

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	wtorek	20:00	1 h	Andrzej	Budowa stanowisk na drogach ubezpieczonych [szkolenie na ziemi]	Dla każdego	Brak	6	0 zł	30 zł (przelew na Nasze Skały)
	środa	20:00		Andrzej						
Przewiązanie się w stanowisku	wtorek	20:00	1 h	Remik	Zademonstrowanie obecnie obowiązującej metody przewiązania się w stanowisku [szkolenie na ziemi]	Dla każdego	Uprząż	6	0 zł	30 zł (przelew na Nasze Skały)
	środa	21:00		Andrzej						
Podstawowe węzły	wtorek	21:00	1 h	Jagoda	Podstawowe węzły używane we wspinaniu [szkolenie na ziemi]	Dla każdego	Brak	8	0 zł	30 zł (przelew na Nasze Skały)
Noszenie szpeju	wtorek	21:00	1h	Remik	Zademonstrowanie jak przenosić sprzęt w plecaku, jak go rozkładać na uprzęży, na szpejarkach, itp. [szkolenie na ziemi]	Dla każdego	Uprząż, HMSy, ekspresy, repik, pętłe, karabinki, kości, przyrząd typu reverso, friendly, lina, itp.	6	0 zł	30 zł (przelew na Nasze Skały)
	czwartek	21:00		Sławek						
Gdzie się wspiąć w Polsce (przegląd przewodników, omówienie rejonów)	piątek	21:00	1h	Jagoda	Przegląd różnych typów przewodników wspinaczkowych, omówienie różnych rejonów wspinaczkowych w Polsce, pokazanie jak czytać schematy wspinaczkowe, itp. [szkolenie na ziemi]	Dla każdego	Brak	bez limitu	0 zł	30 zł (przelew na Nasze Skały)

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 z dziećmi	wtorek	10:00	4-5 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	20 zł	50 zł
	sobota	11:00		Jagoda						
Asekuracja z automatów (grigri, inne)	wtorek	14:00	4 h	Andrzej	Asekuracja z różnych automatów, porównanie (grigri, Matic i inne)	Dla osób które potrafią wspiąć się dołem i przewiązać się	Uprząż, 2 HMS, kask (jak są to różne przyrządy), lina	6	20 zł	50 zł
Prusikowanie	wtorek	18:00	2 h	Andrzej	Prusikowanie po linie a następnie wejście w zjazd	Dla osób po kursie na drogach ubezpieczonych	Uprząż, 3 HMS, taśma 80 cm, kask, 2 repiki, przyrząd, lina	6	20 zł	50 zł
Zjazd w wysokim przyrządzie	czwartek	9:00	2 h	Remik	Przypomnienie jak wygląda zjazd a następnie zjechanie ze skałki [bez wspinania]	Dla osób po kursie na drogach ubezpieczonych	Uprząż, 3 HMS, taśma 80 cm, kask, repik, przyrząd, lina	6	20 zł	50 zł
	sobota	8:00		Remik						
Odblokowanie przyrządu w górnym stanowisku	czwartek	11:00	2 h	Remik	Jak bezpiecznie odblokować przyrząd asekuracyjny w górnym stanowisku aby opuścić partnera.	Dla osób po kursie na drogach ubezpieczonych	Uprząż, 3 HMS, kask, repiki, przyrząd typu reverso, lina, dodatkowe pętle, ekspresy	4	20 zł	50 zł
	piątek	19:00	2 h	Andrzej						
Sytuacje awaryjne – podchodzenie w trakcie zjazdu	czwartek	12:00	2h	Sławek	Jak bezpiecznie podejść po linie (np. do stanowiska zjazdowego albo pośredniego) podczas zjazdu.	Dla osób po kursie na drogach ubezpieczonych	Uprząż, 3 HMS, kask, repik, przyrząd typu reverso, lina	6	20 zł	50 zł
Wycof z ringa i ze spita	czwartek	16:00	3 h	Remik	Jak wycofać się z ringa i ze spita.	Dla osób po kursie na drogach ubezpieczonych	Uprząż, 3 HMS, taśma 80 cm, kask, repik, przyrząd, lina	4	20 zł	50 zł
	sobota	16:00		Sławek						
Ćwiczenia oddechowe	czwartek	19:00	3 h	Monika		Dla każdego		6	20 zł	50 zł
	piątek	19:00		Monika						
	sobota	19:00		Monika						

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
Sytuacje awaryjne – zjazdy	czwartek	9:00	3 h	Sławek	Co zrobić jak zabraknie nam sprzętu przy zjeździe? (brak repika, przyrządu, taśmy, przejazd przez węzeł)	Dla osób po kursie na drogach ubezpieczonych	Uprząż, 3 HMS, taśma 80 cm, kask, 2 repiki, przyrząd, lina	4	40 zł	80 zł
	piątek	17:00		Remik						
Autoratownictwo – przeniesienie ciężaru partnera na stanowisko	czwartek	13:00	3 h	Remik	Przeniesienie ciężaru partnera na stanowisko	Dla osób po kursie na drogach ubezpieczonych	Uprząż, 3 HMS, taśma 80 cm, kask, 2 repiki, przyrząd, lina	4	40 zł	80 zł
Autoratownictwo – opuszczanie rannego partnera	czwartek	15:00	3 h	Sławek	Co zrobić gdy musimy opuścić na dół rannego (a czasami nieprzytomnego) partnera?	Dla osób po kursie na drogach ubezpieczonych	Uprząż, 3 HMS, taśma 80 cm, kask, 2 repiki, przyrząd, lina	4	40 zł	80 zł
	sobota	14:00		Remik						
Pierwsze kroki w skałach	piątek	15:00	5 h	Jagoda	Omówione zostanie 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 uprzęży i kasku należy to zgłosić w uwagach podczas zapisów!</i>	6-8	40 zł	80 zł
	sobota	15:00		Andrzej						
Autoratownictwo – flaszcug, metoda U	sobota	10:00	4 h	Remik	Flashencug i metoda U	Dla osób po kursie na drogach ubezpieczonych	Uprząż, 3 HMS, taśma 80 cm, kask, 2 repiki, micro traxion, przyrząd, lina	4	40 zł	80 zł

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	wtorek	9:00	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	80 zł	150 zł
	środa	12:00	8 h	Jagoda						
	piątek	8:00	8 h	Remik						
	piątek	8:00	8 h	Sławek						
	niedziela	8:00	8 h	Andrzej						
Wspinanie sportowe	sobota	8:00	8 h	Sławek	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	80 zł	150 zł