

Горный туризм



Категории сложности

К.С горного похода	Протяжен- ность, км	Продолжи- тельность, дней	Количество перевалов						
			1А	1Б	2А	2Б	3А	3Б	3Б*
1	100	6	2						
2	120	8	1	2					
3	140	10	1	1	2				
4	150	13	1	1	1	2			
5	160	16	2		1	1	2		
6	160	20	2			1	3	1	
			3			1	1	2	
			3			1	1		1

Особенности горного туризма

- длительное пребывание в горах
- тяжелые физические нагрузки
- смена питания и водно – солевого (питьевого) режима
- наличие горного рельефа и связанные с этим опасности (*лавины, камнепады, ледники, сели, горные реки*)
- климатические и метеорологические особенности
 - пониженное атмосферное давление
 - пониженное парциальное давление кислорода
 - влажность
 - резко-континентальный климат;
 - повышенная солнечная и космическая радиация
 - высока ионизация воздуха
 - ультрафиолетовое облучение (УФО)
 - ветер, мороз, темнота, дождь и снегопад, туман, гроза



Высотные зоны

8848м

8000м	Высокогорье	Предельная летальная зона
7000м		Зона частичной адаптации
6000м		Зона адаптации
5000м		
4000м		Зона неполной акклиматизации
3000м		Зона полной акклиматизации
2000м	Среднегорье	
1000м		
0м	Низкогорье	



Страховка

- Самостраховка:
 - в движении
 - страхующего
 - самозадержание
- Взаимная страховка:
 - одновременная
 - попеременная
 - *верхняя*
 - *нижняя*
- Групповая страховка:
 - перила
 - *горизонтальные*
 - *вертикальные*
 - *наклонные*



Техника передвижения

- по травянистым склонам
- по осыпям
- по скалам
- по снегу и фирну
- по льду
- преодоление закрытых ледников
- переправы через горные реки



Физические качества

- сила
- быстрота действий
- выносливость
- гибкость
- равновесие
- ловкость

