Распорядок дня в сложных походах. Привалы и ночлеги.

Сложные ночевки. Холодные ночевки.

ТК "Вестра"
Подготовила Осипова С.

СУ 2020
Осипова Светлана

Распорядок дня в сложных походах

Отличие от распорядка дня в простых походах:

1. Необходимо ещё более пристальное внимание к факторам опасностей в горах:
   - камнеопасные участки пересекают в ранние утренние часы
   - серьезные броды осуществляют в ранние утренние часы
   - движение в зоне возможного схода лавин – рано утром или ночью
   - прохождение участков с глубоким снегом до его раскисания

   В целом – в сложных походах чаще приходится вставать и выходить рано утром, в т.ч. затемно (иногда даже ночью)
2. Возможны дни, полностью посвященные прохождению препятствий, в т.ч. технической работе на сложном рельефе

ПОО "Вестра" Подготовила Осипова С.

Подготовка к длительному (но в пределах одного дня) прохождению определяющих препятствий

1. Уточнить у руководителя, какое понадобится снаряжение, в т.ч. спецснаряжение (как личное, так и общественное)
2. Уточнить у руководителя, что из снаряжения необходимо надеть сразу/иметь на себе, что может быть в рюкзаке
3. Оценить вероятность наличия воды, при необходимости запастись водой. Желательно развести витамины или изотоники. Если вероятно замерзание воды, разлить по маленьким бутылкам и держать на себе (в тепле)
4. При использовании раций, GPS, биперов, фотоаппаратов на батарейках прикинуть необходимое на день количество батареек, держать их на себе, в тепле

Подготовка к длительному (но в пределах одного дня) прохождению определяющих препятствий

Основная проблема сбора рюкзака в перевальный день – «всё должно быть сверху»

- На дно рюкзака укладываем вещи, которые не понадобятся до следующего бивуака
- По максимуму используем карманы одежды
- Используем приспособления для развески снаряжения

На себе помимо спец.снаряжения и одежды должны быть:

- Личная аварийная аптечка
- Батарейки
- Карманное питание
  (в перевальный день лучше положить именно в карман, а не рюкзак; при транспортировке карпита в рюкзаке есть вероятность добраться до него только вечером; желательно брать что-то, что можно растянуть на день (не один сникерс, а несколько конфет – можно несколько раз съесть по конфете + так удобнее делиться с теми, кто забыл достать карпит из рюкзака))
- Достаточно удобно надевать при прохождении препятствий пенопопу

! Необходимо помнить, что при прохождении препятствия достаточно большую часть времени рюкзак может находиться отдельно от вас

ТК "Вестра" подготовила Осипова С.

Подготовка к длительному (но в пределах одного дня) прохождению определяющих препятствий

В ближайшем доступе (в верхнем/боковом клапане, в самом верху рюкзака) должны быть:

- У медика - групповая аптечка
- Одежда для утепления (пуховка, верхонки)

! Если прохождение препятствия затягивается, а вам очень холодно, не поленитесь одеться / переодеться!

- Фонарь

ТК "Вестра" подготовила Осипова С.

Привалы

При выборе места привала оцениваем:

- Безопасность (некамнеопасно, нелавиноопасно)
- Удобство и размер площадки
- Наличие укрытия от ветра, солнца, дождя, снега
- Наличие воды (особо актуально для обеденных привалов)
- Состояние группы и отдельных участников (пройти ещё немного до хорошего места либо делать привал там где есть)

Если привал на склоне – не сидеть спиной к склону!

Подготовила Осипова С.

Движение при плохой погоде

При плохой погоде оцениваем:

- Время суток, изначальные планы, состояние группы
- **ВИДИМОСТЬ!**
- Рельеф
- Ожидаемую возможность ухудшения/улучшения погоды

ВАРИАНТЫ ДЕЙСТВИЙ:

- Идти
- Не идти совсем (ставить бивуак)
- Посидеть и посмотреть

ТК "Вестра"
подготовила Осипова С

Движение при плохой погоде

- При плохой погоде можно идти по долине (по дороге, траве, осыпи, снегу, льду), если это позволяет состояние группы, снаряжение, уровень владения рельефом (мокро – скользко – сложнее передвигаться), навыки ориентирования, наличие GPS, опыт
- Не забываем защитить себя от намокания и замерзания, рюкзак от намокания
- При плохой видимости желательно чаще сверяться с GPS
- При плохой видимости **НЕ РАСТЯГИВАТЬСЯ,** двигаться плотной группой
- Повышенное внимание к рельефу, себе и окружающим

ТК "Ростра"
подготовила Сомова С

При плохой погоде, тем более при отсутствии видимости **НЕЛЬЗЯ** лезть на препятствие и на сложный рельеф

Если непогода застала нас уже на препятствии или на сложном рельефе, необходимо сопоставить риски в случае, если решим выбираться из этого места и риски, если мы останемся

ТК "Бестра"
подготовила Осипова С.

Ночлеги

Требования к расположению лагеря:

Безопасность

- Нельзя ставить лагерь:
- На высохших руслах рек и рядом
- На камнеопасных склонах, под ними
- Ниже по склону от больших валунов
- В лавиноопасных местах
- Ниже кошей
- У гнилых сухих деревьев
- Рядом с местными

Удобство

- Наличие питьевой воды, или хотя бы снега
- Наличие площадей, удобных для обработки под палатки
- Ветрозащищенность места

ТК "Вестра"
подготовила Осипова С.

Основные виды рельефа при установке палаток

(в порядке приоритета)

- трава
- осыпь
- снег
- лед

ТК "Весна"
подготовила Осипова С.

Площадки на траве

Плюсы	Минусы
• Мягко • Ровно • Тепло	• Какашки) • При нахождении в зоне скота – необходимо следить за тем чтобы еда и посуда не касались травы

Особенности:

- Небольшие кочки или пучки зелени можно срубить лопаткой ледоруба
- Небольшие ямы можно заложить камнями или вещами, землей

ТК "Вестра"
подготовила Осипова С.

Площадки на траве

Площадки на осыпи

Плюсы	Минусы
• Сухо, тепло	• Относительно долго обустраивать • Неровно, жестко

Особенности:

- Выбираем место. Сначала работаем с крупными и средними камнями (убираем «выпуклости», закладываем «вогнутости»).
- Для выкапывания мешающих крупных камней можно применять рычаги (ледорубы), но осторожно.
- Потом накидываем более мелкие камни (с ладонь, с кулак).
- Затем засыпаем мелким щебнем и землей при наличии. Можно использовать лопату.

! Если над оборудованием площадки под палатку на осыпи трудится несколько человек, не кидайтесь камнями друг в друга!

ТК "Вестра" подготовила Осипова С.

Площадки на осыпи

Площадки на снегу

Плюсы	Минусы
• Мягко, ровно • Относительно быстро обустраивать	• Холодно • Может быть сыро

Особенности:

- Если склон – выравниваем лопатой (берем кирпич выше по склону, кидаем ниже по склону). Лопатой лучше работать по очереди, сменяя друг друга.
- Кто не работает лопатой – вытаптывает площадку (желательно не мешая «лопатчику» и не подставляясь под летящие с лопаты кирпичи).
- Вытаптывают, как правило, по спирали.
- На снежных гребнях площадка строится ниже линии отрыва карнизов.
- Если палаток несколько, то они устанавливаются близко или тандемом.

! Если лагерь устанавливается на закрытом леднике, необходимо прозондировать всю площадку для лагеря на предмет отсутствия трещин и отмаркировать периметр, за который не следует выходить

ТК "Вестра"
Подготовила Осипова С.

Площадки на снегу

Площадки на льду

Плюсы	Минусы
• Ровно	• Очень холодно • Может быть сыро

Особенности:

- Площадки вырубаются ледорубами, подравниваются лопатами
- Желательно сделать канавки вокруг палатки для стока воды

- Если недалеко от ночевки на льду есть хоть в каком-то виде снег, иногда удобнее натаскать снег, чем дорабатывать лед

ГК "Вестра" подготовила Осипова С.

Площадки на льду

Варианты утепления

- Если очень холодно, можно на дно палатки положить вещи (особенно актуальны пустые рюкзаки)
- Можно на дно палатки (под коврики) выложить основную веревку «змейкой», равномерно по периметру палатки
- Самые замерзшие участники / участники с наименее утепленными спальниками кладутся в середину, участники с теплыми спальниками по краям
- Если в палатке достаточное количество ковриков, лучше коврики которые по краям загнуть вбок (вдоль стенок)
- Если очень холодно, можно из двух палаток (например, четверки и двойки) перебраться в одну палатку и лечь «валетом» – будет тесно, зато тепло
- ***! Не забывайте прижиматься друг к другу!***

ПОО "Вектор" подготовила Осипова С.

Защита от ветра

- Желательно использовать палатки, имеющие не менее трех дуг (лучше 4 и более)
- В сложных походах желательно использовать палатки с «юбкой»
  При сильном ветре «юбка» присыпается снегом или камнями (не острыми, не очень крупными, равномерно)
- При сильном ветре строится ветрозащитная стенка из снега или камней
- Необходимы оттяжки (в комплекте с палаткой либо из реп-шнура 3 мм), иногда усиленные оттяжки

ТГ "Вестра" подготовила Осипова С.

Крепление оттяжек палатки

Площадка на траве	• На колышках (вкопанных ледорубах, палках) • За камни
Площадка на осыпи	• За камни
Площадка на снегу	• На вкопанных ледорубах • За камни (если есть)
Площадка на льду	• На бурах • За камни (если есть)
Ночевка у скал/ на скальных полках	• За скальные выступы • На оттяжках, френдах, крючьях

Если ветер сильный, целесообразно помимо обычных оттяжек сделать усиленные оттяжки из реп-шнура 6 или 7 мм (или из основной веревки) и оттянуть их в том направлении, откуда дует ветер. Закрепить реп-шнур необходимо за перекрестье дуг.

ТК "Вестра" подготовила Осипова О.

Усиленные оттяжки от ветра из реп-шнура.
Площадка на осыпи. Крепление оттяжек за камни.
Ветрозащитная стенка из камней.

Усиленные оттяжки от ветра из реп-шнура.
Площадка на льду. Крепление оттяжек на бурах.

Усиленные оттяжки от ветра из реп-шнура. Площадка на снегу у скал. Крепление оттяжек за скальные выступы, камни, вкопанный ледоруб. Ветрозащитная стенка из снега (с использованием естественного надува).

Площадка на снегу.
Крепление оттяжек за вкопанные ледорубы.
Ветрозащитная стенка из снежных кирпичей.

Общие правила оборудования площадок для любого рельефа:

- Желательно найти такие площадки, чтобы было как можно меньше работы. Иногда целесообразно потратить больше времени на разведку, чем осуществлять установку палатки на очень сложном рельефе.
- Установку бивуака желательно завершить до темноты.
- Наклонные площадки нужно выровнять (снегом, камнями, землей) – берем снег, камни, землю выше по склону, кидаем ниже по склону. Также для выравнивания можно использовать вещи, особенно пустые рюкзаки, веревки.
- На склоне палатки ставят боком к склону.
- Если имеется уклон, то головы спящих ориентируются наверх.
- Если оборудование площадки очень трудоемко, главное, чтобы площадка была максимально ровной в полосе от плеч до попы спящих.
- При слабой ветрозащищенности желательно соорудить стенку вокруг палатки (из снега, из камней), палатку «растянуть».
- При установке палатке на ветру запихнуть внутрь человека или рюкзак.
- В случае необходимости нужно сделать канавку для стока воды.

Специфические места для установки палаток. Вершина

Плюсы	Минусы
• На вершинах часто достаточно сухо (зона облаков обычно ниже) • Не сойдет лавина • Не прилетят камни	• Ветрено • Холодно • В грозу опасность удара молнии

- Желательно ночевать не на самой вершине, а немного ниже
- Если погода портится и есть опасность грозы, на вершине лучше не ночевать
- Если такая необходимость всё же есть, все металлические предметы сложить отдельно и отнести подальше

ТК "Вестра"
подготовила Осипова С.

Специфические места для установки палаток. Вершина

Специфические места для установки палаток. Бергшрунд

- Ледовая стена защищает от ветра, в большинстве случаев и от лавинных масс
- Непосредственно в берге можно ночевать только если у него ровные гладкие стены с которых ничего не свисает (либо заранее сбить всё что может отвалиться на палатку и проткнуть людей)
- Не ставить палатку под сосульками и ледовыми карнизами!

ГК "Вестра"
подготовила Осипова С.

Специфические места для установки палаток. Бергшрунд

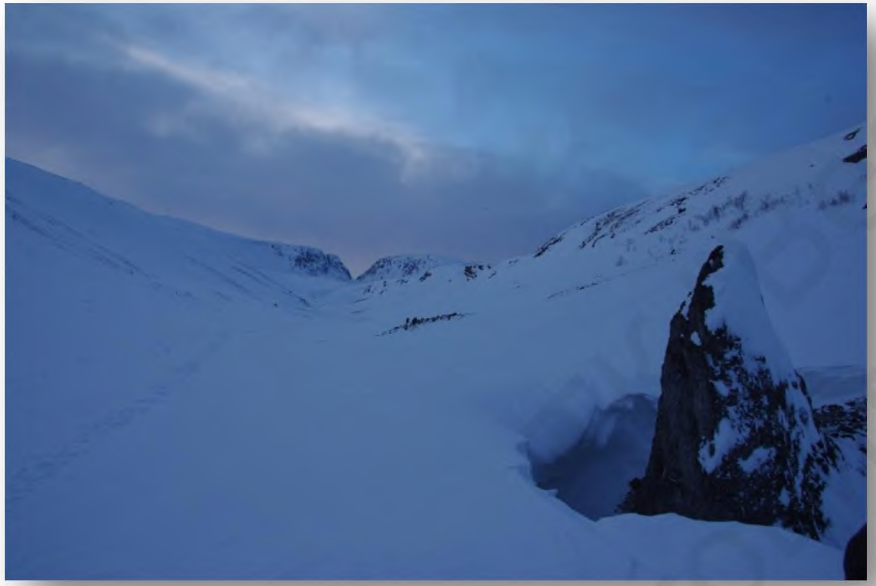
Специфические места для установки палаток. Бергшрунд

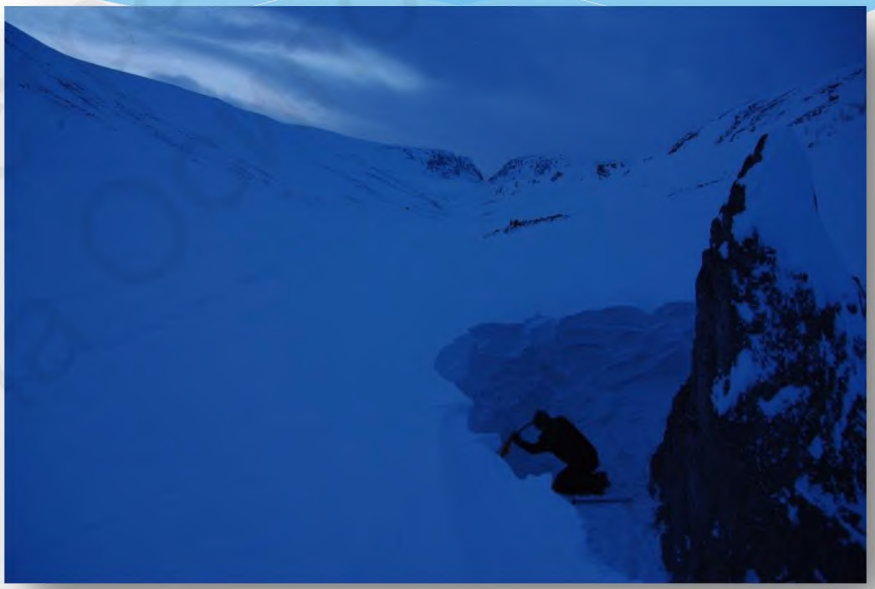
Специфические места для установки палаток. Ранклюфт

- Ранклюфт (нем. Randkluft) – трещина таянья на границе ледника. Обычно образуется на боковых частях ледника, где он близко подходит к освещенным и нагретым склонам/скалам.
- Ночевать в ранклюфте достаточно удобно – место уже защищено с одной стороны от ветра, лавин и камней (только если он образован не разрушенными скалами). При этом обычно уже имеется относительно горизонтальное место, которое необходимо только расширить
- ! Только у отдельно стоящих монолитных глыб / валунов, либо у монолитных неразрушенных скал. Ни в коем случае не ставить палатку в ранклюфтах образованных осыпными склонами и разрушенными скалами (либо ставить в той части докуда камни не долетают)

ПОО "Вестра" Подготовила Осипова С.

Специфические места для установки палаток. Ранклюфт





подготовила Одинцова С.

Специфические места для установки палаток. Скальная полка (в том числе заснеженная и заледенелая)

- Полка должна располагаться в месте, недостижимом для лавин и камнепадов
- Полку нужно выровнять
  Скальная полка – убрать лишние камни
  Со смерзшимся снегом/льдом – сколоть лишнее, либо наоборот набросать из другого места
- В палатку на полке нужно завести веревку, к которой пристегнуться самим и пристегнуть снаряжение. Лучше накопитель закрепленный с двух сторон
- Станция, к которой пристегнута веревка, должна быть полноценной и оборудована по всем правилам (либо очень надежный скальный выступ, либо несколько крючьев; в крайнем случае закладки/френды)
- Оттяжки палатки растянуть, используя скальные выступы, камни, крючья, френды, закладки
- Желательно оборудовать накопитель для перемещения по различным нуждам
- Всё что вам хоть как-то дорого должно быть на страховке!

ТК "Вестра" подготовила Осипова С.

Специфические места для установки палаток. Скальная полка (в том числе заснеженная и заледенелая)

Ночевка на платформах

- Платформа – это специальная подвесная палатка, к которой снизу пристегивается сборный каркас из алюминиевых трубок. На него, в свою очередь, натягивается прочное полотно. Всё это образует жесткую конструкцию, на которой вполне удобно спать. Плюс – можно осуществлять страховку, не выходя из-под тента.
- Минус – изрядный вес, около 7 килограммов + около 3 кг тент.
- Внутри тента платформы есть силовая стропа, к которой пристегивается всё движимое имущество альпиниста (в том числе системы приготовления пищи) и сам альпинист.
  При любом при любом движении вся эта конструкция шевелится: все непристегнутые вещи норовят скатиться вниз, особенно мелкие.

ГКУ "Ветра"
подготовила Осипова С.

Ночевка на платформах

Холодная ночевка

- В общем случае под холодной ночевкой обычно понимается ночевка без палатки
- Выбирается место, где можно расположиться лежа или хотя бы сидя
- Чаще всего холодная ночевка необходима на сложном рельефе, поэтому нужно обязательно сделать полноценную станцию (или две) и пристегнуться к ней (к ним) с помощью веревки либо накопительных перил
- Необходимо надеть на себя всю одежду, в случае, если есть коврики и спальники – воспользоваться ими
- В спальнике можно сушить или греть одежду, ботинки, воду
- Если имеется палатка или тент (но не имеется возможности их установить) – укрыться ими
- Если их нет – укрыться спасательным одеялом

ТК "Вестра"
подготовила Осипова С.

Холодная ночевка

- Ослабленные участники или те, кто очень замерзли, спят посередине
- Если группа большая, спать лучше поочередно. Пока одни отдыхают, другие следят за их состоянием
- Ноги удобно засунуть в пустой рюкзак
- Чтобы конечности не отмерзали и не затекали – разминать их
- Когда холод сильный, рекомендуется сидеть, в таком положении весь кровоток будет направлен в ноги
- Запрещается пить спиртные напитки
- Руки для согревания можно поместить под мышки или под колени
- Лучше дышать носом

!!! Лучшая грелка – это сосед! Необходимо очень тесно прижиматься друг к другу! Невзирая на пол, возраст и личные предпочтения!

ГК "Вестра"
подготовила Осипова С.

Холодная ночевка

подго ...ектра" ...лова С.

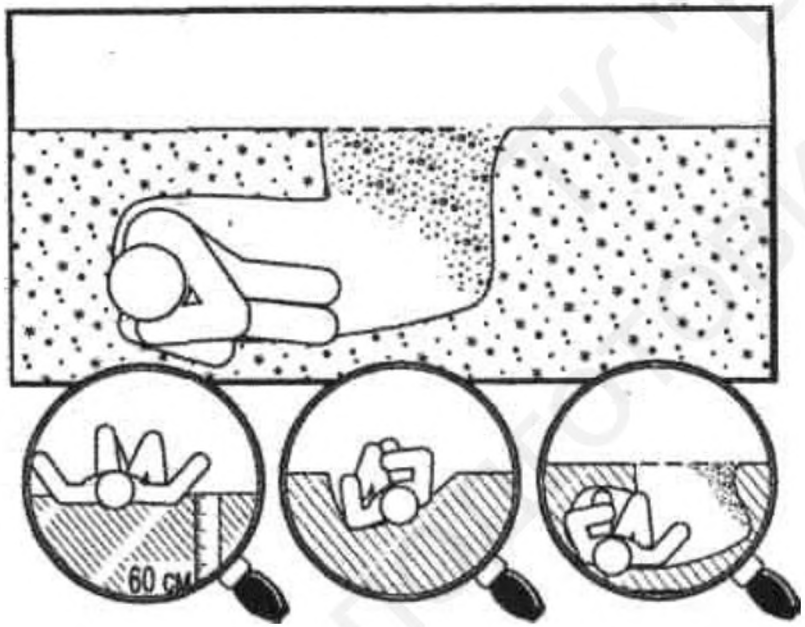
Снежные укрытия. Яма

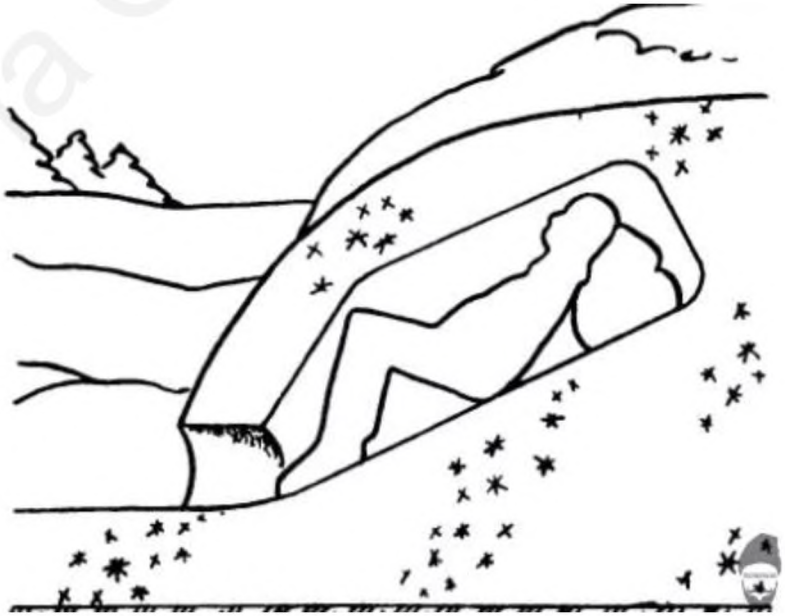
- Это окоп, канава высотой чуть выше человека стоящего на четвереньках. Преимущества – не нужно глубокого снега, быстро строятся. Обычно рассчитаны на одну ночевку, 1-2 местные
- Потолок можно сделать из подручных материалов (палки, тент, спасодеяло, края придавить и присыпать снегом)
- Также полоток можно выложить из снежных кирпичей (остроконечной крышей либо «мавзолейным» способом). Особенно это актуально если снега мало – кирпичами можно ещё и надстроить до нужной высоты
- Если позволяет глубина, можно вырыть в боковой стене нишу для второго человека
- **В рыхлом сыпучем снегу яму вырыть не получится**

Снежные укрытия. Нора

- Копается глубокая яма.
- Из нижней части ямы начинаем копать вглубь.

  Если нора делается к сугробе/надуве/в склоне, то можно сразу копать вверх
- В рыхлом сыпучем снегу выкопать нору также не получится





ПОО ТК "Вестра"
Преподаватель Осипова С.

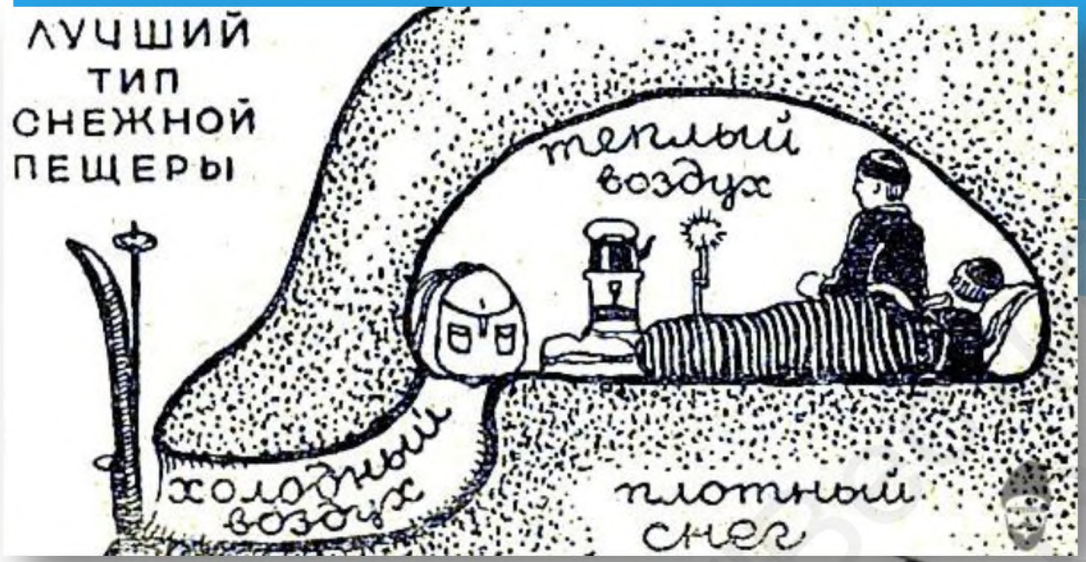
Снежные укрытия. Насыпная берлога

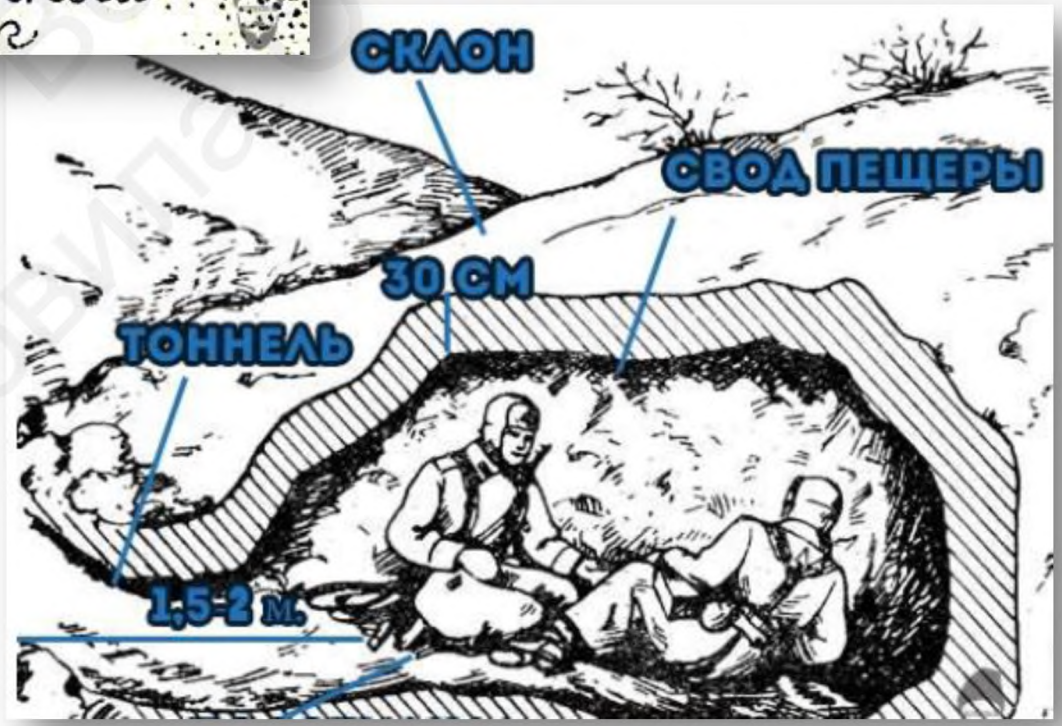
- На месте предполагаемой ночевки складываем рюкзаки и другие вещи, засыпаем снегом. Снег уплотняем. Даем снегу смерзнуться и затвердеть около 1,5 часов.
- Далее начинаем осторожно откапывать свои вещи – со стороны будущего входа.
- После образования полости осталось произвести отделочные работы по выравниванию потолка и стен. Стараемся придать помещению куполообразную форму – это увеличит прочность и позволит избежать капели во время жилья. Толщина снега должна быть не менее 20-30 см.

Снежные пещеры

- Удобнее всего копать в склоне, в наддуве, в сугробе.
- Требуют наличия хотя бы от 1,5 метров снеговой массы.
- Перед началом строительства следует убедиться, что под снегом нет расположенных близко камней, скал, грунтовых вод, льда. Для этого надо прощупать место лавинным щупом или палкой.
- Наибольшими теплосохраняющими свойствами обладает пещера, построенная по классической схеме – **узкий, не более 60 см в диаметре, горизонтальный тоннель-лаз уходит в глубь сугроба на 1-1,5 м, поднимается вверх под углом 70-90° и расширяется в стороны до необходимых размеров. Потолок пещеры выполняется в форме глубокого свода.** В стенах пещеры можно вырезать ниши для рюкзаков и другого груза и небольшие полочки для различной хозяйственной мелочи. Чем больше внутренний объем пещеры, тем толще должна быть крыша и глубже полукруг свода.
- Вокруг того места, на котором будут сидеть или лежать люди рекомендуется соорудить специальный неглубокий канал для отвода влаги от растаявшего снега.
- При строительстве очень больших пещер, чтобы потолок не провис под собственной тяжестью, посредине свода можно оставлять 1-2 снежные колонны диаметром 40-70 см, в зависимости от плотности снега.
- Теплосохраняющие свойства классической пещеры объясняются тем, что входное отверстие расположено на 0,5-1 м ниже уровня пола, благодаря чему холодный воздух стекает в тоннель, а более легкий, нагретый, задерживается, образуя своеобразную тепловую подушку, в которой и находятся люди.

Снежные пещеры





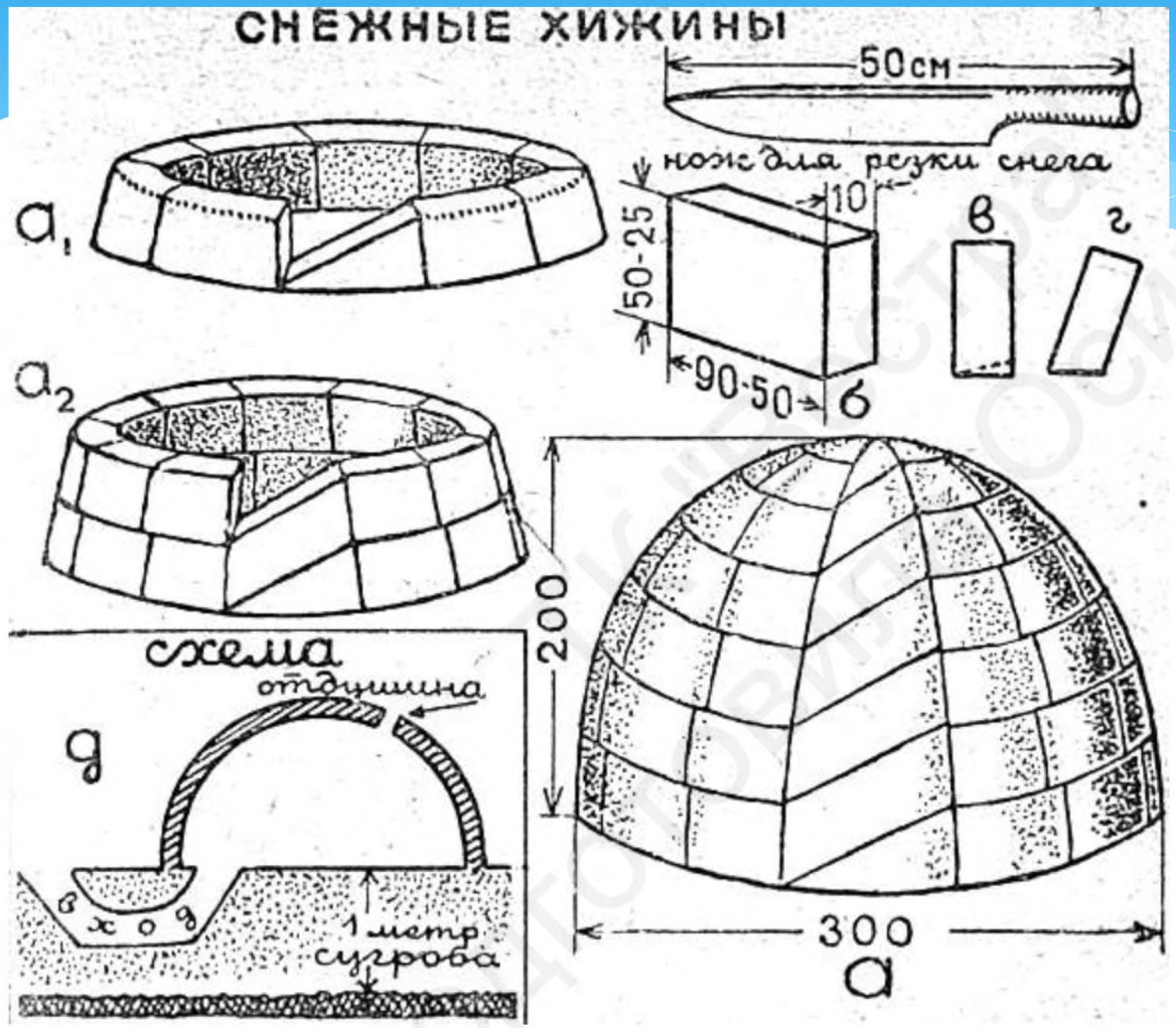
ТК "Высшая" подготовила Васильева С.

Снежные хижины (иглу)

- Хижину рекомендуется строить на ровном сугробе глубиной не менее 1 м. С помощью подручных средств на снегу чертится круг. Первую глыбу укладывают на ребро, слегка подрезая ножом ее внутреннюю кромку, чтобы глыба наклонилась внутрь (если строится большая снежная хижина, угол наклона должен быть мал, для небольшой хижины требуется довольно значительный наклон).
- К первой глыбе, вплотную одна к другой, по черте круга укладывают остальные глыбы. Когда уложен первый ярус, второй может быть начат несколькими способами.

  Простейший из них заключается в том, что от верхней кромки одной из глыб первого яруса производят разрез по диагонали до нижней кромки той же глыбы или второй или третьей снежной глыбы. В образовавшуюся выемку укладывают первую глыбу второго яруса так, чтобы она своим торцом прилегала впритык к глыбе нижнего яруса. Затем вплотную к первой глыбе второго яруса укладывают вторую глыбу того же яруса и т. д., продолжая постройку как бы по спирали. Глыбы каждого последующего яруса должны быть наклонены внутрь под большим углом, т. е. должен получиться более или менее правильный купол. Когда купол готов, сквозь сугроб роют тоннель, ведущий в хижину и заканчивающийся своего рода люком в полу последней. При такой конструкции входа теплый воздух, скапливающийся в хижине, не позволяет проникать внутрь хижины холодному воздуху из люка тоннеля.

Снежные хижины (иглу)



Выводы

- График движения должен быть тщательно продуман.
- При решении тактических вопросов (во сколько вставать, как идти, когда и где становиться на привалы, на бивуак, идти ли в непогоду и др.) нужно тщательно и быстро взвешивать все условия данной конкретной ситуации, подключать логику.
- ! БЕЗОПАСНОСТЬ превыше всего.
- При ночевках на сложном рельефе необходимо по максимуму использовать рельеф в своих целях (проще достроить то что есть чем строить с нуля).
- «Любишь теплую палатку – люби и стенки воздвигать!» Лучше потратить чуть больше времени, но отдыхать с комфортом.
- Помогайте друг другу.

Подготовила Осипова С.