

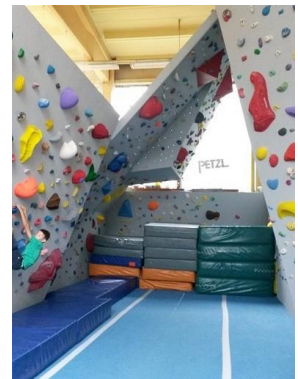
Pozdravljeni!

V mesecu decembru smo vas povabili na seminar za pridobitev naziva Pripravnik športnega plezanja. Na seminar se je prijavilo sedem članov. Seminar bo potekal na veliki plezalni steni v OŠ Log-Drageromer. Izvedli ga bomo v treh sobotnih terminih. Četrti termin bo namenjen preizkusu znanja.

SOBOTA, 27. 1. 2024, 10.00-13.00 – TEORIJA

- Zgodovina športnega plezanja in etični kodeks.
- Oblike športnega plezanja.
- Plezalna oprema
- Teorija ogrevanja in treniranja.
- Prva pomoč

* Udeleženci ne potrebujejo ničesar



SOBOTA, 3. 2. 2024, 10.00-13.00 - PRAKSA

- Osnovna plezalna tehnika
- Vrvna tehnika (uporaba vrvi, sistemov in varoval)

* Udeleženci potrebujejo športno opremo za plezanje, plezalke in plezalni pas.



SOBOTA, 10. 2. 2024, 10.00-13.00 - PRAKSA

- Plezalna tehnika plezanja na veliki plezalni steni
- Plezanje na TOP-ROPE
- Plezanje v VODSTVU

* Udeleženci potrebujejo športno opremo za plezanje, plezalke in plezalni pas.



SOBOTA, 2. 3. 2024, 10.00-13.00 – IZPIT

- Prikaz plezanja in varovanja
 - priprava plezalne opreme,
 - osnovni trije vozli,
 - plezanje z varovanjem z vrha,
 - varovanje plezalca z varovanjem z vrha,
 - plezanje v vodstvu,
 - pobiranje sistemov,
 - varovanje plezalca v vodstvu.

* Udeleženci potrebujejo športno opremo za plezanje, plezalke in plezalni pas.

- Teoretični test
 - Zgodovina športnega plezanja,
 - etični kodeks,
 - oblike športnega plezanja,
 - teorija treniranja,
 - plezalna oprema,
 - prva pomoč.

* Udeleženci ne potrebujejo ničesar

