

GLOSATOR

OFERTA SEKCJI WSPINACZKOWEJ SEZON 2020/2021

NOWA E-DEKLARACJA UCZESTNIKA

Klub w tym sezonie wprowadził elektroniczną deklarację uczestnika zamiast papierowej. Wszyscy zawodnicy i zawodniczki Klubu (**nowe osoby jak i osoby, które złożyły deklarację papierową w ubiegłych latach**) są zobowiązani do wypełnienia nowej deklaracji do **15 listopada**.

E-Deklaracje wypełnia się jednorazowo na całe lata treningów w Klubie. Wypełnia się jeden raz niezależnie w ilu sekcjach sportowych zapisany jest uczestnik.

Link do deklaracji:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScU0p-h2Qv0Iu_EXjNnm8ewU0vyUCpopuqhnRWdVyB_A7Kb2w/viewform

Poniżej przedstawiona oferta dotyczy osób, które wypełniły deklarację uczestnika.

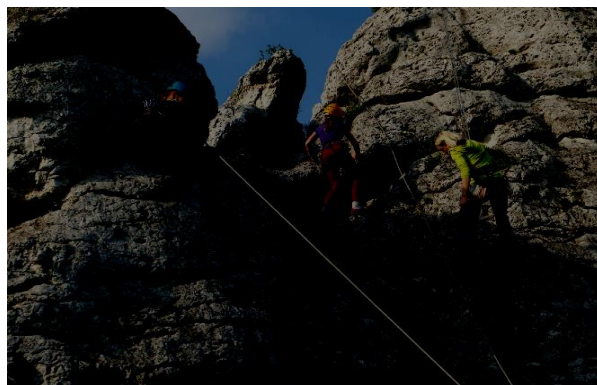
W razie pytań, pisz śmiało: ania@strefawspinania.pl

WSPINACZKA ZAJĘCIA NA ŚCIANCE

Adresowane zarówno do maluchów, u których wspinanie jest naturalnym, instynktownym zachowaniem ruchowym, jak również do młodzieży poszukującej nowych wyzwań i adrenaliny.

Wspinanie to nie tylko bogactwo układów ruchowych, ale i rewelacyjny sport dla każdego chcącego spożytkować energię w bezpieczny, atrakcyjny sposób. Doskonale formuje siłę, buduje wytrzymałość. Rozwija koordynację ruchową i poprawia gibkość. Oprócz rozwoju cech motorycznych, kształtuje charakter. Mobilizuje do poszukiwania nowych, niekonwencjonalnych rozwiązań. Uczy przewyższania swoich słabości i lęków.

Uczy współpracy w grupie i odpowiedzialności za siebie i innych.



Zajęcia dostosowane są do wieku i możliwości każdego uczestnika. Indywidualne podejście do każdego dziecka pozwala na uzyskanie jak najlepszych efektów w jak najkrótszym czasie. Podczas zajęć uczestnicy zajęć oswajają się z wysokością. Nabierają zaufania do sprzętu wspinaczkowego, uczą się samodzielnej asekuracji i stopniowo wprowadzane są w rozmaite techniki wspinaczkowe.

Zajęcia odbywają się w:

Centrum Wspinaczkowym Forteca, ul. Raclawicka 60, Kraków

Czas trwania zajęć: 90 min.

Kierownik: Anna Mysza

Cena zajęć obejmuje instruktora, sprzęt wspinaczkowy i dzierżawę ściany.

W przypadku najmłodszych grup możliwy dojazd z opiekunem ze szkoły na ścianę. Koszt przejazdu to 10-15 zł od osoby za 1 przejazd w zależności od ilości osób.

ZAPISY na sekcję od 1 września

Przy zapisie proszę podać: imię i nazwisko, wiek, klasę, termin, grupę oraz telefon kontaktowy. Dodatkowo czy to pierwszy kontakt ze wspinaniem.

ZAPISY:

drogą mailową: ania@strefawspinania.pl

SEKCJA STARTUJE 14 września 2020

Zapraszamy na zajęcia wszystkich zainteresowanych, szukających nowych wyzwań i wrażeń.

Propozycja Grafiku w sezonie 2020/2021

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
15-16.30 Sekcja Krasnal (4-6 lat)	16-17.30 Sekcja Młodzik (9-12 lat)	15-16.30 Sekcja Krasnal (4-6 lat)	16-17.30 Sekcja Młodzik (9-12 lat)	
15-16.30 Sekcja Maluch (6-9 lat)	17.30-19.00 Sekcja Junior Gim (12-16 lat)	15-16.30 Sekcja Maluch (6-9 lat)	17.30-19.00 Sekcja Junior Gim (12-16 lat)	
16.30-18.00 Sekcja Junior Gim (12-16 lat)		16.30-18.00 Sekcja Junior Gim (12-16 lat)		
18-19.30 Sekcja Liceum (16-18 lat)		18-19.30 Sekcja Liceum (16-18 lat)		

Grupa rusza po zgłoszeniu się minimalnej liczby osób:☞ **sekcja Krasnal i Maluch: 3 osoby**☞ **sekcja Młodzik, Junior Gim i Liceum: 4 osoby**

	Ilość zajęć w miesiącu	Czas trwania zajęć [min]	Ilość dzieci na zajęciach	Cena [zł] za miesiąc	Cena za 1 zajęcia [zł]
Sekcja Krasnal 4-6 lat	4	90	3 - 4	220	55
Sekcja Maluch 6-9 lat	4	90	3 - 4	220	55
Sekcja Młodzik 9-12 lat	4	90	4 - 6	200	50
Sekcja Junior Gim 12-16 lat	4	90	4 - 6	200	50
Sekcja Liceum 16 -18 lat	4	90	4 - 8	200	50

Wpłaty:

Płatność do 10 każdego miesiąca.

Płatność wyłącznie przelewem:

Konto bankowe

SSKSiT Glosator, ul. Stradomska 10, 31-058 Kraków

Nr konta: 28 8589 0006 0000 0031 9128 0001

W tytule przelewu: Imię i nazwisko uczestnika oraz nazwę zajęć.

WYJAZDY W SKAŁY

Jednodniowe wyjazdy w skałki to bardzo atrakcyjna forma zajęć wspinaczkowych. Dzieci spędzają czas aktywnie na łonie przyrody z dala od miejskiego zgiełku i uczą się wykorzystywać umiejętności nabyte wcześniej na sztucznej ścianie w terenie skalnym. Dużą wagę przywiązujemy do kwestii bezpieczeństwa oraz kształtowania u dzieci prawidłowych nawyków. Oprócz wspinaczki uczestnicy poznają od strony krajoznawczej bardzo malownicze okolice Jury Krakowsko-Częstochowskiej oraz uczą się podstaw orientacji w terenie. Zajęcia odbywają się cyklicznie, pod okiem kilku instruktorów w zależności od ilości uczestników i pogody

Terminy i miejsce:

12.09.2020 (sobota) Zakrzówek – wiek uczestników 9 - 16 lat

19.09.2020 (sobota) Dolina Kobyłańska – wiek uczestników 9 - 16 lat

26.09.2020 (sobota) Dolina Będkowska – wiek uczestników 9 - 16 lat

Opieka instruktorka:

Anna Mysza

Cena:

110 zł za jeden wyjazd od osoby

Płatność w dniu wyjazdu

Cena zawiera:

- ⑩ dojazd
- ⑩ ubezpieczenie NNW
- ⑩ sprzęt wspinaczkowy (oprócz butów wspinaczkowych)
- ⑩ opiekę instruktorską

Minimalna ilość osób na wyjazd: 5, max: 12

Zapisy na: ania@strefawspinania.pl

Przy zapisie proszę podać: imię i nazwisko, wiek, klasę, pesel i adres zamieszkania (konieczne do ubezpieczenia)



KURSY SKAŁKOWE - wstępna propozycja SEZON 2020/2021

Kurs wspinaczki po drogach ubezpieczonych

Przygotowuje do samodzielnego wspinania na wędkę i z dolną asekuracją po drogach wyposażonych w punkty asekuracyjne (obitych) w terenie naturalnym. Daje również podstawy do korzystania z obiektów sztucznych.

Cena kursu: 650 zł

Cena kursu obejmuje: szkolenie, korzystanie z atestowanego sprzętu wspinaczkowego, materiały szkoleniowe, ubezpieczenie NNW.

Aby dokonać rezerwacji należy wysłać zgłoszenie na adres: ania@strefawspinania.pl i wpłacić zaliczkę w wysokości 250 zł na konto:

Stowarzyszenie Szkolny Klub Sportu i Turystyki

„GLOSATOR” Stradomska 10, 31-058 Kraków

konto PLN : 28 8589 0006 0000 0031 9128 0001

W przypadku zgłoszenia się jednocześnie 4 osób, każda otrzyma rabat w wysokości 50 zł !!!

Forma zajęć: zajęcia praktyczne w skałkach Jury Krakowsko-Częstochowskiej, przeplatane teorią.

Czas trwania: cztery dni w terminach dostosowanych do warunków atmosferycznych

Terminy szkoleń: do indywidualnego ustalenia między: 1 lipca - 4 listopada 2020,
1 kwietnia - 4 listopada 2021

KURS RUSZA PO ZGŁOSZENIU SIĘ 4 OSÓB

Ilość szkolonych: na jednego instruktora do czterech osób.

Prowadzący: instruktorzy PZA , instruktorzy wspinaczki sportowej

Zasady uczestnictwa:

Osoby niepełnoletnie mogą być szkolone po uzyskaniu pisemnej zgody podpisanej przez rodziców (prawnych opiekunów).

Absolwent otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu kursu zgodnie z programem PZA, podpisane przez instruktora oraz kierownika kursu

Organizator ma obowiązek wręczyć każdemu uczestnikowi program kursu, w celu umożliwienia klientowi kontrolowania jakości świadczonej usługi.

Treść zajęć

1. Zagrożenia terenu skalnego; zasady bezpieczeństwa.

2. Podstawowe informacje o sprzęcie (najważniejsze parametry, oznaczenia atestów, zastosowanie):

- liny i repsznury
- uprząże biodrowe
- karabinki (najważniejsze używane we wspinaczce sportowej typy)
- ekspresy
- taśmy
- przyrządy asekuracyjne: dowolny rodzaj kubka lub płytki; opcjonalnie grigri
- stałe punkty asekuracyjne (przeloty, stanowiska)
- buty
- akcesoria: magnezja, woreczek

3. Zasady asekuracji:

- zapięcie uprząży, przywiązanie do liny
 - asekuracja na wędkę: wykorzystanie gotowego stanowiska, założenie własnego; obsługa kubka (dowolny rodzaj) lub płytki oraz półwyblinki z karabinkiem HMS; opcjonalnie dodatkowo grigri; postawa asekurującego
 - asekuracja dolna (technika wpinek, prowadzenie liny, podawanie liny do wpinki i wychwytywanie odpadnięć); postawa asekurującego ;zalecane ćwiczenia
- asekuracji na zrzutni;
- zablokowanie liny w przyrządzie węzłem flagowym;
 - przewiązywanie liny przez ring zjazdowy; zdejmowanie ekspresów podczas opuszczania.
 - wspinaczka drogą dwuwyciągową - zagadnienia asekuracji, zmiana na prowadzeniu.

4. Zasady bezpieczeństwa podczas bulderingu w skałkach; podtrzymywanie (asekuracja) bulderującego.

5. Węzły i ich zastosowanie: ósemka, kluczka, taśmowy (równoległy), półwyblinka, wyblinka, flagowy, jeden z węzłów zaciskowych (do wyboru), podwójny zderzakowy. Zwijanie i przenoszenie liny.

6. Nauczanie techniki wspinania:

- wykorzystanie chwytów i stopni;
- ustawienia ciała: pozycja frontalna i boczna;
- wspinaczka statyczna i dynamiczna;
- zapoznanie z różnymi formacjami skalnymi i optymalnymi technikami ich pokonywania.

7. Podstawy technik linowych:

- zjazdy na linie w wysokim przyrządzie - gotowe stanowiska zjazdowe; zjazd z pośrednim stanowiskiem.

8. Skale trudności używane w skałkach.

9. Zasady uprawiania wspinaczki w Polsce, system szkolenia.

Kurs wspinania na własnej asekuracji w skałkach

Przeznaczony dla absolwentów kursu: wspinaczki po drogach ubezpieczonych
Jest on kontynuacją programową wyżej wymienionych kursów. Uzupełnia wyszkolenie do poziomu podstawowego kursu wspinaczkowego w skałkach. Przygotowuje do samodzielnego wspinania w rejonach skałkowych niemających charakteru wysokogórskiego, na drogach bez stałej asekuracji. Ukończenie kursu i zdanie egzaminu uprawnia do otrzymania karty wspinacza.

Cena kursu: 700 zł

Cena kursu obejmuje: szkolenie, korzystanie z atestowanego sprzętu wspinaczkowego, materiały szkoleniowe, ubezpieczenie NNW.

Aby dokonać rezerwacji należy wysłać zgłoszenie na adres: ania@strefawspinania.pl i wpłacić zaliczkę w wysokości 250 zł na konto:

Stowarzyszenie Szkolny Klub Sportu i Turystyki

„GLOSATOR” Stradomska 10, 31-058 Kraków

konto PLN : 28 8589 0006 0000 0031 9128 0001

W przypadku zgłoszenia się jednocześnie 4 osób, każda otrzyma rabat w wysokości 50 zł !!!

Osoby niepełnoletnie mogą być szkolone po uzyskaniu pisemnej zgody podpisanej przez rodziców (prawnych opiekunów).

Forma zajęć: zajęcia praktyczne w skałkach przeplatane zajęciami teoretycznymi

Czas trwania: 4 dni.

Ilość szkolonych: na jednego instruktora do czterech osób.

Prowadzący: instruktorzy PZA – wspinaczki skalnej

Absolwent otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu kursu zgodnie z programem PZA, podpisane przez instruktora oraz kierownika kursu (jeśli kurs był organizowany przez klub lub szkołę wspinaczkową).

Warunkiem zaliczenia kursu jest opanowanie wymienionych w programie umiejętności w zakresie techniki asekuracji i pozostałych technik linowych oraz samodzielne i swobodne pokonywanie z dolną asekuracją dróg skalnych o trudnościach co najmniej IV UIAA

Organizator ma obowiązek wręczyć każdemu uczestnikowi program kursu, w celu umożliwienia klientowi kontrolowania jakości świadczonej usługi.

Treść zajęć

Tematy wykładów

1. Sprzęt niezbędny do samodzielnego instalowania punktów asekuracyjnych (kostki, kostki mechaniczne itp.).
2. Teoria asekuracji.
3. Formacje skalne (zakres podstawowy).
4. Niebezpieczeństwa wspinania.
5. Pierwsza pomoc (zakres podstawowy).
6. Style wspinania, przewodniki i rejony wspinaczkowe.
7. Normy etyczne obowiązujące w środowisku wspinaczy, zagadnienia ochrony przyrody.
8. Historia wspinania (opcjonalnie).

Zajęcia praktyczne

Muszą zostać wyuczone następujące umiejętności:

- praktyczna znajomość węzłów: prusik, bloker, stoper taśmowy;
- dobieranie sprzętu do konkretnej drogi i poprawne noszenie go;
- samodzielne zakładanie punktów asekuracyjnych (kostki, kostki mechaniczne itp.);
- wykorzystanie punktów naturalnych;
- łączenie punktów asekuracyjnych;
- budowanie stanowisk asekuracyjnych dolnych, górnych i pośrednich;
- obsługa 2 przyrządów asekuracyjnych w zakresie podawania, wybierania, hamowania liny oraz jej blokowania i odblokowania; przyrządy: kubek (dowolny rodzaj) lub płytki oraz półwyblinka z karabinkiem HMS; opcjonalnie dodatkowo grigri;
- właściwe rozmieszczanie punktów przelotowych;
- prawidłowe prowadzenie liny jednożyłowej; opcjonalnie dodatkowo dwużyłowej;
- zakładanie stanowisk zjazdowych;
- zjazd w wysokim przyrządzie wraz z odpowiednią autoasekuracją;

- rozwiązywanie prostych sytuacji awaryjnych w trakcie zjazdu;
 - uwalnianie się na stanowisku od ciężaru wiszącego partnera;
 - pokonywanie różnych formacji skalnych z zastosowaniem odpowiednich technik wspinaczkowych;
 - wychodzenie po linie (prusikowanie);
- ☞ opcjonalnie: łączenie lin pod obciążeniem i przepuszczanie węzła przez karabinek (najprostszą metodą).

Rekomendujemy robienie kursu skałkowego w przedstawionym dwuetapowym schemacie ze względu na lepszą efektywność

**Ukończenie obu kursów jest równoznaczne z ukończeniem
Pełnego Kursu Wspinaczki Skalnej**