**Методические рекомендации для восхождений на Эльбрус, 5642м.**

**Маршруты восхождений на Эльбрус.**  
Эльбрус представляет собой огромный горный массив, с маршрутами самой разной сложности, вплоть до самых высоких категорий (6к.т.). При этом, на многих маршрутах обеспечение безопасности представляет значительные сложности даже для опытных и тренированных спортсменов. Вследствие этого, для массовых восхождений могут быть доступны лишь несколько самых простых маршрутов:

1. Эльбрус Западная, через "Приют-11" ("Классика с Юга") 1Б к.т.

2. Эльбрус Восточная, через "Приют-11" ("Классика с Юга") 1Б к.т.  
3. Эльбрус Западная с севера ("Классика с севера"), 2А к.т.  
4. Эльбрус Восточная с севера ("Классика с севера"), 2А к.т.  
5. Эльбрус Восточная, с востока через Ачкерьякольский лавовый поток, 2А к.т.

**Предварительная подготовка группы.**  
*Акклиматизация.*  
Одним из ключевых аспектов безопасности при восхождении является достаточная адаптация организма восходителей к высоте. Рекомендуемый срок предварительного акклиматизационного цикла для участников среднего уровня, на основе многолетнего изучения физиологами процесса адаптации организма человека к условиям высокогорья, составляет не менее (а лучше — более) 5 дней, с постепенным набором высоты в рамках активной пилообразной акклиматизации. Для этого группа поднимается на максимальную высоту, по возможности активно работая, и после этого спускается на уже освоенную высоту для отдыха. Ориентиром последовательности максимальных высот подобной «пилы» может служить цикл с высотами: 1 день — 2500м, 2 день — 3200м, 3 день — 4000м, 4 день — 4500м, 5 день — 5000м. При сокращении акклиматизационного цикла значительно возрастают риски ЧП на восхождении, связанные разнообразными проявлениями горной болезни. Опытные спортсмены могут незначительно (на 1-2 дня) сократить срок акклиматизации за счет предварительной подготовки и предыдущего высотного опыта, но такой путь не может быть рекомендован начинающим восходителям. Перед днем восхождения рекомендуется день полноценного отдыха в «зеленой» зоне.  
В зимний и весенний период сокращение акклиматизационного цикла может быть особенно опасно.

*Техническая подготовка.*  
Для безопасного восхождения участники должны владеть рядом базовых навыков:  
- передвижение в кошках по пологому и средней крутизны рельефу.  
- самозадержание на снежно-ледовых склонах средней крутизны.  
- передвижение в связке.

- передвижение по перилам.  
- организация спасения из трещины силами группы под руководством гида/инструктора/проводника (или самостоятельно силами участников, при достаточной квалификации членов группы).  
Занятия для освоения этих навыков рекомендуется проходить на реальном естественном рельефе, с соблюдением методических рекомендаций и правил обеспечения безопасности. Занятия рекомендуется проводить в рамках акклиматизационного цикла.

**Квалификация руководителя/гида/инструктора**

Руководителю необходимо:  
- уметь спланировать и реализовать план поэтапной активной акклиматизации, С учетом конкретных условий и уровня подготовки конкретной группы.  
- уметь обеспечивать контроль и безопасность группы в рамках акклиматизационных выходов и на восхождении.  
- уметь организовать и проводить обучение участников необходимым для восхождения навыкам (выбор места занятий, постоянный контроль всех участников, обеспечение безопасности, контроль уровня освоения навыков)  
- уметь организовать и провести спасательные работы в случае ЧП (резкое изменение погоды, ухудшение самочувствия участников, падение в трещину, срыв участника и проч)  
- уметь организовать групповую перильную страховку на ледовом рельефе  
- уметь организовать групповую перильную страховку на снежном рельефе  
- иметь навыки оказания первой помощи  
- зарегистрировать группу в местном подразделении МЧС  
- иметь навыки ориентирования в горной местности, в том числе в условиях плохой видимости.  
- проконтролировать обеспечение участников группы необходимым снаряжением, одеждой и обувью.

**Обеспечение безопасности на восхождении.**

*Рекомендуемый минимальный набор личного снаряжения:*  
- кошки (хорошо заточенные, особенно для зимы и межсезонья)  
- каска  
- ледоруб  
- горные ботинки (подходящие под кошки, для совершения восхождений на вершины выше 5000м)  
- треккинговые палки (опционально)  
- альпинистская обвязка + 2 карабина муфтованых + самостраховка

- куртка и брюки ветро-влагозащитные  
- утеплитель (термобелье)

- пуховка  
- шапка

- рукавицы

- перчатки  
- фонарик налобный

- очки солнцезащитные  
- солнцезащитный крем с фактором защиты от 40 и выше  
- фляга/термос с питьем  
- карманное питание  
  
*Групповое снаряжение*  
- веревка минимум 30м на связку из двух-трех человек, и минимум 50м (или 2 бухты по 25-30м) на группу более 3ех человек.  
- спасательный комплект (для проведения спасательных работ в случае резкого изменения погоды, ухудшения самочувствия участников, падения в трещину, срыва участника и проч)  
- средства навигации (GPS с запасными элементами питания, компас/карта)  
- средства связи (телефон, рация). Необходимо учитывать, что современные смартфоны не всегда функционируют при сложных метеоусловиях.  
- аптечка

*Состав группы.*  
Для эффективного обеспечения безопасности кол-во участников в группе не должно превышать 3ех человек на одного руководителя/гида/инструктора. В случае восхождений в сложных условиях (зима, межсезонье) состав группы рекомендуется сократить до 2ух участников.  
Группа может быть увеличена до 6 человек при прохождении всех участников Программы подготовки альпинистов ФАР по этапу НП1 (утвержденная программа на www.alpfederation.ru, 390 часов)

Управление и контроль за действиями большей по численности группы на больших высотах по всем канонам психофизической деятельности, не эффективен и нецелесообразен с точки зрения безопасности.

*Разработано УМК ФАР, апрель-май 2021, отв. Молодожен В.А.  
Утверждено Правлением ФАР, 15.05.2021*