

# Kurs Turystyki Zimowej I + II stopnia | ramowy plan

## 1 dzień: \_\_\_\_\_

13.00 – spotkanie na parkingu, rozdanie sprzętu, przejście do schroniska

14.00-17.30 – wspólne przejście do schroniska

17.30-19.00 – przywitanie i obiadokolacja

19.30-22.00 – zajęcia teoretyczne i praktyczne

## 2 dzień: \_\_\_\_\_

9.00-18.00 – zajęcia praktyczne w terenie - wycieczka górską

18.00-20.00 – obiadokolacja

20.30-22.00 – zajęcia teoretyczne, integracja, film górski

## 3 dzień: \_\_\_\_\_

9.00-18.00 - szkoleniowa wycieczka wysokogórska

## 4 dzień: \_\_\_\_\_

9.00-13.00 – zajęcia praktyczne i/lub wykłady

14.00-14.30 – podsumowanie i wspólne zejście na parking

### Program obejmuje m.in. tematy:

bezpieczeństwa lawinowego; poruszania się w rakach i z czekaniem, wiązania się i asekuracji w zespole linowym - wielosobowym, hamowania upadków, biwakowania w zimie, asekuracji i technik linowych, poruszania się w trudnym terenie, ratownictwa lodowcowego, zjazdów i podchodzenia.

*Istnieje możliwość nieodpłatnego dojazdu z Krakowa razem z instruktorami w miarę wolnych miejsc w aucie.*