



ИНСТРУКЦИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ
К ВОСХОЖДЕНИЮ НА ЭЛЬБРУС С СЕВЕРА
(а также программа восхождения, подробное
описание тарифов, техника безопасности)

Нижний Новгород

2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Физическая подготовка к восхождению.....	4
Что брать с собой?.....	6
Программа восхождения.....	9
Расписание восхождений на Эльбрус и Казбек в 2019 году.....	20
Стоимость восхождения в 2019 г.	21
Правила техники безопасности.....	22
КОНТАКТЫ	27



ВВЕДЕНИЕ.

Восхождение на Эльбрус с северной стороны (по маршруту первовосхождения) – настоящее горное путешествие! Северный маршрут по сравнению с южным более дикий, и оттого более очаровательный в своей первозданной красоте. Весь маршрут от подножия до вершины нужно проходить самому, пешком, с рюкзаком за плечами, и от этого достижение вершины становится более престижным и интересным.

Маршрут идеален, если:

- Вы не хотите комфорта, а хотите полноценный поход: спать в палатке и идти весь путь своими ногами;
- Вы хотите увидеть всю красоту дикой природы, а не только подняться на вершину Эльбруса;
- Вы хотите получить физическую нагрузку, испытать себя и улучшить свою форму;
- Вы имеете по крайней мере среднюю физическую форму или у вас еще есть время на подготовку;
- Вы хотите насладиться величием природы вне толпы других туристов!

В данной инструкции мы подготовили подробный план действий по подготовке к восхождению. После его прочтения у Вас не останется белых пятен при планировании поездки. Останется только собрать вещи и готовиться к главному приключению лета. Поехали!



Рис.1 – северные склоны Эльбруса в ясный день.

Физическая подготовка к восхождению.

В первую очередь надо учитывать, что в горах Вас будут ждать нагрузки с недостатком кислорода в воздухе. Поэтому за 3-4 месяца до поездки надо начать тренировать выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Частота тренировок 2-3 раза в неделю.

Варианты тренировок на выносливость:

- 1) Простой бег или лыжи на время не менее 1 часа.
- 2) Интервальный бег. Продолжительность 30-40 минут. 150 м бежим в полную силу, следующие 150-200 м бежим медленным темпом, восстанавливая дыхание.
- 3) Чередующиеся забеги до верхнего этажа 10-этажного дома. Время тренировки 20-40 минут. Если легко, делайте забеги с рюкзаком за плечами. Вес рюкзака увеличивайте по мере укрепления своего организма. Хороший вариант для тренировок в Нижнем Новгороде – Чкаловская лестница, а также Окский и Волжский откосы. Не перетренируйтесь, постепенно наращивайте нагрузки!
- 4) Полезно также раз-два в месяц делать пешие прогулки на несколько часов, походы выходного дня с рюкзаком.

За месяц до восхождения интенсивность тренировок нужно уменьшить, а за 2 недели до восхождения – прекратить, чтобы дать организму отдых и избежать спортивных травм накануне выезда в горы!

И помните, что всё это мы делаем для того, чтобы восхождение было в удовольствие, а не превратилось в испытание на грани жизни и смерти.



Рис.2 – физподготовка в горах – главное!



Кроме физической подготовки, наш туристский клуб "Абрис" уже несколько лет организует курсы, посвященные комплексной подготовке участников высокогорных восхождений. Теоретическая подготовка, практические навыки работы с горным снаряжением, тренировки и походы выходного дня, грамотный подбор экипировки для восхождения и проверка его в условиях отрицательных температур под контролем опытных инструкторов, наконец, настоящие друзья и напарники для Ваших будущих путешествий - всё это Вы сможете найти на наших курсах!

Для всех желающих мы устраиваем бесплатные консультации, посвященные вопросам экипировки и подготовки к восхождениям, принять участие в которых могут все желающие, вне зависимости от того с кем, как и когда они планируют отправиться в горы.



Рис.3 – группа наших курсантов, тренирующаяся в парке «Швейцария».



Что брать с собой?

1. ДОКУМЕНТЫ:

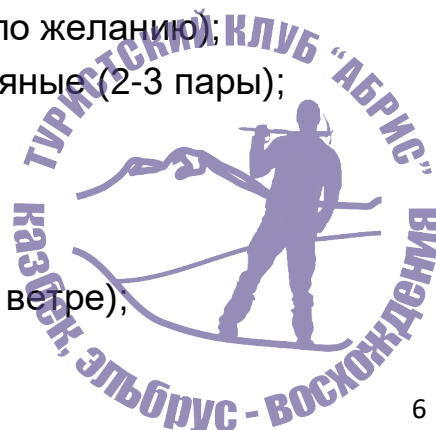
- Паспорт;
- Полис обязательного медицинского страхования;
- Герметичный чехол для хранения документов и денег;
- Расширенная медицинская страховка для занятий альпинизмом. (По желанию. Стоимость варьируется от 1000 до 2000 руб. на время восхождения.)

2. ОБУВЬ:

- Лёгкая обувь, например, кеды или калоши (для бивака);
- Горные ботинки; могут подойти некоторые варианты трекинговых ботинок (для тяжелого трекинга), главные требования к ним: подошва Vibram, полная герметичность, расчёт на температуру до -10 градусов. В горном походе для вашего же удобства важно иметь хорошую горную обувь. Не экономьте на горных ботинках! Пластиковые ботинки хороши для восхождения, но на подходах к базовому лагерю они совершенно неприемлемы;
- Шлепанцы, тапочки (по желанию);
- Бахилы/гамаши «фонарики» на ноги.

3. ОДЕЖДА:

- утепленная куртка/пуховка (синтепон или пух);
- влагонепроницаемые и ветрозащитные куртка и штаны (лучшие гортекс);
- термобельё или спортивные штаны + тонкий свитер (polartec/флис, шерсть в крайнем случае);
- флисовая куртка или свитер;
- рубашка с длинными рукавами;
- футболки (2-3 штуки), для выходов – с длинными рукавами;
- шорты и спортивные брюки для трекинга;
- штаны водоотталкивающие, тёплые;
- купальник, плавки (для бани или для фотосессии, по желанию);
- термоноски тёплые, в крайнем случае носки шерстяные (2-3 пары);
- носки тонкие (2-3 пары);
- головной убор от солнца (кепка, панама)
- шапка тёплая (шерсть/полартек);
- маска для лица/балаклава (при сильном холодном ветре),



- рукавицы теплые (синтепоновые, пуховые, горнолыжные) влагозащитные и непродуваемые;
- плащ от дождя. Лучше всего в форме пончо с капюшоном.
- перчатки тонкие (шерсть/polartec), перчатки рабочие.

Одежда для восхождения на Эльбрус должна быть яркой, так как улучшает видимость вас на фоне склона! В связи с этим не рекомендуем брать белые цвета и расцветку хаки. При подборе экипировки руководствуйтесь принципом трёх слоёв.

ТРИ СЛОЯ ОДЕЖДЫ



БАЗОВЫЙ СЛОЙ

Это ваше белье, которое контактирует с телом. Синтетика и тонкая шерсть подойдут лучше всего — эти материалы впитывают пот и быстро высыхают. А вот от хлопка лучше отказаться.



СРЕДНИЙ СЛОЙ

Предназначен для того, чтобы сохранить тепло. Для этих целей стоит подобрать толстовки и штаны из флиса. Также сгодится тонкая пуховая куртка.



ВЕРХНИЙ СЛОЙ

Должен защищать от ветра и влаги и при этом дышать — подойдут материалы Gore-Tex, Dermizax®, Marmot MemBrain™. Менее дорогие альтернативы — ткани с полиуретановым покрытием — дышат хуже.



Рис.4 – три базовых слоя одежды для восхождения.

4. АЛЬПИНИСТСКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ:

- кошки (возможна аренда);
- трекинговые палки — не обязательны, но позволяют сэкономить 10% энергии, а на восхождении значительную часть маршрута удобнее идти с палками, чем с ледорубом (возможна аренда);
- ледоруб (необходимость ледоруба зависит от состояния склонов);
- индивидуальная страховочная система - нижняя (беседка) (возможна аренда);
- 3 карабина (возможна аренда);



- альпинистская каска (обязательна);
- «усы» самостраховки (3-3,5 м верёвки диаметром 10 мм).
- репшнур (3-5 м верёвки диаметром 5-6 мм)

Альпинистское снаряжение нам будет необходимо 4-5 дней. Средняя стоимость аренды всего комплекта составляет около 1000-1700 руб. в день (см. ниже).

5. ОБЩЕТУРИСТСКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ:

- рюкзак на 100 литров (+/- 20 л), не менее 80 л.;
- спальный мешок (комфорт до -10 градусов);
- фонарик налобный (с запасными батарейками);
- солнцезащитные очки (фактор защиты 3), можно горнолыжную маску;
- крем от солнца с высоким уровнем защиты (фактор ≥ 50);
- туристский пенополиэтиленовый/надувной коврик и сидуха;
- кружка, ложка, миска, нож;
- индивидуальная аптечка (пластыри мозольные и бактерицидные, индивидуальные лекарства, эластичные бинты или суппорты);
- средства личной гигиены (туалетная бумага, набор влажных гигиенических салфеток, гигиеническая помада, зубная щетка, паста и т.п.);
- 10-20 штук пакетиков для упаковки вещей и документов;
- термос металлический 0,5-1 л;
- мелочи «лайф-хак» (типа газеты для сушки обуви, косынка-бандана и т.п.)



Рис.5 – Необходимое снаряжения и экипировка.



День 1-й.

Железнодорожный вокзал Кисловодска, 750 м н.у.м.



Рис.6 – площадь перед зданием вокзала г.Кисловодск.

Сбор участников у здания железнодорожного вокзала Кисловодска (до обеда, время согласуется с участниками дополнительно).

Садимся в микроавтобус, набираем высоту! Дорога из Кисловодска до бальнеологического курорта Джилысу необычайно красива, хотя и очень извилиста. Она то взлетает под самые облака, переваливая через хребты и отроги, то змеей скользит на дно глубоких ущелий. Гнать не будем, но острых ощущений всё равно не избежать. Вот так и добираемся к месту первой стоянки.

Курорт Джилысу, высота 2300 м.

Ночёвка в палаточном лагере. Гиды рассказывают завтрашний график. Нюансы. У Вас уже масса впечатлений, но больше предвкушения.



День 2-й.



Джилысу – поляна Эммануэля – «немецкий аэродром» - стоянка 3000 м.

Утром собираем лагерь, пакуем рюкзаки и начинаем постепенный набор высоты. АККЛИМАТИЗАЦИЯ! Высокогорье, разреженный воздух дают о себе знать, поэтому для ПРАВИЛЬНОЙ акклиматизации набираем высоту постепенно. Сегодня идём до 3000 м. Первый переход обычно самый тяжелый, да и тропа, ведущая на «немецкий аэродром» не из лёгких.

Зато на привалах наслаждаемся прекрасными горными пейзажами, чистым горным воздухом, кристальной родниковой водой.

Вечером разбиваем лагерь «под грибами» на высоте 3000 м. Ужинаем, отдыхаем, делимся впечатлениями от первого нелёгкого перехода.



Рис.7 – Перед выходом на маршрут. Урочище Джилысу.



Каменные грибы Эльбруса – Лунное плато (3500 м).

Продолжаем постепенный набор высоты. Собрав рюкзаки, выдвигаемся в сторону «места силы» - каменных грибов Эльбруса. Скальные останцы причудливых форм – отличное место для отдыха и фотосессии.



Рис.8 – Каменные грибы Эльбруса.

Отдохнули, и снова – в путь! Движемся с небольшим набором высоты по пологому, обширному «Лунному плато». В дальнем от «грибов» конце плато разбиваем лагерь. Сегодняшний переход куда проще вчерашнего. Да и набрали всего 500 м по высоте. Но для акклиматизационной ночевки этого вполне достаточно.



Рис.9 – Лагерь на окраине «Лунного плато».



День 4-й.
Северный Приют – 3800 м.



До обеда преодолеваем по каменистым осыпным склонам морены последние 300-350 м высоты до Северного Приюта. Вот он – базовый лагерь северного Приэльбрусья. Тут и там меж валунов виднеются яркие тенты палаток. Слышится иностранная речь. Отсюда совершают восхождения на вершину большинство экспедиций.

Здесь уже вовсю ощущается высокогорье. Голые камни и скалы, с ледников, испещрённых трещинами, веет холодом. После установки лагеря, надев кошки, поучимся ходить по льду, а если позволит погода, то поднимемся до высоты 4200 м.



Рис.10 – Северный приют.

Ужин, ночевка в базовом лагере «Северный приют»



Акклиматизационный выход
на Скалы Ленца – 4600-4800 м.

Штурмовой рюкзак на плечи, высокогорные ботинки на ноги, вперед на высотную акклиматизацию. В зависимости от состояния склонов проходим зону трещин в связках. На 4300 развязываемся и последние 300 м до скал Ленцы идём в свободном темпе. Отдыхаем, пьём горячий чай из термосов.

Скалы Ленца – это уже серьёзная высота, которая расставляет всё по своим местам, либо ты готов, либо нет. В зависимости от самочувствия группы, погоды и, главное, метеопрогноза либо спускаемся обратно на Северный приют, либо продолжаем подъём до «вертолётной площадки» на 4800 м.



Рис.11 – На акклиматизационном выходе.

В зависимости от вышеназванных факторов, акклиматизационных выходов на скалы Ленца может быть два: первый на 4600 м, второй на 4800 м.



Рис.12-14 – На Северном Приюте
3800 м.



Рис.15 –
закат на
скалах Ленца,
4800 м.



Кто много трудится, тот хорошо отдыхает и быстро восходит. Поэтому сегодня день отдыха! Гуляем, общаемся, собираем байки, чтобы потом рассказывать их своим домочадцам.

Отсыпаемся, ведь сегодня ночью – ранний выход. И не забываем подготовить снаряжение, рюкзаки, перекусы, залить горячим чаем термоса, запастись водой в бутылках. И да, не оставляем её на улице и в тамбурах, ведь ночью почти всегда мороз!



Рис.16 – день отдыха, 3800 м.

На ярком солнце и сухом горном воздухе сушим ботинки и экипировку, ведь сегодня ночью всё должно быть сухим и тёплым, готовым к главному испытанию нашего путешествия!



День 7-й.

День восхождения. Эльбрус, высота 5621 м.



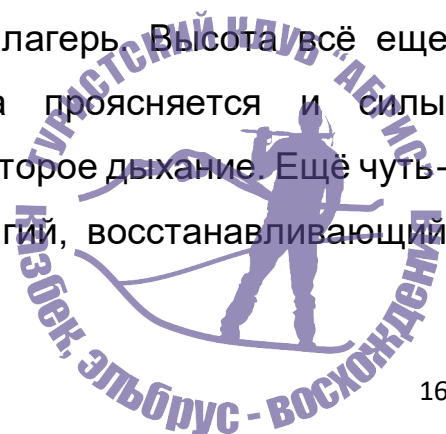
День восхождение! На часах – 00:00, фонарик на лоб, волю в кулак, идём! Как-то незаметно подкрадывается рассвет. На скалах Ленца отдыхаем, перекусываем. Фото. И дальше к вершине!

На высоте 5200 м заканчиваются скалы Ленца, снова перекус, чай, ещё совсем немного, впереди – предвершинный взлёт. Вершина как на ладони, ещё чуть-чуть. Необходимо мобилизовать все силы, ведь последние сотни метров – самые трудные. Пересекаем вершинное плато. Ну вот наконец и она – Вершина!!!



Рис.17 – Восточная вершина Эльбруса.

А теперь самое главное – аккуратный спуск в лагерь. Высота всё еще сказывается, но с каждым шагом вниз голова проясняется и силы прибавляются. На нижних скалах Ленца открывается второе дыхание. Ещё чуть-чуть и отдых! Горячий чай досыта и долгий-предолгий, восстанавливающий силы сон...



Вот и пришла пора прощаться с Северным Приютом, который был нашим домом все эти дни... Спуск вниз. Мелькают за минуты участки тропы, которые на подъёме мы проходили часами. Места стоянок остаются позади, всё зеленее становятся склоны. Вот уже и поляна Эммануэля. Заливаем бутылки вкуснейшим нарзаном и последний рывок вниз – на Джилысу.



Рис.18 – Поляна Эммануэля, 2500 м.

Грузимся по машинам – и в Кисловодск. Если осталось в запасе пара дней, то их стоит потратить на осмотр достопримечательностей этого знаменитого города-курорта.

Прощай, седовласый Эльбрус!



День 9-й.

Резервный день на случай непогоды.



Резервный день, на случай, если погода или самочувствие группы решит внести свои коррективы в наши планы. Если же всё пройдёт гладко, то этот день можно посвятить увлекательным прогулкам по Кисловодску, терренкуру в парке, посещению Нарзанной галереи и не менее увлекательному скупанию магнитов, кавказских специй, носков из овечьей шерсти, платков из козьего пуха на сувенирном базаре.



Рис.19 – Кисловодск вечером.





День 10-й.

Домой...



Рис.20 – Эльбрус... Вид с автодороги Джилысу - Кисловодск.

Мы уверены, что этот день будет одним из счастливо-радостных дней в Вашей жизни, ведь Вы возвращаетесь домой с победой. Но тоска по Горам, которые Вы покидаете, и по новым друзьям, с которыми расстанётесь, откладывает некоторый оттенок грусти. И Вы внутренне обещаете себе обязательно вернуться в горы... И строчки Высоцкого назойливо застряли в голове: «...И спускаемся вниз с покорённых вершин, оставляя в горах своё сердце...»

Отъезд из Кисловодска.





Расписание восхождений на Эльбрус и Казбек

в 2019 году:



1. **19.06 (ср) - 28.06.2019 (пт)** – Казбек с севера – от 4х человек – 10 дней.
– 28250 руб. – тариф «стандартный».
2. **01.07 (пн) - 10.07.2019 (ср)** – Эльбрус с юга – от 4х человек – 10 дней.
Стоимость:
– 34437 руб. – тариф «базовый»,
– 40790 руб. – тариф «комфорт»,
– 23250-25250 руб. – тариф «опционный».
3. **22.07 (пн) - 31.07.2019 (ср)** – Эльбрус с севера – от 4х человек – 10 дней.
– 27850 руб. – тариф «стандартный».
4. **07.08 (ср) - 16.08.2019 (пт)** – Эльбрус с юга – от 4х человек – 10 дней.
Стоимость:
– 34437 руб. – базовый тариф,
– 40790 руб. – тариф «комфорт»,
– 23250-25250 руб. – опционный тариф.
5. **19.08 (пн) - 28.08.2019 (ср)** – Эльбрус с юга – от 4х человек – 10 дней.
Стоимость:
– 34437 руб. – базовый тариф,
– 40790 руб. – тариф «комфорт»,
– 23250-25250 руб. – опционный тариф.



Стоимость восхождения в 2019 г.

22.07 (пн) - 31.07.2019 (ср) – Эльбрус с севера – от 4х человек – 10 дней.
– 27850 руб. – тариф «стандартный».

В стоимость входит:

- трансфер Кисловодск (приезд) – место старта (курорт Джилысу) – Кисловодск (отъезд),
- питание на маршруте (двухразовое + обеденный перекус), газ,
- общественное снаряжение (кухонный инвентарь, палатки),
- ремнабор,
- групповая аптечка первой помощи,
- общественное специальное снаряжение для обеспечения безопасности на маршруте (веревки, ледобуры, карабины для организации перил и т.д.),
- осуществление руководства восхождением,
- услуги инструкторов,
- экологический сбор Нац. парка,
- необходимые мероприятия по осуществлению безопасности на маршруте (регистрация в МЧС и т.п.),
- консультации на этапе подготовки.

Не входит в стоимость:

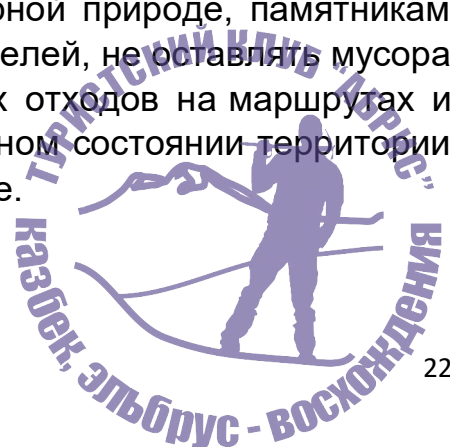
- проезд от места проживания до Кисловодска и обратно,
- личная экипировка: рюкзак, спальный мешок, ботинки, одежда и т.д.,
- личные траты, питание в кафе, местная кухня, сувениры,
- альпинистская страховка,
- специальное личное снаряжение: ледоруб, кошки, обвязка (можно арендовать),
- проживание в гостинице/квартире в Кисловодске.



Правила техники безопасности
для участников восхождения на Эльбрус
при проведении тренировочных занятий, акклиматизационных выходов,
восхождения на вершину и во всё время нахождения в высокогорной
зоне.

I. Общие требования безопасности.

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех участников группы, совершающей восхождение.
2. Участник восхождения не должен иметь медицинских противопоказаний по состоянию здоровья к занятию альпинизмом и нахождению в высокогорной зоне.
3. Участник должен хорошо представлять опасности и трудности маршрута,
4. Уровень подготовки и возможности участников должны соответствовать выбранному маршруту.
5. Участники должны соблюдать чистоту и гигиену тела, не допускать образования опрелостей, потёртостей, мозолей.
6. Участник должен уметь осуществлять контроль своего здоровья, знать признаки переутомления, переохлаждения, обмороживания и горной болезни.
7. Участник восхождения обязан незамедлительно ставить в известность руководителя восхождения об ухудшении состояния здоровья, симптомах горной болезни, заболевании или получении травмы.
8. Участники должны соблюдать порядок и дисциплину и выполнять требования инструктора, касающиеся безопасности, характера движения группы, техники и тактики восхождения, не совершать действий, могущих нанести вред другим и себе.
9. По усмотрению инструкторов группа в полном составе обязана обеспечить безотлагательный спуск заболевшего, травмированного или ослабевшего участника группы в базовый лагерь.
10. Участник обязан по требованию инструктора прекратить дальнейшее восхождение и начать спуск, если возникают обстоятельства, угрожающие безопасности участников восхождения.
11. Участник должен бережно относиться к горной природе, памятникам культуры и истории, традициям и обычаям местных жителей, не оставлять мусора или других не утилизированных или не уничтоженных отходов на маршрутах и бивуаках, содержать в чистоте и надлежащем санитарном состоянии территории базовых лагерей, не нанося вреда окружающей природе.



II. Требования безопасности при движении по маршруту и на тренировочных выходах.

1. Перед выходом из лагеря все участники должны тщательно проверить экипировку, снаряжение и продукты питания, состояние своего здоровья. О любых недомоганиях немедленно сообщать инструкторам. При физических и психических нагрузках болезни обостряются, и неожиданно могут привести к летальному исходу (например, в ослабленном организме при интенсивных нагрузках в процессе восхождения или при переохлаждении может возникнуть сердечная недостаточность, отчего человек может умереть буквально на ходу).

2. Всё снаряжение должно быть подогнано по размеру, не болтаться, не создавать помех движению, все шнурки, ремешки, стропы, самостраховочные усы и репшнуры должны быть аккуратно заправлены и завязаны. Рюкзак следует хорошо подогнать. Из него не должны торчать концы стоек для палаток, зубья кошек и другие острые предметы, которые могут поранить идущего, следом участника.

3. Перед началом движения принять необходимые меры к предохранению ног от ранений, потертостей и переохлаждения (например, на предполагаемые места потертостей заранее наклеить лейкопластырь).

4. Начинать движение лишь в исправных (прочных, просушенных) обуви, одежде, носках, рукавицах, перчатках.

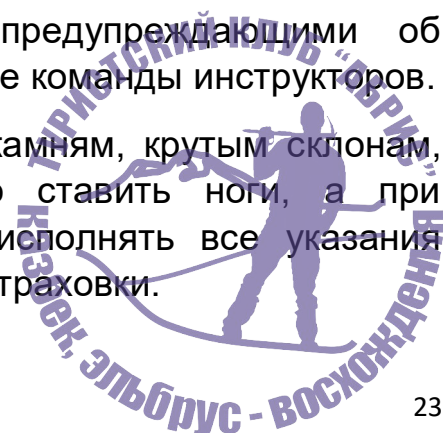
5. Передвижение должно быть не индивидуальным, а групповым, что позволит обеспечить взаимопомощь участников на маршруте. Запрещается одиночное хождение отдельно от группы и инструкторов.

6. Всякая отлучка участника из группы, места отдыха или бивака возможна только с разрешения инструктора.

7. При движении каждый участник должен находиться на месте, назначенном инструктором, не убегать вперед или в сторону от пути восхождения группы.

8. Внимательно следить за сигналами, предупреждающими об опасности, быстро и точно исполнять соответствующие команды инструкторов.

9. При движении по неустойчиво лежащим камням, крутым склонам, скользкой поверхности внимательно и правильно ставить ноги, а при необходимости — страховаться. Чётко и быстро исполнять все указания инструкторов относительно техники передвижения и страховки.



10. Не допускать глиссирования по крутым, непросматриваемым либо не поддающимся просмотру фирновым или ледяным склонам с большой скоростью и без подготовки во избежание падений в пропасть, трещины, ранений о скалы.

11. Во избежание травм коленей соблюдать особую осторожность при спусках, не бегать, не прыгать, не совершать резких скачков, ноги ставить аккуратно, спускаться с использованием палок или ледоруба в качестве дополнительной опоры.

12. При движении в связке чётко следовать всем командам инструкторов, внимательно следить за участниками и инструкторами, идущими впереди, быть готовым осуществить задержание, не допускать излишнего натягивания или провисания связочной верёвки.

13. При движении в кошках соблюдать повышенную осторожность. Особое внимание уделять правильному надеванию и креплению кошек. Не допускать разболтанности, кошки должны быть крепко подогнаны и закреплены на обуви. Все свободные концы креплений должны быть аккуратно заправлены, и не болтаться. Зубьями кошек можно поранить себя или окружающих, испортить снаряжения или экипировку. Соблюдать правила безопасности при движении в кошках и указания инструкторов.

14. При движении с ледорубом и палками соблюдать повышенную осторожность. Не бегать, не совершать махов руками, резких движений в стороны, избегать прыжков и бега. Соблюдать все правила пользования ледорубом, указания инструкторов. Держать ледоруб клювом от себя.

15. При движении в условиях недостатка кислорода разумно расходовать силы.

16. На учебных занятиях нужно внимательно слушать объяснения инструкторов, стараться выполнять задания максимально точно и аккуратно. Запрещается самовольный уход в сторону от места проведения занятий. Постараться максимально правильно освоить все технические приёмы, показываемые инструкторами, запомнить и беспрекословно выполнять все требования безопасности при их выполнении.



III. Требования безопасности при нахождении на биваке и в лагере.

1. Участникам запрещается самовольно покидать лагерь без разрешения инструкторов.

2. При бивачных работах соблюдать аккуратность и осторожность при установке палаток и сооружении ветрозащитных стен. Не разбрасывать вещи и снаряжение, а аккуратно сложить в одно место.

3. Палатки надежно крепить к земле или камням и снегу. Не допускать небрежной установки и крепления палатки. Обязательно использовать ветровые оттяжки.

4. При движении по лагерю соблюдать осторожность и аккуратность. Не задевать оттяжки палаток, внимательно смотреть под ноги. Не ходить по лагерю в кошках.

5. Соблюдать меры предосторожности против ранений при пользовании ножами, вилками, топориками, ожогов кипящей пищей

6. Выполнять требования противопожарной безопасности палаток при использовании примусов и горелок.

7. Соблюдать осторожность возле огня в синтетической одежде, длинные волосы должны быть убраны под головной убор. Запрещается работать с горелками и примусами с распущенными длинными волосами.

8. Использовать для приготовления пищи и кипячения воды только соответствующую посуду, выданную инструкторами, ни в коем случае не использовать свою без согласования с инструктором. Запрещается кипятить воду в медной или оцинкованной посуде.

9. Участники должны соблюдать меры предосторожности при готовке или приёме пищи в палатке в условиях тесноты, чтобы не обжечься кипятком при опрокидывании котелка.



IV. Правила безопасности при воздействии неблагоприятных погодных факторов.

1. При сильной солнечной радиации защитить глаза и открытые участки тела от ожогов.

2. При движении в тумане, в условиях плохой видимости во избежание отставания от группы и потери ориентировки, не отходить от инструктора, соблюдать назначенный инструктором порядок движения. В случае необходимости остановки участник обязан сообщить об этом инструктору, который в свою очередь останавливает всю группу.

3. При движении в сильный мороз или ветер непрерывно двигать пальцами, лицевыми мышцами, слегка растирать открытые части тела, применять подскоки, махи руками и ногами и другие движения. Постоянно наблюдать за появлением признаков отморожения у товарищей. Стараться защитить все открытые участки тела. Подобные же упражнения делать при вынужденной остановке или ожидании в мороз или ветер.

4. В условиях неблагоприятной погоды быстро и беспрекословно подчиняться распоряжениям инструкторов, в том числе и о прекращении восхождения.

С правилами техники безопасности ознакомился,

Обязуюсь выполнять.

(дата)

(ФИО полностью)

(подпись)



КОНТАКТЫ

1. Группа vk: https://vk.com/tkabris_climbing
2. Группа ok: <https://ok.ru/tkabris>
3. Instagram: https://www.instagram.com/turklub_abris/
4. Группа fb: <https://www.facebook.com/groups/tkabris/>
5. Телефон для связи, Viber, Telegram, Skype: +7-915-941-914-2 (Пудеев Андрей).
6. Сайт: <https://www.tkabris.club>

