

ZIMOWY KURS TURYSTYKI WYSOKOGÓRSKIEJ – stopień I

Ilość osób: maksymalnie 6 osób na 1 instruktora

Czas trwania: 4 dni działalności w górach, w tym jeden dzień wycieczki z elementami asekuracji lotnej (Kościelec, Świnica).

Dodatkowo zajęcia teoretyczne przeprowadzane wieczorami.

Program kursu :

Ćwiczenia praktyczne :

- o chodzenia w rakach, hamowania czekaniem, poruszania w terenie skalno -śnieżno – lodowym,
- o zasady asekuracji (asekuracja lotna), budowania stanowisk w śniegu, niezbędne węzły,
- o podstawowych technik ratownictwa lodowcowego, lawinowego
- o budowania jamy śnieżnej (opcjonalnie)

Zagadnienia teoretyczne:

- o dotyczące podstawowego sprzętu i wyposażenia,
- o specyfiki turystyki zimowej,
- o niebezpieczeństw gór w warunkach zimowych,
- o strategii i taktyki (cel, trasa, zespół), biwaków (planowanych i wymuszonych),
- o lawinoznawstwa,
- o posługiwania detektorami LVS
- o podstaw nawigacji (mapa, kompas)

WAŻNE:

Punkty programu szkolenia mogą ulec zmianie ze względu na warunki pogodowe jak i umiejętności kursantów.

Absolwent otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu kursu zgodnego z programem PZA.