



Mācību programma „Alpīnisma iemaņas (BASIC)”

Programmas mērķis

Programma paredzēta iesācējiem. Pamata, tehnisko iemaņu apgūšana, lai kāptu kalnos.

Programmas uzdevumi

Alpīnisma tehnikas apgūšana, lai veiktu vieglus, F – PD + (II – III+ UIAA), maršrutus.

Plānotais rezultāts

Alpīnisma tehnikas pamatiemaņu apgūšana.

Materiālais nodrošinājums

- apmācībām nepieciešamais inventārs (virves, karabīnes, atsaites, cilpas utt) – kluba , apmācību dalībnieku īpašums ;
- kāpšanas siena .

Programmas apraksts

Pirmā nodarbība. Alpīnismā lietojamie mezgli

(Nodarbības ilgums 5.stundas)

1. Mezgli divu virvju, lentu sasiešanai – greipvains, satikšanās mezgls.
2. Mezgli, kurus izmanto, lai piesoties – pavadonis, astotnieks, buliņš, dubultais astotnieks, dubultais buliņš.
3. Palīgmezgli (speciālie) – prusiks, „autobloks” (franču prusiks), UIAA mezgls, kāpslītis, puskāpslītis, kontrolmezgls un tml.
4. Mezglu pielietojums – iesiešanās karabīnē, stiprināšanās pie vertikāla atbalsta punkta, iesiešanās sistēmā, iesiešanās cilpā, krūšu sistēmas uzsiešana, sistēmas uzsiešana utt.
5. Prusika un kāpslīša izmantošana, pacelšanās un nolaišanās pa nostiprinātu virvi, izmantojot, prusiku un Cordalette.
6. Mezgli izmantojot lentveida cilpas.
7. Prusika pārņemšana, cilpas, Cordalette.

Otrā nodarbība. Darbs ar virvi, augšējā drošināšana, nolaišanās pa virvi

(Nodarbības ilgums 5.stundas)

1. Virves marķēšana - sakārtošana transportēšanai uz muguras, transportēšanai somā, īsas virves, marķēšanas mezgls .
2. Augšējā drošināšana no „zemes” , izmantojot drošināšanas – nolaišanās ierīces, rāviens, partnera noturēšana.
3. Drošinātāja noslogotas drošināšanas ierīces bloķēšana, atbloķēšana
4. Nolaišanās pa virvi izmantojot augšējo drošināšanu, drošināšanas – nolaišanās ierīci, „autobloku”, UIAA mezglu.

5. Nolaišanās pa nostiprinātu virvi darbojoties sasaitē – nolaišanās virves nostiprināšana, nomešana, drošināšana.
6. Pēdējā dalībnieka nolaišanās izmantojot drošināšanas – nolaišanās ierīci un „autobloku”, nolaišanās bloķēšana, atbloķēšana., virvju atbrīvošana.

Trešā nodarbība. Darbs sasaitē ar pamīšus drošināšanu
(Nodarbības ilgums 5.stundas)

1. Iesiešanās sistēmā, virves saīsināšana, sasaitē diviem cilvēkiem, trim cilvēkiem.
2. Apakšējā drošināšana izmantojot drošināšanas ierīci, atsaites, virves stiprināšana atsaitēs, komandas, kritiens, partnera noturēšana ar apakšējo drošināšanu.
3. Augšējās drošināšanas pārsiešana bez drošības zaudēšanas (ja nolaižas pa drošināšanas vrvi).
4. Drošināšanas stacijas izveidošana – ap objektu/ izcilni, pašregulējošās, ar fiksētu slodzes virziena sadalījumu.
5. Pašdrošināšana darbojoties stacijā, aukšējās drošināšanas autobloķēšanas sistēma, vadošā sasaites dalībnieka maiņa.
6. UIAA mezgla izmantošana augšējā un apakšējā drošināšanā.

Ceturtnā nodarbība. Pārvietošanās izmantojot margas, pārvietošanās pa slēgtu ledāju
(Nodarbības ilgums 5.stundas)

1. Vertikālu margu veidošana, pacelšanās pa vertikālām margām, izmantojot žumāru.
2. Horizontālu margu veidošana, pārvietošanās pa horizontālām virvēm, pārāķēšanās, pārvietošanās pa U– veida margām.
3. Sasaitē pārvietojoties pa slēgtu ledāju, avārijas sistēma, pārvietošanās pa slēgtu ledāju.
4. Kritiens plaisā – cietušā izvilkšana no plaisas izmantojot trīsi 2:1 (kopīga pacelšana)
Plaisā iekritušā darbības, patstāvīgai izkļūšanai no plaisas.

Piektā nodarbība. Tests nodarbībās iegūto zināšanu novērtēšanai.
(Nodarbības ilgums 5.stundas)

1. Alpīnismā biežāk lietotie mezgli, virves marķēšana, transportēšana.
2. Divu un trīs cilvēku sasaites, virves saīsināšana.
3. Nolaišanās pa nostiprinātu virvi (augšējā drošināšana, izmantojot „autobloku”, izmantojot UIAA mezglu.
4. Drošināšanas stacija.
5. Augšējā un apakšējā drošināšana, augšējās drošināšanas autobloķēšanas sistēma, pašdrošināšana, sistēmas vadošā kāpēja maiņa.
6. Slodzē esošas drošināšanas ierīces bloķēšana, atbloķēšana.
7. UIAA mezgla izmantošana augšēja un apakšējā drošināšanā.
8. Pārvietošanās pa horizontalām un vertikālām margām.
9. Sasaites veidošana , lai pārvietotos pa slēgtu ledāju, plaisā iekrituša cilvēka glābšana.