|  |
| --- |
| **Видеоуроки** |
| [Блокировка страховочной системы](https://cloud.mail.ru/public/3UyS/dmms5F53c) |
| [Бухтовка и маркировка веревки](https://cloud.mail.ru/public/3LcN/4s3R7KYe6) |
| [Спуск спортивным способом](https://cloud.mail.ru/public/223N/5om9c29p9) |
| [Подъем спортивным способом с помощью зажима «жумар»](https://cloud.mail.ru/public/3u7n/4YqDqSzYR) |
| [Подъем по вертикальным перилам](https://cloud.mail.ru/public/2a9h/2cFUhZDUG) |
| [Отработка навыков работы с карабинами](https://cloud.mail.ru/public/41oG/3n8ANNjWp) |