



Вмілість	Альпіністика I – III проба
Рівень	123 проба
Дата початку здачі	
Дата завершення	
Прізвище, Ім'я	

Вимоги до здобувача вмілості

<input type="checkbox"/>	1. Здобути вмілості «Перша допомога» для свого віку, «Скелелазіння».	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	2. Знати історію розвитку альпінізму у світі, головні гірські масиви та вершини, історію їх підкорення.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	3. Назвати не менше семи відомих світових альпіністів, розповісти коротку їх біографію та альпіністичні досягнення.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	4. Бути обізнаним з останніми новинами світового альпінізму (експедиції, першопроходження, змагання тощо) та підтримувати контакти з Федерацією альпінізму і скелелазіння України (ФАСУ).	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	5. Знати та вміти вживати такі елементи альпіністичного спорядження:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	– линва, льодоруб, рачки (кішки), система, карабіни різного типу, вісімка	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	– спускова, гаки скельні, закладки, френди скельні, кості, гаки льодові та	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	– льодобури, відтяжки та інші елементи страхувального та спускового спорядження.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	Утримувати все це спорядження в охайному стані та вміти правильно транспортувати.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	6. Мати власний мінімальний альпіністичний виряд:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	а) добрий наплічник з міцної морозостійкої тканини та фурнітури;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	б) пінополіуретановий килимок (кареват);	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	в) теплий і легкий спальник, що витримує низькі температури;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	г) добрі тверді шкіряні чи пластикові альпіністичні черевики з доброю підшвою;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	г) сонцезахисні окуляри з добрим прямим та бічним захистом від ультрафіолетового проміння;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	д) теплу куртку (найкраще з дихаючою мембраною);	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	е) снігозахисні утеплені штани, добрі рукавиці;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	є) добру та безпечну верхню і нижню систему;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	ж) 2-3 мідних муфтованих карабіни, вісімку спускову;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	з) вуса самострахові;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	и) безпечну та зручну гелму.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	7. Знати та вміло продемонструвати наступні елементи альпіністичної техніки:	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	а) проходження маршруту по перильному шнурку з допомогою жумару та прусика;	Місце для дати та підпису інструктора

<input type="checkbox"/>	б) принцип правильної роботи самостраховувальних вусів та проходження маршруту на «вільному карабіні»;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	в) організація локальної бази для дюльферного спуску;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	г) правильне ходження в рачках (кішках) та з льодорубом по косому (траверсному) схилі та підйом вгору;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	г) прокладення маршруту з використанням скельних гаків, закладок, френдів, льодобурів та відтяжок;	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	д) правильне страхування особи, що працює на маршруті спереду.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	8. Знати та продемонструвати роботу у зв'язці. Розуміти відповідальність за безпеку та життя колег.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	9. Добре знати кліматичні умови гір, у які заплановано подорож. Бути ознайомленим із можливими небезпеками, знати, як їх уникати, як поводитись у разі їх виникнення (лавина, зрив з карнизу, зрив з обледенілого схилу чи скелі, раптовий туман чи хмари, снігова буря тощо).	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	10. Знати, як правильно вибрати місце для ночівлі та кількоденного табору (біваку) на снігу, льоді, морені тощо та як забезпечити його від небезпек. Знати, як поводитись у разі непередбаченої ночівлі (надзвичайно холодної ночівлі), продемонструвати техніку правильного будівництва іглу чи снігової ями.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	11. Вміти користуватися різними родами карт та шкідців, розпізнавати вершини, визначати схили та небезпеки на них, правильно вибирати маршрут. Вміти правильно читати опис маршруту.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	12. Знати шкалу оцінювання гірських вершин, враховуючи складність маршрутів виходу на них. Знати загальнодержавні вимоги до здобуття альпіністичних ступенів, визначених Федерацією альпінізму та скелелазіння України.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	13. Знати принцип ведення рятувальних робіт у всіх можливих теренах та умовах (лавини, снігові завали, зсуви). Взяти участь у навчальних рятувальних роботах.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	14. Правильно транспортувати потерпілу особу до безпечного місця.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	15. Знати, кому, де, коли і в який спосіб зголошувати сходження та де шукати допомоги у разі потреби.	Місце для дати та підпису інструктора
<input type="checkbox"/>	16. Разом з гуртком, друзями чи клубом та інструктором підготувати та провести сходження хоча б на дві вершини 1-Б категорії складності та відповісти вимогам загальнодержавного рівня «Альпініст України».	Місце для дати та підпису інструктора