



**SPELEOKLUB BIELSKO - BIAŁA**

---

**SPELEOKLUB**  
**BIELSKO - BIAŁA**  
**KLUB TATERNICTWA JASKINIOWEGO**  
Członek Polskiego Związku Alpinizmu  
ul. 1-go Maja 45, 43-300 Bielsko-Biała  
<http://www.speleo.bielsko.pl/>

---



**DZIENNICZEK KURSANTA**  
**INDEKS KURSU TATERNICTWA JASKINIOWEGO**

ROK 20... / .....

Imię i nazwisko kursanta: .....

Nr legitymacji SBB: .....

## Witaj na „Kursie Grotolazów” Speleoklubu Bielsko-Biała!

Nasz Klub istnieje od 1969r. Jest jednym z największych klubów speleologicznych Polskiego Związku Alpinizmu. Od wielu lat organizuje "Kurs Grotolazów", którego jesteś uczestniczką/kiem. Kurs ten ma na celu wyszkolenie Cię na profesjonalnego taternika jaskiniowego, którego umiejętności potwierdzone zostaną Kartą Taternika Jaskiniowego - licencją PZA o randze uprawnień państwowego. Niniejszy „Dzienniczek Kursanta” ma pomóc Ci w osiągnięciu tego celu – zawiera on wykaz wszystkich umiejętności i ćwiczeń, które musisz opanować i których zaliczenie musisz zdobyć u instruktorów. Kierownikiem Kursu jest Szef Szkolenia SBB – **Wacek Michalski**, ale do Twojej dyspozycji pozostaje cała kadra instruktorską klubu:

- **Aleksander Chrusciel** - **Jarosław Gutek**
- **Zosia Chrusciel** - **Jurek Pukowski**
- **Jurek Ganszer** - **Lubek Zawierucha**
- **Tomek Grzegorzuka**

a pomocą i radą na pewno usłużą Ci starsi stażem i doświadczeniem grotolazi.

Zapisując się na kurs stająś/ęś się członkiem **Speleoklubu Bielsko-Biała** i masz prawo brać czynny udział w życiu klubu – do czego Cię serdecznie zachęcamy! W ramach opłaty za kurs zostało uiszczone Twoje „wpisowe” wraz ze składkami członkowskimi za okres jednego roku oraz obsługa szkoleniowa. Do Twojej dyspozycji pozostają klubowe Magazyn i Biblioteczka; zapraszamy na klubowe spotkania, imprezy i wyjazdy. Zachęcamy do czytania i... pisania do klubowego biuletynu „**Zacisik**” oraz serwisu internetowego. Jako kursant zobowiązana/y jesteś do uczestnictwa w zajęciach kursowych oraz w cotygodniowych spotkaniach klubowych. Pamiętaj więc: spotkania klubowe odbywają się w każdy wtorek od 18.00, wykłady i wyjazdy treningowe – w ustalonych terminach.

Zarząd SBB

[Uwaga - uprawianie alpinizmu jaskiniowego w Polsce jest regulowane prawnie przez Rozporządzenie Min. Sportu z dn. 8.02.2006r. w sprawie uprawiania alpinizmu jaskiniowego (Dz.U. nr 30/2006 poz.211)]

## NIEOBOWIĄZKOWE PRZEJŚCIA JASKINIOWE

| Lp. | Data | Jaskinia | Instruktor | Podpis |
|-----|------|----------|------------|--------|
|     |      |          |            |        |

## SKAŁKOWE PRZEJŚCIA WSPINACZKOWE

| Lp. | Data | Droga i skala trudności | Instruktor | Podpis |
|-----|------|-------------------------|------------|--------|
|     |      |                         |            |        |

## JASKINIOWE PRZEJŚCIA OBOWIĄZKOWE

1. Jaskinia w Trzech Kopcach lub inna jaskinia fliszowa powyżej 100 m długości:

| Data | Jaskinia | Instruktor | Podpis instruktora |
|------|----------|------------|--------------------|
| 1    |          |            |                    |

2. Jaskinie typu jurajskiego pokonywane z użyciem sprzętu technicznego:

| Data | Jaskinia | Instruktor | Podpis instruktora |
|------|----------|------------|--------------------|
| 1.   |          |            |                    |
| 2.   |          |            |                    |
| 3.   |          |            |                    |
| 4.   |          |            |                    |
| 5.   |          |            |                    |

3. Jaskinie typu tatrańskiego pokonywane z użyciem sprzętu technicznego (w tym co najmniej 3 przejścia zimowe):

| Data | Jaskinia – lato/zima | Instruktor | Podpis instruktora |
|------|----------------------|------------|--------------------|
| 1.   |                      |            |                    |
| 2.   |                      |            |                    |
| 3.   |                      |            |                    |
| 4.   |                      |            |                    |
| 5.   |                      |            |                    |
| 6.   |                      |            |                    |
| 7.   |                      |            |                    |
| 8.   |                      |            |                    |

## OPANOWANE UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNE

| Temat  | Instruktor | Data | Podpis instruktora |
|--|------------|------|--------------------|
| 1  | 2          | 3    | 4                  |
| Węzły  |            |      |                    |
| Zwijanie liny  |            |      |                    |
| Worowanie liny   |            |      |                    |
| Konstruowanie awaryjnych uprzęży   |            |      |                    |
| Zjazd w kluczu klasycznym  |            |      |                    |
| Zjazd w kluczu „francuskim”  |            |      |                    |
| Zjazd w półwyblince  |            |      |                    |
| Zjazd w rolkach z autoasekuracją   |            |      |                    |
| Zjazd w rolkach przez przepinanki, odciagi, węzły                                |            |      |                    |
| Poręczowanie zjazdu  |            |      |                    |
| Wbijanie spita   |            |      |                    |
| Wychodzenie po linie z użyciem przyrządów pokonując przepinanki, węzły i odciagi |            |      |                    |
| Drabinka   |            |      |                    |
| Prusikowanie   |            |      |                    |
| Wychodzenie z podciąganiem się na linie  |            |      |                    |
| Pokonywanie trawersów  |            |      |                    |
| Tyrolka (kolejka)  |            |      |                    |

| 1   | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|
| Zjazd na linie do końca - dowiązanie drugiej liny i dalszy zjazd                      |   |   |   |
| Wahadło   |   |   |   |
| Wspinaczka z górną asekuracją   |   |   |   |
| Zakładanie punktów asekuracyjnych przy wspinaczce                                     |   |   |   |
| Asekuracja (zrzutnia)   |   |   |   |
| Asekuracja z ciała  |   |   |   |
| Wspinaczka z asekuracją dolną (do V st.)  |   |   |   |
| Wspinaczka wzdłuż poręczówki z asekuracją   |   |   |   |
| Budowa układu wyciągowego przy pomocy przyrządów                                      |   |   |   |
| Zakładanie układu wyciągowego przy pomocy pętli                                       |   |   |   |
| Wbijanie haków  |   |   |   |
| Wkręcanie śrub lodowych   |   |   |   |
| Równomierne obciążanie kilku punktów zaczepienia liny przy pomocy pętli samonastawnej |   |   |   |
| Ratownictwo   |   |   |   |
| Autoratownictwo w zjeździe  |   |   |   |
| Autoratownictwo podczas wychodzenia   |   |   |   |
| Techniki poruszania się w terenie w terenie górskim                                   |   |   |   |
| Poruszanie się w rakach   |   |   |   |

| 1                               | 2 | 3 | 4 |
|---------------------------------|---|---|---|
| Hamowanie czekaniem             |   |   |   |
| Techniki ratownictwa lawinowego |   |   |   |
| Biwak jaskiniowy                |   |   |   |
| Biwak zimowy w terenie          |   |   |   |
| Podstawy canyoningu             |   |   |   |
| Udział w akcji eksploracyjnej   |   |   |   |

## UWAGI INSTRUKTORÓW