

# Program kursu skiturowego Polskiego Związku Alpinizmu

**Kurs skiturowy** przygotowuje do samodzielnej działalności skiturowej poza przygotowanymi trasami w terenie o charakterze wysokogórskim, zagrożonym lawinami.

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

## Warunki uczestnictwa:

- Bardzo dobra umiejętność jazdy na nartach w terenie przygotowanym: swobodna jazda na czarnych trasach zjazdowych oraz dostateczna w terenie nieprzygotowanym (swobodna jazda w terenie o trudności 1 w skali Życzkowskiego/Wali);
- 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:** trzy dni.

**Ilość szkolonych:** na jednego instruktora do sześciu 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. Obsługa ABC lawinowego, group-check;
2. Zasady poruszania się na nartach turowych (podchodzenie – zakładanie śladu, zwroty, przepinki, podstawowe techniki zjazdu w terenie, użycie harszli);
3. Podstawowe ratownictwo lawinowe: poszukiwanie z użyciem detektora (1 zasypany, 2 zasypanych z funkcją markowania), zasady sondowania i odkopywania;
4. Posługiwanie się rakami i czekaniem;
5. Taktyka poruszania się w terenie zagrożonym lawinami, elementy nawigacji (czytanie mapy, orientacja w terenie, posługiwanie się kompasem).

### Zajęcia teoretyczne:

1. Zasady poruszania się na nartach turowych: podchodzenie i podstawowe techniki zjazdu, wybór trasy;
2. Obsługa i działanie lawinowego ABC, podstawy ratownictwa lawinowego;
3. Sprzęt i wyposażenie w narciarstwie wysokogórskim;
4. Podstawy profilaktyki lawinowej oraz planowania wycieczek;
5. Podstawy orientacji w terenie – użycie mapy i kompasu.