

Список семинаров по горному туризму и альпинизму на период с 24.09.24. по .18.03.25.

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

Начало в 19.00.

24.09.24. 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.

01.10.24. Начинаем с узлов.

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

Различные способы завязывания.

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

15.10.24. *Специальные и узлы применяемые в горном туризме и альпинизме*

22.10.24.

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

29.10.24.

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

Вспомогательные веревки.

31.10.24. *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.

05.11.24.

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

12.11.24.

Способы организации точек страховки на скальном рельефе.

Ассортимент «железа» для скал (скальные крючья, закладки, френды...).

19.11.24.

Способы организации пунктов страховки на льду.

26.11.24.

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

03.12.24.

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

10.12.24.

Горный рельеф. Образование ледников. Снежно-ледовый рельеф.

**Перерыв на Новогодние праздники.
Список тем занятий на 2025 год.**

07.01.25.

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

14.01.25.

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

21.01.25.

Личное снаряжение необходимое для поездки в горы. Одежда. Основы методики одеваться «слоями». Личное-специальное снаряжение. Каска, система, ледоруб...

28.01.25.

Обувь. Кошки и их совместимость с обувью.

04.02.25.

Палатки их конструкция и материалы. Спальные мешки и коврики их конструкция и материалы.

11.02.25.

Выбор рюкзака.

18.02.25.

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

25.02.25.

Основы питания в горах условиях. Расчет калорийности продуктов. Расчет количества продуктов на восхождение.

04.03.25.

Основы питания в горных условиях. Расчет калорийности продуктов. Расчет количества продуктов на восхождение.(2 часть)

11.03.25.

Радиосвязь в горах.

18.03.25.

Первая медицинская помощь.

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

Практика:

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.