



HARMONOGRAM KURSU

Techniki linowe, wspinaczka i ratownictwo jaskiniowe

Grupa 1 (14-16.03.2022)

L.p	ID Studenta	Kierunek/Semestr studiów
1.	162727	Ratownictwo Medyczne/4
2.	157244	Ratownictwo Medyczne/4
3.	162734	Ratownictwo Medyczne/4
4.	147101	Ratownictwo Medyczne/4
5.	159711	Ratownictwo Medyczne/4
6.	162309	Ratownictwo Medyczne/4
7.	162726	Ratownictwo Medyczne/4
8.	163654	Ratownictwo Medyczne/4
9.	155582	Ratownictwo Medyczne/4
10.	162728	Ratownictwo Medyczne/4
11.	162730	Ratownictwo Medyczne/4
12.	162722	Ratownictwo Medyczne/4
13.	163665	Ratownictwo Medyczne/4
14.	162732	Ratownictwo Medyczne/4
15.	157336	Ratownictwo Medyczne/4

13 marca 2022

07.32 wyjazd z Olsztyna dworzec Główny PKP

16:54 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

14 marca 2022

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

08:00-17:30 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, półwyblinka, , różkowego, 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.

17:30 przejazd uczestników (zapewniony przez Polską Szkołę Alpinizmu) na miejsce zakwaterowania

18:00 kolacja

15 marca 2022

07:00 śniadanie

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

08:00-17:30 zajęcia zawierające następujące zagadnienia:

- Wspinaczka na obiektach sztucznych oraz sposoby jej uprawiania 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 półwyblinka.



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

17:30 przejazd uczestników (zapewniony przez Polską Szkołę Alpinizmu) na miejsce zakwaterowania

18:00 kolacja

16 marca 2022

07:00 śniadanie

07:30 przejazd uczestników (zapewniony przez Polską Szkołę Alpinizmu) na miejsce zajęć – Centrala Grupy Beskidzkiej GOPR, Dębowa 2, 43-370 Szczyrk **(razem z bagażami, żeby nie ryzykować spóźnienia na pociąg)**

08:00-13:00 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.

Obiad ok. godz. 13

ok. 13:15 przejazd uczestników (zapewniony przez Polską Szkołę Alpinizmu) na dworzec PKP

14:36 wyjazd uczestników szkolenia pociągiem ze stacji Bielsko-Biała Główna

22.24 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