

KÖYSITOIMINNANOHJAAJAKURSSI KTO

MODUULI 1: OMA TURVALLISUUS JA HENKILÖKOHTAISET TAIDOT

(päivämäärät: 2- päiväinen kurssi)

PAIKKA:

Sisäpäivä: Helsingin Kiipeilykeskus, Tapanilan Urheilukeskus
Erätie 3, 00730 Helsinki. Puh: 09- 350 70710
www.kiipeilykeskus.com

Ulkopäivä: Käärme kallio, Vantaa kehä 3:n varressa 5 km Kiipeilykeskuksesta

AIKATAULU JA SISÄLTÖ:

Sisäpäivä, Kiipeilykeskus
(päivämäärä 1)

10.00	Kurssin avaus	<i>Kiipeilykeskus</i>
10.00 -12.00	Kiipeily ja varmistaminen	<i>kiipeilyseinä</i>
12.00 -13.30	Välineteoria, turvallisuus	<i>luentosali</i>
13.30 -14.00	Ruokatauko	
14.00-n.17.30	Vaaratilanteet sisäseinällä ja sisäseinä-pelastus. Valmistautuminen ulko-toimintaan	<i>kiipeilyseinä</i>

Ulkopäivä, Käärme kallio
(päivämäärä 1)

9.00 -13.00	Laskeutuminen ja yläköysipisteet	<i>kalliolla</i>
13.00 -13.30	Ruokailu luonnossa	<i>mättäällä</i>
13.30-n.16.00	Henkilökohtainen harjoittelu: <i>kalliolla</i> - toiminta pisteissä - vaaratilanteet - ennakointi	
n.16.00	Kurssin lopetus ja palaute	

KURSSIN HINTA

155 euro/hlö, laskutetaan kurssin jälkeen

KURSSI SISÄLTÄÄ

Kurssivälineet, kirjallisen materiaalin sekä todistuksen

MUKAAN OTETTAVA

Sisäpäiväksi: sisä- liikuntavaatteet ja sisäurheilujalkineet tai kiipeilytossut. Omat eväät tai varautuminen ruokailuun lähiruokailupaikassa.

Ulkopäiväksi: sään mukaan lämpimät ja vedenpitävät ulkoiluvaatteet sekä eväät.

Omat henkilökohtaiset kiipeilyvälineet voi halutessaan ottaa mukaan.

KOULUTTAJAT

SKIL KTO -kouluttajat: Vastuukouluttaja (*kouluttajan nimi*)

LISÄTIETOA

(*kouluttajan nimi*)

Jari Koski/SKIL

E -mail

Internet

puh: xxx – xxx xx xx

puh: 040 -586 8123

jari.koski@climbing.fi

www.climbing.fi

HUOM! Jos sinulla on sairauksia jotka voivat vaikuttaa kurssin läpikäymiseen (esim. diabetes, epilepsia, sydänsairaudet), sinulla on liikuntarajoitteita tai olet raskaana niin ilmoita tästä kurssin järjestäjälle.

Alle 18-vuotiaalta vaaditaan holhoojan allekirjoitus kutsun liitekirjeeseen! Täytetty liitekirje lähetetään osoitteeseen: jari.koski@climbing.fi tai palautetaan allekirjoitettuna kurssin kouluttajalle.

TERVETULOA MUKAAN!

Suomen Kiipeilyliitto SKIL ry

Osoite: Erätie 3

00730 HELSINKI

Puh: (09) 348 13531

Finnish Climbing Association FCA

Address: Erätie 3

FIN-00730 HELSINKI

Phone: +358 9 348 13531