



ESSIA mäesuusainstruktori baaskursuse programmi kirjeldus.

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

Kursuse läbimine annab võimaluse ametlikult töödada algõppe mäesuusainstruktorina Eesti mäesuusakeskuste algõppe nõlvadel. Eksami sooritajale väljastatakse ESSIA L1 algkursuse läbinud instruktoriga litsents.

ESSIA L1 õppeprogramm:

1. Mäesuusavarustusega tutvumine.
2. Soojenduse ja varustusega kohanemisega seotud harjutused.
3. Õppenõlva valiku printsiibid & keskkond
4. Mäesuusataja põhiasend ja harjutused tasasel maal.
5. Harjutused libisemisega põhiasendis õppenõlval
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 muutmisega.
11. Pool-sahk pööre.
12. Traavers, külglibisemine.
13. Paralleesete suuskadega libisev suur pööre.
14. Tutvustus ja töö suusakeppidega.
15. Väikelaste õpetamine.
16. Sinisel nõlval tagurpidi sõit, tagurpidi sõidu algne oskus on vajalik juba kõikide algharjutuste puhul.
17. Vabasõit / demosõit, ESSIA mäesuusa baaskursus lõpeb: teooria-, meetoodika- ja sõidueksamiga.