

## Warsztaty wspinaczkowe Klubowa Jura 2026

Rodzaj warsztatu	Dla kogo	Opis	Czas trwania	Cena	Cena dla klubowiczów
Podstawy dla każdego	Dla każdego	Ćwiczenia na stanowisku na ziemi: przewiązanie się w stanowisku, założenie wędki, stanowiska do wędki.	2 h	50,00 zł	20,00 zł
Pierwszy raz w skałach	Dla każdego	Wędka, podstawa prowadzenia i asekuracji w skałach, przewiązanie w stanowisku.	7 h	350 zł	320,00 zł
Wspinanie z dziećmi	Dla każdego	Nauczymy się jak zakładać wędki dla dzieci wraz z ekspresami kierunkowymi. Pokażemy zabawy z dzieckiem w skałkach i na ściance. Podczas zajęć dla rodziców dzieci mają zapewnioną opiekę.	7 h	400 zł rodzic + dziecko	360,00 zł rodzic + dziecko
Wspinanie dla dzieci	Od 5 roku życia Młodsze dzieci mogą wziąć udział z rodzicami.	Wędka i animacje (zostawiasz nam dzieci od 5 lat i idziesz się wspinać).	8 h 4 h	220 zł 150 zł	200 zł 130 zł
Pierwsza pomoc	Dla każdego	Zasady udzielania pierwszej pomocy. Resuscytacji krążeniowo-oddechowa. Tamowanie masywnych krwawień. Postępowanie z pacjentem urazowym po upadku z wysokości z mnogimi obrażeniami ciała. Nagłe stany zagrożenia życia: udar mózgu, zawał mięśnia sercowego, drgawki, duszność, hipoglikemia. Hipotermia. Całość realizowana w formie praktycznej – początkowo w formie warsztatów a później w oparciu o scenariusze symulacyjne.	6 h	180,00 zł	160,00 zł
Przypomnienie po zimie	Wymagana umiejętność asekurowania na wędkę lub z dołem.	Przypomnienie zasad poruszania się w rejonach wspinaczkowych. Ja skompletować sprzęt osobisty i nosić przy uprzęży. Wspinanie pod okiem instruktora na wędkę lub z dołem. Możliwość zapatentowania jakiejś drogi.	4 h	180 zł	160,00 zł
Sytuacje awaryjne dla początkujących	Dla osób po kursie na drogach ubezpieczonych	Sytuacje awaryjne dla początkujących. Wycof z ringa, przewiązanie i zjazd przy brakach sprzętu, flagowy.	2 h	150 zł	130,00 zł
Zjazd w wysokim	Dla osób wspinających się z	Przećwiczenia zjazdu w wysokim przyrządzie. Prowadzenie drogi jednowyciągowej a następnie przejście do zjazdu.	3 h	180 zł	160,00 zł

przyrządzie	dołem				
Wyłapywanie lotów	Dla osób wspinających się z dołem	Wyłapywanie lotów. Zasady bezpiecznego prowadzenia i odpadania.	5 h	180 zł	160,00 zł
Wspinanie wielowyciągowe	Dla osób po kursie na drogach ubezpieczonych	Omówienie na dole schematu działania a następnie zrobienie drogi 2 - 3 wyciągowej o trudności IV – V. Po ukończeniu drogi zjazdu.	8 h	350 zł	320,00 zł
Sytuacje awaryjne	Dla osób po kursie na drogach ubezpieczonych, wymagana dobra znajomość zasad zjazdu i asekurowania z górnego stanowiska.	Odblokowanie przyrządu w górnym stanowisku. Bezpieczny wycof ze słabego punktu/stanowiska. Zablokowanie liny węzłem flagowym. Prusikowanie 2 scenariusze: podczas zjazdu, po odpadnięciu (prowadzenie). Metody podciągania partnera (flashenzug, U, wersje z przeciwwagą). Program szkolenia można dostosować do zainteresowanych.	6 h	350 zł	320,00 zł

## Harmonogram

	Warsztat	Godzina
Piątek	Sytuacje awaryjne dla początkujących.	10.00 – 12.00
	Przypomnienie po zimie	14.00 - 18.00
	Podstawy dla każdego	18.00 – 20.00
Sobota	Zjazd w wysokim przyrządzie	8.00 – 11.00
	Autoratownictwo	12.00 – 18.00
	Wspinanie wielowyciągowe	9.00 – 17.00
	Pierwsza pomoc	9.00 – 15.00
	Pierwszy raz w skałach	9.00 – 16.00
	Wspinanie dla dzieci	9.00 – 13.00, 13.00 – 17.00, 9.00 – 17.00

Niedziela	Wyłapywanie lotów. Zasady bezpiecznego prowadzenia i odpadania.	9.00 – 14.00
	Pierwsza pomoc	9.00 – 15.00
	Wspinanie dla dzieci	9.00 – 15.00
	Wspinanie wielowyciągowe	9.00 – 17.00
	Wspinanie z dziećmi	9.00 – 16.00

## Kadra

Sławek Pela

Jagoda Adamczyk

Remigiusz Rajewski

Wojtek Zieliński

Marcin Rybakowski

Julia Barańska

Wojtek Zieliński

Ewa Wytykowska