TURYSTYKA ZIMOWA

Szkolenie zaawansowane

TERMIN:
29 - 31.01.2027
12 - 14.02.2027
12 - 14.03.2027

CENA SZKOLENIA:
1300 PLN/os
grupa 4-6 osób

MIEJSCE:
Morskie Oko

KONTAKT:
Małgorzata Ciepła
516 686 138

Szkolenie to organizowane jest dla osób, które posiadają już doświadczenie górskie oraz uczestniczyły w szkoleniach lawinowych, turystyki zimowej lub posiadają podstawową wiedzę w tym zakresie. Szkolenie ma przede wszystkim usystematyzować i pogłębić wiedzę w takich tematach jak: lawinoznawstwo, wspinanie, autoratownictwo i ratownictwo lawinowe, poruszanie się w terenie mikstowym i lodowym. Zajęcia praktyczne poprzedzane są wykładami teoretycznymi. Ponadto teoria przedstawiana jest również w czasie zajęć praktycznych oraz po nich.

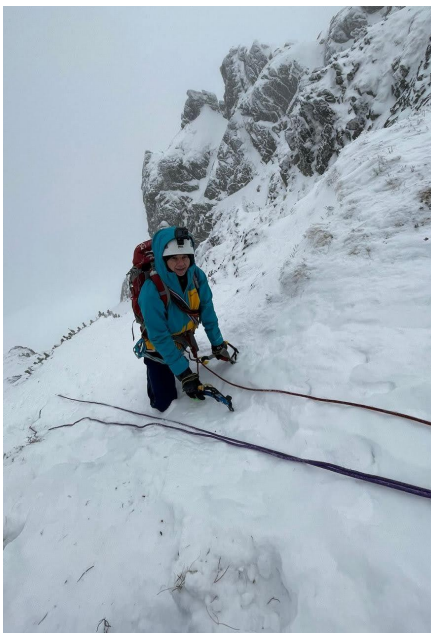
Na kursie, poza doskonaleniem umiejętności poruszania w zróżnicowanym i eksponowanym terenie górskim, nauczymy Was technik ratowniczych, budowania stanowisk ratowniczych i zjazdowych, różnych metod i sposobów asekuracji z użyciem liny. Przypomnimy Was obsługę detektorów lawinowych oraz przedstawimy dodatkowe rozwiązania pomagające w podniesieniu bezpieczeństwa w terenie zagrożonym lawinami. Pokażemy Wam także sposoby przetrwania w razie przymusowego biwaku budując np. jamę śnieżną. Powspinamy się również na prostych drogach zimowych.



Szkolenie obejmuje zagadnienia z zakresu:

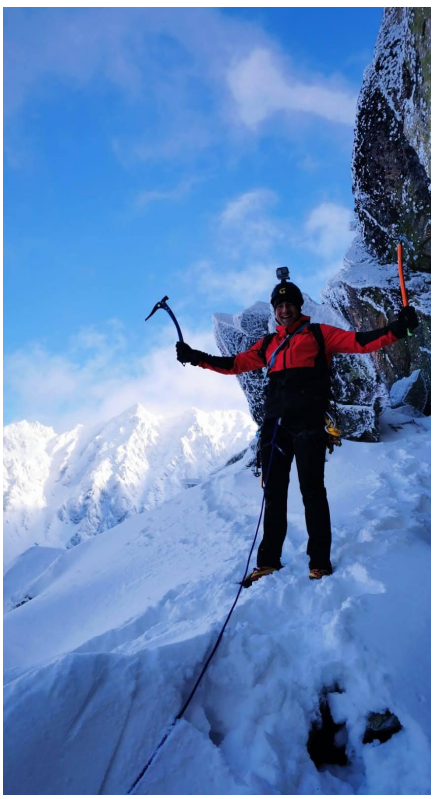
- przypomnienie tematyki kursu podstawowego (ABC Lawinowe, węzły, poruszanie i asekuracja zimą)
- poruszanie się w terenie mikstowym
- budowa stanowisk z wykorzystaniem szpilek, kości, śrub lodowych itp.
- budowa prostych i złożonych układów wyciągowych
- zasady poruszania się i asekuracja na lodowcu
- wyhamowanie upadku partnera do szczeliny i jego wyciągnięcie
- sposoby przetrwania w razie przymusowego biwaku w tym kopanie jamy śnieżnej
- omówienie sprzętu wspinaczkowego

MOUNTAIN MANIAC



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 - w razie braku istnieje możliwość wypożyczenia w schronisku (45 PLN/dobę), prosimy wcześniej o informacje w celu rezerwacji sprzętu w schronisku
- czołówka
- apteczka
- termos
- dowód osobisty
- kijki teleskopowe
- śpiwór



Opcjonalnie kto ma, ten zabiera :

- kask, uprząż
- czekany techniczne
- śruby lodowe, szpilki do trawek
- friendy / kości
- lina połówkowa 25,30 m
- lina pojedyncza
- jebadełko
- szprycha rowerowa

Osoby jeżdżące na nartach skiturowych zachęcamy do zabrania sprzętu ze sobą na kurs. Jazda na nartach nie jest elementem szkolenia, ale powroty z gór na nartach są zawsze przyjemniejsze :)

MOUNTAIN MANIAC



Dzień 1

10:00 - spotkanie w schronisku, omówienie planu kursu, rozdanie sprzętu,

11:00 - 18:00 - zajęcia w terenie: obsługa ABC lawinowego, zasady poruszania się w terenie minimalizujące ryzyko zejścia lawiny, ratownictwo partnerskie, wiązanie się liną, poruszanie w terenie śnieżnym, kopanie jamy śnieżnej

18:00 - 20:00 - przerwa na przebranie się, kolacja

20:00 - 22:00 - przypomnienie węzłów, zasady budowy układów wyciągowych 1:3 i 1:5

Dzień 2

9:00 - 17:00 - zajęcia w terenie: wykorzystania czekana podczas hamowania zespołu, budowanie stanowisk asekuracyjnych z wykorzystaniem igieł, kości śrub lodowych, budowa abałakowa, wyciąganie partnera.

17:00 - 19:00 - przerwa na przebranie się, kolacja

20:00 - 22:00 - wykłady: medycyna górska, hipotermia, improwizowane układy do wyciągania i opuszczania



Dzień 3

9:00 - 14:00 - zajęcia w terenie: przejście trudniejszego terenu z wykorzystaniem nabytych umiejętności, ćwiczenie sytuacji awaryjnych.

14:00 - 15:00 - podsumowanie kursu, wspólne klarowanie sprzętu i pożegnanie

Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w planie szkolenia w celu dostosowania planów m.in. do aktualnych warunków pogodowych i śnieżnych.

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

ERSTE BANK 04109019260000000167449901
MOUNTAIN MANIAC
Ul. Karkonoska 7
58-570 Jelenia Góra

Tytuł przelewu: TZZ + data kursu.



Pozostała kwota płatna 2 tygodnie przed kursem, lub gotówką na miejscu (prosimy o informację, jaką formę płatności wybieracie).

Pozostała kwota płatna 2 tygodnie przed kursem. Jest możliwość wpłacenia pozostałej kwoty gotówką na kursie instruktorowi, proszę wcześniej o taką informację. Cała kwota zwracana jest na konto uczestnika, w przypadku jeśli kurs nie odbędzie się z winy organizatora, z powodu nie zebrania się wystarczającej liczby uczestników, lub w wyniku działania siły wyższej.

Jeśli ktoś potrzebuje rachunek, proszę w mailu potwierdzającym otrzymanie tego pisma wysłać dane wraz z NIPem. Rachunek wyślemy mailem po otrzymaniu całości wpłaty, lub otrzymacie go od instruktora na kursie.

W cenia zawarte:

- szkolenie wg planu, prowadzone przez instruktorów PZA/GOPR z aktualną licencją na prowadzenie szkoleń na terenie TPN
- sprzęt grupowy i osobisty (z wyjątkiem raków i czekana), w tym ABC Lawinowe, kask, uprząż, itd.
- dostęp do materiałów szkoleniowych



Nie zawarte w cenie:

- wypożyczenie raków i czekana - 45 PLN za dobę w Morskim Oku, reszta sprzętu w cenie
- nocleg w schronisku - 90 PLN/noc w Starym Schronisku tzw.Wozownia, więcej info 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, więcej info na stronie: https://tpn.pl/zwiedzaj/e-bilety