

## I część - w formie wykładu:

1. Wyposażenie w terenie wysokogórkim – przegląd sprzętu (sprzęt: uprząż, kask, lonża, przyrządy asekuracyjne, liny, karabinki zakręcane, karabinki zwykłe, ekspresy, pętle, haki, kości, friendly, śruby do lodu, igły do traw i inne).

2. Znajomość podstawowych węzłów (ćwiczenia na sali):

(Węzły „kotwiczne”: kluczka, ósemka, skrajny tatrzański, wyblinka;

Węzły „łączące”: kluczka, ósemka, podwójny zderzakowy;

Węzły „zaciskowe”: prusik, bloker, bloker francuski;

Inne węzły: półwyblinka + flagowy;).

3. Teoria asekuracji (omówienie):

- osadzanie różnych punktów asekuracyjnych,
- rodzaje stanowisk asekuracyjnych, budowa stanowiska,
- asekuracja statyczna i dynamiczna, przyrządy asekuracyjne
- kiedy stosujemy asekurację sztywną, kiedy asekurację lotną a kiedy tzw. „krótką linę”

4. Zjazdy i sytuacje awaryjne (omówienie):

- zjazd samodzielny (z autoasekuracją)
- wzajemne opuszczanie (z autoasekuracją)
- podchodzenie za pomocą węzłów zaciskowych i przyrządów zaciskowych
- podciąganie metodą U
- podciąganie metodą wielokrążka
- tworzenie improwizowanej upręży z liny i taśm.

5. zakładanie poręczówek i poruszanie się po poręczówkach, w tym z użyciem sprzętu „via ferrata” (omówienie).

6. Używanie sprzętu zimowego (omówienie):

- zakładanie i dopasowywanie raków
- różne techniki chodzenia w rakach
- użycie czekana, hamowanie czekaniem.

## **II część – ćwiczenia letnie:**

- Wspinanie (II-III) z górną asekuracją, zakładanie różnych punktów asekuracyjnych, budowa stanowisk, zjazd samodzielny „z przesiadką” w ścianie i ściąganiem liny
- podchodzenie po linie za pomocą węzłów zaciskowych i przyrządów zaciskowych
- budowa układu do wyciągania (metoda U, wielokrążek)
- zakładanie poręczówek i poruszanie się po poręczówkach.

## **III część – ćwiczenia zimowe:**

- zakładanie i dopasowywanie raków
- różne techniki chodzenia w rakach
- użycie czekana, hamowanie czekaniem (3 pozycje: głową do góry, głową na dół na brzuchu, głową na dół na plecach),
- budowa stanowisk z czekana, nart, plecaka itp.

Wszystkie te zagadnienia są wymagane na egzaminie technicznym na III klasę przewodnicką!