



Szkoła wspinania CruXwall  
www.cruXwall.pl  
35-041 Rzeszów, ul. Dominikańska 6a/39  
NIP: 813-329-48-49