

ХИБИНЫ - 2020.

В рамках восхождения проводится обучение и подготовка инструкторами ФАР по программам: НП-1, НП-2, СП-1, СП-2 и СС.

Начальная подготовка (НП-1, НП-2). Выполнение норм 3-го разряда по альпинизму.

Узнаете:

- особенности альпинизма как вида спорта;
- особенности и опасности горной природы и рельефа гор;
- основные правила обеспечения безопасности в горах, правила поведения человека в горах;
- признаки погоды;
- основы ориентирования в горах;
- правила оказания доврачебной помощи во время походов в горах;
- табельное снаряжение альпиниста, применение и уход за ним. меры безопасности при выполнении приемов альпинистской техники;
- основы ориентирования в горах,
- правила оформления маршрутной документации, схемы по системе UIAA;
- правила оказания доврачебной медицинской помощи;
- правила организации и проведения учебно-тренировочных восхождений 1 – 2 категорий сложности;
- формы горного рельефа, природу их образования;
- тактику восхождения в общих чертах;
- меры по охране окружающей среды в горах.

Научитесь:

- оценить трудности и опасности маршрута на горном рельефе 1 категории сложности;
- передвигаться по осыпям и травянистым склонам;
- передвигаться по скалам 1 - 3 категорий сложности с верхней страховкой, по перилам с перестежкой, в связке;
- передвигаться по снежным склонам, вытаптывать ступени, задержаться при проскальзывании;
- организовать бивуак на травянистом склоне, на морене, на осыпи;
- передвигаться в кошках по льду, вырубать ступени, производить самозадержание при срывах;
- простейших средств. уверенно и надежно передвигаться по скальному рельефу 1 – 2 категорий сложности в связках и первым в связке на отдельных участках 3 категории сложности;
- уверенно и четко организовать самостраховку, используя выступы передвигаться по закрытому леднику в связках;
- переправиться по налаженной инструкторским составом переправе через горную реку;
- переносить легкопострадавшего при помощи
- и забитые крючья;
- налаживать перила и четко их использовать для передвижения;
- организовать комбинированную страховку, выполнять приемы страховки на страховочном стенде или на специально оборудованном пункте страховки,
- передвигаться по крутым снежным склонам, организуя страховку и самостраховку;
- проводить самозадержание и задержание партнера при срывах на снегу и льду, обеспечивать безопасность личную и партнеров, находящихся во взаимодействии;
- передвигаться в кошках по различному ледовому рельефу с организацией страховки;
- передвигаться по закрытому леднику, применять приемы подъема в случае падения в ледниковую трещину;
- определять характер травмы и организовывать простейшую транспортировку пострадавшего.

Зачеты:

- зачет по нормативным документам ФАР
- зачет по оказанию доврачебной помощи
- зачет по транспортировке подручными средствами

Восхождения:

- 1-Б категории сложности с инструктором.
- 1 восхождения 1-Б категорий сложности.
- 2 восхождения 2-А категорий сложности.
- 1 восхождения 2-Б категорий сложности.

Спортивная подготовка (СП-1, СП-2). Выполнение норм 2-го спортивного разряда.

Узнаете:

- правила соревнований, классификацию маршрутов, правила организации и проведения восхождений;
- альпинистскую характеристику данного района;
- правила проведения радиообмена и сигнализации;
- меры по охране окружающей среды в горах;
- краткую историю развития альпинизма и его современное состояние;
- правила организации и проведения восхождений отделениями разрядников, основы тактической подготовки, правила составления тактических планов, порядок оформления маршрутной документации;
- основы динамической страховки.
- основы организации и тактики проведения восхождений, составления тактических планов, правила решения тактических задач;
- правила соревнований, классификацию маршрутов, организацию и проведение восхождений;
- анализ происшествий в горах;
- причины возникновения лавинной опасности в горах;
- организацию поиска в лавинах;
- меры безопасности на всех видах горного рельефа;
- права и обязанности руководителя спортивной группы;
- обзор лучших восхождений в РФ и за рубежом за прошедший сезон;
- предотвращение возникновения и преодоления аварийных ситуаций.

Научитесь:

- уверенно и четко работать в связке на скальном рельефе 3 категории сложности;
- преодолевать первым в связке отдельные участки скального рельефа 4 категории сложности;
- организовывать взаимодействие связок;
- организовывать страховочную цепь, место страховки, забивать крючья;
- организовывать место для спуска или подъема пострадавшего, применять приемы транспортировки на сложном скальном рельефе;
- проводить приемы задержания сорвавшегося на страховочном стенде или на специально оборудованном пункте страховки;
- преодолевать различные снежные склоны в связке, организовывать страховку, производить самозадержание при срыве;
- преодолевать различные формы ледового рельефа в связке, применяя современное снаряжение, организовывать страховку, работать в связке;
- организовывать различные виды спуска по веревке;
- организовывать систему подъема из ледниковой трещины, применять приемы подъема пострадавшего из трещин. применять меры безопасности на всех видах горного рельефа;
- выбирать и оценивать маршрут;
- работать в связке первым на различном горном рельефе;
- преодолевать отдельные участки сложного ледового рельефа, применяя современное снаряжение;
- передвигаться по сложному снежному рельефу в связках, организовывать страховку и задержание при срыве;
- вести поиск в лавинах, организовывать транспортировку пострадавшего на ледово-снежном рельефе;
- вязать носилки-волокуши из подручных средств;
- организовывать приемы задержания сорвавшегося, фиксацию веревки после срыва, подход к пострадавшему в одиночку;
- использовать ИТО и приемы работы с двойной веревкой на сложном скальном рельефе;
- организовывать и проводить спуски по веревке с пересадками;
- разрабатывать и отстаивать тактические планы восхождений, составлять схемы маршрутов по символике UIAA;
- оказывать доврачебную помощь пострадавшему, организовывать и проводить транспортировку пострадавшего на сложном скальном рельефе при помощи подручных средств силами малой группы;
- анализировать ожидаемые и возникающие источники объективной и субъективной опасности;
- обеспечивать безопасность личную и партнеров, находящихся во взаимодействии.

Зачеты:

- зачет по технической подготовке для совершения первого восхождения в двойке (самоспасение в малой группе).

Восхождения:

- тренировочное восхождение, согласно Правилам проведения АМ;
- 3 восхождения 3А категории сложности.
- 1 восхождение 2-А или 2-Б категорий сложности в качестве руководителя группы. (Для совершения восхождения в двойке участники должны сдать зачет по теме «Спасение в двойке»)
- 2 восхождения 3-Б категорий сложности.

Спортивное совершенствование (СС). Выполнение норм 1-го спортивного разряда.

Узнаете:

- принципы формирования спортивной группы и ее деятельности;
- права и обязанности руководителя спортивной группы;
- порядок подготовки группы к восхождению: психологический, физический, технический, тактический аспекты;
- порядок оформления маршрутных документов, составление тактических планов;
- особенности тактики восхождений: стенных, траверсов, технических, высотных, зимних;
- порядок анализа происшествий в горах;
- организацию спасательных работ силами малой группы;
- специальное снаряжение для осуществления спортивных восхождений;
- порядок анализа работы спортивной группы;
- параметры, контролируемые на этапах восхождения;

Научитесь:

- самостоятельно принимать решения;
- анализировать работу свою и товарищей;
- руководить группой на спортивном восхождении;
- совершать восхождения в двойке;
- работать первым на маршрутах восхождений 4-5 категорий сложности;
- использовать современное снаряжение для страховки и преодоления сложнейшего рельефа – участки 4-5 категорий сложности;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- организовывать транспортировку пострадавшего силами малой группы;
- организовывать и проводить сеансы связи во время спортивных восхождений;
- сдать зачеты по технике альпинизма и страховке перед выходом на первое восхождение 5А категории сложности;
- обеспечивать безопасность личную и групповую.

Восхождения:

- 2 восхождения 5-А категории сложности по комбинированному или снежно - ледовому маршруту
- 1 восхождение 4-Б категорий сложности.
- 1 восхождение 4-Б категорий сложности в группе из двух человек.
- 1 восхождение 4-А категорий сложности.
- 1 восхождение 4-А категорий сложности в группе из двух человек.
- 1 восхождение 5-А (или 5-Б) категории сложности в роли руководителя группы.

Сбор проводится в рамках официального альп. мероприятия Федерации Альпинизма и Скалолазания Архангельской Области (ФАиС АО).

Старший тренер - Носенко Михаил Александрович (2 кат. № 1641)

Ответственный за безопасность - Пяшев Юрий Михайлович (2 кат. № 1845)

Инструктор отделения - Лончинский Алексей (2 кат. №1846)

Инструктор отделения - Дмитриенко Евгений (3 кат. №1567)

Инструктор отделения - Шамало Валерий (3 кат. №1545)

Руководитель сбора - Душейко Александр

Планируется несколько отделений:

Отделение НП-1 и НП-2 (новички)

Отделение СП-1 и СП-2 (разрядники)

Отделение СС (старшие разрядники)

Распределение по отделениям будет зависеть от опытности участника сборов и его спортивной квалификации.

Подробности: https://vk.com/topic-188214845_40511789

Программа отделения «Новички» (НП-1, НП-2):

День 1 (27.03)

- Прибытие в Хибинны.
- Размещение в отеле.
- Занятия.

День 2 (28.03)

- Снежные занятия
- Подготовка к зачетам

День 3 (29.03)

- Скальные занятия
- Зачеты

День 4 (30.03)

- Выход на 1Б

День 5 (31.03)

- Выход на 2А

День 6 (1.04)

- День отдыха
- Сдача зачетов

День 7 (2.04)

- Выход на 2А

День 8 (3.04)

- Выход на 2Б

День 9 (4.04)

- резервный день

День 10 (5.04)

- Сборы вещей.
- Отъезд в Санкт-Петербург.

Программа отделения «Разрядники» (СП-1, СП-2):

День 1 (27.03)

- Прибытие в Хибинны.
- Размещение в отеле.
- Занятия.

День 2 (28.03)

- Снежные занятия
- Скальные занятия

День 3 (29.03)

- Выход на 2А

День 4 (30.03)

- Выход на 3А

День 5 (31.03)

- День отдыха
- Подготовка к зачетам.
- Зачеты

День 6 (1.04)

- Выход на 3А

День 7 (2.04)

- Выход на 3Б

День 8 (3.04)

- День отдыха
- Передача зачетов

День 9 (4.04)

- Выход на 3Б

День 10 (5.04)

- Выход на 2Б (руководство) выпуск на усмотрение инструктора отд. и СТ сбора
- Сборы вещей.
- Отъезд в Санкт-Петербург.

Программа отделения «Старшие разрядники» (СС):

День 1 (27.03)

- Прибытие в Хибинны.
- Размещение в отеле.
- Занятия..

День 2 (28.03)

- Скальные занятия
- Подготовка к зачету

День 3 (29.03)

- Выход на 2Б (открывашка)

День 4 (30.03)

- Выход на 4Б

День 5 (31.03)

- Выход на 4Б (второй день)

День 6 (1.04)

- День отдыха
- Зачет (по самоспасению в двойке на маршруте 5-ой кат. сл.)

День 7 (2.04)
- День отдыха
- Резервный день

День 8 (3.04)
- Выход на 5А

День 9 (4.04)
Выход на 5А (2-ой день)

День 10 (5.04)
Сборы вещей. Отъезд в Санкт-Петербург.

СПИСОК ЛИЧНОГО СНАРЯЖЕНИЯ

(по возможности надо привезти с собой) на программу сборов ХИБИНЫ – 2020.

Одежда (пять слоев)

Первый слой: (термобелье)

Термобелье- Толстая термофутболка (silvera)

Термобелье- Толстая термокальсоны (silvera)

Второй слой: (утеплитель)

Куртка флисовая (Polartec 200) желательно WINDSTOPPER

Брюки флисовые (Polartec 200) желательно WINDSTOPPER

Третей слой: (штормовой)

Куртка штормовая с мембраной (GORE-TEX)

Брюки штормовые с мембраной (GORE-TEX)

Четвёртый слой: (бивуачный)

Куртка пуховая на -10С (лучше -20С) с мембраной

Штаны пуховые на -10С (желательно, но не обязательно)

Пятый слой: (Голова, Руки, Ноги)

Шапка флисовая (желательно непродувайка) или Бафф с флисом.

Носки толстые теплые ходовые – 2 пары

Носки БИВАЧНЫЕ (толстые, высокие)

Перчатки флисовые – 2 шт.

Рукавицы до - 20С (или верхонки)

Балаклава (желательно, но не обязательно)

Маска на лицо (желательно, но не обязательно)

Обувь

Ботинки альпинистские GTX для высотного треккенга (можно заменить трекинговыми ботинками)

Красовки/Сандали – гостиница

Альпинистские ботинки 2- слойные (до 7000 м.). (желательно, но не обязательно)

Снаряжение

Гамаши

Бахилы (если используются полуторные альпинистские ботинки)

Кошки

Ледоруб

Палки телескопические

Фонарь налобный (+ комплект батареек)

Очки альпинистские (Spectron 4 степень защиты)

Страховочная система (обвязка).

Самостраховка

Карабин с муфтой – 7 шт.

Каска

Сидушка – пенка (желательно, но не обязательно)

Маска горнолыжная (Spectron 2-4 степени защиты) (желательно, но не обязательно)

Жумар

Спусковое устройство (8- ка, лукошко (стакан, реверс))

Решпнур -2 шт. Диаметр-7мм. Длина-6,5-7 м. (желательно, но не обязательно)

Лопата лавинная

Щуп лавинный

Бипер

Туризм и бивуак

Рюкзак 30-35 литров (штормовой на выходы) (+ защитная накидка)

Рюкзак 70-90 литров или баул (для перевозки вещей в поезде)

Гигиеническая губная помада (SPF 30+)

Термос 0.9 – 1.2 л.

Нож

Каремат – (коврик THERMAREST) (желательно, но не обязательно). Только для отделения старших разрядников.

Ручка, блокнот и карандаш для записей

Полотенце, мыло, зубная паста и щетка

Общественное снаряжение (на каждое отделение)

Веревка 50м динамика – 3
Закладки - 1 комплект
Гексы либо эксцентрики - 1 комп
Крючья скальные (якоря) - 8-15 шт
Камалоты - 1 комплект
Молоток - 2 или 1 (если есть 1 айсбаиль)
Карабины без муфты – 30
Петли - 60 см. - 8шт.
Петли - 80 см. - 2 шт.
Петли - 120-150 см. - 3 шт
Ремнабор (плоскогубцы, иголки, нитки и пр.) – 1
Радиостанция – 2
Ледобуры 2 маленьких – 2
Палатки – 1 (только для отделения Старших разрядников)
Кухня – 1 (горелка, газ, котелок) (только для отделения Старших разрядников)
Инструменты и фифы - 1 набор (только для отделений разрядников)
Лопаты - 2 или 3
Щуп - 2 или 3
Бипер – 1 (очень желательно)
Аптека Базовая – 1
Аптека мобильная (на отделение) - 1

Необходимые документы

Паспорт
Страховка (обязательно для АЛЬПИНИЗМА с поисково – спасательными работами и медико – транспортными расходами)
Зарегистрироваться в МЧС – (регистрация в спас. отряде)
Мед.справка (обязательна формулировка: «Допущен до тренировок и соревновательной деятельности. Вид спорта, соревновательная дисциплина: Альпинизм»).

Транспорт

ОГРОМНАЯ ПРОСЬБА УЧАСТНИКАМ: при покупке билетов большая просьба ориентироваться на время приезда в Хибины до 10:00.
Время отъезда после 18:00.

Условия проживания

Отель - хостел «Кировск».

Питание

Питание трехразовое. Обеды в дни отдыха и перекусы в дни выходов на маршруты. Мы готовит сами (очень вкусно!): завтрак, ужин, а на время дневных переходов у нас ланч-пакет (бутерброд, фрукт, печенье, шоколад). Обычно в рационе супы, пюре, рис, овощные салаты, курица, сосиски, конфеты, джемы, чай, кофе. Посуду нужно будет купить. (Миска, Кружка, Ложка-вилка, Нож)

Медицина и Страховка

На выходах аптечка находится у отделения.
Практически отовсюду есть возможность связаться со спасателями МЧС.
Если у кого-то есть специфические заболевания, необходимо иметь индивидуальные лекарства!

1). В страховке должно быть указано:

- Страховка должна быть для АЛЬПИНИЗМА
- Включены поисково – спасательные работы и медико – транспортные расходы
- Зарегистрироваться в МЧС – (регистрация в спас. отряде)
- Спас. работы и транспортировка пострадавшего
- Покрытие не менее 30000 \$.

2). В медицинской справке должно быть указано: «Допущен до тренировок и соревновательной деятельности. Вид спорта, соревновательная дисциплина: Альпинизм».

Погода

Ожидается погода от -25 до 0 градусов С.

Предполагаемые дополнительные траты

Сувениры. Дополнительные расходы на питание в отеле/ на базе и напитки.

Стоимость программы:

В программу сборов включено:

1. Школа альпинизма (Восхождения по программам НП-1, НП-2 или СП-1, СП-2, Отработка необходимых навыков для выполнения нормативных требований, при выполнении всех нормативных требований оформление звания Альпинист России, 3-го разряда по альпинизму для отделения НП-1, НП-2, оформление 2 разряда по альпинизму для отделения СП-1, СП-2, Работа инструктора ФАР, общественное снаряжение, аптечка на отделение, регистрация в МЧС, безопасность, при необходимости организация спасработ, радио-связь и GPS, Информационная поддержка, консультация по подготовке).
2. Пакет участника (учебник по альпинизму, бафф, сувенирная продукция от партнеров, книжка альпиниста России).
3. Проживание (отель-хостел "Кировск" - Комфортабельные 2-х комнатные 8-ми местные номера)
4. Трансфер Апатиты - Кировск - Апатиты.
5. Все переезды по программе.

В стоимость программы не входит:

1. Поезд до города Апатиты
2. Питание участников и инструктора (по традиции готовим по отделениям)
3. Страховка
4. Медицинская справка
5. Доп. расходы по программе (кафе, экскурсии, дополнительные внеплановые переезды, бассейн)
6. Личное снаряжение участника

ОБЩАЯ СТОИМОСТЬ сборов составляет :

- 1) 14 500 руб. для отделений "НОВИЧКИ" (НП-1, НП-2) и "РАЗРЯДНИКИ" (СП-1, СП-2).
- 2) 18 750 руб. для отделения "СТАРШИЕ РАЗРЯДНИКИ" (СС).

*Для действующих членов "ФА СПб" стоимость - 11 650 руб. (скидка 20% - 2900 руб.)

*Для членов "Альпклуба СПбГУ "БАРС" - 10 150 руб (скидка 30% - 4350 руб.)

*Разница в стоимости для членов "ФА СПб" и "Альпклуба "БАРС" оплачивается за счет Фонда Развития Альпинизма "БАРС"

До 31 декабря Вы можете вносить предоплату или полную оплату сборов через терминал Сбербанка или Сбербанк. Онлайн. ПРЕДОПЛАТА составляет - 5 000 руб.

Все вышеперечисленные условия действуют при условии предоплаты в указанные сроки, оставшуюся сумму необходимо оплатить не позднее 1-ого марта.

Реквизиты для осуществления платежа:

Номер карты: 4276 5501 0042 7452 Белянкина Н.П

△ Место за участником УТС закрепляется только после подтверждения предоплаты! Для этого необходимо прислать скан или фото чека с оплатой и ФИО участника сборов на почту info@alp-school.com или в личные сообщения группы!

Связь, телефон, интернет

Связь (телефон) – постоянная

Связь (радиу у каждого отделения) – постоянная

Wi-Fi – в отеле.

Подготовка к школе альпинизма Хибин - 2020.

Спирозргометрия – специальная диагностика сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

<http://www.medcaresport.spb.ru/sportsman/>

Тренинг маск – (гипоксикатор) увеличивает выносливость организма при нехватке кислорода в крови.

Тренировка – на низком пульсе 120-130 уд. (по результатам Спирозргометрии) в маске (постепенно увеличивая высоту), с грузами по 1.5 кг на каждую ногу (имитация альпинистских ботинок с кошками), время тренировки 1.5-2 часа, 3 раза в неделю. За 1 месяц до экспедиции исключить занятия на выносливость и перейти в режим поддержания тонуса (бассейн, ходьба по дорожке) за 10 дней до экспедиции прекратить любые занятия спортом!

Витаминизация – (мульти-табс «интенсив» или Vitrum Performace с женьшенем) за 60 дней до начала экспедиции пропить витамины с высоким содержанием группы «В», за 3 недели проколоть или пропить железосодержащие минералы «Феррамин-вита» (или любой другой железосодержащий препарат).

Спортивные нормативы (ОФП для участников сборов ХИБИНЫ - 2020):

1) Участники отделения "НОВИЧКИ" Программа НП-1, НП-2:

- Бег 10 км. – из 60 мин.
- Подтягивания – не меньше 5 раз
- Вис на перекладине – 1 мин.
- Выпады в разножку за 30 сек. – не меньше 15 раз
- Планка – 1 мин.

2) Участники отделения "РАЗРЯДНИКИ" Программа СП-1, СП-2:

- Бег 10 км. – из 47 мин.
- Подтягивания – не меньше 10 раз
- Вис на перекладине – 2 мин.
- Выпады в разножку за 30 сек. – не меньше 25 раз
- Планка – 2 мин.

3) Участники отделения "СТАРШИЕ РАЗРЯДНИКИ" Программа СС

- Бег 10 км. – из 47 мин.
- Подтягивания – не меньше 17 раз
- Вис на перекладине – 2,30 мин.

- Выпады в разножку за 30 сек. – не меньше 30 раз
- Планка – 2,30 мин.

НАШИ ПРИНЦИПЫ

БЕЗОПАСНОСТЬ – во главе всего стоит этот принцип, все остальные вытекают из него.

Перед восхождением нужно трезво оценить опасности:

- 1) Состояние маршрута
- 2) Прогноз погоды
- 3) Качество снаряжения
- 4) Состояние участников (акклиматизация, здоровье)
- 5) Уровень подготовки участников (техническая, знание маршрута, умение пользоваться навигацией)