

Страховка в спортивном туризме

Метод безопасности
передвижения на
дистанциях

Снаряжение

- Веревка основная (20-30 м)
- Шнур (3,8-4 м)
- Петля из шнура (кусочек шнура длиной 1,4-1,5 м)
- Альпинистский пояс
- Крюки скальные
- Карабины
- Молоток
- Ледоруб
- Рукавицы брезентовые

Суть страховки

- При падении одного спортсмена другой задерживает его веревкой от дальнейшего падения
- Страховующий должен протравить некоторое количество веревки через плечо или т.п.

СВЯЗКА

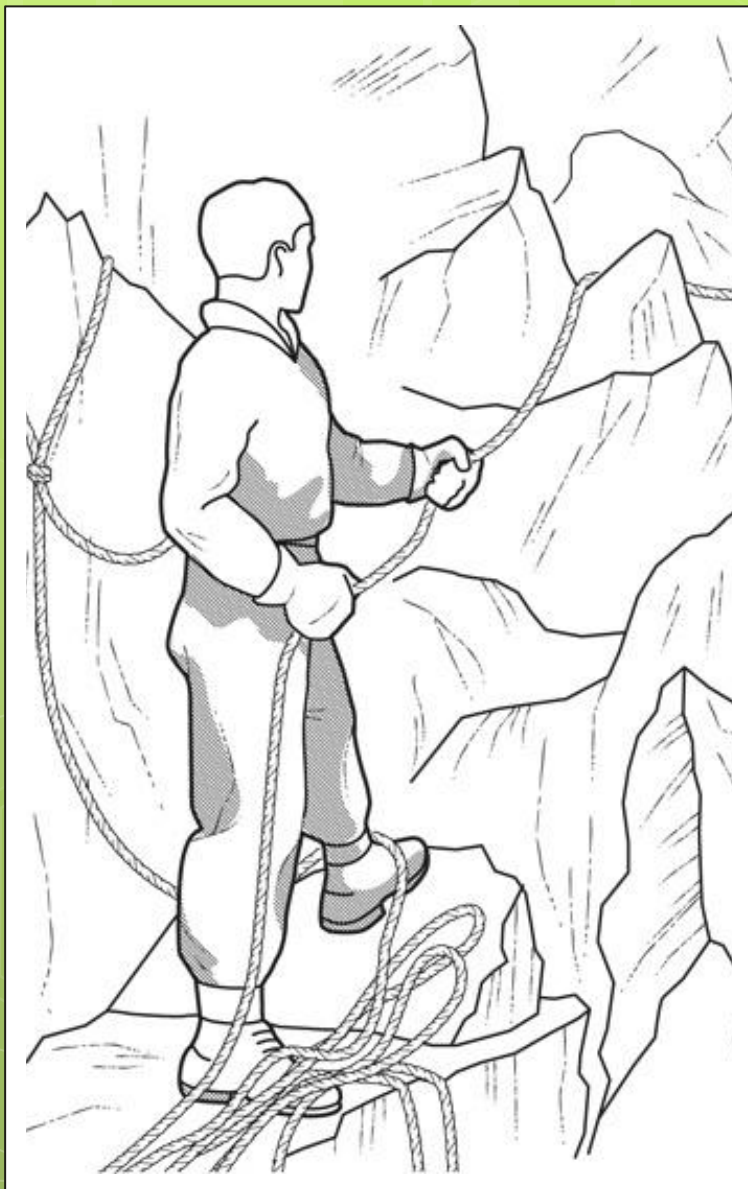
- ▣ Это страховка по 2-3 спортсмена веревкой на расстоянии от 8 до 20 м друг от друга при движении по склону в случае отсутствия уверенности потери равновесия

Виды СТРАХОВКИ

- Попеременная
- Одновременная

Осуществление страховки

- Через тело (поясницу или плечо)
- Через опоры (крюк или выступ)
- Через тело и опоры



Страховка через выступ

Проверь, выступ на наличие
острых углов

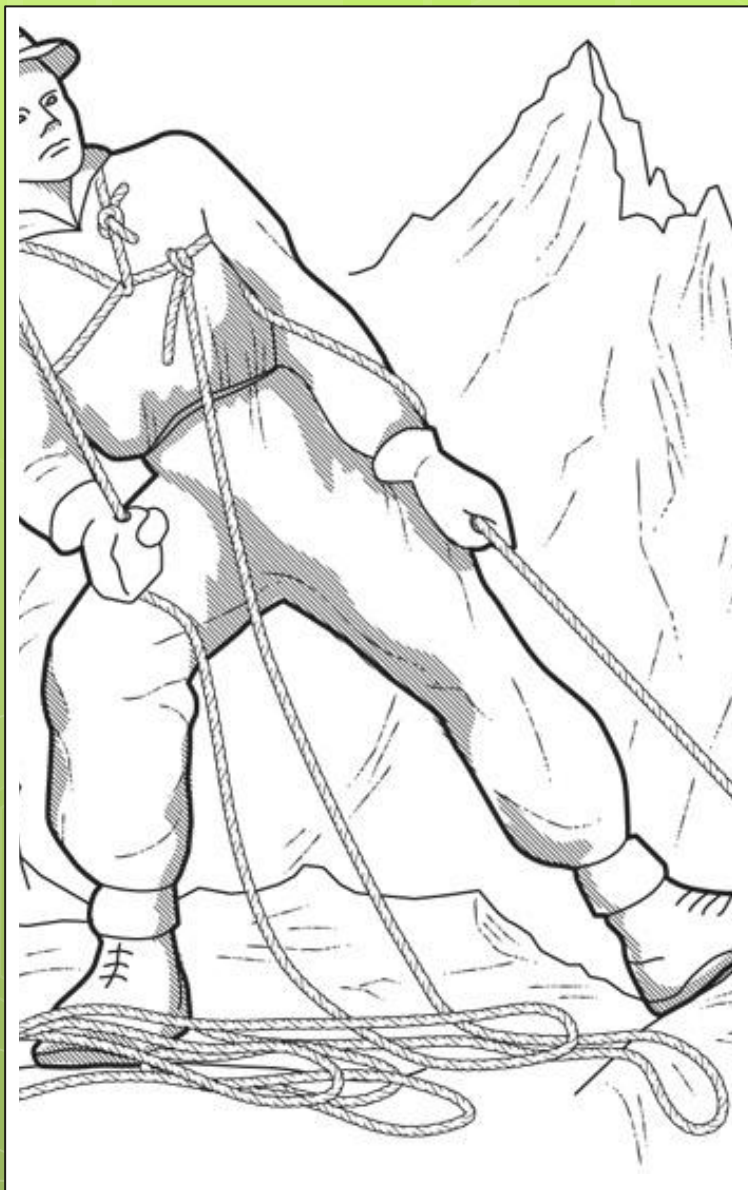
Заложи веревку за выступ

Стань к нему лицом или
боком и страхуй



Страховка через ПОЯСНИЦУ

Страхуй в положении сидя. Выпрями ноги в коленях, расставь их на 50—90 см. Упрись ступнями в скалу. Вербка спереди не должна выходить за пределы ног, сзади она должна лежать на пояснице.



Страховка через плечо

Стань боком в направлении предполагаемого рывка, наклонив туловище в противоположную ему сторону. Ступню опорной ноги поверни носком в сторону рывка.



Страховка через плечо и выступ

Стань в стойку «страховки через плечо», повернувшись боком к выступу и осуществи рывок

Правила страховки

- Норма протравливания веревки страхующим составляет 50 см на 1 м падения страхуемого
- Одевай рукавицы при протравливании веревки
- Держи руки при страховке через опору дальше от нее в целях недопущения травмы руки об опору
- Аккуратно складывай у своих ног часть веревки, предназначенной для протравливания

Начинающим спортсменам надо знать:

- узлы для связывания концов веревок (прямой, ткацкий и академический);
- узлы для грудной обвязки (проводника и булинь)
- узел для самостраховки, подъема по веревке и пр. (схватывающий узел)

Требования к узлам

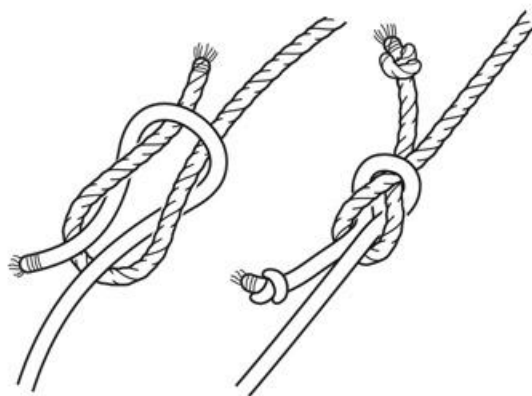
Узлы должны быть, безусловно, прочными и ни при каких обстоятельствах не развязываться сами, вместе с тем нужно, чтобы каждый узел можно было развязать без особого труда (следует помнить, что узлы снижают прочность веревки на 45—65%).

Грудная обвязка

Грудная обвязка должна плотно облегать грудь, но не сдавливать ее при вдохе. После того как узел завязан, нужно его хорошенько расправить и только тогда затянуть. Короткие концы, выходящие из узла, рекомендуется закрепить контрольными узелками (рис. 1, 2, 3). Каждый узел можно научиться завязывать быстро и безошибочно (даже в темноте)

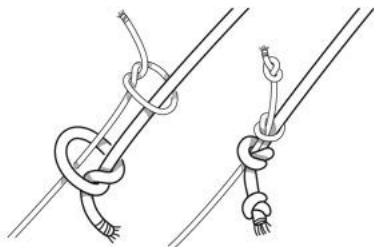
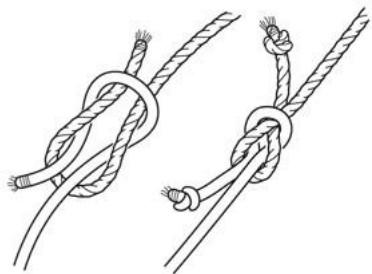
УЗЛЫ

Узел прямой



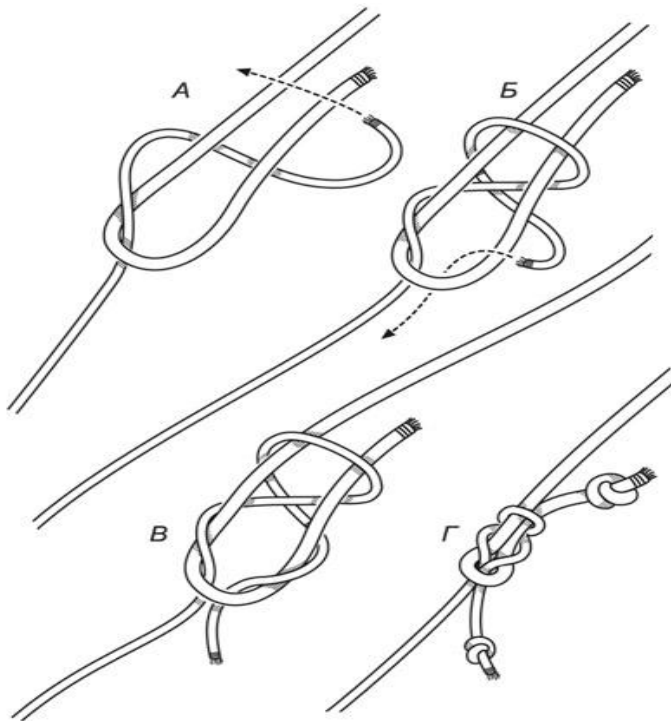
- Для связывания концов веревки одинаковой толщины

Узел ткацкий



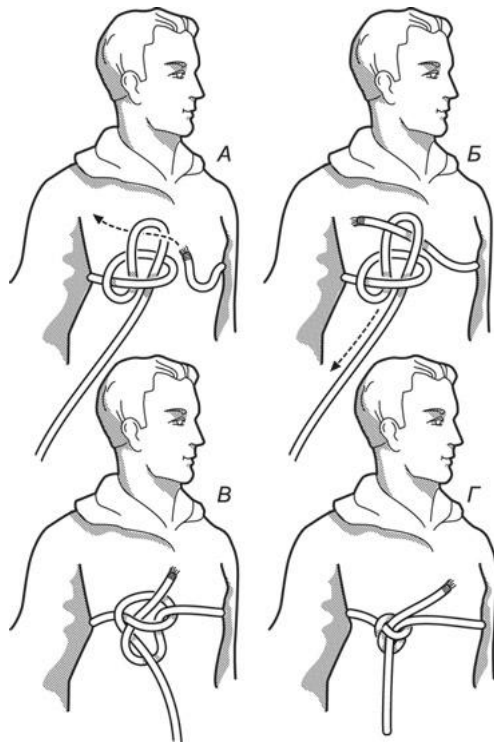
- Применяется для связывания концов веревки как одинаковой, так и разной толщины

Узел академический



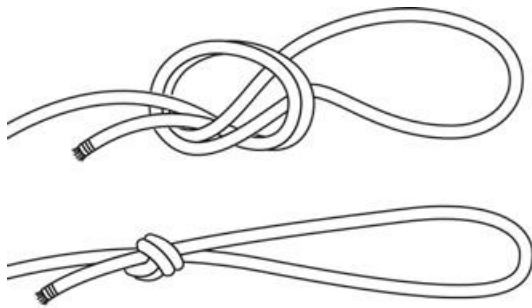
- Применяется для связывания концов веревки разной толщины (А, Б, В, Г).

Узел булинь



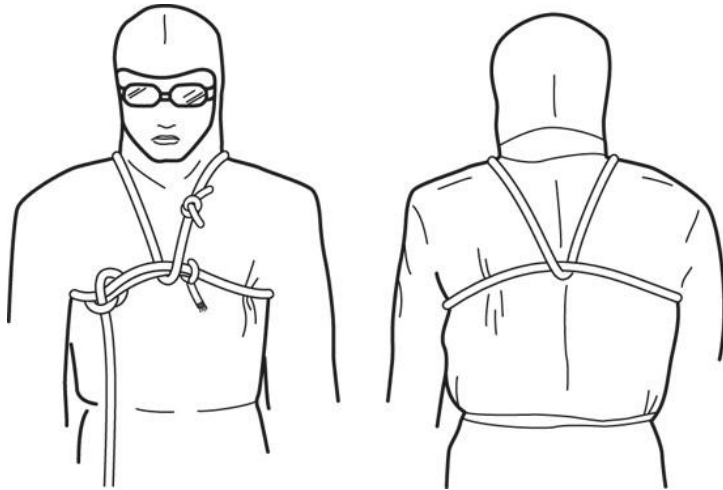
- Применяется для грудной обвязки только на концах веревки. Завязывается непосредственно на груди (А, Б, В, Г).

Узел проводника



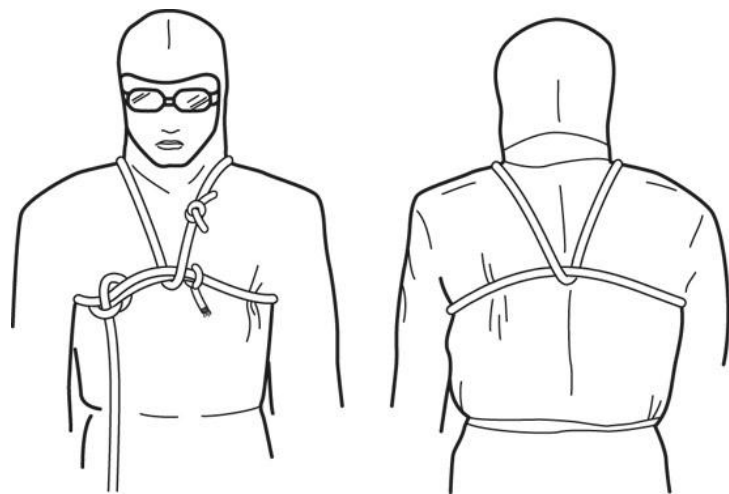
- Применяется для грудной обвязки как на концах, так и на середине веревки.

ПОДТЯЖКИ



- Чтобы грудная обвязка не сползла на поясницу, ее нужно закрепить на груди подтяжками из шнура.

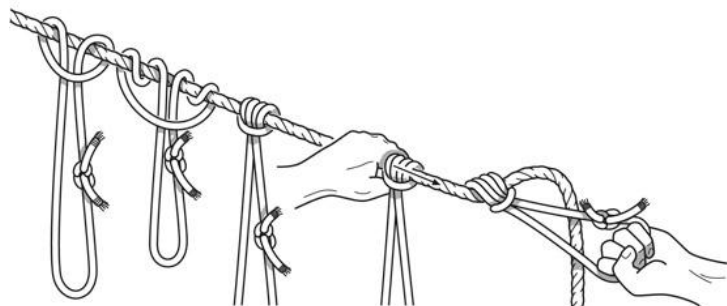
Отдельная грудная обвязка из шнура



- Завязывается на груди петлей из шнура длиной 3,8—4 м.

Отдельная грудная обвязка из шнура

- Применяется для самостраховки, подъема по веревке и других целей.



Нужно всегда помнить

Страховать – это значит охранять жизнь
связанного с Вами товарища и отвечать
за него