



**Krakowski  
Klub  
Taternictwa  
Jaskiniowego**



**Część praktyczna kursu rozpoczynającego się JESIENIĄ podzielona jest na następujące etapy:**

**ETAP I - 8 do 10 dni szkoleniowych. Skały podkrakowskie. Listopad-Styczeń.**

- Nauka wiązania węzłów stosowanych w taternictwie jaskiniowym i taternictwie z omówieniem zasad ich wiązania, zalet i wad, oraz warunków stosowania
- Wychodzenie i zjazd po linie z zastosowaniem przyrządów stosowanych w taternictwie jaskiniowym i różnych technik
- Poręczowanie odcinków pionowych i poziomych, pokonywanie przepinek, odciągów, łączenie lin w zjeździe, pokonywanie trawersów, zakładanie tyrolek i zjazdów kierunkowych, łączenie lin w punkcie
- Wycofy ze ściąganiem liny za sobą, poręczowanie od dołu, wstęp do technik wspinaczkowych (wiązanie się liną do upręży jaskiniowej, asekuracja, komendy, wpinanie liny w przeloty, obsługa półwyblinki i przyrządów asekuracyjno-zjazdowych)
- Wyjazd do jednej z pionowych jaskiń Jury Krakowsko-Częstochowskiej

Wyjazdy w systemie weekendowym.

**ETAP II - Zimowy obóz tatrzański - 5 do 6 dni szkoleniowych - Tatry. ZIMA.**

- Przejście minimum 3 jaskiń tatrzańskich w warunkach tatrzańskiej zimy
- Postępowanie się czekaniem i użycie raków w trakcie podchodzenia, schodzenia i trawersowania zboczy śnieżnych
- Nauka hamowania upadków na stromych zboczach śnieżnych z użyciem czekana
- Mini kurs lawinowy: (obsługa lawinowego ABC, poszukiwania partnerskie na lawinisku, odkopywanie zasypanego, gra lawinowa)
- Elementy asekuracji w terenie śnieżno-lodowym

Zajęcia odbywają się w Tatrach i trwają minimum 5 dni.

Wyjazdy w systemie weekendowym.



**Krakowski  
Klub  
Taternictwa  
Jaskiniowego**



---

**ETAP III - Autoratownictwo, Techniki Awaryjne, Wspinanie zespołowe - 11 dni szkoleniowych - skały podkrakowskie. Kwiecień-Czerwiec.**

- Autoratownictwo (4 dni) - uwalnianie uszkodzonego wiszącego w przyrządach do zjazdu ( luzowanie Shunta, odcinanie Lonży ) i do wychodzenia ( metoda przeciwwagi i Croll w Croll ). Przejazd z uszkodzonym przez przepinki i przez węzeł.
- Techniki awaryjne (1 dzień) - konstruowanie upręży (z taśmy, liny), stosowanie węzłów zaciskowych do wychodzenia po linie, zjazd w kluczu, wychodzenie na jednym przyrządzie, użycie węzła garda, zjazd w półwyblince i blokowanie flagowym, zjazd przez przepinki bez Shunta.

Wyjazdy w systemie weekendowym.

- **Wspinanie zespołowe (6 dni szkoleniowych)** - Ćwiczenia na zrzutni (nauka wyłapywania odpadnięć pierwszego na linie), wspinanie z asekuracją oddolną na drogach ubezpieczonych oraz na własnej protekcji, elementy autoratownictwa.

---

**ETAP IV - Letni obóz tatrzański - 9 dni szkoleniowych - Tatry. Lipiec-Sierpień.**

- Przejście minimum 5 jaskiń tatrzańskich
- Szkolenie z ochrony przyrody TPN prowadzone przez pracownika parku

Zajęcia odbywają się w Tatrach. Trwają minimum 8 dni. Wyjazd na 9 dni.

Poniżej link do programu szkoleniowego PZA:

<https://pza.org.pl/jaskinie/program-kursu-podstawowego>