

RAMOWY PROGRAM KLUBOWEGO KURSU SKAŁKOWEGO 2022

ZAJĘCIA TEORETYCZNE I PRAKTYCZNE: KWIECIEŃ-CZERWIEC*

I 19.04.2022 Spotkanie organizacyjne

Wykład inauguracyjny.

II Wykład

Formy uprawiania wspinaczki. Schemat szkolenia PZA. Style wspinania, skale trudności,. Zasady uprawiania wspinaczki w Polsce, dostęp do skał (Nasze Skały i inne organizacje). Normy etyczne obowiązujące w środowisku wspinaczy, zagadnienia ochrony przyrody.

III ZAJĘCIA PRAKTYCZNE [Big Wall]

Wspinanie na wędkę na sztucznej ścianie. Nauka techniki wspinania.

IV Wykład

Historia wspinania sportowego w Polsce.
Przewodniki i rejony wspinaczkowe, formacje skalne.

V ZAJĘCIA PRAKTYCZNE [Big Wall]

Wspinanie na sztucznej ścianie - prowadzenie i wyłapywanie odpadnięć.

VI Wykład

Prezentacja i omówienie podstawowego sprzętu wspinaczkowego.
Teoria asekuracji. Stanowiska asekuracyjne, niebezpieczeństwa wspinania.

VII ZAJĘCIA PRAKTYCZNE I TEORETYCZNE [Big Wall]

Podstawy pierwszej pomocy przedmedycznej.

VIII Wykład

Wspinanie w Himalajach.

IX Wykład

Techniczne wspinanie w górach typu alpejskiego.

X ZAJĘCIA PRAKTYCZNE [Big Wall]

Autoratownictwo (po zajęciach terenowych / wyjazdach). Zakończenie kursu.

* Zakres zajęć i kolejność wykładów może ulec zmianie

WYJAZDY: CZERWIEC

I 09-12.06.2022 - Kurs po drogach ubezpieczonych.

4 dni - Jura Krakowsko Częstochowska (okolice Podlesic).

II 23-26.06.2022 - Kurs na własnej asekuracji.

4 dni - Sokoliki.

KOSZTY

Koszt kursu: **1700 zł**

- Nowi członkowie: odstąpienie od wpisowego 50 zł
- Członkowie: obniżenie składki na następny rok o 50 zł