

RAMOWY PROGRAM

KLUBOWEGO KURSU SKAŁKOWEGO 2026 r.

ZAJĘCIA TEORETYCZNE I PRAKTYCZNE

ZAJĘCIA TEORETYCZNE | 06.03

I Wykład i spotkanie inauguracyjne | Bald Port

Formy uprawiania wspinaczki. Schemat szkolenia PZA. Style wspinania.

ZAJĘCIA TEORETYCZNE | 13.03

II Wykład | Bald Port

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 | 14.03

Zajęcia na ścianie wspinaczkowej 4h | CW Big Wall

Asekuracja „na wędkę” – półautomat, przyrząd typu reverso

ZAJĘCIA TEORETYCZNE | 20.03

III Wykład | Bald Port

Historia wspinania sportowego i górskiego

ZAJĘCIA TEORETYCZNE | 27.03

IV Wykład | Bald Port

Wspinanie w Polsce i Europie – rejony skalne i górskie.

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE | 28.03

Zajęcia na ścianie wspinaczkowej 4h | CW Big Wall

Asekuracja "z dołem" – półautomat, przyrząd typu reverso

ZAJĘCIA TEORETYCZNE | 10.04

V Wykład | Bald Port

Trening wspinaczkowy

ZAJĘCIA TEORETYCZNE | 17.04

VI Wykład | Bald Port

Prezentacja i omówienie sprzętu wspinaczkowego.

ZAJĘCIA PRAKTYCZNO-TEORETYCZNE

VII Wykład | Bald Port

Podstawy pierwszej pomocy z ratownikiem medycznym **Rafałem Wierzbickim**.

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE

Autoratownictwo 4h (po zajęciach terenowych / wyjazdach) | Bald Port

Zakończenie kursu.

WYJAZDY

I WYJAZD | 15 – 18.05.2026 r. (4 dni)

JURA KRAKOWSKO-CZĘSTOCHOWSKA (okolice Podlesic)

II WYJAZD | 19 – 22 06.2026 r. (4 dni)

SOKOLIKI