**Wykłady:
• Prezentacja i omówienie sprzętu wspinaczkowego
• Teoria asekuracji
• Podstawy technik linowych i autoratownictwa
• Formacje skalne i technika ich pokonywania
• Niebezpieczeństwa wspinania i terenu skalnego; zasady bezpieczeństwa
• Podstawy pierwszej pomocy

• Formy uprawiania wspinaczki, formy organizacyjne wspinania; zasady uprawiania
wspinaczki w Polsce, system szkolenia
• Etyka wspinania i ochrona środowiska

Praktyka:
• węzły i ich zastosowanie: ósemka, kluczka, półwyblinka, wyblinka, flagowy, węzły
samozaciskowe, podwójny zderzakowy
• dopasowanie i zapięcie uprzęży, przywiązanie do liny**

**• obsługa kubka oraz półwyblinki z karabinkiem HMS; opcjonalnie przyrządy
automatyczne
• asekuracja na wędkę: wykorzystanie gotowego stanowiska, założenie własnego;
• postawa asekurującego
• wspinaczka drogą jednowyciągową – prawidłowe prowadzenie wyciągu i liny
pojedynczej
• wyłapywanie odpadnięć
• przewiązywanie liny przez ring zjazdowy, opuszczanie partnera i zdejmowanie
ekspresów podczas opuszczania
• wspinaczka drogą wielowyciągową – prawidłowe prowadzenie wyciągu i liny
podwójnej, budowa stanowisk, obsługa przyrządu na górnym stanowisku, zmiana
na prowadzeniu
• zjazdy na linie w niskim lub wysokim przyrządzie; zjazd z przesiadką
• Zwijanie (klarowanie) i przenoszenie liny
• Podstawy technik linowych i autoratownictwa**

**Pozdrawiam Andrzej Łabędzki**

**Instruktor**