



# СКИ-АЛЬПИНИЗМ





**НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕМ  
ВНЕ ТРАСС КАТАТЬСЯ С  
СЕРТИФИЦИРОВАННЫМ  
ГИДОМ!**



# СТРАХОВАНИЕ

**ДЛЯ КАТАНИЯ ВНЕ ТРАСС РЕКОМЕНДУЕМ ПРИОБРЕСТИ  
СПЕЦИАЛЬНУЮ СТРАХОВКУ**

**НАШ ПАРТНЕР**



**SAVEPROLIFE**

SPL СТРАХОВАНИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ И АКТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА

**ВЫБОР ПОДХОДЯЩЕГО ВИДА СТРАХОВАНИЯ  
В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ЗАВИСИТ ОТ МЕСТА  
ПОСТОЯННОГО ПРОЖИВАНИЯ ЗАСТРАХОВАННОГО  
И ЗОНЫ КАТАНИЯ**

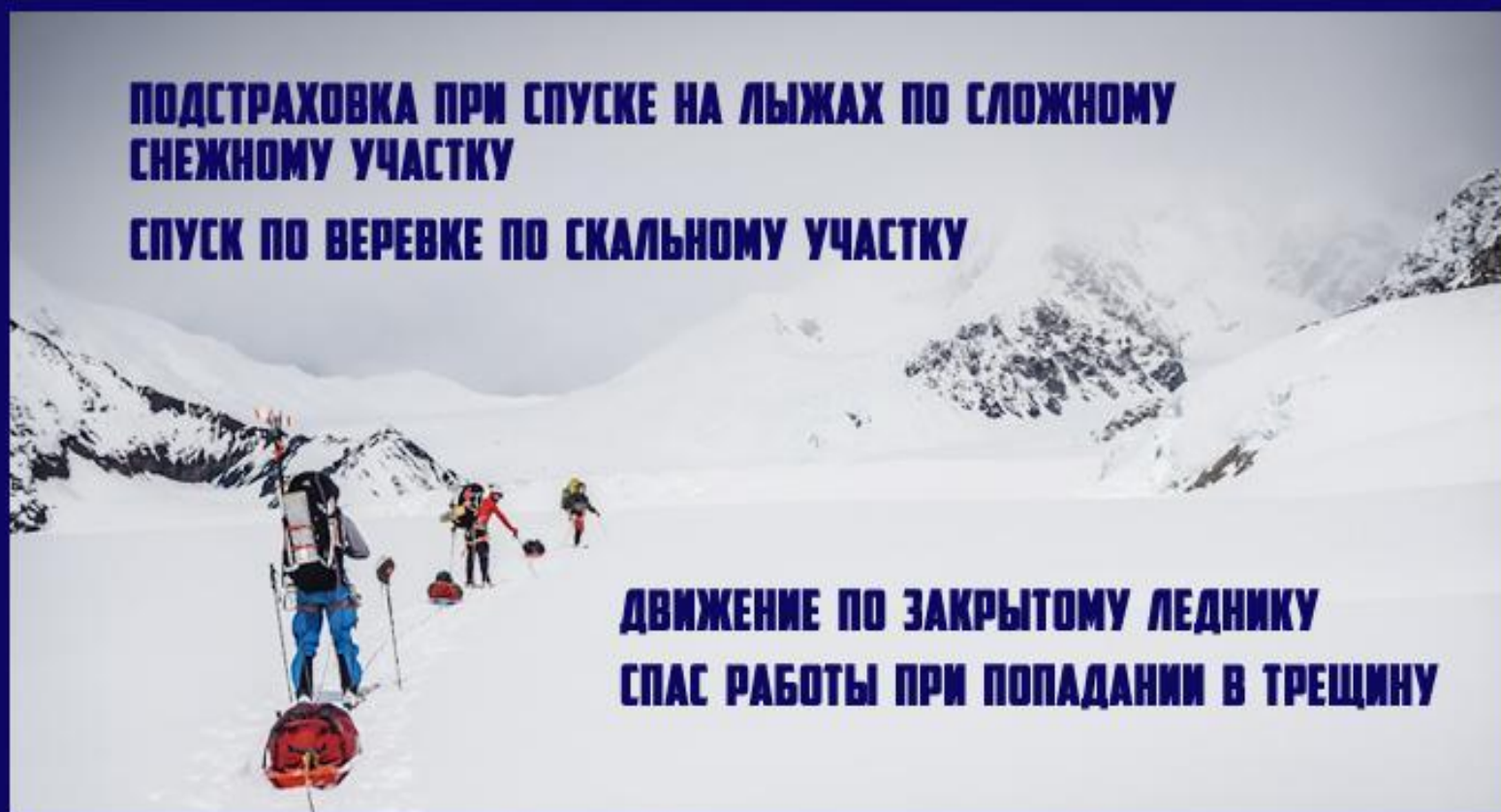


# ЗАДАЧИ



**ПОДСТРАХОВКА ПРИ СПУСКЕ НА ЛЫЖАХ ПО СЛОЖНОМУ  
СНЕЖНОМУ УЧАСТКУ**

**СПУСК ПО ВЕРЕВКЕ ПО СКАЛЬНОМУ УЧАСТКУ**



**ДВИЖЕНИЕ ПО ЗАКРЫТОМУ ЛЕДНИКУ**

**СПАС РАБОТЫ ПРИ ПОПАДАНИИ В ТРЕЩИНУ**





# ЦЕЛЬ ЛЕКЦИИ



**ПОНИМАНИЕ ПРОИСХОДЯЩЕГО И РАЗУМНОЕ СЛЕДОВАНИЕ  
КОМАНДАМ ГИДА**

**ДАННОЙ ЛЕКЦИИ НЕДОСТАТОЧНО** для  
**САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ЛИДИРОВАНИЯ**



# ОСОБЕННОСТИ СНАРЯЖЕНИЯ

**МИНИМУМ ПО КОЛИЧЕСТВУ  
МИНИМУМ ПО ВЕСУ (В УЩЕРБ КОМФОРТУ)**

**НЕКОТОРЫЕ СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ВЕЩИ:  
КЛЮВ ЛЕДОРУБА НА ПАЛКУ,  
СКИТУРНЫЕ КОШКИ (ФОТО)**



# ОСНОВНОЙ НАБОР

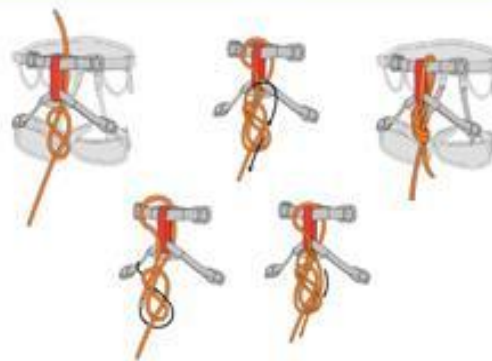
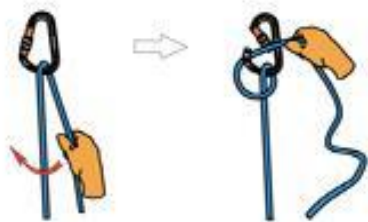


**ВЕРЕВКА**  
**КАРАБИНЫ**  
**ПЕТЛИ**  
**СИСТЕМА (ОБВЯЗКА)**  
**СТРАХОВОЧНО-СПУСКОВОЕ УСТРОЙСТВО**  
**(АТС, REVERSO)**  
**ЛЕДОБУРЫ, ЛЕДОРУБ**  
**(КАСКА ВСЕГДА НА ГОЛОВЕ-)**

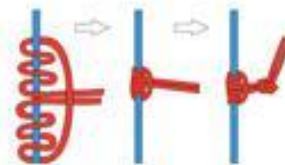
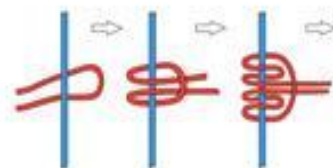


# УЗЛЫ

## ВОСЬМЕРКА СТРЕМЯ УМАН



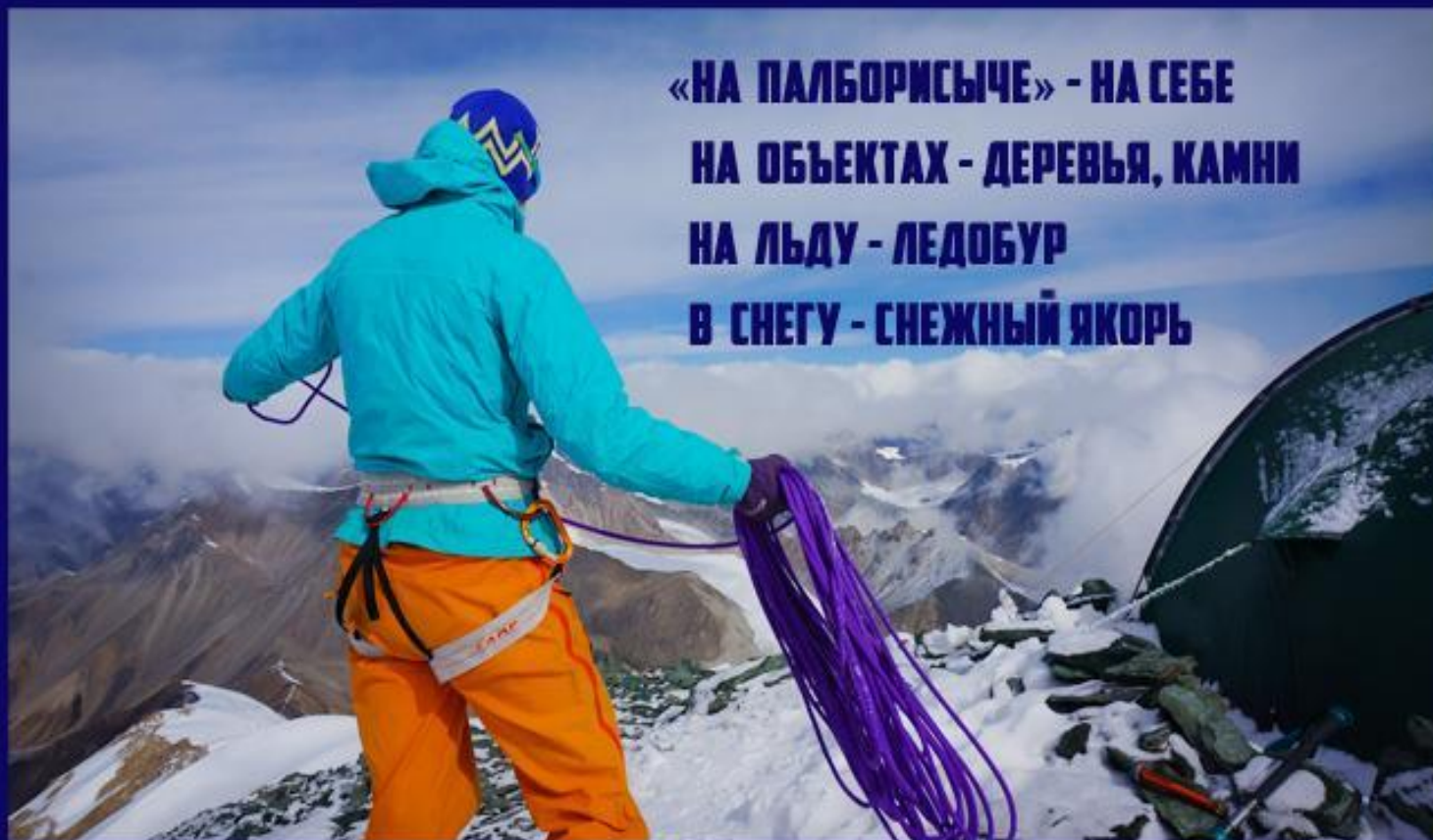
## СХВАТЫВАЮЩИЙ ГРЕПВАЙН







# ЗАКРЕПЛЕНИЕ ВЕРЁВКИ



**«НА ПАЛБОРИСЫЧЕ» - НА СЕБЕ  
НА ОБЪЕКТАХ - ДЕРЕВЬЯ, КАМНИ  
НА ЛЬДУ - ЛЕДОБУР  
В СНЕГУ - СНЕЖНЫЙ ЯКОРЬ**





# ЗАКРЕПЛЕНИЕ НА ПОВЕРХНОСТИ СНЕГА



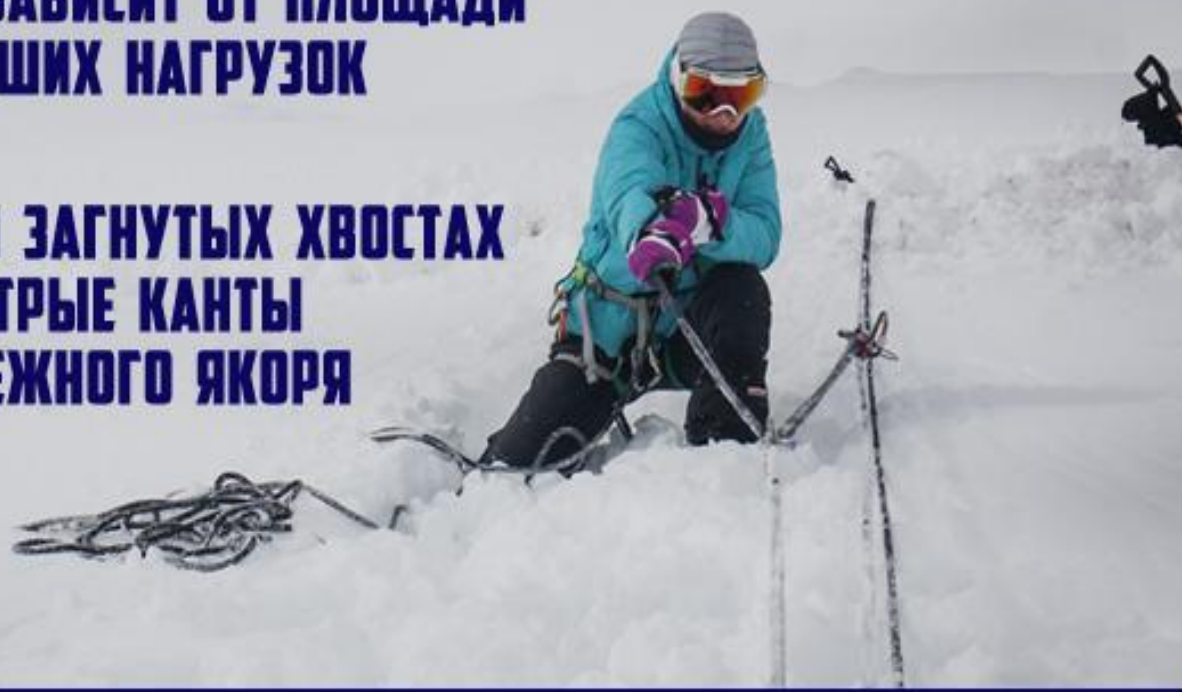


# ЗАКРЕПЛЕНИЕ НА ПОВЕРХНОСТИ СНЕГА



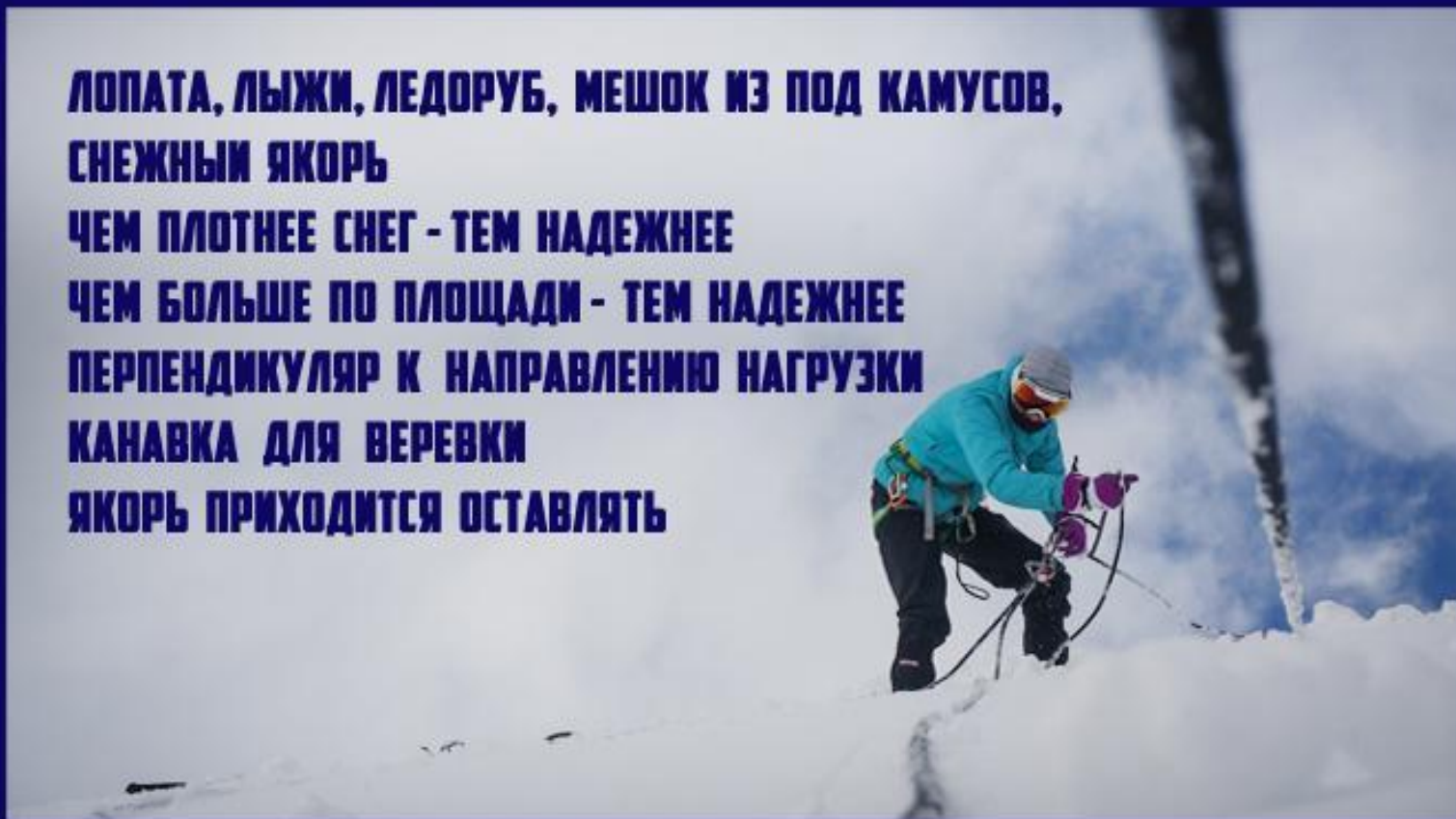
**ТОЛЬКО ПРИ ПЛОТНОМ, СЛЕЖАВШЕМСЯ СНЕГЕ  
ПРОЧНОСТЬ ЗАВИСИТ ОТ ПЛОЩАДИ  
ДЛЯ НЕБОЛЬШИХ НАГРУЗОК**

**СЛОЖНО ПРИ ЗАГНУТЫХ ХВОСТАХ  
ЗАКРЫТЬ ОСТРЫЕ КАНТЫ  
ВАРИАНТ СНЕЖНОГО ЯКОРЯ**



# ВИДЫ СНЕЖНЫХ ЯКОРЕЙ

**ЛОПАТА, ЛЫЖИ, ЛЕДОРУБ, МЕШОК ИЗ ПОД КАМУСОВ,  
СНЕЖНЫЙ ЯКОРЬ  
ЧЕМ ПЛОТНЕЕ СНЕГ - ТЕМ НАДЕЖНЕЕ  
ЧЕМ БОЛЬШЕ ПО ПЛОЩАДИ - ТЕМ НАДЕЖНЕЕ  
ПЕРПЕНДИКУЛЯР К НАПРАВЛЕНИЮ НАГРУЗКИ  
КАНАВКА ДЛЯ ВЕРЕВКИ  
ЯКОРЬ ПРИХОДИТСЯ ОСТАВЛЯТЬ**







# СНЕЖНЫЙ СТОЛБИК



# ЛЕДОРУБЫ



**ЛЕГКИЕ ОТ PETZL**

**ДЕРЖИТ ПРИМЕРНО 2000КГ**

**РАЗВЕСКА НА СИСТЕМУ С КОЛПАЧКОМ И ОТ СЕБЯ**

**ОЧИСТИТЬ ПОВЕРХНОСТЬ**

**ВКРУЧИВАТЬ ПЕРПЕНДИКУЛЯРНО**

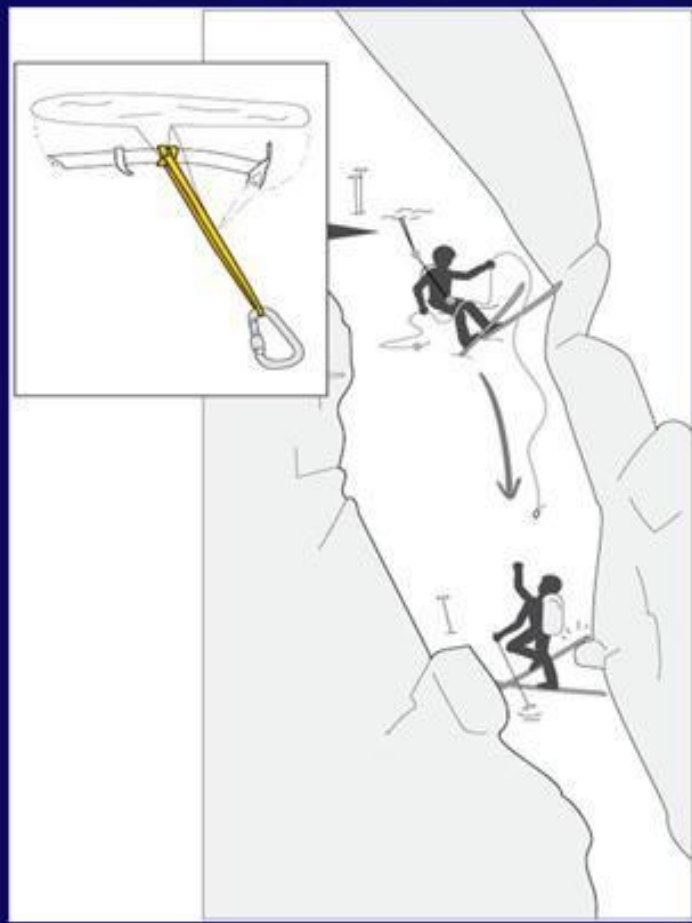
**НЕ ПЕРЕКРУЧИВАТЬ**

**ЕСЛИ УПЕРСЯ - ТО**

**ПЕРЕКРУТИТЬ В НОВОЕ МЕСТО**



# КОГДА ТЕБЯ СПУСКАЮТ LOWERING





# ПРИ СПУСКЕ

**ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА - НОГИ ШИРЕ И  
ПЕРПЕНДИКУЛЯРНО ПОВЕРХНОСТИ**

**РУКИ В СТОРОНЫ**

**ПО ПРИБЫТИИ ОТСТЕГНУТЬСЯ ОТ ВЕРЕВКИ**



# КОГДА СПУСКАЕШЬСЯ САМ RAPPEL



**АВСДЕ  
ПЛАВНО, БЕЗ РЫВКОВ  
АККУРАТНЕЕ НА ПЕРЕГИБЕ  
ПО ПРИБЫТИИ ОСВОБОДИТЬ ВЕРЕВКУ  
И ДАТЬ КОМАНДУ**





# ЛЕДНИК



**ДВИЖЕНИЕ В СВЯЗКАХ?**

**КОЛИЧЕСТВО ЧЕЛОВЕК И РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ УЧАСТНИКАМИ**

**ПРИВЯЗЫВАНИЕ/ПРИСТЕГИВАНИЕ**

**ОТЕУТСТВОЕ СЛАБИНЫ**

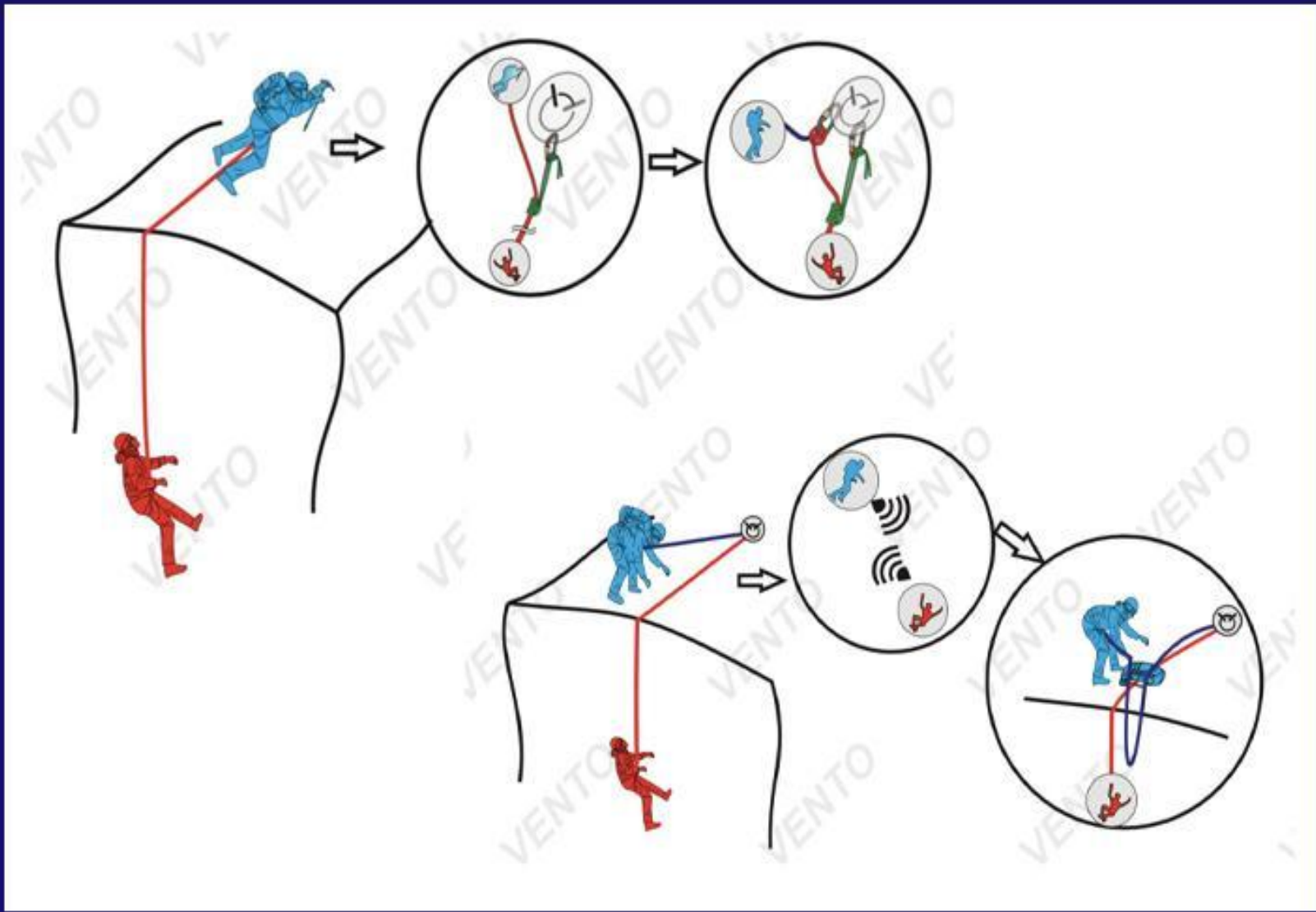
**СПУСК НА ЛЫЖАХ**



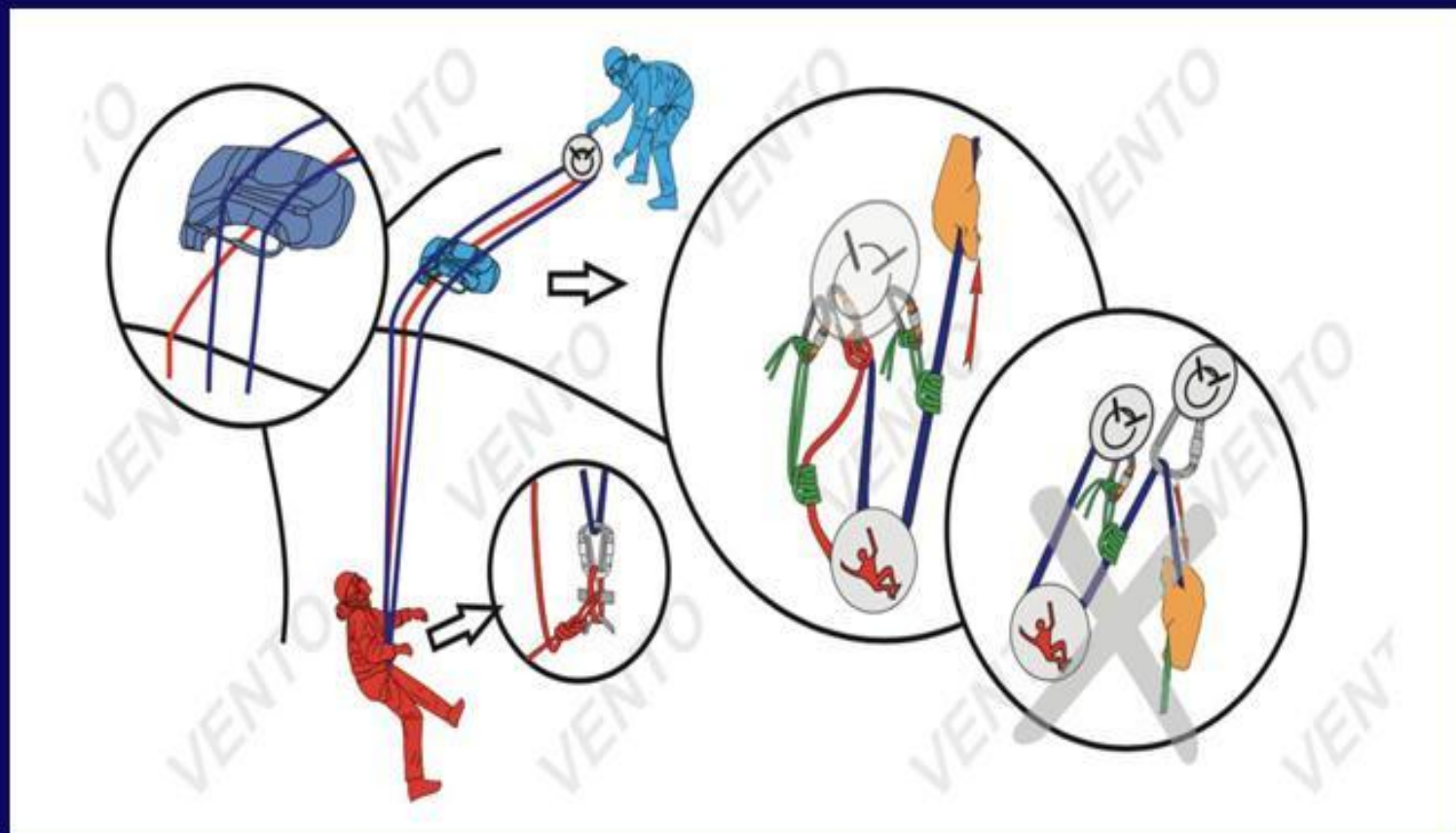
# ПАДЕНИЕ В ТРЕЩИНУ



**УДЕРЖАНИЕ СРЫВА**  
**ЗАКРЕПЛЕНИЕ ВЕРЕВКИ**  
**ГОЛОСОВАЯ СВЯЗЬ С ПОСТРАДОМ**  
**ОРГАНИЗАЦИЯ ПОЛИСПАСТА**



# СХЕМА ПОЛИСПАСТА 2:1





# СХЕМА ПОЛИСПАСТА 3:1

