

## Program Szkolenia do Prac Wysokościowych - Rozszerzone

### Wykłady z teorii - 8 h zajęć.

1. Bezpieczna praca na wysokości. Występujące zagrożenia. Ocena ryzyka. Warunki atmosferyczne a praca.
2. Organizacja stanowiska pracy
3. Zapoznanie ze sprzętem alpinistycznym.
4. Podstawowe węzły, nauka wiązania.
5. Zasady budowy stanowisk. Kąty i siły. Współczynnik odpadnięcia.
6. Stan prawny dot. prac na wysokości w Polsce. Atesty, aprobaty, normy. Kontrola sprzętu. Wycofanie sprzętu z użycia.

### Ćwiczenia praktyczne - 26 h zajęć.

#### *Dzień pierwszy: 8h. - Park Linowy lub Ścianka wspinaczkowa.*

1. Budowanie stanowisk.
2. Podstawowe techniki linowe: zjazdy, podchodzenie, pokonywanie węzłów w zjeździe, przepinki, techniki przemieszczania się w suficie.

#### *Dzień drugi: 8 h. - Maszt antenowy.*

3. Podstawowe umiejętności alpinistyczne: wspinanie, asekuracja prowadzącego. Trening poznanych technik na dużej wysokości.
4. Techniki poręczowania.
5. Rozwiązywanie prostych sytuacji awaryjnych: metoda U.
6. Budowa systemów do wyciągania: bloczkowy, flaszencug.

#### *Dzień trzeci: 8 h. - Dach stromy i płaski.*

7. Techniki asekuracyjne stosowane na dachach
8. Organizacja i kolejność prac przy dachach i kominach.
9. Egzamin z teorii.