



Вмілість	Лещетарське мандрівництво – III проба
Рівень	3 проба
Дата початку здачі	
Дата завершення	
Прізвище, ім'я	

Вимоги до здобувача вмілості

<input type="checkbox"/>	1. Здобути пластові вмілості «Лещетарство альпійського стилю», «Лещетарство нордійського стилю», «Перша допомога» для свого віку, «Картографія» для свого віку.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	2. Знати особливості лещетарського спорядження для мандрівництва та що відрізняє його від звичайного з'їздового (альпійського) стилю.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	3. Пояснити принцип роботи спеціальних кріплень, лещет, конусів та лещетарсько-мандрівних черевиків. Вміти правильно використовувати та зберігати спорядження для лещетарського мандрівництва.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	4. Знати про спорядження на зимову лещетарську мандрівку, його особливості та найбільш ефективні та безпечні способи одягання на цей вид мандрівок.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	5. Знати терени, в яких можна проводити лещетарське мандрівництво, особливості погодних умов та безпеки в них. Знати місця стаціонарних ночівель; де, коли і кому правильно зголошувати лещетарську мандрівку та куди звертатись за допомогою.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	6. Знати специфіку потреб харчування у зимових мандрівках, особливості відповідних харчів, та скласти меню, де врахувати калорійну потребу організму при понижених температурах.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	7. Знати, як уникнути небезпеки та діяти при її виникненні:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	а) лавина (суха, мокра, снігова дошка);	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	б) зрив з карнизу; в) надрізання схилу,	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	г) зрив з обледенілого схилу,	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	г) снігова буря;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	д) туман.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	8. Знати, як правильно вибирати місце для ночівлі та кількоденного зимового табору, як забезпечити його від небезпеки.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	9. Знати, як діяти у разі непередбаченої ночівлі серед природи (надзвичайно холодна ночівля), способи зимового самозбереження (техніка правильного будівництва снігової ями чи іглу).	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	10. Продемонструвати технічні елементи лещетарської мандрівної техніки:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	а) хід під гору;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	б) з'їзд за допомогою камусів.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	11. Знати способи страхування під час підйомів та з'їздів з небезпечних схилів (дуже стрімкі, обледенілі, мокрий сніг, дуже глибокий сніг):	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	а) робота у двійках (зв'язках);	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	б) використання ливни та іншого додаткового спорядження (льодоруб, гаки льодові, льодобури).	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	12. Разом з гуртком, кураєм чи друзями детально запланувати та взяти участь у лещетарській мандрівці з ночівлею (30-40 км). Зробити добрі фотознімки, написати допис до пластової чи іншої преси або відзняти кіно- чи відеофільм.	Місце для дати та підпису інструктора