**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**