

Tematy warsztatów – blok 1

Warsztat	Termin	Godzina rozpoczęcia	Czas trwania	Prowadzący	Opis warsztatu	Dla kogo	Potrzebny sprzęt	Ilość osób	Cena za osobę	
									Członek KW Poznań	Osoba spoza KW Poznań
Podstawowe węzły	poniedziałek	8:00	1 h	Remik	Podstawowe węzły używane we wspinaniu [szkolenie na ziemi]	Dla każdego	Brak	8	0 zł	40 zł
	wtorek	8:00		Grzegorz						
Budowa stanowisk – drogi ubezpieczone	poniedziałek	9:00	1,5 h	Remik	Budowa stanowisk na drogach ubezpieczonych [szkolenie na ziemi]	Dla każdego	Brak	8	0 zł	50 zł
	czwartek	9:30		Sławek						
Przewiązanie się w stanowisku	poniedziałek	19:00	1,5 h	Remik	Zademonstrowanie obecnie obowiązującej metody przewiązania się w stanowisku [szkolenie na ziemi]	Dla każdego	Uprząż, HMSy, ekspresy, lina	6	0 zł	50 zł
	wtorek	20:00		Grzegorz						
Noszenie szpeju	wtorek	19:00	1 h	Remik	Zademonstrowanie jak przenosić sprzęt w plecaku, jak go rozkładać na uprząży, na szpejarkach, itp. [szkolenie na ziemi]	Dla każdego	Uprząż, HMSy, ekspresy, repik, pętle, karabinki, kości, haki, śruby lodowcowe, przyrząd typu reverso, friendly, lina, itp.	8	0 zł	40 zł
	środa	20:00		Sławek						
Dobór szpeju do drogi	środa	19:00	1 h	Sławek	Zademonstrowanie jaki szpej wybrać dla konkretnej drogi [szkolenie na ziemi]	Dla każdego	Brak	8	0 zł	40 zł
Gdzie się wspinać w Polsce (przegląd przewodników, omówienie rejonów)	czwartek	20:00	1 h	Jagoda	Omówienie różnych rejonów wspinaczkowych w Polsce, przegląd różnych przewodników (w tym jak je czytać, rozumieć oznaczenia, itp.) [szkolenie na ziemi]	Dla każdego	Brak	bez limitu	0 zł	20 zł

Tematy warsztatów – blok 2										
Warsztat	Termin	Godzina rozpoczęcia	Czas trwania	Prowadzący	Opis warsztatu	Dla kogo	Potrzebny sprzęt	Ilość osób	Cena za osobę	
									Członek KW Poznań	Osoba spoza KW Poznań
Budowa stanowisk – drogi na własnej asekuracji	czwartek	11:00	3 h	Sławek	Budowa stanowisk na drogach z własną asekuracją [szkolenie na ziemi]	Dla osób po kursie na drogach ubezpieczonych	HMSy, luźne karabinki, ekspresy, repiki, pętle, karabinki, kości, friendly, lina, itp.	8	35 zł	70 zł
	sobota	17:00		Remik						
Wspinanie z dziećmi	piątek	10:00	5-6 h	Jagoda	Wspinanie na wędkę z dziećmi	Dla każdego	Kask dla dziecka (może być rowerowy). <i>Uwaga! Jeżeli dziecko nie ma uprząży należy to zgłosić w uwagach podczas zapisów!</i>	ustalane indywidualnie	65 zł	105 zł
	sobota	10:00		Andrzej						
Asekuracja z półautomatów (grigri i inne)	wtorek	16:00	4 h	Grzegorz	Asekuracja z różnych automatów, porównanie (grigri, clickup, Matic i inne)	Dla osób które potrafią wspiąć się z dołem i przewiązać się	Uprząż, 2x HMS, kask, lina (jak są, to różne przyrządy)	6	65 zł	105 zł
Wychodzenie po linie (prusikowanie)	poniedziałek	19:00	2 h	Grzegorz	Prusikowanie po linie a następnie wejście w zjazd	Dla osób po kursie na drogach ubezpieczonych	Uprząż, 3x HMS, taśma 80 cm, kask, 2 repiki, przyrząd, lina	6	40 zł	80 zł
	środa	11:00		Sławek						
	piątek	14:00		Remik						
Zjazd w wysokim przyrządzie	poniedziałek	8:00	2 h	Grzegorz	Przypomnienie jak wygląda zjazd a następnie zjechanie ze skałki [bez wspinania]	Dla osób po kursie na drogach ubezpieczonych	Uprząż, 3x HMS, taśma 80 cm, kask, repik, przyrząd, lina	6	40 zł	80 zł
	wtorek	8:00		Remik						
Wspinanie + zjazd w wysokim przyrządzie	czwartek	15:00	3 h	Andrzej	Przypomnienie jak wygląda zjazd a następnie wspinanie i zjechanie ze skałki					
Sytuacje awaryjne - wycof z ringa i ze spita	środa	14:00	2 h	Sławek	Jak bezpiecznie wycofać się z ringa i ze spita.	Dla osób po kursie na drogach ubezpieczonych	Uprząż, 3x HMS, taśma 80 cm, kask, repik, przyrząd zjazdowy, lina	4	50 zł	100 zł
	niedziela	10:00		Remik						
Sytuacje awaryjne – podchodzenie w trakcie zjazdu	wtorek	13:00	2 h	Grzegorz	Jak bezpiecznie podejść po linie w trakcie zjazdu, wykonanie pewnych innych czynności, a następnie kontynuowanie zjazdu	Dla osób po kursie na drogach ubezpieczonych	Uprząż, 3x HMS, kask, repiki, przyrząd typu reverso, lina, dodatkowe pętle, ekspresy	4	40 zł	80 zł
	czwartek	14:00		Remik						

Sytuacje awaryjne - odblokowanie przyrządu w stanowisku górnym	piątek	8:00	2 h	Remik	Jak bezpiecznie odblokować przyrząd asekuracyjny w górnym stanowisku aby opuścić partnera.	Dla osób po kursie na drogach ubezpieczonych	Uprząż, 3x HMS, kask, repiki, przyrząd typu reverso, lina, dodatkowe pętle, ekspresy	6	40 zł	80 zł
	sobota	16:00		Sławek						
Sytuacje awaryjne - odblokowanie przyrządu w stanowisku pośrednim	piątek	10:00	2 h	Remik	Jak bezpiecznie odblokować przyrząd asekuracyjny w stanowisku pośrednim aby np. podejść do nieprzytomnego partnera na prowadzeniu ponad nami.			6	40 zł	80 zł

Tematy warsztatów – blok 3

Warsztat	Termin	Godzina rozpoczęcia	Czas trwania	Prowadzący	Opis warsztatu	Dla kogo	Potrzebny sprzęt	Ilość osób	Cena za osobę	
									Członek KW Poznań	Osoba spoza KW Poznań
Pierwsze kroki w skałach	czwartek	8:00	6 h	Remik	Omówienie jak asekurować na wędkę w skałach i jak poprawnie założyć wędkę. Będzie możliwość wykonania samodzielnego zjazdu ze skałki.	Dla każdego	<i>Uwaga! Jeżeli uczestnik nie ma uprząży i kasku należy to zgłosić w uwagach podczas zapisów!</i>	6-8	70 zł	120 zł
Sytuacje awaryjne – zjazdy	poniedziałek	10:00	2-3 h	Grzegorz	Co zrobić jak zabraknie nam sprzętu przy zjeździe? (brak repika, przyrządu, taśmy, przejazd przez węzeł, itp.)	Dla osób po kursie na drogach ubezpieczonych	Uprząż, 3x HMS, taśma 80 cm, kask, 2 repiki, przyrząd, lina	4	70 zł	120 zł
	wtorek	16:00		Remik						
	czwartek	16:00		Sławek						
Autoratownictwo – przeniesienie ciężaru partnera na stanowisko	wtorek	10:00	2-3 h	Remik	Przeniesienie ciężaru partnera na stanowisko w sytuacji gdy np. partner ztracił przytomność i trzeba do niego zjechać i mu pomóc.	Dla osób po kursie na drogach ubezpieczonych	Uprząż, 3x HMS, taśma 80 cm, kask, 2 repiki, przyrząd, lina	4	70 zł	120 zł
Autoratownictwo – opuszczanie (w tym rannego) partnera	wtorek	13:00	3 h	Remik	Co zrobić, gdy musimy opuścić na dół partnera (w tym rannego a czasami nawet nieprzytomnego!)?	Dla osób po kursie na drogach ubezpieczonych	Uprząż, 3x HMS, taśma 80 cm, kask, 2 repiki, przyrząd, lina	4	70 zł	120 zł
	sobota	18:00		Sławek						
Autoratownictwo – flaszcug, metoda U, flaszcug szwajcarski	wtorek	9:00	3-4 h	Grzegorz	Omówione zostaną metody flashcug i metoda U pozwalając na wyciąganie partnera np. ze szczeliny albo pomóc partnerowi podejść na drodze wspinaczkowej na drugiego.	Dla osób po kursie na drogach ubezpieczonych	Uprząż, 3x HMS, taśma 80 cm, kask, 2 repiki, micro traxion, przyrząd, lina	4	70 zł	120 zł
	środa	16:00		Remik						
	niedziela	12:00		Remik						
Wyłapywanie lotów	piątek	17:00	3 h	Remik + Sławek	Wyłapywanie lotów partnera podczas asekuracji z dołem	Dla osób po kursie na drogach ubezpieczonych	Uprząż, 3x HMS, kask, przyrząd, lina	6-8	40 zł	120 zł

Tematy warsztatów – blok 4										
Warsztat	Termin	Godzina rozpoczęcia	Czas trwania	Prowadzący	Opis warsztatu	Dla kogo	Potrzebny sprzęt	Ilość osób	Cena za osobę	
									Członek KW Poznań	Osoba spoza KW Poznań
Wspinanie wielowyciągowe	poniedziałek	10:30	8 h	Remik	Omówienie na dole schematu działania a następnie zrobienie drogi 2-3 wyciągowej o trudności IV-VI w zależności od zespołu	Dla osób po kursie na drogach ubezpieczonych	Uprząż, 3 HMS, taśma 80 cm, kask, repik, przyrząd, lina	4	150 zł	240 zł
	środa	8:00	8 h	Remik						
	piątek	8:00	8 h	Andrzej						
	piątek	8:00	8 h	Sławek						
	sobota	8:00	8 h	Jagoda						
	sobota	8:00	8 h	Remik						
	sobota	8:00	8 h	Sławek						
	niedziela	8:00	8 h	Jagoda						
Wspinanie sportowe	poniedziałek	13:00	6 h	Grzegorz	Omówienie na dole schematu drogi o trudnościach dostosowanych do poziomu uczestników. Następnie patentowanie i omawianie krok po kroku wszystkich problemów wspinaczkowych na danej drodze. Na koniec zrobienie całej drogi w jednym ciągu.	Dla osób po kursie na drogach ubezpieczonych	Uprząż, 3 HMS, taśma 80 cm, kask, repik, przyrząd, lina	4	150 zł	240 zł
	niedziela	8:00	6 h	Sławek						