



ŠPO DOMŽALE

## ŠOLA ŠPORTNEGA PLEZANJA 2010

Začetna šola športnega plezanja je namenjena vsem, ki bi se radi naučili osnov za varno plezanje v urejenih plezališčih in na umetnih stenah. Predstavljene bodo vse tehnike varovanja, osnove tehnike plezanja, potrebna oprema ter pravila vedenja v plezališčih.

Vpis z uvodnim predavanjem bo potekal v **ponedeljek 20.9.2010 ob 18:00** v prostorih PD Domžale (Kopališka 4, Domžale). Šola se bo predvidoma zaključila novembra (teoretični in praktični izpit).

Šola v grobem zajema sledeče teme:

### Teoretični del:

- 🔒 Zgodovina športnega plezanja
- 🔒 Varstvo narave in etični kodeks
- 🔒 Vrvna tehnika, varovanje, padci
- 🔒 Osebna oprema
- 🔒 Tehnika plezanja
- 🔒 Trening, poškodbe
- 🔒 Prva pomoč

### Praktični del:

- 🔒 4 skupne ture v urejena plezališča oziroma plezalne vrtce
- 🔒 Tedenski treningi na umetni steni
- 🔒 Praktični prikaz vseh na predavanjih omenjenih manevrov

Tečajniki ob uspešno opravljenih izpitih pridobijo naziv **pripravnik športnega plezanja** in so sposobni samostojno plezati in varovati v vseh urejenih plezališčih in umetnih stenah. Pogoji za vpis je dopolnjenih 14 let. Število mest je omejeno. V primeru premajhnega števila prijav šola odpade.

Šola se izvaja pod vodstvom inštruktorjev in trenerjev športnega plezanja. Natančen raspored predavanj, treningov in skupnih tur bo podan na uvodnem predavanju.

Informacije in prijave:

- 🔒 *Tomaž Bevk* (040 465 121, [tomaz.bevk@gmail.com](mailto:tomaz.bevk@gmail.com))
  - 🔒 *Uroš Pavlič* (040 630 740, [pavlic.uros@gmail.com](mailto:pavlic.uros@gmail.com))
-