**Учебно-тренировочный выезд**

Преодоление скального рельефа

Организация страховки на скалах

**Темы УТВ:**

* меры безопасности при прохождении скального рельефа
* организация страховки и самостраховки на скалах
* способы движения при прохождении скального рельефа
* свободное лазанье, лазанье с верхней страховкой, подъём и спуск по веревке
* приёмы вылезание из трещины, организация перил для движения через трещину
* организация спасработ на скальном рельефе

**Нитка УТВ:**

Ст. 148 км, малые скалы на берегу залива Рыбачий водной системы Вуокса.

**График УТВ:**

***Суббота***

**9:28** – отправление электропоезда со станции Финляндский вокзал

**9:54**  – отправление электропоезда со ст. Девяткино

**12:18** – прибытие на ст. Капеасалми (148 км)

**12:20 – 13:30** - Переход к месту организации занятий, организация лагеря.

**13:30 – 15:30** - Семинарские занятия по темам: требования безопасности при прохождении скального рельефа, организация страховки и самостраховки на скалах

**15:30 – 16:00** – отдых, перекус

**16:00 – 19:00** - Семинарские занятия по темам: способы движения при прохождении скального рельефа: свободное лазанье с гимнастической страховкой, лазанье с верхней страховкой, подъём и спуск по веревке, организация спасработ на скальном рельефе.

**19:00 – 21:00** - ужин

***Воскресенье***

**08:00 – 09:00** – подъем, завтрак

**09:00 – 12:00** - семинарские занятия по темам: подъём и спуск по веревке, организация перил для движения через трещину.

**12:00 – 14:00** – обед, сбор лагеря

**14:00 – 18:00** - Семинарские занятия по теме: приёмы вылезание из трещины

**18:00 – 18:30** - Переход к станции ст. 148 км.

**18:39** - электропоезд от станции 148 км

**21:16** - прибытие на ст. Девяткино

**21:43** - прибытие на Финляндский вокзал

**Список личного снаряжения**

Специальное

* обвязка грудная и нижняя (страховочная система) + стропа для блокировки
* усы самостраховки (петля из основной веревки 1,5 – 2 м)
* 4 карабина
* 2-3 прусика (разной длины)
* рукавицы для работы с веревкой
* спусковое устройство (стакан, восьмерка, другое)
* подъемное устройство (жумар)
* каска
* лыжи, палки, лыжные ботинки

Неспециальное

* палатка
* рюкзак с накидкой
* спальник
* коврик
* сидушка
* гермоупаковка для вещей и спальника
* фонарик + батарейки запасные
* спички, зажигалка
* компас, блокнот, ручка
* картографический материал
* набор личной посуды
* гигиенические принадлежности
* термос с металлической колбой (заправить дома чай) + перекус
* розжиг
* ремкомплект личный
* аварийный набор
* аптечка личная
* смартфон с программой OSMAnd или MAPS.me и скачанным gpx файлом маршрута
* личная рация (если есть)

Одежда

* тренировочный комплект (термо + ветрозащита)
* спальный комплект (сухое нательное белье, носки)
* треккинговые ботинки
* сменная обувь (стояночная)
* теплая одежда (стояночная на вечер)
* шапка
* перчатки/варежки (2 пары)
* баф
* теплые носки

**Список общественного снаряжения**

Специальное

* верёвки основные (30 – 50 м)
* 4 станционные петли
* 4 мастер-карабина

Неспециальное

* котлы
* тент
* таганки \ тросики
* пилы и топоры
* аптечка

Продуктовая раскладка

* 1 завтрак
* 1 обед
* 1 ужин
* перекус