

# KURS WSPINANIA Z DOLNĄ ASEKURACJĄ

CZAS: 8 h dziennie

CENA: 350 PLN  
300 PLN \*

\* tylko dla osób, które uczęszczają na zajęcia sekcji wspinaczkowych w AVATAR Centrala Ruchu

MINIMALNA ILOŚĆ UCZESTNIKÓW: 3 osoby

ZAPISY: kontakt@myavatar.pl  
+48 733 434 332  
w recepcji obiektu przy ul. Centralnej 51

## PROGRAM KURSU:

- OMÓWIENI PARAMETRÓW LINY POJEDYNCZEJ, DEFINICJE WSPÓŁCZYNNIKA ODPADNIĘĆ
- KRÓTKA CHARAKTERYSTYKA WSPINACZKI SPORTOWEJ ORAZ WYJAŚNIENIE STYLÓW PRZEJŚĆ JAK OS, FLASH, RED POINT
- WĘZŁY I ICH ZASTOSOWANIE (ÓSEMKA, KLUCZKA, ZWIJANIE LINY)
- WYKŁAD I ĆWICZENIE TECHNIKI ROBIENIA WPINEK
- NAUKA DOLNEJ ASEKURACJI-WYBIERANIE I PODAWANIE LINY, POSTAWA ASEKURANTA I OGÓLNE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA
- PRAWIDŁOWE PROWADZENIA LINY PO ŚCIANIE WRAZ Z OMÓWIENIE
- BŁĘDÓW TAKICH JAK AGRAFKA CZY ZAHACZENIE NOGĄ O LINĘ
- PODSTAWY ASEKURACJI DYNAMICZNEJ-WYŁĄPYWANIE LOTÓW
- PROWADZENIE PROSTYCH I TRUDNIEJSZYCH DRÓG
- NAUKA PRZEWIĄZYWANIA SIĘ NA STANOWISKU

KURS TEN TO DOBRE PRZYGOTOWANIE DO SAMODZIELNEGO WSPINANIA W SKAŁACH, A UMIEJĘTNOŚĆ WSPINANIA Z PROWADZENIEM OTWIERA PRZED WSPINACZEM MOŻLIWOŚĆ WSPIĘCIA SIĘ NA KAŻDĄ DROGĘ JAKĄ OFERUJE AVATAR ;)