

**ФЕДЕРАЦИЯ НА БЪЛГАРСКИТЕ АЛПИЙСКИ КЛУБОВЕ**

**ПРОГРАМА ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА КУРСОВЕ ЗА НАЧАЛНО ОБУЧЕНИЕ  
ПО КАТЕРЕНЕ И АЛПИНИЗЪМ**

Тематичен план

№	Съдържание	теория	практика	общо
1.	Същност на катеренето и алпинизма Развитие на катеренето и алпинизма в България и света.	2		2
2.	Характеристика на катеренето. Видове.	1		1
3.	Видове катерачни обекти: естествени катерачни обекти, изкуствени стени. Етика. Екология. Геология.	3		3
4.	Познания за катерачния инвентар и екипировката. Стандарти.	3		3
5.	Възли и обвързване. Видове възли: Възли за обвързване: - Осмица Възли за фиксиране на въжето: - осмица - стреме - водачески - спирачен Възли за свързване на 2 въжета или ленти: - двоен тъкачески - лентов - възли при рапел: водачески и осмица  Самозатягащи възли: - прусек - френски самозатягащ Възли за осигуряване: - протриващ - сърце	1	5	6
6.	Основи на осигуряването: - принцип на макарата	1		1
	- поле на действие на силите			
	- Фактор на падане и върхово динамично натоварване - Влияние на триенето и действителен фактор на	2		2

	падане			
	- Падане и рискове	1		1
	- Осигуряване с различни видове средства: григри, осмица, пластини (реверсо, ню алп, щихт пластина ....)	1	10	11
	- Динамично осигуряване	1	10	11
	Движение по хоризонтален и вертикален парапет	1	2	3
7.	Болдер катерене: осигуряване	1	15	16
8.	Катерене с горна осигуровка	1	25	26
9.	Рапел	1	10	11
10.	Катерене с долна осигуровка – на маршрути от едно въже: организиране на рапел в края на маршрута.	2	10	12
11.	Катерене на маршрути с дължина повече от едно въже:	1	5	6
	- организиране на осигуровка в края на въжето.	1	5	6
	- Катерене със смяна на водачеството	1	5	6
	- Организиране на рапели на маршрути от няколко въжета	1	5	6
	- Катерене и осигуряване при свързка от трима	1	5	6
12.	Самоизвличане и спасителни способности.	1	4	5
	- самоизвличане			
	- единичен полиспаг			
13.	Долекарска помощ	3	2	5
14	Транспортиране на пострадали	1	2	3
15	Техника на катеренето:		20	20
	- основни принципи на катеренето			
	- преодоляване на характерни форми на релефа			
		31	135	166

Настоящата програма е приета с решение на Управителния съвет на ФБАК, което е взето на заседание, проведено на 10.11. 2004 г., на основание чл.19,ал.1,т.4 от ЗФВС.