

RAMOWY PROGRAM KLUBOWEGO KURSU SKAŁKOWEGO 2025 r.

ZAJĘCIA TEORETYCZNE I PRAKTYCZNE*

ZAJĘCIA TEORETYCZNE nr 1 / wykład i spotkanie inauguracyjne >>> 26.02

Formy uprawiania wspinaczki. Schemat szkolenia PZA. Style wspinania.

ZAJĘCIA TEORETYCZNE nr 2 / wykład 1,5 h >>> 05.03

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 nr 1 / ścianka wspinaczkowa 4 h >>> 12.03

Zajęcia na ścianie wspinaczkowej („asekuracja na wędkę”)

ZAJĘCIA TEORETYCZNE nr 3 / wykład 1,5 h >>> 19.03

Historia wspinania sportowego i górskiego

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE nr 2 / ścianka wspinaczkowa 4h >>> 26.03

Zajęcia na ścianie wspinaczkowej (asekuracja "z dołem")

ZAJĘCIA TEORETYCZNE nr 4 / wykład 1,5 h >>> 02.04

Wspinanie w Polsce i Europie - rejony skalne i górskie.

ZAJĘCIA TEORETYCZNE nr 5 / wykład 1,5 h >>> 09.04

Prelekcja członka Klubu

ZAJĘCIA TEORETYCZNE nr 6 / wykład 1,5 h >>> 16.04

Trening wspinaczkowy.

ZAJĘCIA TEORETYCZNE nr 7 / wykład 1,5 h >>> 23.04

Prezentacja i omówienie sprzętu wspinaczkowego.

ZAJĘCIA PRAKTYCZNO-TEORETYCZNE / wykład z ćwiczeniami 3 h >>> kwiecień / maj

Podstawy pierwszej pomocy.

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE nr 4 ścianka wspinaczkowa 4h >>> po zajęciach terenowych / wyjazdach

Autoratownictwo. Zakończenie kursu.

* Zakres zajęć i kolejność wykładów może ulec zmianie.

WYJAZDY

I WYJAZD: 09 – 12 maja 2025 r.

4 dni | JURA KRAKOWSKO-CZĘSTOCHOWSKA (okolice Podlesic)

II WYJAZD: 30 maj – 2 czerwca 2025 r.

4 dni | SOKOLIKI.