

Kurs podstawowy**KURS NARCIARSTWA TUROWEGO****ZAŁOŻENIA****Warunki uczestnictwa**

1. imiejętność skutecznej jazdy na nartach (zjazdy czarnymi trasami narciarskimi);
2. posiadanie sprzętu i ekwipunku do uprawiania narciarstwa turowego (szczegóły w wykazie);
3. posiadanie ubezpieczenia NW w zakresie narciarstwa turowego na czas trwania kursu;
4. w przypadku niepełnoletności przedstawienie zgody na uczestnictwo w kursie rodziców lub opiekunów prawnych.

**Czas trwania**

4 dni

**Ilość szkolonych**

na jednego instruktora do 4 osób

**Prowadzący**

instruktorzy narciarstwa wysokogórskiego PZA (patrz Regulamin Kadry Szkoleniowej PZA)

**Cel szkolenia**

Nabycie w zakresie podstawowym umiejętności:

1. jazdy w różnych rodzajach śniegu i w różnych formacjach terenowych;
2. wyboru bezpiecznej drogi podejścia i zjazdu na nartach w terenie (poza trasą przygotowaną);
3. oceny zagrożenia lawinowego;
4. ratowania zasypanych w lawinie.

**Forma zajęć**

Kurs składa się z wykładów, zajęć praktycznych i tur narciarskich zgodnie z załączonym wykazem - powinien być organizowany w Tatrach, Karkonoszach lub innym rejonie o charakterze wysokogórskim (typu alpejskiego).

**PROGRAM**

0 dzień:

1. przedstawienie programu szkolenia;
2. sprzęt turowy – wykład 2h
3. sprawdzenie sprzętu i ekwipunku uczestników – 1h.

1 dzień:

1. zajęcia praktyczne w terenie – 6h  
(ocena sprawności uczestników, doskonalenie jazdy);
2. podstawy niwologii oraz metody oceny i zmniejszania ryzyka – wykład 1h;
3. posługiwanie się zestawem lawinowym – wykład 1h;
4. taktyka bezpiecznego podejścia, techniki zjazdów narciarskich w terenie – wykład 1h;
5. przygotowanie do wycieczki w terenie.

## 2 dzień:

1. zajęcia praktyczne w terenie – 6h  
(podejścia i zjazdy narciarskie poza trasami przygotowanymi, nauka podejścia i jazdy w różnych gatunkach śniegu, w różnych formacjach terenowych, praktyczne zapoznanie się z zakładaniem śladu narciarskiego w terenie, ćwiczenia w zmianie kierunku podejścia w zakosie, używanie raków i czekana);
2. pierwsza pomoc - wykład 1h;
3. planowanie tury narciarskiej na następny dzień – wykład 1h.

## 3 dzień:

1. tura narciarska – 6h  
(wzorcowa tura narciarska w której uczestnicy poznają zasady poruszania się na nartach z fokami, odpowiednie tempo podejścia, odpoczynki, trasę zjazdu, kolejność zjazdu, przystanki);
2. pozorowana akcja lawinowa – 2h;
3. planowanie tury narciarskiej na następny dzień – wykład 1h.

## 4 dzień:

1. tura narciarska – 6h  
(doskonalenie w zakładaniu śladu narciarskiego, wybór drogi podejścia i zjazdu przez uczestników kursu);
2. zakończenie kursu – 1h  
(omówienie i ocena umiejętności poszczególnych uczestników, rozdanie świadectw uczestnictwa).

Załącznik do programu kursu narciarstwa turowego**WYKAZ OBOWIĄZKOWEGO SPRZĘTU I EKWIPIUNKU**

1. para nart turowych;
2. para noży;
3. para fok;
4. para kijów turowych lub biegowych;
5. para butów turowych;
6. plecak;
7. standardowa odzież górską, w tym komplet nieprzewiewny;
8. para raków;
9. czekan;
10. zestaw lawinowy(detektor lawinowy, sonda, łopata);
11. czołówka;
12. apteczka.