



Dolnośląska Szkoła Wspinaczki

*Instruktorzy: Tomasz Kliś, Piotr Jaśkiewicz
& Partnerzy*

KURS WSTĘPNY WSPINACZKI W LODZIE

PROGRAM

Kurs wstępny wspinaczki w lodzie 3 dniowy – celem jest wprowadzenie uczestnika w specyfikę świata wspinaczki lodowej: zaznajomienie z niezbędnym sprzętem, praktycznymi sposobami jego użycia, podstawowymi technikami wspinaczki w lodzie, asekuracji, stanowi etap wstępny oraz konieczny do późniejszego nabycia wiedzy i umiejętności w zakresie samodzielnego prowadzenia lodowych dróg wspinaczkowych o trudnościach co najmniej WI3 - na kursie wspinaczki lodowej dla średniozaawansowanych.

Uczestnicy: Osoby pełnoletnie, a także osoby niepełnoletnie min. 16 lat - po uzyskaniu pisemnej zgody podpisanej przez rodziców (prawnych opiekunów). Od uczestnika wymagamy min. doświadczenia wspinaczkowego i umiejętności posługiwania się sprzętem wspinaczkowym osobistym (asekuracja na przyrządzie, podstawowe węzły etc.)

Forma zajęć: wykłady w bazie noclegowej oraz zajęcia praktyczne w w terenie przeplatane teorią. Zajęcia teoretyczne nie muszą mieć charakteru wykładów wygłaszanych w sali, lecz mogą być realizowane w inny sposób, np. w terenie w trakcie przerwy w ćwiczeniach praktycznych.

Czas trwania: 3 dni.

Ilość szkolonych: na jednego instruktora od dwóch do sześciu osób.

Prowadzący: instruktorzy Polskiego Związku Alpinizmu.

Absolwent otrzymuje dyplom ukończenia kursu wstępnego wspinaczki w lodzie.



TEL. 601532223, 601892922

WWW.KURSY.WSPINACZKOWE.PL

zapytania@wspinaczkowe.pl

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



Dolnośląska Szkoła Wspinaczki

*Instruktorzy: Tomasz Kliś, Piotr Jaśkiewicz
& Partnerzy*



Treść zajęć

Tematy wykładów

1. Prezentacja i omówienie sprzętu do wspinaczki w lodzie.
2. Lód jako medium wspinaczkowe – powstawanie lodu.
3. Asekuracja w czasie wspinaczki w lodzie, stanowiska.
4. Niebezpieczeństwa wspinania w lodzie.
5. Ubiór do wspinaczki w lodzie
6. Pierwsza pomoc.
7. Trudności dróg w lodzie
8. Rejony wspinaczki w lodzie – Polska i Europa

Zajęcia praktyczne

1. Przypomnienie ew. zuniifikowanie wiedzy w zakresie:
 - wiązanie się liną z zastosowaniem uprząży;
 - praktycznej znajomości podstawowych węzłów
 - asekuracji na przyrządzie
2. Technika wspinaczki w lodzie
 - osadzanie dziabek, ocena jakości osadzenia, optymalne miejsca do osadzania dziabek, „oczyszczanie” lodu, użycie podwójnej rękojeści dziabek bezsmyczowych,
 - osadzanie raków,
 - poruszanie się w niezbyt stromym lodzie z użyciem dziabek i raków,
 - wspinaczka w stromym lodzie do trudności WI3-WI4, opcjonalnie: wstęp do technik zaawansowanych
3. Asekuracja:
 - podstawowe zasady bezpieczeństwa, usytuowanie asekurującego,
 - przygotowanie do asekuracji dolnej: osadzanie śrub lodowych, skracanie śrub lodowych, stanowisko Abalakowa, opcjonalnie: wstęp do budowy stanowisk na wielowyciągowych drogach lodowych
 - ćwiczenia z prowadzenia drogi lodowej z dodatkową asekuracją górną,
 - zjazdy na linie

Karpniki 01.01.2017r.



TEL. 601532223, 601892922
WWW.KURSY.WSPINACZKOWE.PL

zapytania@wspinaczkowe.pl

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



Dolnośląska Szkoła Wspinaczki

*Instruktorzy: Tomasz Kliś, Piotr Jaśkiewicz
& Partnerzy*



TEL. 601532223, 601892922

WWW.KURSY.WSPINACZKOWE.PL

zapytania@wspinaczkowe.pl

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