



Вмілість

Скелелазіння I

Рівень

1 проба

Дата початку здачі

Дата завершення

Прізвище, Ім'я

### Вимоги до інструктора

### Вимоги до здобувача вмілості



Здобути вмілість "Перша допомога I".

Місце для дати та підпису інструктора



Знати, які групи м'язів найбільш навантажені при заняттях скелелазінням, вміти їх правильно розминати та замінати.

Місце для дати та підпису інструктора



Знати та вміти розпізнати основні елементи скелелазного спорядження (система нижня, карабіни різного типу, відтяжки, спускові пристрої та ін.).

Місце для дати та підпису інструктора



Орієнтуватися у системі оцінки складності скелелазних маршрутів, яка використовується в Польщі на сьогоднішній день.

Місце для дати та підпису інструктора



Вміти зав'язати і знати як і коли використовуються такі вузли:

Місце для дати та підпису інструктора



а. простий вузол;

Місце для дати та підпису інструктора



б. вісімка;

Місце для дати та підпису інструктора



в. провідник вісімка (подвійна вісімка) одним кінцем;

Місце для дати та підпису інструктора



г. булінь.

Місце для дати та підпису інструктора

<input type="checkbox"/>	Знати скелелазні райони найближчі до своєї місцевості та шляхи транспортування до них.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Дотримуватись техніки безпеки при заняттях на природному чи штучному рельєфі (перевіряти правильність вв'язування, розміщення мотузки у страхувальному пристрої, замуфтованість карабіну, правильно подавати команди та співпрацювати з партнером).	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Знати та вміло продемонструвати такі елементи скелелазної техніки:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	а. правильно одягнути нижню страхувальну систему;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	б. як правильно прив'язатися до стазувальної линви;;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	в. розуміти як правильно користуватись страхувальним пристроєм (верхня страхівка);	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	г. пройти траверсний відтінок траси щонайменше 5 м;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	д. пролізти щонайменше 3 маршрути з верхньою страхівкою на природньому або штучному рельєфі, з природніми логічними рухами, дотримуючись правила 3 точок опори, складністю не менше 5с.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Володіти інформацією про штучні скеледроми у своєму місті та особливості користування ними.	Місце для дати та підпису інструктора