

**PROJEKTS****ALPĪNISTU APMĀCĪBAS PROGRAMMA  
(sākuma apmācība)**

Šī programma paredzēta izmantošanai sporta sekcijās, klubos un citās organizācijās, kas nodarbojas ar alpīnistu apmācību, un tai ir rekomendējošs raksturs. Programmā paredzētas teorētiskās un praktiskās nodarbības, lai sagatavotu sportistus maršrutu veikšanai līdz IV- UIAA (PD+ Alp, 2B RUS) grūtību kategorijai ieskaitot.

<b>Nr. p. k.</b>	<b>Nodarbību tēmas</b>	<b>Lekcijas (st.)</b>	<b>Praktiskās nodarbības (st.)</b>
1.	Alpīnisma vēsture.	2	
2.	Pasaules augstkalnu rajoni. Kalnu reljefs un klimats.	2	
3.	Piesardzības pasākumi kalnos.	2	
4.	Orientēšanās kalnos. Sakari kalnos.	2	
5.	Maršrutu klasifikācija, to veikšanas taktika.	1	
6.	Kalnos nepieciešamais inventārs.	2	
7.	Uzturs kalnos. Higiēna kalnos.	1	
8.	Mezgli un to siešana.		4
9.	Galvenie drošības pasākumi.	1	6
10.	Pārvietošanās pa takām, zālainām nogāzēm, morēnām un nobirām.		4
11.	Pārvietošanās pa klintīm.	1	16
12.	Pārvietošanās pa ledu.	1	10
13.	Pārvietošanās pa sniegu.		6
14.	Upju šķērsošana.		6
15.	Naktsmītnes.	1	2
16.	Pirmā neatliekamā pirmsārsta palīdzība saslimšanas un traumu gadījumā. Ievainotā transportēšana.	2	7
17.	Uzvedības noteikumi kalnos.	1	
<b>Kopā</b>		<b>19</b>	<b>61</b>
<b>Pavisam kopā</b>			<b>80</b>

## **1. Alpīnisma vēsture.**

Alpīnisma pirmsākumi Alpos, Kaukāzā, Himalajos un citos augstkalnu rajonos. Starptautiskās alpīnistu asociāciju savienības (UIAA) nodibināšana. Izcilākie alpīnisma sasniegumi. Latvijas alpīnisma vēsture.

## **2. Pasaules augstkalnu rajoni. Kalnu reljefs un klimats.**

Alpīnais krokojums. Alpīnistu iecienītākie augstkalnu rajoni: Spānijas kalni, Alpi, Karpati, Kaukāzs, Sibīrijas kalni, Vidusāzijas kalni, Pamira-Alaja sistēma, Hindukušs, Kuņluņš, Karakorums, Himalaji, Amerikas kontinenta kalni, Jaunzēlandes, Austrālijas, Āfrikas un Antarktīkas kalni. Šo rajonu augstākās virsotnes. Virsotnes, kas augstākas par 8000 metriem.

Kalnu reljefa formas, to terminoloģija. Klimata atšķirības līdzenumos un kalnos. Gaisa spiediena un temperatūras atkarība no augstuma. Ielejas vēji, kalnu vēji. Kā plānot maršruta veikšanas taktiku, zinot rajona klimatu. Laika apstākļu prognozēšana.

## **3. Piesardzības pasākumi kalnos.**

Alpīnistu darbību ietekmējošie faktori: 1) dabiskie; 2) personiskie; 3) sociālie faktori.

1) A kalnu reljefs ( a - akmens nogrūvumi; b - grunts noslīdējumi; c – nogāzes: zāles, sniega, klinšu, ledus; d – morēnas un nobiras; e – ledāji; f – sniega lauki; g – upes).

B klimats ( a – mākoņi; b – lietus, sniegs; c – vējš; d – tumsa; e – negaiss; f – saule; g – aukstums; h – augstums).

2) Grupas sagatavotība izvēlētajā maršruta veikšanai. Sportistu fiziskā, tehniskā, teorētiskā, taktiskā un morālā sagatavotība. Sportistu pieredze, disciplīna, grupas pareiza veidošana. Psiholoģiskā sagatavotība. Grupas vadītāja izvēle.

3) Grupas materiālais nodrošinājums. Ēšanas režīms un atpūta. Riska faktori. Drošības pasākumu precīza un savlaicīga izpildīšana.

## **4. Orientēšanās un sakari kalnos.**

Vispārīgā orientēšanās pēc rajona, ielejas, kalnu grēdas utt. Orientēšanās attiecībā pret virsotnēm, upēm, ledājiem, pārejām utt. Prasme noteikt savu atrašanās vietu. Prasme orientēties izvēlētajā maršrutā.

Topogrāfijas pamati. Orientēšanās ar karti, pa azimutu. Orientēšanās sliktos laika apstākļos. Esam apmaldījušies – ko darīt?

UIAA speciālie maršrutu elementu apzīmējumi. Maršruta shēma un apraksts. Sakaru uzdevums. Radiosakari, mobīlie sakari. Briesmu signāli kalnos. Briesmu signālu padošanas noteikumi un atbildes uz tiem.

## **5. Maršrutu klasifikācija, to veikšanas taktika.**

Maršrutu vai to atsevišķo posmu klasifikācijas nepieciešamība. Maršrutu iedalījums. Maršrutu vai to posmu grūtību kategoriju noteikšana. Maršrutu klasifikācijas salīdzināšanas tabula. Sporta normatīvu klasifikācija. Maršrutu veikšanas taktika un taktiskais plāns.

## **6. Kalnos nepieciešamais inventārs.**

Inventāra iedalījums: apģērbs (trīs līmeņu), apavi, personiskais inventārs, speciālais inventārs, grupas inventārs.

Alpīnisma virves izvēle.

Inventāra lietošanas noteikumi, ikdienas apkope, transportēšana.

## **7. Uzturs kalnos. Higiēna kalnos.**

Ēšanas un dzeršanas režīms kalnos. Produktu izvēle. Ēdiena sagatavošanas īpatnības kalnos.

Personīgā higiēna. Apģērba un apavu higiēna. Vides higiēna.

## **8. Mezgli un to siešana.**

Mezglu iedalījums: virvju sasiēšanas mezgli (plakanais, bromškota, pretmezgls); virvju piesiešanas mezgli (buliņš, pavadoņa, astotnieka, kāpslītis); palīgmezgli (aptverošais, franču aptverošais, Klemheist aptverošais, Bahmaņa, dubultā buliņa, bremzes jeb UIAA mezgls).

Izmantoto mezglu priekšrocības un trūkumi. Dažādi sasiēšanas veidi. Dažādi mezglu nosaukumi.

Virves marķēšana.

## **9. Galvenie drošības pasākumi.**

Pašdrošināšanas veidi: pašdrošināšana drošinot citu dalībnieku; pašdrošināšana pārvietojoties; pašnoturēšanās. Drošināšanas noteikumi.

Drošināšanas veidi: pārmaiņus, vienlaicīgā, grupveida drošināšana (pārvietošanās pa margām). Drošināšanas punkta organizēšana.

Drošināšanas paņēmieni. Drošināšanas ierīces un bloķēšana. Faktori, kuri ietekmē rāvienu noraušanās gadījumā.

Drošināšana, pārvietojoties divnieku vai trijnieku sasaitēs.

## **10. Pārvietošanās pa takām, zālainām nogāzēm, morēnām un nobirām.**

Taku īpatnības. Pamatnoteikumi, ejot pa taku. Zālaino nogāzu raksturojums. Pacelšanās, traversēšana un nokāpšana pa zālainām nogāzēm. Pašnoturēšanās. Pārvietošanās pa morēnām. Virzīšanās pa smalkām un vidēja lieluma nobirām. Pārvietošanās pa lieliem akmeņiem.

## **11. Pārvietošanās pa klintīm.**

Klinšu kāpšanas pamatlikumi. Brīvā kāpšana. Paņēmieni izvēle atkarībā no reljefa. Kāpšana, izmantojot mākslīgos atbalsta punktus.

Darbs sasaitēs. Komandas maršrutā. Darbs ar āķiem, ieliktniem, cilpām. Drošinātāja rīcība pirmā kāpēja kritiena gadījumā.

Nolaišanās pa virvi (sportiskais paņēmieni, dulfera paņēmieni, nolaišanās ar bremzes (UIAA) mezgla palīdzību), nolaišanās, izmantojot palīgierīces. Nolaišanās shēma sportistu grupai ar divām virvēm. Pēdējā dalībnieka nolaišanās un virves izvilkšana.

Margas (horizontālas, vertikālas, slīpas), kustība pa tām.

## **12. Pārvietošanās pa ledu.**

Ledāju raksturojums.

Iešana pa ledāju bez dzelkšņiem. Pārvietošanās tehnika ar dzelkšņiem: taisni uz augšu, zigzagā, ar dzelkšņu priekšējiem zobiem. Nokāpšana pa

ledus nogāzēm. Drošināšana uz ledus. Kustība uz augšu sasaitēs pa ledus nogāzi, izmantojot ledusāķus.

Pašnoturēšanās uz ledus.

Plaisu pārvarēšana. Izkāpšanas un cietušo izvilkšanas paņēmieni no plaisas.

Nolaišanās pa virvi.

Ledus kāpšanas ekipējuma demonstrēšana. Kāpšanas demonstrēšana pa sarežģītām ledus sienām.

### **13. Pārvietošanās pa sniegu.**

Sniega nogāzu raksturojums. Lavīnas bīstamība. Pamatnoteikumi, pārvietojoties pa sniegu. Pašnoturēšanās. Pašdrošināšana un drošināšana. Stacijas organizēšana ar 1-2 leduscirtņu palīdzību. Noturēšana sasaites biedra noraušanās gadījumā. Pacelšanās pa lēzenu, vidēji stāvu (25° - 45° zigzagā) un stāvu (45° - 65° trīstaktu paņēmiens) sniega nogāzi. Kāpšana uz leju. Glisēšana. Margu ierīkošana. Kustība uz augšu un leju sasaitēs ar diviem un trim sportistiem. Četru sportistu (divas sasaites) sadarbība, kāpjot augšup un lejup. Vienlaikus drošināšana.

### **14. Upju šķērsošana.**

Kalnu upju raksturojums. Upes šķērsošana ar virves palīdzību, pa akmeņiem, brienot. Upes šķērsošana divatā, trijatā un četratā. Gaisa pārceļtuves ierīkošana.

### **15. Naktsmītnes.**

Naktsmītnes vietas izvēle, telšu vietu izveidošana. Telts iekārtošana. Pārtikas un ekipējuma uzglabāšana naktsmītnē.

Neplānotas nakšņošanas organizēšana, nakšņošana sliktā laika apstākļos.

### **16. Pirmā neatliekamā pirmsārsta palīdzība saslimšanas un traumu gadījumā. Ievainotā transportēšana.**

Kalnu slimība. Sirds nepietiekamība. Saules dūriens. Siltuma dūriens. Apdegumi. Sniega aklums. Apsaldējumi. Ķermeņa pārsalšana. Traumatiskais šoks. Strauja asiņu zaudēšana. Smakšana. Angīna. Noberzumi. Kaulu lūzumi. Pārsēju uzlikšana.

Ievainotā transportēšanas pamatpaņēmieni.

Dzīvības uzturēšanas pamatalgoritms.

Aptieciņas komplektēšana.

### **17. Uzvedības noteikumi kalnos.**

UIAA Starptautiskais kalnu kodekss. Tiroles deklarācija par labu stilu kalnu sporta veidos. LAS apstiprinātie kalnos kāpšanas noteikumi.