

Список семинаров по горному туризму и альпинизму на период с 13.09.16. по 04.04.17.

Семинары проводятся в помещении спортивного зала по адресу: Ломоносова 1 в помещении клуба "TRAVERS" по вторникам.

Начало в 19.00.

13.09.16. 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 необходимой дополнительной материалов по теме лекции.

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

Так вот. Наша задача, чтобы было по возможности безопасно.

Начнем со страховки. Для начала с узлов. *Узлы применяемые в технике горного туризма и альпинизма. Узлы для связывания веревок.*

Достоинства и недостатки различных узлов . Различные способы завязывания. Пригодится, между прочим, на всю жизнь.

27.09.16. Продолжаем совершенствоваться. 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.

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

11.10.16. Наш девиз - не падать вниз!

Но иногда бывает... Что делать если все таки...

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

18.10.16. На чем же приходится висеть, когда очень страшно...

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

Вспомогательные веревки.

25.10.16. Придется вспомнить физику за 8 класс, 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.

01.11.16. Всякие разноцветные металлические штучки, которые помогают держаться за веревку и не обжечь руки.

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

08.11.16. Ещё больше всяких "железочек", к сожалению не цветных, но помогающих держаться на скалах.

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

15.11.16. Скользкая тема.

Способы организации точек страховки на льду.

22.11.16. Вся правда о снежных горках.

Не так-то всё и весело, как это было в детстве....

Организация точек страховки на снежном склоне. Ледоруб.

Способы перемещения по снежному склону. Безопасность при движении по снежному склону. Оценка лавиноопасности склона.

29.11.16. Что же это нашу планету так сморщило...

Горный рельеф. Основы горообразования.

Скальный рельеф. Специфические названия используемые в альпинизме.

06.12.16. Замороженная вода - вот это да!!!

Горный рельеф. Образование ледников. Снежно-ледовый рельеф.

13.12.16. Ну и лексикон у вас ребята...бергшрунд, рантклюфт,..нунатак.

Терминология используемая в альпинизме для названия отдельных форм рельефа.

Делаем перерыв на Новогодние праздники

Список тем занятий на 2017 год.

10.01.17. Постараемся понять разницу между зачеткой и книжкой Альпиниста.

Альпинизм как вид спорта. Классификация маршрутов. Способы оценки сложности маршрута. Разрядные нормы принятые в Латвии. (лектор - О. Мирошников.)

17.01.17 Всякие модные ткани типа Gore-tex; E-vent и как это типа работает. *Снаряжение. Новые материалы используемые при изготовлении снаряжения для альпинизма и горного туризма.*

24.01.17. Начинаем готовиться к горам.

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

31.01.17. Начинаем готовиться к горам.

Обувь. Кошки и их совместимость с обувью.

09.02.17. Джентельменский (и дамский конечно) альп. набор.

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

07.02.17. Секреты хорошего сна.

Спальные мешки и коврики их конструкция и материалы.

14.02.17. Домик свой несем с собой.

Групповое бивуачное снаряжение. Палатки их конструкция и материалы.

21.02.17. Рюкзак - всего лишь маленький жилетик с большим карманом на спине.

Выбор рюкзака.

28.02.17. Основы примусоведения.

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

07.03.17. Кратко о том как лезть, есть, и не протянуть ноги.

Основы питания в горных условиях. Расчет калорийности продуктов.

14.03.17. Да простят нас диетологи.

Расчет количества продуктов на восхождение.

21.03.17. На что нажать чтобы вас услышали.

Радиосвязь в горах.

28.03.17. Первая медицинская помощь.

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

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.