高山协作培训班课程表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 时间安排 | 培训内容 | |
| 第一天 | 日间课程 | 夜间课程 |
| 分发装备，基础装备使用，绳结 | 绳结技术， |
|
| 第二天 | 全齿，前齿，混合，冰坡行走技术。  上坡，下坡，横切行走技术。  滑坠制动，冰镐使用。 | 绳结技术，结组盘绳 |
| 沿路绳攀登，通过结点，上升转换下降 |
| 第三天 | 双人结组盘绳，结组行进，长短绳技术 | 登山营地建设，登山服务，团队建设，登山计划，户外环保 |
| 顶绳攀登，保护五步法， |
| 第四天 | 模拟先锋攀登建立保护站  模拟顶绳攀登冰洞拆除保护站下降 | 风险管理，路线选择，雪崩常识 |
| 顶绳攀登，保护五步法，平行镐技术 |
| 第五天 | 修路，架设路绳，冰雪锚点的使用 | 高山病的判断处置 |
| 双人结组交替保护攀登 |
| 第六天 | 救援滑轮拖拽系统 | 登山运动政策法规，四川省山地资源 |
| 伤患救援转运，保温包裹 |
| 第七天 | 先锋攀登建立保护站，  顶绳攀登冰洞拆除保护站下降 |  |
| 顶绳保护技术，先锋保护技术，  高低镐攀爬技术 |
| 第八天 | 理论及实践考核 |  |
| 结业 |
| 第九天 | 返回成都 |  |