

## **NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE DLA UCZESTNIKÓW KURSU LAWINOWEGO**

### **LISTA SPRZĘTU, KTÓRY NALEŻY ZE SOBĄ ZABRAĆ:**

- Nieprzemakalne buty górskie (ciepłe, z możliwością przypięcia raków)
- Ciepłe, oddychające i nieprzemakalne ubrania
- Dwie pary rękawiczek
- Okulary słoneczne, kremy z filtrem
- Raki i czekan
- Jeśli ktoś posiada swój własny sprzęt lawinowy, to jak najbardziej powinien go zabrać, gdyż jest to najlepsza okazja by w bezpiecznych warunkach przyzwyczać się do jego obsługi.

### **JAK DOSTAĆ SIĘ DO SCHRONISKA?**

Do Murowańca najłatwiej jest dostać się niebieskim szlakiem z okolic dolnej stacji kolejki na Kasprowy Wierch w Kuźnicach (5 km, czas potrzebny do przejścia ok. 1 godz. 45 min). Osobom poruszającym się na nartach lub snowboardzie polecamy oczywiście zjazd z Kasprowego Wierchu przez Kocioł Gąsienicowy i dalej - od dolnej stacji krzeselka - wydeptaną ścieżką do schroniska.

Polecamy stronę <https://mapa-turystyczna.pl/>, gdzie można zaznaczyć punkt startu oraz schronisko i dowiedzieć się jaki dystans mamy do przejścia i ile może to zająć czasu.

### **ZAMELDOWANIE I SPOTKANIE Z RATOWNIKAMI:**

Po dotarciu na miejsce należy zameldować się w recepcji (Kursy Lawinowe Polskiego Stowarzyszenia Freeskiingu). W salce wykładowej czekali będą na Was ratownicy TOPR prowadzący szkolenie.

## **WYŻYWIENIE:**

Przypominamy, że wyżywienie zapewniacie sobie we własnym zakresie.

## **PLAN ZAJĘĆ:**

### **PIĄTEK**

16.00 – 17.00 – wykład: CZYNNIKI LAWINOTWÓRCZE I WYTRZYMAŁOŚĆ POKRYWY ŚNIEŻNEJ

17.00 – 18.15 – wykład: RATOWNICTWO PARTNERSKIE I PIERWSZA POMOC

18.15 – 19.00 – WYDAWANIE SPRZĘTU (detektor, sonda, łopátka)

### **SOBOTA**

9.00 – 9.30 - test grupowy pojedynczy i podwójny + panel

9.30 - wyjście w teren

10.00 - 14.00 - zajęcia w terenie: TRENING PARTERSKIEGO RATOWNICTWA LAWINOWEGO

16.00 – 17.00 – wykład: KOMUNIKAT LAWINOWY I ELEMENTARNA METODA REDUKCJI

17.00 – 18.00 – wykład: PLANOWANIE I OCENA RYZYKA

18.00 – 19.00 – ćwiczenia: METODY REDUKCJI RYZYKA

### **NIEDZIELA**

9.00 – 9.30 - test grupowy pojedynczy i podwójny + panel

9.30 – 13.00 – wyjście w teren: WYCIECZKA I DEMONSTRACJA W TERENIE ZDOBYTEJ WCZESNIEJ WIEDZY, OCENA RYZYKA + MIERZENIE NACHYLENIA STOKU RÓŻNYMI METODAMI

14.00 – zebranie sprzętu – koniec zajęć

Odwiedź też:

[www.kursylawinowe.pl](http://www.kursylawinowe.pl)

[www.facebook.com/kursylawinowe](https://www.facebook.com/kursylawinowe)

[www.instagram.com/kursylawinowe](https://www.instagram.com/kursylawinowe)

[www.youtube.com/kursylawinowepl](https://www.youtube.com/kursylawinowepl)

---

Sponsor tytularny: PZU

Akcję wspierają: Black Diamond, Garmin, Armada Skis, Primus, Uvex, Odlo, Pieps

Partner akcji: TOPR

Region partnerski: Kaunertal

Organizacja: PSF, Snow PR