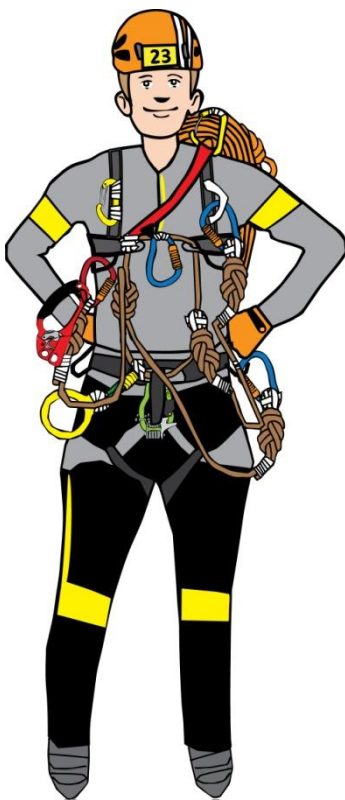




ГОРОДСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА
ВЛАДИВОСТОК

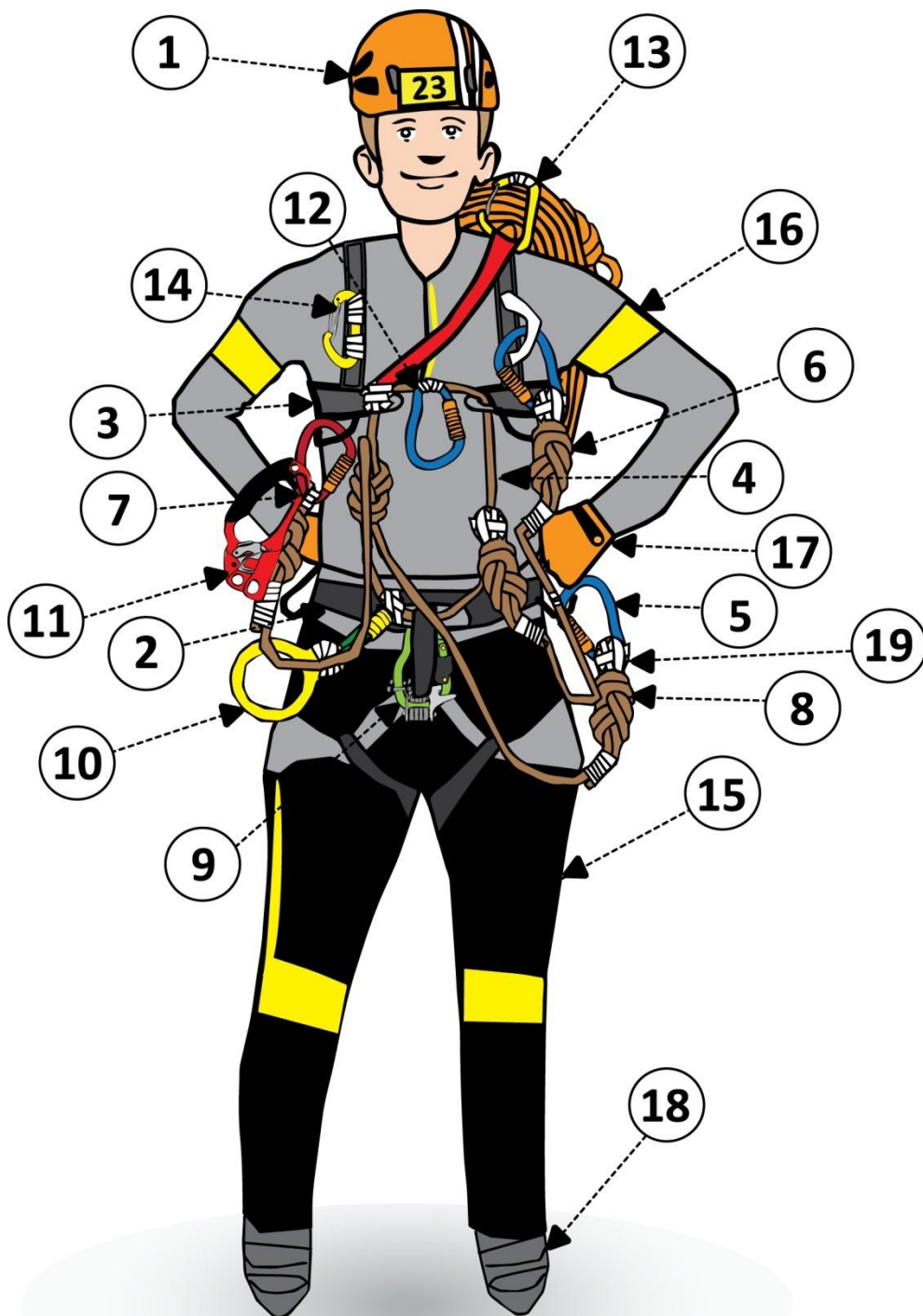
СНАРЯЖЕНИЕ СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ ДИСТАНЦИЯ-ПЕШЕХОДНАЯ



2011



ГОРОДСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА
ВЛАДИВОСТОК



Снаряжение
Спортивный туризм
Дистанция-пешеходная
www.gfst-vl.ru



**ГОРОДСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА
ВЛАДИВОСТОК**

| | |
|----|--|
| 1 | Каска |
| 2 | Индивидуальная страховочная система-"низ" |
| 3 | Индивидуальная страховочная система-"верх" |
| 4 | Блокировка |
| 5 | Карабин-автомат |
| 6 | Ус-самостраховка (длинный) |
| 7 | Ус-самостраховка+ жумар |
| 8 | Ус-самостраховка (короткий) |
| 9 | Карабин-каталка(для навесной переправы) |
| 10 | "Восьмерка" |
| 11 | Жумар |
| 12 | Карабин-автомат |
| 13 | Система "карабин+стропа" |
| 14 | Карабин-развесочный |
| 15 | Ласины |
| 16 | Футболка с длинным рукавом |
| 17 | Перчатки |
| 18 | Спортивная обувь |
| 19 | Изолента |



ГОРОДСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА ВЛАДИВОСТОК

1. Каска

Защита головы спортсмена. Каска должна быть оборудована амортизирующим вкладышем, надежным приспособлением для крепления на голове.

2-3. Индивидуальная страховочная система «низ»+«верх»

К использованию допускаются сертифицированные индивидуальные страховочные системы, охватывающие бедра, пояс и грудь участника. Они могут быть как цельные, так и состоящие из отдельных частей – бедерки и грудного пояса, которые соединяются на груди участника отрезком основной веревки или специальным карабином, имеющим прочность во всех направлениях не менее 2000 кг (20 кН).

4. Блокировка

Фиксация «верха» и «низа». Веревка \varnothing 10 мм

5. Карабин – автомат

Для выполнения технических приёмов, связанных с передвижением, страховкой и самостраховкой участников, используются карабины с муфтой, блокирующей самопроизвольное открывание защелки карабина. Продольная прочность карабина должна быть не менее 2000 кг (20 кН), поперечная (перпендикулярная муфте) – не менее 500 кг (5 кН).

6-8. Ус-само страховка

Ус само страховки должен быть выполнен из основной веревки, или являться готовым изделием, рекомендованным фирмой изготовителем.

Длина короткого уса само страховки должна быть такой, чтобы при зависании участник дотягивался запястьем до карабина или другого устройства на его конце. Длинный ус не должен быть более 2 метров.

Ус само страховки регулируемой длины может изменяться применительно к условиям работы от минимальной до максимальной. Регулировка длины уса само страховки производится рекомендованным для данных целей снаряжением, закрепленным на передней части ИСС участника.

Ус само страховки крепится в точку крепления к ИСС посредством узла, карабина, или составляет одно целое с блокировкой.

9. Карабин-каталка(для навесной переправы) (рис. 1)

Блоки, используемые для движения людей по навесной переправе должны иметь конструкцию, исключающую попадание рук под шкивы.

При использовании блоков для движения людей по навесной переправе должно быть соблюдено условие: в случае развала конструкции движущийся участник должен остаться подключенным к перилам через стандартное снаряжение (карабин).



ГОРОДСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА
ВЛАДИВОСТОК

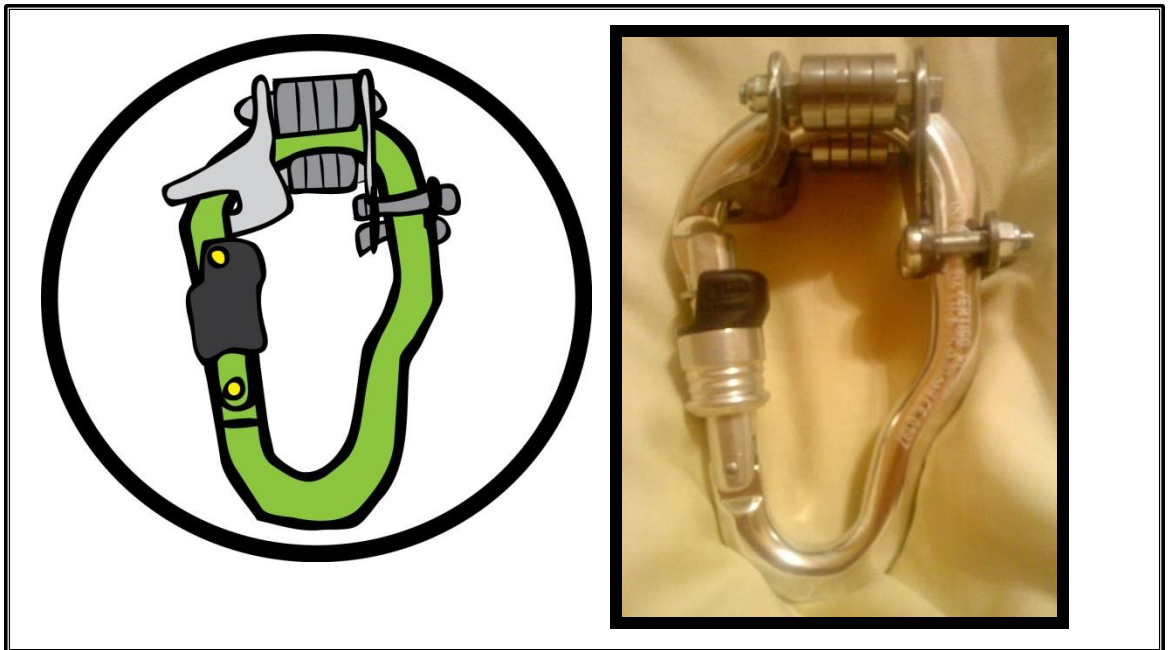


Рис. 1. Карбин-каталка (для навесной переправы)

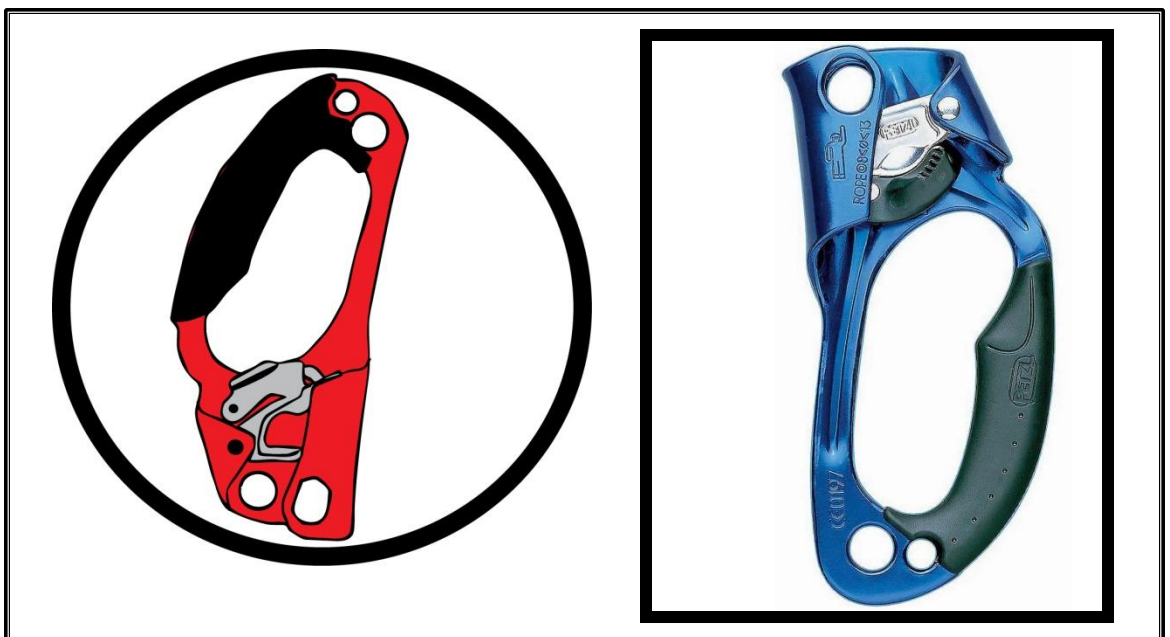


Рис. 2. Жумар



ГОРОДСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА ВЛАДИВОСТОК

10. “Восьмерка”

Спусковое устройство

11. Жумар (рис. 2)

Для организации самостраховки на подъеме по склону

12. Карабин – автомат

Для подключения к верхней судейской страховке

13. Система карабин + стропа

Для фиксации бухты веревки во время движения по дистанции

14. Карабин – развесочный (рис. 3)

Вспомогательный карабин, используется для развешивания снаряжения

15-16. Спортивный костюм

Одежда участника должна закрывать все тело от запястий до икр. Она должна быть удобной, комфортной и не сковывать движения. Например: костюм для ориентирования

17. Перчатки

Рукавицы или перчатки должны быть изготовлены из плотного материала и не иметь повреждений рабочей поверхности

18. Спортивная обувь

19. Изолента

Незаменимое средство для удобной обмотки снаряжения спортсмена

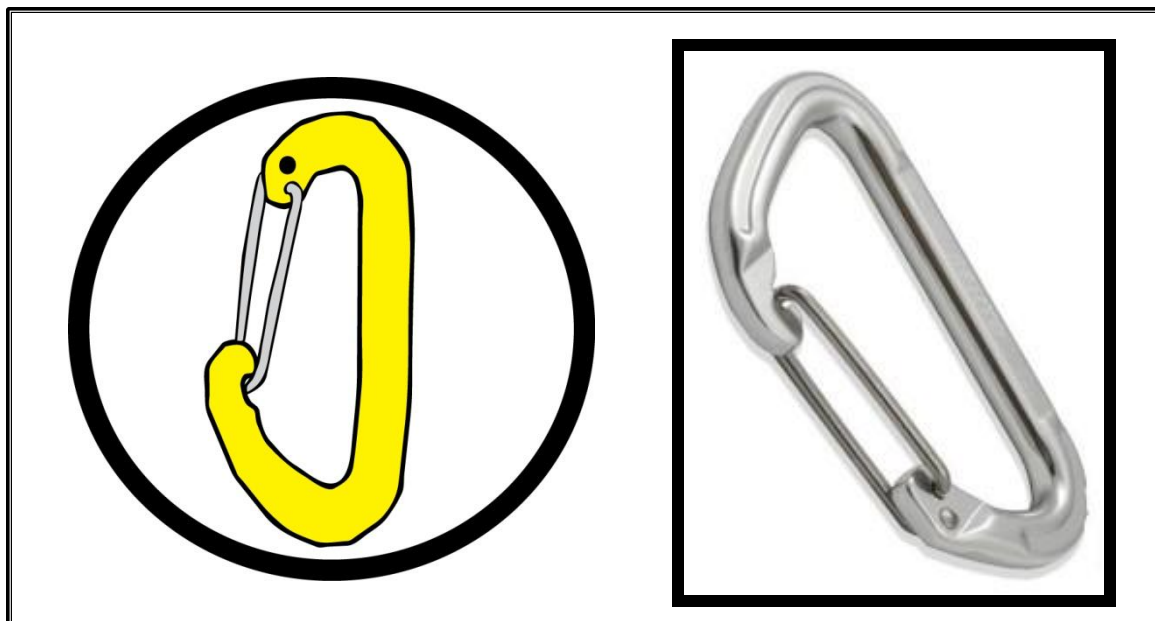


Рис. 3. Карабин-развесочный



**ГОРОДСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА
ВЛАДИВОСТОК**

Внимание!!!

Данные методические рекомендации являются базовыми по тактике использования снаряжения и не являются обязательными для всех спортсменов.

Каждый спортсмен и тренер вправе выбирать свою определенную тактику для прохождения, исходя из определенных параметров дистанции и этапов.

Используемая литература:

Регламент "ДИСТАНЦИЯ - ПЕШЕХОДНАЯ", Москва. 2009

Циммерман С.И.

СНАРЯЖЕНИЕ, СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ, ДИСТАНЦИЯ-ПЕШЕХОДНАЯ. – Владивосток, 2011. – 7 с.