«Утверждаю»
Руководитель
Учебно-методического центра
горной подготовки
«Безопасность. Выживание. Спасение»

_____ *А. Н. Свитка*
М. П.

15 августа 2021 г.

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ ИНСТРУКТОРОВ-ПРОВОДНИКОВ ПО ПЕШЕХОДНОМУ ТУРИЗМУ И ТРЕКИНГУ
(теоретическая часть)

1. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ

1.1. Краткая история развития туризма в дореволюционной России, СССР и современной России.

1.2. Горные районы России, СНГ и мира.

1.3. Туристские возможности РФ и СНГ.

1.4. Типология туризма (виды, дисциплины).

1.5. Нормативно-правовое регулирование туристской деятельности в России (законы, постановления правительства, приказы ФСБ и МЧС).

1.6. Правовой статус инструктора-проводника в российском туризме, его ответственность, права и обязанности.

Рассматриваемые вопросы.

Выявление ряда проблем юридического характера на этапе функционирования индустрии активного туризма в новых экономических условиях повлекло за собой включение в «Закон о туристской деятельности в РФ» в 2007 г. изменений, связанных с необходимостью наличия на активном туристском маршруте сопровождающего лица - профессионально подготовленного инструктора-проводника, обеспечивающего безопасность туристов при прохождении маршрута путешествия. Психологический портрет инструктора-проводника. Кто такой инструктор-проводник?

1.7. Международные кодексы, хартии, декларации.

1.7.1. Гаагская декларация по туризму.

1.7.2. Директива Совета европейского экономического сообщества.

1.7.3. Манильская декларация по мировому туризму.

1.7.4. Международные гостиничные правила.

1.7.5. Осакская декларация тысячелетия.

1.7.6. Тирольская декларация о хорошем стиле в горных видах спорта.

1.7.7. Хартия туризма.

1.7.8. Декларация по альпинистской этике в горах.

1.8. Люди в горах. Философия гор.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ, ПОДГОТОВКА И ПРОВЕДЕНИЕ ПУТЕШЕСТВИЙ

2.1. Принципы организации, подготовки и проведения пешеходных путешествий с коммерческими группами.

2.2. Стратегия и тактика путешествий.

Рассматриваемые вопросы.

Понятие о стратегии похода. Постановка целей и задач. Выбор района путешествия и сроков его проведения. Учет климатических, астрономических и других особенностей. Понятие и определение тактики. Основы тактической грамотности.

2.3. Тактические схемы построения маршрутов.

Рассматриваемые вопросы.

Линейные. Радиальные. Кольцевые. Комбинированные. Преимущества и недостатки различных схем построения маршрута. Разработка нитки маршрута путешествия. Логика построения маршрута похода.

2.4. Календарный план-график движения по маршруту – основа реализации тактики.

Рассматриваемые вопросы.

Составление календарного графика движения по маршруту. Планирование дневных переходов и мест биваков. Учет естественных препятствий и их последовательность. Высотный график маршрута. Тактический план акклиматизации. Необходимость дневок на маршруте и правила их организации. Тактические секреты организации дневок и заброcок.

Хронометраж маршрута. Для чего он нужен?

2.5. Составление плана обеспечения безопасности.

Рассматриваемые вопросы.

Правила регистрация в МЧС. Сообщение в региональные отряды МЧС. Постановка на учет на месте. Элемент обеспечения безопасности - наблюдение и разведка маршрута. Запасные и аварийные варианты маршрута. Запасные дни (временные ресурсы) – как, когда и где их использовать. Вероятность непредвиденных ситуаций ничем не ограничена! Контрольные пункты и сроки маршрута. **Главный вопрос – когда уходить вниз?**

2.6. Оперативные тактические задачи

Рассматриваемые вопросы.

Количество и характеристика препятствий в нитках маршрутов. Классификации естественных препятствий. Обстоятельства, усложняющие маршруты (каньоны, отсутствие троп, подвижка ледников, сезонные явления, сложность ориентировки, переправы через горные реки, новизна и изученность района).

Организация дневных переходов в различных условиях местности и погоды с учетом физического и морального состояния участников.

2.7. Тактические ресурсы.

2.8. Материальное обеспечение путешествий как элемент тактики и обеспечения жизнедеятельности.

2.8.1. Снаряжение.

Рассматриваемые вопросы.

Общие требования к снаряжению. Требования к составу личного и группового снаряжения в зависимости от длительности похода и его сложности.

Групповое и личное снаряжение (бивачное, общее и специальное). Основное снаряжение для страховки и самостраховки. Снаряжение для походной кухни и костровые принадлежности.

Вспомогательное снаряжение. Специальное снаряжение, необходимое для организации переправ через горные реки.

2.8.2. Экипировка.

Рассматриваемые вопросы.

Требования к экипировке в зависимости от длительности похода, максимальных высот, времени года, индивидуальных особенностей организма. Нижняя и верхняя одежда, рукавицы. Обувь.

2.8.3. Продукты. Питание на маршруте.

Рассматриваемые вопросы.

Особенности питания в походных условиях при разных режимах путешествия. Привязка питания к нитке маршрута – тактическая основа правильного питания на маршруте . Карманное питание. Основные характеристики суточного рациона. Состав пищевых продуктов, их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Выбор продуктов для походов различной продолжительности, сложности и длительности пребывания на высоте. Примерный набор продуктов питания для похода. Режим питания в походе. Приготовление пищи в горных условиях. Учет пониженного давления. Использование сублимированных продуктов и продуктов собственного изготовления, высококалорийных питательных смесей. Хранение, упаковка и транспортировка продуктов. Контроль и учет расхода продуктов. Принципы составления раскладки – связь с ниткой маршрута, по ходовым дням. Продукты для дневки. Заброски, их организация. НЗ продуктов питания.

2.8.4. Ремнабор.

Рассматриваемые вопросы.

Необходимость наличия ремнабора на маршрутах с автономным существованием. Правила составления ремнабора и правила его использования..

2.8.5. Средства связи.

Рассматриваемые вопросы.

Необходимость наличия средств связи на любом маршруте. Существующие средства связи. Типы радиостанций, используемых в горах. Частоты. Особенности радиосвязи в горных условиях. Принципы организации радиосвязи в горах.

2.8.6. Походная аптечка.

Рассматриваемые вопросы.

Подробно вопрос рассмотрен в разделе «Первая помощь».

2.8.7. Средства навигации.

Рассматриваемые вопросы.

Необходимость наличия картографического материала на маршруте. Виды картографического материала: карты, картосхемы, хребтовки, кроки. Несколько слов о навигаторах.

2.8.8. Сигнальные и аварийные средства.

Рассматриваемые вопросы.

Сигнальные средства как элемент обеспечения безопасности. Аварийные сигналы в горах. Международная таблица кодовых сигналов бедствия и правила ее использования.

2.8.9. Фактор времени

Рассматриваемые вопросы.

Мораль проста: распоряжаться временем надо очень бережно и осмотрительно. Практика показывает, что, несмотря на простоту и понятность (а может быть, именно поэтому), требование это выполняется далеко не всегда. Ошибки здесь большей частью необратимы.

2.9. Важность резервов!

Рассматриваемые вопросы.

Наличие резервов как тактическая составляющая правильной подготовки к походу. Для чего нужно нести то, что кажется лишним на маршруте?

2.10. Четыре организационные схемы комплектования групп и составления маршрутов. Пятого не дано!

Рассматриваемые вопросы.

РМГ, РГМ, ГМР, ГРМ. **Что означают организационные схемы с точки зрения тактики. Разработка тактики похода (восхождения) с учетом организационных схем.**

2.11. Гигиена в походе.

Рассматриваемые вопросы.

Личная гигиена туриста, уход за телом. Предупреждение потертостей, тепловых и солнечных ударов, обморожений, ожегов. Гигиенические требования к обуви, одежде, снаряжению. Нормы нагрузок в путешествии. Типы, устройство и использование походных бань. Особенности женского организма. Противопоказания к участию в походе. Наиболее возможные заболевания и травмы в путешествиях, их симптомы и признаки. Значение систематического осмотра и контроля.

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. Особенности пешеходного туризма как вида спорта и активного отдыха.

Рассматриваемые вопросы.

Характерные препятствия, встречающиеся в горах: перевалы, вершины, травянистые склоны, осыпи, скалы, снежные и фирновые склоны, ледники, горные реки, высота и т.д. Особенности проведения пешеходных походов: расчлененность рельефа (набор и потеря высоты, многообразие форм рельефа), особенности высокогорного климата, интенсивная инсоляция, солнечная радиация, ландшафтная и климатическая вертикальная зональность, наличие ледниковой и снежно-фирновой зоны, значительные физические и психологические нагрузки, отдаленность от населенных пунктов.

3.2. Природа гор. Горообразование. Формы и элементы горного рельефа.

Рассматриваемые вопросы.

Образование и развитие горного рельефа. Горообразовательные процессы (тектонизм, вулканизм, размыв поднятых плато), разрушения и сглаживания (выветривание, эрозии, денудация), оледенения. Жизнь гор. Возраст и типы гор. Высотная зональность, ее причины и проявления. Снеговая линия. Условия возникновения и существования снежников и ледников. Особенности высокогорного климата. Основные формы горного рельефа: горная страна, горные массивы, хребты и цепи, долины, террасы, плато, ущелья, вершины, седловины и т. д. Элементы рельефа (гребень, склон, стена, плита, контрфорс, ребро, кулуар, желоб, камин, трещина, балкон, карниз, выступ, уступ, осыпи, расщелина). Основные элементы снежного рельефа (склон, цирк, мульда, карниз). Образование ледников в горах, зона питания ледника, эволюция и типы ледников. Основные элементы ледникового рельефа (цирк, ледопад, серак, кальгаспоры, трещины, бергшрунд, рантклюфт). Морены: движущиеся и отложенные, боковые, конечные, срединные, глубинные и поверхностные, моренный чехол. Основные закономерности в проявлениях форм рельефа на поверхности ледников, на склонах хребтов и долин. Горные реки.

3.3. Элементы топографии и ориентирования в горах.

Рассматриваемые вопросы.

Значение топографии и ориентирования для туристов. Карты, картосхемы, схемы и кроки, используемые в походах. Основные условные обозначения. Изображение рельефа и его элементов на картосхемах, схемах, кроках. Ориентирование на местности с помощью карты, компаса и окружающих предметов. Определение сторон света по небесным светилам, часам и солнцу и луне. Отождествление местных ориентиров. Особенности ориентирования в высокогорье. Дополнительные возможности для ориентирования, связанные с горным рельефом.

3.4. Элементы метеорологии, облаковедение. Погода и климат в горах.

Рассматриваемые вопросы.

Как формируется погода в горах. Самые надежные и научно обоснованные признаки хорошей и плохой погоды в горах. Признаки устойчивой погоды.

3.5. Опасности в горах. Общая теория опасностей.

Рассматриваемые вопросы.

Общая теория опасностей в горах. Что такое опасность. Понятие безопасности. Аксиомы безопасности. Главная опасность в горах. Поражающие факторы. Понятие опасной ситуации. Недопустимость перехода опасной ситуации в аварийную. Правила поведения в опасных ситуациях. Экстремальные ситуации.

3.6. Глобальные опасности.

3.6.1. Геофизические опасные явления: *землетрясения, извержения вулканов, цунами.*

3.6.2. Геологические опасные явления (экзогенные геологические явления): *оползни, сели, обвалы, осыпи, лавины, склонный смыв, просадка (провал) земной поверхности, абразия, эрозия, курумы, пыльные бури.*

3.6.3. Метеорологические и агрометеорологические опасные явления: *бури, ураганы, смерчи (торнадо), шквалы, вертикальные вихри (потоки), крупный град, сильный дождь (ливень), сильный снегопад, сильный гололед, сильный мороз, сильная метель, сильная жара, сильный туман, засуха, суховей, заморозки.*

3.6.4. Гидрологические опасные явления: *высокий уровень воды, половодье, дождевые паводки, заторы и зажоры, ветровой нагон, низкий уровень воды, ранний ледостав и появление льда на судоходных водоемах и реках, повышение уровня грунтовых вод (подтопление).*

3.6.5. Природные пожары: *чрезвычайная пожарная опасность, лесные пожары, пожары степных и хлебных массивов, торфяные пожары, подземные пожары горючих ископаемых.*

3.7. Опасности, связанные с горным рельефом.

Рассматриваемые вопросы.

Лавины. Причины возникновения лавин (характер склона, температура и влажность воздуха, температура внутри снежных масс, воздействие ветра). Виды лавин (осов, лотковая, прыгающая, доска). Сухие и мокрые лавины. Поражающие факторы. Характер отрыва лавин. Признаки лавинной опасности. Выбор пути движения. Правила преодоления лавиноопасных участков.

Камнепады. Образование. Морозное выветривание. Признаки камнеопасных мест. Поражающие факторы. Правила преодоления камнеопасных участков.

Обвалы фирна, льда, карнизов. Образование. Воздействие ветра, температурных перепадов, влажности. Признаки опасных мест. Поражающие факторы. Правила прохождения опасных участков.

Трещины на закрытых и открытых ледниках. Причины возникновения. Типы трещин (продольные, поперечные, крестовидные, радиальные, бергшрунд). Виды трещин: расширяющиеся и сужающиеся. Рантклюфт – береговая трещина. Поражающие факторы. Правила движения по ледникам (открытым и закрытым).

Ледяные колодцы. Ледниковые реки. Кальгаспоры. Сераки.

Снежные мосты через реки и трещины. Правила преодоления снежных мостов.

Селевые потоки. Причины возникновения (оползни, запруды, ливни). Типы селевых потоков (грязевые, грязе-каменные, водо-каменные).

Горные реки. Мощность потока. Сезонные и суточные колебания. Отсутствие видимости характера дна. Низкая температура воды. Рельеф дна долины. Крутые и размытые берега. Поражающие факторы. Правила переправ через горные реки.

3.10. Опасности, обусловленные климатическими особенностями высокогорья.

Рассматриваемые вопросы.

Температура и влажность воздуха. Температура комфорта для человека. Повышенная и пониженная температура. Теплоотдача человеческого тела. Тепловой и солнечный удар. Обморожения и переохлаждения. Профилактика обморожений и перегрева. Технология дыхания холодным воздухом. Глетчерная усталость. Поражающие факторы. Правила защиты от высоких и низких температур, от влажности.

Ветер. Определение. Шкала Бофорта. Поземка. Низовая метель. Верховая метель. Общая метель. Пурга. Температурная шкала ветра. Правила защиты во время движения и на биваке.

Осадки. Дождь. Снег. Град. Нарастающие осадки (критическая точка для выпадения снега). Туман. Белая мгла. Меры безопасности в условиях плохой видимости во время снегопада, грозы, ветра, при выборе мест для бивака. Правила защиты.

Гроза. Поражение молнией (прямое, электромагнитная индукция, эффект короны, токи земли и т.п). Меры предосторожности. Поражающие факторы. Правила поведения перед грозой и во время грозы.

Туман. Пять видов тумана. Их особенности. Правила поведения в тумане.

Темнота. Сумерки. Искажение препятствий. Опасность передвижения в темноте и в сумерках. Исключительные случаи. Правила поведения в темноте.

Белая мгла. Когда исчезают тени. Размеры предметов и расстояния до них. Главная опасность белой мглы. Правила поведения в белой мгле.

3.8. Опасности, обусловленные высотой и воздействием солнца.

Рассматриваемые вопросы.

Солнечная инсоляция и радиация. Ультрафиолетовое излучение. Солнечные ожоги, снежная слепота (ожог конъюнктивы и роговой оболочки глаза), солнечные и тепловые удары. Меры предосторожности.

Периферическое зрение на высоте и другие физиологические особенности зрения.

Гипоксия. Высотная зональность, связанная с атмосферным давлением. Зона полной акклиматизации. Зона неполной акклиматизации. Зона адаптации. Зона частичной адаптации. Предельная зона (зона смерти). Приспособление организма к высоте. Развитие горной болезни. Признаки и характер горной болезни. Органы дыхания. Работоспособность. Пищеварение. Болевая чувствительность. Обезвоживание. Механизм развития горной болезни. Акклиматизация. Первая помощь при горной болезни. Профилактика горной болезни.

Глетчерная усталость.

3.9. Опасности, вызванные неправильными действиями туристов.

Рассматриваемые вопросы.

Неправильно поставленные цели, опасность положительного опыта, пренебрежение «единичными» несчастными случаями, тщеславие, самоуверенность, отсутствие культуры личной безопасности и др.

Выход в горы при наличии заболеваний противопоказанных для занятий горными видами спорта. Одиночное хождение, пренебрежение страховкой, недооценка трудностей, переоценка сил, непредусмотрительность, ослабление внимания, переутомление. Нарушение принципов правильной ходьбы в горах. А работает ли принцип «Да я там 100 раз был»? **Как не создать опасную ситуацию.**

3.10. Опасности флоры и фауны

Рассматриваемые вопросы.

Дикие животные, ядовитые растения и грибы, укусы ядовитых насекомых. Как вести себя при встрече с ними.

3.11. Бытовые и техногенные опасности. Неправильное использование газовых горелок, газовых ламп, использование сильно ядовитых отравляющих веществ (сухой спирт и т.п.), неумение пользоваться бытовыми инструментами.

3.12. Скрытая опасность – человеческий фактор в горах.

3.13. Биваки и ночлеги в горах. Их классификация.

Рассматриваемые вопросы.

Назначение привалов, их периодичность и продолжительность в зависимости от протяженности дневного перехода, рельефа и характера местности, погоды, температуры, направления и силы ветра, физического и морального состояния участников.

Классификация биваков и ночлегов. Организация бивака: требования к выбору места. Мифы о биваках. Планировка лагеря, установка палаток. Подготовка площадки под палатки на различных формах горного рельефа. Установка палатки и оптимальное размещение в ней. Значение тамбура. Устройство ветрозащитных стенок из камней и снега. Размещение и обустройство очага (кухни). Хранение и размещение топлива, снаряжения и продуктов. Правила работы с примусом (горелкой), автоклавом. Порядок поведения в лагере и на привале. Способы сушки одежды и обуви у костра, на солнце, на ветру. Организация аварийных ночлегов в условиях сложного рельефа (лед, снег, скальные полки, ледопад, крутой, скальный, травянистый склоны). Сохранение природы. Меры предосторожности и безопасности во время бивачных работ и отдыха, при сушке одежды, приготовлении пищи на костре и др. Типы и виды костров, применение их в зависимости от

условий и назначения. Разжигание костра в сложных метеоусловиях. Ночлег в лесу. Снятие с бивака: уборка территории, гашение костра. Бивачные сооружения из снега в безлесье. Случаи необходимости ночлега в пещере при наличии палаток. Ночлеги в снежной пещере, снежной эскимосской хижине (иглу) и других снежных сооружениях, выбор места, конструкция, их устройство и размещение в них. Техника безопасности во время ночлега. Вынужденная холодная ночевка. Спасательное покрывало. Максимально полезное использование имеющегося снаряжения, естественных укрытий.

3.14. Организация движения группы на маршруте.

Рассматриваемые вопросы.

Общие принципы передвижения в горах (темп, скорость, привалы, минутки).

Расстановка людей в колонне. Направляющий и замыкающий, из обязанности. Что такое темп движения? Почему темп движения не связан со скоростью движения группы. Как правильно выбрать нужный темп. Возможные естественные препятствия и способы их преодоления (бревно, овраг, холм, мост и т.п.). Усталость. Накопление усталости. Утомление и переутомление организма. Привалы, их назначение и их роль в тактической схеме дня. Периодичность привалов в зависимости от характера пути и тактического плана дня. Выбор места для привала. Использование привалов для наблюдений, ориентировки, отдыха и пр. Обеденный привал, требования к месту привала. Самоконтроль при движении. Способы самоконтроля физического состояния организма (сон, аппетит, утомляемость, эмоции, психическое состояние). Особенности контроля участников и самоконтроля при низких температурах.

3.15. Техника передвижения на различных формах горного рельефа.

Рассматриваемые вопросы.

Техника движения, естественные препятствия и способы их преодоления. Наиболее рациональные способы движения с рюкзаком по пересеченной местности.

Индивидуальная техника движения по горной местности: травянистым, осыпным, снежно-фирновым, скальным склонам, ледникам, переправы через реки. Страховка и самостраховка. Подъем, спуск, траверс. Постановка ног на склоне. Движение по склону. Вытаптывание и формирование ступеней на снежном склоне. Микрорельеф и его использование.

Групповая техника движения. Меры безопасности при движении по различным формам горного рельефа.

Характерные препятствия встречающиеся в пешем походе.

3.15.1. Передвижение по дорогам и тропам.

3.15.2. Особенности передвижения по травянистым склонам.

Рассматриваемые вопросы.

Разновидности травянистых склонов. Характерные опасности. Учет наличия источника осыпи и конуса выноса. Технические приемы передвижения по травянистым склонам при подъеме, спуске, траверсе склона. Постановка ног. Положение туловища. Самозадержанне при срыве.

3.15.3. Особенности передвижения по осыпям и моренам.

Рассматриваемые вопросы.

Разновидности осыпей и морен (мелкая, средняя, крупная, слежавшаяся - старая, мокрая - живая, конгломератная). Характерные опасности. Учет наличия источника осыпи и конуса выноса. Технические приемы преодоления осыпей при подъеме, спуске, траверсе в зависимости от вида и крутизны. Постановка ног и туловища, выбор направления преодоления. Особенности техники преодоления осыпных склонов. Основные правила передвижения по осыпным склонам и моренам.

3.15.4. Особенности передвижения по снегу и фирну.

Рассматриваемые вопросы.

Многообразие состояний снега, его изменения в зависимости от времени года, дня, экспозиции склона и погоды. Снежный рельеф (поля, склоны, кулуары, мосты через трещины и реки, закрытые ледники, карнизы, гребни, надувы). Характерные опасности. Особенности техники движения. Подъемы, спуски и траверсы. Ходьба по снегу различного состояния. Временной фактор при прохождении снежного рельефа. Использование ледоруба. Самозадержание на снежном и фирно-

вом склоне. Страховка на снежных склонах. Ее особенности. Влияние снежного покрова в горах на характер передвижения в разные времена года. Слоистость снежного покрова. Разновидности снега и его изменения в течение дня, в зависимости от погоды, экспозиции склона, сезона года.

3.15.5. Особенности передвижения по простым скалам. Золотые правила скалолазания.

Рассматриваемые вопросы.

Виды скальных склонов. Классификация их трудности. Характерные опасности.

Простые скалы. Характерные опасности. Правила преодоления простых скальных участков. Страховка и самостраховка на средних и простых скалах.

3.15.6. Переправы через горные реки/

Рассматриваемые вопросы.

Разновидности и отличительные особенности горных рек. Размеры опасности при переправах в зависимости от скорости течения, ширины и глубины реки, силы напора воды, наличия катящихся по дну камней, расположения камней в русле. Оценка возможности переправы с учетом вышеперечисленных особенностей. Оценка опасности. Выбор места, времени и способа. Одежда и обувь при переправах. Виды переправ. Основные правила переправ через горные реки. Страховка и самостраховка при переправах. Особенности закрепления страховочной веревки при переправе вброд, при навесной переправе. Особенности крепления шеста при переправе с шестом. Особенности организации переправы по бревну. Особенности страховки.

3.15.7. Передвижение по сложному комбинированному горному рельефу. Особенности страховки при переходе с одного рельефа на другой.

3.16. Работа с веревкой. Узлы. Секреты вязки.

Рассматриваемые вопросы.

Узлы, применяемые в туризме и их назначение. Вязка узлов. Грудная обвязка и страховочная беседка. Веревка (основная и вспомогательная). Приемы обращения с веревкой.

3.17. Страховка и самостраховка.

Рассматриваемые вопросы.

Понятие страховки. Понятие самостраховки.

Типы страховки. Нужна ли она?

Виды страховки. Что выбрать?

Методы страховки. Какой лучше?

Способы страховки. Как проще и надежнее?

3.18. Психологические особенности путешествий с коммерческими группами.

Рассматриваемые вопросы.

Цели. Ожидания. Роли. Конфликты. Психология малых групп. Противоположные психологические аспекты спортивных и коммерческих групп.

3.19. Основы физиологии человека в условиях высокогорья.

Рассматриваемые вопросы.

Физиологические системы организма. Водно-солевой обмен. Кислотно-щелочной баланс. Особенности и секреты правильного питания в горах. Особенности сна и отдыха в горах. Терморегуляция и теплообмен. Потоотделение. Усталость. Утомление. Переутомление. Адаптация и резервы организма. Приспособительные реакции организма (адаптация). Горная болезнь. Ее главная причина и сопутствующие факторы. Высотная акклиматизация. Акклиматизация к высоте и акклиматизация к холоду: в чем секрет их несовместимости? Смена часовых поясов и (или) климатических зон. Индивидуальные особенности человеческого организма. Особенности физиологии в зависимости от пола, возраста, высотного опыта и других параметров.

3.20. Первая помощь в горах.

Профилактика травм и самоконтроль. Наиболее возможные в горном походе заболевания и травмы, их симптомы и признаки. Противопоказания к сложным горным путешествиям и пребыванию на высоте, необходимость физкультурно-диспансерного обследования перед походом. Признаки возможных в горах заболеваний и травм. Организация индивидуального наблюдения, контроля и самоконтроля в период акклиматизации и похода. Комплектование походной аптечки с

учетом особенностей конкретного маршрута (состав, назначение, количество средств, упаковка). Применение специальных медикаментозных средств. Наличия путей аварийной эвакуации с быстрым сбросом высоты, баз со средствами связи и транспорта, а также режима питания.

3.20.1. Правовые аспекты оказания первой помощи в горах. Этика и право.

3.20.2. Безопасность пострадавшего и безопасность помогающего пострадавшему.

3.20.3. Экстренные меры и немедленные действия.

3.20.4. Что можно сделать, что нужно делать и чего нельзя делать ни в коем случае с пострадавшим.

3.20.5. Смерть при спасении.

3.20.6. Алгоритм первой помощи.

3.20.7. Состав походной (групповой) аптечки.

3.21. Наиболее вероятные и частые травмы в горах.

3.22. Причины аварий в пешеходных походах в горах.

3.23. Особенности несчастных случаев в туризме.

3.24. Анализ массовых аварий в горах. Точка невозврата.

3.25. Понятие экстремальной и аварийной ситуации. Их отличие от опасной ситуации.

3.26. Организация и проведение поисково-спасательных работ малой группой.

3.27. Основы выживания в экстремальных условиях.

3.28. Принципы надежной работы в горах (принципы безопасности).

ПРАКТИКА

Установка биваков, обустройство базового лагеря

Трекинговые палки в горах и опасности их использования.

Организация движения группы на маршруте.

Радиосвязь в горах.

Передвижение по дорогам и тропам.

Передвижение по травянистым склонам. Самозадержание.

Передвижения по осыпям и моренам.

Переправы через горные реки: вброд (по одному, стенкой, таджикский способ, по воде, над водой (с помощью полиспастов).

Узлы. Страховочные системы. Снаряжение.

Работа на закрепленных перилах с жумарами.

Спуск по закрепленной веревке (дюльфер).

Полиспасты. Их назначение и использование.

Организация навесной переправы через реки и каньоны.

Спасательные работы в малой группе (ПСР).

Способы транспортировки пострадавшего.

ПСР – изготовление носилок для переноски пострадавшего. Транспортировочные работы.

ПСР – изготовление волокуш для транспортировки пострадавшего по снежно-фирновому рельефу. Транспортировочные работы.

Транспортировка пострадавшего через реки и каньоны.

Подготовка к походу.

Разработка маршрута.

Составление тактического плана.

Составление раскладки.

Распределение обязанностей.

Зачетный поход. Отработка приемов, рассмотренных на учебных сборах.

Стажировка на маршруте зачетного похода.