**Завдання до лабораторного заняття 1 розділ 1**

(2 семестр)

Використовуючи теоретичний матеріал лабораторного заняття заповніть пусті комірки таблиці

Основні типи природних перешкод на маршрутах пішохідних і гірських походів,

характеристика технічних прийомів їх подолання

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Природні перешкоди | Основна характеристика перешкод | Способи подолання та застосовувані технічні прийоми |
| Способи і варіанти руху | Техніка руху | Прийоми забезпечення безпеки, способи страховки |
|  | Лісова гущавина при сильнопересеченной місцевості (пагорби, промоїни, яри) | Подолання лісових завалів, буреломів, скупчення валунів | Раціональна техніка руху при подоланні крутих схилів, повалених дерев | Організація руху групи з безпечним інтервалом, самостраховка через альпеншток |
| Болота | Легко - і среднепрохо-хідні болота |  | Рух вбрід з жердиною, рух по даті | Забезпечення самостраховки і взаємної страховки; організація групової (перильной) страховки |
| Схили і перевальные ділянки |  | Підйом, траверс, спуск | Раціональні прийоми руху (постановки ноги) при підйомі, траверсе, узвозі | Самостраховка через альпеншток або льодоруб, застосування кішок на мокрих трав'янистих, засніжених і зледенілих схилах |
| Схили і перевальные ділянки | Скельно-осипні схили | Підйом, траверс, спуск по осыпным схилах; підйом по скельних схилах і легким скель, траверс скельних схилів, спуск по скельних схилах |  | Самостраховка через льодоруб або альпеншток при русі по осыпным схилах або осыпным кулуарами; організація групової страховки при проходженні легких скель (робота з мотузкою та в'язання вузлів) |
| Схили і перевальные ділянки |  | Підйом, траверс, спуск на пологих схилах і схилах середньої крутизни - снігових і фирновых | Техніка підйому і витоптування ступенів на снігових схилах, техніка руху на кішках по фирновому схилу, гліссірованіе на пологих і безпечних снігових схилах, спуск по мотузці спортивним способом | Самостраховка через льодоруб або альпеншток; взаємна, одночасна і поперемінна страховка зв'язках; групова страховка |
| Схили і перевальные ділянки | Льодові схили, елементи льодового рельєфу |  | Техніка руху на кішках (підйом, траверс, спуск), рубка ступенів, спуск на мотузці спортивним способом | Самострахування; поперемінна страховка при русі по відкритому і закритому льодовику, групова страховка на узвозі |
| Водні перешкоди (струмки, річки) | Нескладні водні перешкоди (струмки і невеликі рівнинні річки) | Переправа вбрід або по камінню | Техніка індивідуальної переправи вбрід або по камінню |  |
| Те ж | Швидкі, але не глибокі і не дуже широкі гірські струмки і річки | Переправа вбрід з забезпеченням групової страховки | Техніка руху вбрід по швидкій воді з забезпеченням страховки | Повне забезпечення страховки першого та останнього учасника, перильна страховка для інших учасників |
| Те ж |  | Переправа по поклажі | Техніка наведення переправи поклажею і техніка руху по поклажі | Те ж |
| Те ж | Те ж, але в безлісій зоні або поточні в каньйоні | Навісна переправа |  | Організація переправи з повним забезпеченням страховки всіх учасників |