

ПРОГРАМА

I ЕТАП

ОДНОМОТУЗКОВІ МАРШРУТИ



ШКОЛА
АЛЬПІНІЗМУ І
СКЕЛЕЛАЗІННЯ

 [funclimb.info](https://www.instagram.com/funclimb.info)

 [funclimb.info](https://www.funclimb.info)



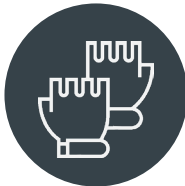
ЦІЛІ КУРСУ



Ознайомити курсантів з альпіністським спорядженням, принципами його роботи, ситуаціями використання.



Навчити правильно в'язати та використовувати 10 базових вузлів в альпінізмі, ознайомити з особливостями їх функціонування.



Закласти базові навички верхньої та нижньої страховки.



Ознайомити з роботою в групі та варіантами взаємодії зв'язок в умовах виконання тренувальних задач на стенді.



Ознайомити з поняттям станцій, їх видами (перевагами і недоліками різних видів), умовами використання.



Ввести тактику роботи в зв'язці (трійці та двійці).



Перехід на наступний курс.

Ознайомити з початковими елементами рятувальних робіт (принципи роботи поліспасту).



I етап — одномотузкові маршрути.

Даний етап має консультативний характер та формує уявлення у початківців про технічні нюанси організації страховки на скельному рельєфі та в горах, а також про техніку пересування скельним та гірським рельєфом. Інші складові та модулі навчання (скелелазна підготовка, тренувальні виїзди на скелі та в гори, загальна фізична підготовка) доповнюють набір навичок та досвід для безпечного заняття скелелазінням та альпінізмом у своє задоволення.

Багатогранність скелелазіння та альпінізму змушує людину поетапно вивчати всі елементи данної науки, оскільки зміст кожного з них життєво важливий.



— Модуль —

Верхня страховка

- Знайомство зі спорядженням та правилами його використання.
- Вузли для прив'язування мотузки до системи.
- Правила подвійного контролю перед лазінням.
- Постановка навички верхньої страховки.

1-2

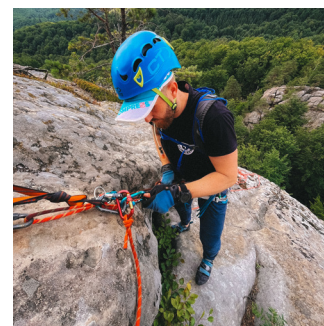


— Модуль —

Нижня страховка

- Постановка навички нижньої страховки на стенді.
- Розбір та навички роботи зі спорядженням, необхідним для лазіння з нижньою страховкою.
- Команди при лазінні.
- Перший поточний контроль знань.

3-4

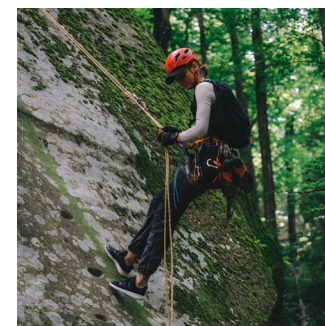


— Модуль —

Станції

- Вводимо поняття “станція”;
- Ознайомлення з їх різновидами та особливостями використання;
- Відпрацьовуємо лазіння з нижньою страховкою з організацією станцій.

5



— Модуль —

Дюльфер

- Постановка навички спуску по закріпленій мотузці (дюльфер).
- Вивчаємо вузли для зв'язування двох мотузок.
- Фрикційні вузли.
- Вузол UIAA.

6-7



— Тест —

Проміжний контроль отриманих навичок

- Верхня страховка.
- Нижня страховка.
- Станції.
- Дюльфер.

8



— Модуль —

Робота у зв'язці

- Знайомимося з поняттям “альпіністська зв'язка”.
- Робота у зв'язці з напарником з організацією станцій страховки, лазінням з нижньою страховкою та організацією дюльфера.

9-10

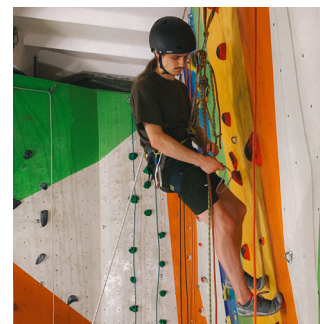


— Модуль —

Пересування по закріплений мотузці

- Підйом по закріплений мотузці за допомогою жумара, вузла Бахмана, зажимів, прусика, кроля.
- Проходження косих та горизонтальних перил, П- подібних перил.

11-12



— Модуль —

Підйом та спуск з перестібуванням через вузол

- Навчити підніматися і спускатися по закріплений мотузці з перестібуванням через вузол.
- Перестібування з використанням двох жумарів, одного жумара, прусиків та педалей.

13-14



— Модуль —

Робота у зв'язці-трійці

- Взаємодія зв'язок при виконанні тренувального завдання на стенді.
- Тактика сходження у трійці.

15-16



— Могуль —

Поліспаст

- Ознайомлення з принципом роботи поліспасту.
- Відпрацювання витягання напарника за допомогою поліспасту.

17-18

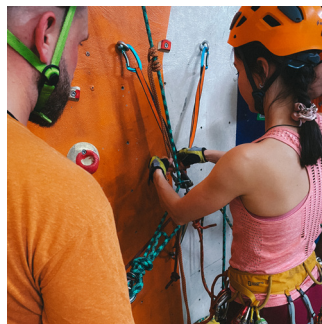


— Могуль —

Маятник

- Ознайомлення з поняттям “маятник” в альпінізмі.
- Відпрацювання сценаріїв сходження з організацією маятника на стенді.

19-20



— Могуль —

Відпрацювання тренувальних задач

- Робота в двійці.
- Робота в трійці.
- Організація перил.
- Організація маятника.

21-23



— Тест —

Заключний іспит отриманих знань

Заліковий іспит отриманих знань та навичок.

24

Далі необхідно формувати та вдосконалювати навички (доведення до автоматизму через багаторазове повторення), а також – свідоме застосування своїх навичок та знань, що підвищить безпеку в групі, зв'язці, особисто у вас, в конкретній ситуації на скелях та в горах.

Навчання та самовдосконалення — постійні процеси буття скелелаз та альпініста.

НЕОБХІДНЕ СПОРЯДЖЕННЯ



Страхувальна система

Альпіністська система з регульованими ножними обхватами.



Страхувальний пристрій

Страхувально-спусковий пристрій типу Reverso.



Каска альпіністська



Самостраховка

Самостраховка з двома "вусами".



Жумар

Пристрій для підйому по мотузці.



Відтяжки

5 шт. з дротяною застібкою.



Репшнури

Діаметр 6 мм (1,5 м і 5м).



Динамічна мотузка

60 м з подвійним просоченням.



Овальний карабін

Муфтований, 1 шт.



D-подібний карабін

Муфтований, 2 шт.



Грушевидний карабін

Муфтований, 2 шт.



Немуфтовані карабіни

5 шт.



Петлі

120 см - 2 шт.
180 см - 1 шт.

1-2



ТЕМА

Верхня страховка

1. Роз'яснення поняття “альпінізм”, за яких умов він починається (коли для безпечного подолання рельєфу потрібно організувати страховку).
2. Поняття “страховка”. Чому виникає необхідність у використанні спеціального спорядження.
3. Знайомство з механікою роботи страховальної системи (поняття силових ліній – система строп та защіпок).
4. Як і чим утворюється “зв'язка”?

Постановка навички верхньої страховки:

- коректне прив'язування мотузки до лідера;
- контрольний вузол на протилежному кінці мотузки;
- контроль мотузки страхуючим за допомогою страховального пристрою методом перебору.

Вузли для прив'язування мотузки до страховальної системи:

Правила зав'язування, критерії безпеки, особливості функціонування вузлів, переваги та недоліки кожного вузла.



Вісімка



Буліль

Навичка – відпрацювання зав'язування вузлів вісімка, зустрічна вісімка, вісімка на кінці мотузки, одинарний та подвійний буліль.



- ✓ **Контрольний вузол!** (його роль, варіанти контрольного вузла).
- ✓ **Ритуали безпеки!** (подвійний контроль обома учасниками зв'язки; зав'язування вузла та правильності заправлення мотузки в страховальний пристрій, замуфтованість карабіна; команди готовності).

3-4

ТЕМА Нижня страховка

1. Постановка навички нижньої страховки (при наявності стаціонарних точок страховки).

і **Нижньою** називається **страховка**, коли лідер послідовно проходить точки страховки (організовує їх чи використовує стаціонарні) протягом маршруту. Страхуючий знаходиться нижче за маршрутом.

2. Поняття “зрив”; дії і засоби, які зупиняють падіння: види мотузок (динамічна, статична), особливості їх використання; “стаціонарна точка страховки”, її варіанти.
3. Підготовка спорядження перед лазінням (перевірка цілісності мотузки, підготовка та розкладання мотузки, вузол на кінці).
4. Відтяжки, їх види, правила використання (встібання відтяжок, встібання мотузки у відтяжки).

5. Ритуали безпеки! (Особистий та взаємний контроль).

Введення в **техніку лазіння** (роз’яснення необхідності постійного покращення своєї фізичної підготовки, розминка, поняття хватів, різновидів зачіпок, точки опори, робота ніг при лазінні).



- ✓ **Команди при лазінні** (“страховка готова”, “вибери”, “видай”, “закріпи”, “вниз”);
- ✓ **Гімнастична страховка;**



- ✓ **Страхування методом перебору мотузки;**
- ✓ **Утримання зриву.**

Перший контроль навичок (одягання системи, перевірка її придатності, вузли вісімка та булінь, підготовка спорядження до лазіння).

5



ТЕМА Станції

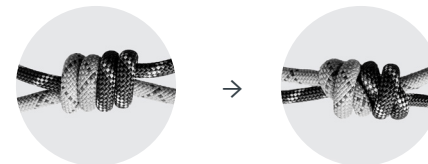
1. Познайти з поняттям “станція”. Навчити організовувати станцію страхівки.

i На стенді для побудови станції ми імітуємо власні точки страхівки, використовуючи шлямбури.

2. Види станцій та їх організація (види петель, кордалети). Переваги певних видів станцій.

3. Лазіння з нижньою страхівкою з організацією станцій на початку та в кінці маршруту.

- ✓ Вузол **грейпвайн** для зв'язування однакових за діаметром кінців мотузки.



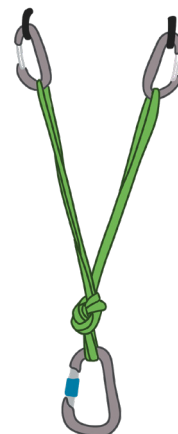
- ✓ Вузол **прямий (провідник)** або **вісімка** для обмежувальних вузлів.



Провідник



Вісімка



Самостраховка
(види, особливості використання)



Нові елементи спорядження: самостраховка на 2 вуса, 2 карабіни з муфтою грушевидні або D-подібні, 2 немуртованих карабіна, петля з дайніми 120 см або кордалета.

6-7



ТЕМА

Дюльфер

Навчити спуску по закріпленій мотузці (**дюльфер**) за допомогою спускового пристрою:

1. По одинарній мотузці з верхньою страховкою;
2. По подвійній мотузці з верхньою страховкою;
3. По подвійній мотузці з використанням обмоточних вузлів;
4. Дюльфер за допомогою вузла UIAA;
5. Дюльфер з виносом спускового пристрою.

Вузли



Дубовий вузол для зв'язування кінців двох мотузок.

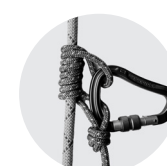
Обмоточні вузли



Прусик

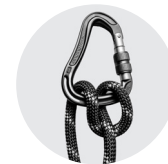


Австрійський



Французький

Варіанти зав'язування прусика: вище та нижче спускового пристрою.



Вузол UIAA

Маркування (бухтування) мотузки різними способами.



Новий елемент спорядження:

Репшнур діаметром 6 мм довжиною 1,5 м.

8

ТЕМА

Контроль знань

Проміжний контроль знань, умінь та навичок.
Розбір та опрацювання помилок.



Верхня страховка

- коректне прив'язування мотузки до лідера;
- контрольний вузол на протилежному кінці мотузки;
- контроль мотузки страхуючим за допомогою страхувального пристрою методом перебору.



Нижня страховка

- підготовка спорядження перед лазінням;
- ритуали безпеки (особистий та взаємний контроль);
- команди при лазінні;
- гімнастична страховка;
- утримання зриву.



Станції

- організація станцій страховки;
- лазіння з нижньою страховкою з організацією станцій на початку та в кінці маршруту;
- коректне зав'язування вузлів.

9-10

ТЕМА

Робота у зв'язці

Сформувати та пояснити поняття **зв'язка**:

- робота в **зв'язці-двійці**;
- поняття **тактики сходження**.

1. Підбір та підготовка спорядження для роботи зв'язки на маршруті.
2. Розподіл спорядження між лідером зв'язки та другим.
3. Проходження маршруту з організацією нижньої та верхньої станцій страхівки.

4. Організація нижньої страхівки для лідера.

5. Організація лідером станції та верхньої страхівки для напарника.

Поняття **розхідна петля** (з чого робиться, як на маршруті через неї організовується спуск дюльфером).



6. Лазіння з вистібанням відтяжок.

7. Організація дюльфера.

11-12

ТЕМА Пересування по закріпленій мотузці



- Види перил (горизонтальні, вертикальні, похилі);
- Організація перил.



1. Підйом по закріпленій мотузці за допомогою жумара, вузла Бахмана, зажимів, прусика, кроля.
2. Проходження косих та горизонтальних перил, П-подібних перил.

Вузли



Нові елементи спорядження:

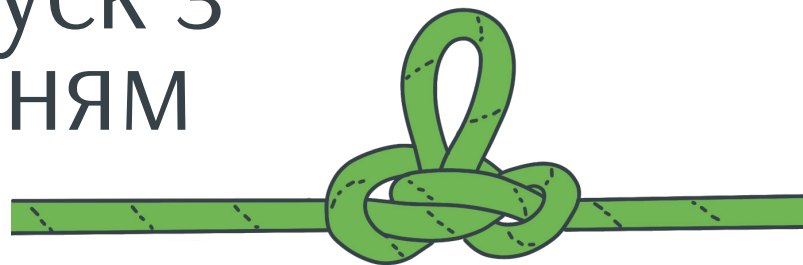
- жумар;
- петля з нейлону або даїніми 120 см або репшнур діаметром.

13-14



ТЕМА

Підйом та спуск з перестібуванням через вузол



1. Навчити підніматися і спускатися по закріпленій мотузці з перестібуванням через вузол.
2. Ознайомити людей з ситуацією, коли виникає необхідність зав'язати на мотузці ізоляційний вузол (перебита мотузка).



Перестібування з використанням:

- двох жумарів;
- одного жумара;
- прусиків та педалей.



Новий елемент спорядження:

- зажим типу Tibloc

15-16



ТЕМА Робота у зв'язці-трійці

1. Навчити працювати у зв'язці-трійці.
2. Тактика сходження у трійці (підготовка та розподіл спорядження між учасниками, порядок проходження маршруту, зміна лідера на маршруті).
3. Пересування у складі спортивної групи: взаємодія, зв'язок.



17-18



ТЕМА Поліспаст

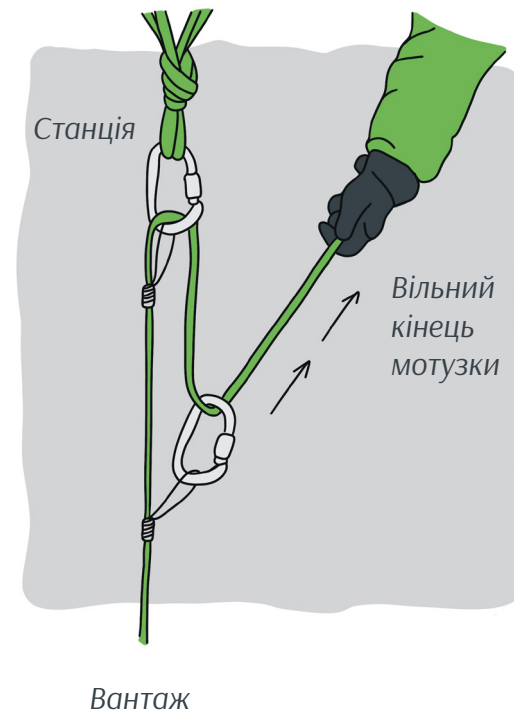
1. Сформувати уявлення про поліспаст, як набір рухомих блоків та зажимів, що розташовані на мотузці і збільшують вантажопідйомність всього механізму.



Поліспаст – спосіб підняти вантаж з меншою кількістю зусиль. Використовується для **підйому вантажів, постраждалого та натягування переправ.**

2. Відпрацювання підйому напарника за допомогою організації поліспасту.

Вантаж (постраждалий, важке спорядження, переправа) підвішується до рухомого блоку, а зусилля прикладається до вільного кінця мотузки, що послідовно огинає усі блоки поліспасту. Сила натягу мотузки у такому поліспасті – це частка від ділення маси вантажу на кількість блоків у поліспасті.



Поліспаст організовується за допомогою **зажимів** (жумар, tibloc, обмоточні вузли) та **рухомих блоків** (мотузка вільно проходить через карабін).

19-20

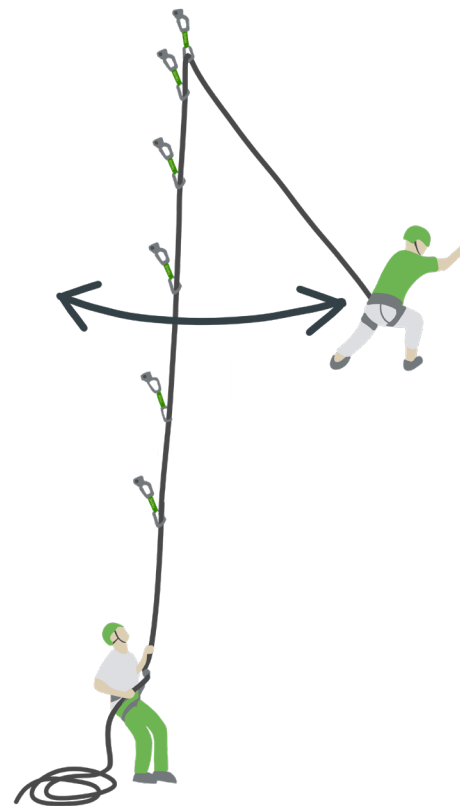


ТЕМА Маятник

1. Ознайомити з поняттям **маятник** в альпінізмі. Пояснити, у яких ситуаціях організовують маятник. Відпрацювати навичку на стенді.



Маятник – технічний прийом траверсування, коли лідер, що працює на мотузці, відхиляється від вертикалі для подолання складних ділянок маршруту (“качає маятник”).



Маятник використовують для того, щоб з однієї системи тріщин перебраться на іншу.

21 - 23



ТЕМА Відпрацювання тренувальних задач

Відпрацювання тренувальних задач та сценаріїв різних тактик сходження при різних вхідних умовах.



Організація перил

- підйом по закріпленій мотузці за допомогою жумара, вузла Бахмана, зажимів, прусика, кроля;
- проходження косих та горизонтальних перил, П-подібних перил;
- підйом та спуск з перестібанням через вузол.



Маятник

- відпрацювання навички на стенді.



Поліспаст

- відпрацювання підйому напарника за допомогою організації поліспасту.



Робота у зв'язці (двійці та трійці)

- підбір, підготовка та розподіл спорядження;
- проходження маршруту з організацією нижньої та верхньої станції страхівки;
- організація дюльфера.

24

Заключний іспит

ТЕМА

Заліковий іспит отриманих знань та навичок.

Верхня страховка

- коректне прив'язування мотузки до лідера;
- контрольний вузол на протилежному кінці мотузки;
- контроль мотузки страхуючим за допомогою страхувального пристрою методом перебору.

Нижня страховка

- підготовка спорядження перед лазінням;
- ритуали безпеки (особистий та взаємний контроль).
- команди при лазінні;
- гімнастична страховка;
- утримання зриву.

Станції

- організація станцій страховки;
- лазіння з нижньою страховкою з організацією станцій на початку та в кінці маршруту;
- коректне зав'язування вузлів.

Робота у зв'язці (двійці та трійці)

- підбір, підготовка та розподіл спорядження;
- проходження маршруту з організацією нижньої та верхньої станцій страховки;
- організація дюльфера.

Організація перил

- підйом по закріпленій мотузці за допомогою жумара, вузла Бахмана, зажимів, прусика, кроля;
- проходження косих та горизонтальних перил, П-подібних перил;
- підйом та спуск з перестібуванням через вузол.

Маятник

- відпрацювання навички на стенді.

Поліспасть

- відпрацювання підйому напарника за допомогою організації поліспасти.