

RAMOWY PROGRAM KLUBOWEGO KURSU SKAŁKOWEGO 2023 r.

ZAJĘCIA TEORETYCZNE I PRAKTYCZNE*

I **15.03.2022** 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.

IV Wykład

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

V ZAJĘCIA PRAKTYCZNE [Big Wall]

Wspinanie na sztucznej ścianie - prowadzenie.

VI Wykład

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

VII ZAJĘCIA PRAKTYCZNE [Big Wall]

Podstawy pierwszej pomocy przedmedycznej,

VIII Wykład

Wspinanie w Himalajach lub Skialpinizm.

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

I **1 poł. czerwca 2023** - Kurs po drogach ubezpieczonych.
4 dni - Jura Krakowsko Częstochowska (okolice Podlesic).

II **2 poł. czerwca 2023** - Kurs na własnej asekuracji.
4 dni - Sokoliki.