

# Program kursu narciarstwa wysokogórskiego Polskiego Związku Alpinizmu

**Kurs narciarstwa wysokogórskiego** jest przeznaczony dla osób, które posiadają już podstawowe doświadczenie skiturowe. Kurs przygotowuje do samodzielnej działalności skialpinistycznej w trudnym technicznie terenie wysokogórskim.

Osoby niepełnoletnie, które ukończyły 16 rok życia, mogą być szkolone po uzyskaniu pisemnej zgody podpisanej przez rodziców (prawnych opiekunów).

## Warunki uczestnictwa:

- Ukończony kurs skiturowy, bądź doświadczenie na analogicznym poziomie: szczególnie w zakresie obsługi sprzętu skiturowego oraz ratownictwa lawinowego.
- Bardzo dobra umiejętność jazdy na nartach, swobodna jazda w terenie odpowiadającym trudności stopnia 1. w skali Życzkowskiego/Wali.
- Mile widziany jest ukończony kurs wspinaczki skalnej bądź doświadczenie wspinaczkowe.
- Brak przeciwwskazań zdrowotnych (w tym – ciąży) oraz deficytów lub zaburzeń: ortopedycznych, kardiologicznych i neurologicznych.
- Posiadanie sprawnego sprzętu skiturowego, zapewniającego bezpieczną działalność skiturową, posiadanie odpowiedniego ubioru i wyposażenia turystycznego do działalności zimowej w Tatrach.

**Forma zajęć:** zajęcia praktyczne w Tatrach lub innym rejonie o charakterze wysokogórskim nielodowcowym, przeplatane teorią.

**Czas trwania:** cztery dni.

**Ilość szkolonych:** na jednego instruktora do czterech osób.

**Prowadzący:** Instruktorzy Narciarstwa Wysokogórskiego PZA.

**Absolwent** otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu kursu zgodnie z programem PZA, podpisane przez instruktora oraz kierownika kursu (jeśli kurs był organizowany przez klub lub szkołę wspinaczkową).

## Treść zajęć

### Zajęcia praktyczne:

1. Powtórzenie i doskonalenie technik poznanych na kursie skiturowym:
  - technika podchodzenia, zakładanie zakosów, zwroty, zastosowanie harszli
  - techniki zjazdu poza trasą, obskok, jazda w różnych rodzajach śniegu,
  - przepinki, troczenie nart
  - obsługa lawinowego ABC, partnerskie ratownictwo lawinowe,
  - chodzenie w rakach i z czekaniem, hamowanie upadków na stokach śnieżnych,
2. Wykorzystanie liny oraz zestawu osobistego w NW, podstawowe węzły;
3. Budowa stanowisk asekuracyjnych i zjazdowych śniegu i lodzie, zjazdy na linie, opuszczanie partnera;
4. Asekuracja lotna w narciarstwie wysokogórskim, poruszanie się po linach poręczowych;
5. Podstawy autoratownictwa, fakultatywnie: partnerskie ratownictwo lodowcowe;
6. Wycieczki w terenie wysokogórskim z zastosowaniem liny, zjazdy w stromym terenie;
7. Nawigacja w terenie wysokogórskim, z uwzględnieniem aspektów zagrożenia lawinowego.

### Zajęcia teoretyczne:

1. Nawigacja;
2. Planowanie działalności skialpinistycznej z uwzględnieniem zagrożenia lawinowego.
3. Sprzęt i wyposażenie w narciarstwie wysokogórskim.