

Л  
е  
к  
ц  
и  
я  
№1



# Техника спортивного туризма

туризма

## Техника видов

СТ

пешеходного

горного

лыжного

водного

спелеотуризма

велосипедного

парусного

конного

мотоциклетного

автомобильного

техника бивачных работ

техника преодоления  
естественных препятствий

техника страховки

техника спасательных работ

техника ориентирования на  
местности

# Виды туристской подготовки

**Специальная  
ая  
туристская**

организационная

топографическая

техническая

тактическая

психологическая

Подготовка по обеспечению  
безопасности

**Физическа  
я**

общефизическая

специальная  
физическая

**Интегральна  
я**

туристские  
походы и  
путешествия

Туристические  
соревнования

Туристический карабин — это устройство, которое позволяет крепко и надежно сцепить несколько изделий.

**Необходим для быстрого соединения или закрепления веревок, тросов и элементов снаряжения друг к другу.**



Термин «карабин» пришёл к нам примерно XVII веке — так назывался крюк с защёлкой, при помощи которого подвешивали одноимённое оружие к плечевому ремню. На протяжении долгого времени карабины не имели муфты и изготавливались из стали. Муфтованные карабины стали применяться порядка 50 лет назад. Наличие муфты, предотвращающей случайное раскрытие карабина, значительно повышает безопасность. Для современных карабинов утверждены международные и региональные стандарты качества материалов, конструктивных решений, минимальной разрушающей нагрузки и т.д.



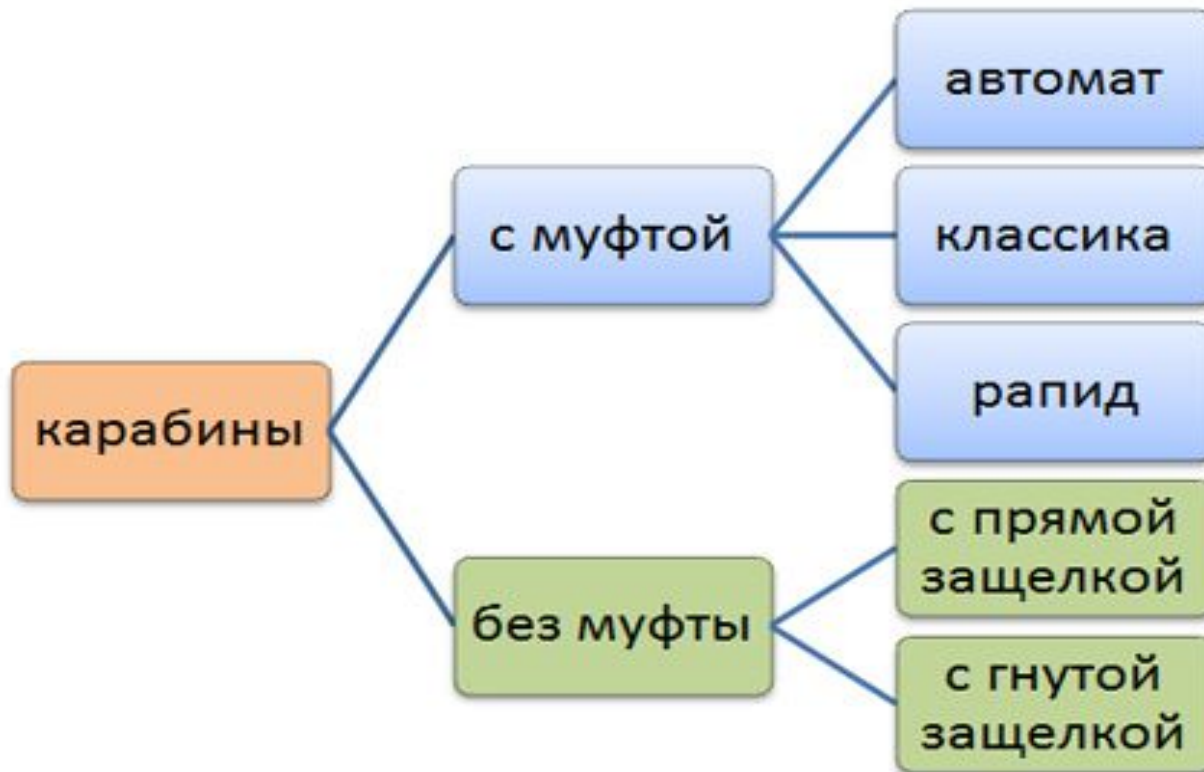
# Материал:

Современные карабины изготавливаются из стали и алюминиевых сплавов (дюралюминий), а также титана и пластика.

**Стальные карабины** более износостойкие, чем алюминиевые. Для придания им повышенных антикоррозионных свойств их хромируют, оцинковывают или покрывают порошковой краской.

**Алюминиевые (дюралюминиевые) карабины** из сплавов при тех же габаритах, что и стальные, легче в 2-3 раза. Они также подвергаются анодированию для усиления антикоррозионных свойств.

# Формы альпинистских карабинов:



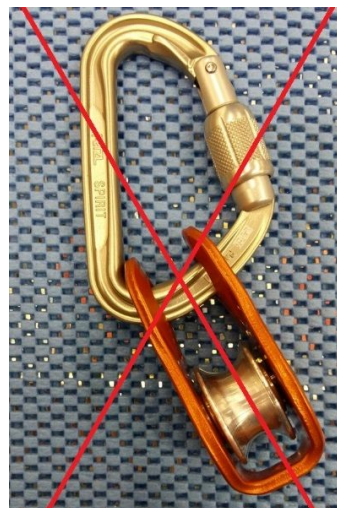
## Грушевидные карабины



## D-образные карабины



## Карабины- овалы



## Карабины с механической

### муфтой

с резьбовой муфтой, не дающей им самопроизвольно открываться. Такие карабины одинаково работают в разных погодных условиях. Из недостатков можно отметить, что во время использования механические муфты могут раскручиваться (размуфтовываться).

## Карабины с автоматической

### муфтой

с муфтой  
байонет



с муфтой  
феррата

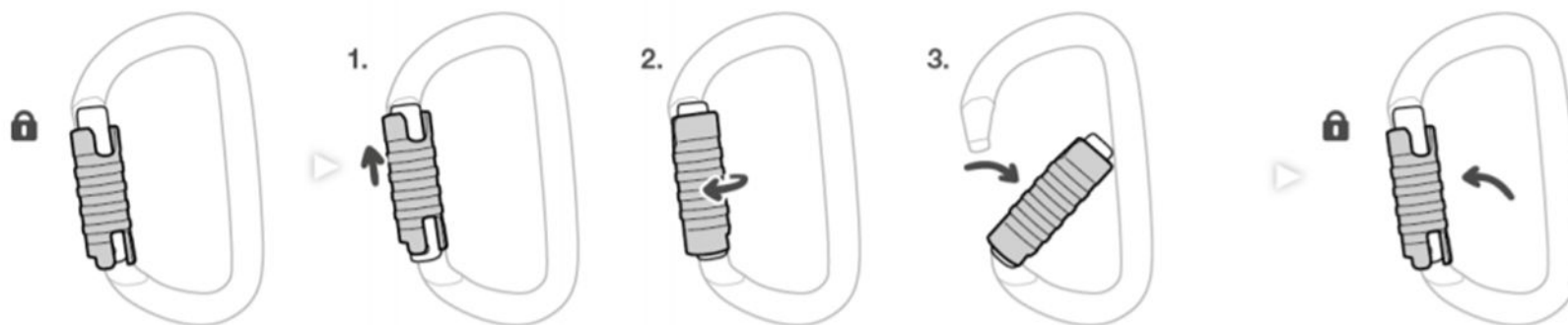




## Двухтактные муфты

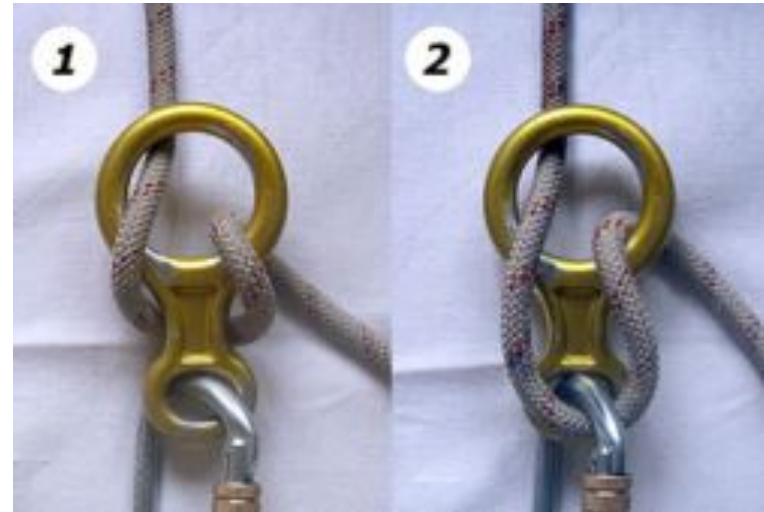


## Трёхтактные муфты



# Спусковые устройства

Все страховочно-спусковые устройства работают за счет перегибов и трения веревки в них, увеличивая тем самым сопротивление и позволяя производить спуск

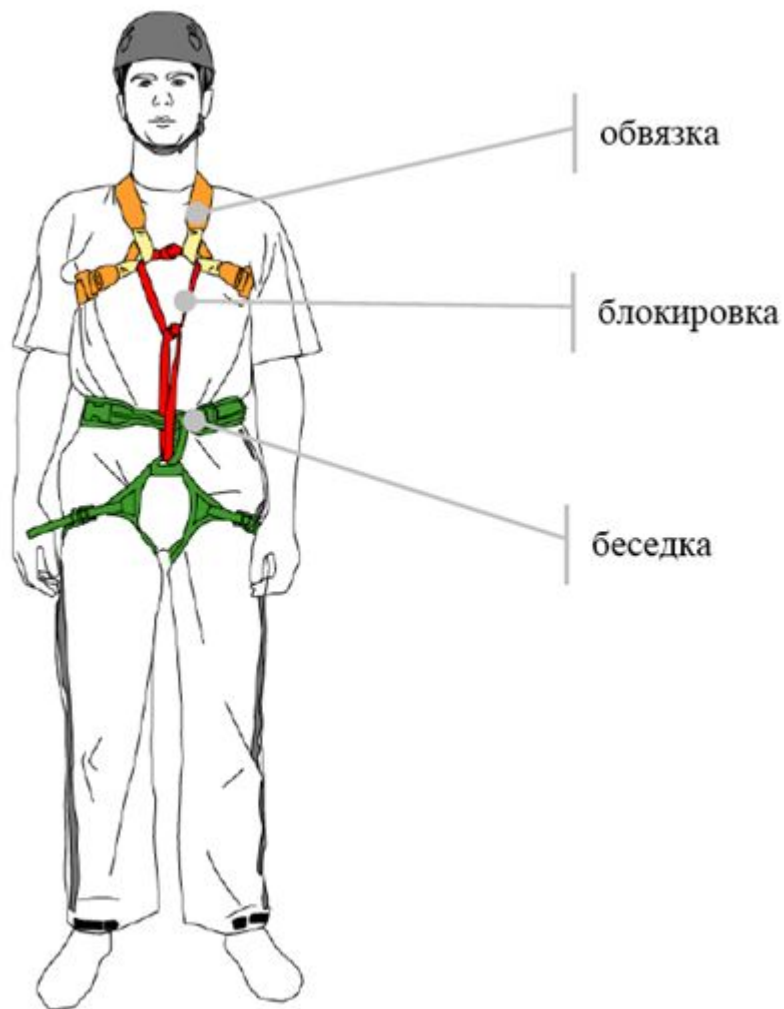


# Зажимное устройство



Жумар

Индивидуальная страховочная система (ИСС) является основным элементом безопасности горного туриста при работе с веревкой.





# Верхняя обвязка

Стандартн  
ая



«Бабочка  
»



Петли обвязки  
называются **коушами** (1).

# Беседка

## С единой точкой привязывания



## Беседка с «КОЛЬЦОМ»



(1) Пояс: основной элемент беседки, воспринимающий вес туриста, на него же приходится основная нагрузка при срыве.

(2) Ножные обхваты: обеспечивают правильное позиционирование туриста при висе на беседке, принимают на себя часть нагрузки при срыве.

(3) Грузовые петли: используются для подвески снаряжения.

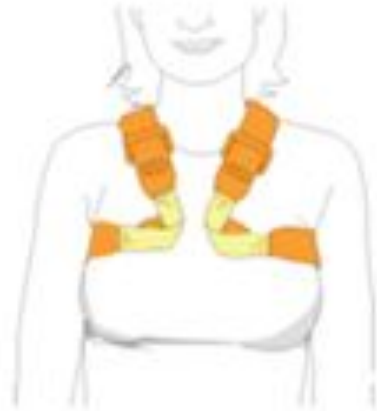
(4) Регулировочные пряжки: - Классические, с обратным ходом стропы  
- Типа Double Back

(5) Соединительное кольцо

(6) Ремни поддержки ножных обхватов сзади

# Одевание и блокировка ИСС

1. Надеть верхнюю обвязку и бес

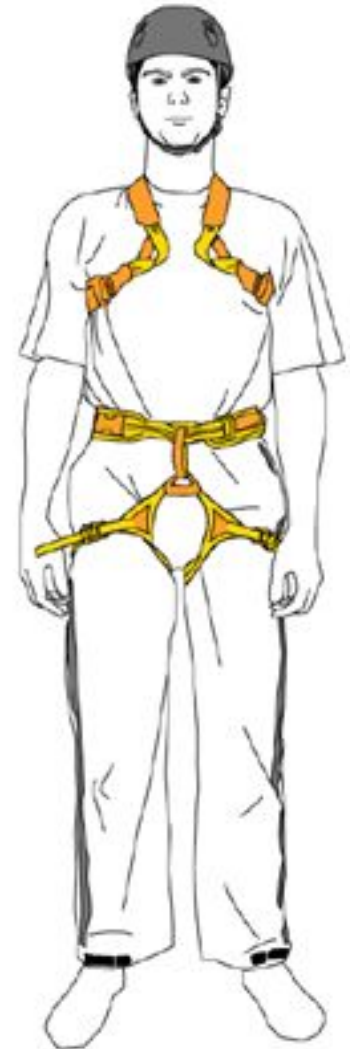


2. Отрегулировать и подогнать все ремни на обвязке и беседке.

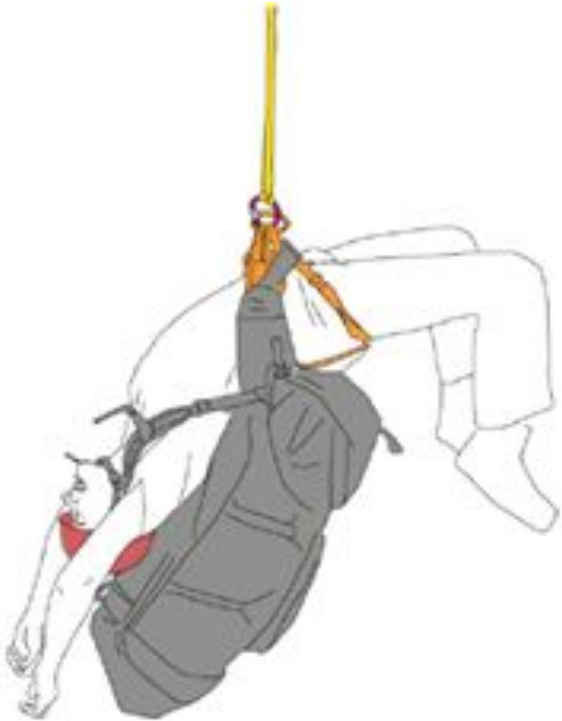
При правильной регулировке под поясной ремень должна проходить ладонь, под ремни ножных захватов и ремни верхней обвязки должен проходить указательный палец.

3. Проверить пряжки: заправить ремни в обратную сторону в классических пряжках.

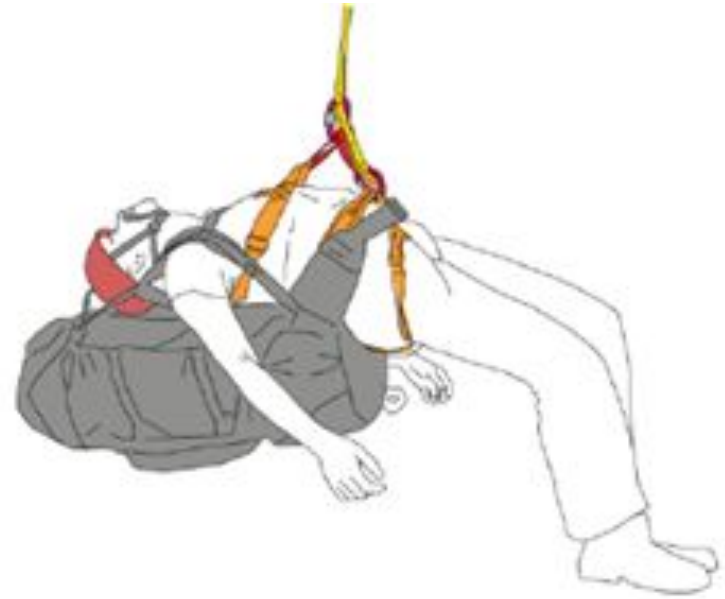
Проверить, затянут ли ремень или стропа в пряжках типа DoubleBack



Только в  
беседке

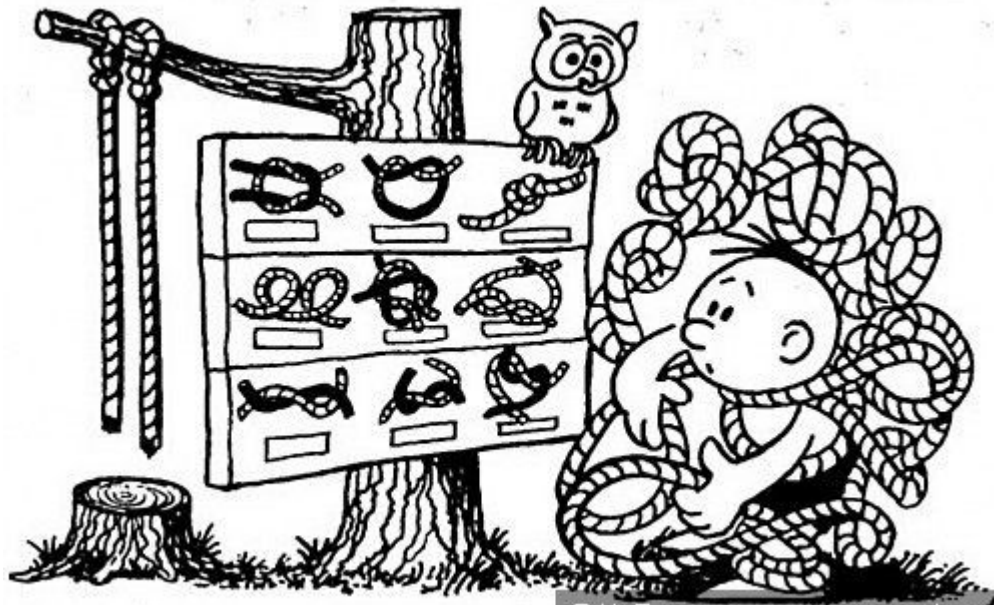


В беседке и  
обвязке

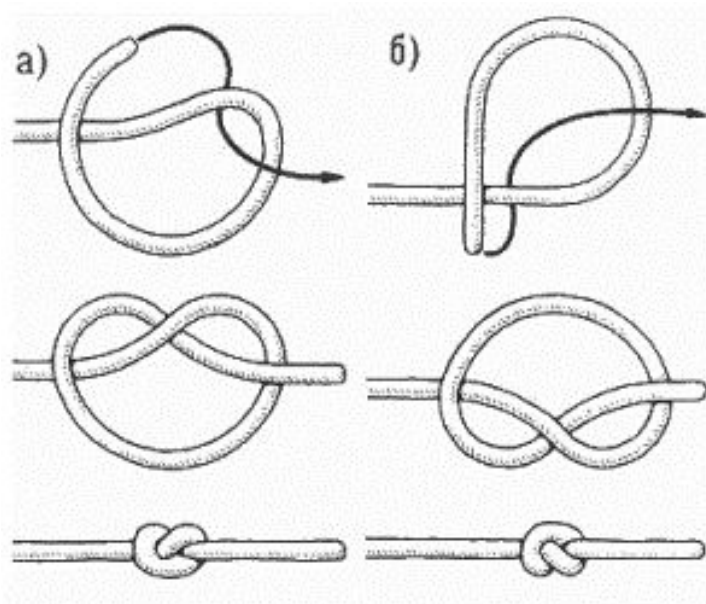




# Узлы (самые необходимые)



# Простой и контрольный узел

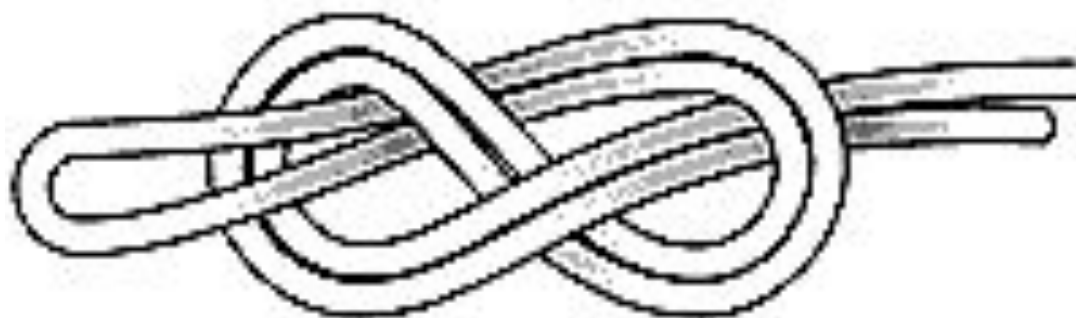
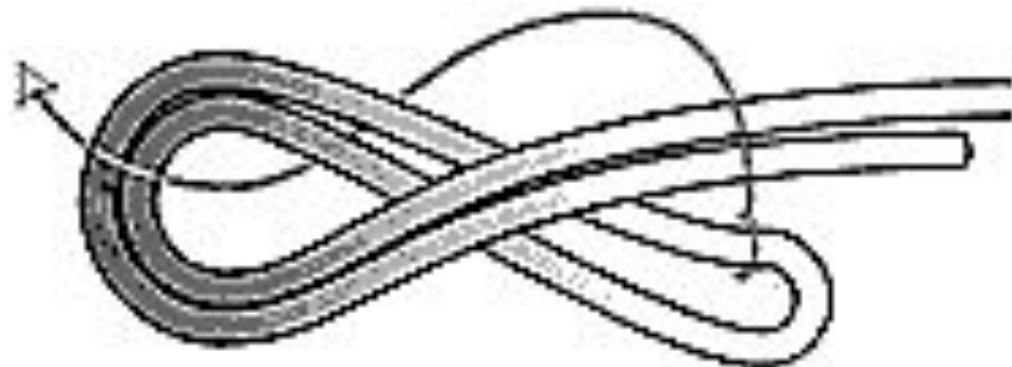


# Проводник



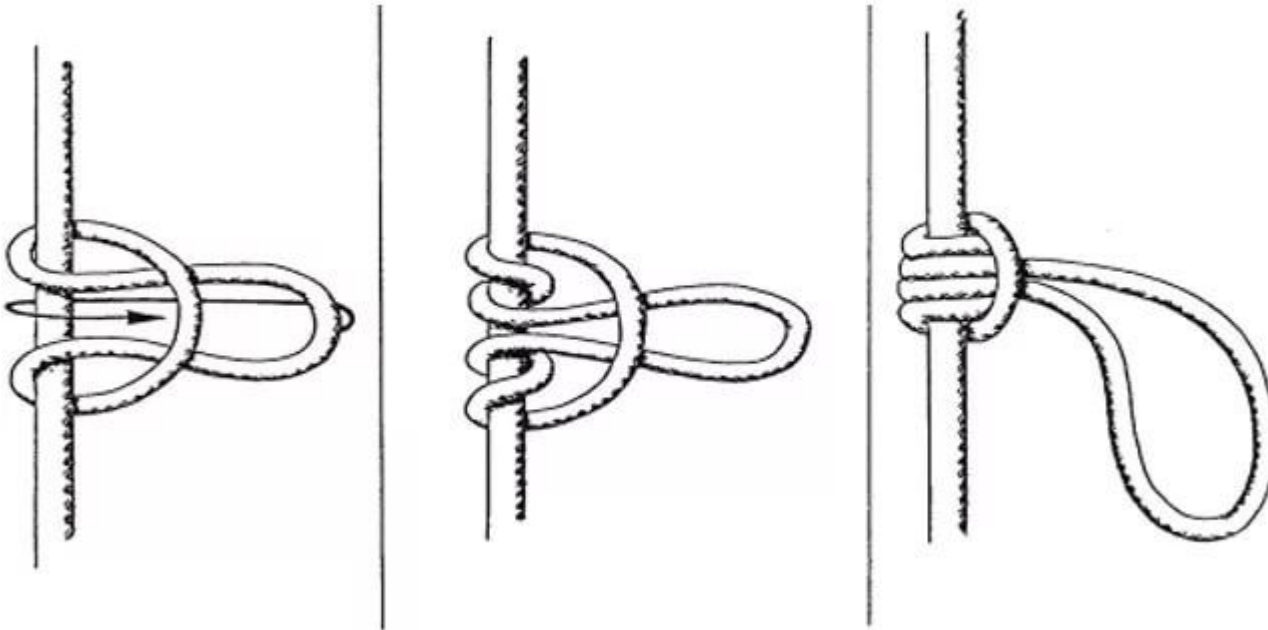
- связывание двух веревок одинакового диаметра;
- создание не затягивающейся петли на конце веревки;
- используется как основа для "карабинной удавки";

# «Восьмерка проводник»



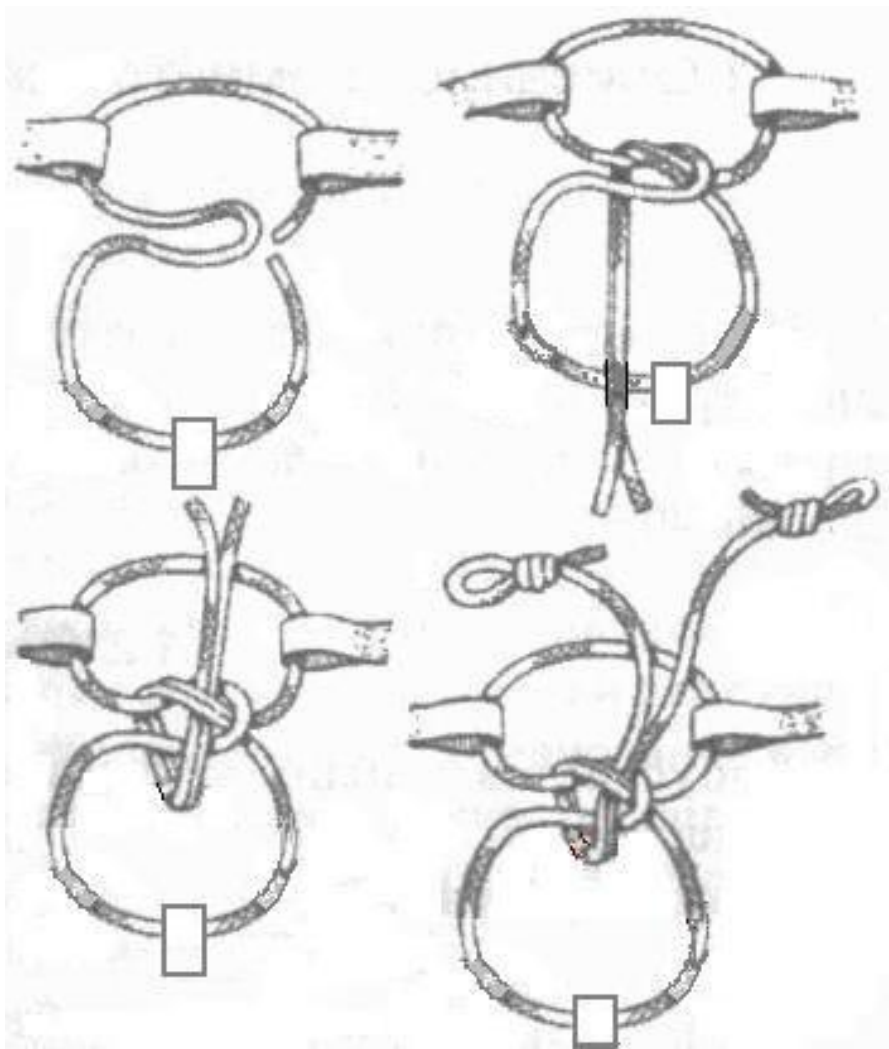


# Схватывающий узел («Прусик»)



- используется для организации  
самостраховки;

# Двойной булинь



# Выезд в Токсово

9.10 – встреча на финляндском вокзале (около табло)

9.31 – выезд

С собой:

1. Студенческий билет;

2. Деньги на дорогу и  
«на случай чего»;

3. Перекус;

4. Термос с чаем;

5. Еда для зубров  
(морковь, яблоки);

6. Одежда по-погоде;

7. Бодрый позитивный настрой;





**ПИЛИТ ЖЕНА?  
НА РАБОТЕ ЗАВАЛЫ?**



**К ДЬЯВОЛУ ВСЕХ!  
ПОКОРЯЙ ПЕРЕВАЛЫ!**

**Спасибо  
за  
ВНИМАНИЕ  
е!**