

RAMOWY PROGRAM KURSU

(Zakres zajęć i kolejność wykładów może ulec zmianie)

Zajęcia Teoretyczne z elementami warsztatowymi

I Spotkanie organizacyjne wraz z prezentacją:

- wspinaczka w Himalajach - zarys
- wspinaczka na El Capitan - zarys

II Spotkanie - prezentacje:

- wspinaczka w Alpach - zarys
- wspinaczka w Tatrach - zarys
- wspinaczka w skałkach - zarys

III Spotkanie - Teoria:

- Schemat szkolenia PZA,
- formy uprawiania wspinaczki, style wspinania, skale trudności,
- przewodniki i rejony wspinaczkowe, formacje skalne.
- Zasady uprawiania wspinaczki w Polsce, dostęp do skał (Nasze Skały, i inne organizacje),
- Normy etyczne obowiązujące w środowisku wspinaczy, zagadnienia ochrony przyrody.

IV Spotkanie - prezentacja i omówienie:

- podstawowego sprzętu wspinaczkowego,
- teoria asekuracji,
- stanowiska asekuracyjne, niebezpieczeństwa wspinania,

V Spotkanie - podstawy pierwszej pomocy przedmedycznej -

zajęcia teoretyczne i praktyczne poprowadzi ratownik medyczny,

VI Spotkanie - Zakończenie

Zajęcia praktyczne na ścianie wspinaczkowej BIG WALL

- 1) Asekuracja na wędkę , nauka techniki wspinania
- 2) nauka asekuracji z dołem, wyłapywanie odpadnięć
- 3) Autoratownictwo (po zajęciach terenowych)

Wyjazdy

4 dni Jura Krakowsko Częstochowska (okolice Podlesic)
Kurs po drogach ubezpieczonych

4 dni Sokoliki
Kurs na własnej asekuracji