

## **Список семинаров по горному туризму и альпинизму на период с 19.09.23. по 19.03.24.**

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

*Начало в 19.00.*

**19.09.23.** 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.

**26.09.23.** Начинаем с узлов.

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

*Различные способы завязывания.*

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

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

**17.10.23.**

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

**24.10.23.**

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

*Вспомогательные веревки.*

**31.10.23.** *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.*

**07.11.23.**

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

**14.11.23.**

*Способы организации точек страховки на скальном рельефе.*

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

**21.11.23.**

*Способы организации пунктов страховки на льду.*

**28.11.23.**

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

**05.12.23.**

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

**12.12.22.**

*Горный рельеф. Образование ледников. Снежно-ледовый рельеф.*

**Перерыв на Новогодние праздники.  
Список тем занятий на 2024 год.**

**09.01.24.**

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

**16.01.24.**

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

**23.01.24.**

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

**30.01.24.**

*Обувь. Кошки и их совместимость с обувью.*

**06.02.24.**

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

**13.02.24.**

*Выбор рюкзака.*

**20.02.24.**

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

**27.02.24.**

*Основы питания в горных условиях. Расчет калорийности продуктов. Расчет количества продуктов на восхождение.*

**05.03.24.**

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

**12.03.24.**

*Радиосвязь в горах.*

**19.03.24.**

*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.