**ПДО Степанова Г.Х., объединение «Ювентос»**

**Конспект занятий №3 16.04.2020**

**Тема:** Организация самостраховки. Использование простейших узлов и техника их вязания Организация переправы по бревну с самостраховкой.

**Цель**: Знакомство с требованиями для преодоления дистанций связкой,

Ход занятий: Занятие по zoom .1) В спортивном туризме различают дистанции на естественном рельефе (в природной среде) и на искусственном рельефе, ( в закрытых помещениях) Согласно регламента дистанция первого класса установленная в помещен является самой простейшей и при проведении соревнований включают себя следующие 4 этапа: навесная переправа , спуск по перилам, подъём по стенду с зацепами, спуск по перилам. Приемы страховки и самостраховки условно делятся на ряд групп. Самостраховка: в движении; при подготовке к движению; при обеспечении страховки движущегося участника. Страховка: одновременная, попеременная; групповая. Специальным видом страховки является судейская страховка на соревнованиях. Следует подчеркнуть, что все виды страховки должны выполняться в рукавицах, ибо при срыве происходит проскальзывание веревки, которое может привести к травме рук страхующего. Самостраховка в движении является обязательной при отсутствии верхней страховки. Такой самостраховкой является использование шеста при переправе вброд, ледоруба при движении по снежному или ледовому склону, альпенштока при движении по траве. При движении вверх и вниз по вертикальной веревке или крутонаклонным перилам осуществляется схватывающим узлом на рабочей веревке. Долгое время для этой цели использовался преимущественно узел пруссик. Однако этот узел плохо держит на мокрых и обледенелых веревках, бывают случаи его оплавления при скольжении по основной веревке. Поэтому в настоящее время часто для самостраховки применяются узлы австрийский и Бахмана. При этом необходимо регулировать длину соединительной веревки так, чтобы после срыва можно было дотянуться до схватывающего узла. Во избежание проскальзывания узла при движении ни в коем случае нельзя зажимать узел в кулаке. Просмотр виде ролика (<https://yandex.ru/video/preview?filmId=11780631265693456442&from=tabbar&p=1&parent-reqid=1587551690180135-1819468721986369093900252-prestable-app-host-sas-web-yp-202&text=организация+самостраховки+при+преодолении+дистанции+1+2+класса>)

2) Узлы просмотр видеоролика http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru