

## **Program kursu:**

1. Zagrożenia terenu skalnego; zasady bezpieczeństwa.
2. Podstawowe informacje o używanym sprzęcie.
3. Zasady asekuracji:
  - asekuracja przy wspinaniu na wędkę
  - asekuracja na prowadzeniu
4. Podstawowe węzły i ich zastosowanie.
5. Nauczanie technik wspinania
6. Skale trudności używane w skałkach.
7. Trening wychwytywania odpadnięć na zrzutni.
8. Zasady uprawiania wspinaczki w Polsce.