Вопросы к экзамену за школу СУ

Билет 1

1. Опасности гор. Комплексное влияние неблагоприятных факторов на человека в горах. Возрастание неблагоприятных факторов с увеличением сложности похода. **БУ лекц 21**

<http://westra.ru/activity/bu15/lekciibu15/januarybu/dangerbu.html>

1. Изучение местности по карте. Измерение углов и расстояний. Оценка характера пути, проходимости участков.
2. Понятие тактики. Общие принципы разработки маршрута горного спортивного похода. Основные определяющие факторы. Анализ различных тактических схем.

<http://westra.ru/articles/strategia-i-tactica.html>

<http://westra.ru/articles/volkovtactics.html>

<http://westra.ru/articles/taktika.html>

1. Основные принципы доврачебной помощи. Порядок действий при оказании первой неотложной помощи. **Med-ntp2001 бил 21**

http://www.geolink-group.com/tourclub/library/med\_ntp2007.zip

Билет 2

1. Организационная структура российского туристского движения. Туристско-спортивные союзы и территориальные клубы. Принципы, цели и задачи их деятельности. **БУ лекц 14**

<http://westra.ru/activity/bu15/lekciibu15/decemberbu/documentsbu.html>

1. Карты, схемы, кроки, космические и аэрофотоснимки. Описания технически сложных участков. Необходимость максимально полного учета картографических материалов при разработке маршрута спортивного похода. **БУ лекц 19 Даровский**

<http://westra.ru/activity/bu15/lekciibu15/decemberbu/mapsbu.html>

1. Основной, запасной и аварийный варианты маршрута. Требования к ним. **http://westra.ru/articles/strategia-i-tactica.html**
2. Специфика первой медицинской помощи в походе. Выявление и систематизация симптомов. Предварительный диагноз. Симптоматическая терапия.

<http://www.mountain.ru/article/article_display1.php?article_id=6247> 1st\_aid.html

Билет 3

1. Сигналы при авариях в горах.Организация (радио)связи при проведении поисково-спасательных работ. Назначение и функции ПСС. Взаимодействие с ней туристских групп. **spasy.html**

http://devel.westra.ru/articles/safety/spasy.html

1. Ориентирование карты на местности. Определение точки стояния различными способами.

<http://westra.ru/activity/bu15/lekciibu15/decemberbu/orientationbu.html> **БУ 20 Даровский**

<http://westra.ru/articles/navigation/orivpxd.html>

1. Тактика проведения разведок, оценка их необходимости. Глубокие разведки и обработка маршрута. Организация связи с основной группой.

<http://westra.ru/articles/strategia-i-tactica.html>

1. Профилактика травм и заболеваний, характерных для горного туризма.

<http://www.mountain.ru/article/article_display1.php?article_id=3727>

Aidkit.html

Билет 4

1. Тактика проведения поисково-спасательных работ силами школы (нескольких групп). Основные этапы. Организация работы и взаимодействия поисковых групп и спасательных отрядов.

http://devel.westra.ru/articles/safety/spasy.html

1. Виды ориентирования. Способы восстановления потерянной ориентировки. Ориентиры линейные и точечные. Комплексные ориентиры. **http://devel.westra.ru/articles/navigation/orivpxd.html**
2. Планирование и итоговая оценка суточного тактического графика. Выбор времени суток для прохождения отдельных участков маршрута.

[http://westra.ru/articles/taktika.html](http://westra.ru/articles/taktika.html%20)

1. Состав медицинской аптечки для горного похода 2-4 к.с.. Назначение основных компонентов.

**http://devel.westra.ru/articles/medic/gset.html**

Билет 5

1. Назначение, функции и оснащение различных отрядов при проведении поисково-спасательных работ.

http://devel.westra.ru/articles/safety/spasy.html

1. Понятие проекции. <http://westra.ru/activity/bu15/lekciibu15/decemberbu/mapsbu.html> БУ лекц 19

Масштаб карты. Виды масштаба. Определение масштаба карт различными способами. <http://devel.westra.ru/articles/navigation/kozhin1.html>

1. Организация и порядок движение группы на маршруте. Ходки и привалы. Выбор темпа. Туристский строй, место руководителя.

<http://westra.ru/activity/bu15/lekciibu15/decemberbu/campbu.html> **БУ лекц 15**

1. Упаковка и хранение медицинской аптечки в походе. Состав аптечки экстренной помощи и её хранение. MED-ntp 4

http://devel.westra.ru/articles/medic/iset.html

Билет 6

1. Основные причины аварий в горах. Их общая классификация. Аварий обусловленные объективными факторами и неправильными действиями руководителя и/или участников похода. **БУ лекц 21**
2. Старение и генерализация карт. <http://devel.westra.ru/articles/navigation/kozhin1.html>

Определение достоверности, коррекция туристских схем. Принципы составления схем и описания маршрута. **?????**

1. Тактика преодоления скальных маршрутов в зависимости от их трудности.

<http://westra.ru/activity/bu15/lekciibu15/decemberbu/movementgrassbu.html> **БУ лекц 11**

1. Медицинский контроль и самоконтроль в походе. MED\_ntp 5

Билет 7

1. Классификационные требования к туристскому маршруту 4 к.с.

<http://www.mountain.ru/article/article_display1.php?article_id=4783> = Categorization.html

<http://westra.ru/activity/bu15/lekciibu15/decemberbu/categorizationbu.html> = БУ лекц 12

1. Азимут магнитный и истинный. Склонение. Определение азимута по карте и на местности. Движение по азимуту. Обратный азимут.

<http://westra.ru/articles/navigation/orivpxd.html>

1. Тактика преодоления травянистых склонов, осыпей и морен. Организация движения по камнеопасным склонам и кулуарам.

<http://westra.ru/activity/bu15/lekciibu15/decemberbu/movementgrassbu.html> **БУ лекц 11**

1. Удаление инородных тел из глаз MED\_Ntp 10, ушей и носоглотки.

<http://www.mountain.ru/article/article_display1.php?article_id=277#351> Matveev\_3.html

Билет 8

1. Единая всероссийская классификация маршрутов. Общие положения и требования. Принципы построения. "Перечень классифицированных туристских спортивных маршрутов". Видовые классификационные требования.

<http://www.mountain.ru/article/article_display1.php?article_id=4783> Categorization.html

<http://westra.ru/activity/bu15/lekciibu15/decemberbu/categorizationbu.html> БУ лекц 12

1. Определение сторон горизонта и ориентирование по местным признакам. Глазомерная оценка расстояний. **Miltop – определение расстояний по линейным и угл размерам**
2. Тактика и техника поиска пострадавших в лавинах. Тщательное и ускоренное зондирование.

<http://westra.ru/articles/safety/laviny.html>

1. Ушиб головы. Сотрясение мозга. Выявление и первая помощь. MED\_ntp 8

Билет 9

1. Ролевая структура и психология взаимоотношений в туристской группе. Руководство и лидерство. **Конспект -62- ??????**

http://turklub.narod.ru/winhtml/teaching/lections/psycho.html Psychology.html

1. Зарамочное оформление карты. Виды масштаба. Километровая и градусная сетки. Шкала заложения. **Miltop**
2. Связки "двойка" и "тройка". Возможные схемы движения. Взаимодействие связок.

[https://yadi.sk/i/yJAOJKxidKNUy SU15](https://yadi.sk/i/yJAOJKxidKNUy%20SU15) 03\_tehnika\_sneg\_су14.ppt

1. Тепловой и солнечный удар, симптомы и первая помощь. MED\_NTP 7 p3

Билет 10

1. Правила и принципы формирования туристских групп. Возрастные ограничения, количественный состав, требования к туристскому опыту. **Регламент с.14-19 http://tkmtuci.ru/load/0-0-1-8-20**

http://devel.westra.ru/articles/taktika.html

1. Номенклатура топографических карт России. Пример и объяснение принципов её построения. **Miltop номенклатура**
2. Выбор места, времени и способа переправы через горную реку. Опасности горных рек.

<http://westra.ru/activity/bu15/lekciibu15/januarybu/perepravi.html> БУ лекц 22

1. Обмороки и предобморочные состояния. Симптомы и первая помощь.

[**http://fb.ru/article/192274/predobmorochnyie-sostoyaniya-pervaya-pomosch-pri-potere-soznaniya**](http://fb.ru/article/192274/predobmorochnyie-sostoyaniya-pervaya-pomosch-pri-potere-soznaniya) **Obmorok.html**

Билет 11

1. Нормативная документация по спортивному туризму. Содержание разделов "Правил проведения соревнований туристских спортивных походов".

<http://westra.ru/activity/bu15/lekciibu15/decemberbu/documentsbu.html> БУ лекц 14

1. Различные способы изображения рельефа. Изображение рельефа с помощью горизонталей. Определение уклонов, зоны видимости. Шкала заложения и её использование. **Miltop проекции рельефа**
2. Тактика преодоления лавиноопасных склонов. Изменение степени лавинной опасности в зависимости от времени суток, состояния снега и предшествующей погоды. Меры предосторожности и безопасности.

<http://westra.ru/articles/safety/laviny.html>

1. Тепловые и химические ожоги. Ожоги ядовитыми растениями. Степень тяжести. Первая помощь. MED\_ntp 9 p4

Билет 12

1. Оформлением маршрутных документов спортивных походов. Перечень, порядок и сроки оформления и утверждения.

<http://westra.ru/activity/bu15/lekciibu15/decemberbu/documentsbu.html> БУ лекц 14

1. Основные способы и особенности ориентирования в горах. Ориентирование в тумане и темноте.

**http://ligis.ru/the\_encyclopedia\_of\_tourism/Alpinizm/Shkola/sh5.html**

**Orient\_gory.html**

1. Ледники. Особенности строения и питания. Их классификация. Основные опасности. Наиболее вероятные места появления трещин. Морены.

[https://yadi.sk/i/bAyXMMAmdUJKb SU15/](https://yadi.sk/i/bAyXMMAmdUJKb%20%20SU15/) 04\_Лёд.pdf

1. Кровотечения, их виды и опасность. Способы остановки. MED\_ntp 11 p5

Билет 13

1. Типовая форма и содержание отчета о туристском спортивном путешествии. Фотодокументирование в походе. Паспорт перевала. Порядок утверждения отчета в МКК.

SU15/ 05\_Лекция по отчету.docx

1. Основные элементы локального рельефа горной местности. Способы изображения горного рельефа на картах и туристских схемах.

**http://www.raaar.ru/zeml/osn\_top.html**

**Raaar Основы топографии .html**

1. Опасности травянистых, осыпных и скальных склонов.

<http://westra.ru/activity/bu15/lekciibu15/decemberbu/movementgrassbu.html> БУ лекц 11

1. Шоковое состояние. Фазы шока. Противошоковые мероприятия. Shock.html

Билет 14

1. Система подготовки туристских кадров. Школы туристской подготовки. Цели и задачи.

**Podgotovka\_kadry\_ST\_version8.pdf**

1. Природа гор. Горообразование. Формы горного рельефа.

<http://westra.ru/activity/bu15/lekciibu15/novemberbu/reliefbu.html> БУ лекц 10

1. Опасности снежных и ледовых склонов.

<https://yadi.sk/i/bAyXMMAmdUJKb> **04\_Лёд.pdf**

<https://yadi.sk/i/yJAOJKxidKNUy> tehnika\_sneg\_су14.ppt

1. Виды ран и их обработка. Med\_NTP 16 p7

Билет 15

1. Спортивный туризм в единой всероссийской спортивной классификации. Разрядные требования по спортивным походам (II - кмс). Условия и порядок присвоения. Общие принципы разрядных требований по туристскому многоборью.

**Разрядные требования %2802%29.ppt**

<http://westra.ru/activity/bu15/lekciibu15/decemberbu/rankbu.html>

<http://tourism.kuban.ru/forpost/razrad.htm>

1. Сущность питания, оценка энергозатрат в горном походе. Желательная и возможная калорийность рациона. Допустимый дефицит энергобаланса.

<http://westra.ru/activity/bu15/lekciibu15/decemberbu/foodbu.html> БУ лекц 18

1. Работа связки на различных формах рельефа. Сигналы и команды. 03\_tehnika\_sneg\_су14.ppt

**http://www.obzh.ru/learn/cc\_12.pdf**

1. Антисептические препараты, способы их применения. MED\_NTP 17 p7

Билет 16

1. Физико-географическая характеристика и туристические возможности района проведения УТП. **Лекции бумага стр 45**
2. Белки, жиры и углеводы. Их значение для питания, соотношение в рационе, пищевая ценность продуктов.

<http://westra.ru/activity/bu15/lekciibu15/decemberbu/foodbu.html> **БУ лекц 18**

1. Техника движения по травянистым и осыпным склонам. Страховка и самостраховка.

<http://westra.ru/activity/bu15/lekciibu15/decemberbu/movementgrassbu.html> БУ лекц 11

<http://devel.westra.ru/activity/bu15/lekciibu15/novemberbu/insurance.html> **БУ лекц 08**

1. Общие правила бинтования. Типы и виды повязок. MED\_NTP 18 p8

Билет 17

1. Таблица оценки трудности перевалов. Основные характеристики перевалов 2А категории трудности. Требования к снаряжению и техническим навыкам.

<http://westra.ru/activity/bu15/lekciibu15/decemberbu/categorizationbu.html> БУ лекц 12

1. Дневные нормы разовой закладки основных продуктов питания. Способы термообработки пищи. Их преимущества и недостатки.

<http://westra.ru/activity/bu15/lekciibu15/decemberbu/foodbu.html> **БУ лекц 18**

1. Техника движения по ледовым склонам. Преодоление бергшрундов.

<https://yadi.sk/i/bAyXMMAmdUJKb> **04\_Лёд.pdf**

1. Общие правила и приёмы наложения жгута. Жгут из подручных средств. MED\_NTP 19 p8

Билет 18

1. Таблица оценки трудности перевалов. Основные характеристики перевалов 2Б категории трудности. Требования к снаряжению и техническим навыкам.

<http://westra.ru/activity/bu15/lekciibu15/decemberbu/categorizationbu.html> **БУ лекц 12**

1. Распределение суточного рациона по приемам пищи. Примерный состав раскладки для горных походов 3-4 к.с.

<http://westra.ru/activity/bu15/lekciibu15/decemberbu/foodbu.html> **БУ лекц 18**

1. Техника движения по снежным и фирновым склонам. Преодоление карнизов.

<https://yadi.sk/i/yJAOJKxidKNUy> tehnika\_sneg\_су14.ppt

1. Общие правила наложения шин. MED\_NTP 20 p9

Билет 19

1. Соревнованиях по туристскому многоборью. Их цели, задачи, характер и классификация. Организация и порядок проведения.

<http://westra.ru/activity/bu15/lekciibu15/decemberbu/documentsbu.html> БУ лекц 14

Спортивный туризм в России.docx стр 6

1. Упаковка и хранение продуктов питания в походе. Различные схемы расфасовки. Учет расхода продуктов.

<http://westra.ru/activity/bu15/lekciibu15/decemberbu/foodbu.html> **БУ лекц 18**

1. Техника движения по скальным склонам. Основные правила скалолазания.

<http://www.kmvline.ru/lib/alpinizm/30.php> =

Основные правила скалолазания.html

1. Первая помощь при открытых и закрытых переломах конечностей. MED\_NTP 22 p10

Билет 20

1. Судейская коллегия и секретариат соревнований по туристскому многоборью. Требования к участникам. Обеспечение безопасности соревнований.

<http://westra.ru/activity/bu15/lekciibu15/decemberbu/documentsbu.html> БУ лекц 14

1. Водно-солевой режим в горном походе. Меры по его нормализации в период акклиматизации. Определение пригодности воды для питья. Способы очистки и обеззараживания воды.

**АЛЕКСЕЕВ Питание в туристическом походе.html**

1. Техника переправы через горные реки.

<http://westra.ru/activity/bu15/lekciibu15/januarybu/perepravi.html> БУ лекц 22

1. Особые случаи переломов. Переломы позвоночника, таза, ключиц. MED\_NTP 20 p9 MED\_NTP 24 p11

Билет 21

1. Классификационные требования к туристскому маршруту 3 к.с.

<http://westra.ru/activity/bu15/lekciibu15/decemberbu/categorizationbu.html> **БУ лекц 12**

1. Общие принципы составления раскладки продуктов питания на горный поход 3-4 к.с. Зависимость питания группы от организации движения. Пример суточной раскладки.

<http://westra.ru/activity/bu15/lekciibu15/decemberbu/foodbu.html> БУ лекц 14

1. Организация страховки и самостраховки на скалах. БУ лекц 08 Использование рельефа, крючьев и закладных элементов.

http://vgora.ru/chocks.htm

Оценка надежности и способы ее повышения.

<http://alp.org.ua/?p=1902> Zakladki.htm

1. Первая помощь при вывихах и растяжениях. MED\_NTP 26 p12

Билет 22

1. Организация и проведение школы НТП. Основные этапы и порядок работы.

<http://devel.westra.ru/activity/bu15/lekciibu15/novemberbu/about.html> БУ лекц 1

1. Витамины и микроэлементы, их назначение, подбор и использование. Стимулирующие и антистрессовые препараты.

**АЛЕКСЕЕВ Питание в туристическом походе.html**

1. Групповая страховка туристов в горах. Правила организации страховки в горном путешествии.

<http://westra.ru/activity/bu15/lekciibu15/februarybu/psrbu.html> БУ лекц 24

1. Виды утопления. Их специфика и диагностика. MED\_NTP 29 p14

Билет 23

1. Права, обязанности и ответственность руководителя спортивных походов.

<http://berendei.tsu.ru/uploads/ntp/03_obyaz_ruk.doc>

1. Принципы акклиматизации в горном походе. Высотный профиль маршрута. Распределение нагрузки. Весовые и ходовые нормы. Календарный план-график похода.

<http://www.risk.ru/blog/7135> Risk\_Planirovanie.html

<http://devel.westra.ru/articles/strategia-i-tactica.html>

http://devel.westra.ru/articles/taktika.html

1. Техника движения по скальным склонам. Основные правила скалолазания.

<http://www.kmvline.ru/lib/alpinizm/30.php> =

Основные правила скалолазания.html

1. Меры реанимации, способы реанимации в условиях похода. MED\_NTP 30 p14

Билет 24

1. Права, обязанности и ответственность участников спортивных походов.

<http://berendei.tsu.ru/uploads/ntp/03_obyaz_ruk.doc>

1. Групповое специальное снаряжение для преодоления препятствий и обеспечения страховки на различных видах рельефа.

<https://yadi.sk/i/J4myEpJkdKNXL> spec\_snar\_su.ppt

1. Техника движения по ледникам. Преодоление ледопадов.

<https://yadi.sk/i/bAyXMMAmdUJKb> Лёд.pdf

1. Первая помощь при пищевых отравлениях. MED\_NTP 23 p11

Билет 25

1. Требования к участникам и руководителю спортивных походов 3-4 к.с.

<http://tkmtuci.ru/load/0-0-1-8-20> Регламент СТ стр7

<http://survinat.ru/2010/10/trebovaniya_k_uchastnikam_slojnyh_pohodov/#axzz3ptqswSBE> Treb\_3kc.html

Особенности требований в межсезонье.

<http://tkmiem.ru/dokuwiki/doku.php/%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8:%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8_%D0%BF%D0%BE%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%B2_%D0%B2_%D0%BC%D0%B5%D0%B6%D1%81%D0%B5%D0%B7%D0%BE%D0%BD%D1%8C%D0%B5>

MIEM\_Mezhsezon.html

1. Организация ночлега в горах. Требования к месту бивуака. Способы подготовки площадок на различных видах рельефа. Меры безопасности. Дневки.

БУ лекц 03 http://devel.westra.ru/activity/bu15/lekciibu15/novemberbu/bivouacbu.html

<http://xreferat.com/103/28-1-organizaciya-bivakov-i-ih-svertyvaniya.html> Bivak.html

<http://turklub.narod.ru/winhtml/teaching/lections/bivuak.html> Bivak1.html

1. Переноска пострадавшего с помощью подсобных средств. Организация подъема и спуска легко пострадавшего на сложном крутом рельефе.

http://devel.westra.ru/articles/safety/spasy.html

1. Первая помощь при укусах ядовитых змей и насекомых. MED\_NTP 25 p11

Билет 26

1. Взаимоотношения туристской группы с местными властями, пограничными и таможенными службами. Особенности пребывание в иностранных государствах. Правила посещения заповедников.

<http://www.mountain.ru/people/dispute/2004/bez_buyanov/> Povedenie.html

1. Личное специальное снаряжение для горных походов 3-4 к.с.

<https://yadi.sk/i/J4myEpJkdKNXL> spec\_snar\_su.ppt

1. Организация подъема и спуска тяжело пострадавшего (с сопровождением) на сложном крутом рельефе.

http://devel.westra.ru/articles/safety/spasy.html

1. Действия при жалобах на боли в области сердца. [**http://ilive.com.ua/health/zhaloby-pri-boleznyah-serdca\_85208i15989.html**](http://ilive.com.ua/health/zhaloby-pri-boleznyah-serdca_85208i15989.html)

Serdce.html

Билет 27

1. Особенности физической подготовки к горным спортивным походам. Способы развития силы, выносливости, быстроты и координации движений.

<http://westra.ru/activity/bu15/lekciibu15/novemberbu/ofpbu.html> БУ лекц 06

1. Ремонтный набор, его состав и назначение.

<http://westra.ru/articles/equip/rem.html>

1. Переноска пострадавшего по несложному рельефу. Техника вязки различных мягких и жестких носилок.

http://devel.westra.ru/articles/safety/spasy.html

<http://devel.westra.ru/articles/medic/%D0%B0%D0%BB%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%BC-%D0%B8%D0%B7%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%BA.pdf>

алгоритм-изготовления-носилок.pdf

1. Простудные заболевания. Диагностика, лечение, уход за больными, профилактика. Лечение кашля и насморка.

**http://www.mountain.ru/useful/medic/2003/Dolinin/lor.shtml**

**Respirator.html**

Билет 28

1. Цели и задачи физических тренировок. Основные виды тренировок в туризме. Организация и планирование предпоходных тренировок. Оценка физической подготовленности. Контрольные нормативы.

<http://westra.ru/activity/bu15/lekciibu15/novemberbu/ofpbu.html> БУ лекц 06

1. Современное бивуачное снаряжение для горных походов 3-4 к.с.

БУ лекц 03 http://devel.westra.ru/activity/bu15/lekciibu15/novemberbu/bivouacbu.html

1. Подъем пострадавшего из ледниковой трещины. Различные виды блоков и полиспастов. Назначение и способ применения.

<http://westra.ru/activity/bu15/lekciibu15/januarybu/polispastbu.html> БУ лекц 23

http://devel.westra.ru/articles/safety/spasy.html

1. Обморожения. Первая помощь при обморожениях. <http://www.mountain.ru/useful/medic/2003/Dolinin/holoda.shtml> **Obmorozhenie.html**

Билет 29

1. Содержание и порядок работы туристско-спортивных маршрутно-квалификационных комиссий (МКК). Права и обязанности членов МКК. Единая форма штампа МКК.

<http://tkmtuci.ru/load/0-0-1-8-20> Регламент с 98

1. Организация ночевок без палаток в горном походе. Экстремальные и холодные ночевки.

<http://www.geolink-group.com/tourclub/library/bivuak.html> Bivak\_sneg.html

1. Организация страховки и самостраховки на ледовых склонах. Сдергивание веревки после спуска последнего.

<https://yadi.sk/i/bAyXMMAmdUJKb> Лёд.pdf

1. Переохлаждение (гипотермия). Первая помощь при гипотермии.

<http://www.mountain.ru/useful/medic/2003/Dolinin/holoda.shtml> **Obmorozhenie.html**

Билет 30

1. Особенности проведения учебно-тренировочного похода в школах туристской подготовки. Обучение в условиях спортивного похода.

http://devel.westra.ru/articles/taktika.html

1. Применение искусственного топлива в горах. Возможные виды, их достоинства и недостатки. Правила работы с примусом и газовой горелкой. Костры.

<http://pohod-v-gory.com/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%BA%D0%B8-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%BF%D0%BE%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%B2-%D0%B2-%D0%B3%D0%BE%D1%80/>

Gorelki.html

1. Организация страховки и самостраховки на снежных склонах. Оценка надежности, способы ее повышения. Сдергивание веревки после спуска последнего.

<https://yadi.sk/i/yJAOJKxidKNUy> tehnika\_sneg\_су14.ppt

1. Горная болезнь (гипоксия). Профилактика и оказание помощи. Акклиматизация. Применение медикаментов.

<http://www.mountain.ru/useful/medic/adapt/adapt.shtml> = Gypoxia.html

Классификация:

Тактика <http://westra.ru/articles/strategia-i-tactica.html>

Топо

Медицина <http://www.geolink-group.com/tourclub/library/medlinks.html>

ПСР <http://westra.ru/articles/safety/spasy.html>

Питание <https://yadi.sk/d/Oe0zh6uijW6RZ> <https://docs.google.com/file/d/1GUjZ7Mn4Re7tPGMOB4kn_-ZPytt6Q-qOUSEHM1NbBKLXdRjO7Do5Js0vbRiA/edit>

Лавины

Скалы

Разное

<http://westra.ru/activity/bu15/lekciibu15.html>

<http://westra.ru/articles/>

<http://www.geolink-group.com/tourclub/library/lections.html>