

Oferowane tematy zajęć z zakresu turystyki wysokogórskiej - pieszej i narciarskiej

Szkolenia profilowane stosownie do zgłoszonych potrzeb uczestników:

Zajęcia stacjonarne - wykłady, prezentacje, ćwiczenia:		Wybór [X]
1.	osobisty sprzęt lodowcowy - zasady doboru i użytkowania	
2.	sprzęt asekuracyjny w turystyce zimowej i wysokogórskiej	
3.	teoria nawigacji górskiej (klasycznej)	
4.	bezpieczeństwo w górach lodowcowych	
5.	procedury ratownictwa lawinowego	
6.	podstawy profilaktyki lawinowej i projektowanie bezpiecznej tury	
7.	teoria: śniegu, lawin i testów lawinowych - zaawansowany kurs lawinowy	
Zajęcia terenowe - ćwiczenia:		
8.	ratowanie się z upadków na stokach śnieżnych - samodzielne	
9.	ratowanie się z upadków na stokach śnieżnych - zespołowe	
10.	poruszanie w rakach i posługiwanie czekanem w terenie śnieżno-lodowym	
11.	elementy wspinaczki w rakach i z czekanem - teren śnieżno-lodowo-skalny (stromy)	
12.	elementy wspinaczki lodowej w rakach i z czekanami (lodospady)	
13.	asekuracja w terenie śnieżnym - budowa stanowisk w śniegu i technika asekurowania	
14.	asekuracja w terenie lodowym - użycie śrub lodowych, budowa stanowisk i technika asekurowania	
15.	zjazdy na linie, opuszczanie partnera na linie	
16.	asekuracja lotna w terenie skalno-śnieżno-lodowym	
17.	poruszanie po grani śnieżno-skalnej	
18.	asekuracja lotna na lodowcu	
19.	autoratownictwo lodowcowe - szczelinowe	
20.	poruszanie po poręczówkach	
21.	poruszanie za przewodnikiem- technika "krótkiej liny"	
22.	praktyczna nawigacja w górach	
23.	podstawowe ratownictwo lawinowe	
24.	samodzielne testy lawinowe - zaawansowany kurs lawinowy	
25.	poruszanie na nartach skiturowych	
26.	zjazdy pozatrasowe na nartach	
Marek Pokszan (C) 2008		