



Latvijas Alpīnistu savienība

Normunds Reinbergs

LAS prezidents

Rīgā, 2009. gada \_\_\_\_.

# ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ РУКОВОДИТЕЛЯ ГРУППЫ ГОРОВОСХОЖДЕНИЙ

---

Latvijas Alpīnistu Savienība (LAS)

## ПРИСВОЕНИЕ ЗВАНИЯ MOUNTAIN LEADER (ML)

Only Service Providers approved and accredited by the Latvian Alpinist Association (LAA) may provide training and assessment that will lead to ML accreditation.

Copyright @ Latvijas Alpīnistu Savienība (LAS) 2009

# СОДЕРЖАНИЕ

## ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ

1. Введение
2. Блок-схема программы
3. Ограничения программы
4. Этапы программы
5. Опыт восхождений
6. Регистрация
7. Тренировочный курс
8. Накопление опыта
9. Аттестация
10. Несдача / отсрочка аттестации
11. Освобождение от тренировочного курса
12. Процедура рассмотрения жалоб и апелляций
13. Присвоение звания ML
14. Продолжение профессионального развития
15. Организация тренировочного курса и аттестации

## ПРОГРАММА

1. Управление группой, обязанности и ответственность руководителя группы
2. Доступ и горная среда
3. Погода
4. Ориентирование в горах
5. Опасности в горах и анализ риска
6. Снаряжение
7. Страховка в горах
8. Передвижение по скальному рельефу
9. Передвижение по снежному рельефу
10. Передвижение по ледовому рельефу
11. Лавинная опасность
12. Экспедиционные навыки
13. Тактика восхождений
14. Психологическая подготовка
15. Действия в случае аварийных ситуаций
16. Оказание первой медицинской помощи

## ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Список использованной литературы
2. Список рекомендуемой литературы
3. Программа Школы по подготовке ML
4. Журнал учёта

## **ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ**

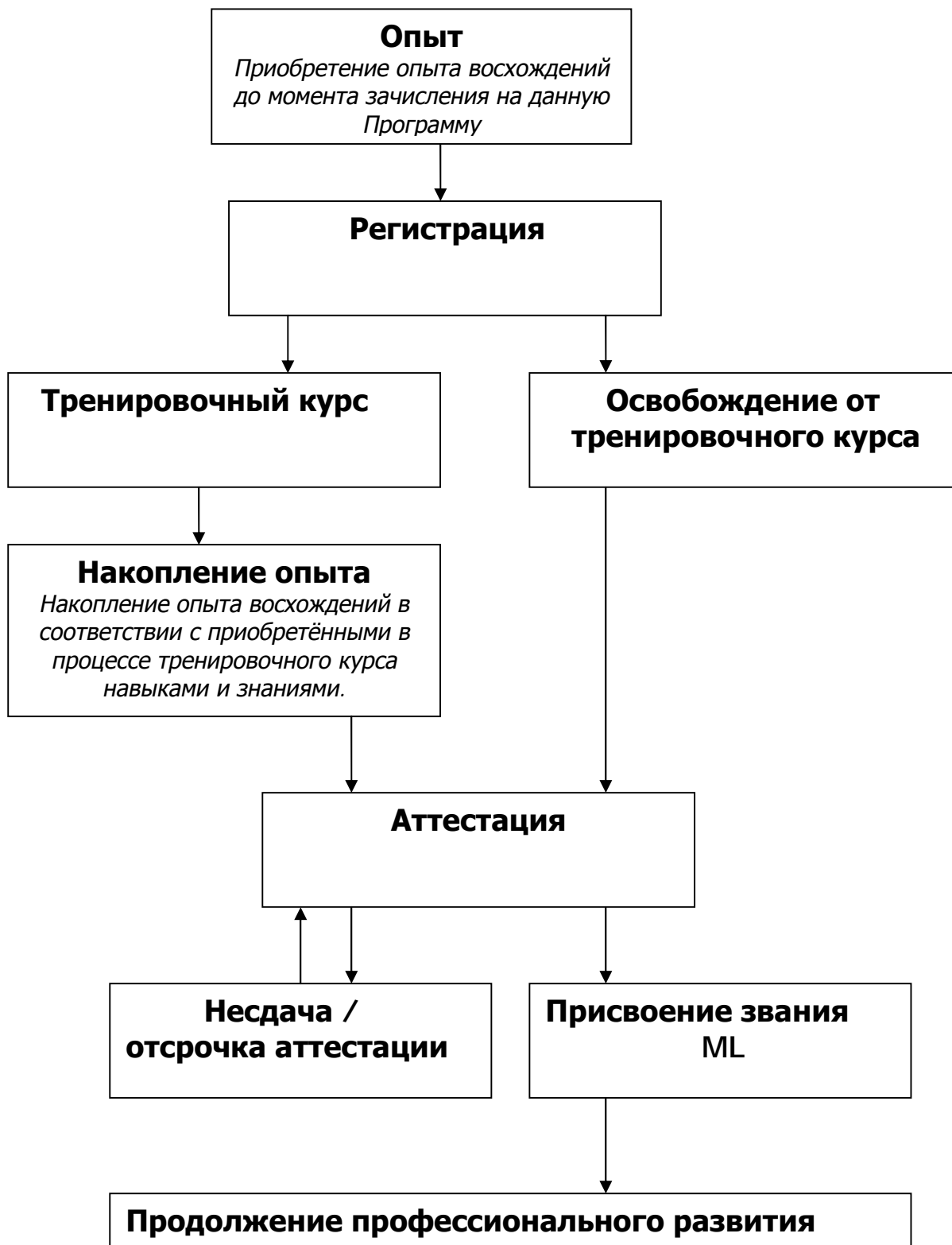
### **1. ВВЕДЕНИЕ**

---

Данная программа предназначена для подготовки руководителей групп горвосхождений. Программа обеспечивает получение необходимого уровня квалификации и опыта для совершения технически грамотных и безопасных восхождений, а также эффективного руководства группой на восхождении. После аттестации по данной программе альпинисту присваивается звание «MOUNTAIN LEADER». В дальнейшем в тексте для указания на данную программу будет использоваться аббревиатура «Программа ML» или «Программа», соответственно для руководителя группы горвосхождений – аббревиатура «ML».

## 2. БЛОК СХЕМА ПРОГРАММЫ

---



### 3. ОГРАНИЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

---

Программа ML включает в себя рекомендации стандарта “Alpine Climbing” программы “UIAA Standarts for Voluntary Leaders and Instructors”, дополнительные требования (“Hight Altitude”, “Avalanche Terrain”), а также учитывает некоторые национальные особенности развития альпинизма в Латвии.

Программа ML обеспечивает необходимый уровень тренировочного курса, опыта и аттестации для профессионального совершения восхождений, а также руководства группой при совершении восхождений в различных горных районах мира, как в летних, так и в зимних условиях.

В соответствии со своей квалификацией и опытом, ML должен сам адекватно оценивать свои возможности и сознавать свою ответственность при совершении восхождений и руководстве группой на восхождении. При этом особое внимание должно быть уделено самостоятельному изучению особенностей района совершения предстоящих восхождений.

### 4. ЭТАПЫ ПРОГРАММЫ

---

Программа ML включает в себя следующие основные этапы:

1. Приобретение личного опыта восхождений в горах.
2. Регистрация на подготовку по Программе ML.
3. Прохождение тренировочного курса.
4. Накопление опыта восхождений в соответствии с приобретёнными в процессе тренировочного курса знаниями.
5. Аттестация.
6. Присвоение звания ML.
7. Продолжение повышения собственной квалификации и накопления опыта.

### 5. ОПЫТ ВОСХОЖДЕНИЙ

---

Потенциальные кандидаты для зачисления на Программу ML должны соответствовать следующим условиям:

1. иметь возраст не менее 21-го года;
2. иметь опыт занятия альпинизмом не менее 2-х лет;
3. иметь опыт совершения восхождений:
  - UIAA III/III+ (PD,2A) – не менее 2-х
  - UIAA IV- (PD+,2B) – не менее 2-х
  - UIAA IV (AD,3A) – не менее 2-х
  - UIAA IV+ (AD+,3B) – не менее 1-го

При этом:

- не менее 2-х восхождений должны быть комбинированного типа;
- восхождения должны быть совершены как минимум в 2-х разных горных районах;
- к зачёту принимается только одно из восхождений, совершённых в малых горах (Крым, Татры и т.д.), либо на вершины высотой менее 3500 метров.

### 6. РЕГИСТРАЦИЯ

---

Для регистрации подготовки по данной Программе кандидат должен предоставить следующие документы:

1. заявление;
2. «Книжку альпиниста» и выписку из неё в Журнале учёта о совершённых до начала тренировочного курса восхождениях, подтверждающих необходимый объём восхождений.
3. характеристику-рекомендацию. При этом лицо, дающее данную характеристику-рекомендацию, должно иметь звание инструктора или гида. Рекомендация также может быть

предоставлена одним из партнёров, с которым совершались совместные восхождения в течении длительного периода времени.

## 7. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КУРС

---

Тренировочный курс состоит из 2-х этапов:

1. 1-й этап - до выезда в горы;
2. 2-й этап – выезд в горы.

1-й этап проводится в виде семинаров (не менее пяти 6-ти часовых семинаров, включающих элементы теоретических и практических занятий).

Оказание первой медицинской помощи является необходимым требованием для квалификации ML. В связи с этим, на 1-м этапе тренировочного цикла предусматривается также проведение дополнительно не менее 2-х дневного специального курса (не менее 14 часов) обучения по оказанию первой медицинской помощи. По окончании курса сдаётся зачёт. Не сдавшие зачёт не допускаются ко 2-му этапу тренировочного курса.

2-й этап проводится в виде 10-ти дневного тренировочного курса в горах. В конце тренировочного курса проводится 2-х дневное восхождение.

Участие в Программе ML предполагает наличие у кандидатов основных базисных знаний и альпинистских навыков. Поэтому при проведении тренировочного курса упор делается прежде всего на обучение новым современным техническим приёмам, а также того, что трудно освоить без помощи квалифицированного специалиста. Некоторые вопросы Программы в процессе тренировочного курса не рассматриваются, и кандидаты должны изучить их самостоятельно.

Участие кандидатов и завершение ими тренировочного курса отнюдь не означает присвоения звания ML. Это только завершение очередного этапа Программы ML, позволяющее перейти с последующим накоплением опыта восхождений к этапу аттестации на звание ML.

## 8. НАКОПЛЕНИЕ ОПЫТА

---

Минимальный опыт восхождений в период после окончания тренировочного курса для допуска к аттестации должен включать следующие восхождения:

- UIAA IV (AD,3A) – не менее 1-го
- UIAA IV+ (AD+,3B) – не менее 1-го
- UIAA V- (D,4A) – не менее 2-х
- UIAA V/V+ (D+,4B) – не менее 1-го

При этом:

- не менее 2-х восхождений должны быть комбинированного типа;
- не менее 2-х восхождений должны быть с промежуточными ночёвками на маршруте;
- восхождения должны быть совершены как минимум в 2-х разных горных районах;
- как минимум одно восхождение должно быть совершено в зимний для соответствующего региона период;
- как минимум на 2-х восхождениях кандидат должен проработать весь маршрут первым;
- к зачёту принимается только одно из восхождений, совершённых в малых горах (Крым, Татры и т.д.), либо на вершины высотой менее 3500 метров;
- восхождения, совершённые до начала тренировочного цикла, не учитываются.

## 9. АТТЕСТАЦИЯ

---

Для зачисления на курс по прохождению аттестации по данной Программе кандидат должен представить:

1. журнал учёта с записью о прохождении тренировочного курса, либо подтверждение об освобождении от необходимости его прохождения;

2. «Книжку альпиниста» и выписку из неё в Журнале учёта о совершённых в период после окончания тренировочного курса восхождениях, подтверждающих необходимый объём накопленного опыта восхождений.
3. зачётную домашнюю работу. Зачётная работа выполняется в распечатанном виде по одному из разделов Программы на выбор кандидата. Объём работы от 6-ми до 10-ти страниц. В процессе аттестации кандидат должен будет провести семинар по теме данной работы.

Перед аттестацией кандидат должен иметь полное понимание по всем аспектам Программы, даже если некоторые её части не были детально рассмотрены в процессе тренировочного цикла.

Аттестация состоит из 2-х этапов:

1. 1-й этап – до выезда в горы;
2. 2-й этап – выезд в горы.

На 1-м этапе, до выезда в горы, кандидат должен показать свои знания и навыки по следующим разделам Программы:

1. организация переправы через реку;
2. транспортировка пострадавшего с использованием подручных средств;
3. подъём и спуск пострадавшего на сложном рельефе;
4. ориентирование с использованием навигационных средств;
5. тактическая подготовка.

2-й этап аттестации проходит в виде 7-ми дневного выезда в горах, где осуществляется проверка знаний и навыков кандидата в соответствии с Программой ML. В конце аттестационного курса проводится зачётное 2-х дневное восхождение.

В результате прохождения аттестационного курса, кандидату выдаётся решение о результате аттестации. Данное решение может быть одним из следующих:

- **Аттестован:** кандидат в полном объёме продемонстрировал соответствующие знания, опыт и навыки, необходимые для руководителя группы горвосхождений по Программе ML.
- **Отсрочка:** кандидат в основном продемонстрировал соответствующие знания, опыт и навыки, необходимые для руководителя группы горвосхождений по Программе ML. Однако некоторые аспекты Программы усвоены недостаточно, или отмечается отсутствие требуемого опыта. При этом в решении об аттестации указываются те аспекты Программы, по которым кандидат не показал необходимых знаний и навыков, а также могут быть даны рекомендации по набору дополнительного опыта восхождений.
- **Не аттестован:** кандидат не продемонстрировал соответствующие знания, опыт и навыки, необходимые для руководителя группы горвосхождений по Программе ML.

## 10. НЕСДАЧА / ОТСРОЧКА АТТЕСТАЦИИ

---

В случае решения о неаттестации, кандидат, выполнив рекомендации, полученные в процессе аттестации, может снова пройти полный курс аттестации.

В случае решения об отсрочке аттестации, кандидат, выполнив рекомендации, полученные в процессе аттестации, имеет право пересдать только те части Программы, по которым он не был аттестован при первоначальной аттестации. При этом переаттестация не должна производиться ранее трёх месяцев от времени окончания первоначальной аттестации. Все отсрочки должны быть переаттестованы в течении не более пяти лет. Допускается иметь не более двух переаттестаций, В противном случае кандидат снова должен пройти полный курс аттестации.

## 11. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ТРЕНИРОВОЧНОГО КУРСА

---

Кандидаты, которые уже имеют значительный личный опыт горвосхождений, а также опыт руководства, могут подать заявление об освобождении от тренировочного курса. При этом для освобождения кандидата от тренировочного курса его квалификация и накопленный опыт должны по меньшей мере соответствовать суммарным требованиям допуска к тренировочному и

аттестационному курсам. Решение об освобождении от аттестации принимает руководитель Школы по подготовке ML.

Освобождение от тренировочного курса не означает освобождения от аттестации.

## **12. ПРОЦЕДУРА РАССМОТРЕНИЯ ЖАЛОБ И АПЕЛЛЯЦИЙ**

---

Если Вы хотите высказать жалобу по каким-либо вопросам тренировочного курса или результатам аттестации, Вы должны в первую очередь обратиться непосредственно к руководителю Школы по подготовке ML. При этом Вы должны объяснить Вашу позицию и попытаться совместно найти взаимно удовлетворяющее решение сложившейся ситуации. Если ситуация не разрешается, Вы можете подать заявление в правление LAS. Принятое впоследствии по данному вопросу решение правления LAS является окончательным.

## **13. ПРИСВОЕНИЕ ЗВАНИЯ ML**

---

При решении об аттестации, кандидату присваивается звание Mountain Leader (ML). При этом делается соответствующая запись в Книжку альпиниста, Журнал учёта, вносятся необходимые сведения в Mountain Leader регистр, а также кандидату выдаётся эмблема «Mountain Leader».

## **14. ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ**

---

Обладатель ML звания должен представлять, что данное звание остаётся имеющим силу только в том случае, если его обладатель поддерживает свою квалификацию и опыт на уровне, соответствующем данному званию. Ответственность за свою постоянную переподготовку и поддержку соответствующей ML квалификации несёт непосредственно сам обладатель ML звания.

## **15. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО КУРСА И АТТЕСТАЦИИ**

---

Организация процесса тренировочного курса и аттестации кандидатов на звание ML осуществляется в рамках Школы подготовки ML. Состав Школы утверждается правлением LAS. При проведении тренировочного курса в горах максимальное соотношение обучающего персонала к кандидатам 1:6 (1:4 при тренировках на крутых склонах). При проведении аттестационного курса в горах соотношение должно быть 1:4.

Весь ход тренировочного курса и аттестации должен фиксироваться в Журнале учёта.



## **ПРОГРАММА**

В Программе содержится перечень необходимых практических навыков и знаний, которыми должен обладать руководитель группы горвосхождений (ML). Каждый раздел Программы состоит из трёх частей:

- В 1-й части указываются общие требования к ML по данному разделу Программы;
- Во 2-й части приводится список основных приёмов и навыков, которые кандидат должен продемонстрировать в процессе аттестации;
- В 3-й части приводится список теоретических тем, знания по которым кандидат должен показать в процессе аттестации.

## **1. УПРАВЛЕНИЕ ГРУППОЙ, ОБЯЗАННОСТИ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ РУКОВОДИТЕЛЯ ГРУППЫ**

ML должен быть хорошо осведомлён с обязанностями и ответственностью, накладываемыми на руководителя группы, должен обладать соответствующими личными и лидерскими навыками.

### **1.1 Общая ответственность**

- перед участниками группы, а также перед группой в целом, и где необходимо, перед родителями / опекунами;
- перед организацией, организовавшей данное мероприятие;
- перед обществом, окружающей средой, экологическими организациями, местными жителями, законодательством страны, где ML предполагает вести свою деятельность, LAS, другими ML.

### **1.2 Особые обязанности и ответственность**

- выбор целей восхождения, соответствующих опыту, навыкам и уровню мотивации группы, а также соответствующих собственному опыту и возможностям;
- контроль выполнения существенных для планирования восхождения вопросов, таких как, разрешение властей, визы, личная и медицинская информация, финансы, страхование, транспорт;
- осуществление детальной подготовки восхождения, включающей такие вопросы, как планирование маршрута, получение прогноза погоды, информирование группы;
- проверка подготовки группы к предстоящим восхождениям;
- соблюдение норм текущего законодательства при подготовке и совершении восхождения.

### **1.3 Обязанности в горах**

- эффективное управление группой путём обсуждения и совместного позитивного решения возникающих проблем, контроля соблюдения дисциплины, обеспечения здорового психологического климата в группе;
- уделение постоянного внимания за здоровьем и физическим состоянием участников группы, поддержка уверенности и энтузиазма;
- вовлечение участников в процесс восхождения, побуждая в них интерес, удовольствие и заинтересованность. Передача им соответствующих технических приёмов и навыков, воспитание понимания экологических ценностей;
- оценка действий участников и мотивация их к участию в дальнейших восхождениях.

Кандидат должен уметь:

- эффективно использовать соответствующие знания, опыт и технические навыки для подготовки восхождения и управления группой в процессе восхождения;
- обучать и тренировать группу основным приёмам и навыкам, обеспечивающим безопасность восхождения группы в горах;
- общаться в ясной и хорошо-понятной манере.

Кандидат должен знать:

- ответственность и обязанности ML, а также правовые требования к ML, как к руководителю группы;
- основные методы управления группой и психологическим климатом в ней;
- общие сведения, связанные с историей зарождения альпинизма в мире, а также историю развития альпинизма в Латвии;
- основные горные районы мира, высочайшие вершины районов, наиболее выдающиеся восхождения отечественных и зарубежных альпинистов;

- вопросы организации и функционирования UIAA, LAS, нормативные документы LAS в области альпинизма;
- основные положения международных деклараций в области горвосхождений (Tyrol Declaration on Best Practice in Mountain Sports др.).

## 2. ДОСТУП И ГОРНАЯ СРЕДА

---

ML должен хорошо представлять и соблюдать правила тех стран, на территории которых он предполагает осуществлять свою деятельность. Это касается регулирования правовых вопросов, вопросов налогообложения, социальной безопасности, общественных обязанностей, доступа к горной местности, охраны окружающей среды. ML должен понимать ответственность человека перед окружающей средой, стараться минимизировать воздействие на окружающую среду, с уважением относиться к интересам, традициям и культуре жителей страны, в которой он предполагает осуществлять свою деятельность.

Кандидат должен уметь:

- в доходчивой манере передавать знания участникам группы об окружающей среде и правилах поведения для минимизация влияния человека на окружающую среду;
- собирать необходимую для доступа в требуемый горный район информацию, используя соответствующие путеводители, карты, агентства, альпинистские организации, интернет.

Кандидат должен знать:

- основные понятия горной среды, включая геологию, естествознание, фауну и флору, процессы образования и развития горной среды;
- основные положения UIAA International Mountain Code, UIAA Expeditions Code of Ethics, The Katmandu Declaration on Mountain Activities;
- правила охраны среды обитания в горах.

## 3. ПОГОДА

---

ML должен понимать основные принципы формирования погоды в горных районах, а также знать практические приёмы оценки и предсказания погоды.

Кандидат должен уметь:

- читать карту погоды;
- интерпретировать метеорологические прогнозы с целью оценки погоды в планируемое время восхождения;
- использовать естественные признаки, помогающие предсказать погоду;
- распознавать приближение опасных метеорологических явлений.

Кандидат должен знать:

- основные принципы формирования погоды, особенности влияния гор на формирование погоды;
- признаки ухудшения погоды;
- признаки улучшения погоды;
- влияние погоды на горную среду и возникающие при этом опасности.

## 4. ОРИЕНТИРОВАНИЕ В ГОРАХ

---

ML должен квалифицированно и уверенно ориентироваться в горах, в любых условиях и ситуациях.

Кандидат должен уметь:

- читать карту;
- привязывать карту к местности и наоборот;
- рассчитывать по карте расстояние и время движения;
- использовать компас и высотомер, а также другие навигационные средства, включая GPS;
- идентифицировать на карте своё местоположение;
- ориентироваться при плохой видимости и в тёмное время суток;
- составлять схему маршрута в символах UIAA и ориентироваться по ней;
- ориентироваться и находить путь в условиях отсутствия карты и навигационных средств.

Кандидат должен знать:

- основы топографии, условные обозначения, масштабы;

- приёмы использования компаса, высотомера и других навигационных средств для ориентирования;
- методы ориентирования при плохой видимости и в тёмное время суток;
- особенности ориентирования в зимних условиях;
- основы работы GPS систем;
- условные обозначения рельефа в символах UIAA;
- методы ориентирования без использования карт и навигационных средств;
- правила поведения при потере ориентировки.

## 5. ОПАСНОСТИ В ГОРАХ И АНАЛИЗ РИСКА

---

ML должен хорошо представлять основные опасности, связанные с особенностями горной среды и меры предосторожности при их преодолении, а также уметь адекватно оценивать степень риска в процессе восхождения.

### 5.1. Водные опасности

Кандидат должен уметь:

- выбрать наиболее безопасное место для пересечения реки;
- выбрать наиболее подходящий способ пересечения реки;
- продемонстрировать индивидуальную и групповую технику пересечения реки;
- организовать воздушную переправу через реку.

Кандидат должен знать:

- основные особенности и опасности горных рек, а также других водных преград (озёра, болотистая местность, области прилива и отлива и др.) и способы их преодоления;
- критерии выбора наиболее безопасного места, способа и времени переправы через реку;
- меры обеспечения безопасности при массовой и индивидуальной переправах;
- способы переправы вброд в одиночку, вдвоём, втроём, многочисленной группой;
- приёмы использования вспомогательных средств при переправе;
- особенности использования верёвки при переправе через реку.

### 5.2 Опасности горного рельефа и погоды

Кандидат должен уметь:

- обеспечить безопасность группы при совершении восхождений на различных формах горного рельефа, особенно в условиях реальной и объективной опасности, таких как крутые склоны, возможность камнепадов, лавиноопасность;
- выбрать наиболее безопасный путь движения;
- чётко представлять, когда, при каких обстоятельствах и как необходимо использовать верёвку при восхождении.

Кандидат должен знать:

- формы горного рельефа, макро и микрорельеф;
- особенности, причины и места возникновения камнепадов и селевых потоков;
- опасности, связанные с движением по различным формам горного рельефа (травянистые склоны, осыпи, морены, ледники, снежные поля, снежные карнизы, ледопады и др.);
- опасности, связанные с погодой (туман, ветер, осадки, гроза, солнечная радиация, низкая температура и др.).

### 5.3 Высота

Кандидат должен уметь:

- правильно организовать процесс акклиматизации группы.

Кандидат должен знать:

- особенности влияния высоты на человеческий организм;
- возникающие из-за высоты болезни и методы их лечения в процессе восхождения;
- особенности влияния высоты на аппетит и усвоение пищи;
- основные принципы и тактику организации процесса акклиматизации.

### 5.4 Оценка риска

Кандидат должен уметь:

- оценивать степень риска предстоящих восхождений;

- адекватно сопоставлять трудности и опасности маршрута с уровнем собственной готовности и группы к нему;
- оценивать изменение степени риска при изменении погодных условий, а также других обстоятельств восхождения;
- контролировать степень риска в процессе восхождения.

Кандидат должен знать:

- что составляет допустимый и недопустимый риск;
- психологические аспекты, влияющие на человека при принятии решения о степени риска в процессе восхождения.

## 6. СНАРЯЖЕНИЕ

---

ML должен обладать достаточной компетентностью в вопросах современного альпинистского снаряжения.

Кандидат должен уметь:

- правильно выбрать соответствующее снаряжение для различных видов восхождения;
- консультировать участников группы по вопросам выбора снаряжения;
- демонстрировать и консультировать участников группы по вопросам укладки и переноски снаряжения;
- правильно использовать снаряжение.

Кандидат должен знать:

- состав личного, группового и специального снаряжения, необходимого для совершения восхождений и организации бивуака: назначение, характеристики, выбор, применение;
- основные современные материалы и технологии, используемые в производстве снаряжения;
- требования к одежде, система слоистости в одежде;
- обувь, правила выбора и ухода за обувью;
- виды и характеристики верёвок, используемые в альпинизме, выбор, применение;
- правила использования, повседневного ухода и транспортировки снаряжения;
- основные проблемы, которые могут возникнуть со снаряжением в процессе восхождения (горелки, палатки и т.д.) и способы их разрешения.

## 7. СТРАХОВКА В ГОРАХ

---

ML должен обеспечить безопасность группы при совершении восхождений на различных формах горного рельефа.

Кандидат должен уметь:

- работать с верёвкой;
- применять в разных ситуациях наиболее подходящие узлы;
- осуществлять ободряющую подстраховку без использования верёвки;
- осуществлять совместное передвижение с проводкой на короткой верёвке;
- уверенно передвигаться по горным тропам, травянистым склонам, осыпям, моренам;
- осуществлять страховку с использованием верёвки при прохождении крутых склонов;
- организовать страховочную базу;
- организовать спуск по верёвке.

Кандидат должен знать:

- приёмы работы с верёвкой, привязки к верёвке, укорачивания верёвки;
- основные узлы, применяемые в альпинизме: назначение, достоинства, недостатки, различные способы завязывания;
- виды, приёмы и способы страховки;
- технические средства страховки и их использование, использование для страховки узла UIAA;
- технику организации страховочной базы;
- технику организации самостраховки;
- основы динамической системы страховки (страховочная цепь, сила рыка, фактор рывка, факторы, влияющие на снижение рывка при срыве);
- характеристики надёжности звеньев страховочной цепи;
- технику передвижения по горным тропам, травянистым склонам, осыпям, моренам;

- способы организации спуска по верёвке, использование специальных приспособлений для спуска, спуск с использованием узла UIAA, а также без наличия каких-либо специальных устройств, продёргивание верёвки после окончания спуска.

## **8. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО СКАЛЬНОМУ РЕЛЬЕФУ**

---

ML должен обладать высокой индивидуальной техникой передвижения по скалам, умением работы в связках и организации взаимодействия связок.

Кандидат должен уметь:

- уверенно лазить на различных формах скального рельефа категории не ниже V UIAA (с верхней страховкой);
- уверенно лидировать на скалах и комбинированном рельефе категории не ниже IV UIAA;
- работать в связках на одинарной, двойной и сдвоенной верёвках, осуществлять взаимодействие связок на маршруте;
- оперативно и надёжно устанавливать промежуточные точки страховки;
- организовывать перила, передвигаться по перилам (подъём, траверс);
- блокировать и разблокировать систему страховки.

Кандидат должен знать:

- существующие классы горвосхождений и системы классификации сложности маршрутов;
- технику передвижения по различным формам скального рельефа;
- технику организации перил, приёмы передвижения по перилам;
- технику работы связок и их взаимодействия на маршруте;
- команды при работе в связке;
- правила использования одинарной, двойной, сдвоенной верёвок;
- способы блокировки и разблокировки системы страховки;
- проблемы психологической совместимости в связке, правило схоженности.

## **9. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО СНЕЖНОМУ РЕЛЬЕФУ**

---

ML должен быть способен к эффективному руководству группой на восхождении как в мало-заснеженных, так и сильно-заснеженных горах. Для этого ML необходимо иметь хорошие навыки хождения по снежным склонам, а также понимание о снеге и лавиноопасности (раздел 11).

Кандидат должен уметь:

- правильно выбрать и использовать ледоруб при движении по снегу;
- уверенно работать при подъёме, движении серпантинном, траверсе, спуске по снежному склону крутизной не менее 50-ти градусов;
- правильно и эффективно формировать ступени на снегу в зависимости от состояния снега;
- надёжно организовывать страховку на снежном рельефе в зависимости от крутизны склона и состояния снега;
- работать в связках на снежном склоне с организацией их взаимодействия;
- динамически страховать сорвавшегося на снежном склоне с протравливанием верёвки;
- эффективно использовать приёмы самозадержания;
- уверенно двигаться на снегоступах.

Кандидат должен знать:

- технику подъёма по снежному рельефу в зависимости от крутизны склона;
- приёмы формирования ступеней в зависимости от состояния снега;
- технику организации страховки на снегу, степень надёжности различных вариантов страховки;
- технику работы и взаимодействия связок на снежном рельефе;
- особенности прохождения снежных гребней и карнизов;
- приёмы самозадержания на снежном склоне;
- правила обеспечения безопасности при передвижении по закрытому леднику, способы преодоления трещин, бергшрудов;
- технику спуска по снежному рельефу.

## **10. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО ЛЕДОВОМУ РЕЛЬЕФУ**

---

ML должен быть способен к эффективному руководству группой на восхождении при прохождении ледовых участков маршрута, а также участков скал, залитых натечным льдом («микст»).

Кандидат должен уметь:

- правильно выбрать кошки и подогнать их под ботинок;
- уверенно передвигаться в кошках по льду при подъёме, движении серпантинном, траверсе, спуске, преодолении острых ледовых гребней;
- уверенно лидировать на льду и «микстовом» рельефе с крутизной склона не менее 50-ти градусов;
- надёжно организовать страховку на ледовом рельефе;
- работать в связках на льду с организацией их взаимодействия;
- организовать спуск по льду с использованием ледовой проушины, самовыворачивающегося ледобура;
- вырубать ступени;
- эффективно использовать приёмы самозадержания на льду.

Кандидат должен знать:

- виды кошек, системы крепления кошек, выбор кошек в соответствии с маршрутом;
- ледовые молотки, их выбор;
- приёмы подготовки ледового снаряжения к восхождению, его переноски и хранения;
- технику передвижения по ледовому рельефу в зависимости от крутизны склона;
- технику передвижения по «миксту»;
- способы организации страховки на льду, их степень надёжности;
- технику работы и взаимодействия связок на ледовом рельефе;
- приёмы самозадержания на льду;
- технику вырубания ступеней и углублений;
- технику спуска по ледовому склону.

## 11. ЛАВИННАЯ ОПАСНОСТЬ

---

Снежные лавины – наиболее коварный враг. ML должен хорошо представлять разновидности снежного покрова, причины возникновения лавин, уметь оценить лавиноопасность склона и знать правила поведения в лавиноопасной обстановке.

Кандидат должен уметь:

- адекватно определить лавиноопасность снежного склона;
- провести экспресс-зондирование снежного склона для оценки стабильности снега;
- выбрать наиболее безопасный способ преодоления лавиноопасного склона.

Кандидат должен знать:

- основные виды снега, составляющие снежный покров;
- разновидности снежного покрова;
- причины возникновения и типы лавин;
- способы оценки лавинной опасности;
- правила поведения в лавиноопасной обстановке;
- что делать, если попал в лавину;
- порядок проведения спасательных работ своими силами;
- как оказать первую доврачебную медицинскую помощь пострадавшим от лавины.

## 12. ЭКСПЕДИЦИОННЫЕ НАВЫКИ

---

Кандидат должен уметь продемонстрировать свои знания, опыт и навыки в следующих вопросах по организации и проведению многодневного восхождения:

### 12.1 Планирование

- расчёт времени, требуемого для совершения восхождения;
- выбор пути, соответствующего состоянию маршрута и уровню подготовки участников группы;
- эффективное согласование требований по логистике, снаряжению, транспорту, питанию.

### 12.2 Снаряжение

- выбор соответствующей личной экипировки и группового снаряжения;
- упаковка и перенос личного и группового снаряжения;

- выбор и безопасное использование горелок и топлива.

### **12.3 Питание**

- выбор продуктов питания, расчёт их количества, упаковка;
- готовка пищи в горных условиях.

### **12.4 Оборудование лагеря**

- выбор места для размещения лагеря;
- оборудование лагеря;
- подготовка места и установка палаток;
- организация личной и групповой гигиены и санитарии.

### **12.5 Личные и лидерские навыки**

- демонстрировать гибкий стиль руководства и рассудительность при разрешении вопросов, возникающих в процессе восхождения;
- демонстрировать хорошую индивидуальную технику: темп и ритм движения, постановку ног, экономичность передвижения, координацию;
- быть способным выбрать правильный маршрут, оценить ландшафт, изменить маршрут при необходимости;
- контролировать степень допустимого риска при восхождении;
- использовать необходимые технические приёмы и навыки при движении группы по различным видам горного рельефа, таких как осыпь, узкие гребневые участки, камнеопасные склоны и др;

### **12.6 Физическая подготовка**

- демонстрировать совершение восхождений с достаточной степенью скорости;
- быть способным на долговременную физическую работу длительностью не менее 8 часов, неся при этом рюкзак не менее 10 кг.

Кандидат должен знать:

- способы устройства бивуаков на различных видах горного рельефа;
- правила использования горных хижин, приютов и других убежищ в горах;
- общие сведения об анатомии и физиологии человеческого организма, их влияние при совершении восхождений в горах;
- физиологические основы физической подготовки альпинистов;
- подбор продуктов и режим питания, особенности готовки пищи в горных условиях;
- основы организации личной и групповой гигиены и санитарии с условием минимального влияния на окружающую среду, способы уничтожения отходов в горах.

## **13. ТАКТИКА ВОСХОЖДЕНИЙ**

---

ML должен обладать необходимыми тактическими навыками для планирования восхождения, уметь обоснованно маневрировать имеющимися силами, средствами, временем и резервами в процессе самого восхождения, особенно при попадании группы в нестандартные ситуации при изменении условий восхождения.

Кандидат должен уметь:

- составить тактический план восхождения и всего мероприятия в целом;
- продемонстрировать свою тактическую грамотность при решении ситуационных задач;
- продемонстрировать свою тактическую грамотность при анализе несчастных случаев, ясно представлять причины, приведшие к несчастному случаю.

Кандидат должен знать:

- основные тактические категории и понятия;
- правила составления тактического плана восхождения;
- различные виды стилей и тактики восхождений;
- тактические особенности высотных восхождений;
- тактические особенности зимних восхождений;
- зависимость тактики восхождения от качества снаряжения.

## **14. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

---

ML должен обладать высокой психологической устойчивостью к влиянию различного рода стрессоров. Он должен также хорошо представлять роль и значение психики в процессе подготовки

и совершения восхождений, адекватно учитывать влияние психики на принимаемые в процессе восхождения решения.

Кандидат должен уметь:

- продемонстрировать свою высокую психологическую устойчивость при работе лидером на сложных участках маршрута;
- использовать методы самовнушения и саморегуляции.

Кандидат должен знать:

- основные мотивы, влияющие на психику человека в процессе совершения восхождений;
- конфликты мотивов и связанные с этим психологические проблемы безопасности;
- методы повышения психологической устойчивости человека к стрессу;
- основные стадии работоспособности, их влияние на интенсивность ошибок человека, психологическое разрешение возникающих при этом проблем;
- методы психологической самозащиты в экстремальных условиях.

## **15. ДЕЙСТВИЯ В СЛУЧАЕ АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЙ**

---

ML часто приходится работать без посторонней помощи в отдалённых и труднодоступных местах, поэтому он должен иметь соответствующие знания и навыки, чтобы обеспечить эффективные действия в случае возникновения аварийной ситуации.

Кандидат должен уметь:

- действовать в нестандартных ситуациях при попадании группы в аварийную ситуацию, осуществлять руководство спасательными работами малой группой;
- подавать сигналы бедствия различными способами;
- пользоваться радиостанцией;
- использовать подручные средства для переноски легкопострадавшего;
- связать верёвочные носилки;
- осуществить подъём пострадавшего из ледниковой трещины;
- осуществить подъём и спуск пострадавшего на сложном скальном рельефе;
- организовать снежное убежище в снегу.

Кандидат должен знать

- особенности работы спасательных служб в горных районах, где он предполагает осуществлять свою деятельность;
- порядок действий группы при возникновении аварийной ситуации;
- правила подачи сообщений об аварии, а также сигналов бедствия в горах и ответов на них;
- средства связи, используемые в альпинизме, порядок радиообмена;
- способы транспортировки пострадавшего с использованием подручных средств;
- способы организации подъёма и спуска пострадавшего силами малой группы на сложном скальном рельефе;
- опасности, связанные с прилётом спасательного вертолёта;
- способы организации снежного убежища в снегу в случае возникновения чрезвычайной ситуации.

## **16. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ**

---

Травма или болезнь в горах обычно случаются там, где присутствие врача – большое везение. Поэтому ML должен уметь оказать первую медицинскую доврачебную помощь.

Кандидат должен уметь:

- определить состояние пострадавшего;
- провести реанимационные мероприятия;
- провести противошоковые мероприятия;
- наложить жгут для остановки сильного кровотечения;
- наложить повязку для фиксации различного рода переломов и при растяжении связок;
- скомплектовать аптечку.

Кандидат должен знать

- порядок действия с пострадавшим по оказанию первой доврачебной медицинской помощи;
- правила проведения реанимационных и противошоковых мероприятий;
- способы остановки кровотечения;



- признаки переломов и травм конечностей, головы, позвоночника, таза, способы фиксации и укладки пострадавшего;
- способы оказания медицинской помощи при мелких травмах (ушибы, растяжения, ссадины, потёртости, «мелкие» переломы);
- способы оказания медицинской помощи при простудных заболеваниях, расстройстве кишечника;
- симптомы, причины возникновения, методы предотвращения и лечения:
  - горной болезни;
  - солнечного, теплового удара;
  - ожогов (солнечные, снежная слепота, термические);
  - поражения молнией;
  - острой сердечно-сосудистой недостаточности;
  - пневмонии;
  - обморожения, переохлаждения.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### 1. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

---

1. **Union Internationale des Associations d'Alpinisme**  
Working Group Training Standards  
*UIAA Standards for Voluntary Leaders and Instructors*
2. **Mountain Leader Training Board (UK)**  
*Mountain Leader Training Scheme, Prospectus and Syllabus*  
*Winter Mountain Leader Training Scheme, Prospectus and Syllabus*  
*International Mountain Leader Training Scheme, Prospectus and Syllabus*
3. **Steve Long Hill Walking**, MLTUK, 2004  
*The Official Handbook of The Mountain Leader and Walking Group Leader schemes.*
4. **Andy Cunningham, Allen Fyffe Winter skills**, MLTUK 2007  
*The Official Handbook of The Mountaineering Instructor Certificate and Winter Mountain Leader Schemes.*
5. **Libby Peter, Rock climbing**, MLTUK 2004  
*The Official Handbook of The Mountaineering Instructor Certificate and Single Pitch Award schemes*

### 2. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

---






<b>РЕКОМЕНДАЦИЯ</b> после окончания тренировочного курса	<b>Подпись тренера</b>

**НАКОПЛЕНИЕ ОПЫТА**

Дата	Вершина, высота	Маршрут	Район	Категория, вид	Участник/руковод.	Примечание

<b>ТЕМА зачётной домашней работы</b>

<b>РЕШЕНИЕ О ДОПУСКЕ К АТТЕСТАЦИИ</b>	<b>Подпись руководителя Школы ML</b>

**АТТЕСТАЦИЯ**

Дата	Раздел программы	Примечание	Зачёт	Подпись тренера

**РЕШЕНИЕ ОБ АТТЕСТАЦИИ****Подпись  
руководителя  
Школы МЛ**