



UIMLA - Union of International Mountain Leader Associations
Stowarzyszenie Międzynarodowych Przewodników Górskich LIDER

SMPG LIDER zaprasza Państwa na szkolenie:

BEZPIECZNA TURYSTYKA GÓRSKA W WARUNKACH ZIMOWYCH

- Termin: 17 – 18 stycznia 2015.
Miejsce: Zakopane, Doliny Regłowe, Tatry.
Spotkanie: Zostanie podane po zgłoszeniu.
Koszt: brak opłat (oferta nie zawiera dojazdów, noclegów, wyżywienia, sprzętu – we własnym zakresie).
- Program: Dzień 1:
8:00 Wykłady - około 3 godziny:
- zagrożenia związane z pobytem w górach w warunkach zimowych oraz sposoby ich skutecznego unikania,
 - strategia wycieczki zimowej, podstawy nawigacji w górach (mapa, kompas),
 - wyposażenie zimowe,
 - podstawy wiedzy o lawinach, bezpiecznym poruszaniu w zagrożonym terenie i obsłudze detektorów lawinowych.
- Ćwiczenia - około 6 godzin:
- wycieczka górską w Dolinki Regłowe z zastosowaniem poznanej wiedzy.
- Dzień 2:
Ćwiczenia - ok. 8 godzin:
- wycieczka górską w Dolinki Regłowe z zastosowaniem poznanej wiedzy.
- Wyposażenie: solidne (plastikowe/skórzane) buty górskie, plecak o pojemności ok. 25 litrów, kurtka i spodnie z tkaniny nieprzewiewnej (najlepiej membrana typu "tex"), podobny zestaw z tkanin oddychających typu "polar", bielizna przeciwpotna, ochraniacze przeciwśnieżne tzw. stoptuty, ciepłe skarpety, dwie pary rękawic, ciepła czapka lub kominiarka, okulary lodowcowe lub gogle, krem ochronny, szminka, termos, latarka, tzw. czołówka.
- Sprzęt: zaleca się posiadanie kijów trekkingowych oraz raków (ewentualnie rakiety śnieżne), mapy i kompasu, opcjonalnie sprzętu "lawinowego": detektor lawinowy, sonda lawinowa, łopatka.

Zakwaterowanie: <http://www.legendatr.pl/>

Kontynuacja: Absolwentów, którym spodoba się groźna, lecz urokliwa zimowa aura gór zapraszamy na komercyjne szkolenia zimowe z zakresu:

- zaawansowana profilaktyka lawinowa,
- sprzęt ochronny i plecaki wypornościowe,
- sprzęt niezbędny do poruszania się w śniegu i lodzie i jego wykorzystanie,
- podstawowa praca liną przy zimowych przejściach turystycznych,
- pierwsza pomoc w warunkach zimowych.
- zakładanie stanowisk asekuracyjnych w śniegu i lodzie,
- autoasekuracja na stanowisku,
- asekuracja linowa partnera,
- zjazd na linie, poręczowanie,
- proste auto- i ratownictwo,
- jama śnieżna - nieplanowany biwak.

Informacje u instruktorów prowadzących zajęcia.

Zapisy: wypełnij [formularz](#)

Zapraszamy! Komisja Szkolenia i Zarząd SMPG Lider.