

Kurs podstawowy**KURS NARCIARSTWA WYSOKOGÓRSKIEGO****ZAŁOŻENIA****Warunki uczestnictwa**

1. umiejętność skutecznej jazdy na nartach;
2. posiadanie sprzętu i ekwipunku do uprawiania narciarstwa wysokogórskiego (szczegóły w wykazie);
3. posiadanie karty taternika lub karty taternika jaskiniowego lub świadectwa ukończenia kursu tatrzańskiego letniego albo poddanie się egzaminowi z zakresu tego kursu;
4. posiadanie ubezpieczenia NW w zakresie narciarstwa wysokogórskiego na czas trwania kursu;
5. w przypadku niepełnoletności przedstawienie zgody na uczestnictwo w kursie rodziców lub opiekunów prawnych.

**Czas trwania**

minimum 14 dni w tym minimum 10 dni zajęć praktycznych w terenie

**Ilość szkolonych**

na jednego instruktora do 4 osób

**Prowadzący**

instruktorzy narciarstwa wysokogórskiego PZA (patrz Regulamin Kadry Szkoleniowej PZA)

**Cel szkolenia**

Przygotowanie do samodzielnego i bezpiecznego uprawiania narciarstwa wysokogórskiego w Tatrach oraz w górach lodowcowych. Absolwent po zdaniu egzaminu otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu kursu zgodnie z programem PZA. Warunkiem zaliczenia kursu jest opanowanie wymienionych w programie umiejętności praktycznych.

**Forma zajęć**

Kurs składa się z wykładów, zajęć praktycznych i tur narciarskich zgodnie z załączonym wykazem - powinien być organizowany w Tatrach, Karkonoszach lub innym rejonie o charakterze wysokogórskim (typu alpejskiego).

**PROGRAM****Tematy wykładów**

1. Specyfika i zagrożenia występujące w narciarstwie wysokogórskim . (*w porównaniu do "czystego" alpinizmu i narciarstwa zjazdowego*)
2. Sprzęt i wyposażenie do narciarstwa wysokogórskiego ( narciarski i wspinaczkowo-asekuracyjny)
3. Technika i specyfika poruszania się na nartach w rejonie wysokogórskim
4. Asekuracja w terenie śnieżnym, lodowym i mieszanym.
5. Lawiny: rodzaje, ich charakterystyka, związane z nimi zagrożenia, miejsca i warunki

występowania lawin;

zachowanie w terenie lawiniastym, techniki profilaktyczne (próby śniegu), metody Stop or go, 3x3, metoda redukcyjna;

poszukiwanie ludzi zasypanych przez lawinę (użycie detektorów lawinowych, sondowanie, kopanie, reanimacja, transport);

akcja na pozorowanym lawinisku, współpraca ze służbami ratowniczymi.

6. Biwakowanie zimą: biwak planowany, nieplanowany, biwak w jamie śnieżnej, igloo, biwak na lodowcu.

7. Lodowce i góry typu alpejskiego: budowa lodowca, niebezpieczeństwa lodowców, występowanie szczelin i barier seraków, poruszanie się i asekuracja na lodowcu, wydobywanie partnera ze szczeliny.

8. Strategia i taktyka wycieczek narciarskich – planowanie wycieczek narciarskich.

9. Zapobieganie i pierwsza pomoc w wypadkach odmrożeń i wychłodzenia.

10. Terenoznawstwo: orientacja w terenie, posługiwanie się mapą, kompasem, odbiornikiem GPS, wysokościomierzem.

11. Etyka narciarza wysokogórskiego.

### **Zajęcia praktyczne**

1. Techniki poruszania się na nartach w terenie wysokogórskim

- zasady, podstawowe czynności przed wyruszeniem, sprawdzenie sprzętu i wyposażenia, środki łączności, książka wyjść;

- ocena sprawności uczestników;

-poruszanie się na płaskim-wykorzystanie poślizgu fok, praca kijami;

- podejście – odstępy, zwroty, wybór trasy, trawersy, taktyka podejścia, pomiar nachylenia stoku, montaż i demontaż fok i noży, noszenie nart, odpoczynki, chodzenie nocą;

- zjazd – odstępy, w różnym terenie, w warunkach ograniczonej widzialności, w terenie zagrożonym lawinami, zjazdy z liną, etyka zjazdu-zostawienie również dziewiczego śniegu dla następnych;

- nauka podejścia i jazdy w różnych gatunkach śniegu, w różnych formacjach terenowych.

2. Zapoznanie z rakami i przyrządami do lodu:

- poruszanie się na stokach śnieżnych, hamowanie czekaniem i bez użycia czekana;

- poruszanie się po trawkach i skale;

- poruszanie się w lodzie.

3. Instalowanie punktów asekuracyjnych:

- w śniegu (narty, czekan, plecak, deadman, szable śnieżne, człowiek);

- w terenie skalno - trawiastym (śruby i inne, haki skalne - szukanie szczelin);

- w lodzie (różne typy śrub lodowych, instalowanie oczek lodowych, wykorzystanie "grzybów" lodowych).

4. Autoratownictwo, budowa toboganu z nart.

5. Nawigacja - posługiwanie się mapą, kompasem, GPS, wysokościomierzem. Określanie

położenia w terenie , marsz na orientację.

6. Biwak w górach-budowa jamy, igloo, itp.

7.1 Wykonywanie przekrojów i prób śniegu ,pokazanie kilku prób i wyciągnięcie wniosków ) w terenie.

7.2. Zajęcia lawinowe: przeszukiwanie zgrubne lawiniska, poszukiwanie zasypanych przy użyciu przyrządów elektronicznych, sondowanie, kopanie,

8. Demonstracja metod poruszania się z asekuracją na lodowcu. w zależności od ilości osób w zespole.

### **Tury**

(minimum dwie)

Opracowanie i prowadzenie tur. Podczas wycieczki zmiana planów (wypadek, załamanie pogody). Plan wariantowy.

### Załącznik do programu kursu narciarstwa wysokogórskiego

#### **WYKAZ OBOWIĄZKOWEGO SPRZĘTU I EKWIPUNKU**

1. para nart turowych;
2. para noży;
3. para fok;
4. para kijów turowych lub biegowych;
5. para butów turowych;
6. plecak;
7. standardowa odzież górska, w tym komplet nieprzewiewny;
8. para raków;
9. przyrząd do lodu 2 szt. (np. czekan i czekanomłotek);
10. uprząż wspinaczkowa;
11. karabinki zakręcane 2 szt.;
12. karabinki zwykłe 6 szt.;
13. taśmy, petle 8 szt.;
14. śruby lodowe 2 szt.;
15. haki skalne 2 szt.;
16. kostki 4 szt.;
17. przyrząd zaciskowy 1 szt.;
18. przyrząd zjazdowy 1 szt.;
19. przyrząd asekuracyjny 1 szt.;
20. lina pojedyncza min. 40m albo podwójna min. 80 m – jedna na dwu uczestników;
21. zestaw lawinowy(detektor lawinowy, sonda,łopata);
22. czołówka;
23. zestaw sprzętu biwakowego (namiot, śpiwory, maty, kuchnia)– jeden na dwu uczestników;
24. odbiornik GPS - 1 szt. na czterech uczestników;
25. apteczka (w tym płachta ratunkowa i pakiety grzewcze).