



ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА ДМИТРОВСКОГО РАЙОНА



Практическое занятие на местности №2

Тема: Техника и тактика движения по снежным склонам, самозадержание на снегу; разбивка лагеря; готовка и прием пищи, ночевка в зимних условиях.

Перильная страховка, организация точки страховки, страховочная цепь, страховка и самостраховка на перилах (подготовка к соревнованиям).

Цель и задачи:

- получение практических навыков и умений при передвижении на снежных склонах различной крутизны с использованием ледоруба;
- получение навыков передвижения по «жестким» и «нежестким» перилам с организацией страховки, в связках «двойках»;
- получение навыков по организации бивуака в снежных условиях;
- подготовка к соревнованиям по технике горного туризма.

Место проведения: «Икшанский карьер». Практические занятия организуются на снежных склонах крутизной от 20 до 40, с ровным пологим выкатом, на склоне должны отсутствовать травмоопасные предметы (камни, корни деревьев и т.п.).

Время проведения: 6-7 февраля 2016 года.

Продолжительность активной части: 8ч.

Руководитель ПВД: инструктор СТ А. Арутюнян.

Занятия проводят: А. Арутюнян, инструкторы-стажеры: Л. Мориц, Р. Спицын.

Личное снаряжение: одежда по погоде (теплая куртка, теплая одежда на сон), непромокаемые куртка-штаны, шапочка спортивная, перчатки для работы с веревкой, непромокаемая обувь, спальный мешок, коврики, сидушку, бахилы («фонарики»).

Личное специальное снаряжение: каска, обвязка верх+низ, обвязочный ус, 2 прусика, жумар, восьмерка, карабины (5шт), ледоруб, налобные фонарики.

Бивачное общественное снаряжение: палатки, канны, костровой набор (тренога, пила, топор), веревки, петли, общественные карабины (по дополнительной раскладке).

Питание: перекус с чаем с собой, далее готовим: ужин – завтрак – обед (продукты по раскладке завхоза по питанию).

Медицинское обеспечение: аптечка (отв. Л. Мориц).

Состав участников: отделение группы базового уровня – 6-8чел; отделение группы специализированного уровня – 5чел; приглашенные участники.

Уровень подготовки: у «новичков» - теория, одно ПЗ; у «старичков» – базовая школа, опыт горных категорийных походов.

План ПВД:

6 февраля 2016 г. – суббота.

- 11.30 – 12.00 – заезд на Икшанский карьер, к месту проведения ПЗ.
- 12.00 – 13.00 – ставим палатки, оборудуем кухню, провешивание перил.
- 13.00 – 13.30 – перекус (чай с термосов, бутерброды).
- 14.00 – начало ПЗ.
- 17.00 – костровые и дежурные готовят ужин.
- 17.30–18.00 – окончание ПЗ.
- 18.45 – 19.00 – ужин.

7 февраля 2016 г. – воскресенье.

- 7.00 – подъем.
- 8.00 – завтрак.
- 9.00 – 14.00 – ПЗ
- 15.00 – обед.
- 16.00 – разъезд.

Круг отрабатываемых вопросов у слушателей ШГТ БУ (для инструкторов-стажеров):

1. Правильность надевания обвязки, разучивание узла «двойной булинь», длина «усов».
2. Отработка техники и тактики передвижения по снежным склонам с использованием ледоруба (вырубание ступеней, движение в лоб, зигзагом, способы самостраховки ледорубом, движение «на три такта», положение ледоруба: «как трость» и «на изготовке»).
3. Понятие страховки, виды страховки (индивидуальная, групповая). Перильная страховка, виды перильной страховки, правила нахождения на перилах, способы самостраховки, понятие «станции», «промежуточной станции».
4. Организация точек страховки на снегу (на ледорубе, «ледорубный крест»).
5. Подъем-спуск-траверс «связки-двойки» по перилам с организацией страховки.
6. И многое другое, что вспомним по ходу :)

Круг отрабатываемых вопросов у слушателей ШГТ СУ:

1. Подъем-спуск-траверс «связок-двоек» по перилам, в том числе с самонаведением и самовыдергиванием перил.
2. Организация движения «связок-троек» по закрытым ледникам (имитация) с одновременной и попеременной страховкой.
3. Сюрприз для «старичков» :)