



Mācību programma „Alpīnisma iemaņas (SELF RESQUE)”

Programmas mērķis

Programma paredzēta alpīnistiem, kuri veikuši kāpienus divnieku sasaitēs. Programmas ietvaros tiks iegūtas praktiskas iemaņas, kā rīkoties situācijā, ja sasaites biedrs norāviēs

Programmas uzdevumi

Alpīnistu apmācība, kā rīkoties situācijā, ja vienam jāglābj norāviēs sasaites biedrs, izmantojot ierobežotu inventāra klāstu.

Plānotais rezultāts

Patstāvīgi izglābts norāviēs sasaites partneris, izmantojot minimālu inventāru.

Materiālais nodrošinājums

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

Programmas apraksts

Pirmā nodarbība. Cietušā nolaišana.

(Nodarbības ilgums 5.stundas)

1. Mezgls UIAA (dažādi novietota karabīnes mufta un drošinātājs), bloķēšana, atbloķēšana pie slodzes.
2. Slīdoša drošināšanas sistēma („reverss”)
3. Tīšā nolaišana izmantojot vienkāršu UIAA mezglu, bloķēšana, atbloķēšana pie slodzes.
4. Cietušā nolaišana iekārtā stāvoklī, izmantojot pastiprinātu (pusotrkārtīgu) UIAA mezglu, bloķēšana, atbloķēšana pie slodzes.
5. Glābēja darbības , ja nolaižot cietušo, tiek zaudēta kontrole pār virvi.
6. Cietušā nolaišana izmantojot dubultvirvi, drošināšanas – nolaišanās ierīci, un „pagarinātās stacijas” metodi, bloķēšana, atbloķēšana pie slodzes.
7. Cietušā nolaišana , pagarinot virves

Otrā nodarbība. Cietušā un glābēja kopīga nolaišanās.

(Nodarbības ilgums 5.stundas)

1. Cietušā un glābēja, kopīga nolaišanās, pa nostiprinātu virvi, izmantojot drošināšanas – nolaišanās ierīci. Cietušā dažādas atrašanās vietas – pie sāniem, aiz muguras, priekšā gābējam.
2. Cietušā un glābēja, kopīga nolaišanās , izmantojot pretsvara metodi.
3. Mini – trīša izveide (izmantojot Cordalette / pamatvirvi)
4. Mini – trīša izmantošana, kā regulējama cietušā pašdrošināšana. Cietušā un glābēja kopīga nolaišanās ar cietušā pievienošanu un atvienošanu no regulējamās pašdrošināšanas.

Trešā nodarbība. Cietušā transportēšana uz augšu
(Nodarbības ilgums 5.stundas) .

1. Cietušā transportēšana augšup, izmantojot trīsi 3:1.
2. Pāreja no trīša 3:1 uz trīsi 5:1 („iebūvēts divnieks” no Cordalette).
3. Kopēja (asistējama) cietušā pacelšana izmantojot trīsi 3:1.
4. Dažādi autofiksācijas paņēmieni : Reverso, TiBlock, „autobloks” ar karabīni, Gardas mezgls, noslogota Gardas mezgla atbloķēšana.
5. Cietušā transportēšana augšup, neizmantojot prusikus un savilcējus /žņaugus.

Ceturtnā nodarbība. Atākēšana no drošināšanas sistēmas.
(Nodarbības ilgums 5.stundas) .

1. Noslogotas drošināšanas ierīces bloķēšana, atbloķēšana.
2. Atvienošana no drošināšanas sistēmas.
3. Cietušā svara pārvietošana uz pēdējo punktu, kur cietušais karājās.
4. Svara pārņemšana no pēdējā punkta uz drošināšanas staciju (izmantojot mini – trīsi), cietušā nolaišana.

piektā nodarbība. tests nodarbībās iegūto zināšanu novērtēšanai.
(Nodarbības ilgums 5.stundas) .

1. Pēc dotas leģendas , jāveic pilna glābšanas operācija ar minimālu inventāra daudzumu.
(patstāvīgi jāveido drošināšanas stacija un improvizēts krūšu apsējs cietušajam.)

Izglītības iestāde „Alpīnisma skola” (Izglītības iestāžu reģistrā reģ. Nr.3380802006)
Izglītības iestādes „Alpīnisma skola” vadītājs – Oļegs Mirošņikovs
E-mail oleg.psoft@gmail.com, mob. (+371) 29265359