



STOWARZYSZENIE SŁUŻB ANTYTERRORYSTYCZNYCH

SZKOLENIE WSPINACZKOWE

PODSTAWOWE

ONAS

Witamy w Stowarzyszeniu Służb Antyterrorystycznych IZER, organizacji, która od lat nieprzerwanie dąży do realizacji swojej misji: krzewienia świadomości narodowej, promowania wartości patriotycznych i obywatelskich oraz rozwijania umiejętności i wiedzy poprzez różnorodne formy edukacji i aktywności fizycznej.



WSPÓŁPRACA ZE SZKOŁAMI I KLASAMI MUNDUROWYMI

Współpracujemy z wieloma szkołami i klasami mundurowymi wspierając je w szkoleniach specjalistycznych.



PROMOWANIE POSTAW OBYWATELSKICH I PATRIOTYCZNYCH

Wspieramy i promujemy postawy patriotyczne, zainteresowania obronnością kraju.



SZKOLENIA SPECJALISTYCZNE, OBOZY SPORTOWE, WARSZTATY

Prowadzimy szkolenia specjalistyczne z wielu zakresów. Dysponujemy profesjonalnym personelem i wyposażeniem.

SZKOLENIE

Zapraszamy na podstawowe szkolenie wspinaczki skałkowej, prowadzone przez Olę Kosek, instruktorkę wspinaczki skalnej Polskiego Związku Alpinizmu, członkinię Kadry Narodowej, wielokrotną medalistkę Pucharów Europy, Pucharów Świata oraz Mistrzostw Europy we wspinaczce lodowej. Podczas tego szkolenia poznacie podstawowe techniki wspinaczkowe i zjazdowe oraz nauczycie się, jak w bezpieczny sposób poruszać się po skałach. Dołączcie do nas na Jurze Krakowsko-Częstochowskiej i przeżyjcie niezapomnianą przygodę wspinaczkową!





PROGRAM SZKOLENIA

Szkolenie teoretyczne:

- **Bezpieczeństwo na skałach** – zasady bezpiecznego wspinania, unikanie najczęstszych zagrożeń, właściwe przygotowanie do wspinaczki.
- **Podstawowy sprzęt wspinaczkowy** – omówienie najważniejszych parametrów sprzętu, atesty i ich znaczenie, prawidłowe zastosowanie, dobór sprzętu do potrzeb, na co zwracać uwagę przed zakupem.
- **Teoria asekuracji** – asekuracja górna i dolna, różnice, techniki i zasady działania.
- **Zagrożenia we wspinaczce skałkowej** – omówienie typowych niebezpieczeństw, takich jak odpadnięcia, złe asekurowanie, zagrożenia związane z warunkami atmosferycznymi i terenem.
- **Podstawowe węzły wspinaczkowe** – nauka wiązania i zastosowanie węzłów takich jak: ósemka pojedyncza, ósemka powrotna, podwójna ósemka, kluczka, stoper, półwyblinka, wyblinka, flagowy, węzły zaciskowe. Zwijanie i przenoszenie liny.
- **Konserwacja i przygotowanie sprzętu** – jak dbać o sprzęt wspinaczkowy, jak go przechowywać, konserwować oraz kiedy konieczna jest wymiana poszczególnych elementów.
- **Dekalog wspinaczkowy** – etyka wspinaczkowa, odpowiedzialność wobec innych wspinaczy i środowiska naturalnego, zasady ochrony przyrody.
- **Wspinaczka w Polsce** – przepisy, zasady uprawiania wspinaczki w Polsce, omówienie systemu szkolenia i certyfikacji.

Szkolenie praktyczne:

- **Zakładanie sprzętu** – prawidłowe zakładanie upręży, kasku, oraz kontrola sprzętu przed wspinaniem.
- **Wiązanie się liną** – techniki wiązania się liną z zastosowaniem upręży, praktyczne ćwiczenie różnych węzłów.
- **Praktyczna znajomość węzłów** – nauka i doskonalenie węzłów wspinaczkowych w praktyce, w tym m.in.: ósemka, kluczka, wyblinka, stoper.
- **Samodzielne zakładanie punktów asekuracyjnych** – nauka zakładania i oceny punktów asekuracyjnych w różnych warunkach terenowych.
- **Wykorzystanie punktów naturalnych** – wykorzystanie drzew, skał i innych naturalnych elementów terenu jako punktów asekuracyjnych.
- **Budowanie stanowisk** – technika budowania stanowisk asekuracyjnych, stabilizacja stanowisk na skałach.
- **Obsługa przyrządów asekuracyjnych** – podawanie, wybieranie, hamowanie i blokowanie liny przy użyciu różnych przyrządów asekuracyjnych.
- **Podstawy techniki wspinania** – techniki wspinania w różnych formacjach skalnych, nauka stabilizacji ciała i ruchów.
- **Wspinaczka na wędkę** – wspinanie z asekuracją górną, zasady wspinania z wykorzystaniem wędki.
- **Zjazdy na linie** – nauka zakładania stanowisk zjazdowych, przygotowanie liny i sprzętu do bezpiecznego zjazdu po ścianie.
- **Wychodzenie po linie** – technika wychodzenia po linie w trudnym terenie z zastosowaniem odpowiedniego sprzętu.
- **Jumarowanie** – nauka techniki wychodzenia po linie przy użyciu przyrządu zaciskowego typu "jumar".





STOWARZYSZENIE
SŁUŻB
ANTYTERRORYSTYCZNYCH

CERTYFIKAT

Po pozytywnym ukończeniu wszystkich modułów szkoleniowych, i po uzyskaniu pozytywnej oceny instruktorów, każdy uczestnik otrzyma certyfikat potwierdzający pomyślne ukończenie kursu.

LOKALIZACJA

Szkolenia odbywają się w wyjątkowo malowniczych miejscach, co stanowi ogromny atut kursów. Piękna przyroda i zapierające dech w piersiach widoki towarzyszą uczestnikom na każdym kroku, sprawiając, że nauka wspinaczki staje się jeszcze bardziej fascynująca. Działamy głównie na terenie Jury Krakowsko-Częstochowskiej oraz Sudetów. Zaawansowane szkolenia specjalistyczne prowadzimy na terenie Tatr, a także poza granicami kraju.

KADRA

IZER dysponuje wykwalifikowaną kadrą instruktorów wspinaczki, którzy zdobywali doświadczenie m.in. w służbach mundurowych.

Dzięki stałej współpracy między Stowarzyszeniem Służb Antyterrorystycznych IZER, a Szkołą Wspinaczki Oli Kosek, mamy przyjemność informować, że nasze szkolenia są prowadzone przez najwyższej klasy specjalistów wspinaczkowych:

- **Olga Kosek:** Instruktor sportu o specjalności wspinaczka sportowa, instruktor wspinaczki skalnej Polskiego Związku Alpinizmu, członek Kadry Narodowej Polskiego Związku Alpinizmu, wielokrotna medalistka Pucharów Europy, Pucharów Świata oraz Mistrzostw Europy we wspinaczce lodowej.
- **Aleksander Huszczo:** Instruktor rekreacji ruchowej o specjalności wspinaczka skalna, instruktor sportu o specjalności wspinaczka sportowa, członek Kadry Narodowej Polskiego Związku Alpinizmu, medalista Pucharu Europy we wspinaczce lodowej.



NIE CZEKAJ! DOŁĄCZ DO IZER!

WEJDZ NA WWW.IZER.ONLINE

