

Chcesz odświeżyć swoje umiejętności przed sezonem?

Akademickie Koło Przewodników Tatrzańskich

zaprasza na

III Przewodników Spotkania z Umiejętnościami

Miejsce: Pieniny Spiskie, baza w Dursztynie

Termin: 18 – 19 kwietnia 2015 r.

Forma: Trochę teorii i dużo praktyki. W większości ćwiczenia terenowe.

Sobota:

- Warsztaty z zakresu pierwszej pomocy, nawigacji, technik linowych i kompetencji miękkich.
Do wyboru trzy z poniższych:
 - ✓ nawigacja – mapa i kompas
 - ✓ nawigacja – GPS, podstawy
 - ✓ pierwsza pomoc – rany i urazy
 - ✓ pierwsza pomoc – BLS, interna
 - ✓ techniki linowe – przewodnickie podstawy
 - ✓ techniki linowe – poręczówka i pruskiowanie
 - ✓ techniki linowe – układy wyciągowe
 - ✓ techniki linowe – zjazd, opuszczanie, zwożenie
 - ✓ inne – higiena i emisja głosu
 - ✓ kompetencje miękkie – autoprezentacja
 - ✓ kompetencje miękkie – klienci trudni w kontakcie
- Wykład/dyskusja o aktualnym stanie prawnym przewodnictwa górskiego

Niedziela: Bieg terenowy z zadaniami sprawdzającymi nabyte umiejętności...
Z lekką nutką rywalizacji 😊

Cena: 75 zł - dla członków **SMPG Lider** z opłaconymi składkami; pozostali - 100 zł.

Zgłoszenia: Poprzez [formularz internetowy](#), do 3 kwietnia.

Kontakt: akpt@przewodnik-tatrzanski.pl

przewodnikowspotkania.wordpress.com

ORGANIZATOR:



AKPT Kraków

PARTNERZY:



NIEZALEŻNY INSTYTUT
EDUKACJI EMOCJONALNEJ



SPONSORZY:



Ważne informacje

Bazą warsztatów będzie [ośrodek Franciszkanów w Dursztynie](#). Opłata za szkolenie zawiera udział w zajęciach, nocleg z soboty na niedzielę, obiadową kolację w sobotę wieczorem i śniadanie w niedzielę rano. Istnieje możliwość przyjechania do Dursztyna dzień wcześniej. Koszt takiego przeddoclegu wynosi 30zł. Ośrodek udostępnia wygodne miejsce, gdzie można przygotować sobie kolację. Nie ma co prawda kuchenki gazowej ani elektrycznej, ale naczyń, talerzy, szklanek, sztućców i wrzątku jest pod dostatkiem.

W sobotę odbędą się trzy bloki programowe. Z każdego z nich wybieracie jedno zajęcie, w których chcecie uczestniczyć. W formularzu zgłoszeniowym deklarujecie udział w konkretnych warsztatach. Ilość miejsc na poszczególne zajęcia jest ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń. Osoby, które nie zakwalifikują się na dane warsztaty zostaną o tym niezwłocznie powiadomione.

Po obiadowej kolacji Dominik Wolski przedstawi aktualny stan prawny przewodnictwa w kontekście ostatnich zmian. Joanna Widlarz-Popiołek – prezes [SMPG LIDER](#) – nakreśli sytuację prawną dotyczącą pracy przewodników górskich na terenie Republiki Słowackiej oraz wyjaśni znaczenie niepokojących wytycznych na stronach HZS ([dok. 1](#) i [dok. 2](#)) w Wysokich Tatrach.

Na imprezach organizowanych przez AKPT normą są tańce prawie do rana, więc... Po wykładzie odbędzie się czwarty, niemoderowany blok zajęć – blok taneczno towarzyski integrujący przewodników z różnych kół. Franciszkanie życzą nam dobrej zabawy ;-)

Na niedzielę odbędzie się bieg terenowy, podczas którego przećwiczyte nabyte umiejętności. Będziecie musieli dotrzeć do umieszczonych w terenie punktów kontrolnych korzystając z mapy, kompasu i GPSa. Na większości z nich będą na Was czekać zadania specjalne. Będzie trzeba udzielić pierwszej pomocy lub wykonać zadanie topograficzne czy linowe. Bieg (właściwie marsz) terenowy będzie zawierał lekką nutkę rywalizacji. Startujecie w zespołach dwuosobowych a wykonanie zadań będzie oceniane przez instruktorów. Na zwycięzców czekają drobne nagrody :-)

Harmonogram

SOBOTA

- 7:30 - 8:30 – zgłaszanie uczestników
- 8:30 - 9:00 – powitanie, przejście na zajęcia
- 9:00 - 11:30 - 1 blok programowy, zajęcia do wyboru (1 z 6):
 - nawigacja – mapa i kompas
 - pierwsza pomoc – urazy, zimno/ciepło
 - pierwsza pomoc – BLS, interna
 - techniki linowe – przewodnickie podstawy
 - techniki linowe – poręczówka i pruskiowanie
 - kompetencje miękkie – autoprezentacja
- 11:30 - 12:00 – przerwa
- 12:00 - 14:30 - 2 blok programowy, zajęcia do wyboru (1 z 6):
 - nawigacja – GPS, podstawy
 - pierwsza pomoc – urazy, zimno/ciepło
 - pierwsza pomoc – BLS, interna
 - techniki linowe – przewodnickie podstawy
 - techniki linowe – układy wyciągowe
 - kompetencje miękkie – klienci trudni w kontakcie
- 14:30 - 15:15 – przerwa
- 15:15 - 17:45 - 3 blok programowy, zajęcia do wyboru (1 z 6):
 - nawigacja – GPS, podstawy
 - pierwsza pomoc – urazy, zimno/ciepło
 - pierwsza pomoc – BLS, interna
 - techniki linowe – przewodnickie podstawy
 - techniki linowe – zjazd, opuszczanie, zwożenie
 - inne – higiena i emisja głosu
- 17:45 - 18:45 – przerwa na obiad
- 18:45 - 19:30 – dyskusja o przewodnictwie górskim
- 20:00 - ... – integracja przewodników ☺

NIEDZIELA

- 8:30 - 9:00 – śniadanie
- 9:00 - 9:15 – odprawa przed zajęciami terenowymi
- 9:15 – 10:00 – wyjście na zajęcia terenowe (gra terenowa)
- ok. 16 – koniec gry terenowej
- ok. 16:30 – podsumowanie szkolenia
- ok. 17:00 – wyjazd uczestników

Opisy zajęć

NAWIGACJA

MAPA I KOMPAS

Zajęcia dla laików w tej materii. Podstawy pracy z mapą i kompasem. Klasyka nawigacji: pomiar i wyznaczenie azymutu, odległości i skali (na mapie i w terenie), czytanie mapy, marsz na azymut, wyznaczenie współrzędnych itd.

Prowadzący: [Szymon Ciapała](#) – przewodnik tatrzański KPT im. M. Sieczki, przewodnik beskidzki SKPB Katowice, przewodnik UIMLA, geograf



GPS – PODSTAWY

Zajęcia dla początkujących. Nie jest wymagana jakakolwiek znajomość obsługi urządzeń GPS. Większość czasu spędzimy na ćwiczeniach w terenie, choć zaczniemy od drobnej porcji teorii. Zapewniamy odbiorniki GPS dla uczestników szkolenia, ale jeśli macie swoje – weźcie ze sobą. Będziemy poznawać i ćwiczyć różne funkcje GPSu związane z punktami, śladami i trasami. Nauczymy się wykorzystywać GPS do pracy z najprostszymi papierowymi mapami „zgodnymi z GPS”.

Prowadzący: [Szymon Ciapała](#) – przewodnik tatrzański KPT im. M. Sieczki, przewodnik beskidzki SKPB Katowice, przewodnik UIMLA, geograf



PIERWSZA POMOC

URAZY, CIEPŁO/ZIMNO

Tematyka tych zajęć obejmuje rozpoznawanie i postępowanie w przypadku wystąpienia urazów oraz opatrywanie ran. Będziecie zajmować się zarówno obrażeniami mechanicznymi jak i spowodowanymi działaniem wysokiej i niskiej temperatury. Warsztaty mocno praktyczne, oparte w znacznej mierze na symulacjach. Koniecznie zabierzcie apteczki z większą niż zwykle ilością materiałów opatrunkowych.

Prowadzący: [Maciek Stańczak](#) – ratownik medyczny, himalaista, doświadczony instruktor pierwszej pomocy



BLS, INTERNA

Zajęcia obejmują zasady postępowania w stanach bezpośredniego zagrożenia życia oraz w przypadku wystąpienia nagłego pogorszenia stanu zdrowia (np. cukrzyca, padaczka, zawał serca itp.). Przećwiczycie wdechy ratownicze, uciśnięcia klatki piersiowej, układanie poszkodowanego w pozycji bocznej bezpiecznej itd. Innymi słowy trochę teorii i dużo ćwiczeń praktycznych.

Prowadzący: [Wojtek Kurzyński](#) – przewodnik tatrzański AKPT, ratownik medyczny



TECHNIKI LINOWE – OGÓLNE

PRZEWODNICKIE PODSTAWY

Podczas tych zajęć przećwiczyć **PODSTAWOWE** elementy, które mogą Was spotkać podczas prowadzenia klienta po łańcuchach i poręczówkach. Przećwiczyć także zakładanie poręczówek w trudnym i eksponowanym terenie oraz asekurację klienta przy podchodzeniu oraz opuszczaniu w dół. Poza tym przypomnieć sobie proste układy wyciągowe, które w skrajnej sytuacji umożliwią podciągnięcie klienta/poszkodowanego do góry. W skrócie – odświeżenie i szybka powtórka podstawowych technik.



Prowadzący: **Ania Czas**, [Tomek Nodzyński](#) – przewodnicy tatrzańscy AKPT, [Szkola Górską Morskie Oko](#)

TECHNIKI LINOWE – SZCZEGÓŁOWE

Poniższe zajęcia linowe dość szczegółowo obejmują wybrany zakres umiejętności. Nie są to zajęcia dla laików – wymagane doświadczenie to poziom kursu skałkowego.

PORĘCZÓWKA I PRUSKIOWANIE

Na zajęciach będziemy doktoryzować się w temacie podchodzenia po linie za pomocą węzłów i przyrządów samozaciskowych oraz wszystkiego co wiąże się bezpośrednio z prowadzeniem klienta po linie poręczowej. Trzeba będzie zdecydować o jej przebiegu w niebanalnym terenie, rozpiąć korzystając ze sprzętu, który mamy przy sobie a w końcu bezpiecznie i sprawnie przeprowadzić przez nią klientów. Oczywiście po drodze mogą pojawić się problemy...



Prowadzący: **Miłosz Jodłowski** – [instruktor taternictwa PZA](#), przewodnik tatrzański, AKPT, KPT im. M. Sieczki; **Maciek Florys** – przewodnik tatrzański AKPT, przewodnik UIMLA

UKŁADY WYCIĄGOWE

Co zrobić, kiedy nasz partner/klient nie jest w stanie pokonać tych kilkunastu metrów pionu dzielących go od stanowiska? Kiedy musimy kogoś po prostu wyciągnąć do siebie...? Zastosować jakiś układ wyciągowy. Jak to było...? bloker, flaschenzug, tu się coś przekładało... Masz wizję? Jeśli chcesz mieć nie tylko wizję ale i pewność jak sprawnie i skutecznie zbudować **flaschenzug** (różne typy) i **metodę U** oraz wiedzieć o czym jeszcze trzeba pamiętać przy wyciąganiu – zapraszamy na te zajęcia.



Prowadzący: **Miłosz Jodłowski** – [instruktor taternictwa PZA](#), przewodnik tatrzański, AKPT, KPT im. M. Sieczki; **Maciek Florys** – przewodnik tatrzański AKPT, przewodnik UIMLA

ZJAZD, OPUSZCZANIE, ZWOŻENIE

Na tych zajęciach przećwiczymy różne sytuacje w których poruszamy się w dół. Zaczniemy od różnych konfiguracji z pozoru banalnego zjazdu po linie. Przećwiczymy postępowanie w razie konieczności opuszczenia klienta/partnera ze stanowiska do podstawy ściany. Jeśli nasz poszkodowany jest w gorszym stanie i nie może sam poruszać się po ścianie, to należy go bezpiecznie zwożyć. Zajmiemy się również taką sytuacją.



Prowadzący: **Miłosz Jodłowski** – [instruktor taternictwa PZA](#), przewodnik tatrzański, AKPT, KPT im. M. Sieczki; **Maciek Florys** – przewodnik tatrzański AKPT, przewodnik UIMLA

KOMPETENCJE MIĘKKIE

KLIENCI TRUDNI W KONTAKCIE – TYPY WAMPIRÓW EMOCJONALNYCH

Masz czasem wrażenie, że w grupie, w której jesteś przewodnikiem z pozoru wszystko „gra”, a jednocześnie czujesz, że Twoja energia szybko się wyczerpuje i poczucie wartości jakoś dziwnie maleje? Jeśli tak, to zapewne wśród Twoich klientów jest on – emocjonalny wampir! Chcesz poznać charakterystykę trudnych klientów – wampirów emocjonalnych, dowiedzieć się jakie pułapki psychologiczne czekają na Ciebie w kontakcie z nimi oraz uzyskać wskazówki jak postępować w takich sytuacjach? Tak? To w takim razie ten warsztat jest dla Ciebie!



Prowadząca: **Anna Łachowska** – specjalistka w zakresie edukacji społeczno-emocjonalnej, [Fundacja Niezależny Instytut Edukacji Emocjonalnej](#)

AUTOPREZENTACJA – JAK CIĘ WIDZĄ TAK CIĘ TRAKTUJĄ

Kilka słów o autoprezentacji. Czy wiesz, że Twój wygląd, zachowanie, ruchy dłońmi, miny, czy nawet poruszanie się ma olbrzymi wpływ na to, jaki stosunek będą mieli Twoi rozmówcy do Ciebie i tego co mówisz? Jeśli chcesz dowiedzieć się jak odbierają Cię inni oraz co możesz poprawić, zapraszam na zajęcia.



Prowadząca: **Małgorzata Silny** – pedagog, dziennikarka, trener umiejętności psychospołecznych. Wykładowca akademicki w Wyższej Szkole Pedagogicznej Związku Nauczycielstwa Polskiego.

INNE

TWÓJ GŁOS

Zdarzyło Ci się zaniemówić? Nie z wrażenia a z bólu gardła? A może turyści dziwnie często dopraszają się o powtórzenie tego co mówisz? Pamiętasz chwile pod koniec wycieczki kiedy jest jeszcze dużo do powiedzenia ale głos już nie współpracuje? Jeśli chcesz zapobiec takim sytuacjom – zapraszamy na ten warsztat. Nauczymy się oddychać we właściwy sposób, mówić donośnie bez wysiłku i podnoszenia głosu. Zajmiemy się też rozgrzewką aparatu mowy, poćwiczymy artykulację i mechanikę aparatu mowy oraz wyrazistość mowy. Powiemy też parę słów do mikrofonu.

BHP, ale też SPA dla naszego głównego narzędzia pracy :-)



Prowadząca: **Marysia Kulas** – absolwentka emisji głosu i rytmiki, muzykolog, negocjator, zajmuje się świadomym oddychaniem i rozwojem osobistym