

PODSTAWOWY INTENSYWNY ZIMOWY KURS TURYSTYKI WYSOKOGÓRSKIEJ – PROGRAM

Piątek

14:10 – 14:30 – spotkanie na parkingu Biela Voda u wylotu żółtego szlaku do Chaty Pri Zelenom Plese. Powitanie kursantów, wydanie zamówionego wcześniej sprzętu, instruktaż prawidłowego mocowania wyposażenia do plecaka, przygotowania do wyjścia

14:30 – 17:15 – wspólne z instruktorami podejście do Chaty pri Zelenom Plese

17:15 – 18:00 – zakwaterowanie w Chacie, czas na przebranie się i odpoczynek

18:00 – 19:00 – czas na obiadokolację (możliwość wcześniejszego zamówienia lub przygotowanie we własnym zakresie na własnym sprzęcie na zewnątrz schroniska)

19:00 – 21:30 – Ubiór i wyposażenie zimowego turysty wysokogórskiego. Planowanie i przygotowanie do zimowej wyprawy w góry. Wykład i dyskusja

Sobota

7:00 – 08:00 – czas na śniadanie (zamówienie śniadania jest obowiązkowe do każdego noclegu w Chacie)

8:00 – 9:30 – ćwiczenia sprzętowe. Dobór i obsługa sprzętu alpinistycznego i lawinowego. Dopasowanie sprzętu i zakładanie na siebie. Praktyczne sprawdzenie sprzętu i przygotowanie go do wyjścia w góry. Zajęcia w zależności od pogody w sali i częściowo przed schroniskiem lub w całości przed schroniskiem.

9:30 – 10:00 – czas na przygotowanie się do wyjścia w teren

10:00 – 14:00 – pierwszy blok ćwiczeń praktycznych w terenie górskim:

- Procedura *group check* – sprawdzenie detektorów lawinowych przez wyjściem w teren
- Samodzielne zakładanie sprzętu w terenie górskim
- Poruszanie się w górach w rakach i z czekanem: techniki chodzenia w rakach w różnym terenie, techniki posługiwania się czekanem w różnym terenie, zasady bezpiecznego przemieszczania się
- Hamowanie upadków. Ćwiczenia wyhamowywania czekanem upadków w różnych konfiguracjach

14:00 – 15:15 – powrót do schroniska na krótką przerwę na ogrzanie i przebranie się po ćwiczeniach w śniegu, zjedzenie prowiantu lub zamówienie szybkiego posiłku

15:15 – 17:00 - drugi blok ćwiczeń praktycznych w terenie górskim

- awaryjny biwak: zasady przetrwania zimą w terenie
- samodzielne kopanie jamy śnieżnej

17:00 – 18:00 – zabezpieczenie i rozwieszenie do sprzętu do wyschnięcia, następnie czas na odpoczynek i przebranie, ewentualnie czas rezerwowany do wykorzystania w przypadku opóźnień w realizacji programu szkolenia.

18:00 – 19:00 - czas na obiadokolację (możliwość wcześniejszego zamówienia lub przygotowanie we własnym zakresie na własnym sprzęcie na zewnątrz schroniska)

19:00 – 21:00 – Lawiny. Bezpieczeństwo lawinowe i podstawy prewencji lawinowej oraz ratownictwa lawinowego. Wykład i dyskusja

Niedziela

7:00 – 08:30 – czas na śniadanie (zamówienie śniadania jest obowiązkowe do każdego noclegu w Chacie), a następnie spakowanie się, opuszczenie pokoi i przeniesienie pozostawianego w schronisku bagażu do depozytu oraz ubranie się i przygotowanie sprzętu do wyjścia w teren.

8:30 – 12:00 – wycieczka górską. Podczas wyjścia ćwiczenia z zakresu praktycznego zastosowania wiedzy i umiejętności zdobytej podczas zajęć w poprzednich dniach.

12:00 – 12:30 – czas na odpoczynek i ogrzanie się w schronisku oraz samodzielne dojdzie w wyznaczone przez instruktorów miejsce ćwiczeń lawinowych.

12:30 – 14:30 – Lawiny. Bezpieczeństwo lawinowe i ratownictwo. Ćwiczenia praktyczne w terenie.

14:30 – 15:30 - podsumowanie i zakończenie szkolenia, wręczenie certyfikatów ukończenia kursu. Przygotowanie do zejścia.

15:30 – 17:10 – zejście na parking (skiturowcy: rozpoczęcie zjazdu ok. 30 minut po wyjściu grupy pieszej).

17:10 – 17:30 – zdanie pobranego 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.