

RAMOWY PROGRAM KLUBOWEGO KURSU SKAŁKOWEGO 2024 r.

ZAJĘCIA TEORETYCZNE I PRAKTYCZNE*

ZAJĘCIA TEORETYCZNE // I Wykład i spotkanie inauguracyjne >>> 07.02

Formy uprawiania wspinaczki. Schemat szkolenia PZA. Style wspinania.

ZAJĘCIA TEORETYCZNE // II Wykład >>> 12.02

Skale trudności, zasady uprawiania wspinaczki w Polsce, dostęp do skał (Nasze Skały i inne organizacje). Normy etyczne obowiązujące w środowisku wspinaczy, zagadnienia ochrony przyrody.

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE // CW Big Wall lub Geko / 4h >>> 19.02

Zajęcia na ścianie wspinaczkowej („asekuracja na wędkę”)

ZAJĘCIA TEORETYCZNE // III Wykład >>> 26.02

Historia wspinania sportowego i górskiego.

ZAJĘCIA TEORETYCZNE // IV Wykład >>> 04.03

Wspinanie w Polsce i Europie - rejony skalne i górskie.

ZAJĘCIA TEORETYCZNE // V Wykład >>> 11.03

Prezentacja i omówienie sprzętu wspinaczkowego.

ZAJĘCIA TEORETYCZNE // VI Wykład >>> 18.03

Prelekcja członka Klubu.

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE // CW Big Wall lub Geko / 4h >>> 25.03

Zajęcia na ścianie wspinaczkowej (asekuracja "z dołem")

ZAJĘCIA TEORETYCZNE // VII Wykład >>> 08.04

Trening wspinaczkowy.

ZAJĘCIA PRAKTYCZNO-TEORETYCZNE VIII Wykład >>> 11.04

Podstawy pierwszej pomocy.

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE // CW Big Wall lub Geko / 4h >>> 05.06

Autoratownictwo (po zajęciach terenowych / wyjazdach).

Zakończenie kursu.

* Zakres zajęć i kolejność wykładów może ulec zmianie

WYJAZDY

I WYJAZD: 19 – 22 kwietnia 2024 r.

4 dni // JURA KRAKOWSKO-CZĘSTOCHOWSKA (okolice Podlesic)

II WYJAZD: 24 – 27 maja 2024 r.

4 dni // SOKOLIKI