



Techniki linowe, wspinaczka i ratownictwo jaskiniowe

Grupa 1 (05-07.05.2021)

L.p	ID Studenta	Kierunek/Semestr studiów
1.	153479	Ratownictwo Medyczne/5
2.	153333	Ratownictwo Medyczne/5
3.	153454	Ratownictwo Medyczne/5
4.	153318	Ratownictwo Medyczne/5
5.	153383	Ratownictwo Medyczne/5
6.	137586	Ratownictwo Medyczne/5
7.	152357	Ratownictwo Medyczne/5
8.	152931	Ratownictwo Medyczne/5
9.	153356	Ratownictwo Medyczne/5
10.	153366	Ratownictwo Medyczne/5
11.	153389	Ratownictwo Medyczne/5
12.	153445	Ratownictwo Medyczne/5
13.	154910	Ratownictwo Medyczne/5
14.	153423	Ratownictwo Medyczne/5

4 maja 2021

07:07 wyjazd z Olsztyna dworzec Główny PKP

15:41 przyjazd uczestników szkolenia pociągiem na stację Bielsko-Biała Główna

Przejście z dworca we własnym zakresie (wg. google maps 6min piechotą) do miejsca zakwaterowania: Dom Turysty PTTK, ul. Krasińskiego 38, 43-300 Bielsko-Biała.

18:00 kolacja

5 maja 2021

07:00 śniadanie

07:30 przejazd uczestników (zapewniony przez Polską Szkołę Alpinizmu) na miejsce zajęć – CW Primaroca Karpacka 24, 43-300 Bielsko-Biała

08:00-17:00 zajęcia zawierające następujące zagadnienia:

- Wspinaczka na obiektach sztucznych oraz sposoby jej uprawiania i organizowania.



- Sztuczne ściany wspinaczkowe - budowa i rodzaje.
- Przepisy związane z budową, instalacją oraz eksploatacją sztucznych ścian.
- Podstawowe informacje o sprzęcie (najważniejsze parametry, oznaczenia atestów, zastosowanie, prawidłowe użycie, na co zwracać uwagę, sprawdzanie stanu i kiedy wymienić na nowy): liny, taśmy; uprząże biodrowe; karabinki; ekspresy; przyrządy asekuracyjne; buty i akcesoria.
- Węzły i ich zastosowanie: ósemka pojedyncza, ósemka powrotna, podwójna ósemka, kluczka, stoper, ósemka równoległa, bloker.
- Zwijanie liny.
- Wspinaczka i asekuracja z górną protekcją - prawidłowa technika oraz podstawowe błędy, asekuracja za pomocą różnych przyrządów asekuracyjnych.
- Podstawy wspinaczki i asekuracji z dolną protekcją - wpinanie ekspresów w ścianę i wpinanie liny w ekspresy, prowadzenie liny, asekuracja statyczna i dynamiczna, prawidłowe odpadanie od ściany i wyłapywanie lotów, przewiązywanie przez stanowisko zjazdowe i zbieranie ekspresów.
- Blokowanie przyrządu asekuracyjno-zjazdowego węzłem flagowym.
- Asekuracja za pomocą półwyblinki.

W trakcie szkolenia, ok godz. 13:00 planowany jest obiad.

17:00 przejazd uczestników (zapewniony przez Polską Szkołę Alpinizmu) na miejsce zakwaterowania

18:00 kolacja

6 maja 2021

07:00 śniadanie

07:30 przejazd uczestników (zapewniony przez Polską Szkołę Alpinizmu) na miejsce zajęć – hala szkoleniowa Polskiej Szkoły Alpinizmu, Junacka 29, 43-300 Bielsko-Biała

08:00-17:00 zajęcia zawierające następujące zagadnienia:

- Uregulowania prawne związane z alpinistycznymi technikami linowymi.
- Podstawowy sprzęt alpinistyczny, budowa, parametry wytrzymałościowe, zasady użytkowania (przyrządy zjazdowe, przyrządy autoasekuracyjne, przyrządy zaciskowe, kaski i akcesoria).
- Zasady wiązania węzłów oraz praktyczna nauka wiązania: ósemki z podwójnym uchem (uszu króliczych), blokera, prusika klasycznego, prusika francuskiego/stopera taśmowego, półwyblinki, , rożkowego, skrajnego tatrzańskie, podwójnego skrajnego, pośredniego skrajnego i Fusion.
- Techniki linowe używane do zjazdu oraz wychodzenia po linie.
- Układy wyciągowe.

W trakcie szkolenia, ok godz. 13:00 planowany jest obiad.



17:00 przejazd uczestników (zapewniony przez Polską Szkołę Alpinizmu) na miejsce zakwaterowania

18:00 kolacja

7 maja 2021

07:00 śniadanie

07:30 przejazd uczestników (zapewniony przez Polską Szkołę Alpinizmu) na miejsce zajęć – Centrala Grupy Beskidzkiej GOPR, Dębowa 2, 43-370 Szczyrk

08:00-14:00 zajęcia zawierające następujące zagadnienia:

- Sprzęt stosowany w ratownictwie jaskiniowym; nosze jaskiniowe.
- Organizacja transportu, układy do opuszczania noszy i inne, działania ratownicze.
- Organizacja i przeprowadzanie akcji ratowniczej, łączność.
- Zadania ratownika górskiego, zadania GOPR.
- Egzamin teoretyczny i praktyczny.

W trakcie szkolenia, ok godz. 13:00 planowany jest obiad.

14:00/14:30 przejazd uczestników (zapewniony przez Polską Szkołę Alpinizmu) na dworzec PKP

15:58 wyjazd uczestników szkolenia pociągiem ze stacji Bielsko-Biała Główna

22:29 Olsztyn dworzec Główny PKP

Co ze sobą zabrać?

Wygodne ubrania oraz obuwie dostosowane do prognozy pogody – 2 dni działamy pod dachem, 1 dzień w terenie. Dobrze mieć na wszelki wypadek zarówno coś cieplejszego, jak i coś od deszczu.

Postaramy się zapewnić dostęp do gorących napojów każdego dnia szkolenia, nie mniej jednak warto mieć ze sobą coś do picia, zwłaszcza jeżeli ktoś preferuje zimne napoje.

Jak się przygotować do zajęć?

Warto czytać i oglądać w wolnej chwili materiały szkoleniowe, efekty szkolenia będą wtedy dużo większe :)

Kontakt z osobą odpowiedzialną za prowadzenie zajęć:

W razie potrzeby kontaktu z prowadzącym szkolenie można pisać lub dzwonić: Mateusz Gutek 602 730 213, mateusz@tdma.pl



Grupa 2 (21-23.06.2021)

L.p	ID Studenta	Kierunek/Semestr studiów
1.	158533	Ratownictwo Medyczne/3
2.	153288	Ratownictwo Medyczne/3
3.	158303	Ratownictwo Medyczne/3
4.	158252	Ratownictwo Medyczne/3
5.	158270	Ratownictwo Medyczne/3
6.	158279	Ratownictwo Medyczne/3
7.	158615	Ratownictwo Medyczne/3
8.	155946	Ratownictwo Medyczne/3
9.	158537	Ratownictwo Medyczne/3
10.	158238	Ratownictwo Medyczne/3
11.	143333	Ratownictwo Medyczne/5
12.	158297	Ratownictwo Medyczne/3
13.	158610	Ratownictwo Medyczne/3
14.	158300	Ratownictwo Medyczne/3
15.	158304	Ratownictwo Medyczne/3

20 czerwca 2021

9.48 wyjazd z Olsztyna dworzec Główny PKP

17:46 przyjazd uczestników szkolenia pociągiem na stację Bielsko-Biała Główna

Przejście z dworca we własnym zakresie (wg. google maps 6min piechotą) do miejsca zakwaterowania:
Dom Turysty PTTK, ul. Krasińskiego 38, 43-300 Bielsko-Biała.

18:00 kolacja

21 czerwca 2021

07:00 śniadanie

07:30 przejazd uczestników (zapewniony przez Polską Szkołę Alpinizmu) na miejsce zajęć - CW
Primaroca Karpacka 24, 43-300 Bielsko-Biała

08:00-17:00 zajęcia zawierające następujące zagadnienia:

- Wspinaczka na obiektach sztucznych oraz sposoby jej uprawiania i organizowania.
- Sztuczne ściany wspinaczkowe - budowa i rodzaje.
- Przepisy związane z budową, instalacją oraz eksploatacją sztucznych ścian.



- Podstawowe informacje o sprzęcie (najważniejsze parametry, oznaczenia atestów, zastosowanie, prawidłowe użycie, na co zwracać uwagę, sprawdzanie stanu i kiedy wymienić na nowy): liny, taśmy; uprząże biodrowe; karabinki; ekspresy; przyrządy asekuracyjne; buty i akcesoria.
- Węzły i ich zastosowanie: ósemka pojedyncza, ósemka powrotna, podwójna ósemka, kluczka, stoper, ósemka równoległa, bloker.
- Zwijanie liny.
- Wspinaczka i asekuracja z górną protekcją – prawidłowa technika oraz podstawowe błędy, asekuracja za pomocą różnych przyrządów asekuracyjnych.
- Podstawy wspinaczki i asekuracji z dolną protekcją - wpinanie ekspresów w ścianę i wpinanie liny w ekspresy, prowadzenie liny, asekuracja statyczna i dynamiczna, prawidłowe odpadanie od ściany i wyłapywanie lotów, przewiązywanie przez stanowisko zjazdowe i zbieranie ekspresów.
- Blokowanie przyrządu asekuracyjno-zjazdowego węzłem flagowym.
- Asekuracja za pomocą półwyblinki.

W trakcie szkolenia, ok godz. 13:00 planowany jest obiad.

17:00 przejazd uczestników (zapewniony przez Polską Szkołę Alpinizmu) na miejsce zakwaterowania

17:30 kolacja

22 czerwca 2021

07:00 śniadanie

07:30 przejazd uczestników (zapewniony przez Polską Szkołę Alpinizmu) na miejsce zajęć - hala szkoleniowa Polskiej Szkoły Alpinizmu, Junacka 29, 43-300 Bielsko-Biała

08:00-17:00 zajęcia zawierające następujące zagadnienia:

- Uregulowania prawne związane z alpinistycznymi technikami linowymi.
- Podstawowy sprzęt alpinistyczny, budowa, parametry wytrzymałościowe, zasady użytkowania (przyrządy zjazdowe, przyrządy autoasekuracyjne, przyrządy zaciskowe, kaski i akcesoria).
- Zasady wiązania węzłów oraz praktyczna nauka wiązania: ósemki z podwójnym uchem (uszu króliczych), blokera, prusika klasycznego, prusika francuskiego/stopera taśmowego, półwyblinki, , rożkowego, skrajnego tatrzańskiego, podwójnego skrajnego, pośredniego skrajnego i Fusion.
- Techniki linowe używane do zjazdu oraz wychodzenia po linie.
- Układy wyciągowe.

W trakcie szkolenia, ok godz. 13:00 planowany jest obiad.

17:00 przejazd uczestników (zapewniony przez Polską Szkołę Alpinizmu) na miejsce zakwaterowania

17:30 kolacja



23 czerwca 2021

07:00 śniadanie

07:30 przejazd uczestników (zapewniony przez Polską Szkołę Alpinizmu - z racji wczesnego połączenia powrotnego do Olsztyna, trzeba wziąć ze sobą wszystkie rzeczy z hotelu do samochodów) na miejsce zajęć - Centrala Grupy Beskidzkiej GOPR, Dębowa 2, 43-370 Szczyrk

08:00-14:00 zajęcia zawierające następujące zagadnienia:

- Sprzęt stosowany w ratownictwie jaskiniowym; nosze jaskiniowe.
- Organizacja transportu, układy do opuszczania noszy i inne, działania ratownicze.
- Organizacja i przeprowadzanie akcji ratowniczej, łączność.
- Zadania ratownika górskiego, zadania GOPR.
- Egzamin teoretyczny i praktyczny.

W trakcie szkolenia, ok godz. 13:00 planowany jest obiad.

14:00 przejazd uczestników (zapewniony przez Polską Szkołę Alpinizmu) na dworzec PKP

15:02 wyjazd uczestników szkolenia pociągiem ze stacji Bielsko-Biała Główna

22.37 Olsztyn dworzec Główny PKP

CO ZE SOBĄ ZABRAĆ?

Wygodne ubrania oraz obuwie dostosowane do prognozy pogody - 2 dni działamy pod dachem, 1 dzień w terenie. Dobrze mieć na wszelki wypadek zarówno coś cieplejszego, jak i coś od deszczu.

Postaramy się zapewnić dostęp do gorących napojów każdego dnia szkolenia, nie mniej jednak warto mieć ze sobą coś do picia, zwłaszcza jeżeli ktoś preferuje zimne napoje.

JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ DO ZAJĘĆ?

Warto czytać i oglądać w wolnej chwili materiały szkoleniowe, efekty szkolenia będą wtedy dużo większe :)

KONTAKT Z OSOBĄ ODPOWIEDZIALNĄ ZA PROWADZENIE ZAJĘĆ:

W razie potrzeby kontaktu z prowadzącym szkolenie można pisać lub dzwonić: Mateusz Gutek [602 730 213](tel:602730213), mateusz@tdma.pl