

	Apstiprinu:
	Vladimirs Stepanovs
Biedrības "Traverss"	valdes priekšsēdētājs

(paraksts)	
(paraksis)	
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

Tехническая 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 АЛЫ	ТИНИЗМЕ. 5
1. Узлы для связывания верёвок и лент - грейпвайн, встреч 2. Узлы для привязывания (обвязывания) - проводник, вос	

восьмерка, двойной булинь. 3. Вспомогательные (специальные) узлы - прусик, «автоблок» (французский прусик), узаел UIAA, стремя, полустремя, контрольный, полуштык. 4. Использование узлов - крепление к карабину, крепление к вертикальной опоре, ввязывание в страховочную систему, крепление к петле ввязываня, организация браседии и т.д. 5. Совместное использование прусика и стремени, подъём и спуск по закреплённой верёвке с использованием прусика и Соrdalette. 6. Уэлы с использованием пенточных петаль. 7. Переноска прусика, петли, Cordalette. 8. ЗАНЯТИЕ 2. РАБОТА С ВЕРЁВКОЙ, ВЕРХНЯЯ СТРАХОВКА, СПУСК ПО ВЕРЁВКЕ. 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 разбложировка страхующим страховкой с использованием страховочно-спускового устройства, отработка срыва и удержания партнёра. 4. Слуск по закреплённой верёвке с верхней страховкой с использованием страховочно-спускового устройства, с подстраховкой узлом «автоблок», с использованием узла UIAA. 5. Оганизация спуска по закреплённой верёвки, страховка. 6. Слуск поспеднего участника с использованием страховочно-спускового устройства и узла «зактоблок», блокировка и разблокировка спуска, организация продёргивания верёвок. 3 АНЯТИЕ 3. РАБОТА СВЯЗКИ С ПОПЕРЕМЕННОЙ СТРАХОВКОЙ. 5 Работа с праховки с попеременной страховки, организация связки из 2-х и 3-х чеповек. 3 АНЯТИЕ 3. РАБОТА СВЯЗКИ С ПОПЕРЕМЕННОЙ СТРАХОВКОЙ. 5 Работа с праховочной станции — на выступе, саморегулирующейся, с фиксированным распределением напражи. 6 Организация с праховочной станции — на выступе, саморегулирующейся, с фиксированным распределением напражи. 7 Организация с разховной с стетаховкие от также, когитавация с разховной с стетам в разкей с траховки, смена верйки, организация автоблокорющей с отстемы верхней с траховки, смена верйким, организация версивким не по горазонной стра			
PASOTA C ВЕРЁВКОЙ, ВЕРХНЯЯ СТРАХОВКА, СПУСК ПО ВЕРЁВКЕ. 1. Бухтовка верёвки - для переноски в рюкзаке, для переноски на спине, коротких верёвок, узел марки. 2. Верхняя страховка партнёра с «земли» с использованием страховочноспускового 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 — закрепление и сбрасывание спусковой верёвки, страховочно-спускового устройства и узла «автоблок», блокировка и разблокировка спуска, организация продёргивания верёвок. 3. АНЯТИЕ З. РАБОТА СВЯЗКИ С ПОПЕРЕМЕННОЙ СТРАХОВКОЙ. 5. Вязывание в страховочную систему, укорачивание верёвки, организация связки из 2-х и 3-х человек. 2. Нижняя страховка с использованием страховочного устройства, встёгивание оттяжек, встёгивание веретивание оттяжем, команды, отработка срыва и удержания партнёра с нижней страховки без потери страховки (при спуске на страховочной верёвке). 4. Организация страховочной станции — на выступе, саморегулирующейся, с фиксированным распределением направления нагрузки. 5. Организация страховочной станции — на выступе, саморегулирующейся, с фиксированным распределением направления нагрузки. 6. Использование узла UIAA при верхней и нижней страховочной станции, организация автоблокирующей системы верхней траховки, смена ведущего в связке. 6. Использованием жумара. 2. Организация вертикальных перил, подъём по вертикальным перилам, перестёжка, передвижение по горразным перилам. 3. Организация связки для движения по закрытому леднику, организация аварийной системы участников связки, передвижение по закрытому леднику. 4. Спасение из дед	4. 5. 6.	Вспомогательные (специальные) узлы - прусик, «автоблок» (французский прусик), узел UIAA, стремя, полустремя, контрольный, полуштык. Использование узлов – крепление к карабину, крепление к вертикальной опоре, ввязывание в страховочную систему, крепление к петле ввязываня, организация грудной обвязки, организация беседки и т.д. Совместное использование прусика и стремени, подъём и спуск по закреплённой верёвке с использованием прусика и Cordalette. Узлы с использованием ленточных петель.	
PASOTA C ВЕРЁВКОЙ, ВЕРХНЯЯ СТРАХОВКА, СПУСК ПО ВЕРЁВКЕ. 1. Бухтовка верёвки - для переноски в рюкзаке, для переноски на спине, коротких верёвок, узел марки. 2. Верхняя страховка партнёра с «земли» с использованием страховочноспускового 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 — закрепление и сбрасывание спусковой верёвки, страховочно-спускового устройства и узла «автоблок», блокировка и разблокировка спуска, организация продёргивания верёвок. 3. АНЯТИЕ З. РАБОТА СВЯЗКИ С ПОПЕРЕМЕННОЙ СТРАХОВКОЙ. 5. Вязывание в страховочную систему, укорачивание верёвки, организация связки из 2-х и 3-х человек. 2. Нижняя страховка с использованием страховочного устройства, встёгивание оттяжек, встёгивание веретивание оттяжем, команды, отработка срыва и удержания партнёра с нижней страховки без потери страховки (при спуске на страховочной верёвке). 4. Организация страховочной станции — на выступе, саморегулирующейся, с фиксированным распределением направления нагрузки. 5. Организация страховочной станции — на выступе, саморегулирующейся, с фиксированным распределением направления нагрузки. 6. Использование узла UIAA при верхней и нижней страховочной станции, организация автоблокирующей системы верхней траховки, смена ведущего в связке. 6. Использованием жумара. 2. Организация вертикальных перил, подъём по вертикальным перилам, перестёжка, передвижение по горразным перилам. 3. Организация связки для движения по закрытому леднику, организация аварийной системы участников связки, передвижение по закрытому леднику. 4. Спасение из дед			
РАБОТА С ВЕРЁВКОЙ, ВЕРХНЯЯ СТРАХОВКА, СПУСК ПО ВЕРЁВКЕ. 1. Бухтовка верёвки - для переноски в рюкзаке, для переноски на спине, коротких верёвок, узел марки. 2. Верхняя страховка партнёра с «земли» с использованием страховочнослускового устройства, отработка срыва и удержания партнёра. 3. Блокировка и разблокировка страхуощим 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 — закреплённе и сбрасывание спусковой верёвки, страховка. 6. Спуск последнего участника с использованием страховочно-спускового устройства и узла «автоблок», блокировка и разблокировка спуска, организация продёргивания верёвок. 3. АНЯТИЕ З. РАБОТА СВЯЗКИ С ПОПЕРЕМЕННОЙ СТРАХОВКОЙ. 5. Вяззывание в страховочную систему, укорачивание верёвки, организация связки из 2-х и 3-х человек. 2. Нижняя страховка с использованием страховочного устройства, встёгивание оттяжек, встёгивание берёвки в оттяжки, команды, отработка срыва и удержания партнёра с нижней страховкой. 3. Перевязывание верхней страховки баз потери страховки (при спуске на страховочной верёвке). 4. Организация страховочной станции — на выступе, саморегулирующейся, с фиксированным распределением направления нагрузки. 5. 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 верхщего в связке. 6. Использованием жумара. 2. Организация вертикальных перил, подъём по вертикальным перилам, перестёжка, передвижение по отраховние пострадавшего с использованием жумара. 2. Организация связки для движения по закрытому леднику, организация аварийной системы участников связки, передвижение по закрытому леднику. 4. Спасение из ледниковой трещины — вызтятивание пострадавшего с		ЗАНЯТИЕ 2.	5
2. Верхняя страховка партнёра с «земли» с использованием страховочнос 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 − закрепление и сбрасывание спусковой верёвки, страховка. 6. Спуск последнего участника с использованием страховочно-спускового устройства и узла «автоблок», блокировка и разблокировка спуска, организация продёргивания верёвок. 3АНЯТИЕ 3. РАБОТА СВЯЗКИ С ПОПЕРЕМЕННОЙ СТРАХОВКОЙ. 5 1. Ввязывание в страховочную систему, укорачивание верёвки, организация связки из 2-х и 3-х чеповек. 2. Нижняя страховка с использованием страховочного устройства, встёгивание оттяжек, встёгивание верёвки в оттяжки, команды, отработка срыва и удержания партнёра с нижней страховки. 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 страховкие. 1. Организация вертикальных перил, подъём по вертикальным перилам с использованием жумара. 2. Организация горизонтальных перил, движение по горизонтальным перилам, перестёжка, передвижение по закрытому леднику, организация автоблюкорующей системы верхней страховки, передвижение по озкрытому леднику, организация аварийной системы участников связки, передвижение по озкрытому леднику, организация аварийной системы связки для движения по закрытому леднику, организация аварийной системы связки для движение по закрытому леднику, организация аварийной системы связки для движение по закрытому лед	1	РАБОТА С ВЕРЁВКОЙ, ВЕРХНЯЯ СТРАХОВКА, СПУСК ПО ВЕРЁВКЕ.	Ü
 Верхняя страховка партнёра с «земли» с использованием страховочнос спускового устройства, отработка срыва и удержания партнёра. Блокировка и разблокировка страхующим страховочного устройства под нагрузкой. Спуск по закреплённой верёвке с верхней страховкой с использованием страховочно-спускового устройства, с подстраховкой узлом «автоблок», с использованием узла UIAA. Организация спуска по закреплённой верёвке при работе в связках – закрепление и сбрасывание спусковой верёвки, страховка. Спуск последнего участника с использованием страховочно-спускового устройства и узла «автоблок», блокировка и разблокировка спуска, организация продёргивания верёвок. ЗАНЯТИЕ 3. РАБОТА СВЯЗКИ С ПОПЕРЕМЕННОЙ СТРАХОВКОЙ. Ввязывание в страховочную систему, укорачивание верёвки, организация связки из 2-х и 3-х человек. Нижняя страховка с использованием страховочного устройства, встёгивание оттяжек, встёгивание верёвки в оттяжки, команды, отработка срыва и удержания партнера с нижней страховкой. Перевязывание верхней страховки без потери страховки (при спуске на страховочной верёвке). Организация страховочной станции — на выступе, саморегулирующейся, с фиксированным распределением направления нагрузки. Организация самостраховки при работе на страховочной станции, организация автоблокирующей системы верхней страховки, смена ведущего в связке. Использование узла UIAA при верхней и нижней страховке. Организация вертикальных перил, подъём по вертикальным перилам, перестёжка, передвижение по горизонтальным перилам, перестёжка, передвижение по горизонтальным перилам, перестёжка, передвижение по горизонтальным перилам, перестёжка, передвижение по токразным перилам. Организация связки для движение по закрытому леднику, организация аварийной системы участников связки, передвижение по закрытому леднику. Спасение из ледниковой трещины — вытягивание п	1.		
страховочно-спускового устройства, с подстраховкой узлом «автоблок», с использованием узла UIAA. 5. Организация спуска по закреплённой верёвке при работе в связках — закрепление и сбрасывание спусковой верёвки, страховка. 6. Спуск последнего участника с использованием страховочно-спускового устройства и узла «автоблок», блокировка и разблокировка спуска, организация продёргивания верёвок. 3AHЯТИЕ 3. РАБОТА СВЯЗКИ С ПОПЕРЕМЕННОЙ СТРАХОВКОЙ. 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. Переязыванание 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. 3AHЯТИЕ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ДВИЖЕНИЕ ПО ПЕРИЛАМ, ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО ЗАКРЫТОМУ ЛЕДНИКУ. 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 озакрытому леднику, организация аварийной системы участников связки, передвижение по вакрытому леднику, организация аварийной системы участников связки, передвижение по озакрытому леднику. 4. Спасение из ледниковой трещины — вытягивание пострадавшего с		Верхняя страховка партнёра с «земли» с использованием страховочно- спускового устройства, отработка срыва и удержания партнёра. Блокировка и разблокировка страхующим страховочного устройства под	
закрепление и сбрасывание спусковой верёвки, страховка. 6. Спуск последнего участника с использованием страховочно-спускового устройства и узла «аватоблок», блокировка и разблокировка спуска, организация продёргивания верёвок. 3АНЯТИЕ 3. PAБОТА СВЯЗКИ С ПОПЕРЕМЕННОЙ СТРАХОВКОЙ. 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. 3АНЯТИЕ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ДВИЖЕНИЕ ПО ПЕРИЛАМ, ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО ЗАКРЫТОМУ ЛЕДНИКУ. 1. Организация вертикальных перил, подъём по вертикальным перилам, перестёжка, передвижение по П-образным перилам. 3. Организация связки для движения по закрытому леднику, организация аварийной системы участников связки, передвижение по аккрытому леднику, Спасение из ледниково связки, передвижение по закрытому леднику, Спасение из ледниково связки, передвижение по тотрадавшего с	4.	страховочно-спускового устройства, с подстраховкой узлом «автоблок», с	
6. Спуск последнего участника с использованием страховочно-спускового устройства и узла «автоблок», блокировка и разблокировка спуска, организация продёргивания верёвок. 3AHЯТИЕ 3. РАБОТА СВЯЗКИ С ПОПЕРЕМЕННОЙ СТРАХОВКОЙ. 5 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. 3AHЯТИЕ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ДВИЖЕНИЕ ПО ПЕРИЛАМ, ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО ЗАКРЫТОМУ ЛЕДНИКУ. 5. 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, Спасение из ледниковой трещины — вытятивание пострадавшего с	5.		
PABOTA СВЯЗКИ С ПОПЕРЕМЕННОЙ СТРАХОВКОЙ. 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. 3AHЯТИЕ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ДВИЖЕНИЕ ПО ПЕРИЛАМ, ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО ЗАКРЫТОМУ ЛЕДНИКУ. 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	6.	Спуск последнего участника с использованием страховочно-спускового устройства и узла «автоблок», блокировка и разблокировка спуска, 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. 3АНЯТИЕ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ДВИЖЕНИЕ ПО ПЕРИЛАМ, ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО ЗАКРЫТОМУ ЛЕДНИКУ. 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			_
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. 3АНЯТИЕ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ДВИЖЕНИЕ ПО ПЕРИЛАМ, ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО ЗАКРЫТОМУ ЛЕДНИКУ. 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		РАБОТА СВЯЗКИ С ПОПЕРЕМЕННОЙ СТРАХОВКОЙ.	5
 Перевязывание верхней страховки без потери страховки (при спуске на страховочной верёвке). Организация страховочной станции – на выступе, саморегулирующейся, с фиксированным распределением направления нагрузки. Организация самостраховки при работе на страховочной станции, организация автоблокирующей системы верхней страховки, смена ведущего в связке. Использование узла UIAA при верхней и нижней страховке. ОРГАНИЗАЦИЯ И ДВИЖЕНИЕ ПО ПЕРИЛАМ, ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО ЗАКРЫТОМУ ЛЕДНИКУ. Организация вертикальных перил, подъём по вертикальным перилам с использованием жумара. Организация горизонтальных перил, движение по горизонтальным перилам, перестёжка, передвижение по П-образным перилам. Организация связки для движения по закрытому леднику, организация аварийной системы участников связки, передвижение по закрытому леднику. Спасение из ледниковой трещины – вытягивание пострадавшего с 	1.	Ввязывание в страховочную систему, укорачивание верёвки, организация	5
 Организация страховочной станции – на выступе, саморегулирующейся, с фиксированным распределением направления нагрузки. Организация самостраховки при работе на страховочной станции, организация автоблокирующей системы верхней страховки, смена ведущего в связке. Использование узла UIAA при верхней и нижней страховке. ОРГАНИЗАЦИЯ И ДВИЖЕНИЕ ПО ПЕРИЛАМ, ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО ЗАКРЫТОМУ ЛЕДНИКУ. Организация вертикальных перил, подъём по вертикальным перилам с использованием жумара. Организация горизонтальных перил, движение по горизонтальным перилам, перестёжка, передвижение по П-образным перилам. Организация связки для движения по закрытому леднику, организация аварийной системы участников связки, передвижение по закрытому леднику. Спасение из ледниковой трещины – вытягивание пострадавшего с 		Ввязывание в страховочную систему, укорачивание верёвки, организация связки из 2-х и 3-х человек. Нижняя страховка с использованием страховочного устройства, встёгивание оттяжек, встёгивание верёвки в оттяжки, команды, отработка срыва и удержания	5
 Организация самостраховки при работе на страховочной станции, организация автоблокирующей системы верхней страховки, смена ведущего в связке. Использование узла UIAA при верхней и нижней страховке. ЗАНЯТИЕ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ДВИЖЕНИЕ ПО ПЕРИЛАМ, ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО ЗАКРЫТОМУ ЛЕДНИКУ. Организация вертикальных перил, подъём по вертикальным перилам с использованием жумара. Организация горизонтальных перил, движение по горизонтальным перилам, перестёжка, передвижение по П-образным перилам. Организация связки для движения по закрытому леднику, организация аварийной системы участников связки, передвижение по закрытому леднику. Спасение из ледниковой трещины — вытягивание пострадавшего с 	2.	Ввязывание в страховочную систему, укорачивание верёвки, организация связки из 2-х и 3-х человек. Нижняя страховка с использованием страховочного устройства, встёгивание оттяжек, встёгивание верёвки в оттяжки, команды, отработка срыва и удержания партнёра с нижней страховкой. Перевязывание верхней страховки без потери страховки (при спуске на	5
ЗАНЯТИЕ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ДВИЖЕНИЕ ПО ПЕРИЛАМ, ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО ЗАКРЫТОМУ ЛЕДНИКУ. 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	2. 3.	Ввязывание в страховочную систему, укорачивание верёвки, организация связки из 2-х и 3-х человек. Нижняя страховка с использованием страховочного устройства, встёгивание оттяжек, встёгивание верёвки в оттяжки, команды, отработка срыва и удержания партнёра с нижней страховкой. Перевязывание верхней страховки без потери страховки (при спуске на страховочной верёвке). Организация страховочной станции — на выступе, саморегулирующейся, с	5
ОРГАНИЗАЦИЯ И ДВИЖЕНИЕ ПО ПЕРИЛАМ, ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО ЗАКРЫТОМУ ЛЕДНИКУ. 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	2. 3. 4. 5.	Ввязывание в страховочную систему, укорачивание верёвки, организация связки из 2-х и 3-х человек. Нижняя страховка с использованием страховочного устройства, встёгивание оттяжек, встёгивание верёвки в оттяжки, команды, отработка срыва и удержания партнёра с нижней страховкой. Перевязывание верхней страховки без потери страховки (при спуске на страховочной верёвке). Организация страховочной станции — на выступе, саморегулирующейся, с фиксированным распределением направления нагрузки. Организация самостраховки при работе на страховочной станции, организация автоблокирующей системы верхней страховки, смена ведущего в связке.	5
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	2. 3. 4. 5.	Ввязывание в страховочную систему, укорачивание верёвки, организация связки из 2-х и 3-х человек. Нижняя страховка с использованием страховочного устройства, встёгивание оттяжек, встёгивание верёвки в оттяжки, команды, отработка срыва и удержания партнёра с нижней страховкой. Перевязывание верхней страховки без потери страховки (при спуске на страховочной верёвке). Организация страховочной станции — на выступе, саморегулирующейся, с фиксированным распределением направления нагрузки. Организация самостраховки при работе на страховочной станции, организация автоблокирующей системы верхней страховки, смена ведущего в связке.	5
 Организация горизонтальных перил, движение по горизонтальным перилам, перестёжка, передвижение по П-образным перилам. Организация связки для движения по закрытому леднику, организация аварийной системы участников связки, передвижение по закрытому леднику. Спасение из ледниковой трещины – вытягивание пострадавшего с 	2. 3. 4. 5. 6.	Ввязывание в страховочную систему, укорачивание верёвки, организация связки из 2-х и 3-х человек. Нижняя страховка с использованием страховочного устройства, встёгивание оттяжек, встёгивание верёвки в оттяжки, команды, отработка срыва и удержания партнёра с нижней страховкой. Перевязывание верхней страховки без потери страховки (при спуске на страховочной верёвке). Организация страховочной станции — на выступе, саморегулирующейся, с фиксированным распределением направления нагрузки. Организация самостраховки при работе на страховочной станции, организация автоблокирующей системы верхней страховки, смена ведущего в связке. Использование узла UIAA при верхней и нижней страховке. ЗАНЯТИЕ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ДВИЖЕНИЕ ПО ПЕРИЛАМ, ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО ЗАКРЫТОМУ ЛЕДНИКУ.	
 Организация связки для движения по закрытому леднику, организация аварийной системы участников связки, передвижение по закрытому леднику. Спасение из ледниковой трещины – вытягивание пострадавшего с 	2. 3. 4. 5. 6.	Ввязывание в страховочную систему, укорачивание верёвки, организация связки из 2-х и 3-х человек. Нижняя страховка с использованием страховочного устройства, встёгивание оттяжек, встёгивание верёвки в оттяжки, команды, отработка срыва и удержания партнёра с нижней страховкой. Перевязывание верхней страховки без потери страховки (при спуске на страховочной верёвке). Организация страховочной станции — на выступе, саморегулирующейся, с фиксированным распределением направления нагрузки. Организация самостраховки при работе на страховочной станции, организация автоблокирующей системы верхней страховки, смена ведущего в связке. Использование узла UIAA при верхней и нижней страховке. ЗАНЯТИЕ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ДВИЖЕНИЕ ПО ПЕРИЛАМ, ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО ЗАКРЫТОМУ ЛЕДНИКУ.	
4. Спасение из ледниковой трещины – вытягивание пострадавшего с	2. 3. 4. 5. 6.	Ввязывание в страховочную систему, укорачивание верёвки, организация связки из 2-х и 3-х человек. Нижняя страховка с использованием страховочного устройства, встёгивание оттяжек, встёгивание верёвки в оттяжки, команды, отработка срыва и удержания партнёра с нижней страховкой. Перевязывание верхней страховки без потери страховки (при спуске на страховочной верёвке). Организация страховочной станции — на выступе, саморегулирующейся, с фиксированным распределением направления нагрузки. Организация самостраховки при работе на страховочной станции, организация автоблокирующей системы верхней страховки, смена ведущего в связке. Использование узла UIAA при верхней и нижней страховке. ОРГАНИЗАЦИЯ И ДВИЖЕНИЕ ПО ПЕРИЛАМ, ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО ЗАКРЫТОМУ ЛЕДНИКУ. Организация вертикальных перил, подъём по вертикальным перилам с использованием жумара. Организация горизонтальных перил, движение по горизонтальным перилам,	
	2. 3. 4. 5. 6.	Ввязывание в страховочную систему, укорачивание верёвки, организация связки из 2-х и 3-х человек. Нижняя страховка с использованием страховочного устройства, встёгивание оттяжек, встёгивание верёвки в оттяжки, команды, отработка срыва и удержания партнёра с нижней страховкой. Перевязывание верхней страховки без потери страховки (при спуске на страховочной верёвке). Организация страховочной станции — на выступе, саморегулирующейся, с фиксированным распределением направления нагрузки. Организация самостраховки при работе на страховочной станции, организация автоблокирующей системы верхней страховки, смена ведущего в связке. Использование узла UIAA при верхней и нижней страховке. ЗАНЯТИЕ 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ДВИЖЕНИЕ ПО ПЕРИЛАМ, ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО ЗАКРЫТОМУ ЛЕДНИКУ. Организация вертикальных перил, подъём по вертикальным перилам с использованием жумара. Организация горизонтальных перил, движение по горизонтальным перилам, перестёжка, передвижение по П-образным перилам. Организация связки для движения по закрытому леднику, организация	

провалившегося в трещину, самостоятельный подъём из трещины.		
ЗАНЯТИЕ 5. ТЕСТИРОВАНИЕ ПОЛУЧЕННЫХ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ.		5
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 движениия по закрытому леднику, спасение пострадавшего при падении в ледниковую трещину.	
	итого:	25

Izglītības iestāde "Alpīnisma skola" (Izglītības iestādes rēģistrā Reģ.Nr. 3380802006) Izglītības iestādes "Alpīnisma skola" vadītājs - Oļegs Mirošņikovs E-mail <u>oleg.psoft@gmail.com</u>, mob. (+371) 29265359