

1	Педагог дополнительного образования	Короленко Надежда Викторовна
2	Название объединения	Спортивный туризм
3	Дата проведения занятия, № группы	23.01.2021, гр.№4
4	Тема занятия	Специальное личное снаряжение. СФП

Цель: сформировать первоначальное представление о специальном снаряжении для занятий спортивным туризмом.

Спортивный туризм-это вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление различных по сложности препятствий в природной среде (дорог и троп с различным покрытием и бездорожья, переправ, перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер, водных путей и т.п.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе. Спортивные туристы — это не простые путешественники, это спортсмены, в чьи задачи входит преодоление неблагоприятных мест любыми (обычно тоже неблагоприятными) способами.

Экипировка и снаряжение для выступления на дистанциях имеет некоторые особенности и отличается от того, что нужно использовать в походах. Для занятий спортивным туризмом необходимо специальное оборудование.

Безопасность, а порой и жизнь участников зависит от качества применяемого на тренировках и соревнованиях снаряжения. Самое надежное правило - использовать снаряжение без видимых изъянов, имеющее заводскую маркировку.

Специальное снаряжение, используемое для преодоления препятствий

Для организации самостраховки участников допускаются *грудные обвязки, беседки и страховочные системы.*



К использованию допускаются сертифицированные индивидуальные страхованные системы, охватывающие бедра, пояс и грудь участника. Они могут быть как цельные, так и состоящие из отдельных частей — беседки и грудного пояса, которые соединяются на груди участника отрезком основной веревки или специальным карабином.

Верхняя система, грудная обвязка.

Грудная обвязка состоит из широкого силового ремня и двух бретелек, которые фиксируют положение системы на плечах. Применение грудной обвязки без нижней системы может быть опасным, особенно при серьезных срывах или длительном зависании, из — за чего она сдавливает грудную клетку и может привести к удушью. Для безопасности верхняя система отдельно не применяется, а используется только совместно с нижней системой.

Грудные обвязки бывают двух основных типов:

ВИДЫ ГРУДНОЙ ОБВЯЗКИ



БАБОЧКА



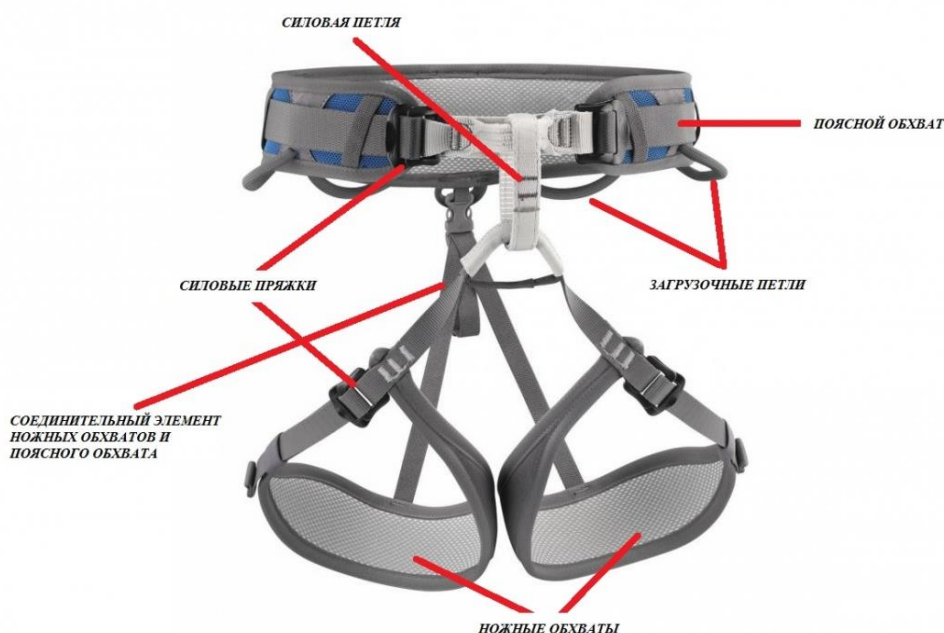
БАБОЧКА С ПЕТЛЯМИ



МАЙКА

Нижняя система, поясная беседка.

В настоящее время поясная беседка — самое универсальное приспособление из страховочных систем. В зависимости от сферы использования, существует множество моделей, форм, производителей. Но конструкция нижней страховки более или менее одинакова для всех.



Соединить страховочную систему между собой поможет отрезок основной веревки для блокировки страховочной системы диаметром не менее 10 мм. Длина такого отрезка должна составлять 3-5 метров. Блокировка страховочной системы должна осуществляться узлом "двойной булинь" или любым другим узлом, предусмотренным для этих целей "Регламентом проведения спортивных соревнований по спортивному туризму". Свободные концы блокировочной веревки используются в качестве "усов" самостраховки. Для этого на их концах вяжутся узлы "проводник восьмерка" или другие, предусмотренные для этих целей "Регламентом".

Возможно использование отдельных «усов» самостраховки, которые присоединяются к страховочной системе узлом или карабином.



Каска - используется для защиты головы участника от различных ударов и применяется во всех видах соревнований. Каска должна быть оборудована амортизирующим вкладышем, надежным приспособлением для крепления на голове.

Рукавицы, перчатки - являются важным элементом личного снаряжения, обеспечивающим безопасность участника. Применение рукавиц обязательно на всех технических этапах, где имеется возможность проскальзывания веревки в руках под нагрузкой (организация страховки, самостраховки, укладка бревна, спуск по наклонной навесной переправе и т. п.), а также на этапах с использованием огня. Рукавицы и перчатки должны быть изготовлены из плотной материи и полностью закрывать кисти рук. Применение тонких текстильных перчаток во многих случаях не допускается.

Веревки

Применяемые в спортивном туризме плетеные веревки состоят из сердцевины сложной конструкции, состоящей из синтетических (капроновых, перлоновых, нейлоновых) прядей, окруженных защитной оплеткой. Допускается использование **основных веревок диаметром 10 мм** и более и так называемых **вспомогательных — диаметром от 6 мм**.

Рабочие веревки, применяемые для всех видов перил, организации всех видов страховки, должны быть диаметром не менее 10 мм, не иметь заводского брака, повреждений оплетки и прядей.

Если в ходе соревнований веревка получила повреждение, этот участок следует немедленно заблокировать с помощью узла или, вырезав поврежденный участок, концы веревки связать и в дальнейшем использовать её для технических и вспомогательных целей.

Карабины

Карабин - разъемное соединительное звено овальной, треугольной, трапециевидной и другой формы. Используется как элемент крепления для быстрого соединения веревок с другими элементами туристского снаряжения, при страховке, навесе перил, а также в качестве блока, тормозного устройства и др. Изготавливаются карабины из высокопрочных легированных сталей, титановых и дюралюминиевых сплавов и снабжаются специальными замками-заселками, предохраняющими их от случайного размыкания.



Для выполнения технических приёмов, связанных с передвижением, страховкой и самостраховкой участников, используются карабины с муфтой, блокирующей самопроизвольное открывание заселки.

Блоки и полиспасты

Блок — приспособление для облегчения усилий при подъеме и транспортировке грузов по натянутой веревке, для натягивания веревок.

Полиспаст — система из нескольких блоков, используемая для тех же целей. Применение блоков для натягивания веревок давно вошло в практику туристских соревнований.

Ролик-трек. Закрепляется на карабине, при помощи ролика спортсмен проходит этап «навесная переправа». Еще лет 10 назад, все спортсмены проходили по навесной переправе на обычном карабине. Обычный карабин создает очень сильное трение о веревку, в результате чего преодоление навесной переправы становилось настоящим испытанием, требующим большой трудоемкости. Сейчас же пройти навесную переправу может даже не сильно физически подготовленный спортсмен.



"Восьмёрка". Одно из самых распространенных спусковых устройств, имеющее много вариантов. Принцип работы основан на повышении трения. Так, классическая восьмёрка увеличивает усилие на верёвке в 4-20 раз. Как правило, это металлическое изделие, повторяющее по форме цифру «восемь». Два кольца неразрывно связаны друг с другом, одно меньше другого минимум в полтора раза. С одной стороны могут быть два выступа в виде рогов, предназначенные для блокировки путем обматывания веревкой. Применяется для организации спуска по одинарной или сдвоенной веревке с возможностью надежной остановки, а также для организации страховки. При фабричном производстве выполняется из алюминиевых сплавов или из стали.



Жумар. Предназначен для подъёма по веревке. Он свободно скользит вверх и блокирует движение вниз. В соревнованиях по спортивному туризму большое количество упражнений, связанных с подъемом: зальные тренировки, тренировки в природной среде.

При использовании жумара нельзя опускать его ниже уровня пояса. При падении в таком положении зажим может полностью разрушиться или просто порвать веревку.

При передвижении жумара не упирайте его в узел. Так как основная функция зажима – ехать вверх, он просто застрянет на месте, и в последующем вам потребуется намного больше времени, чтобы снять его.

Чтобы снять застрявший жумар, продвиньте его чуть вперед и затем откройте кулачок.

При использовании зажима в условиях сыпучего грунта, следите чтобы в механизм не попадали камешки или ветки. Засор между веревкой и кулачком может привести к ослаблению фиксации жумара при нагрузке, что опасно на любой высоте.

Несмотря на то, что жумары очень популярны в спортивном туризме, у них есть один существенный недостаток – они небезопасны. На обледеневшей поверхности такое устройство может проскользнуть, а от сильного рывка и перегрузки полностью порвать веревку или разрушить оплетку.



Специальная физическая подготовка.

Комплекс упражнений для укрепления мышц бедер и ягодиц.

скрещивания ногами (20 раз)			приседания (25 раз)
поперечное скручивание (20)			ягодичный мостик (30)
скручивание вперед (20)			удержание мостика 1 мин
ноги вверх-вниз (20)			выпады на каждую по 15
рукой до пятки (30)			приседания с выпрыгиванием 15 раз