

## PROGRAM KURSU NA INSTRUKTORA ALPINISTYCZNYCH TECHNIK LINOWYCH

### CZĘŚĆ OGÓLNA:

- Podstawy anatomii, biomechaniki i fizjologii człowieka:
  - *Definicje związane z budową organizmu*
  - *Okresy rozwojowe w życiu człowieka*
  - *Skład chemiczny człowieka i podstawowe przemiany biochemiczne w organizmie ludzkim*
  - *Budowa układu kostno-stawowego. Budowa stawu i skutki przeciążeń w układzie ruchu*
  - *Budowa i fizjologia mięśni.*
  - *Klasyfikacja mięśni i komórek mięśni szkieletowych*
  - *Organizm jako całość*
  - *Płaszczyzny ciała*
  - *Przemiana materii. Regulacja cieplna organizmu*
- Fizjologia wysiłku fizycznego
  - *Definicja, czynniki i sposoby oceny wydolności fizycznej*
  - *Fizjologiczne reakcje organizmu na wysiłek fizyczny*
  - *Deficyt i dług tlenowy*
  - *Współczynnik oddechowy*
  - *Klasyfikacja wysiłków fizycznych*
  - *Definicja i przyczyny zmęczenia*
  - *Definicja i mechanizmy działania aktywnego wypoczynku*
  - *Wpływ ograniczenia aktywności fizycznej na organizm człowieka*
- Żywnienie i dietetyka w sporcie
  - *Budowa i czynności układu pokarmowego*
  - *Potrzeby energetyczne sportowców*
  - *Składniki pokarmowe*
  - *Stres oksydacyjny w sporcie. Pożywienie jako źródło antyoksydantów*
  - *Normy żywienia i wyżywienia dla wybranych dyscyplin sportu*

## CZĘŚĆ SPECJALISTYCZNA:

- Podstawowa wiedza z zakresu alpinistycznych technik linowych
  - *Charakterystyka alpinistycznych technik linowych.*
  - *Podstawy prawne związane z alpinistycznymi technikami linowymi.*
  - *Podstawowy sprzęt alpinistyczny (liny, taśmy, repsznury, uprząże, karabinki, przyrządy asekuracyjne, kaski i akcesoria) oraz wszystko co z nim związane (budowa, parametry wytrzymałościowe, zasady użytkowania).*
  - *Poruszanie się po mostach linowych.*
  - *Podpięcie i zjazd kolejką tyrolską.*
  - *Parki linowe – stałe i okazjonalne oraz inne linowe atrakcje.*
  - *Budowa i rodzaje parków linowych oraz ich wyposażenie; przepisy związane z budową oraz eksploatacją parków linowych.*
  - *Obsługa sztucznych ścian wspinaczkowych.*
  - *Budowa i rodzaje sztucznych ścian wspinaczkowych oraz ich wyposażenie; przepisy związane z budową, instalacją oraz eksploatacją sztucznych ścian.*
- Metodyka wiązania supłów i techniki linowe
  - *Zasady i metodyka wiązania węzłów.*
  - *Podstawowe błędy przy wiązaniu węzłów.*
  - *Przygotowywanie, zwijanie oraz przenoszenie i przechowywanie liny.*
  - *Tworzenie punktów asekuracyjnych oraz stanowisk.*
  - *Zjazdy i wychodzenie po linie.*
  - *Wspinaczka i asekuracja z górną protekcją*
  - *Podstawy dolnej asekuracji*
- Kompetencje instruktorskie
  - *Znaczenie rozgrzewki wspinaczkowej oraz rozciągania*
  - *Struktura różnych zajęć ruchowych związanych z alpinistycznymi technikami linowymi.*

- *Metodyka pracy z ludźmi w różnym wieku, na różnych poziomach zaawansowania i o różnych oczekiwaniach.*
- *Najczęstsze kontuzje wspinaczkowe - rozpoznawanie i profilaktyka.*
- *Pierwsza pomoc przedmedyczna*

