



Alpīnistu klubs

Apstiprinu:
Vladimirs Stepanovs
Biedrības „Traverss” valdes priekšsēdētājs

(paraksts)

z.v.

Rīgā, 2012. gada ____ . _____

Программа обучения «Навыки альпинизма (BASIC)»

Цель программы

Программа предназначена начинающим альпинистам, для освоения базовых практических навыков, необходимых для совершения восхождений в горах.

Задачи программы

Техническая подготовка альпинистов для совершения несложных восхождений F - PD+ (II-III+ UIAA) категории сложности.

Планируемый результат

Освоение базовых технических приёмов альпинизма.

Материальное обеспечение программы

- альпинистское снаряжение общества и участников обучения (верёвки, карабины, оттяжки, обвязки и т.д.).
- скалодром.

Описание программы «Навыки альпинизма (BASIC)»

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	Кол. часов
ЗАНЯТИЕ 1. ОСНОВНЫЕ УЗЛЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В АЛЬПИНИЗМЕ.	5
1. Узлы для связывания верёвок и лент - грейпвайн, встречный. 2. Узлы для привязывания (обвязывания) - проводник, восьмёрка, булинь, двойная	

<p>восьмёрка, двойной булинь.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Вспомогательные (специальные) узлы - прусик, «автоблок» (французский прусик), узел UIAA, стремя, полустремя, контрольный, полуштык. 4. Использование узлов – крепление к карабину, крепление к вертикальной опоре, ввязывание в страховочную систему, крепление к петле ввязывания, организация грудной обвязки, организация беседки и т.д. 5. Совместное использование прусика и стремени, подъём и спуск по закреплённой верёвке с использованием прусика и Cordalette. 6. Узлы с использованием ленточных петель. 7. Переноска прусика, петли, Cordalette. 	
<p>ЗАНЯТИЕ 2. РАБОТА С ВЕРЁВКОЙ, ВЕРХНЯЯ СТРАХОВКА, СПУСК ПО ВЕРЁВКЕ.</p>	5
<ol style="list-style-type: none"> 1. Бухтовка верёвки - для переноски в рюкзаке, для переноски на спине, коротких верёвок, узел марки. 2. Верхняя страховка партнёра с «земли» с использованием страховочно-спускового устройства, отработка срыва и удержания партнёра. 3. Блокировка и разблокировка страхующим страховочного устройства под нагрузкой. 4. Спуск по закреплённой верёвке с верхней страховкой с использованием страховочно-спускового устройства, с подстраховкой узлом «автоблок», с использованием узла UIAA. 5. Организация спуска по закреплённой верёвке при работе в связках – крепление и сбрасывание спусковой верёвки, страховка. 6. Спуск последнего участника с использованием страховочно-спускового устройства и узла «автоблок», блокировка и разблокировка спуска, организация продёргивания верёвок. 	
<p>ЗАНЯТИЕ 3. РАБОТА СВЯЗКИ С ПОПЕРЕМЕННОЙ СТРАХОВКОЙ.</p>	5
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ввязывание в страховочную систему, укорачивание верёвки, организация связки из 2-х и 3-х человек. 2. Нижняя страховка с использованием страховочного устройства, встёгивание оттяжек, встёгивание верёвки в оттяжки, команды, отработка срыва и удержания партнёра с нижней страховкой. 3. Перевязывание верхней страховки без потери страховки (при спуске на страховочной верёвке). 4. Организация страховочной станции – на выступе, саморегулирующейся, с фиксированным распределением направления нагрузки. 5. Организация самостраховки при работе на страховочной станции, организация автоблокирующей системы верхней страховки, смена ведущего в связке. 6. Использование узла UIAA при верхней и нижней страховке. 	
<p>ЗАНЯТИЕ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ДВИЖЕНИЕ ПО ПЕРИЛАМ, ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО ЗАКРЫТОМУ ЛЕДНИКУ.</p>	5
<ol style="list-style-type: none"> 1. Организация вертикальных перил, подъём по вертикальным перилам с использованием жумара. 2. Организация горизонтальных перил, движение по горизонтальным перилам, перестёжка, передвижение по П-образным перилам. 3. Организация связки для движения по закрытому леднику, организация аварийной системы участников связки, передвижение по закрытому леднику. 4. Спасение из ледниковой трещины – вытягивание пострадавшего с использованием полиспаста 2:1 (совместный подъём). Действия участника, 	

провалившегося в трещину, самостоятельный подъём из трещины.	
ЗАНЯТИЕ 5. ТЕСТИРОВАНИЕ ПОЛУЧЕННЫХ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ.	5
<ol style="list-style-type: none"> 1. Основные узлы, применяемые в альпинизме, бухтовка и переноска верёвки. 2. Организация связки из 2-х и 3-х человек, укорачивание верёвки. 3. Спуск по закреплённой верёвке (с верхней страховкой, с подстраховкой узлом «автоблок», с использованием узла UIAA). 4. Организация страховочных станций. 5. Верхняя и нижняя страховка, автоблокирующая система верхней страховки, организация самостраховки, смена ведущего в связке. 6. Блокировка и разблокировка страховочного устройства под нагрузкой. 7. Использование узла UIAA для верхней и нижней страховки. 8. Передвижение по вертикальным и горизонтальным перилам. 9. Организация связки для движения по закрытому леднику, спасение пострадавшего при падении в ледниковую трещину. 	
ИТОГО:	25

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