



Alpīnistu klubs

Apstiprinu:
Vladimirs Stepanovs
Biedrības „Traverss” valdes priekšsēdētājs

(paraksts)

z.v.

Rīgā, 2012. gada ____ . _____

Программа обучения «Навыки альпинизма (EXTENDED)»

Цель программы

Программа предназначена альпинистам, желающих повысить свою альпинистскую квалификацию, для освоения и закрепления практических навыков, необходимых для совершения сложных восхождений в горах.

Задачи программы

Техническая подготовка альпинистов для совершения сложных восхождений AD (IV UIAA) и выше категории сложности.

Планируемый результат

Освоение и совершенствование технических приёмов альпинизма.

Материальное обеспечение программы

- альпинистское снаряжение общества и участников обучения (верёвки, карабины, оттяжки, обвязки и т.д.).
- скалодром.

Описание программы «Навыки альпинизма (EXTENDED)»

	Кол. часов
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	
ЗАНЯТИЕ 1. ОРГАНИЗАЦИЯ СТРАХОВОЧНЫХ СТАНЦИЙ.	5
1. EARNEST – критерий надёжности страховочных станций. 2. Организация страховочной станции на выступе – опасные моменты,	

<p>использование скользящего самозатягивающегося узла, укорачивание петли, оппозиционная блокировка петли.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Организация саморегулирующихся страховочных станций: <ul style="list-style-type: none"> ○ Блокировка компенсационной петлей - Sliding X Equalizer (2-х и 3-х точечные). ○ Использование ограничительных узлов на компенсационной петле (Limiting knots). 4. Организация страховочных станций с фиксированным распределением направления нагрузки: <ul style="list-style-type: none"> ○ 2-х и 3-х точечные станции – использование Cordalette, укорачивание петли вдвое, на одну треть, на произвольную длину. ○ Различные способы создания 2-х точечных станций с использованием ленточных петель. ○ Станция «Спрут» с последовательным соединением точек – создание петли для последовательной блокировки точек, блокировка точек, переноска петли. 5. Equalette (2-х, 3-х, 4-х точечная). 6. Организация страховочных станций из своей верёвки: <ul style="list-style-type: none"> ○ Организация станции из своей верёвки путём ввязывания к опорным точкам – различное расположение опорных точек вне и в пределах досягаемости. ○ Организация станции из своей верёвки на двух и более опорных точках с созданием центральной точки. 7. Неправильно организованные страховочные станции – «смертельный треугольник», неправильная блокировка, 3-х сторонняя нагрузка на карабин, неправильное расположение узла при «опорокидывании» станции, угол между ветвями и т.д. 	
<p>ЗАНЯТИЕ 2. СПУСК ПО ВЕРЁВКЕ.</p>	<p>5</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Спуск с верхней страховкой с использованием страховочно-спускового устройства, блокировка и разблокировка спуска. 2. Спуск с использованием страховочно-спускового устройства и узла «автоблок», проверка спусковой системы натяжением перед снятием с самостраховки, блокировка и разблокировка спуска, использование при спуске «уса самостраховки» из петли. 3. Спуск с использованием узла UIAA, блокировка и разблокировка спуска. 4. Остановка спуска с земли путём удержания спусковой верёвки. 5. Организация продёргивания верёвок при спуске последнего участника - при наличии одной основной верёвки, при наличии двух основных верёвок, при наличии одной основной и одной вспомогательной верёвки, различные варианты связывания верёвок. 6. Спуск последнего участника с использованием страховочно-спускового устройства и узла «автоблок», использование страховочного устройства в режимах HFM (Hight Fraction Mode) и RFM (Regular Fraction Mode), блокировка и разблокировка спуска, продёргивание верёвки. 7. Переход через узел при спуске. 8. Спуск методом классического дюльфера. 9. Спуск по нагруженной верёвке. 	
<p>ЗАНЯТИЕ 3. ПОДЪЁМ ПО ВЕРТИКАЛЬНЫМ ПЕРИЛАМ.</p>	<p>5</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Организация вертикальных перил, деление перил на участки, организация петель для перестёжки, способы предохранения перильной верёвки от истирания. 2. Подъём по вертикальным перилам различными способами: 	

<ul style="list-style-type: none"> • С использованием жумара. • С использование жумара и прусика со стремянем для ноги. • С использованием жумара и блокировкой страховочно-спускового устройства на беседке. • С использованием 2-х прусиков. <ol style="list-style-type: none"> 3. Транспортировка рюкзака. 4. Переход через узел при подъёме. 5. Переход из зависания после падения под нависающую часть скалы на движение по вертикальным перилам. 	
ЗАНЯТИЕ 4. РАБОТА СВЯЗКИ С ПОПЕРЕМЕННОЙ СТРАХОВКОЙ.	5
<ol style="list-style-type: none"> 1. Нижняя страховка с использованием страховочного устройства, блокировка и разблокировка, бухтовка верёвки на станции. 2. Нижняя страховка с использованием узла UIAA, блокировка и разблокировка. 3. Установка промежуточных точек страховки – установка первой «направляющей» промежуточной точки, различные тактические решения безопасной организации первой промежуточной точки, частота установки, установка в местах смены направления движения, оппозиционная установка закладных элементов. 4. Организация автоблокирующей системы верхней страховки, разблокировка под нагрузкой и спуск партнёра. 5. Отработка срыва и удержания партнёра с нижней страховкой. 6. Работа связки в технике двойной верёвки (Double Roup). 7. Работа связки в техника сдвоенной верёвки (Twin Roup). 8. Техника прохождения мультипитчевых маршрутов по пробитым готовым станциям. 	
ЗАНЯТИЕ 5. ТЕСТИРОВАНИЕ ПОЛУЧЕННЫХ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ.	5
<ol style="list-style-type: none"> 1. Организация страховочных станций и оценка EARNEST – критерия их надёжности. 2. Спуск по закреплённой верёвке, блокировка и разблокировка спуска. 3. Спуск методом классического дюльфера. 4. Спуск по нагруженной верёвке. 5. Переход через узел при спуске. 6. Организация и подъём по вертикальным перилам различными способами. 7. Переход через узел при подъёме. 8. Прохождение мультипитчевого маршрута по пробитым готовым станциям (подъём и спуск). 	
ИТОГО:	25