

Kurs ABC



k2.waw.pl

Założ kask! Wepnij auto! Zawiąż węzeł na końcu liny! Zakręć karabinek!

Zasady uprawiania wspinaczki w Polsce. System szkolenia.

Wspinaczka jest statystycznie bezpiecznym sportem (w porównaniu do sportów kontaktowych np. piłki nożnej) jednak zawsze może się zdarzyć jakiś uraz czy kontuzja.

W Polsce nie są prawnie wymagane uprawnienia typu Karta Taternika czy inne podobne do Prawa Jazdy. Wspinaczkę może uprawiać każdy. Jedynie właściciele obiektów lub terenów wspinaczkowych mogą regulować zasady uprawiania wspinaczki na swoim terenie. Można uczyć się wspinania od doświadczonych kolegów, warto jednak przeszkolić się u instruktora z odpowiednimi uprawnieniami, żeby mieć pewność, że wiedza nam przekazana jest sprawdzona i pozwoli nam na bezpieczną wspinaczkę.

W Polsce istnieją dwa niezależne systemy szkolnictwa wspinaczkowego realizowane przez: instruktorów wspinaczki posiadających uprawnienia państwowe (instruktor wspinaczki sportowej, instruktor wspinaczki wysokogórskiej) oraz instruktorów Polskiego Związku Alpinizmu (instruktor wspinaczki skalnej, instruktor taternictwa, instruktor alpinizmu).

Kursy które są realizowane, dotyczą różnych rodzajów aktywności wspinaczkowej:

- a) kurs wspinania na sztucznej ścianie z górną asekuracją (ABC)
- b) kurs wspinania na sztucznej ścianie z dolną asekuracją (DEF)
- c) kurs wspinaczki sportowej (ABC+DEF) pozwala na samodzielne wspinanie się na sztucznej ścianie lub w terenie po drogach ubezpieczonych

- d) kurs „migracja w skały” – przejście ze sztucznej ściany w skały, drogi ubezpieczone
- e) kurs „tradowy” – wspinanie się na „Własnej” asekuracji, czyli zakładanie przelotów (kości, friendly, camy)
- f) kurs skałkowy – obejmuje wspinaczkę sportową i tradową
- g) kurs tatrzański letni
- h) kurs tatrzański zimowy
- i) specjalistyczne kursy i szkolenia wspinaczkowe, np: kurs z topografii i terenoznastwa, kurs technik linowych, kurs lawinowy, kurs wspinaczki w lodzie, kurs drytoolingu itp



