



## Mācību programma „Alpīnisma iemaņas (EXTENDED)”

### Programmas mērķis

Programma paredzēta alpīnistiem, kuri vēlas paaugstināt kvalifikāciju, nostiprināt praktiskās iemaņas, kuras nepieciešamas sarežģītos kalnu maršrutos.

### Programmas uzdevumi

Alpīnistu sagatavošana sarežģītu AD ( IV UIAA) un augstākas sareģītības pakāpes maršrutu veikšanai.

### Plānotais rezultāts

Alpīnisma tehnikas zināšanu paplašināšana.

### Materiālais nodrošinājums

- apmācībām nepieciešamais inventārs (virves, karabīnes, atsaites, cilpas utt) – kluba , apmācību dalībnieku īpašums ;
- kāpšanas siena

### Programmas apraksts

#### Pirmā nodarbība. Drošināšanas stacijas veidošana (Nodarbības ilgums 5.stundas) .

1. EARNEST – drošināšanas stacijas drošības kritēriji.
2. Drošināšanas stacija – bīstamas situācijas, slīdoša pašsavelkoša mezgla izmantošana, cilpas saīsināšana, cilpas bloķēšana.
3. Pašreguējošas drošības stacijas veidošana:
  - ~kompensācijas cilpu bloķēšana – Sliding X Equalizer ( divu un trīs punktu);
  - ~limitēto mezglu izmantošana kompensācijas cilpā (Limiting knots).
4. Drošināšanas stacijas, ar fiksētu slodzes sadali noteiktā virzienā, veidošana:
  - ~ divu un trīs punktu stacijas – Cordalette izmantošana, cilpas saīsināšana – divkārtēja, par vienu trešdaļu, līdz atļautajam garumam. Dažādi veidi , divu atbalsta punktu drošināšanas stacijas veidošanā, izmantojot lentveida cilpu;
  - ~ drošināšanas stacija «Astoņkājis» ar pakāpenisku punktu savienojumu – cilpas veidošana ar sekojošu punktu bloķēšanu, punktu bloķēšana, cilpas pārvešana.
5. Equalette (divu, trīs un četrpunktu).
6. Drošināšanas stacijas veidošana no savas virves :
  - ~ par drošināšanas stacijas veidošanu no savas virves iesienoties atbalsta punktus, kur atbalsta punkti ir gan sasniedzami , gan nesasniedzami.
  - ~ par drošināšanas stacijas organizēšanu no savas virves , izmantojot divus vai vairāk atbalsta punktus, veidojot centrālo punktu.
7. Nepareizi veidotas drošināšanas stacijas – «nāves trijstūris», nepareiza bloķēšana, karabīne noslogota trīs vietās, nepareizi novietots mezgls stacijai „apgāzoties” , leņķis starp zariem utt.

### **Otrā nodarbība. Nolaišanās pa virvi.**

**(Nodarbības ilgums 5.stundas) .**

1. Nolaišanās ar augšējo drošināšanu, izmantojot drošināšanas – nolaišanās ierīci, nolaišanās bloķēšana, atbloķēšana.
2. Nolaišanās izmantojot drošināšanas, nolaišanās ierīci un mezglu „autobloks”, nolaišanās sistēmas pārbaude to nospriegojot, pirms atākē pašdrošināšanu, nolaišanās bloķēšana, atbloķēšana, izmantojot „pašdrošināšanas ūsas” no cilpas.
3. Nolaišanās izmantojot UIAA mezglu, nolaišanās bloķēšana, atbloķēšana.
4. Nolaišanās apturēšana.
5. Virvju atbrīvošana, kad nolaidies pēdējais dalībnieks – ja ir viena pamatvirve, ja ir divas pamatvirves, ja ir viena pamatvirve un viena palīgvirve , dažādi virvju sasiešanas varianti.
6. Pēdējā dalībnieka nolaišanās izmantojot drošināšanas – nolaišanās ierīci , mezglu „autobloks”, izmantojot drošināšanas ierīci HFM (Hight Fraction Mode) un RFM (Reguar Fraction Mode) režīmos, nolaišanās bloķēšana, atbloķēšana, virvju atbrīvošana.
7. Kā tikt pāri mezglam nolaižoties.
8. Nolaišanās izmantojot klasisko dulfera paņēmienu.
9. Nolaišanās pa noslogotu virvi.

### **Trešā nodarbība. Pacelšanās pa vertikālām margām.**

**(Nodarbības ilgums 5.stundas) .**

1. Vertikālo margu veidošanas, margu sadalīšana daļās, cipu veidošana, lai pārākētos, veidi, ka pasargāt margu virves no pārrīvēšanās.
2. Dažādi veidi kā pacelties pa margām:
  - izmantojot žumāru;
  - izmantojot žumāru un prusiku ar kāpslīti kājai.
  - izmantojot žumāru, bloķējot drošināšanas – nolaišanās ierīci, kura atrodas pie sistēmas.
  - izmantojot divus prusikus.
3. Mugursomas transportēšana.
4. Kā tikt pāri mezglam paceļoties.
5. Kā no stāvokļa „karāties virvē” pēc kritiena, atrodoties zem pārkares, uzsākt kustību pa vertikālām margām.

### **Ceturrtā nodarbība. Pārvietošanās sasaitē ar pamīšus drošināšanu.**

**(Nodarbības ilgums 5.stundas) .**

1. Apakšējā drošināšana, izmantojot drošināšanas ierīci, bloķēšana, atbloķēšana, virves marķēšana, atrodoties drošināšanas stacijā.
2. Apakšējā drošināšana , izmantojot mezglu UIAA, bloķēšana, atbloķēšana.
3. Starpāķi – pirmā ( vadošā ) starpāķa uzstādīšana, dažādi taktiski risinājumi, drošam pirmajam starpāķim, starpāķu biežums, uzstādīšana vietās kur mainās virziens
4. Autobloķējošas sistēmas augšējai drošināšanai, atbloķēšana noslodzes laikā, partnera nolaišana.
5. Kritiens, partnera noturēšana ar apakšējo drošināšanu.
6. Darbs sasaitē, tehnika – dubulta virve (Double Roup).
7. Darbs sasaitē, tehnika - divas savienotas virves (Twin Roup).
8. Multiņču maršrutu, iešanas tehnika, izmantojot gatavas stacijas.

**Piektā nodarbība. Tests nodarbībās iegūto zināšanu novērtēšanai.**  
**(Nodarbības ilgums 5.stundas) .**

1. Drošināšanas stacijas veidošana, novērtēšana pēc EARNEST drošības kritērijiem.
2. Nolaišanās pa nostiprinātu virvi, nolaišanās bloķēšana, atbloķēšana.
3. Nolaišanās izmantojot klasiskā dulfera paņēmienienu.
4. Nolaišanās pa noslogotu virvi.
5. Kā tikt pāri mezglam nolaižoties.
6. Vertikālu margu veidošana, pacelšanās pa tām , izmantojot dažādus paņēmienus.
7. Kā tikt pāri mezglam paceļoties.
8. Multičū maršrutu, iešanas tehnika, izmantojot gatavas stacijas (pacelšanās, nolaišanās)

Izglītības iestāde „Alpīnisma skola” ( Izglītības iestāžu reģistrā reģ. Nr.3380802006)  
Izglītības iestādes „Alpīnisma skola” vadītājs – Oļegs Mirošņikovs  
E-mail oleg.psoft@gmail.com, mob. (+371) 29265359