

## PROGRAM KURSU TATERNICKIEGO

**Kurs taternicki** przygotowuje do samodzielnego i bezpiecznego uprawiania wspinaczki w górach pozbawionych pokrywy śnieżnej. Ukończenie kursu i zdanie egzaminu uprawnia do otrzymania karty taternika.

Do kursu mogą przystępować osoby posiadające kartę wspinacza lub zaświadczenia upoważniające do otrzymania karty wspinacza. Osoby niepełnoletnie mogą być szkolone po uzyskaniu pisemnej zgody podpisanej przez rodziców (prawnych opiekunów).

**Forma zajęć:** kurs składa się z wykładów, zajęć praktycznych i wspinaczek, zgodnie z załączonym wykazem. Program realizowany jest przynajmniej w połowie w Tatrach. Połowa zajęć wspinaczkowych może odbywać się w innym rejonie o charakterze wysokogórskim. Zajęcia z autoratownictwa mogą odbywać się w terenie skałkowym.

**Czas trwania:** kurs powinien obejmować przynajmniej 10 dni zajęć w terenie (w tym 9 dni wspinaczkowych).

**Ilość szkolonych:** na jednego instruktora do trzech osób.

**Prowadzący:** instruktorzy PZA - taternictwa i alpinizmu.

**Absolwent** otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu kursu zgodnie z programem PZA, podpisane przez instruktora oraz kierownika kursu (jeśli kurs był organizowany przez klub lub szkołę wspinaczkową).

Warunkiem zaliczenia kursu jest opanowanie wymienionych w programie umiejętności praktycznych.

Organizator ma obowiązek wręczyć każdemu uczestnikowi program kursu, w celu umożliwienia klientowi kontrolowania jakości świadczonej usługi.

### Treść zajęć

#### Tematy wykładów

1. Sprzęt i wyposażenie wspinacza: demonstracja i zapoznanie z działaniem całości sprzętu do wspinaczki letniej oraz innych elementów wyposażenia; zakres zastosowań, wady i zalety poszczególnych elementów.

#### 2. Asekuracja:

- teoria asekuracji - różne rodzaje asekuracji, siły działające w układzie asekuracyjnym;
- obsługa przyrządów asekuracyjnych, zachowanie na stanowisku;
- stanowiska - budowa różnych typów stanowisk, stanowiska dolne, górne i pośrednie;
- prowadzenie wyciągu - taktyka prowadzenia wyciągu, prowadzenie jedno- i dwutorowe, łączność w zespole, specyfika prowadzenia w terenie kruchym, prowadzenie na trawersach, asekuracja w zejściu;
- asekuracja na lodowcach i specyfika wspinaczki zimowej (opcjonalnie) - uzmysłowienie

odrębności i trudności działania w górach lodowcowych oraz w zimie.

### 3. Operacje linowe, autoratownictwo:

- zjazdy - budowa stanowisk zjazdowych, czynności przy wykonywaniu serii zjazdów, różne sposoby zjazdu i asekuracji w zjeździe, przejazd przez węzeł;
- wychodzenie po linie - różne metody wychodzenia, sytuacje wymagające wyjścia po linie, zasady poręczowania i poruszania się na poręczówkach;
- autoratownictwo w wypadkach związanych z odpadnięciem - nawiązanie kontaktu z poszkodowanym, metody uwalniania się asekurującego od ciężaru wiszącego partnera (przeniesienie ciężaru na stanowisko), sposoby dotarcia do poszkodowanego, metody opuszczania i zjazdu z rannym (w tym opuszczanie na związanych linach) oraz metody podciągania;
- pierwsza pomoc - udzielanie pierwszej pomocy z uwzględnieniem specyficznych sytuacji wypadków górskich;
- udział w akcjach ratunkowych - zachowanie w sytuacji usłyszenia sygnału pomocy, zasady współpracy z pogotowiem górskim, zasady zachowania się w akcji z użyciem śmigłowca.

### 4. Taktyka:

- niebezpieczeństwa gór - z naciskiem na występujące latem, niebezpieczeństwa zimowe i gór lodowcowych tylko w zakresie podstawowym; zachowanie się w sytuacjach awaryjnych związanych z załamaniem pogody;
- strategia i taktyka: planowanie sezonu wspinaczkowego, wybór celów i dróg; zaplanowanie drogi podejścia, wariantów drogi, wycofów, drogi powrotu; dobór partnera; dobór sprzętu, wyposażenia itp.
- biwakowanie - biwak planowany i nieplanowany, biwaki zimowe tylko w zakresie podstawowym;

### 5. Topografia i orientacja w terenie górskim:

- orientacja w górach - metody nawigacji w górach z wykorzystaniem mapy, kompasu i GPS;
- przewodniki i korzystanie z nich - główne typy przewodników, korzystanie ze schematów i opisów dróg ze szczególnym uwzględnieniem przewodnika WHP;
- topografia szczegółowa rejonu działania - piętra doliny, drogi podejść i zejść, przebieg ważniejszych dróg wspinaczkowych w ścianach i sposoby wycofania się z nich;
- najważniejsze rejony wspinaczkowe Tatr Polskich i Słowackich - ogólne omówienie ich charakterystyki z uwzględnieniem bazy noclegowej i szlaków turystycznych.

### 6. Etyka, przepisy, historia:

- zasady etyczne obowiązujące w gronie ludzi gór - opcjonalnie;
- przepisy regulujące uprawianie taternictwa - przepisy TPN, TANAP, PZA;
- historia alpinizmu i taternictwa - opcjonalnie.

## **Zajęcia praktyczne**

1. Węzły i podawanie liny - podstawowe węzły wykorzystywane we wspinaniu, wiązanie się liną do uprząży i bezpośrednio, podawanie i wybieranie liny. Asekuracja poprzez ciało.

2. Korzystanie z literatury, sporządzanie opisów dróg, szkiców, mapek, planów taktycznych.

3. Podstawy autoratownictwa, manipulowanie sprzętem:

- uwalnianie się na stanowisku od ciężaru wiszącego partnera;
- łączenie lin pod obciążeniem i przepuszczanie węzła przez karabinek (najprostszą metodą);
- zwózka partnera w wysokim przyrządzie;
- wyciąganie partnera - przynajmniej jedną metodą (metoda U, flaszencug lub przeciwwaga).

4. Wbijanie i wybijanie haków.

### **Wspinaczki**

Wymagane jest minimum 10 dni zajęć terenowych (w tym 9 dni wspinaczkowych),

w czasie których zrealizowane mają być następujące punkty programu:

- droga prowadząca granią - w tym fragmenty z asekuracją lotną;
- droga prowadząca kominem;
- droga prowadząca ścianą;
- schodzenie drogą wspinaczkową;
- minimum 3 drogi co najmniej 10 wyciągowe;
- drogi o trudnościach IV w skali UIAA oraz sprawne prowadzenie przez każdego z kursantów wyciągów o trudnościach co najmniej III w skali UIAA; w miarę możliwości zalecane drogi o wyższej klasie trudności;
- poznawanie wycofów ze ścian w terenie;
- wycofywanie się ze ściany serią zjazdów w ilości umożliwiającej przećwiczenie głównych metod zjazdu (przyrząd wysoki i niski); zalecany zjazd ze stanowiska samodzielnie skonstruowanego przez kursantów w oparciu o stałe punkty;
- wspinaczka na szczyt leżący poza otoczeniem doliny, w której odbywa się zasadnicza część szkolenia (z uwzględnieniem aspektów topograficznych);
- wspinaczki z zastosowaniem liny dwużyłowej;
- ćwiczenia autoratownictwa w terenie w zakresie j.w.

Opcjonalnie:

- wspinaczki techniką sztucznych ułatwień;
- biwakowanie w górach.
- wspinaczki nocą.