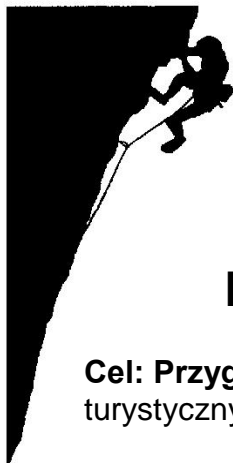


# Łódzki Klub Wysokogórski



## Program kursu turystyki wysokogórskiej

**Cel: Przygotowanie** do samodzielnego poruszania się w trudnym terenie turystycznym ze szczególnym uwzględnieniem lodowców.

**Czas trwania:** 3 dni w terenie górskim + wykłady

**Ilość szkolonych:** od 2 do 6 osób

**Prowadzący:** instruktor sportu specjalność wspinaczka wysokogórska

### Część teoretyczna

1. Prezentacja i omówienie sprzętu górskiego.
2. Zagrożenia górskie oprócz lawinowego.
3. Zagrożenia górskie związane z lawinami śnieżnymi.
4. Poruszanie się po lodowcach z uwzględnieniem profilaktyki przeciwszczelinowej.

### Część praktyczna

1. Nauczanie techniki poruszania się w rakach i z czekanem.
2. Nauka hamowania czekanem w czasie obsunięcia się po stoku śnieżnym.
3. Zasady zakładania stanowisk w śniegu.
4. Elementy poruszania się w trudniejszym terenie: trawki, lód.
5. Wejście w warunkach zimowych na szczyt (o ile pozwolą na to warunki lawinowe).

Kursy turystyki wysokogórskiej są prowadzone w Tatrach w okresie zimowym.

Uczestnik kursu jest zobowiązany do posiadania badań lekarskich.

Ubezpieczenie NW na poziomie minimum jest w cenie kursu.

