

WSTĘP

ROZDZIAŁ I SPRZĘT

1. Liny
 1. 1. Zasady postępowania z liną
 1. 2. Osłona liny
 1. 3. Worek na linę
2. Przyrządy
 2. 1. Płanieta
 2. 2. Croll
 2. 3. Stop rolka
 2. 4. Ósemka
 2. 5. Karabinek HMS
 2. 6. Karabinek ekspresowy
 2. 7. Pętla
 2. 8. Kości mechaniczne
 2. 9. Lonża
 2. 10. Pętla nożna
3. Sprzęt użytku osobistego
 3. 1. Uprząż jaskiniowa, uprząż alpinistyczna
 3. 2. Uprząż dla psa
 3. 3. Rękawice
 3. 4. Kombinezon jaskiniowy
 3. 5. Światło – czołówka
 - 3.6. Sygnalizator błyskowy
 - 3.7. Nawigacja satelitarna
 - 3.8. Radiotelefon

ROZDZIAŁ II WĘZŁY

1. Ósemka przeplatana
2. Ósemka zaczepowa
3. Ósemka podwójna
4. Skrajny tatrzański (ratowniczy)
5. Podwójny zderzakowy
6. Bloker

7. Półwyblinka (węzeł Baumgartnera)
8. Motylek
9. Flagowy
10. Prusik
11. Wytrzymałość węzłów
12. Wytrzymałość lin

ROZDZIAŁ III TAKTYKA JASKINIOWA

ROZDZIAŁ IV PROCEDURY DZIAŁAŃ

1. Stanowisko
 - 1.1. Stanowisko ewakuacyjne
2. Układ wyciągowy
 - 2.1. Stanowisko samonastawne
 - 2.2. Budowa układu wyciągowego typu 3:1
 - 2.3. Metoda przeciwwagi
3. Układ do opuszczania
4. Autoasekuracja
5. Asekuracja
 - 5.1. Stanowisko asekuracyjne
6. Poręczowanie
7. Podanie liny
8. Zjazd po linie
9. Odzyskiwanie liny po zjeździe
10. Zrzucenie liny do zjazdu
11. Wpinanie przyrządu zjazdowego
 - 11.1. Wpięcie ósemki
 - 11.2. Wpięcie stop rolki
12. Zjazd po linie za pomocą improwizowanego przyrządu zjazdowego
13. Postępowanie w przypadku zablokowania przyrządu zjazdowego
14. Prowadzenie ognia podczas zjazdu po linie
15. Zjazd głową w dół
16. Technika wejścia do pomieszczeń przez okno
17. Zjazd na linie z rannym
18. Zjazd przez węzeł łączący dwie liny

19. Technika długiej liny
20. Wychodzenie po linie
 - 20.1. Konfiguracja sprzętu do wychodzenia po linie
 - 20.2. Pokonywanie przepinki do góry
 - 20.3. Pokonywanie przepinki do dołu
 - 20.4. Pokonywanie węzła do góry
 - 20.5. Pokonywanie węzła do dołu
21. Pokonywanie trawersów
22. Kolejka linowa
23. Worowanie liny
 - 23.1. Zwijanie liny
 - 23.2. Przenoszenie liny
24. Wiązanie uprzęży z liny

ROZDZIAŁ V WSPINACZKA KLASYCZNA

1. Przyrządy
2. Wybranie drogi podejścia (wspinania)
3. Określanie trudności dróg wspinaczkowych
4. Wejście w ścianę wspinaczki
5. Asekurowanie prowadzącego z dolnego stanowiska
 - 5.1. Asekurowanie z górnego stanowiska
6. Wyłapanie odpadnięcia
7. Podejście po linie po odpadnięciu
8. Wycofanie z drogi wspinania
9. Opuszczenie prowadzącego na linie
10. Zakładanie przelotów
11. Układanie liny po trasie wspinaczki

ROZDZIAŁ VI TECHNIKI WSPINACZKI W SKALE

1. Sylwetka
2. Sekwencje wspinania
3. Praca nóg w skale
 - 3.1. Technika krawędzi
 - 3.2. Technika klinowania nóg
 - 3.3. Technika nożycowa

4. Praca rąk w skale
- 4.1. Technika klinowania rąk
- 4.2. Technika rozwierania
5. Łączenie technik
6. Wyjście na półkę skalną
7. Wspinaczka w kominie
8. Pokonywanie płyty o stromym nachyleniu
9. Schodzenie po ścianie
10. Podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas wspinaczki w skale

ROZDZIAŁ VII WSPINACZKA W LODZIE

1. Sprzęt
- 1.1. Lina
- 1.2. Raki
- 1.3. Czekan
- 1.4. Śruby lodowe
- 1.5. Buty
2. Techniki wspinania
- 2.1. Wbijanie ostrza czekana w lód
- 2.2. Wyciąganie czekana wbitego w lód
- 2.3. Pozycja podstawowa i używanie raków
- 2.4. Pozycja podstawowa przy trawersowaniu
- 2.5. Technika podstawowa wspinania w stromym lodzie
- 2.6. Technika podstawowa z wykorzystaniem rozkroku
- 2.7. Pozycja podstawowa typu trójkąt
- 2.8. Osadzanie śruby lodowej w pozycji typu trójkąt
- 2.9. Osadzanie śruby lodowej
- 2.10. Wpinanie ekspresów do przelotów
- 2.11. Wpinanie liny do ekspresu
- 2.12. Wspinaczka z użyciem pozycji typu trójkąt
- 2.13. Zaawansowana technika wspinaczki z użyciem pozycji typu trójkąt
- 2.14. Wariant zaawansowanej techniki wspinaczki z użyciem pozycji typu trójkąt
- 2.15. Technika trawersowania z użyciem pozycji typu trójkąt
- 2.16. Zamiana na trawersie czekanomłotka z lewej ręki do prawej
- 2.17. Wspinaczka z użyciem pozycji typu trójkąt i skręcanie ciałem

- 2.18. Schodzenie w stromym lodzie z użyciem pozycji typu trójkąt
- 2.19. Wspinaczka z użyciem tzw. wysokiej pięty
- 2.20. Wspinaczka z użyciem tzw. przysiadu
- 2.21. Wykorzystanie skrętów ciała
- 2.21. swobodne zwisanie na czekanach i dynamiczne zahaczanie nóg
- 2.22. Wyjście na półkę lodową
- 2.23. Techniki osadzania czekanów i raków w delikatnych formach lodowych
- 3. Zakładanie stanowiska
- 4. Określanie trudności dróg lodowych
 - 4.1. Skala trudności obiektywnych
 - 4.2. Skala trudności technicznych
 - 4.3. Skala Alpejska
 - 4.4. Skala Austriacka
 - 4.5. Skala Alaskańska
 - 4.6. Skala Kanadyjska
 - 4.7. Skala Rosyjska
- 5. Zasady bezpieczeństwa i planowania

ROZDZIAŁ VIII WSPINACZKA MIKSTOWA

- 1. Użycie raków i czekanów
- 2. Klinowanie ostrza czekana w rysach
- 3. Skala trudności mikstowych

ROZDZIAŁ IX PORUSZANIE SIĘ PO LODOWCU I W ŚNIEGU

- 1. Sprzęt podstawowy
 - 1.1. Narty skiturowe
 - 1.1.1. Wiązania skiturowe
 - 1.1.2. Noże lodowe
 - 1.1.3. Buty skiturowe
 - 1.1.4. Foki bezklejowe
 - 1.2. Rakiety śnieżne
 - 1.3. Stoptuty
 - 1.4. Czekan
 - 1.5. Namiot typu NORKA
 - 1.6. Kijki teleskopowe

2. Sprzęt lawinowy
 - 2.1. Detektor lawinowy
 - 2.2. Łopatka lawinowa
 - 2.3. Sonda lawinowa
 - 2.4. Plecak z systemem ABS
3. Kamuflaż
4. Zakładanie stanowiska w śniegu
5. Zakładanie stanowiska na lodowcu
6. Asekuracja na lodowcu i w śniegu
 - 6.1. Wiązanie się i poruszanie na lodowcu
 - 6.2. Wiązanie się i poruszanie w śniegu
7. Zagrożenia lawinowe
 - 7.1. Zagrożenia lawinowe w Tatrach
8. Ocena zagrożenia lawinowego
 - 8.1. Postępowanie na terenie zagrożonym zejściem lawiny
 - 8.2. Postępowanie w razie zaistnienia wypadku lawinowego
 - 8.3. Rodzaje lawin

ROZDZIAŁ X PODSTAWY JAZDY NA NARTACH

1. Dopasowanie sprzętu
2. Nauka równowagi
3. Podnoszenie się po upadku
4. Jazda pługiem
5. Skręcanie pługiem
6. Skręty
7. Pochylenie do przodu
8. Wypychanie biodra
9. Jazda po muldach
10. Jazda po stromym stoku
11. Jazda w puchu
12. Urazy podczas jazdy na nartach

ROZDZIAŁ XI PRZYGOTOWANIE FIZYCZNE DO DZIAŁAŃ WYSOKOGÓRSKICH

1. Ćwiczenia kształtujące wytrzymałość mięśni nóg
 - 1.1. Wyciskanie w leżeniu na maszynie

- 1.2. Prostowanie nóg na maszynie
- 1.3. Wykroki ze sztangielkami w przód
- 1.4. Wykroki do przodu ze sztangą
- 1.5. Wznosy jednonóż na palcach ze sztangielkami
- 1.6. Wznosy na palcach siedząc ze sztangielkami
- 1.7. Przysiady ze sztangielkami
- 1.8. Przysiady ze sztangą na barkach z tyłu
- 1.9. Przyciąganie pięt do pośladków na maszynie
- 1.10. Zginanie podudzia stojąc
- 1.11. Wykroki ze sztangą na plecach
- 1.12. Wykrok ze sztangielkami na podwyższenie
- 1.13. Zginanie podudzia z linką wyciągu dolnego leżąc
- 1.14. Unoszenie bioder leżąc
2. Ćwiczenia rozciągające
 - 2.1. Rozciąganie w siadzie płaskim
 - 2.2. Rozciąganie m. czworogłowego uda stojąc
 - 2.3. Rozciąganie m. dwugłowego uda stojąc
 - 2.4. Rozciąganie m. łydki i dwugłowego uda
 - 2.5. Rozciąganie w siadzie płaskim w rozkroku
 - 2.6. Szpagat wykroczny w przód
 - 2.7. Rozciąganie m. ud i m. wokół miednicy
 - 2.8. Rozciąganie m. barków i m. trójgłowego
 - 2.9. Rozciąganie tylnej części m. barków
 - 2.10. Rozciąganie m. pleców i m. barków
 - 2.11. Rozciąganie m. klatki piersiowej
 - 2.12. Rozciąganie m. brzucha
3. Odnowa biologiczna
 - 3.1. Komora kriogeniczna
 - 3.2. Sauna fińska

ROZDZIAŁ XII ALGORYTMY RATOWNICZE

1. Postępowanie w resuscytacji krążeniowo-oddechowej
2. Postępowanie w hipotermii / w odmrożeniach
3. Postępowanie w urazach kończyn
4. Postępowanie w hipoksji (niedoborze tlenu w tkankach)

5. Postępowanie w chorobie wysokogórskiej
6. Postępowanie w obrzęku płuc
7. Postępowanie w obrzęku mózgu
8. Postępowanie w napadzie drgawek
9. Postępowanie we wstrząsie hipowolemicznym
10. Postępowanie we wstrząsie neurogennym
11. Postępowanie we wstrząsie anafilaktycznym
12. Procedura Medevac
 - 12.1. Meldunek Medevac / Casevac
 - 12.1.1. Przykład meldunku Medevac
 - 12.2. Zabezpieczenie terenu lądowania
 - 12.3. Lądowisko dla śmigłowca
 - 12.4. Strefy niebezpieczne oraz dozwolone wokół śmigłowca
 - 12.5. Sygnalizacja dla pilota śmigłowca
 - 12.5.1. Sygnał „tu lądować”
 - 12.5.2. Sygnał „nie lądować”
 - 12.5.3. Sygnał „przerwać manewr podejścia lub zawisu”
 - 12.5.4. Sygnał „wykonać zawis”
 - 12.5.5. Sygnał „zniżyć się”
 - 12.5.6. Sygnał „wznosić się”
 - 12.5.7. Sygnał „przemieszczać się w lewo”
 - 12.5.8. Sygnał „przemieszczać się w prawo”
 - 12.5.9. Sygnał „przemieszczać się do przodu”
 - 12.5.10. Sygnał „przemieszczać się do tyłu”
 - 12.5.11. Sygnał „wykonaj rotację w lewo (ogon w prawo)”
 - 12.5.12. Sygnał „wykonaj rotację w prawo (ogon w lewo)”

ROZDZIAŁ XIII DZIAŁANIA BOJOWE W TERENIE GÓRSKIM

1. Broń
2. Sprzęt dodatkowy
3. Konfiguracja osobowa
4. Pogodowe warunki działania
5. Konfiguracja sprzętu
6. Poruszanie się w śniegu

ROZDZIAŁ XIV PODSTAWY SURVIVALU W GÓRACH

1. Przejście przez rwący potok
 - 1.1. Przeprowa przy pomocy kija
 - 1.2. Przeprowa w zespole
 - 1.3. Przeprowa przy pomocy liny
2. Transport rannego przy pomocy liny
 - 2.1. Budowa noszy z liny
3. Budowa schronienia
4. Postępowanie w górach w trakcie wyładowań elektrycznych
5. Racje żywnościowe
6. Pozyskiwanie wody w górach
7. Ogień w górach
8. Zacieranie śladów

ROZDZIAŁ XV SZKOLENIE

1. Program szkolenia
2. Czas szkolenia

ROZDZIAŁ XVI METEOROLOGIA

1. Skład atmosfery
2. Temperatura
3. Ciśnienie
4. Wiatr
5. Chmury i ich podział
6. Fronty atmosferyczne
 - 6.1. Front ciepły
 - 6.2. Front chłodny
 - 6.2.1. Front chłodny opóźniony
 - 6.2.2. Front chłodny przyspieszony
 - 6.3. Front okluzji
7. Wyże i niże
 - 7.1. Wyż baryczny (antycyklon)
 - 7.2. Niż baryczny (cyklon)
 - 7.3. Klin wysokiego ciśnienia
 - 7.4. Zatoka niskiego ciśnienia

- 8. Powierzchnie izobaryczne
- 9. Masy powietrza
 - 9.1. Masy ciepłe
 - 9.2. Masy chłodne
- 10. Stany równowagi atmosfery
- 11. Niebezpieczne zjawiska atmosferyczne
- 12. Metody prognozowania pogody
 - 12.1. Metoda „bez zmian”
 - 12.2. Metoda „trendu”
 - 12.3. Metoda „klimatyczna”
 - 12.4. Metoda „analogii”
 - 12.5. Metoda „numeryczna”
 - 12.6. Komputerowe modele prognostyczne