

КВАЛИФИКАЦИОННЫЙ ЭКЗАМЕН ПРИ АТТЕСТАЦИИ ИНСТРУКТОРОВ-ПРОВОДНИКОВ ПО АЛЬПИНИЗМУ И ГОРНОМУ ТУРИЗМУ.

Вопросы для тестирования.

1. Нормативно – правовое обеспечение деятельности.

- 1.1. Какой документ регулирует туристскую отрасль в России?
- 1.2. Какое ведомство в России отвечает за деятельность туристской отрасли?
- 1.3. Какой документ утверждает трудовые функции, необходимые знания, навыки, а также требования к образованию инструкторов-проводников?
- 1.4. В каком документе содержатся достоверные сведения об аттестованных инструкторах-проводниках России?
- 1.5. Что подтверждает право на оказание услуг туристу инструктором – проводником?
- 1.6. Сколько лет действует аттестация инструктора-проводника?
- 1.7. В каком случае разрешается оказывать услуги инструктору-проводнику без прохождения аттестации?
- 1.8. В каком случае соискателю откажут в прохождении практической части квалификационного экзамена для аттестации на инструктора – проводника?
- 1.9. В каком случае инструктор – проводник, аттестованный на вторую категорию сложности маршрутов, вправе оказывать услуги на маршрутах третьей категории сложности?
- 1.10. Как обязан поступить инструктор – проводник при получении претензии по договору оказания услуг с туристом?

2. Особо охраняемые природные территории.

- 2.1. Что такое ООПТ?
- 2.2. Что означает режим особой охраны ООПТ?
- 2.3. Как установление ограничений хозяйственной деятельности на ООПТ влияет на природу?
- 2.4. Выберите самую высокогорную ООПТ в России.
- 2.5. Какой вид ответственности установлен за нарушение режима ООПТ?
- 2.6. По каким признакам можно определить, что Вы точно находитесь на особо охраняемой природной территории?
- 2.7. Какая деятельность человека не запрещена на территории заповедника.
- 2.8. Какая деятельность человека не запрещена на территории национального парка.
- 2.9. Какая деятельность человека запрещена на территории заказника.
- 2.10. Что такое памятник природы?

3. Взаимодействие со службами спасения.

- 3.1. Где необходимо обязательно зарегистрировать группу перед выходом в поход или на восхождение в высокогорье?
- 3.2. Что нужно сделать в первую очередь после завершения похода или восхождения?
- 3.3. Какие данные помогут спасателям МЧС максимально быстро прибыть к месту расположения вашей группы?
- 3.4. Какие действия необходимо предпринять, если вы ждёте помощи спасателей при НС в группе?
- 3.5. Какие данные необходимо в первую очередь передать спасателям при НС в группе?

4. Радио и телефонная связь в горах.

- 4.1. В какой ситуации опасно пользоваться рацией в горах?
- 4.2. В какой ситуации опасно пользоваться мобильным или спутниковым телефоном в горах?
- 4.3. Как точно узнать, на какой радио-частоте работают поисково-спасательные отряды МЧС в районе вашего похода или восхождения?
- 4.4. Как можно быстрее всего сообщить в МЧС о НС на маршруте при наличии только телефонной сотовой связи?
- 4.5. На каких частотах разрешается сообщать по рации о НС и просить помощь?
- 4.6. В каком случае инструктор вправе нарушить установленный порядок радиообмена на сеансе связи?
- 4.7. Как дать понять по связи, что передача информации завершена?
- 4.8. Какое действие обозначает слово «приём» при сеансе радиосвязи?
- 4.9. Что нужно обязательно сделать, если произнёс слово «приём» при сеансе радиосвязи?
- 4.10. Как правильно обращаться с радиостанцией?

5. Сигнализация при отсутствии радио и телефонной связи.

- 5.1. Как правильно передать сигнал бедствия при помощи фонарика или другого источника света?
- 5.2. Как правильно передать сигнал бедствия при отсутствии источника света?
- 5.3. Каким способом можно передать сигнал бедствия на большое расстояние в солнечную погоду при отсутствии звукового контакта?
- 5.4. Как жестами и положением тела передать пилоту вертолётa сигнал «всё хорошо»
- 5.5. Как жестами и положением тела передать пилоту вертолётa сигнал «заберите нас»
- 5.6. Как жестами и положением тела передать пилоту вертолётa сигнал «нужна медицинская помощь»

6. Действия при работе с вертолётom.

- 6.1. Что важнее сделать при подготовке площадки для посадки вертолётa?
- 6.2. Каким способом лучше показать пилоту вертолётa направление ветра на площадке приземления?
- 6.3. Выберите самое правильное действие инструктора на земле во время посадки вертолётa.
- 6.4. С какой стороны необходимо подходить к вертолёту с работающим винтом для посадки?
- 6.5. Выберите правильные действия при размещении травмированного туриста в вертолётe.

7. Общие вопросы обеспечения безопасности.

- 7.1. В каком месте безопаснее поставить базовый лагерь в горах?
- 7.2. Что важнее при выборе места бивуака?
- 7.3. Какой стороной палатка ставится к ветру?
- 7.4. Какое место нахождения будет наиболее опасным при грозе в горах?
- 7.5. Как правильнее обезопасить себя от попадания молнии при грозе в горах?
- 7.6. В какое время суток возникает наибольшая опасность камнепада?
- 7.7. Что чаще всего служит руслом камнепада?
- 7.8. В чём наибольшая опасность при подъёме по снежному склону и приближении к выходу скал?

- 7.9. Что важно учесть при строительстве снежной пещеры, чтобы не задохнуться при ночёвке в ней?
- 7.10. Выберите опасность, связанную с повышенной солнечной радиацией в высокогорье.
- 7.11. Выберите правила безопасности при организации ночёвки на террасе скального маршрута?
- 7.12. Выберите более безопасное место для приготовления пищи на газовой горелке с реактором
- 7.13. Выберите обстоятельства, которые чаще всего приводят к «холодной» вынужденной ночёвке?
- 7.14. Выберите правильные действия при близкой (10м-12м) встрече с медведем.

8. Страховка и самостраховка на горном рельефе.

- 8.1. Что является основной целью гимнастической страховки?
- 8.2. Когда организуется страховка туриста через поясицу?
- 8.3. Как распределяется нагрузка при рывке на правильно надетую страховочную систему, состоящую из верхней и нижней частей?
- 8.4. Чем страховочные спусковые станции отличаются от других страховочных станций?
- 8.5. Что уменьшает трение протравливаемой верёвки через промежуточные точки страховки при смене направления движения лидера связки?
- 8.6. Какое максимальное усилие по требованиям UIAA должно возникать в динамической веревке при испытании её нормальным рывком (фактор рывка 1,78, вес груза 80 кг)?
- 8.7. Что должен делать инструктор в первую очередь, придя на точку, откуда будет организована страховка туриста?
- 8.8. Как называется одно из основных правил лазания по скалам?
- 8.9. Как осуществляется самозадержание с помощью ледоруба при срыве на ледовом склоне в кошках?
- 8.10. Как организовать страховку на крутом снежном склоне с помощью ледоруба?

9. Оказание первой помощи в полевых условиях.

- 9.1. Что такое СЛР?
- 9.2. Для чего важно провести первоначальный осмотр места НС?
- 9.3. Для чего важно провести обзорный осмотр пострадавшего?
- 9.4. Что правильнее сделать при черепно – мозговой травме у пострадавшего?
- 9.5. Как оказать первую помощь пострадавшему от укуса ядовитой змеёй?
- 9.6. Что необходимо предпринять при отсутствии сознания, но наличии дыхания у пострадавшего?
- 9.7. Что необходимо сделать при переломе руки у пострадавшего?
- 9.8. Как обрабатывать герпес, спровоцированный травмой, переохлаждением или солнечным ожогом?
- 9.9. Как оказать помощь пострадавшему, поражённому молнией?
- 9.10. Как оказать помощь туристу при гипоксии?
- 9.11. Как действовать при переохлаждении туриста?
- 9.12. Что необходимо сделать при «снежной слепоте» у туриста?
- 9.13. Что делать при травме позвоночника у пострадавшего в горах?
- 9.14. Что делать с пострадавшим при обморожении пальцев рук или ног в горах?

10. Транспортировка пострадавшего в горах.

- 10.1. В каком случае нельзя транспортировать пострадавшего на мягких носилках?

- 10.2. В какой позе необходимо транспортировать пострадавшего с травмой грудной клетки?
- 10.3. В какой позе необходимо транспортировать пострадавшего с переломом таза?
- 10.4. В какой позе необходимо транспортировать пострадавшего с ЧМТ?
- 10.5. В каком случае необходима экстренная переноска пострадавшего в безопасное место до оказания первой помощи?
- 10.6. Выберите приём, подходящий для транспортировки пострадавшего с закрытым переломом кости стопы на 300 метров по тропе силами двух спасателей
- 10.7. Выберите приём, предпочтительный для транспортировки пострадавшего с открытым переломом бедра на 3 км по широкой тропе силами большой группы.
- 10.8. Выберите приём, предпочтительный для транспортировки пострадавшего с открытым переломом бедра на 8 км по горной местности силами большой группы
- 10.9. Выберите приём, предпочтительный для транспортировки пострадавшего с закрытым переломом пятки по узкой горной тропе силами двух спасателей
- 10.10. Для чего необходимо наблюдать за пострадавшим во время транспортировки?

11. Минимизация негативного воздействия на природу.

- 11.1. Какой способ воспитания правильного отношения к экологии самый действенный?
- 11.2. Одно из правил международной экологической программы «leave no trace» переводится как: «Не оставляй следов». Что это значит?
- 11.3. Одно из правил грамотного экологического поведения звучит: «Уважай диких животных». Что это значит?
- 11.4. Одной из экологических проблем связанных с горами является сокращение площади горных лесов. С чем это связано?
- 11.5. Одним из правил экологической безопасности является запрет на хождение в зоне альпийских лугов вне троп. По какой причине?
- 11.6. В чём проблема, с точки зрения экологии, если туристы вашей группы оставили на ночёвках остатки еды: хлеб, крупу и макароны?
- 11.7. Какой мусор является на сегодняшний день самым распространённым в высокогорной зоне?
- 11.8. Ледниковые трещины какого размера лучше всего подходят для утилизации пластиковых отходов?
- 11.9. В чем заключается экологическая проблема, связанная с прикормом диких животных высокогорья?
- 11.10. Устраивай бивуак там, где до тебя это делали другие. В чем смысл этого правила в экологическом аспекте?

12. Основы психологии общения и способы поддержания коммуникации с туристами.

- 12.1. Как психологический климат (ПК) в группе влияет на эффективность её действий в достижении поставленных целей?
- 12.2. Выберите приёмы, положительно влияющие на создание хорошего психологического климата в группе.
- 12.3. По каким признакам можно определить, что турист чувствует себя некомфортно?
- 12.4. Что такое социальный стресс?
- 12.5. Выберите приёмы, позволяющие помочь туристу преодолеть страх высоты.
- 12.6. Выберите правильную последовательность основных стадий развития группы.
- 12.7. Выберите известный вам стиль лидерства.

- 12.8. Выберите приёмы пассивного слушания.
- 12.9. Выберите приём активного слушания.
- 12.10. Что такое групповые правила?
- 12.11. Выберите основные формы коммуникации.
- 12.12. С какой целью в каждой группе вырабатываются групповые правила?

13. Конфликтные ситуации и забота о туристе.

- 13.1. Выберите правила профилактики конфликтов.
- 13.2. Выберите правильные приёмы разрешения конфликта.
- 13.3. Выберите признаки, показывающие, что конфликт между туристами разрешён успешно.
- 13.4. Что такое «комплекс героя»?
- 13.5. Какие негативные последствия для группы может нести «комплекс героя» у туриста?
- 13.6. Выберите действия инструктора в случае стрессовой истерики у туриста.
- 13.7. Чем наиболее опасно возникновение паники в группе в условиях НС?
- 13.8. Выберите наиболее эффективные приемы предупреждения паники
- 13.9. Почему нельзя укутывать и согревать человека при нервной дрожи?

14. Спортивная физиология.

- 14.1. Что такое АД?
- 14.2. Что такое адаптация?
- 14.3. С чем связана выработка молочной кислоты в мышцах?
- 14.4. Выносливость - это способность человека
- 14.5. Акклиматизация – это процесс адаптации организма человека к работе в условиях
- 14.6. Гипоксия – это состояние, при котором для поддержания нормальной жизнедеятельности органов и тканей человека не поступает достаточное количество
- 14.7. Какие физиологические изменения происходят в организме человека в высокогорье с ростом высоты?
- 14.8. Выберите способы контроля физического состояния человека во время привалов.
- 14.9. то такое ступенчатая акклиматизация?
- 14.10. Выберите симптомы горной болезни.
- 14.11. До какой высоты можно подняться сразу, не опасаясь горной болезни?
- 14.12. Выше какой высоты человек без акклиматизации обычно начинает испытывать гипоксию?
- 14.13. Что такое отёк лёгких?
- 14.14. Что такое отёк мозга?
- 14.15. С какой высоты организм человека перестаёт адаптироваться к недостатку кислорода?
- 14.16. Что такое функциональные резервы организма?

15. Горный рельеф.

- 15.1. Что такое горная цепь?
- 15.2. Что такое горный массив?
- 15.3. Что такое горный хребет?
- 15.4. Что такое водораздел?
- 15.5. Что называется вершиной?
- 15.6. Чем отличается гребень вершины от ребра вершины?
- 15.7. Чем отличается терраса от плато?

- 15.8. Чем отличается контрфорс от ребра вершины?
- 15.9. Чем отличается камин от расщелины?
- 15.10. Что такое бергшруд или подгорная трещина?
- 15.11. Что такое ледопад?
- 15.12. Что такое рантклюдт?
- 15.13. Что такое нунатак?
- 15.14. Что такое «бараньи лбы»?
- 15.15. Какие бывают морены?
- 15.16. Чем отличается закрытый ледник от открытого?
- 15.17. Один и тот же ледник может быть открытым и закрытым одновременно?
- 15.18. Какая из представленных форм не относится к ледовому рельефу?

16. Передвижение по простому горному рельефу.

- 16.1. Что важнее контролировать при одновременном движении связки по простому скальному рельефу?
- 16.2. Как с меньшими затратами усилий подниматься по мелкой осыпи?
- 16.3. Как следует ставить ногу во избежание падения при спуске по травянистому склону?
- 16.4. Как следует спускаться по мелкой осыпи?
- 16.5. Какой способ передвижения вверх по неглубокому снегу и фирну крутизной до 20 градусов более эффективен?
- 16.6. Как осуществляется спуск по снежному или фирновому склону малой крутизны?
- 16.7. Как задержаться без помощи ледоруба при падении на некрутом фирновом склоне?
- 16.8. Какой должна быть длина верёвки в связке – двойке между туристом и инструктором при движении по закрытому леднику на Кавказе, если вся верёвка 50 метров длиной?
- 16.9. Как преодолевать крутой боковой склон морены в составе группы?
- 16.10. Как осуществляется подъём в кошках по некрутому (20-25 градусов) ледовому склону?
- 16.11. Как осуществляется спуск в кошках по ледовому склону средней крутизны (до 30 градусов)?

17. Личное и групповое снаряжение. Часть 1.

- 17.1. Что означает этот знак на конце верёвки? 
- 17.2. Что означает этот знак на конце верёвки? 
- 17.3. Что означает этот знак на конце верёвки? 
- 17.4. Как влияет влага на характеристики динамических верёвок?
- 17.5. Как маркируются карабины, сертифицированные для работы с узлом УИАА?
- 17.6. Что означает аббревиатура «Н» на карабине?
- 17.7. Что означает символ «Т» на ледорубе?
- 17.8. Что означает символ «В» на ледорубе?

18. Личное и групповое снаряжение. Часть 2.

- 18.1. Почему рекомендуется выбирать термобелье из синтетических тканей?

- 18.2. В каком случае вы порекомендуете альпинистам использовать спальный мешок с пуховым утеплителем?
- 18.3. Выберите плюс использования кошек с мягким креплением?
- 18.4. Выберите важный для альпиниста плюс кошек со сменными передними зубьями?
- 18.5. Что общего у френда, стопера, гексы и эксцентрика?
- 18.6. Что общего у коперхеда и скайхука?

19. Лавины и их прогнозирование.

- 19.1. Выберите одно из свойств пылевой лавины.
- 19.2. Выберите характерные свойства мокрой лавины.
- 19.3. Выберите один из признаков опасности снежных карнизов.
- 19.4. Склоны какой экспозиции считаются наименее лавиноопасными?
- 19.5. Что не относится к индикаторам лавинной опасности?
- 19.6. Для чего роют снежный шурф?

20. Передвижение по лавиноопасному рельефу.

- 20.1. Почему перед движением по лавиноопасному склону нужно снять темляки палок и расстегнуть поясной ремень рюкзака?
- 20.2. Выберите самый надёжный способ обезопасить себя от попадания в лавину.
- 20.3. Выберите наименее опасное направление движения группы вниз по потенциально лавиноопасному склону.
- 20.4. Выберите форму рельефа, по которому безопаснее передвигаться в условиях лавинной опасности.
- 20.5. Какая особенность биперов не позволяет носить их вместе с сотовыми телефонами?
- 20.6. Выберите предпочтительно - необходимые предметы лавинного снаряжения.
- 20.7. Почему при поиске бипером, цифра на экране прибора не всегда соответствует реальному расстоянию до находящегося в лавине?
- 20.8. При нахождении человека в лавине, какую часть тела необходимо стараться освободить от снега в первую очередь?
- 20.9. Какую опасность важно учитывать при проведении поисково – спасательных работ в лавине?

21. Переправы.

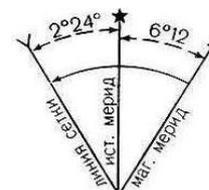
- 21.1. В какое время суток уровень воды в верховьях горных рек достигает своего максимума?
- 21.2. Какая температура воды преобладает в верховьях горных рек, текущих с ледника?
- 21.3. Как должен двигаться турист при переправе через бурную горную реку вброд по перилам?
- 21.4. Как должны быть закреплены перила при переправе через реку по бревну?
- 21.5. Куда крепятся страховочные верёвки к инструктору, переправляющемуся первым через реку вброд с шестом?
- 21.6. В какой обуви рекомендуется переходить горные реки вброд?
- 21.7. При какой глубине потока горной реки возможна переправа вброд?
- 21.8. Какой должна быть длина самостраховки при преодолении водного препятствия со страховкой за перила?
- 21.9. Как при переправе через горную реку вброд с помощью шеста необходимо упираться?
- 21.10. Выберите фактор, влияющий на выбор места переправы через реку вброд.

22. Метеорология и признаки изменения погоды.

- 22.1. Что происходит с тёплыми воздушными массами при охлаждении?
- 22.2. Что происходит с холодными воздушными массами при нагревании?
- 22.3. О чем говорит появление на небе перистых облаков в виде параллельных нитей или волокон, уплотняющихся со временем, при падении атмосферного давления?
- 22.4. О чем говорит появление высоких кучевых облаков в виде башен или рваных хлопьев при быстром падении атмосферного давления?
- 22.5. О чем говорит низкий ночной туман, расходящийся утром?
- 22.6. Выберите основную причину выпадения осадков.
- 22.7. Выберите определение «точки росы».
- 22.8. Что такое атмосферный фронт?
- 22.9. Что такое циклон?
- 22.10. Что такое антициклон?
- 22.11. О чем говорит появление перистых облаков?
- 22.12. Как по звуку грома определить удалённость зоны разряда молнии?
- 22.13. О чем свидетельствует близкое расположение изобар на карте погоды?
- 22.14. На сколько градусов теоретически понижается температура в горах на каждые 150 метров подъёма при нормальной влажности?
- 22.15. Выберите признак улучшения погоды в горах.
- 22.16. Выберите признак ухудшения погоды в горах.
- 22.17. Что такое ветро-холодовой индекс?

23. Ориентирование на местности.

- 23.1. Выберите определение азимута.
- 23.2. Для чего применяется «метод обратных засечек» при ориентировании?
А) он позволяет точно определить расстояние до объекта
Б) он позволяет точно определить ваше местоположение
В) позволяет точно определить пройденное расстояние за день.
- 23.3. Что такое магнитное склонение?
- 23.4. Почему важно учитывать магнитное склонение при движении по азимуту?
- 23.5. Что такое бергштрих на топографической карте?
- 23.6. Вы взяли азимут от бивака на объект 130 градусов. По какому азимуту вы сможете вернуться от объекта к биваку? В1
- 23.7. О чем говорит увеличение частоты горизонталей на топографической карте?
- 23.8. В чем недостатки применения GPS при ориентировании в горной местности?
- 23.9. В чем недостатки применения в высокогорье смартфона с приложениями для ориентирования?
- 23.10. Как правильнее выбрать направление движения, если заблудился, чтобы выйти к жилью с большей вероятностью?
- 23.11. Что означает эта отметка на топографической карте?



24. Организация бивуака и быта.

- 24.1. В чём основная опасность организации ночёвки на берегу горной реки?
- 24.2. Какое снаряжение может больше помочь группе в случае незапланированной ночёвки в горах?
- 24.3. Выберите лучший вариант организации бивуака на снежном плато, если у вас нет палатки.
- 24.4. Зачем палатки делают двухслойными?

24.5. Как негативно отразится на организации быта вашей группы наличие пастбище рядом со стоянкой?

24.6. Какой водой лучше пользоваться, чтобы почистить зубы в горах?

25. Организация питания.

25.1. Как бы Вы распределили (в процентном отношении) количество потребляемых калорий на завтрак, перекус и ужин?

25.2. Какие особенности туристов необходимо учитывать при составлении раскладки?

25.3. Часто в высокогорье пропадает аппетит, с чем это связано?

25.4. Что такое питьевой режим?

25.5. Почему не рекомендуется утолять жажду ледниковой водой?

25.6. Какую основную функцию несут белки в рационе человека?

25.7. Какую основную функцию несут жиры в рационе человека?

25.8. Какую основную функцию выполняют углеводы в рационе человека?

25.9. Какие продукты вы выберете включить в перекус (карманное питание)?

25.10. Выберите продукты питания богатые белками.

25.11. Выберите продукты питания богатые жирами.

25.12. Выберите продукты питания богатые углеводами.