



健域
KINETIC

人工及天然岩場保護站設置工作坊

一)課程目標：

近年攀登運動如雨後春筍般涌現，正以其獨特的魅力感染著越來越多的青少年，參與攀岩已成為目前一種時尚行爲。由于開展這項運動需要很強的技術、眾多的裝備，加上多變的環境，所有這些決定了攀岩是一項具有一定風險性的運動。

爲了能讓攀岩運動在安全的範圍內，得到更好地普及推廣、健康有序地發展，本會現開辦「人工及天然岩場保護站設置工作坊」。

二)課程目的：

完成課程後，學員可以掌握基本之天然岩場定索點設置技巧，並有能力在簡單環境之下設置穩固的定索點，並以進行引攀 (Top Rope)練習。

三)培訓對象：

- 野外歷奇的技術人員；
- 戶外運動俱樂部中從事攀岩運動的技術人員；
- 持有二級運動攀登或二級攀岩者；
- 攀岩運動愛好者。

四)課程內容：

- 攀岩保護器材介紹以及詳細之使用方法
- Nuts、Friend's (S.L.C.D.)以及其它常用保護器材
- 攀岩定索點原理及實際設置方法 (利用固定掛片以及天然穩固物)
- 平均受力固定系統 (self-equalization)、靜力受力固定系統 (static equalization)
- 進階攀岩定索點之設置方法
- 岩面特徵之觀察
- 簡單以及複合式保護器材設置
- 利用扁帶 (繩套)、主繩索以及小口徑繩索，設置之平均受力固定系統
- 保護者之自我安全以及脫離方法
- 進階沿繩下降與抓結結合下降及緊急撤離法
- 基本攀繩技巧 (Jumering、小口徑繩索)

五)課程安排：

理論課：3 小時

實習課：人工場 4 小時、天然岩場 8 小時。

六)課程費用：HK\$700

七)備註：1)學員於第一課必須帶備有關證書正、副本，以資證明。

2)學員於實習課須自備攀登器材。

3)本課程不設補堂。

八)查詢：1)8104 2220 與本課程之統籌陳君武(Mike)聯絡或

2)Email~admin@kineticfc.com

3)www.kineticFC.com

備註：此課程之費用並不包括個人之保險，參加者如有須要請自行購