

## Вопросы к зачету по лыжной школе начального уровня 2023-2024 г.г.

### Вопросы 1

1. Снаряжение в лыжном походе: основные требования, классификация. Обязанности ответственного за снаряжение. Лыжный комплект (лыжи, крепления, палки): предъявляемые требования и критерии подбора. Транспортировка снаряжения
2. Снаряжение в лыжном походе: основные требования, классификация. Обязанности ответственного за снаряжение. Одежда и обувь туриста-лыжника и требования, предъявляемые к ней
3. Ремнабор в лыжном походе: состав, назначение и принципы подбора компонентов. Ремонт снаряжения на маршруте. Обязанности ответственного за ремнабор
4. Организация питания в походах 1 к.с. Требования к набору продуктов. Соотношение белков, жиров и углеводов в лыжных походах. Обязанности ответственного за питание
5. Упаковка и хранение в походах различных продуктов питания. Особенности приготовления пищи в условиях лыжного похода. Обязанности ответственного за питание
6. Требования к местам привалов и ночлегов. Организация бивака: постановка и снятие. Дежурства, распределение бивачных работ. Организация обеденных привалов
7. Организация движения на маршруте. Возможные режимы движения в зависимости от рельефа, погодных условий и состояния группы. Распределение группового снаряжения. Организация движения при тропежке
8. Планирование лыжного похода: выбор вида маршрута (линейный, кольцевой, радиальный, смешанный), его относительные преимущества и недостатки, зависимость веса рюкзака от вида маршрута. Дневки, запасные дни, запасные варианты обхода препятствий и аварийные выходы
9. Планирование лыжного похода: общие принципы распределения нагрузки в течение похода. Протяженность и планирование дневных переходов. График движения, распорядок дня, выбор места бивака
10. Спортивный туризм (СТ): дисциплины, виды. Нормативная документация по СТ. Классификация спортивных туристских маршрутов, степени и категории сложности спортивных походов
11. Определение на картах и схемах расстояний, протяженности пути с учетом его извилистости. Учет радиальных выходов в протяженности маршрута. Условия и величина снижения требования к протяженности маршрута. Эквивалентная протяженность в методике категорирования лыжных походов. Обязанности штурмана
12. Картографические материалы: карты, схемы, планы, хребтовки, кроки и описания. Масштаб карты. Классификация карт по масштабу. Способы обозначения масштаба на карте. Обязанности штурмана
13. Организационная структура российского туристского движения. Федерация спортивного туризма. Туристические клубы. Туристская маршрутно-квалификационная комиссия (МКК). Цели и задачи ее работы.
14. Классификационные требования к лыжному туристскому маршруту 1 к.с.: нормативный и рекомендованный параметр. Комплектование группы туристского маршрута 1 к.с.: требования к участникам и руководителю, к составу группы. Распределение обязанностей в группе
15. Цели и мотивация участников и руководителя группы. Специфика целей учебно-тренировочного похода (УТП). Обзор района УТП: физико-географические характеристики, туристские возможности

## Вопросы 2

1. Классификация опасностей в лыжном туризме по группам. Их содержание. ХОЛОД: суть опасности, факторы возникновения, последствия, действия для устранения последствий и меры для недопущения возникновения опасности.
2. Природные факторы опасностей в лыжном походе. ПУРГА И МЕТЕЛЬ: суть опасности, факторы возникновения, последствия, действия для устранения последствий и меры для недопущения возникновения опасности
3. Природные факторы опасностей в лыжном походе. ПРОВАЛ ПОД ЛЕД: суть опасности, факторы возникновения, последствия, действия для устранения последствий и меры для недопущения возникновения опасности
4. Природные факторы опасностей в лыжном походе. ЛАВИНЫ: суть опасности, факторы возникновения, последствия, действия для устранения последствий и меры для недопущения возникновения опасности
5. Антропогенные факторы опасностей в лыжном походе. Взаимодействие туристских групп с координатором группы, МКК, МЧС. Наличие подразделений МЧС в районе учебно-тренировочного похода (УТП). Обеспечение связи группы в районе УТП
6. Понятия Опасная ситуация, Потенциально опасное событие, Аварийная ситуация, Несчастный случай. ПОТЕРЯ УЧАСТНИКА: суть аварийной ситуации, факторы возникновения, последствия, действия потерявшего и группы для устранения последствий и меры для недопущения возникновения аварийной ситуации
7. Прямой и обратный азимуты, их использование. Определение точки стояния. Аварийный азимут. Аварийные выходы с маршрута в районе учебно-тренировочного похода
8. Организация аварийной ночевки в зоне леса с заслоном и костром. Устройство заслона из подручных средств, а также с использованием полиэтилена или спасодеяла
9. Меры предосторожности и безопасности во время бивачных работ и отдыха в палатке с печкой или под заслоном, при сушке одежды, приготовлении пищи на костре
10. Меры предосторожности и безопасности при валке и разделке сушины. Валка деревьев без инструментов
11. Костры: требования, дрова для костра, растопка для костра. Виды костров, применение их в зависимости от условий и назначения. Разжигание костра в сложных метеоусловиях
12. Носимый (неприкосновенный) аварийный запас. Требования и состав
13. Групповая аптечка похода 1 к.с., ее состав и назначение компонентов набора. Обязанности походного медика
14. Упаковка и хранение групповой аптечки в походах выходного дня и 1 к.с. Медицинский контроль и самоконтроль в походе
15. Личная (индивидуальная) аптечка, ее состав и назначение компонентов набора. Обязанности походного медика

### Вопросы 3

1. Обморожения. Стадии, первая помощь, лечение
2. Переохлаждение всего организма (гипотермия). Стадии, первая помощь, лечение
3. Ожоги. Стадии, первая помощь, лечение
4. Перегрев всего организма (гипертермия). Стадии, первая помощь, лечение
5. Первая помощь при первичном осмотре пострадавшего. Оценка опасности, проверка сознания и дыхания, сердечно-легочная реанимация
6. Первая помощь при вторичном осмотре пострадавшего. Кровотечения: виды и опасности. Диагностика и способы остановки
7. Первая помощь при вторичном осмотре пострадавшего. Способы и правила наложения жгута
8. Имобилизация: понятие и принципы. Способы и правила наложения шин
9. Первая помощь при кровотечении из носа, глаз, шеи
10. Раны и ссадины. Первая помощь, лечение
11. Ушибы и растяжения. Первая помощь, лечение
12. Вывихи и переломы. Первая помощь, лечение
13. Расстройства желудка, отравления. Первая помощь, лечение
14. Простудные заболевания. Профилактика и лечение
15. Потертости и мозоли. Профилактика и лечение