

## ZAAWANSOWANY INTENSYWNY ZIMOWY KURS TURYSTYKI WYSOKOGÓRSKIEJ – PROGRAM

### Piątek

14:10 – 14:30 – spotkanie na parkingu Biela Voda u wylotu żółtego szlaku do Chaty Pro Zelenom Plese. Powitanie kursantów, wydanie zamówionego wcześniej sprzętu, sprawdzenie ew. przypomnienie 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 – Lawiny. Bezpieczeństwo lawinowe i podstawy prewencji lawinowej oraz ratownictwa lawinowego. Przypomnienie zagadnień z zakresu kursu podstawowego – w tym zakładania i obsługi ABC lawinowego - oraz pogłębienie ich i rozwinięcie o dodatkową wiedzę.

### Sobota

7:00 – 08:00 – czas na śniadanie (zamówienie śniadania jest obowiązkowe do każdego noclegu w Chacie), ubranie się i przygotowanie sprzętu do wyjścia w teren

8:00 – 10:30 – sprawdzenie, ew. przypomnienie umiejętności regulacji i zakładania raków oraz kasku. Zakładanie uprząży oraz noszonego przy niej sprzętu. Rodzaje lin alpinistycznych. Podstawowe węzły: ósemka podwójna i powrotna, motyl alpejski, wyblinka, półwyblinka, prusik. Stanowiska – podstawowe typy i zasady ich budowy. Zjazd na półwyblince oraz w przyrządzie. Zajęcia w zależności od pogody w sali lub przed schroniskiem.

10:30 – 10:50 - czas na przygotowanie się do wyjścia w teren

10:50 – 14:00 – pierwszy blok ćwiczeń praktycznych w terenie górskim: stanowiska i zjazdy

- Przypomnienie procedury *group check* – sprawdzenie detektorów lawinowych przez wyjściem w teren, samodzielne zakładanie sprzętu w terenie górskim
- Podstawy asekuracji w terenie turystycznym w warunkach zimowych
- Budowa i testowanie podstawowych typów stanowisk asekuracyjnych możliwych do zbudowania w terenie turystycznym w warunkach zimowych: stanowiska z czekana (czekanów), szabli śnieżnych, deadmenów, grzyba śnieżnego, kosodrzewiny, zakopanego sprzętu turystycznego
- Zjazdy ze stanowiska (półwyblinka, przyrząd) – ćwiczenie praktyczne na skałce

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 (w razie niekorzystnych warunków zajęcia częściowo na sali): asekuracja na lodowcu i ratownictwo szczelinowe

- Poruszanie się po lodowcu w zespole linowym
- Wyhamowywanie upadku partnera do szczeliny
- Prezentacja podstawowych wyciągarek z wykorzystaniem podstawowego sprzętu turysty wysokogórskiego: metoda U, flaszencug

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

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 – Góry wysokie. Środowisko wysokogórskie, jego charakterystyka i związane z nią zagrożenia oraz zapobieganie im. Wszechstronne przygotowanie do wyprawy wysokogórskiej. Wykład i dyskusja

Niedziela

7:00 – 08:20 – 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.

8:20 – 12:00 – trzeci blok ćwiczeń praktycznych w terenie:

- wycieczka wysokogórska. Podczas wyjścia ćwiczenia z zakresu asekuracji lotnej oraz praktycznego zastosowania wiedzy i umiejętności zdobytej podczas zajęć w poprzednich dniach

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

12:30 – 15:00 – Lawiny. Bezpieczeństwo lawinowe i ratownictwo. Ćwiczenia praktyczne.

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

12:30 – 14:30 – czwarty blok ćwiczeń praktycznych w terenie. Lawiny. Bezpieczeństwo lawinowe i ratownictwo. Ćwiczenia praktyczne.

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.