

Список семинаров по горному туризму и альпинизму на период с 22.09.20. по 13.04.21.

*Семинары проводятся в помещении спортивного центра TSI по адресу:
Ломоносова 1 в помещении клуба "TRAVERS" по вторникам.*

Начало в 19.00.

22.09.20. Что собственно будем изучать? Надо ли записывать? Будут ли курсовики и зачёты? Что получим в итоге?

На все эти вопросы можно будет получить исчерпывающие ответы.

А так же, оставить о себе контактную информацию для рассылки

Необходимых дополнительных материалов по теме лекции.

29.09.20. Итак, многие из вас догадываются, что в горах очень красиво.

Наша задача, чтобы было, по возможности, безопасно.

Начнем для начала с узлов.

Узлы применяемые в технике горного туризма и альпинизма. Узлы для связывания веревок. Достоинства и недостатки различных узлов.

Различные способы завязывания.

06.10.20. Продолжаем узлы. Как привязать себя к веревке, или веревку к чему-то и чтоб всё держалось...

Петли и специальные узлы применяемые для соединения страховочной системы с основной веревкой.

13.10.20. Специальные и узлы применяемые в горном туризме и альпинизме. (Бахман, Грейпвайн, Гарда...- кто все эти люди???)

20.10.20. Наш девиз - не падать вниз! Но иногда бывает...

Что делать если все-таки...

Страховка. Основные теоретические положения. Виды страховки на рельефе. Фактор рывка.

27.10.20. На чем же приходится висеть, когда страшно...

Веревки используемые для страховки в альпинизме. Современные материалы и технологии используемые в производстве веревок.

Вспомогательные веревки.

03.11.20. Придется вспомнить школьную физику, что само по себе полезно.

Факторы влияющие на снижение динамического рывка возникающего при срыве. Отдельные звенья страховочной цепи и их способность уменьшить силу динамического рывка. Действия страхующего при срыве первого участника связки.

10.11.20.

Страховочные приспособления. Основные правила при использовании страховочных приспособлений. Новые разработки в области приспособлений для страховки.

17.11.20.

Способы организации точек страховки на скальном рельефе. Ассортимент «железа» для скал (скальные крючья, закладки, френды...).

24.11.20.

Способы организации пунктов страховки на льду.

01.12.20.

Организация точек страховки на снежном склоне. Ледоруб. Способы перемещения по снежному склону. Безопасность при движении по снежному склону. Оценка лавиноопасности склона.

08.12.20.

Горный рельеф. Основы горообразования. Скальный рельеф. Специфические названия используемые в альпинизме.

15.12.20.

Горный рельеф. Образование ледников. Снежно-ледовый рельеф.

Перерыв на Новогодние праздники.

Список тем занятий на 2021 год.

05.01.21.

Альпинизм как вид спорта. Классификация маршрутов. Способы оценки сложности маршрута. Разрядные нормы принятые в Латвии.

12.01.21.

Снаряжение. Новые материалы используемые при изготовлении снаряжения для альпинизма и горного туризма.

19.01.21.

Личное снаряжение необходимое для поездки в горы. Одежда. Основы методики одеваться «слоями».

26.01.21

Обувь. Кошки и их совместимость с обувью.

02.02.21.

Личное-специальное снаряжение. Каска, система, ледоруб...

09.02.21.

Спальные мешки и коврики их конструкция и материалы.

16.02.21.

Групповое бивуачное снаряжение.

Палатки их конструкция и материалы.

23.02.21.

Выбор рюкзака.

02.03.21.

Системы приготовления еды в условиях гор. Горелки. Газ или бензин в виде топлива. Автоклав.

09.03.21.

Основы питания в горных условиях. Расчет калорийности продуктов.

16.03.21.

Расчет количества продуктов на восхождение.

23.03.21.

Радиосвязь в горах.

30.03.21.

Первая медицинская помощь.

06.04.21. *Основы физиологии организма человека в условиях высокогорья. Горная болезнь её симптомы и проявления. Личная гигиена. Индивидуальные средства защиты.*

13.04.21.

Скалолазание как вид спорта. Дисциплины лазания. Маршруты и их сложность.

По мере проведения занятий в тематике возможны изменения.

Следите за объявлениями на сайте "TRAVERSS"

Помимо лекций запланировано проведение 4 практических занятий на природе в выходные дни.

- 1. Работа связки двойки на склоне с обеспечением нижней и верхней страховки.*
- 2. Подъем по веревке и спуск дюльфером со сбросом спусковых веревок.*
- 3. Ледоруб. Самозадержание на снежном склоне.*
- 4. Действия участников восхождения при попадании в трещину участника на закрытом леднике.*

Сроки проведения практических занятий зависят от продвижения по темам лекций и погодных условий. Будут уточнены в процессе лекций. Участники оповещаются о их проведении за 10 дней.