

# KURS TURYSTYKI ZIMOWEJ

## *Szkolenie podstawowe*



Szkolenie to przeznaczone jest dla osób rozpoczynających przygodę z górami zimą. To także idealny kurs dla tych, którzy chcą poszerzyć swoją wiedzę i umiejętności, by w bezpieczny sposób uprawiać zimową turystykę górską i wysokogórską w terenie o niezbyt dużej ekspozycji.

Przedstawimy Wam wiedzę teoretyczną i praktyczną z zakresu przygotowania się do takiej turystyki, zaczynając od wyposażenia plecaka, apteczki, po omówienie sprzętu specjalistycznego takiego jak czekan, raki, urządzenia nawigacyjne.

Zaznajomimy Was z zasadami planowania trasy w warunkach zimowych z uwzględnieniem zagrożenia lawinowego. Nauczycie się prawidłowo poruszać w rakach oraz korzystać z czekana podczas hamowania upadku lub wyrąbywania stopni w czasie podejścia. Przećwiczymy obsługę detektorów lawinowych oraz poszczególnych elementów lawinowego ABC. Omówimy znaczenie poszczególnych stopni zagrożenia lawinowego podawanego w komunikatach lawinowych. Wspólnie przeanalizujemy pozostałe zagrożenia w górach zimą oraz porozmawiamy o tym, jak ich unikać i jak reagować w razie wypadku. W terenie zbudujemy proste stanowiska asekuracyjne, a wieczorem w schronisku każdy poćwiczy wiązanie podstawowych węzłów, które mogą się przydać podczas działalności górskiej.



Szkolenie trwa trzy dni i prowadzone jest w Tatrach, w małych, kameralnych grupach, max 7 osób. Początek zajęć w piątek o godzinie 10 rano w Schronisku nad Morskim Okiem, koniec zajęć w niedzielę po południu, ok 15. Zajęcia prowadzą doświadczeni instruktorzy GOPR oraz/lub instruktorzy PZA z aktualnym zezwoleniem TPN na prowadzenie działalności na terenie Tatrzańskiego Parku Narodowego.

**TERMINY:**

20-22.12.2024

03-05.01.2025

17-19.01.2025

31.01-02.02.2025

14-16.02.2025

28.02-02.03.2025

14-16.03.2025

28-30.03.2025

**CENA SZKOLENIA:**

950 pln/os

**MIEJSCE:**

Tatry - Morskie Oko

**KONTAKT:**

Małgorzata Ciepła

516 686 138

**DODATKOWO**

**PŁATNE:**

-nocleg w schronisku

-wyżywienie

-dojazd i parking



**Plan kursu obejmuje:**

- omówienie i przeciwdziałanie zagrożeniom w górach zimą
- zapoznanie z przepisami obowiązującymi w TPN pod kątem aktywności zimowej
- dobór trasy i orientacja w terenie
- omówienie wyposażenia apteczki
- sposoby poruszania się w rakach
- prawidłowe posługiwanie się i wykorzystania czekana (w tym zatrzymywanie się za pomocą czekana)
- ocena zagrożenia lawinowego w terenie, odczytywanie komunikatów lawinowych
- zasady poruszania się w terenie minimalizujące ryzyko zejścia lawiny
- obsługa ABC lawinowego
- budowa prostych stanowisk asekuracyjnych
- nauka podstawowych węzłów
- omówienie niezbędnego wyposażenia plecaka i zasad pakowania plecaka.

**Każdy uczestnik powinien mieć ze sobą:**

- plecak 36-45 L
- buty górskie
- odpowiednia odzież (gore tex, softshell, bielizna termiczna, rękawice zimowe x2, skarpety x3)
- czapki, bandany, kominy, itp - dostosowane do warunków zimowych i swojej odporności organizmu na zimowe warunki
- stuptuty
- okulary przeciwsłoneczne/gogle
- krem z filtrem
- **raki i czekan** - istnieje możliwość wypożyczenia w schronisku (45 PLN/dobę), **prosimy wcześniej o informacje!**
- **ABC lawinowe** - detektor, łopata, sonda (najlepiej swoje) - **w razie braku, zapewnia organizator, prosimy wcześniej o informacje!**
- **uprząż, dwa karabinki** - **w razie braku, zapewnia organizator, prosimy wcześniej o informacje !**
- **kask** - **w razie braku, zapewnia organizator, prosimy wcześniej o informacje**
- czołówka
- apteczka
- termos
- dowód osobisty
- kijki teleskopowe
- śpiwór (jeśli nocleg będzie w starym schronisku)

# TURYSTYKA ZIMOWA

## *Szkolenie podstawowe*



W celu zapewnienia sobie miejsca na kursie, prosimy o wpłatę zaliczki w kwocie 300 PLN na konto:

SANTANDER BANK 33 1910 1048 2944 0465 7787 0001

MOUNTAIN MANIAC

Ul. Karkonoska 7

58-570 Jelenia Góra

Tytuł przelewu: TZP + data kursu.

### **DODATKOWE KOSZTY:**

- nocleg w schronisku - aktualne ceny znajdziecie na stronie <https://schroniskomorskieoko.pl/pl/oferta>
- wyżywienie - możliwość przygotowania własnych posiłków w kuchni w schronisku, bądź wykupienia posiłku w restauracji (z wyjątkiem śniadań - te każdy przygotowuje sobie sam, bo kuchnia otwiera się za późno, należy więc przynieść ze sobą prowiant).
- dojazd i parking - parking na Palenicy należy opłacić przez internet, więcej info na stronie: <https://tpn.pl/zwiedzaj/e-bilety>

