

## KURS SKITUROWY – PROGRAM

### Piątek

10:30 – 11:00 – spotkanie na parkingu Biela Voda. Powitanie kursantów, wydanie zamówionego wcześniej sprzętu. Przygotowania do wyjścia.

11:00 – 14:30 – wstępny instruktaż w zakresie używania sprzętu skiturowego. Wspólne z instruktorem podejście na skiturach szlakiem żółtym do schroniska Chata pri Zelenom Plese.

14:30 – 15:30 - zakwaterowanie w schronisku, czas na lunch.

15:30 – 17:00 – pierwsza wycieczka w terenie: jedno dłuższe lub kilka krótszych podejść i zjazdów w rejonie Zielonego Plesa. Zapoznanie się ze specyfiką podejść i zjazdów w świeżym śniegu w różnym terenie, a także ćwiczenie przepinek, ściągania i zakładania fok. Trasy ustalane są w oparciu o umiejętności kursantów oraz warunki pogodowe i śniegowe.

17:00 - 18:30 – pozostawienie sprzętu do wysuszenia, konserwacja sprzętu przed kolejnym dniem. Czas na obiadokolację

18:30 – 20:30 – wykłady i dyskusja: Sprzęt skiturowy i jego dobór. Planowanie wycieczki skiturowej i przygotowanie się do niej. Podstawowe zasady bezpiecznego poruszania się w górach na skiturach.

### Sobota

7:00 – 08:00 – czas na śniadanie, ubranie się i przygotowanie sprzętu do wyjścia w teren

8:00 – 13:00 – wycieczka skiturowa w rejon Červenego Plesa lub przy większym zagrożeniu lawinowym w rejonie Zielonego Plesa lub w kierunku Bielych Ples. Ćwiczenie podejść i zjazdów w wymagającym terenie pozatrasowym.

13:00 – 14:00 – przerwa w schronisku, czas na lunch.

14:00 – 17:00 - wycieczka skiturowa w rejon Červenego Plesa lub przy większym zagrożeniu lawinowym w rejonie Zielonego Plesa lub w kierunku Bielych Ples. Ćwiczenie podejść i zjazdów w wymagającym terenie pozatrasowym.

17:00 - 18:30 – pozostawienie sprzętu do wysuszenia, konserwacja sprzętu przed kolejnym dniem. Czas na obiadokolację

18:30 – 20:30 – wykłady i dyskusja: Bezpieczeństwo narciarza skiturowego. Zagrożenia w górach i zapobieganie im. Bezpieczeństwo lawinowe i podstawy prewencji lawinowej oraz ratownictwa lawinowego.

#### Niedziela

7:00 – 08:00 – czas na śniadanie, ubranie się i przygotowanie sprzętu do wyjścia w teren

8:00 – 13:00 – wycieczka skiturowa w rejon Červenego Plesa lub przy większym zagrożeniu lawinowym w rejonie Zielonego Plesa lub w kierunku Bielych Ples. Ćwiczenie podejść i zjazdów w wymagającym terenie pozatrasowym.

13:00 – 14:00 – przerwa w schronisku, czas na przepakowanie i lunch.

14:00 – 15:30 – zjazd na parking. W przypadku braku śniegu w niższych partiach zejście końcowego odcinka pieszo.

15:30 – 16:00 – podsumowanie i zakończenie kursu, zdanie sprzętu, wyjazd do domów.

Program ma charakter orientacyjny i może ulec zmianie w zależności od wielu czynników, w szczególności warunków pogodowych oraz kondycji i punktualności uczestników.