

Kurs wspinaczkowy

MIEJSCE: Dolinki
Krakowskie

CENA:
1400 PLN/os

TERMINY:
30.04-03.05.2026
04-07.06.2026
30.07-02.08.2026
27-30.08.2026
24-27.09.2026

**POZIOM
TRUDNOŚCI**
podstawowy

Na tym 4-dniowym kursie wspinaczki skalnej (etap I) wg. programu PZA przygotowujemy Cię do samodzielnej wspinaczki na drogach ubezpieczonych, a więc takich które wyposażono w komplet stałych punktów asekuracyjnych oraz w stałe stanowiska. Daje on również podstawy do korzystania ze sztucznych obiektów wspinaczkowych. Ukończenie i zaliczenie kursu uprawnia do uczestnictwa w kolejnych etapach szkoleń wg. programu PZA.

Warunkiem niezbędnym do uczestniczenia w kursie jest ukończenie 18 lat, a w przypadku osób niepełnoletnich, uzyskanie pisemnej zgody podpisanej przez obojga rodziców lub opiekunów prawnych.

Prowadzący zajęcia to Instruktorzy PZA – wspinaczki skalnej, taternictwa i alpinizmu, taternictwa jaskiniowego. W zakresie pierwszej pomocy zajęcia mogą prowadzić instruktorzy GOPR/TOPR, ratownicy medyczni i inni ratownicy.

Kurs odbywa się na terenie Parku Krajobrazowego „Dolinki Krakowskie”. Więcej szczegółów wysyłamy przed kursem zapisanym uczestnikom szkolenia.

Absolwent otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu kursu zgodnie z programem PZA, podpisane przez instruktora szkolącego oraz kierownika kursu. Zaliczenie kursu możliwe jest po opanowaniu wymienionych poniżej umiejętności w zakresie techniki asekuracji, pozostałych technik linowych oraz autoratownictwa. Ponadto absolwent musi samodzielnie poprowadzić drogę w skałach z dolną asekuracją o trudnościach co najmniej IV wg UIAA.

Dzień 1:

9:00 - spotkanie z grupą, rozdanie i omówienie sprzętu
10:00 - nauka podstawowych węzłów
11:00 - 17:00 - zajęcia w terenie na skałach

Dzień 2:

9:00 - zajęcia teoretyczne
11:00 - 17:00 - zajęcia praktycznie w skałach

Dzień 3:

9:00 - 17:00 - zajęcia praktyczne w skałach

Dzień 4:

9:00 - 15:00 - weryfikacja nabytych umiejętności w terenie skałkowym
15:00-17:00 - zakończenie i podsumowanie kursu

Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w planie szkolenia w celu dostosowania planów m.in. do aktualnych warunków pogodowych.



TERMINY:

30.04-03.05.2026

04-07.06.2026

02-05.07.2026

23-26.07.2026

27-30.08.2026

24-27.09.2026

Cena

1400 PLN

Cena obowiązuje przy grupie 3-4 osób. Zaliczka w kwocie 400 PLN płatna przy zapisie. Pozostała kwota płatna 2 tygodnie przed kursem.

W cenie zawarte:

- opieka instruktora posiadającego uprawnienia PZA
- kurs zgodny z programem PZA
- sprzęt niezbędny do szkolenia, zespołowy i indywidualny (z wyjątkiem butów)
- materiały dydaktyczne w formie elektronicznej

Nie zawarte w cenie:

- ubezpieczenie NNW (każdy uczestnik zobowiązany jest wykupić ubezpieczenie na okres szkolenia z rozszerzeniem o wspinaczkę skałkową)
- noclegi
- dojazd i wyżywienie

Cała kwota zwracana jest na konto uczestnika, w przypadku jeśli kurs nie odbędzie się z winy organizatora, z powodu nie zebrania się wystarczającej liczby uczestników, lub w wyniku działania siły wyższej.

Dane do przelewu:

Mountain Maniac Małgorzata Ciepła-Forczek

Ul. Karkonoska 7

58 - 570 Jelenia Góra

NIP: 611 248 5023

Nr konta: 33191010482944046577870001

Santander Bank.



PROGRAM SZKOLENIA (zgodny z programem szkolenia wspinaczkowego KTJ PZA).

Absolwent szkolenia wspinaczkowego po kursie powinien umieć:

1. Wiązać się liną z zastosowaniem uprząży.
2. Zawiązać i zastosować węzły: kluczka, ósemka, skrajny tatrzański, wyblinka, półwyblinka, flagowy, taśmowy, węzeł prusika, prusik francuski, bloker, zderzakowy podwójny (inne węzły opcjonalnie).
3. Dobierać sprzęt do konkretnej drogi i poprawnie rozmieszczać go na sobie.
4. Obsługiwać przyrząd asekuracyjny na dolnym stanowisku, w zakresie podawania, wybierania, hamowania liny oraz jej blokowania i odblokowywania.
5. Obsługiwać przyrządy wielofunkcyjne (np. typu ATC Guide, Reverso, itp.) na górnym stanowisku, ze szczególnym uwzględnieniem bezpiecznego odblokowywania ich pod obciążeniem.
6. Obsługiwać w zakresie asekuracji i opuszczania przyrządy automatyczne (np. Gri Gri itp.)
7. Zastosować półwyblinkę z karabinkiem HMS do asekuracji (wybieranie, hamowanie, blokowanie).
8. Budować stanowiska asekuracyjne dolne, górne i pośrednie.
9. Budować stanowiska do „wędkii”.
10. Wykorzystywać punkty naturalne jako punkty asekuracyjne
11. Właściwie rozmieszczać punkty przelotowe, łączyć punkty asekuracyjne.
12. Prawidłowo prowadzić linę jednotorowo i dwutorowo (opcjonalnie).
13. Przewiązywać linę przez stanowisko zjazdowe, ring asekuracyjny; zdejmować ekspresy podczas opuszczania.
14. Budowa stanowisk zjazdowych:
 - przygotowywać linę i pozostały sprzęt do zjazdu
 - zjeżdżać w przyrządzie wysokim z autoasekuracją
 - ściągać liny ze stanowiska zjazdowego
 - zjeżdżać ze stanowiskiem pośrednim.
15. Wyłapywać odpadnięcia prowadzącego (ćwiczenia na zrzutni).
16. Podchodzić po linie (prusikowanie) (opcjonalnie z przyrządami).
17. Spotować (asysta).
18. Pokonywać różne formacje skalne z zastosowaniem odpowiednich technik wspinaczkowych.
19. Wyciągać partnera metodą U, oraz fłaszencuga szwajcarskiego.
20. Opuszczać partnera, w tym przepuszczać węzeł (liny połączone kluczką) przez karabinek HMS.

W zakres szkolenia wspinaczkowego teoretycznego wchodzi również wiedza dotycząca:

1. Charakterystyki różnych rodzajów sprzętu wspinaczkowego
2. Formacji skalnych i technik wspinaczkowych
3. Teorii asekuracji.
4. Niebezpieczeństw obiektywnych i subiektywnych podczas wspinania ze szczególnym uwzględnieniem wspinania skałkowego.
5. Etyka wspinacza oraz odpowiedzialność prawna.
6. Podstawy pierwszej pomocy przedmedycznej.
7. Formy uprawiania wspinaczki, style wspinania, skale trudności rejonu wspinaczkowe (topo i przewodniki). Zasady uprawiania wspinaczki w Polsce, dostęp do rejonów skałkowych.