



Dolnośląska Szkoła Wspinaczki

*Instruktorzy: Tomasz Kliś, Piotr Jaśkiewicz
& Partnerzy*

Pierwsze Kroki w Skale

Treść zajęć

- zapoznanie się ze sprzętem wspinaczkowym
- wiązanie się liną z zastosowaniem upręży (podwójną ósemką)
- zwijanie i przenoszenie liny
- obsługa przyrządów asekuracyjnych w zakresie podawania, wybierania, hamowania liny oraz jej blokowania i odblokowania (przyrządy typu kubek – dowolny rodzaj)
- zjazd w wysokim przyrządzie wraz z odpowiednią autoasekuracją, węzeł samozaciskowy bloker
- podstawy techniki wspinaczkowej, ustawienia ciała - pozycja boczna i frontalna, zasady wykorzystywania stopni i chwytów
- zapoznanie z różnymi formacjami skalnymi i technikami ich pokonywania
- asekuracja górna, „wędka”
- opcjonalnie - asekuracja dolna na drogach ze stałymi punktami asekuracyjnymi
- schemat szkoleń wspinaczkowych Polskiego Związku Alpinizmu

Trzebnica 20.02.2023r.



TEL. 601532223, 601892922

WWW.KURSY.WSPINACZKOWE.PL

zapytania@wspinaczkowe.pl

baza letnia: Schronisko "Szwajcarka"
58-515 Karpniki ul. Janowicka nr 7