**Движение по снежным склонам**

(С. Н. Болдырев)

 Правила преодоления сложных заснеженных склонов, предполагающие знание альпинистской техники движения на кошках и в связках и проведение тренировок под руководством опытных инструкторов, здесь не разбираются \*. Но и на простых травянистых или заснеженных подходах к перевалам, на фирновых полях и снежных склонах нетрудных в техническом отношении гребней хребтов, часто встречающихся в горных туристских походах, не умеющий пользоваться альпенштоком и ледорубом может потерпеть аварию.

\* Необходимые сведения по этим вопросам следует искать в специальной альпинистской литературе.

Часто снежные склоны или небольшие снежные «пятачки» оканчиваются нагромождением камней, иногда камни торчат на самом снегу. Упав, турист скользит с большой скоростью и, не имея орудия для самозадержания и страховки, может удариться о них. Поэтому на снежные склоны нельзя выходить без альпенштока или ледоруба и триконей на ботинках. На крутых склонах, твердом снегу и льду нужен ледоруб, а иногда и кошки. Для движения по некрутым снежным склонам, как и по травянистым, достаточно иметь альпеншток. При подъемах, спусках и траверсах по несложным снежным склонам альпеншток следует нести в одной руке штычком вперед и несколько вниз (чтобы не поранить товарища) или опираться о него рукой, но обязательно со стороны склона (при движении поперек или наискось по склону).

На более крутых спусках, подъемах или траверсах альпеншток надо взять на изготовку: ближайшая к склону рука охватывает его сверху примерно в 20—25 см от конца штычка, а другая — держит у верхнего конца, охватывая древко ладонью из-под низа. Штычок всегда должен быть обращен в сторону склона. Для этого при подъемах надо двигаться или прямо вверх, слегка боком к склону, или наискось-вверх. При спусках прямо вниз альпеншток следует держать двумя руками, как указано выше, с одного или другого бока, но штычком назад, к склону. При спусках наискось-вниз альпеншток держат сбоку штычком к склону. В таком положении можно в любой момент воспользоваться альпенштоком как опорой.

Чтобы взять ледоруб на изготовку для самозадержания, правую руку продевают в темляк и сжимают головку ледоруба, повернув его клювом вниз. Левой рукой перехватывают древко, накладывая ладонь сверху, у опорного кольца. Держат ледоруб на уровне груди, штычком несколько вниз и вбок, согнув руки в локтях.

Чтобы получить дополнительную точку опоры, упираются штычком в склон. Если склон недостаточно крут, приходится несколько согнуться в пояснице и коленях. Когда турист поскользнулся или споткнулся, он быстро с силой надавливает левой рукой на древко, а правой — на головку, чтобы сцепление со склоном было прочным.

При страховке ледорубом или веревкой через его древко он вгоняется в снег до половины или по самую головку.

При зондировании головку ледоруба сжимают правой рукой и втыкают вертикально в снег, как можно глубже. Изменение плотности снега или пустота легко чувствуются по тому, насколько свободно уходит ледоруб в снег. Даже на несложных местах зондирование выполняется со страховкой. Во время движения по леднику при прощупывании снега для обнаружения трещин и в других сложных случаях (например, при исследовании крепости снежного моста над потоком) необходима надежная страховка веревкой.



Рис. 69. Самозадержание на снежном склоне: слева — правильно; справа — неправильно

Ступеньки в плотном снегу вырубаются лопаточкой ледоруба.

Приемы самозадержания с помощью альпенштока или ледоруба при падении на снежном склоне и скольжении вниз не сложны. Турист должен действовать без паники, быстро и решительно, чтобы успеть остановиться, пока скорость невелика. В каком бы положении турист ни упал на склон (на бок, на спину, головой вверх или вниз), надо прежде всего резким рывком перевернуться на живот, головой вверх, и, расставив пошире ноги, упираясь ступнями в склон, пытаться затормозить движение, Одновременно, вытянув руки с альпенштоком, следует нажимать штычком в снег, постепенно тормозя до полной остановки (рис. 69).

Распространенные ошибки: а) руки, держащие древко, сводят близко одну к другой, из-за чего альпеншток может потеряться или поранить туриста; б) альпеншток упирают в склон навстречу движению близко у лица или груди, что может привести к тем же последствиям; в) занимают неправильное положение на склоне, скользя слегка на боку и не расставляя ног, в результате чего при торможении невольно переворачивают себя на спину и начинают скользить со все возрастающей скоростью, крутясь как веретено.

Самозадержание ледорубом на мягком снегу производится, как и альпенштоком. На твердом смерзшемся снегу и льду тормозят следующим образом: клюв ледоруба тяжестью тела (навалившись грудью на древко) прижимают к склону, а рукоятку приподнимают ото льда, чтобы не поранить руку.

Приемам самозадержания следует научиться до выхода на маршрут, лучше всего на горных снежных склонах или на склонах оврагов и холмов ранней весной (на мокром тающем снегу при скольжении лежа развивается достаточная скорость).

Двигаясь по размягченному снежному склону, надо протаптывать или выбивать ступеньки с горизонтальной поверхностью. Если снег сильно размягчен и нога проваливается, каждую ступеньку надо уплотнить несколькими ударами подошвы ботинка, сгребая снег с соседних участков. Приваливаться и нагибаться к склону нельзя, так как можно сорвать ступеньки.

На некрутых склонах можно двигаться без опоры о склон альпенштоком или ледорубом, лишь взяв его на изготовку. На крутом склоне надо всегда иметь не менее двух точек опоры: альпеншток или ледоруб переносится в момент, когда обе ноги стоят на снегу, нога переносится, когда вторая стоит, а штычок альпенштока или ледоруба упирается в склон.

Движение по твердому замерзшему снегу и фирну на крутых склонах без ледоруба и кошек недопустимо.

По некрутому снежному склону поднимаются прямо вверх «елочкой», выбивая ступеньки внутренним рантом ботинка. По более крутому, но не лавиноопасному склону можно подниматься зигзагообразно, выбивая ступеньки одну параллельно другой. Альпенштоком или ледорубом следует упираться в склон или держать его на изготовку.

Перемену направления подъема производят, выбивая прочные ступеньки, упираясь в склон штычком альпенштока или ледоруба в последовательности, указанной в разделе «Движение по травянистым склонам».

Движение по крутым снежным склонам на большую высоту совершается только в связках, что требует предварительного обучения и тренировки.

При подъемах «в лоб» на крутых местах небольших снежных склонов ступеньки выбивают носками ботинок. Ледоруб в это время держат двумя руками за лопатку и клюв, наполовину или по головку воткнув древко перед собой в снег. Только утвердившись обеими ногами на новых ступеньках, перенести ледоруб выше по склону.

По некрутому склону спускаются спиной к нему, делая небольшие шаги и вминая каблуками снег. При плотном снеге ступеньки выбивают каблуками (ноги слегка согнуты в коленях). Ледоруб или альпеншток держат на изготовку сбоку или перед собой.

Спускаются по крутому склону, повернувшись к нему лицом, выбивая ступеньки сильными ударами носков. Ледоруб втыкают перед собой и переносят его, как и при подъеме по крутому склону.

Пересекают некрутой склон, повернувшись к нему боком и выбивая ступеньки носковым рантом ботинка. Ближайшей к склону ногой выбивают ступеньки по линии движения на 10 см выше ступенек, выбиваемых другой ногой. Альпенштоком или ледорубом упираются в склон.

Крутые участки траверсируют, повернувшись лицом к склону, выбивая ступеньки носками ботинок и вгоняя древко ледоруба в снег, как при подъеме по крутому склону.

По некрутым, нелавиноопасным склонам можно спускаться скользящими шагами, держа альпеншток или ледоруб на изготовку. При скольжении на обеих несколько расставленных, согнутых ногах штычком альпенштока или ледоруба опираются сзади себя. Для торможения сильнее надавливают на древко, а для остановки поворачиваются боком к склону, налегают на боковые ранты ботинок и сильнее тормозят альпенштоком (ледорубом).

Скольжение по крутым местам, по склонам, на которых под снегом могут быть трещины и русла ручьев (эти места обнаруживают, зондируя снег альпенштоком или ледорубом), по склонам, переходящим в обрывы и крутые скалы, не допускается.

 **Движение по травянистым склонам**

(С. Н. Болдырев)

 При движении по травянистым склонам часто встречаются серьезные трудности: на крутых склонах могут возникнуть камнепады с расположенных над ними скал; мокрые склоны почти так же опасны, как и заснеженные; упавший может скользить по ним вниз с большой скоростью; если при этом травянистый склон переходит в крутые скалы, отвесно обрывающиеся вниз, — катастрофа почти неизбежна.

Поднимаясь по травянистому склону, ногу ставят на всю ступню, чтобы усилить сцепление подошвы ботинка с травой. С увеличением крутизны свыше 15° носки ног при подъеме разворачивают (подъем «елочкой»). Чем круче склон, тем на больший угол надо разворачивать носки. При спуске ступня ставится прямо всей подошвой, слегка согнутые ноги пружинят.

При подъемах и спусках каждый прочно лежащий камень, выбоину, кочку используют как ступеньку, ставя на них подошву горизонтально.

Двигаясь поперек склона (траверсируя его), ноги ставят всей подошвой поперек склона так, чтобы ступня «внутренней» (по отношению к нему) ноги была развернута слегка вверх, а ступня «внешней»— слегка вниз. Чем круче склон, тем на больший угол надо разворачивать ступню.

При перемене направления во время движения вдоль склона надо сделать шаг вперед «внешней» ногой, поставив ее слегка вверх по склону, затем развернуть «внутреннюю» ногу под углом к первой несколько вверх по склону так, чтобы ступни оказались в положении «елочки», как при подъеме; затем поставить ступни, как при пересечении склона, и двигаться в обратном направлении.

Самостраховка альпенштоком предотвратит тяжелые последствия в случае падения на опасном травянистом склоне.

Поднимаются по склону группой, след в след, с интервалом 0,5 м, прямо вверх, спускаются прямо вниз. На склонах крутизной 25—30° поднимаются и спускаются короткими зигзагами, как можно ближе друг к другу.

При зигзагообразном движении по крутому склону руководитель должен следить, чтобы идущие впереди не оказались над идущими сзади: в таком положении нижним будет угрожать камнепад.

Выбирать надо такой путь, при котором подъем совершался бы по выбоинам или звериным тропам, расположенным одна над другой и представляющим как бы ступеньки. Лучше идти по маловыраженным ребрам склона, обходя вогнутые места рельефа.

Если турист поскользнулся или споткнулся, он должен быстро, слегка пригнувшись, упереться штычком альпенштока в склон. Рука, держащая древко около штычка, всей тяжестью опирается о древко, нажимая на него сверху (поэтому древко здесь берется сверху), а рука, держащая другой конец альпенштока, как бы поддерживает его (поэтому древко обхватывается снизу). Не надо слишком «ложиться» на склон, ибо таким образом турист невольно сталкивает себя вниз.

При подъемах и спусках по крутым склонам, а также при траверсе упираются штычком в склон, держа древко альпенштока, как указано выше. При перемене направления подъема, спуска или траверса поворачиваются другим боком к склону, одновременно перехватывая альпеншток. Для этого правая рука (держащая верхний конец палки) скользит вниз по древку, не отрываясь от него, к штычку, а левая переносится на верхний конец палки. При последующем перехвате палки правая рука, опять-таки не отрываясь от древка, скользит вверх, а левая возвращается вниз. Такая последовательность приучает не отнимать правую руку от древка. Это необходимо, чтобы альпеншток случайно не выскользнул из рук. Кроме того, этот навык важен при применении ледоруба: не нужно переучиваться, если придется пользоваться им. Чтобы движения при перехвате альпенштока производились быстро, почти автоматически, необходима предварительная тренировка.

Меняя направление подъема на опасных склонах, надо упираться в склон штычком и, не отрывая его, опускать вниз по древку (или поднимать вверх) правую руку, одновременно перенося вверх или вниз левую руку.

Меняя направление траверса, следует упираться штычком в склон, делать шаг вперед «внешней» по отношению к склону ногой, разворачивая ступню несколько по склону, затем ставить ступню стоящей сзади ноги под углом к ступне стоящей впереди, чтобы они оказались в положении «елочки». Не отрывая штычка альпенштока от склона, надо опускать (или поднимать) по древку правую руку и перехватывать древко левой рукой. Ступни ставятся так же, как при траверсе крутого склона, и начинается движение в новом направлении.

В местах, где нет необходимости упираться в склон, можно двигаться, держа альпеншток или ледоруб в положении «наизготовку» - то есть в таком положении, которое позволяет немедленно применить его для самозадержания или восстановления равновесия. Это возможно только при правильном положении инструмента в руках и относительно склона, по которому участник движется.

В случае падения на крутом склоне можно задержаться альпенштоком или ледорубом.

При движении по опасным склонам ледоруб держат, как и альпеншток, двумя руками штычком к склону, клювом вниз (правая рука сжимает металлическую часть ледоруба).

Прежде чем подниматься или спускаться, надо просмотреть весь маршрут, насколько это возможно. Необходимо избегать участков травянистых склонов, расположенных над крутыми и тем более над отвесными скалами. На крутые мокрые склоны выходить вообще не следует. Двигаться по ним можно лишь в крайнем случае, имея в руках альпеншток или ледорубы и организуя страховку.

В дополнение добавим разъяснение технического приема «Движение с альпенштоком» из РЕГЛАМЕНТА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГРУППЕ ДИСЦИПЛИН «ДИСТАНЦИЯ - ПЕШЕХОДНАЯ»

* 1. **Переправа вброд с альпенштоком**
		1. Длина альпенштока должна быть не выше роста участника. Альпеншток является дополнительной точкой опоры и удерживается участником двумя руками.
		2. При переправе боком или грудью к течению нижний конец альпенштока удерживается относительно участника выше по течению.
	2. **Траверс склона с альпенштоком**
		1. См. п. 5.20.1.
		2. Нижний конец альпенштока удерживается относительно участника выше по склону.
	3. **Подъём по склону с альпенштоком**
		1. См. п. 5.20.1.
		2. Подъём осуществляется серпантином по размеченному коридору или от одной маркировки по краю коридора ОЗ к другой. Число поворотов серпантина – не менее одного.
		3. Нижний конец альпенштока удерживается относительно участника выше по склону.
		4. При смене направления движения, поворот осуществляется лицом к склону, одним движением, с опорой на внешнюю (при повороте) ногу. Участник должен восстановить правильный хват альпенштока до продолжения движения.
		5. Не допускается нахождение участников в ОЗ друг под другом, потеря альпенштока, или какое-либо его крепление к участнику кроме темляка. В ОЗ могут быть обозначены зоны поворота, где нахождение участников друг под другом не судится.
	4. **Спуск по склону с альпенштоком**
		1. См. п. 5.20.1.
		2. Спуск осуществляется вертикально вниз или серпантином по размеченному коридору или от одной маркировки по краю коридора ОЗ к другой.
		3. См. п. 5.21.2.
		4. При смене направления движения, поворот осуществляется спиной к склону, одним движением, с опорой на внешнюю (при повороте) ногу. Участник должен восстановить правильный хват альпенштока до продолжения движения.
		5. См. п. 5.22.5.