



БЧ-2021

**Техника передвижения по снежным и ледовым склонам. Самостраховка и самоудержание на снежном склоне.**

Лектор: Шадрин Андрей

# Исучаемые вопросы

1. Снег. Его свойства. Опасности, преимущества
2. Снаряжение для движения по снегу
3. Личная (индивидуальная) техника движения по снегу.
4. Самозадержание и самостраховка на снегу
5. Движение группы по снегу (тактика движения)

## Снег. Типы снега.

1. Сухой (хлопья) свежевывпавший снег
2. Сухой (мелкий, пылеобразный) свежевывпавший снег
3. Мокрый свежевывпавший снег
4. Нанесенный (уплотненный) снег
5. Фирн (сухой, тающий, старый)
6. Снежная доска
7. Глетчерный лед

## Снег. Опасности.

1. Лавиноопасность
2. Сложность в организации страховки, возможность срыва
3. Отсутствие визуального контроля рельефа
4. Вероятность обморожений
5. Возможность повреждения глаз (снежная слепота)

## Снег. Преимущества.

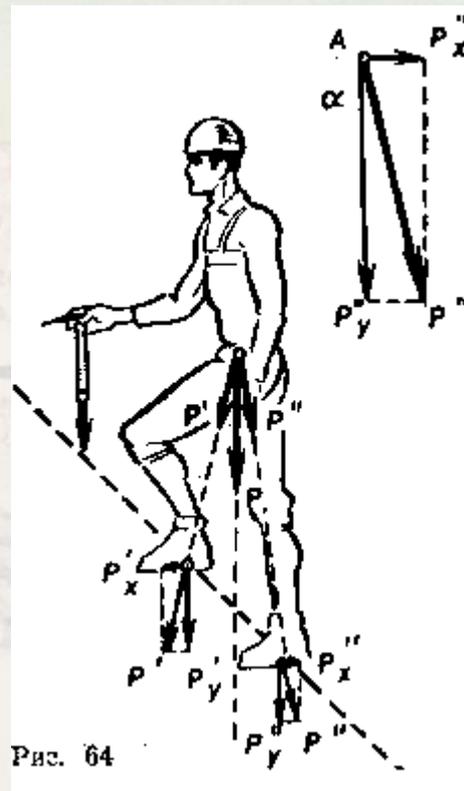
1. Возможность формирования ступеней
2. Возможность движения равномерными шагами

## Снаряжение для движения по снегу.

1. Трекинговые, горные ботинки
2. Ледоруб (в отдельных случаях трекинговые палки)
3. Кошки (движение по фирну и льду)
4. Солнцезащитные очки

# Личная (индивидуальна) техника движения по снегу.

1. Обязательное наличие двух точек опоры
2. Вертикальное положение корпуса тела
3. Плавность движений и хода
4. Самостраховка ледорубом



## Правила формирования ступеней.

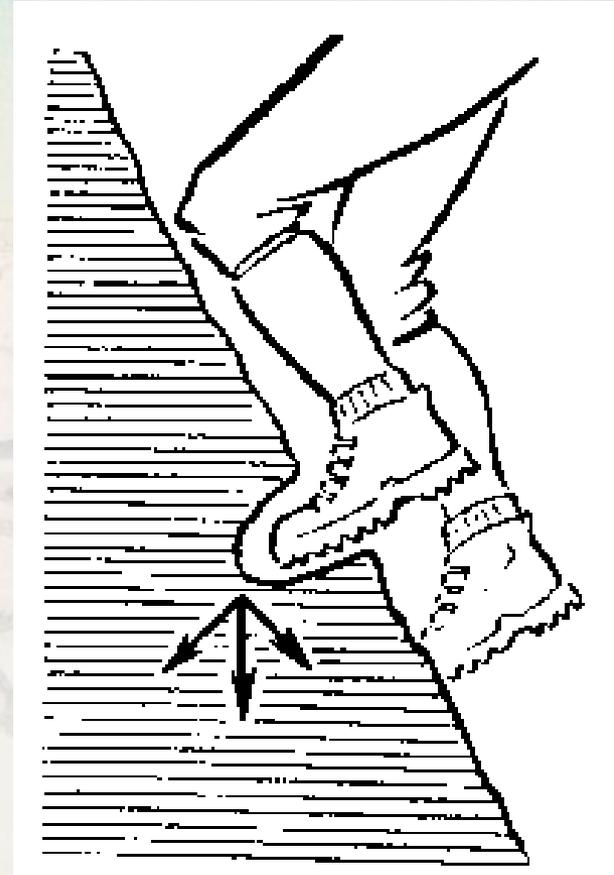
**Важно!!! Ступени формируются и используются очень аккуратно. Большая вероятность разрушения ступеней!!!**

1. Лидер формирует ступень, второй, третий участник подсыпают, четвертый трамбуем.
2. При формировании ступеней – плотное движение группы
3. Ступени формируются под самого низкого участника группы
4. Размер ступени делается на полную стопу, но не менее  $\frac{1}{2}$  длины стопы. Ступень имеет наклон внутрь.
5. На мягком снегу ступени формируются плавным нажимом



6. На фирне необходимо бить ступень рантом (возможно использование кошек)

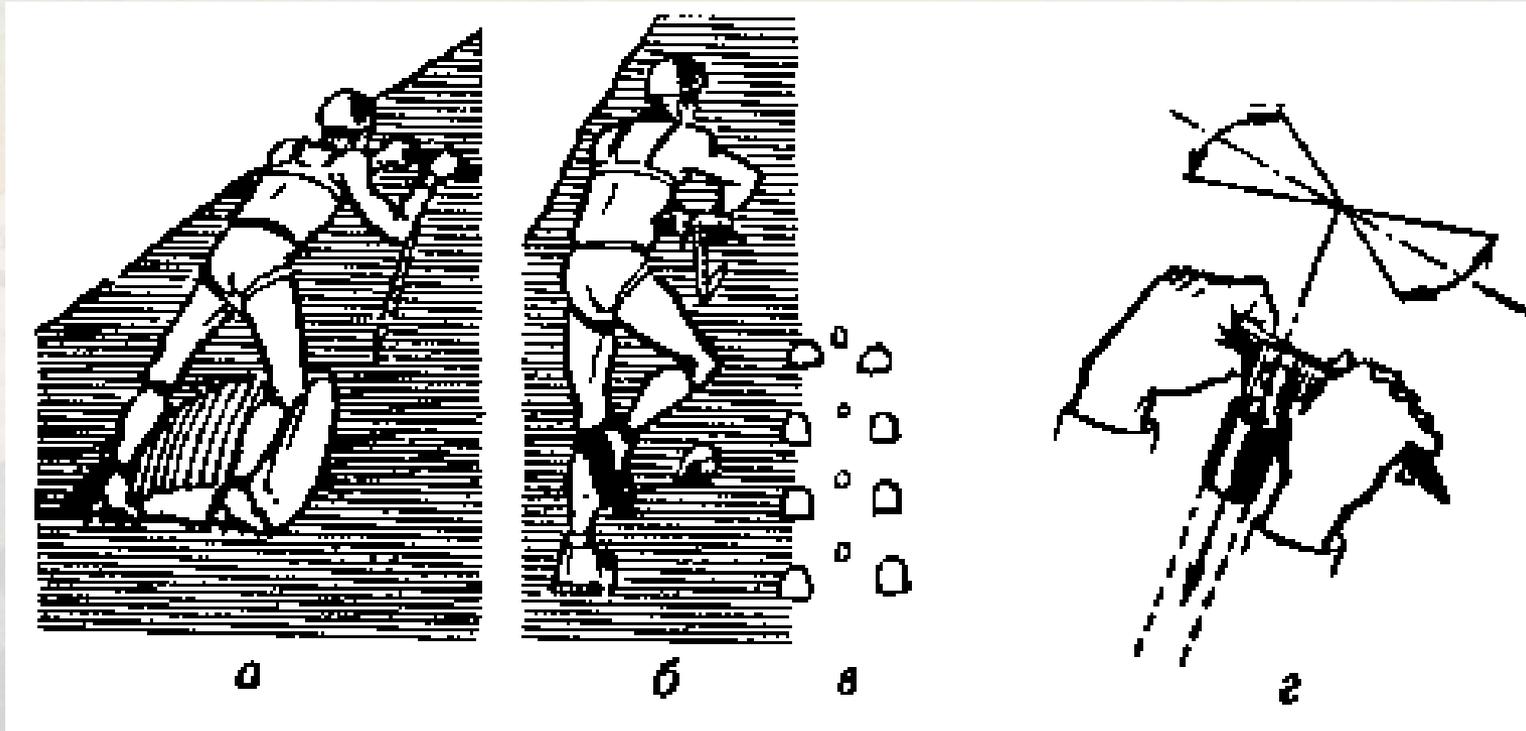
7. При насте ступень пробивается резким ударом носка и утаптывается внутри.



## Подъем/спуск на три такта.

1. Подъем/спуск на три такта осуществляется когда идти стало сложно либо страшно.
2. Движение осуществляется лицом к склону с использованием ледоруба в качестве третьей точки опоры
3. При движении ноги туловище участника расположено вертикально, либо с небольшим наклоном к склону. Ноги на ширине плеч. Ледоруб расположен по центру относительно тела человека.
4. Для уверенного движения участник вбивает ледоруб в снег штычком вертикально и максимально глубоко, держась при этом обеими руками за клювик и лопатку.
5. Когда ледоруб зафиксирован, бьются ступени по очереди каждой ногой.
6. Затем круг повторяется.

# Схема подъема/спуска на три такта.



## Спуск спиной к склону.

1. Спуск спиной к склону  
Осуществляется по методу, когда каждый шаг пробивается ступень пяткой в снегу
2. При спуске стопа и голень имеют угол  $90^\circ$ , при этом угол



- между стопой и склоном должен быть менее  $90^\circ$
3. При небольшой крутизне склона производится подстраховка ледорубом
  4. При средней крутизне склона ледоруб находится на изготовке.

## Спуск «Прусский шаг»

1. Спуск «Прусским шагом» осуществляется в «кошках»
2. Техника схожа со спуском спиной к склону
3. Особенностью является постановка ноги на всю стопу.
4. При необходимости используем ледоруб для опоры

## Траверс склона.

1. Траверс некрутого склона производится боком к склону с ледорубом на изготовку.
2. Ступень бьется боковой частью ботинка
3. При сложности движения и более крутом склоне траверс производится по технике движения на три такта.



## Подъем зизгагом.

1. Подъем зизгагом представляет собой движение вдоль склона с постепенным набором высоты с периодической сменой направления движения.
2. Наиболее оптимальный угол между зизгагами составляет 45
3. На некрутых склонах допускается угол между зизгагами до 70
4. **Запрещается движение друг над другом!!!**



# Тактика движения по снежному склону.

## 1. Склон до 30:

- Подъем в лоб
- Спуск спиной к склону

## 2. Склон от 30 до 45:

- Подъем зигзагом
- Спуск спиной к склону ледоруб на изготовке, либо лицом к склону с опорой на ледоруб

## 3. Склон более 45:

- Подъем на три такта
- Спуск на три такта

## Техника самозадержания на снегу.

**В случае срыва на снежном склоне все действия должны быть отработаны до автоматизма и должны проводиться очень быстро!!!**

1. Правильное положение тела для эффективного самозадержания на снегу является на животе (лицом к склону) головой вверх по склону. Это положение необходимо занять любым возможным способом.
2. Наиболее действенным способом задержания является задержание путем прорубания ледорубом до твердого грунта при этом прижимая его массой своего тела.
3. Если подъем/спуск происходил в кошках, то при задержании ноги необходимо согнуть в коленях и поднять кошки вверх во избежании вонзания кошек в грунт, что может привести к травмированию участника.

## Тактика движения по снежному склону группой.

1. При движении группой каждый участник использует для движения личную технику
2. Движение осуществляется плотной группой
3. Темп задает лидер, ориентируется на наиболее слабого участника
4. Необходима постоянная смена лидера

**Важно!!! Недопустимо двигаться над человеком!!!**

# Заключение

**Ходите в горы  
аккуратно,  
безопасно,  
С УДОВОЛЬСТВИЕМ!!!**



**Спасибо  
за  
внимание!!!**