

1. Специфика снаряжения для зимних походов (требования к снаряжению).
2. Специальное снаряжение для зимних походов.
3. Требования к бивуакам (время, место...).
4. Особенности постановки лагеря:
 - В лесной зоне
 - В безлесной местности
 - В пургу
5. Район путешествия и его особенности.
6. Маршрут похода. График движения. Аварийные сходы.
7. Особенности ориентирования в районе путешествия.
8. Ориентирование с помощью карты.
9. Определение сторон света по компасу, звездам, часам, неб. светилам.
10. Азимут и его использование для определения своего местонахождения.
11. Виды лавин. Причины схождения лавин.
12. Оценка и преодоление лавиноопасного склона.
13. При каких условиях отказываются от движения по опасному склону.
14. Порядок действия группы при несчастном случае
 - лавина
 - вода
 - метель, пурга
 - прочее (потеря снаряжения, продуктов, заблудились).
15. Обращение за помощью. Сигналы бедствия, контрольные сроки.
16. Потеря участника: действия группы, действия потерявшегося.
17. Способы организации холодных ночевок.
18. Организация спасработ.
19. Способы транспортировки.

Медицина

20. Обморожения: классификация, внешние признаки, первая помощь,
21. Общее переохлаждение
22. Ожоги: классификация, внешние признаки, первая помощь, предупреждение.
23. Мозоли: классификация, внешние признаки, первая помощь, предупреждение
24. Кровотечения: виды, внешние признаки, первая помощь (места и способы их остановки, наложение жгута).
25. Раны: виды, способы обработки, виды повязок.
26. Вывихи, растяжения, первая помощь, наложение перевязок.
27. Переломы: виды, первая помощь.
28. Черепно-мозговые травмы.
29. Травмы позвоночника.
30. Шок: виды, почему опасен, противошоковые мероприятия
31. Простуды, высотное воспаление легких.
32. Общее отравление. Острый живот.
33. Искусственное дыхание: непрямой массаж сердца (способы...).
34. Основные компоненты аптечки. Их предназначение, ударные дозы

