

# Kursowe FAQ, czyli co powinien wiedzieć kursant AKG:

## 1. Co mi daje ukończenie kursu?

Przed wszystkim umiejętności konieczne do bezpiecznego poruszania się po jaskiniach. Po ukończeniu kursu i zdaniu egzaminu uzyskuje się Kartę Taternika Jaskiniowego. Karta Taternika Jaskiniowego umożliwia samodzielne chodzenie po jaskiniach tatrzańskich. Mając KT możesz wstąpić do klubu AKG co daje możliwość wyjazdów zagranicznych, uczestnictwa w wyprawach, eksploracji jaskiń, ... .

Poza tym jest to świetna zabawa w niezłym towarzystwie (w końcu jesteśmy AGH-owskim klubem studenckim :-)).

## 2. Jak można zapisać się na kurs ?

Aby zapisać się na kurs trzeba przed pierwszymi zajęciami wypełnić deklarację przystąpienia do kursu i wpłacić wpisowe (skarbnikowi lub na konto klubowe). Wypełnioną deklarację można nam dostarczyć na spotkaniach informacyjnych, wysyłając ją mailowo do koordynatora kursu sfotografowaną/zeskanowaną lub ewentualnie na pierwszych zajęciach.

## 3. Jaki jest ostateczny termin zapisów na kurs?

Termin zapisów to 4.11.2012 (osobę uznajemy za zapisaną po wypełnieniu deklaracji i opłaceniu wpisowego). Wypełnioną i zeskanowaną lub sfotografowaną deklarację można przestać mailem na adres kurs.akg@gmail.com a wersję papierową donieść na pierwsze zajęcia.

W szczególnych przypadkach można zapisać się na pierwszych zajęciach, tj. 6.11.2012 (wtorek) o 19:30 w klubie.

## 4. Ile kosztuje kurs?

Cena wyjściowa to 1600zł, płatności rozbite są na raty.

Obowiązujące zniżki:

-100zł dla studentów, -100zł dla członków innych klubów, harcerzy, itp., -15% przy wpłacie całości na początku kursu, zniżki sumują się.

Więcej informacji znajduje się tu:

<http://www.akg.krakow.pl/kurs/Informacje%20o%20kursie%20i%20cennik%20KT%202012.pdf>

Harmonogram płatności znajduje się w harmonogramie zajęć, czyli tu:

<http://www.akg.krakow.pl/kurs/harmonogramKursu2012-2013.pdf>

## 5. Jak można zapłacić za kurs?

Bezpośrednio skarbnikowi klubowemu lub przelewem na konto klubowe.

Dane konta klubowego AKG:

Nr konta AKG w Lucas Bank: 14 1940 1076 3095 7099 0000 0000

Akademicki Klub Grotołazów

ul. ks. Piotra Ściegiennego 69/20

30-830 Kraków

## **6. Czy kurs wiąże się z jakimiś dodatkowymi kosztami (oprócz samej opłaty/rat za kurs)?**

Tak, są to:

- badanie lekarskie - od 50zł do 180zł (patrz pytanie ...)
- ubezpieczenie NNW i kosztów ratownictwa - dla studentów od około 80zł (patrz pytanie ...)
- lonż i stopka - 20-30zł (patrz pytanie ...)
- czółówki (jeśli ktoś nie ma) - od 30zł na targu, od 100zł markowa (patrz pytanie ...)
- ubranie ochronne (patrz pytanie ...)
- noclegi podczas obozów: zimowego 25zł, letniego do 15zł

## **7. Czy trzeba mieć własny sprzęt?**

Nie, specjalistyczny sprzęt zapewnia organizator kursu.

Własne należy mieć oświetlenie, lonż, stopkę, obuwie i ubranie ochronne (szczegóły w pozostałych pytaniach).

## **8. Czy na kurs może zapisać się osoba która nigdy nie była w jaskini i się nie wspinała?**

Tak. Kurs jest prowadzony od podstaw. Pewne doświadczenie wspinaczkowe może być pomocne podczas kursu jednak wspinaczka w jaskiniach wygląda zupełnie inaczej niż np. w skałach.

## **9. Czy mogę zapisać się na kurs jeśli mam słabą kondycję?**

Tak. Kondycję wyrobisz sobie w trakcie trwania kursu. Poza tym do pierwszego wyjazdu w Tatry jest trochę czasu od rozpoczęcia kursu, więc jest kiedy popracować nad kondycją jeśli uważasz że Ci to potrzebne :-).

## **10. Czy można zapisać się w dowolnym momencie?**

Nie. Kurs tworzy całość i nie ma możliwości robienia którejkolwiek części bez zajęć z technik linowych (na początku kursu) i początkowych wykładów teoretycznych.

## **11. Ile czasu trwa kurs?**

Kurs trwa prawie cały rok kalendarzowy - od listopada 2012 do lipca 2013 (lub września - zależy od terminu obozu letniego).

## **12. Jak czasochłonny jest kurs?**

Na początku kursu, w listopadzie i grudniu, zajęcia praktyczne oraz wykłady są dość intensywne, później jest luźniej. Najlepiej zerknij na orientacyjny harmonogram kursu <http://www.akg.krakow.pl/kurs/harmonogramKursu2012-2013.pdf> i sam oceń :-).

## **13. Czy tatarnikiem jaskiniowym może zostać kobieta?**

Oczywiście! Jeśli masz wątpliwości zerknij do naszej galerii zdjęć: <http://www.akg.krakow.pl/galeria/>

## **14. Ile trzeba mieć lat by zapisać się na kurs?**

Dolna granica wieku to 18 lat.

### **15. Czy jest to sport bezpieczny?**

Nie da się jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie. Stosując się do poleceń instruktorów (licencjonowani instruktorzy PZA) i zachowując zasady bezpieczeństwa jest to bezpieczne. Jednak należy pamiętać że jest to sport wysokiego ryzyka, sport zaliczany do sportów ekstremalnych i nigdy nie da się całkowicie wyeliminować ryzyka.

### **16. Czy mogę przyjść na kurs jeśli mam klaustrofobię?**

Raczej nie, chyba że jest to jedynie niewielki niepokój w bardzo ciasnych i ciemnych miejscach. W jaskiniach jedyne oświetlenie to to które mamy na kaskach, w zależności od jaskini ciasne miejsca tylko się zdarzają lub jest ich dużo. Myślę że najlepiej jeśli przed kursem wybierzesz się do jakiejś jaskini turystycznej w której nie ma zainstalowanego oświetlenia (np. jaskinia Mylna w dolinie Kościeliskiej) i sam ocenisz.

### **17. Czy mogę przyjść na kurs jeśli mam lęk wysokości?**

Wszystko zależy od wielkości tego lęku. Jeśli panicznie boisz się wysokości to zdecydowanie nie. Odczuwanie pewnego niepokoju na dużych wysokościach jest jak najbardziej naturalne i odczuwanie niepokoju stojąc przy barierce na 10 piętrze nikogo nie dyskwalifikuje.

### **18. Co powinienem zrobić/załatwić zanim rozpocznę kurs?**

- Zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do uprawiania Taternictwa Jaskiniowego lub Kartę Sportowca - potrzebna na pierwsze zajęcia praktyczne (patrz pytanie ...)
- Wykupić ubezpieczenie (patrz pytanie ...)
- Wypełnić (i przynieść lub przysłać) deklarację przystąpienia do kursu <http://www.akg.krakow.pl/kurs/deklaracjaPrzystapieniaDoKursu.pdf>
- Zapłacić wpisowe (200zł) - skarbnikowi lub przelewem na konto klubowe
- Na pierwszych zajęciach podpisać oświadczenie, że jesteś świadomy ryzyka związanego z uprawianiem Taternictwa Jaskiniowego

### **19. Co powinienem mieć/kupić zanim rozpocznę kurs lub na jego początku? Czy oświetlenie, lonż, stopkę, obuwie i ubranie ochronne muszą mieć już na pierwszych zajęciach?**

Nie wszystko trzeba mieć od samego początku kursu, np. oświetlenie jest potrzebne dopiero do pierwszej jaskini.

Na pierwsze zajęcia praktyczne trzeba mieć:

- lonż i stopkę - liny z których je będziecie robić dostaniecie na pierwszych zajęciach praktycznych.
- (ciepłe) ubranie którego nie szkoda ubrudzić lub zniszczyć
- wygodne obuwie, raczej z twardą podeszwą

Na pierwsze wyjście do jaskiń (grudzień):

- oświetlenie, tj. czołówkę (latarkę czołową) główną oraz zapasową, komplet zapasowych baterii do czołówki
- wygodne obuwie z twardą podeszwą i bieżnikiem, najlepiej gumowce
- ubranie ochronne które nie przemaka zbyt łatwo, najlepiej kombinezon jaskiniowy (patrz punkt ...)
- coś ciepłego pod ubranie ochronne/kombinezon, może to być specjalny kombinezon wewnętrzny lub zwykły polar i getry, najlepiej ze sztucznych tkanin (typu polar) ponieważ nawet gdy zawilgną nadal grzeją, powinno to być także dopasowane ale nie krępować ruchów
- gumowe rękawice, takie aby nie przeszkadzały w obsłudze przyrządów
- warto zaopatrzyć się w kominiarkę lub czapkę którą da się założyć pod kask

## 20. Co to są lonż i stopka? Gdzie je kupię?

Lonż/lonża jest to kawałek liny dynamicznej stosowany do autoasekuracji.

Stopka jest to kawałek repa (liny pomocniczej) lub/i taśmy wykorzystywane podczas wychodzenia po linie. Stopkę można zrobić samemu lub kupić gotową.

Kupnem liny dynamicznej na lonżę oraz repa na stopkę zajmie się klub.

## 21. Jakiego oświetlenia potrzebuję w jaskini?

W jaskini potrzebujesz mieć obie ręce wolne, więc latarka musi mieć możliwość przyłączenia do kasku, takie latarki nazywane są czołówkami. Na początku chodzenia po jaskiniach (czyli na kursie) nie potrzebujesz czołówki o dużej mocy, sprawdzą się nawet takie za 30zł z targowiska. Jednak jeśli możesz sobie na to pozwolić, lepiej kupić markową czołówkę (np. firmy Petzl) ceny zaczynają się od około 100zł.

## 22. Jak/gdzie kupić kombinezon/kombinezon wewnętrzny?

Kombinezony dla grotolarzy są szyte na miarę przez osoby „ze środowiska”. Np. przez:

- Staszka Kotarbę (12-423-07-42, 601-743-013, [skotarba@poczta.fm](mailto:skotarba@poczta.fm), orientacyjny cennik: <http://www.speleoklub.cba.pl/k-kotarba.html> - obecnie ceny kombinezonów są wyższe od 10-15zł niż w podanym cenniku)

- firmę mogot ([www.mogot.pl](http://www.mogot.pl)).

Można też poszukać w sklepach bhp lub marketach budowlanych kombinezonów "robotniczych", które powinny być tańsze niż szyte na miarę kombinezony dla grotolarzy.

Jeśli chodzi o wnętrza (ocieplające kombinezony wewnętrzne) to producenci podani wyżej także mają je w swojej ofercie. Jako tańszą alternatywę można chodzić w polarze i getrach. Jeśli umie się szyć lub ma się w rodzinie kogoś kto to potrafi, można kupić kawałek polaru, pożyczyć od kogoś wnętrze jako wzór i uszyć je samemu.

## 23. Jak/gdzie zrobić badania? Jakie badania są wymagane?

Przed pierwszymi zajęciami praktycznymi konieczne jest wyrobienie Karty Zdrowia Sportowca lub przyniesienie zaświadczenia o braku przeciwwskazań do uprawiania Taternictwa Jaskiniowego.

Zaświadczenie/KZS musi być wystawione przez lekarza sportowego. Listę placówek medycyny sportowej w Krakowie można znaleźć tu [http://juvenia.info/pspwojtowicz/?page\\_id=560](http://juvenia.info/pspwojtowicz/?page_id=560) . Nie wszystkie placówki z tej listy przyjmują dorosłych.

Nieco różne badania są wymagane dla osób do 21 roku życia i dla osób powyżej tej granicy.

W zależności od lekarza może być wymagane tylko podstawowe badanie krwi, moczu oraz EKG (robione zazwyczaj na miejscu) lub dodatkowo glukoza, badanie okulistyczne i laryngologiczne.

Sama wizyta u lekarza sportowego to koszt od 50zł, natomiast komplet (OB, morfologia, mocz, EKG spoczynkowe i wysiłkowe, okulista, laryngolog) to np. 180zł w Klinice Krakowskiej ul.Mehoffera 6 (tel. 12-638-38-18).

Nasi kursanci z lat ubiegłych najczęściej udawali się z wynikami morfologii i moczu do lekarza sportowego w Poradni Medycyny Sportu na Al.Pokoju 4 (12-411-70-30).

## 24. Jakiego ubezpieczenia potrzebuję?

Potrzebujesz ubezpieczenia NNW oraz kosztów akcji ratowniczej obejmujące Taternictwo Jaskiniowe.

Najtańszą opcją dla studentów jest karta Planeta Młodych za około 80zł za rok (<http://www.planetamlodych.com.pl/>).