



ESSIA mäesuusainstruktori baaskursuse programmi kirjeldus.

ESSIA baaskursus on kokku pandud ISIA liikmesriikide programmidest ja põhineb C-taseme instruktoriga seotud programmil.

Kursuse läbimine annab võimaluse ametlikult töödada algõppe mäesuusainstruktorina Eesti mäesuusakeskuste algõppe nõlvadel.

Eksami sooritajale väljastatakse ESSIA algkursuse läbinud instruktoriga litsents.

Õppeprogramm:

1. Mäesuusavarustusega tutvumine.
2. Soojenduse ja varustusega kohanemisega seotud harjutused.
3. Õppenõlva valiku printsiibid.
4. Mäesuusataja põhiasend ja harjutused tasasel maal.
5. Harjutused libisemisega põhiasendis õppenõlval, tõstukeid kasutamata.
6. Harjutused libisemisega sahk-asendis (snowplough), kiiruse kontroll otse liikumisel ja pidurdamine.
7. Sahk-asendis libisemine koos suunamuutusega.
8. Tõstukite kasutamise tutvustus, erinevad tõstukid, tõstukilt kukkumine, lastega sõit erinevatel tõstukitel, ohutus tõstukil.
9. Suusavarustuse kasutamine kaldega nõlval: kukkumine, nõlval püsti saamine üksi ja abiga. Kukkumise korral varustuse nõlval sõidukorda seadmine.
10. Sahkpööre koos pöörderaadiuse, suuna ja kiiruse muutmise.
11. Pool-sahk pööre.
12. Traavers, külglibisemine.
13. Paralleesete suuskadega libisev suur pööre.
14. Tutvustus ja töö suusakeppidega.
15. Väikelaste õpetamine.
16. Tagurpidi sõit, tagurpidi sõidu oskus on vajalik juba kõikide algharjutuste puhul
17. Vabasõit / demosõit

ESSIA mäesuusa baaskursus lõpeb: teooria-, meetoodika- ja sõidueksamiga.