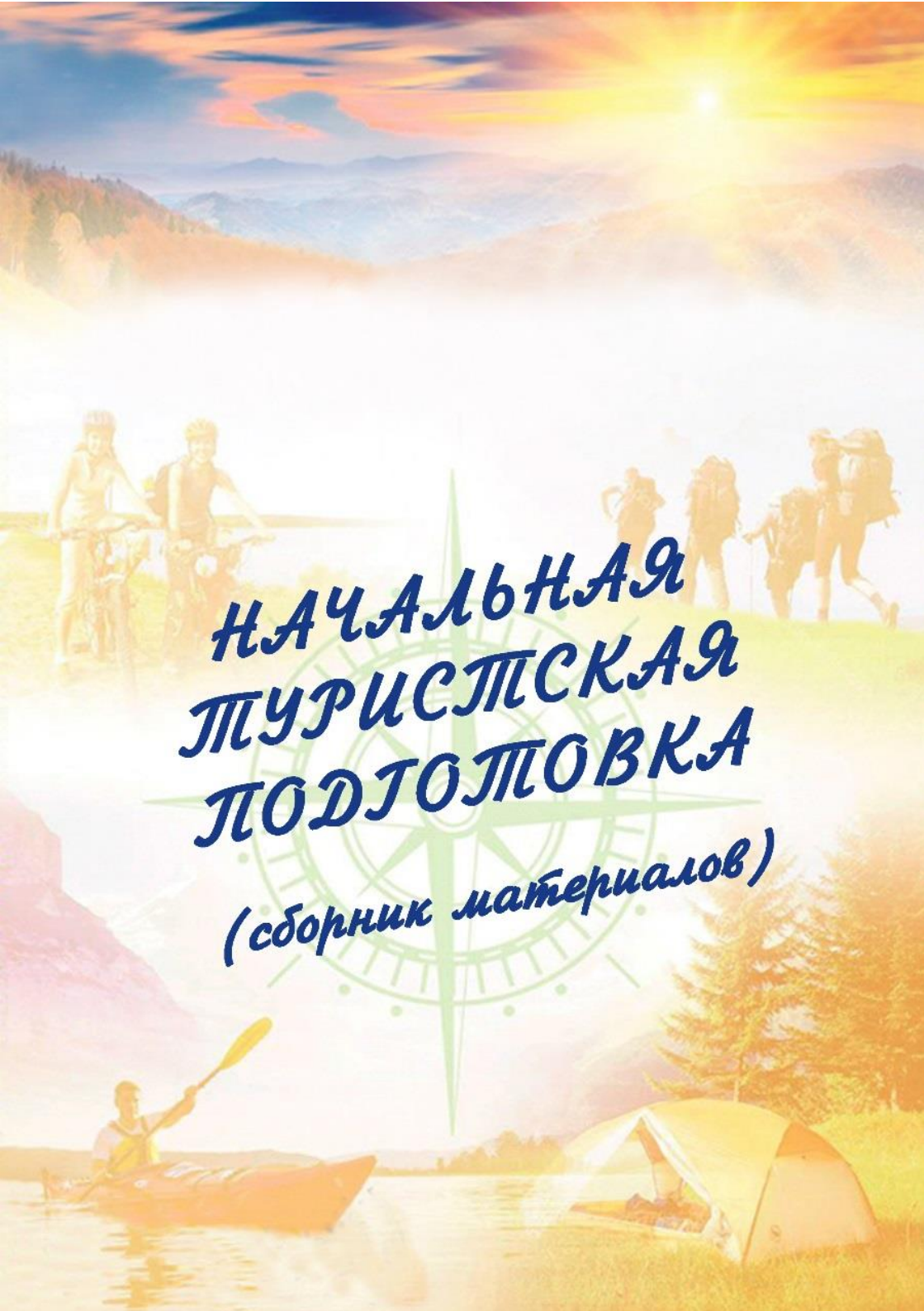

НАЧАЛЬНАЯ
ТУРИСТСКАЯ
ПОДГОТОВКА
(сборник материалов)

Сборник материалов «Начальная туристская подготовка» /
Автор-составитель Л.А. Паранговская – Брянск:
МБУДО ЦДиЮТиЭ г.Брянска.2019 – 226с.

Сборник «Начальная туристская подготовка» представляет собой обобщение информации по базовым знаниям о туризме, ориентированию и краеведению.

Сборник адресован работникам системы дополнительного образования, учителям, работникам системы туризма, общественному туристскому активу, ведущих образовательную деятельность по туристскому направлению.

Материал представлен в формате лекций и рассчитан на обучающихся в возрасте от 15 лет.

Оглавление

Введение 4

Классификация походов.Понятие о видах туризма, их особенностях и перспективах развития. 6

Туристский маршрут, его характеристики, разработка. Основы классификации маршрутов. 21

Краеведение и наблюдения на туристском маршруте, природное наследие, памятники природы. Исследовательская деятельность в походе. 32

Досуговая деятельность в походе. Массовые игры в походе. (1 час).....45

Организация некатегорийного туристского похода. Распределение обязанностей. Правила проведения туристского похода. Темп и ритм движения на маршруте. 51

Подведение итогов туристского похода. Отчет о походе. 63

Личное, групповое, специальное туристское снаряжение. Основы ремонта снаряжения в походных условиях. Инструкции по ремонту снаряжения. 80

Организация туристского быта. Организация бивуачных и кухонных работ.

Привалы и ночлеги. Туристские костры.
Правила работы у костра. 97

Питание в походе. Транспортировка продуктов.
Сохранность продуктов. Технологии
приготовления питания. 119

Топография. Основные понятия. Туристские
схемы, карты, кроки, абрисы, лоции.
Масштаб. Измерение расстояния по карте.
Работа с компасом и картой. Действия
в случае потери ориентировки. 130

Понятие о санитарии и гигиене туриста.
Оказание доврачебной помощи. Проведение
реанимации. Транспортировка пострадавшего. 160

Простейшие естественные препятствия
и способы их преодоления, прохождение
препятствий. Основы страховки и работы
с веревками. Туристские узлы..... 189

Основы безопасности и выживания.
Инструктаж по технике безопасности.
Основы обучения и проведения инструктажа
для туристов. 208

Список используемой литературы..... 221

Введение

Туризм – наиболее доступная и рациональная форма активного отдыха, физической культуры и спорта. Самодеятельный туризм – непростой, трудоемкий, но бесконечно интересный и полезный способ организации досуга. Туризм приучает переносить бытовую неустроенность, трудности и лишения, сдерживает развитие инфантилизма, эгоизма и капризности; учит брать на себя ответственность за общее дело, бережному отношению к родной природе и культуре, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; способствует развитию самостоятельности.

Сегодня существует много учебных программ, касающихся начальной туристской подготовки, которые педагоги могут взять за основу в своей работе с обучающимися. В большинстве своем все они схожи между собой и содержат одни и те же темы, но в разных пропорциях. Поэтому выбрать учебную программу не сложно. Трудности возникают на этапе подготовки педагога к занятиям по выбранной учебной программе.

В современном мире главным источником информации является Internet. А информации в сети интернет очень много: причем как полезной, так и бестолковой, а иногда даже вредной. И достаточно часто бывает крайне сложно из всей массы информации выбрать именно тот нужный материал, который необходимо донести до обучающихся.

Представленные материалы сборника содержат уже отобранную, обобщенную и переработанную информацию по 13 темам, которые есть в большинстве учебных программ начальной туристской подготовки. Каждая тема рассчитана на один или два часа лекционных занятий для обучающихся в возрасте от 15 лет (продолжительность указана в заголовках). Для детей

меньшего возраста можно использовать представленный материал, разделяя его на более мелкие по объему информации подтемы.

Данный сборник позволит педагогу сэкономить время, необходимое для подготовки к занятию и поможет подготовить обучающихся, имеющих необходимый объём нужных знаний и навыков для безопасной организации и проведения походов и спортивных туров.

Классификация походов. Понятие о видах туризма, их особенностях и перспективах развития. (1 час)

Слово «туризм» происходит от корневой основы «тур», что означает прогулка, путешествие. Существует более двухсот определений туризма, простейшие из которых рассматривают только какие-либо его грани, например, отдых или оздоровление, и потому являются далеко неполными. К таким определениям относятся, например, следующие: туризм – лучший отдых (при этом юмористы добавляют «…но отдых лучше туризма»), туризм – один из видов спорта или одно из средств физического воспитания, туризм – одно из средств познания и эстетического воспитания и т. п.

В Большой советской энциклопедии (М., 1971г. – Т. 26, с232) туризм определяется как путешествие в свободное время; один из видов активного отдыха; наиболее эффективное средство удовлетворения рекреационных потребностей, так как он сочетает различные виды рекреационной деятельности – оздоровление, познание, восстановление производительных сил человека; составная часть здравоохранения, физической культуры; средство духовного, культурного и социального развития личности.

В законе «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» (с изменениями на 22.08.2004г.) даётся следующее определение:

Туризм – временные выезды (путешествия) граждан Российской Федерации, иностранных граждан и лиц без гражданства (далее – граждане) с постоянного места жительства в оздоровительных, познавательных, профессионально-деловых, спортивных, религиозных и иных целях без занятия оплачиваемой деятельностью в стране (месте) временного пребывания;

В существующей мировой практике к туристам относят всех лиц, которые временно и добровольно переменили место жительства на срок более 24 часов с любой целью, кроме деятельности, оплачиваемой в месте выполнения какой-либо работы. В таком понимании ярко выражен экономический подход, согласно которому турист в месте временного проживания является потребителем определенных услуг (питание, транспорт, экскурсии, отдых и т. п.), а не производителем какого-либо продукта. С экономической точки зрения туризм является отраслью экономики непроизводственной сферы, предприятия и организации которой удовлетворяют потребности туристов в материальных и нематериальных услугах.

В историческом плане туризм развивался как объективное социальное явление, удовлетворяющее потребности человека в воспитании, познании, общении, отдыхе. Поэтому туризм целесообразно определять как особый вид деятельности в условиях путешествий, в свободное от работы время для удовлетворения потребностей человека в физическом и нравственном воспитании, познании окружающей среды, общении, отдыхе с использованием средств туризма в достижении туристских целей: оздоровительных, спортивных, культурно-познавательных, краеведческо-исследовательских, профессионально-деловых и т. п.

К средствам туризма относятся: прогулки, экскурсии, походы и путешествия, туристские слеты

и соревнования, комплексные туры и сборы по видам туризма, туристские развлечения и активный отдых, туристские экспедиции, туристское краеведение и т. п.

Типы туризма выделяются по целевой функции, мотивам и результатам занятий туризмом:

- спортивный;
- рекреационный;
- реабилитационный;
- профессионально-прикладной;
- учебный;
- культурно-познавательный;
- экскурсионный;
- культурно-развлекательный;
- краеведческий;
- приключенческий;
- экспедиционный;
- деловой;
- коммерческий;
- комбинированный;
- программный.

Спортивный туризм имеет целевую функцию – спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий. Это означает совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересеченной местности, и совершенствование физической подготовки для преодоления сложного природного рельефа.

Рекреационный туризм имеет целевую функцию – восстановление физических и психических сил человека средствами туризма. Это туризм активного отдыха и оздоровления, поэтому его часто называют оздоровительным.

Реабилитационный туризм имеет целевую функцию – лечение определенных заболеваний средствами туризма. При этом используются климатические условия различных мест пребывания туристов, целебные источники, дозированные нагрузки при прогулках и тому подобное.

Профессионально-прикладной туризм имеет целевую функцию – совершенствование профессиональных знаний, умений, навыков средствами туризма. Например, для геологов, гляциологов, географов и других профессий совершенствование в преодолении естественных препятствий в условиях профессиональной деятельности достигается специальными тренировками в туристских походах. В соответствии с вышеизложенным, целевую функцию не сложно обозначить для каждого типа туризма.

Виды туризма выделяются по характеру туристского маршрута:

- пешеходный;
- лыжный;
- горный;
- водный (плоты, гребные суда);
- велосипедный;
- авто-мото;
- спелео;
- парусный (разборные судна);
- конный;
- комбинированный.

Эти виды туризма включены в спортивную классификацию как части спортивного туризма. Они могут развиваться в рамках любого типа туризма, но в спортивном туризме они нормированы определенными требованиями по набору технически сложных препятствий, продолжительности, протяженности и другим факторам спортивного туристского маршрута.

С развитием общества появляются и новые виды туризма. При этом часть из них отделяется от туризма в качестве самостоятельных видов спорта, таких, как альпинизм, скалолазание, спортивное ориентирование, водный слалом и другие; в то же время туризм вбирает в себя элементы других видов спорта, совершенствуя содержание и технику туристских походов и путешествий.

Характерные отличные признаки образуют различные формы туризма. К таким признакам относятся:

- уровень доступности и социальной значимости туризма;
- место занятий туризмом;
- организационные основы туризма;
- туристская программа;
- физическая нагрузка на туристском маршруте;
- сезонность туристских маршрутов;
- состав участников.

По содержанию программ туризм делится на традиционный и экологический. По физической нагрузке на организм человека – на активный (походы, путешествия и т. п.) и пассивный (транспортный, стационарный и т. п.). По сезонности различают летний, зимний и межсезонный туризм. По составу участников – индивидуальный и групповой. При этом туризм по составу участников может быть школьный, молодежный, семейный и т. п.

По уровню доступности и социальной значимости в жизни общества туризм делится на социальный, имеющий массовый характер в связи с его доступностью широким слоям населения, и элитарный, доступный по тем или иным причинам (по цене, по физическим нагрузкам и т. п.) ограниченным группам лиц.

По месту занятий туризмом выделяют международный и внутренний туризм, который может быть дальним и ближним, в зависимости от расстояния. По организационным основам туризм делится на организованный и неорганизованный. Организованный туризм по формам организации делится на плановый (путевочный) и самодеятельный. В плановом туризме туристские услуги предоставляются определенными организациями (туристскими фирмами и частными

лицами, имеющими патенты на право туристской деятельности и др.) в определенном (плановом) порядке по путевкам. Туристские услуги могут быть комплексными и частными, например: разработка маршрута, комплектование группы, материально-техническое обеспечение (транспорт, питание, проживание, сопровождение, туристское снаряжение, обеспечение безопасности, экскурсии и т. п.). В плановом туризме существуют определенные требования к туристской деятельности (лицензирование, сертификация и т. п.).

В самодеятельном туризме туристские услуги обеспечиваются на основе самодеятельности туристов. Словом, «самодеятельность» в русском языке называют проявление личного почина в каком-либо деле. Самодеятельность является высшей формой социальной активности, ее следует понимать, как «внутреннее детерминированное самовыражение личности, группы». Поэтому самодеятельный туризм является социально значимым явлением. Как сфера массовой самодеятельности он представляет собой все многообразие любительских туристских мероприятий, проводимых на основе самодеятельности в соответствии с нормативной базой организации туризма в стране, включая «Кодекс путешественника». Ограничения правилами, нормами и другими регламентирующими факторами вводятся в самодеятельный туризм для создания управляемой системы самодеятельного туризма. Этим он и отличается от неорганизованного туризма, где случаи нарушения правил охраны окружающей среды и другие негативные явления не являются единичными. Поэтому туризм, какой бы он ни был, плановый или самодеятельный, – не может быть неорганизованным. Четкая организация, продуманная разработка маршрута, правильное

проведение похода и соблюдение дисциплины – без всего этого невозможно осуществление туристских целей туристскими средствами.

Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» трактует самодеятельный туризм как «путешествия с использованием активных способов передвижения, организованные туристами самостоятельно».

Самодеятельный туризм - это вид туризма, активного отдыха, где участники самостоятельно выбирают и разрабатывают маршрут путешествия (похода), комплектуют группу, закупают продукты, билеты и снаряжение и без помощи наемных проводников или инструкторов проходят намеченный путь.

В определении туризма особо выделяются два его понятия - «тур. поездка» и «поход», которые в практике туристского движения наряду с общими целями имеют существенные различия.

«Поездка» - это путешествие по туристско-экскурсионному маршруту с использованием транспортных средств.

«Поход» понимается как путешествие по маршруту с активными способами передвижения (пешком, на лыжах, на байдарке, велосипеде и т.д.).

Походы различают по «плановым» и «самодеятельным» маршрутам. Походы по плановым маршрутам организуются специализированными туристско-экскурсионными учреждениями, обеспечивающими полное или частичное туристско-экскурсионное обслуживание.

Походы по самодеятельным туристским маршрутам организуют сами его участники, которые с помощью

специализированных туристских органов (туристских секций, клубов туристов предприятий, учреждений, школ, средних и высших специальных учебных заведений, районных и городских туристских клубов, советов по туризму и экскурсиям, станций юных туристов, домов пионеров, маршрутно-квалификационных комиссий, контрольно-спасательных служб и т.д.) определяют маршрут, способ передвижения по нему, продолжительность, условия и порядок организации и проведения путешествия.

Походы разделяют на «походы выходного дня» и многодневные походы». «Походы выходного дня» организуются в субботние, воскресные и праздничные дни. «Многодневные походы» проводятся в период отпусков и каникул.

По территориальному признаку походы по самодеятельным маршрутам делят на «местные» (по родному краю) и «дальние».

По способу передвижения на маршруте походы делят

на пешеходные, горные, водные (на плотах, гребных или моторных судах), лыжные, велосипедные, мотоциклетные, автомобильные, спелеологические.

Пешеходный туризм - это туристические походы, совершаемые пешком. Пешие походы проводятся практически на всей территории бывшего СССР, во всех климатических зонах и географических регионах - от арктической тундры до пустынь и гор. Пешеходный туризм - наиболее массовый вид туризма. Его привлекательность и главная отличительная особенность в том, что он доступен и полезен любому практически здоровому человеку, независимо от возраста и физического развития,

предоставляет большую свободу в выборе маршрута в соответствии с эстетическими познавательными и культурными потребностями участников путешествия. Для пеших переходов характерны простота подготовки и проведения походов, относительная легкость организации полноценного отдыха на биваке.

Особенностью горного туризма, как следует из названия вида, являются собственно горы и связанные с ними факторы пребывания человека в них. Горные походы отличают повышенные физические нагрузки, высотность, необходимость акклиматизации. Приспособление организма к высоте зависит от возраста, пола, физического и психического состояния, степени тренированности, степени и продолжительности кислородного голодания, интенсивности мышечных усилий, наличия высотного опыта. В целом можно выделить следующие факторы, отличающие горный туризм от остальных видов туризма:

- Преодоление горного рельефа
- Преодоление больших ледников (нет в среднегорье, где пешие походы)
- Воздействие высоты (гипоксия) (аналогично предыдущему)
- Более «рваный» темп движения и нагрузки (вверх, вниз, вверх, и т.д.)
- Опасности гор, не присущие равнинам

К факторам, определяющим специфику лыжного туризма, относят сильный мороз, леденящий ветер, пурга, резкие изменения погоды.

Лыжный поход всегда сложнее аналогичного летнего. Ясно, что на холоде необходимы специальная одежда и бивуачное снаряжение, а это увеличивает груз за спиной туриста-лыжника. Зимой нередко приходится прокладывать путь по глубокому снегу, и препятствия становятся сложнее и опаснее. Участники лыжных путешествий должны хорошо владеть техникой пешеходного и горного туризма, лыжного и горнолыжного спорта.

Зимние походы отличаются от летних ограниченностью светового дня, так как проводятся обычно с ноября до апреля. Длинный световой день в лыжных путешествиях бывает только в период межсезонья и в северных широтах, где походы можно совершать в апреле и даже в мае.

Но главная, невидимая постороннему или неопытному взгляду, особенность лыжного туризма – усталость от холода и устройство каждодневных ночлегов. В многодневных зимних походах к обычному физическому утомлению добавляется холодовая усталость от постоянного пребывания на морозе, от постоянной борьбы с холодом, привыкнуть к которому нельзя. Холодовая усталость отрицательно влияет на психику и настроение туристов. Устойчивость к ней приобретается только постепенным накоплением опыта зимних походов.

Водный туризм - это походы по рекам, озёрам, водохранилищам на туристических судах. В отличии от пешеходного или лыжного водный технически более сложен.

Даже в самом простом походе турист должен уметь собрать (или построить), а в случае необходимости и отремонтировать судно, правильно упаковать, разместить и защитить от воды продовольствие и снаряжение. Он должен уметь садиться и сходить с судна, правильно грести и управлять им, подходить к берегу и отчаливать от него. Турист-водник должен хорошо знать препятствия, встречающиеся на реке и уметь легко их различать, знать способы преодоления этих препятствий и уметь ими пользоваться.

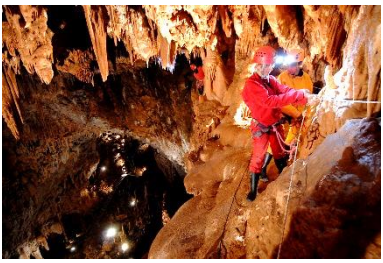
Почти во всех видах туризма, кроме водного, человек борется в первую очередь с самим собой. Со своей усталостью, например. В водном же походе турист вступает в единоборство со стихией. Причем, его ошибка (неподготовленность) может быть наказана моментально.

Именно в водном туризме техническая и психологическая подготовка участника выходит на первый план уже в походах младших категорий сложности.

Велосипедный туризм имеет некоторые особенности по сравнению с другими видами туризма. Это, прежде всего, большая интенсивность движения и, как следствие, велотурист успевает увидеть гораздо больше, чем, например, пешеходник или горник. Велотурист для путешествия использует более сложную технику -

велосипед, а велосипедная группа и каждый её спортсмен в отдельности, является участником дорожного движения, и обязан подчиняться правилам дорожного движения.

Спелеотуризм — посещение пещер со спортивной или познавательной целью. Это разновидность спортивного туризма, смысл которого заключается в путешествиях по естественным подземным полостям (пещерам) и преодолением в них различных препятствий (сифоны, колодцы) с использованием различного специального снаряжения. К факторам, определяющим специфику спелеотуризма относят:



- Сложность маршрутов, обусловленная большим разнообразием рельефа пещер (колодцы, завалы, узкие щели, подземные реки и т. д.);
- Высокая относительная влажность воздуха при пониженной температуре;
- Отсутствие естественного освещения;
- Высокая степень автономности.

Туристские путешествия различают по категориям технической сложности (таб.1). Их классификация осуществляется на основе классификации маршрутов по видам туризма, построенных в определенной логической последовательности.

Таблица 1 Категории сложности маршрутов походов

Маршруты по видам туризма	Категории сложности маршрутов					
	1	2	3	4	5	6
	Продолжительность маршрута в днях (не менее)					
	6	8	10	13	16	20
	Протяженность маршрута в км (не менее):					
Пешеходные	100	120	140	170	210	250
Лыжные	100	140	180	210	240	270
Горные	100	120	140	150	160	160
Водные	150	160	170	180	190	190
Спелео (кол-во пещер)	4	3	2	1	1	1
Парусные	15	250	300	400	500	700
Комбинированные	п.104 Регламента					
На средствах передвижения:						
Велосипедные	300	400	500	600	700	800
Авто-мото (мотоциклетные)	1000	1500	2000	2500	3000	-

Авто-мото (автомобильные)	1500	2000	2500	3000	3500	-
Авто-мото (на снего-ходах и пневматиках)	200	250	350	500	900	1300
Конные (вьючные)	100	160	210	280	-	-

Протяженность похода, установленная для каждой категории сложности, понимается как наименьшая допустимая длина зачетного маршрута. Лишь в исключительных случаях (пожалуй, только в водных и реже в горных походах), при большой технической сложности маршрута протяженность может быть уменьшена, но не более чем на 25%. К спелеопоходам требования по протяженности, естественно, не относятся.

Основные факторы, характеризующие категорию сложности маршрута, - его общая длина, протяженность участков с естественными препятствиями.

На пешеходных маршрутах к таким естественным препятствиям относятся участки с сильно пересеченной местностью, осыпи, стланики, скальные участки, горные перевалы, буреломы и завалы, заболоченные места и переправы через водные преграды.

На лыжных маршрутах к естественным препятствиям относятся: снежная целина, буреломы, сильно-пересеченная местность, а также учитываются низкая температура, высокая влажность воздуха и сильные ветры, необходимость устройства биваков в полевых условиях, отсутствие дров.

На водных маршрутах естественными препятствиями являются перекаты, пороги, быстрины, завалы, волоки

и др. Кроме того, учитываются встречающиеся на маршруте плотины, шлюзы, запани, молевые сплавы, движение против течения на бечеве или шестах, по открытым водным пространствам (озеро, водохранилище, море), на участках, равных дневному переходу или превышающих его, сложность подхода к началу водной части маршрута.

На горных маршрутах категория сложности определяется количеством и трудностью преодоления перевалов, а также учитывается сложность и протяженность подходов к перевалам, средняя и максимальная высота маршрута, наличие топлива на маршруте, длительность пребывания на высоте.

Самодеятельный туризм имеет программно-нормативные основы, определяющие направления, характер, содержание туристской общественной практики, требования по овладению туристскими умениями и навыками («Кодекс путешественника», «Правила организации самодеятельных туристских путешествий» и др.). Все самодеятельные походы происходят согласно правилам проведения туристских спортивных походов. Ограничения правилами и нормами необходимы для создания управляемой системы самодеятельного туризма.

Туристский маршрут, его характеристики, разработка. Основы классификации маршрутов. (1 час)

Если вы планируете пойти в туристский поход, его нужно спланировать, так как экспромтом в походы не ходят. Конечно же, если Вы идете в первый раз, то за основу лучше всего брать чей-то обдуманный готовый вариант маршрута. Нитки маршрутов можно найти на различных туристических форумах и сайтах, где Вам предложат множество разнообразных вариантов. Но если Вы собрались впервые в лес или на сплав и решили сами руководить процессом — откиньте эту идею. Первые разы лучше всего ходить со знающими людьми. Если же Вы уже ходили в походы и не раз, то при выборе маршрутов лучше всего выписать несколько вариантов, просмотреть подробную информацию о нужных объектах, входящих в маршрут, а также посмотреть фотографии. Но не забывайте! Лучше всего свой маршрут составлять после того, как Вы несколько раз прогулялись со знающими людьми и с уверенностью можете сказать, что Вы можете запросто сориентироваться на незнакомой местности.

Маршрут похода - это заранее спланированная трасса передвижения туриста в течение определенного времени, это основа плана похода.

Туристские маршруты имеют следующие классификационные признаки: принадлежность маршрута, способ передвижения на маршруте,

продолжительность маршрута, построение трассы маршрута, сезонность маршрута, содержание маршрута.

В зависимости от принадлежности маршрута выделяют международные маршруты и внутренние (российские) маршруты.

Турист на маршруте может использовать активные способы передвижения, а также может передвигаться с помощью транспортных средств. На практике так же применяются маршруты с использованием верховых, вьючных и упряжных животных.

Продолжительность маршрута может колебаться от 1 дня.

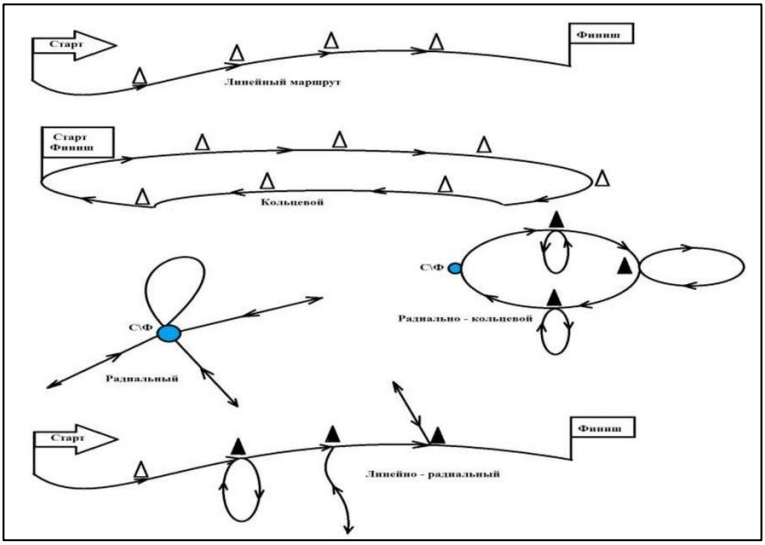
По сезонности действия выделяют круглогодичные маршруты и маршруты сезонные, действующие только в определенные сроки.

По построению трассы маршруты бывают:

1. Линейный маршрут
2. Кольцевой маршрут
3. Комбинированный маршрут

Понятно, что линейный маршрут (линейная тактическая схема) не предполагает проложения прямой линии движения на карте, а кольцевой – проложения линии движения по окружности в их геометрическом смысле. Линейный маршрут не замкнут, он имеет различные, удаленные друг от друга, пункты старта и финиша. В случае кольцевого (замкнутого) маршрута – предполагается единый пункт старта и финиша. Во многих походах часто используется комбинированная схема маршрута с включением кольцевых участков на линейном в целом маршруте или участков радиального движения. Радиальные выходы осуществляются от мест бивака или привала к целевым объектам (экскурсионные объекты, памятники, мемориальные комплексы, горная вершина и т.п.) с последующим возвращением в исходный пункт по тому же пути. Применение радиального

движения на маршруте позволяет туристам эффективно провести осмотр достопримечательностей, полнее насладится уникальными природными объектами (они не обременены походным грузом, не связаны узкими временными рамками).



Виды маршрутов по построению трассы

Как же туристы разрабатывают маршрут своих походов? Если маршрут похода в желаемом районе не описан в литературе, если Вас не ведут по известным только им дорогам гиды-проводники туристских организаций, то остается одно – разработать и пройти маршрут самостоятельно. Практически все маршруты составляются по одному алгоритму:

1. **Обозначить цель похода** (познавательная, учебная, спортивная и т.п.) **и количество походных дней.** Это необходимо сделать в первую очередь, так как все последующие действия будут основываться именно на этой информации.

2. **Выбор района путешествия.** Выбор района похода проводится на основе анализа топографических карт, схем и иных информационных документов, содержащих сведения об экскурсионных объектах в районе похода, природных памятниках, туристских объектах и т.д. При выборе района проведения любого похода следует, прежде всего, учитывать поставленные перед ним *цели и задачи.* Соответственно, для познавательно-оздоровительных походов выбирается район, *который позволит наилучшим образом выполнить задачи оздоровления и полноценного отдыха участников в природной среде*.

3. **Разработка «нитки» маршрута, мест посещения.** Ниткой у туристов называется путь маршрута. Т.е все расстояние от начала и до конца пути является «ниткой». Разрабатывать нитку маршрута можно с помощью карты, а можно с помощью компьютера, воспользовавшись программами sasplanet или google earth. В данных программах можно посмотреть карту маршрута и построить трек пути (нитку).

Вначале нужно понять, какой километраж вы планируете пройти за весь поход. Опять же это зависит от цели: для спортивного похода существуют четко установленные минимальные расстояния, для учебного или оздоровительного похода возможен небольшой километраж. Длину нитки маршрута неспортивного похода можно рассчитать, умножив планируемое количество дней похода на средний километраж дневного перехода (который будет комфортен вашей группе).

- *Пеший поход*. Если Вы планируете идти пешком, то лучше всего на день запланировать от 10 до 25 километров в день. Учитывайте физические способности каждого человека, который идет вместе с Вами. Так, например, если Вы берете с собой детей,

то километраж лучше всего уменьшить до 10-15, а вот в компании одних взрослых его можно установить в пределах от 15 до 25 км.

- *Горный поход*. Помните, что это не то же самое, что пройти по красивым местам. Самое главное, с чем Вам придется столкнуться — это перепады высот.

Пример графика перепада высот

Здесь уже важно рассчитать не только общий километраж, но и суточный набор высоты. Допустим, если планируется за сутки набрать от 300 до 500 метров, то горизонтальный километраж должен составлять от 5 до 10 км. При наборе в 1000 метров по вертикали, лучше всего ограничится 2-3 км по горизонтали. Если в день запланировано 1000 метров по вертикали, то это очень много, подобное под силу лишь людям с хорошей физической подготовкой. Не забывайте о том, что за плечами у Вас будет еще и рюкзак, который, как минимум, будет весить 20-30 кг. Самый оптимальный вариант — это закладывать вертикальные подъемы, ограниченные до 500-600 метров в день.

- *Водные походы*. Запомните, что обычно беспороговые речки текут со скоростью 4 км/час. Если Вы будете грести не напрягаясь, то скорость Вашего

«транспортного» средства увеличится до 5-6 км/час. За 6 часов можно пройти 30 км, а за 8 — 40 км.

- *Велосипедные походы***.** На количество километров, которые Ваш «отряд» будет проходить за день, будет влиять количество подъемов и спусков, их угол наклона и протяженность. Конечно же, напрямую влияет и физическая выносливость каждого участника. Для обычного велопохода можно в день устанавливать от 40 до 60 км, если он проходит по хорошим грунтовым дорогам и с небольшими подъемами.

Протяженность дневного перехода во многом зависит от характера местности и от так называемого «светового дня» - в разное время года в разной местности разная продолжительность светового дня. Так, например, зимой в средней полосе дневной километраж нужно уменьшать.

Далее, зная район и общий километраж похода, нужно спланировать саму нитку маршрута, учитывая, что она должна иметь удобные пункты начала и окончания путешествия, пролегать через объекты, запланированные для посещения, и иметь на своем пути достаточное количество источников чистой воды и места, пригодные для ночлега и отдыха туристов. При планировании маршрута спортивного похода так же необходимо учитывать, что на маршруте должны быть соответствующие препятствия.

На основе анализа картографической и иной информации намечаются конкретные пути движения от места старта к экскурсионным, рекреационным объектам и местам биваков и затем к месту финиша. По карте намечаются лесные, полевые дороги, идущие в нужных направлениях, иные линейные ориентиры для движения (просеки, берега рек и т.д.).

4. **Разбить нитку маршрута по дням**: составить график движения группы. Маршрут разбивают на дни,

отталкиваясь от запланированного среднего дневного километража, но таким образом, чтобы каждый день начинался и заканчивался в подходящем для ночлега месте. Для ночевок желательны зоны леса (если не носите с собой газ или примус) открытые участки лучше не выбирать, т.к. возможен сильный ветер.

Биваки должны устраиваться в близи водоемов или источников воды, желательно наличие дров, красивых пейзажей (все условия соблюсти очень трудно). По возможности, места для ночевок планируются прямо по нитке маршрута. Но бывают исключения, когда хорошее место для ночевки находится немного в стороне от маршрута, например, из-за отсутствия источника воды непосредственно на маршруте. Кстати, следует обратить внимание на то, что, допустим, в Крыму большинство источников в летнее время года пересыхают. Они могут существовать весной, но пересыхать летом. Не забывайте о подобных нюансах.

Разбивая нитку маршрута на дни, нужно учитывать, что нагрузка увеличивается постепенно примерно к «середине» похода и затем идет ее спад. Это означает, что в первые и последние дни похода нужно планировать километраж немного меньше среднего запланированного, а в середине похода можно его увеличивать. Но также нужно учитывать и препятствия, которые будут на вашем маршруте, т.к. на их прохождение нужно дополнительное время. Соответственно, чем больше препятствий на разрабатываемом маршруте – тем меньше планируйте дневной километраж. Постарайтесь при планировании

маршрута избежать наличие сложных препятствий в самом начале пути, пока группа еще «не втянулась».

На этом этапе нужно очень четко понять, что расстояние запланированного пути движения «по карте» всегда отличается в меньшую сторону от расстояния на местности, которое затем преодолеет ваша группа (это не касается асфальтированных дорог и трасс). Т.е., если вы запланируете по карте дневной переход в 25 километров, то по факту, скорей всего, группа пройдет около 28-29 км.

Для сложных походов не забывайте запланировать дневки. Они нужны как для отдыха участников похода, так служат и запасными днями в случае фарс мажорных ситуаций.

5. **Подготовить запасные варианты маршрута** на тот случай, если вдруг что-то пойдет не так, как вы запланировали. Помните о том, что не бывает 100% того, что план, который Вы составили, будет полностью выполнен. Что может повлиять на его неисполнение? Переоценка собственных физических возможностей, болезнь или непогода в туристическом походе, неполная информация об участках пути или препятствиях и т.п.

Наличие запасного варианта обязательно нужно прорабатывать для каждого препятствия. Путь преодоления препятствия должен быть как можно короче, но максимально легкопроходимой.

Аварийный выход необходим в экстренной ситуации, когда нужно максимальной быстро выйти к людям. Варианты аварийного схода с маршрута прорабатываются до каждого населенного пункта, находящегося вблизи маршрута. Точка аварийного выхода желательно должна быть недалеко от населенного пункта или являться им (город, деревня с медиком и т.д.), в крайнем случае, просто если это будет удобное место, в которое может

приехать машина (вертолет), чтобы забрать пострадавшего. Или место, с которого быстро можно добраться до людей. Чем больше аварийных сходов с маршрута, тем больше вы себя обезопасите в случае форс-мажорной ситуации. Соответственно, чем длиннее нитка маршрута, тем больше точке схода.

Основы классификации маршрутов

В зависимости от технической трудности локальных и протяженных препятствий, а также других факторов природной среды туристские маршруты классифицируются 1, 2, 3, 4, 5 и 6 категорией сложности (к.с.) в соответствии с Регламентом «Классификация туристских маршрутов». Требования к продолжительности и протяженности категорийных маршрутов приведены в Таблице 1 (стр. 17).

Нормативная продолжительность похода, приведенная в таблице, принимается как рекомендуемое время, необходимое для прохождения маршрута группой со средним уровнем подготовки. Эта продолжительность может быть больше при увеличении протяженности маршрута, количества и трудности препятствий, за счет времени на их разведку и наличия других факторов. При прохождении маршрута группой с высоким уровнем подготовки нормативная продолжительность может быть сокращена, но не в ущерб снижению безопасности.

Нормативная протяженность похода принимается как минимальная, ориентировочная длина маршрута для данной категории сложности. В отдельных случаях, по согласованию с судьями маршрутной квалификации, протяженность может быть уменьшена, но, как правило, не более чем на 25% по сравнению с указанной в Таблице 1 при превышении номинального числа определяющих препятствий. Протяженность маршрута в сильнопересеченной местности (препятствия,

затрудняющие движения, занимают более 30% ее площади) измеряется по карте масштаба 1:100000, и полученный результат умножается на коэффициент 1,2.

Основными показателями, определяющими категорию сложности маршрута, являются локальные препятствия (перевалы, вершины, пороги и др.), протяженные препятствия (траверсы, пещеры, каскады порогов, каньоны) и факторы, характерные для отдельных дисциплин (район, суммарный перепад высот, автономность и т. п.). Определяющими препятствиями (ОП) или факторами (ОФ) маршрута называются препятствия (факторы), которые определяет категорию сложности данного маршрута.

Маршруты более высокой категории сложности содержат более трудные препятствия и большее количество определяющих факторов.

Туристские маршруты, имеющие техническую сложность, протяженность или продолжительность меньше, чем установленную для маршрутов 1 к.с., относятся к некатегорийным (н/к). Некатегорийные маршруты, у которых техническая трудность всех локальных и протяженных препятствий не выше, чем у аналогичных маршрутов, классифицированных 1 к.с., относятся к маршрутам 1, 2 или 3 степени сложности (ст.с.)

Категория сложности маршрутов и категория трудности локальных и протяженных препятствий определяются в соответствии с «Классификацией туристских маршрутов» (КТМ), «Перечнем классифицированных туристских спортивных маршрутов» (далее «Перечень маршрутов»), Перечнями

препятствий по видам туризма и туристским регионам, утвержденными ТССР.

Основные принципы, требования и технологию классификации спортивных маршрутов и определяющих препятствий (факторов) по всем видам туризма определяет Единая всероссийская спортивная классификация (категорирование) туристских маршрутов (ЕВСКМ). Структурно ЕВСКМ состоит из следующих основных разделов:

1) Общие принципы и технология классификации маршрутов по всем видам спортивного туризма.

2) Методики категорирования маршрутов по отдельным видам спортивного туризма. Перечень классифицированных и эталонных спортивных туристских маршрутов и препятствий по видам спортивного туризма (ПЭМ).

3) Каталогов (перечней) технически трудных локальных препятствий (перевалов, вершин, пещер, каньонов и т.п.) (КП).

Используя методики категорирования маршрутов походов, Вы самостоятельно сможете заранее спланировать маршрут похода именно той категории сложности, который вы хотели совершить.

Краеведение и наблюдения на туристском маршруте, природное наследие, памятники природы. Исследовательская деятельность в походе. (1 час)

Одним из видов познавательного туризма является экологический или экотуризм. Экотуризм – это экологически ответственное путешествие и посещение природных территорий, для того, чтобы наслаждаться и ценить природу (и любых сопутствующих культурных особенностей, как прошлого, так и настоящего), которые способствуют сохранению, имеют низкое воздействие посетителей и обеспечивают полезное активное социально-экономическое участие местных народов. Экотуризм "занимается" организацией путешествий в относительно не тронутые человеком уголки природы с целью наблюдения, изучения растительного и животного мира, эстетического наслаждения. Туристская деятельность на этих территориях осуществляется только в определенном месте, в определенное ограниченное время.

Наиболее распространенной формой организации таких охраняемых территорий является создание национальных парков по решению руководства страны или международных организаций типа ЮНЕСКО. Кроме национальных парков есть еще несколько видов охраняемых природных территорий и объектов, где ограничивается или полностью запрещается туристско-экскурсионная деятельность:

- памятники природы (конкретные природные достопримечательности и объекты);
- охраняемые ландшафты (естественные природные ландшафты, гармонично сочетающие особо

привлекательные и уникальные элементы, иногда с рукотворными памятниками);

- пещеры;
- ресурсные заповедники (сохраняемые или законсервированные природные источники) и управляемые ресурсные районы;
- научные заповедники (используемые для чисто научных целей);
- заказники (заповедники диких животных для сохранения популяций некоторых животных и биологических сообществ);
- антропологические заповедники (для сохранения условий жизни племен и местного населения, живущих в гармонии с природой).

Музей-заповедник Кижи

Посещение объектов природного наследия при организации экологического туризма обычно

сопровождается знакомством с культурой и образом жизни местного населения, а также с посещением объектов культурного наследия.

На сегодняшний день одной из важнейших задач, стоящих перед нашим обществом, стало сохранение и актуализация природного и культурного наследия, являющегося национальным достоянием народов России. А это во многом зависит от воспитательной и образовательной деятельности, одной из форм которой является краеведение.

Краеведение — изучение географических, исторических, культурных, природных, социально-экономических и других ранее не известных факторов, характеризующих в комплексе формирование и развитие какой-либо определённой территории страны (села, города, района, области и т. д.)

Туристское краеведение предполагает прикладное изучение природы, трудовой жизни, быта и культуры населения в их взаимодействии и концентрирует внимание на изучение тех особенностей, которые обусловлены местонахождением объектов или явлений в границах определенного, как правило, небольшого района вдоль туристского маршрута.

Уже на предварительном этапе подготовки туристов к походу краеведение играет важную роль. Изучение литературных источников о природных богатствах района путешествия, его историческом прошлом позволяет правильнее выбрать маршрут, составить наиболее точные исторические и географические справки о конкретном районе. При прохождении маршрута эти справки посредством наблюдений уточняются и дополняются.

Краеведческая работа туристов может иметь очень большое значение. Особенно ценны комплексные описания района путешествия. Туристские группы часто путешествуют в труднодоступных и редко посещаемых

районах и поэтому хорошее, грамотное географическое описание района похода и маршрута уже само по себе представляет ценность и нередко имеет самостоятельное научное значение. Сбор краеведческих материалов помогает научным учреждениям и музеям решать вопросы дальнейшего изучения данного района.

Приобретение навыков маршрутных наблюдений сначала в учебных целях, а затем в порядке учебно-исследовательской работы в дальнейшем оказывается эффективной формой подготовки туристов к выполнению серьезных заданий научных и общественных организаций и учреждений.

За получением заданий можно обращаться в различные организации, причем не только в крупных городах, но и в сравнительно небольших рабочих поселках. Все научные задания обладают следующими основными качествами: небольшим объемом (туристу нельзя предложить такой объем работ, который под силу лишь специалистам), доступностью и конкретностью. Последнее всегда способствует более качественному выполнению задания. Кроме того, задания составляются так, чтобы проведение научных наблюдений или работ не шло в ущерб увлекательности похода, активному отдыху и графику движения группы. Содержание, характер и объем заданий зависят от того, где будет проходить путешествие – в родном крае или в отдаленных районах страны, – а также от состава участников похода. Немаловажную роль играет и возраст туристов (подросток не в состоянии решить тех вопросов, с которыми может справиться взрослый), и степень их физической и специальной подготовки, и время года.

Особое внимание в краеведческой подготовке обращается на фотографирование и ведение маршрутных наблюдений.

Фотосъемка оказывает туристам неоценимую услугу и позволяет запечатлеть для себя и товарищей интересные места и моменты путешествия, объекты туристских наблюдений и их особенности. А такой раздел фотографирования, как фотоохота, является к тому же одним из интереснейших видов наблюдения.

Из фотоаппаратов для путешествия желательно выбирать те, которые отличаются высокой надежностью в работе, имеют металлический корпус. Перед путешествием надо тщательно проверить фотоснаряжение и продумать упаковку к нему; к сменным объективам приобрести передние и задние крышки, укрепить футляры для камер и запастись непромокаемыми мешками для них. Камера и принадлежности к ней всегда должны находиться под рукой у туриста-фотографа и быть готовыми к работе.

К маршрутным наблюдениям относят систематические метеонаблюдения, снегомерная маршрутная съемка, картирование маршрута и другие.

Метеорологические наблюдения в туристском путешествии позволяют ориентироваться в характере погоды и предвидеть ее изменение в ближайшие часы. Наблюдения проводятся в точно установленное время: в 1, 7, 13 и 19 часов по местному времени в период с октября по март и в 2, 8, 14 и 20 часов в остальной период года.

Варианты метеорологических наблюдений: наблюдения над облачностью (облачность определяют с открытого места на глаз по десятибалльной системе), над

ветром (определении его направления и скорости). В зимнем походе метеорологические наблюдения рекомендуется дополнять наблюдениями над снежным покровом: характером его поверхности, толщиной, однородностью залегания и т. п. Обязательно нужно отмечать так называемые особые метеорологические явления: выпадение различных осадков, грозовые, оптические и подобные им явления; росу, град, иней, изморозь, зарницы, радугу, мерцание звезд, метель и пр.

Простейшие приборы для метеорологических наблюдений: термометр (желательно термометр-пращ, а также минимальный и максимальный термометры), барометр-анероид (или анероид-высотомер), психрометр Асмана, ручной анемометр.

Все метеорологические наблюдения следует записывать в дневник погоды. В нем отмечаются место, дата, сроки наблюдений, а также результаты наблюдений и отдельные атмосферные явления. Обязательно надо записывать прогноз погоды по местным признакам и затем отмечать соответствие прогноза действительности. Прогноз погоды по местным метеорологическим признакам может проводиться туристами с учетом следующих явлений:

Признаки погоды малооблачной, без осадков (летом теплой, зимой морозной).

1. При заходе и восходе солнца заря желтая, золотистая, розовая. Зеленоватый цвет ее указывает на длительное сохранение характера погоды.
2. С восходом солнца появляются кучевые облака. К полудню размеры их увеличиваются. К вечеру облака

растекаются и после захода солнца совершенно исчезают.
3. После захода солнца на траве появляется роса, которая усиливается перед восходом солнца, а с восходом его исчезает. Весной и осенью вместо росы на земле и крышах образуется иней.
4. Летом ночью над низкими местами (болотами, лощинами, речками) скапливается туман.
5. В горах дымка покрывает вершины.
6. Летом ночью совсем нет ветра. К полудню он усиливается, а к вечеру снова стихает.
7. Днем ветер дует с моря, ночью — с суши и др.

Признаки ненастной погоды (облачной, с обложным дождем или снегом и ветром).

1. На горизонте появляются тонкие перистые облака, вытянутые в виде нитей с загнутыми концами. Такие облака показывают, что ненастная погода находится от нас на расстоянии 900—1000 км и может наступить приблизительно через 20 часов.
2. Тонкие перистые облака постепенно затягивают все небо и переходят в перисто слоистые облака, располагающиеся плотным слоем. Если эти облака закрывают солнце или луну, то вокруг них появляются белые круги. Дальше уже надвигается сплошная облачная пелена. Солнце и луна становятся невидимыми. Через некоторое время начинается дождь или снег.
3. Вечерняя или утренняя заря приобретает красную, иногда даже багрово-красную окраску. Солнце садится в тучу.
4. Ветер резко меняет направления и к вечеру усиливается.
5. В горах ночью ветер дует из долин в горы, днем — наоборот.

6. Роса или иней не появляются.
7. В горах понижение температуры в утренние часы.
8. Образовавшийся вечером туман «тает» до восхода солнца, не стелется, а поднимается вверх.

Признаки переменной погоды (с кратковременными осадками и с последующим похолоданием).

1. На горизонте видны перисто-кучевые облака в виде мелкой ряби.
2. Появляются вытянутые облака, похожие на огромные зерна чечевицы.
3. В летнее время вечером или утром образуются облака в виде зубцов или башенок.
4. Одновременно наблюдается несколько ярусов облаков.
5. Летом создается ощущение духоты — парит.

Геологические наблюдения в условиях путешествия носят, как правило, характер маршрутной геологической съемки. В ходе их туристы знакомятся с породами, слагающими земную кору, полезными ископаемыми и окаменевшими остатками далекого прошлого, с работой воды, льда и ветра. Геологические наблюдения рекомендуется вести за обнажениями, выходами горных пород (скалами), камнями, высыпками из нор животных, обломками в корневищах вывороченных деревьев и т. п. Турист может собрать в походе минералы, сделать зарисовки пластов и жил, сфотографировать наиболее интересные геологические объекты.

При описании обнажения следует точно указать его место, отметить его длину, высоту, сделать

схематическую зарисовку, отметить цвет, структуру обнажения, перечислить, каких минералов встречается больше, взять образцы породы каждого вида. К каждому образцу должна быть приложена этикетка с указанием пункта, где он взят.

Для проведения геологических наблюдений необходимо; следующее снаряжение: геологический молоток, зубило, мерная лента (бечевка), горный компас (с эклиметром), флакон с 10%-ной соляной кислотой (для определения горных пород на вскипание), матерчатые мешочки.

Геоморфологические наблюдения (изучение рельефа) во время путешествия позволяют получить описание отдельных участков рельефа на маршруте — долин, холмов, водоразделов. Туристам проще всего проводить подобные наблюдения по программам, содержащим примерно следующие вопросы.

1. Название объекта.
2. Преобладающее направление его.
3. Длина и высота над уровнем моря.
4. Характеристика поперечного профиля (ширина, форма сечения, количество речных террас, характер поймы реки, наличие морен и т. п.).
5. Характеристика продольного профиля.
6. Типы покрывающей растительности на отдельных участках.
7. Хозяйственное использование территории.

Намечая наблюдения над рельефом, туристы должны заранее составить представление о его особенностях в районе путешествия, сделать по возможности крупномасштабную выкопировку из карт и схем и запастись тем же снаряжением, что и для топографических наблюдений.

Гидрологические наблюдения. Целью гидрологических исследований в туристском путешествии обычно является сбор сведений о малых и малоизученных реках и озерах для составления их характеристик. Гидрологическое обследование включает описание реки и прилегающей местности, русла реки с промерами его ширины и глубины, характера берегов и дна, измерение скорости течения и расходов воды, а также сбор сведений у местных жителей о режиме реки и ее использовании.

При обследовании озер производится глазомерная съемка береговой линии озера для составления его плана, делается лотом промеры глубин (с лодки), измеряется температура воды, собираются сведения о режиме озера у местных жителей.

Из простейших приборов для гидрологических наблюдений туристы должны иметь размеченный на метры шнур (20—30 м), планшет с компасом и визирной линейкой, легкий шест, часы с секундной стрелкой.

Ботанические наблюдения в путешествии состоят в описании различных типов растительности, выявлении полезных дикорастущих и декоративных растений. При описании растительности фиксируют географическое положение участка, рельеф местности, увлажнение, характер почвы, ярусность растительности, наиболее часто встречающиеся растения

в каждом ярусе, их высоту, фазу развития, обилие, состояние (нормальное или угнетенное), хозяйственное использование.

Перед тем как начать поиски полезных растений, рекомендуется побеседовать с местным населением, узнать внешний вид растений, опыт их использования, время и способы сбора, сушки, хранения.

Образцы для гербария надо брать неповрежденные, с корневой системой. К каждому образцу, заложенному отдельно в гербарный лист, дают этикетку с указанием места, среды и высоты над уровнем моря того участка, где взят образец. На кроках маршрута проставляют номер взятого образца. Для лучшей просушки образцов нужно иметь толстую «тетрадь» из газетной бумаги. На привалах следует перекладывать в эту тетрадь взятые образцы. Во время солнечной погоды или у костра гербарий ежедневно подсушивают.

Зоологические наблюдения в условиях туристского путешествия обычно проводятся за насекомыми, птицами, мелкими млекопитающими. Коллекционирование животных (как и растений) допускается при наличии разрешения или задания организации и ограничивается в походе, как правило, сбором насекомых.

Наблюдения за птицами возможны как с помощью бинокля, так и путем сбора «погадок» — частиц непереваренной пищи. Наиболее интересно и доступно в походных условиях, особенно зимой, изучение следов птиц и млекопитающих. Замеченные следы можно зарисовать (с указанием расстояний между шагами или прыжками животного) или сфотографировать,

предварительно посыпав их перед съемкой цветным порошком, например, золой.

Прочие наблюдения

Существуют и другие виды туристской исследовательской работы на маршруте.

Топографические наблюдения — маршрутная съемка по ходу движения туристской группы.

Фенологические наблюдения. Фенология — наука, изучающая сезонное развитие живой природы.

Изучение почв. Проводится путем заложения почвенных разрезов, описания профилей почвы, взятия образцов, составления почвенных карт.

Этнографические наблюдения. Наблюдения по конкретным темам культуры, быта, трудовым навыкам населения в районе путешествия.

Топонимические наблюдения. Изучение географических наименований рек, озер, вершин, населенных пунктов и других объектов на маршруте.

Экономико-географические наблюдения. Производятся над хозяйственными комплексами, их пространственным и историческим развитием, связями, перспективами и т. п.

Все эти и многие другие наблюдения в условиях туристского путешествия имеют свои особенности, программы, методы, описанные в специальной литературе.

Ведение походного дневника

Большое, подчас решающее значение для подведения результатов всех наблюдений и исследований имеет походный дневник. Он необходим для того, чтобы большая работа коллектива не прошла впустую и самые качественные образцы или наблюдения не утратили всякую ценность. К дневнику предъявляются определенные требования.

Дневник — основной рабочий документ, характеризующий выполнение задач, поставленных перед группой. Поэтому все записи в нем должны быть предельно четкими, лаконичными и вместе с тем исчерпывающими.

Форма записи в дневнике зависит от вида наблюдения. В любом случае желательно, чтобы в дневнике нашел отражение хронометраж ходовых дней. Формат и объем дневника могут быть любыми. Как правило, туристами используется общая тетрадь в твердой обложке, которая хранится во влагонепроницаемом чехле (полиэтиленовом пакете). Запись ведется простым карандашом. В условиях плохой погоды рекомендуется пользоваться дополнительной записной книжкой, перенося из нее заметки на страницы дневника.

Записи вносятся регулярно в процессе наблюдений, а на вечернем привале подвергаются дополнительной первичной обработке. С этой целью на страницах полезно оставлять широкие поля для дополнений и выводов. Крайне важна регулярность записей. Турист должен помнить старую заповедь полевых исследователей: «Не записанное — не наблюдалось», и считать не отмеченные в дневнике в течение дня наблюдения не состоявшимися.

Досуговая деятельность в походе. Массовые игры в походе. (1 час)

Чтобы поход прошёл успешно, в нём все должно быть продумано до самых мелочей, в том числе и отдых (досуг). Ведь свободное время в туристских походах тоже бывает. Когда разбит лагерь, расставлены палатки, снаряжение разложено по местам, съеден ужин, вымыта посуда, горит костер, возле которого сидят друзья - чем-то же надо заняться!

Организация и проведение досуга в походе – это одновременно и просто, и сложно. Развлечения зависят от самого туристского коллектива. Если группа схожена, то есть общие интересы, всем знакомые и любимые варианты отдыха. С группой же "новичков" сложнее организовать интересный для всех досуг. Рассмотрим наиболее распространенные варианты досуговой деятельности в походах.

Наиболее распространенный вариант досуга – песни у костра. С собой можно взять гитару. Если же она кажется слишком габаритной и тяжелой, отличной заменой выступит укулеле.

В крупных компаниях всегда найдутся люди, которые умеют играть на струнных инструментах и имеющих в своем запасе много песен, которые можно исполнять хором. При этом никто не будет обращать внимание на правильность исполнения или ваш слух, ведь главная задача — отдохнуть и насладиться свободным

вечером. Также можно прихватить с собой варган, губную гармошку и любой другой музыкальный инструмент. Однако наиболее подходящей будет все же гитара. И не забудьте позаботиться о песеннике. В походе это, пожалуй, самая популярная книга.

После ходового дня, когда от длительного пребывания в одном положении затекли ноги и устала спина, очень приятно размяться на зеленой поляне с мячом. Желательно, чтобы этот мяч был пригоден и для игры в футбол, и для игры в волейбол. Отличным способом расслабиться и развлечь себя является фрисби. Стоит оно недорого, само по себе легкое, долговечное и не занимает много места. Играть можно как всей компанией, так и вдвоем.

Иногда вечером хочется спокойно посидеть за шахматами или шашками. Можно сыграть несколько партий в морской бой.

Многие тратят свое свободное время на фото и видеосъемку. Это полезное занятие, позволяющее сохранить приятные воспоминания о походе. Более того, на подобном хобби нередко туристы зарабатывают, продавая отснятый материал на различных фотобанках или даже в издания.

Любители гербария в походе могут пополнить или создать новую коллекцию, собирая уникальные растения.

Поход положительным образом сказывается на организме человека. Подобные путешествия позволяют избавиться от лишнего веса и укрепить тело. Те люди, которым таких нагрузок недостаточно, могут заняться плаванием, освоить комплекс физических упражнений,

побегать. Многие туристы занимаются йогой и медитируют.

Очень хорошо на стоянках в походах играются массовые игры. Их существует огромное количество. Бывают игры на знакомство, подвижные и "тихие", на сплочённость, логические игры, игры с мячом и т.п. Конечно в группах, где участники практически не знают друг друга, играть сложно: кто-то предпочитает "посмотреть со стороны, понравится или нет", кто-то стесняется, когда на него со стороны смотрят и т.п. Поэтому ведя в поход малознакомых друг с другом людей лучше сразу оговорить правило: "любая предложенная игра играется всеми без исключения". Опытный инструктор всегда увидит понравилась игра или нет большинству участников и "возьмет ее на вооружение" для этой группы или же быстро "свернет" ее.

Варианты игр:

Игры на знакомство:

Снежный ком: Играющие сидят в кругу. Первый (инструктор) называет своё имя, второй называет имя первого и своё, третий – имя первого, второго и своё и т. д. пока очередь не дойдёт до первого, который называет всех.

Снежный ком с эпитетами: Всё то же самое, только говоря своё имя, участник называет ещё и эпитет на ту же букву, что и его имя (Коля – красивый, Шурик – шумный). Следующий перечисляет имена с эпитетами.

Перепись населения: Игра проходит, как эстафета. Участники бегут с одной стороны комнаты в другую, где приготовлен лист бумаги и маркер. Добежавший, записывает имя любого участника своей команды (кроме себя и уже записанных) и, взяв маркер, бежит обратно,

передает ее другому участнику, и так продолжается до тех пор, пока последний не завершит список. Очень забавно смотреть, как последний участник усиленно вспоминает, чье имя еще не записано

Радисты (игра может проводится в процессе ходьбы по маршруту или на бивачных работах): Первый участник называет один раз свое имя и два раза имя любого участника. Тот, кого вызвал первый участник должен сразу "отозваться": один раз назвать свое имя и два раза имя любого другого участника (но не того, который его вызывал). Тот, кого вызвали, должен дальше вызвать следующего и так далее. Тот, кто зазевается и не "откликнется" сразу получает позывной. И далее его уже должны вызывать не по имени, а по позывному. Если человек не отзывается быстро несколько раз, то каждый раз он получает новый позывной. Тот, кто вызывает участника, имеющего позывной, по имени (или по его старым позывным) так же получает себе позывной. Выигрывает тот, у кого позывных было меньше, чем у других.

Подвижные игры:

Гусеница: Все играющие – в колонну по одному (может быть 2-3 колонны). Руки на плечах впереди стоящих. По сигналу - «Голова» гусеницы ловит «Хвост». Варианты: пойманный «Хвост» выбывает, «голова» продолжает ловить свой новый «Хвост»; «Голова» становится «хвостом», а следующий по очереди - «Головой».

Пропеллер: Игроки становятся лицом в круг. Ведущий становится в центр круга, у него в руках скакалка. Ведущий на высоте 20-30 см от земли делает «пропеллер» скакалкой - раскручивает из центра. Остальным участники должны перепрыгнуть «лопасть пропеллера». Кто зацепился - выбывает.

Здравствуйте: Все встают в круг лицом плечом к плечу. Водящий идет по внешней стороне круга и задевает одного из играющих. Водящий и играющий, которого задели, бегут в разные стороны по внешней стороне круга. Встретившись, они пожимают друг другу руки и говорят: "Привет". Называют свое имя. Потом они бегут дальше, пытаясь занять свободное место в кругу. Тот, кто остался без места, становится водящим.

Платочек: Все встают в круг лицом к центру, ноги на ширине плеч. Водящий бежит с внешней стороны образованного круга, держа в руках платочек (или любой другой предмет). Водящий кидает платочек за любым из участников. Участник имеет право посмотреть кинут ли ему платочек или нет, только после того, как мимо него пробежал водящий. Задача участника, которому был кинут платочек, подобрать его и постараться догнать водящего, который в свою очередь, обегая круг, должен успеть занять место догоняющего его участника. Если участник догоняет водящего, он отдает ему платочек и возвращается на свое место, если не успевает догнать - становится новым водящим.

Третий лишний: Все разбиваются на пары и встают в круг таким образом, что первые участники из пар образуют внутренний круг, а вторые участники пары становятся за своими напарниками и кладут им руки на плечи, тем самым образуя внешний круг. Одна пара в круг не становится - они будут водящим и убегающим. Задача водящего - догнать убегающего, который имеет право убегать по внешнему кругу, образованному участниками (но не более одного круга). Убегающий в праве встать впереди любой пары. В этом случае участник, перед которым встал убегающий, кладет ему руки на плечи, а его напарник становится убегающим.

Встаньте те, кто...: Все участники сидят по кругу. В центре круга находится водящий. Водящий должен

продолжить фразу "встаньте те, кто..." (любит утром рано вставать, учится в школе, люби шоколад, хорошо готовит и т.п.). Все участники, к кому относится такое высказывание, должны встать и пересесть на другое место, но не на соседнее. Задача водящего успеть занять любое освободившееся место. Кто не успел занять свободное место становится водящим.

Кто быстрее: Все участники стоят по кругу. В центре круга находится водящий. Водящий, указывая на любого из стоящих в кругу, называет любую букву. Тот, на кого указал водящий, должен сразу присесть, в его соседи должны назвать любое слово на ту букву, которую назвал водящий. Кто назвал позже, становится водящим.

Тихие игры: многим знакомы такие игры как "Мафия" или "Крокодил", "Да, нет, не знаю" и т.п. В "тихие" игры чаще всего играют уже на вечернем биваке, после ужина, сидя у костра.

Организация некатегорийного туристского похода. Распределение обязанностей. Правила проведения туристского похода. Темп и ритм движения на маршруте. (1 час)

Понятие некатегорийного туристского похода

Туристические походы являют собой один из способов отдыха, они бывают разных видов, продолжительности и уровня сложности и в зависимости от этого походы подразделяются на некатегорийные и категорийные.

Некатегорийный туристский поход - туристский поход, имеющий уменьшенные параметры по протяженности и продолжительности похода по сравнению с категорийными (спортивными) маршрутами и не предъявляющий требований к здоровью участников высоких требований. Некатегорийные походы подразделяются на походы выходного дня (одно, двух дневные), многодневные и степенные походы.

Походы выходного дня – наиболее популярные и массовые некатегорийные походы. Они проводятся в выходные дни и являются «начальной» школой для туриста. Их проводят с целью активного отдыха, изучения родного края, ознакомления с природой, памятными местами своего района, привлечения к туризму самых широких слоев населения. Походы выходного дня – это один из способов тренировки и подготовки для последующих дальних походов. В этих походах начинающий турист получает первые знания походной жизни, первые навыки, повышает свою общую физическую подготовку и т. д. В этих походах могут принимать участие все желающие.

Многодневные некатегорийные походы – это походы по известным маршрутам с целью физического совершенствования, изучения родного края.

Степенные туристские походы подразделяются на три степени сложности. Для них есть свои нормативы, изучению которых посвящена отдельная тема.

Организация проведения туристского похода

Процесс организации туристского похода сводится к реализации нескольких пунктов:

1. Выбор цели похода;
2. Организация группы и распределение обязанностей;
3. Проработка маршрута и составление графика движения;
4. Оформление маршрутной документации;
5. Проведение не менее 2х организационных сборов («стартовый», «итоговый»).

Выбор цели похода

Каждый поход, будь то воскресный выход или многодневное путешествие, должен иметь цель. Причем не подразумеваемую, а словесно сформулированную и доведенную до сведения каждого участника похода.

Перед походом могут ставиться экскурсионные цели (посетить места, связанные с жизнью и деятельностью В.И. Ленина; осмотреть дом-музей П.И. Чайковского); агитационные и военно-патриотические (пройти по местам боев Великой Отечественной войны); цели, связанные с выполнением общественных заданий (собрать гербарий, провести простейшие гидрологические измерения), природоохранительные цели (установка

кормушек для птиц и зверей, очистка от мусора берегов рек и других мест массовых посещений) и т.д.

Многие люди находят, что занятия туризмом улучшают самочувствие, снимают напряжение после трудовой недели. Отправляясь в поход, эти люди ставят перед собой в первую очередь оздоровительные цели.

Можно устроить поход для того, чтобы научить участников разводить костер, ставить палатку, ориентироваться на местности и т.д. Это будет поход с учебными целями. Иногда идут в поход, чтобы преодолевать препятствия, взять верх над бурными порогами или снежными перевалами. Это поход со спортивными целями.

Итак, азбучные истины, касающиеся целей похода, сводятся к следующему:

1. Во всяком походе должна быть намечена цель, которую надо словесно сформулировать и довести до сведения всех участников похода.
2. Для похода нельзя намечать много различных целей. Лучший вариант — это одна цель. Если целей намечено больше одной, среди них должна быть совершенно четко определена главная.
3. Организация похода зависит от целей похода, при этом в первую очередь учитывается главная цель.
4. В походах новичков, как правило, не должно быть специальных заданий. Цель такого похода заключается в успешном прохождении маршрута и овладении элементарными туристскими навыками.

Организация группы

Одним из важных этапов в организации туристского похода является комплектование туристской группы.

Без особых усилий формируется туристская группа из членов одного коллектива, связанных общими производственными иди другими интересами, близких по возрасту и физической подготовке. При таком составе учитываются запросы и возможности каждого, заранее совместно выбирается и разрабатывается маршрут.

Вначале важно установить оптимальный состав участников похода. Опыт подсказывает, что наиболее оптимальная численность группы – до 10–15 человек. Это обеспечивает маневренность, соблюдение графика движения, преодоление естественных препятствий.

При большем числе желающих активно отдохнуть на природе можно создав параллельные группы, возглавляемые туристами с опытом, выполняющими рекомендации и указания руководителя похода. При неоднородном составе одному руководителю, естественно, трудно управлять слишком большой группой.

Зачастую мы ходим в походы с друзьями и знакомыми. Подбор такой команды сводит к минимуму возможность возникновения конфликтных ситуаций, что в свою очередь значительно облегчает процесс подготовки и проведения самого туристического похода. Ходить в походы можно и с малознакомыми людьми, но все-таки необходимо хотя бы один раз увидеть этих людей и пообщаться с ними вживую. Необходимо помнить, что ваши попутчики могут, как скрасить, так и испортить ваш поход. В таком случае не столь важны возраст или пол попутчиков, а в первую очередь важна их психологическая совместимость.

Распределение обязанностей

В любом деле обязательно должен быть руководитель. Возможно два варианта: руководитель

собирает «под себя» группу или группа желающих отправиться в поход из числа участников выбирает руководителя. Во втором случае чаще всего это бывает наиболее опытный человек, но ни в коем случае это не является правилом. Этот вопрос решает сама группа.

В обязанности руководителя входит контроль за разработкой маршрута, подготовкой снаряжения, закупкой продуктов питания и в конечном итоге он несет ответственность за каждого участника группы. Поэтому руководитель должен стараться учитывать интересы всех участников похода, но по организационным вопросам окончательное решение, как правило, принимает он.

Распределение обязанностей между участниками похода, назначение постоянных должностей, в значительной мере облегчает проведение похода, ведь каждый из участников отвечает за порученный участок работы. В состав группы должны входить:

- заместитель руководителя – планирует совместно с руководителем маршрут похода, составляет график движения, регистрирует поход в маршрутно-квалификационной комиссии, МЧС и т.п;
- завхоз, который занимается составлением перечня необходимого группового и специального (личного и группового) снаряжения, его комплектованием и распределением между участников;
- завпит, который занимается составлением меню, раскладки, закупкой продуктов питания и распределяет их между участниками группы;
- медик - оказывает первую медицинскую помощь;
- ремонтник - выполняет текущий ремонт туристического снаряжения
- ответственный за отчет – отвечает за ведение описания маршрута (ведет описание сам или каждый день поручает разным участникам группы) и формирование отчета о походе по его окончанию.

Возможны и другие постоянные должности, которые не являются обязательными, но и не окажутся лишними: казначей, краевед, летописец, фотограф и др.

В случае небольшого количества участников в группе возможно совмещение должностей. Например, в группе до 5 человек чаще всего не назначается заместитель руководителя, назначается один завхоз, который ведает денежными расходами, в том числе на покупку продовольствия и проездных билетов, учитывает расход продуктов, составляет меню, назначает дежурных по кухне, получает напрокат туристское снаряжение, распределяет его между членами группы и по окончании похода сдает в пункт проката.

Кроме постоянных обязанностей уже в самом походе участникам группы «раздаются» временные обязанности: направляющий, замыкающий, заготовщики дров, костровой, дежурный повар, ведущий описания пути движения, дежурный по лагерю и другие.

Проработка маршрута и составление графика движения

После того как установлена цель похода и определился состав группы, наступает очередной этап подготовки — выбор и разработка маршрута.

Маршрут может быть кольцевой, когда его начало и конец находятся в одной точке; линейный, когда начало и конец маршрута расположены в разных точках. Радиальный маршрут предусматривает возвращение в исходную точку по тому же пути (и, естественно, не дает столько новых впечатлений, как первые два вида маршрутов).

При разработке маршрута по карте или схеме следует стремиться к тому, чтобы его трасса проходила по наиболее живописным проселочным дорогам, тропам, долинам рек, через несложные перевалы,

оборудованные переправы, интересные для осмотра населенные пункты.

Проще всего обстоит дело с непродолжительными походами по родному краю. Для начала можно воспользоваться специальными путеводителями, в которых рекомендуются уже разработанные маршруты.

При выборе маршрута, и на стадии подготовки к походу необходимо правильно спланировать сам маршрут, и при этом надо учитывать возможность возникновения различного вида внештатных ситуаций - болезнь кого-либо из участников группы, ухудшение погодных условий и др. Цели, которые вы ставите перед собою, производятся на основании данных о предполагаемом маршруте. В том случае, если ваш маршрут предполагает значительные физические нагрузки, то на этапе подготовки необходимо учесть физические данные всех участников похода. Когда у участников путешествия нет опыта в походах, то в этом случае лучше всего выбрать хорошо маркированный маршрут, с наличием туристических указателей. Также следует учесть, что даже хорошо маркированные маршруты бывают различной степени сложности, и в этом случае вы должны выбрать такой маршрут, который бы соответствовал физическим возможностям участникам вашей туристической группы.

В походе скорость движения группы всегда определяется по скорости движения самого слабого участника. В том случае, если в вашей группе будут новички, планируйте проходить в день не более чем 15 км, если поход продолжительностью до 4 дней.

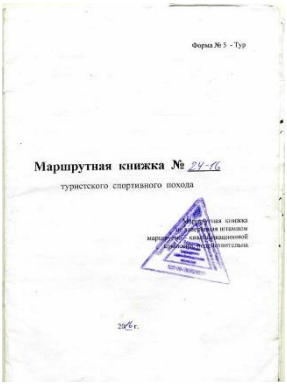
Прорабатывая нитку маршрута, учитывая протяженность дневного перехода, возможные препятствия на пути, предполагаемое время на осмотр достопримечательностей, встречающихся на пути, и т.п. необходимо обязательно спланировать места

предполагаемых стоянок (в том числе и запасных – на случай внештатных ситуаций). Выбирается место, где обязательно есть вода. Время пути рассчитывается таким образом, чтобы добраться до намеченного пункта засветло.

При разработке маршрутов надо использовать туристические карты, или, в крайнем случае, найти маршрут с помощью Интернета. Очень часто в сети Интернета вместе с картами маршрутов приводятся детальные отчеты, где детально описаны все нюансы туристического маршрута. Обязательно в таких случаях надо учитывать погодные условия, ознакомиться с прогнозом погоды, а также учитывать сезонные особенности в данном районе. В обязательном порядке запланируйте альтернативные варианты подъезда в случае схода с маршрута. Также необходимо учитывать, что в отдельных районах зачастую не работает телефонная связь.

Оформление маршрутной документации

Любой поход начинается с его регистрации в маршрутно-квалификационной комиссии (МКК). МКК – это комиссия, общественный орган туристско-спортивных организаций, осуществляющий экспертное оценивание туристского похода на этапах планирования и подведения результатов (зачёта туристского опыта) прохождения туристского маршрута. В состав МКК, как правило, входят наиболее опытные, квалифицированные и авторитетные туристы. МКК дает заключение о возможности совершения группой заявленного похода. Подробно о деятельности


Форма № 5 - Тур

Маршрутная книжка № 24-16

туристского спортивного похода

г.

МКК, ее составе и функциях будет рассказано в другой теме.

Регистрация в МКК не должна пугать любителей путешествий. Заполняя походные документы, защищая маршрут перед членами МКК - опытными туристами, - участники получают новые сведения и рекомендации о районе похода, советы по подбору снаряжения и продуктов, по действиям в сложной обстановке. Если поход готовился основательно, если все заранее продумано, изучено, собрано (а только так и должно быть), затруднений с оформлением маршрутных документов не будет.

Регистрация походов в МКК осуществляется:

– для некатегорийных походов за 10 – 14 дней до похода;
– для категорийных походов – не позднее, чем за 1 месяц до похода.

Кроме регистрации в МКК поход должен быть зарегистрирован в органах МЧС или контрольно-спасательной службе (КСС) того района, на территории которого планируется проведение похода.

Если перед самым отъездом в поход появилась необходимость внести изменения в маршрут или состав группы, это необходимо согласовать с МКК и сообщить МЧС/КСС.

Туристские группы, планирующие проведение похода на территории заповедника или погранзоны, должны так же заблаговременно оформить на это разрешение в установленном порядке.

Проведение организационных сборов

Организация похода обычно начинается с собрания всех желающих в нем участвовать. На собрании руководитель похода сообщает о цели похода, маршруте (если он уже разработан) и длительности похода, о сумме денег, которую надо будет внести каждому участнику,

о том, что надо взять с собой, распределяет поручения, договаривается о следующей встрече.

Заключительный сбор проводится за 2-3 дня до похода. На нем проверяется готовность группы к походу, руководитель проверяет выполнение поручений, даёт последние указания по устранению недостатков.

При организации некатегорийных походов достаточно проведения двух организационных сборов. При подготовке же к спортивным походам дополнительно по мере необходимости проводятся промежуточные организационные сборы.

Темп и ритм движения на маршруте

По прибытии на место, откуда начинается движение по маршруту, руководитель по списку проверяет состав участников похода, справляется о самочувствии каждого, осматривает снаряжение. Он напоминает об особенностях маршрута, о возможных препятствиях на пути, о необходимости соблюдать правила безопасности и охраны природы, дисциплину и порядок движения. Тогда же договариваются о сигналах во время движения, назначаются ведущий и замыкающий - наиболее опытные и сильные участники группы. Слабых и нетренированных туристов чаще всего ставят впереди, следом за направляющим. В походе выходного дня скорость движения всей группы соразмеряется со скоростью движения неопытных туристов.

Выбор темпа движения зависит от состава группы, расстояния и характера маршрута, а также от времени года и метеорологических условий. Участие в группе туристов–новичков, еще не проверенных в походах, требует от руководителя особого внимания к темпу движения (при необходимости его можно

повышать или снижать), обеспечению надлежащего отдыха (иногда стоит сокращать время перехода между привалами).

Препятствия первым, как принято, преодолевает руководитель, который предварительно их изучил. В остальное время он подсказывает направляющему, как правильно идти, в каком темпе и ритме. Направляющий старается выбирать наиболее удобные тропинки и проходы.

Самовольное, не в такт группе, движение кого–либо из участников может нарушить график перехода по маршруту, привести к потере ориентировки недисциплинированным туристом и, не исключено, к травме.

Примерно через четверть часа после начала похода рекомендуется сделать короткую остановку для подгонки снаряжения, обсуждения порядка движения и его темпа. В дальнейшем лучше всего чередовать 45–50–минутные переходы с 10–15–минутными привалами.

На малых привалах следует освободиться от рюкзаков, размять мышцы, расслабиться. Можно отдыхать лежа, положив ноги на пенек или рюкзак. В жаркое время увеличивают время малого привала, чтобы туристы могли выкупаться в реке или озере.

Большой привал планируется, как правило, на вторую половину пути, чаще всего после $^{2}/_{3}$ пути. В это время туристы принимают пищу, переодеваются и переобуваются, отдыхают.

Заканчивают поход засветло, за 2–3 часа до наступления темноты, чтобы можно было выбрать место для ночлега, разжечь костер и т. д.

Сезонность и метеоусловия, естественно, вносят изменения как в распорядок дня, так и в график движения туристской группы.

Таблица 2 Темпы движения

Темп	Скорость движения по горизонтали км/ч	Подъем и спуск по вертикали, м/ч	Соотношение времени движения и отдыха	Примечание
Замедленный	2-3	200-400	40/20 или 45/15	В начале похода; при сильном утомлении; когда в группе есть больные.
Нормальный	4-5	400-500	50/10	При нормальном состоянии группы.
Ускоренный	6-7	500-600	50/10	При отличном состоянии группы; при необходимости выиграть время на спусках.
Форсированный	8 и больше	Больше 600	отдых на 5-10 мин в случае необходимости	На коротких участках, где скорость требуется по условиям безопасности; при спасательных работах.

Подведение итогов туристского похода. Отчет о походе. (1 час)

Поход не закончен, пока не подведены его итоги – один из постулатов опытных туристов. И действительно, подведение итогов любого похода является таким же важным этапом туристской работы, как подготовка к нему. К сожалению, туристам-новичкам не понятно, для чего собираться уже после похода и что-то обсуждать. Они считают, что поход окончен в тот момент, когда группа закончила маршрут. Конечно, поскольку поход уже проведен, он не может оказаться сорванным из-за того, что не подведены итоги, подобно тому, как это может случиться при отсутствии подготовки. Но от подведения итогов похода во многом зависит, будут ли следующие походы более организованными как в части подготовки, так и в части проведения, более содержательными и интересными.

В однодневном походе подведение итогов проводится сразу по пути домой. Руководитель напоминает о том, какие цели ставились перед участниками похода, оценивает, в какой мере удалось реализовать намеченное, что способствовало, что мешало достижению цели. Затем высказываются все туристы. Заканчивает разбор итогов

похода руководитель. Такие разборы – очень полезное дело, особенно в учебных походах. Зная, что вечером придется высказываться, участники начинают осмысливать происходящее в течение дня, анализировать обстановку и принятые в этой обстановке решения, оценивать действия своих товарищей.

Подведение итогов более сложных походов включает в себя, кроме самого разбора похода, еще и финансовый отчет, сдачу снаряжения, составление паспорта или отчета по походу, оформление материалов на значки и разряды, выпуск фотостендов или фотоальбомов, организацию туристского вечера и т.п. Разумеется, все перечисленное осуществляется далеко не всегда в полном объеме. Все зависит от целей, содержания и продолжительности похода. В каких же случаях и как проводятся эти мероприятия?

Разбор похода

Разбор похода проводится после его окончания на общем собрании туристской группы. Логическим центром разбора должен быть вопрос о цели похода: насколько удачна она была выбрана, и если неудачно, то что именно не было учтено при ее определении; была ли достигнута цель похода, и если нет, то что этому помешало. Для обсуждения на таком разборе рекомендуют четыре группы вопросов.

1. Был ли интересен маршрут? Соответствовал ли он уровню подготовки группы: не слишком ли труден или, наоборот, легок? Оправдались ли ожидания, возлагавшиеся на поход, или хотелось чего-то другого? Каковы пожелания на будущее?

2. Что было сделано правильно и что неправильно в походе? Какие из мероприятий оправдали себя, а какие - нет? Что мешало и что способствовало успеху похода? Что следует сделать, чтобы в будущем походы проходили лучше?

3. Как проявил себя каждый из участников при подготовке и проведении похода? Что он показал в смысле владения туристскими навыками, исполнения обязанностей в группе, отношения к товарищам?

Что является его сильной, что слабой стороной? Оправдал ли возлагавшиеся на него надежды?

4. Что удачно и что неудачно делал руководитель группы?

Финансовый отчет

Финансовый отчет сдается руководителем только в том случае, если он получал на проведение похода какие-то подотчетные суммы. В этом случае по окончании похода в бухгалтерию сдается авансовый отчет, а неизрасходованные деньги возвращаются в кассу, где они были получены перед началом похода.

Расходы, произведенные при подготовке и проведении похода, подтверждаются железнодорожными и другими транспортными билетами, копиями товарных чеков их магазинов, билетами от посещения музеев и т.д. Их надо тщательно собирать и прикладывать к авансовому отчету, что является одной из функций казначея группы.

Если руководитель и его заместитель получали командировочные деньги на проезд и суточные, то в них так же надо отчитаться.

Если до похода участниками сдавались деньги на «общие нужды», то по окончанию похода казначей так же предоставляет отчет о произведенных тратах, и при наличии остатка денежных средств возвращает их участникам группы.

Фотостенды и фотоальбомы

Возможность оформить фотостенд или фотоальбом после похода зависит от того, какие фотографии были привезены из похода. Если фотографий недостаточно, то во многом это может быть компенсировано оформлением. Надо учесть, что для стенда нужно сравнительно немного фотографий, но хотя бы часть

из них должна быть большого формата. Для альбома, напротив, нужно побольше фотографий небольшого формата.

Фотостенд больше подходит для выставки, туристского вечера или для всеобщего обозрения в каком-либо учреждении. Альбом обычно используют в качестве личного сувенира или приложения к отчету. Но и то, и другое является одним из лучших средств агитации за туризм.

Туристский вечер

Подведение итогов похода можно завершить устройством туристского вечера. Если поход, окончание которого отмечается, не был массовым, то можно провести вечер в небольшом кругу туристского актива. На вечера, посвященные окончанию походов, в которых принимало участие большое количество человек, или походов высокой категории сложности можно пригласить известных туристов, мастеров спорта или ветеранов туризма, которые могут поделиться своими воспоминаниями, рассказать о туристском движении в стране.

К туристскому вечеру можно подготовить показ презентации с фотографиями, картами, «зарисовками» походного дневника и т.п. Неплохо, если к этому времени будут оформлены спортивные разряды. Так же большим успехом пользуются любительские видеофильмы, снятые в походах. Так же следует не забыть и про художественную часть программы. Это могут быть театрализованные сценки из походной жизни, исполнение туристских песен и т.п.

Оформление материалов на спортивные разряды

Оформление материалов на спортивные разряды по туризму является непосредственным продолжением этапа «составление отчета о походе». Только по предъявлению отчета вместе с маршрутной книжкой

поход может быть засчитан всем его участникам для оформления разрядов. Разряды по туризму участники похода могут получить в зависимости от возраста и походного опыта.

Составление отчета о походе

Отчет о туристском походе – это документ, по которому МКК оценивает реальный опыт группы, действия туристов на маршруте и грамотность тактических решений. На основании отчета МКК решает вопрос о зачете похода и присвоении разрядов, а судейские коллегии проводят чемпионаты по туризму.

Туристские отчеты – один из основных источников информации о районе путешествия. По ним туристы готовятся к походам. Поэтому основная задача туристского отчета – достоверно представить максимум полезной информации о районе путешествия и о конкретных естественных препятствиях. В нем должны быть сведения о путях сообщения с районом похода, особенностях организации передвижения, заповедниках и пограничных зонах, естественных препятствиях, климатических особенностях и др. Отчет должен рассказать о том, как действовала группа, и содержать рекомендации для последующих путешествий.

Требования к туристскому отчету:

1. Отчет должен содержать только достоверную информацию.
2. Отчет должен однозначно отвечать на вопрос: где и как пролегал маршрут, как действовала группа при его прохождении.
3. Отчет помимо чисто технических описаний может содержать впечатления участников группы о районе, нитке маршрута и пройденных препятствиях в специальном разделе. Бытовые и литературные заметки не должны загромождать основные разделы отчета.

Вместе с отчетом в МКК представляются маршрутная книжка и документы, подтверждающие прохождение маршрута, заполненные справки о зачете путешествия установленного образца на всех участников.

Отчет о туристском походе может быть письменным или устным. Устный отчет производится руководителем и участниками группы на заседании МКК. При этом представляются маршрутная книжка и документы, подтверждающие прохождение маршрута, заполненные справки о зачете путешествия установленного образца на всех участников, фотографии, видеоматериалы и др., а также карты и схемы маршрута. Устный отчет строится по разделам письменного.

Представление письменного отчета обязательно для походов 4-6 к.с., а также для всех походов участвующих в чемпионатах по туризму.

Объем и содержание отчетов о сложных походах, а также форму, объем и содержание отчетов о походах 1-3 к.с. устанавливает МКК при рассмотрении заявочных материалов, учитывая новизну и наличие информации по данному району. Решение МКК записывается в маршрутной книжке.

Раздел «Техническое описание маршрута» в привязке к «Развернутому графику маршрута» обязателен для всех отчетов.

Письменный отчет должен выполняться компьютерным способом и иметь сквозную нумерацию страниц. Количество сокращений в тексте должно быть минимальным. Принятые сокращения должны расшифровываться однозначно, их значения должны быть приведены вместе с условными обозначениями карт и схем.

Фотографии и зарисовки, входящие в отчет должны характеризовать сложные участки маршрута и действия туристов на них, обеспечивать последующим группам ориентирование на местности, отображать природу и достопримечательности района. На фотографиях наносится пройденный и рекомендуемый маршрут, а также выделяются опасные участки. Фотографии должны иметь сквозную нумерацию и в обязательном порядке подписи, позволяющие опознать отображенный объект без обращения к тексту отчета. В тексте должны быть ссылки на фотографии и другой иллюстративный материал.

К отчету прилагается обзорная карта (схема) района похода с нанесенным маршрутом, запасными вариантами, направлениями движения и пути возможной эвакуации, а также места ночлегов с указанием их порядковых номеров и дат и основных препятствий. Карта может дополняться эскизами или крупномасштабными схемами сложных участков с указаниями линии движения, ориентиров и точек фотосъемки. Нестандартные условные обозначения должны быть расшифрованы.

Для походов со значительными перепадами высот, водных и спелеопоходов по требованию МКК составляется профиль маршрута (высотный график).

В отчетах о водных походах приводятся лоции с указанием препятствий и их ориентиров, схемы препятствий с нанесением пути прохождения, места страховки и швартовки.

В отчетах о спелеопоходах приводятся топографические материалы по подземным полостям и схемы навески снаряжения.

В отчетах об автомото - походах указываются пункты возможной заправки и ремонта транспортных средств.

Содержание отчета

При составлении отчета необходимо опираться на «Типовую форму и содержание отчета о туристском походе, путешествии и спортивном туре» утвержденную Туристско-спортивным союзом России (ТССР). Эта форма содержит следующие основные разделы:

1) Титульный лист.

2) Содержание (оглавление).

3) Справочные сведения о походе.

В этом разделе указываются название проводящей организации, страна, республика, город, вид туризма, категория сложности маршрута, протяженность и сроки активной (зачетной) части похода, номер маршрутной книжки и сведения о полномочиях МКК. Далее следует подробная нитка маршрута с выделенной активной (зачетной) частью, определяющие препятствия, список группы с указание года рождения, туристского опыта и обязанностей в группе, приводятся адреса для консультаций. Для водных маршрутов указываются особенности погоды, уровень воды, средства передвижения.

4) Общегеографическая и туристская характеристика района похода.

Включает краткое географическое положение района (по схеме: регион, район, подрайон, массив), его

туристские возможности, варианты подъезда и отъезда, характеристика транспортных средств, в том числе стоимость проезда и расписание движения транспорта, сведения о медицинских пунктах, торговых точках, расположении пограничных и заповедных зон, порядке получения пропусков в зоны ограниченного допуска, адреса и телефоны соответствующих организаций, дислокацию и адреса ПСС (поисково-спасательная служба) и ПСО (поисково-спасательная отряд), наиболее интересные природные и исторические объекты, климатические и иные характеристики района похода.

5) Организация похода.

Описываются особенности предпоходной подготовки и обосновывается выбор маршрута, основного и запасных вариантов, обзор путей эвакуации с маршрута и возможностей организации заброс ок. Раздел должен ответить на вопрос, почему был выбран именно этот маршрут и насколько удачным оказался первоначальный план похода. В этом разделе приводится заявленная нитка маршрута и отдельно реально пройденная в форме удобной для сравнения (кроме спелеопоходов).

6) Развернутый график движения.

Оформляется в виде таблицы, для которой рекомендуются следующие графы: день пути, дата, участок маршрута, номера фотографий, протяженность (км), чистое ходовое время, определяющие препятствия на участке, метеоусловия, перепад высот (для горных походов). В конце указывается суммарная длительность, протяженность, перепад высот. Отдельно для походов в горах, дается высотный график, а для водных – профиль маршрута.

Подробно сведения из этого раздела раскрываются ниже в разделе «Техническое описание маршрута».

7) Техническое описание маршрута.

Без этого раздела отчет не может рассматриваться МКК! Это основной раздел отчета. Включает подробное, без каких-либо исключений описание маршрута в порядке его прохождения, сложные участки по приведенным ниже схемам, техника и тактика прохождения маршрута, опасные участки и меры безопасности.

Описание маршрута разбивается по тактическим участкам, которые в свою очередь разбиваются по дням. В заголовке каждого дня указывается дата и день пути, а также для удобства пользователей, участок маршрута, километраж, перепад высот, чистое ходовое время в часах и метеоусловия в течение дня.

В тексте указывается объект (пункт, к которому стремится группа), ориентиры и направление движения. Описания участков даются в строгой последовательности, указываются характеристики преодолеваемого участка (препятствия), время движения, используемая техника и тактика, опасные участки, способы страховки, выводы и рекомендации по прохождению тактических участков.

Для облегчения работы над отчетом удобно пользоваться готовыми схемами, приведенными далее.

Схема описания локального препятствия.

(на примере перевала):

- Название, категория трудности (к.т.), высота, характеристика склонов, где расположен, какие долины, ледники и т.д. соединяет, откуда и куда ведет. Данные о первопрохождении.
- Откуда виден, где находится, ориентиры для поиска.

- Характеристика (описание) подходов и перевального взлета, опасные участки.
- Действия группы, страховка, ходовое время.
- Описание седловины.
- Вид с перевала.
- Характеристика (описание) противоположного склона.
- Действия группы на спуске, страховка, ходовое время.
- Рекомендации для идущих перевал в обратном направлении.
- Общее время движения.
- Места удобные для ночлегов.
- Необходимое специальное снаряжение.
- Рекомендации по снаряжению и страховке.
- Оценка группой к.т. препятствия и вариантов его прохождения.

Схема описания протяженного препятствия. (на примере долины):

- Указать конечную цель (ориентир) движения, например: населенный пункт, пещеру или локальное препятствие (перевал, переправа), к которой идет группа и место ее нахождения.
- Указать ориентиры, направление движения, точки, с которых видны ориентиры или цель движения.
- Характеристика пути к избранной цели (дорога, тропа, лес, осыпь и т.д.)
- Движение группы от ориентира к ориентиру с указанием времени движения, характеристикой препятствий и действий группы, страховка, опасные места.

- Общее время движения (чистое ходовое время).
- Места удобные для ночевок.
- Рекомендации для групп, идущих в обратном направлении.
- Оценка группой к.т. препятствия.

Схема описания водного препятствия.

(на примере порога):

- Название (номер) порога.
- Интервал категории трудности для разных уровней воды.
- Оценка к.т. группой для конкретного случая.
- Ориентиры.
- Место чалки перед порогом.
- Возможность разведки.
- Места и методы страховки.
- Намеченная линия движения для всех судов.
- Реализованная линия движения для всех судов.
-
- Анализ причин отклонений.

Схема технического описания пещеры.

- Локальные препятствия (колодец, сифон и т.д.).
- Количество специального снаряжения на каждое препятствие.
- Способы и особенности навески снаряжения, расположение точек крепления, отклонителей, упоров, протекторов и т.д.
- Варианты перехода между препятствиями.

- Участки со сложным ориентированием (завалы, лабиринты, многоуровневые меандры и т.д.)
- Все данные необходимо увязывать с фотографиями и результатами топографической съемки. На топографической схеме пещеры должна быть указана схема навески снаряжения. Результаты топографической съемки участков, пройденных впервые, приводятся как на общей схеме пещеры, так и отдельно. На топографической схеме участков, пройденных впервые, указываются общая протяженность участков, амплитуда, даты первопрохождения и даты топосъемки. В приложении приводится пикетажный журнал.
- Дается оценка группой категории трудности пещеры с учетом участков, пройденных впервые.

8) Материальное оснащение группы.

Приводится перечень специального снаряжения, особенности личного и общественного снаряжения и комментарии к ним, при необходимости тактико-технические характеристики. Особенности и весовые характеристики питания, состав ремнабора и медицинской аптечки. Здесь же дается расчет веса рюкзака. Для спелеопоходов эти данные приводятся для работы на поверхности и под землей.

9) Смета похода.

Приводится стоимость проезда, проживания, питания и все прочие расходы (для иностранных территорий в у.е.). Даются рекомендации по оптимизации расходов.

10) Итоги, выводы, рекомендации.

Раздел должен ответить на вопрос, как проложить и пройти маршрут лучше, чем это сделала группа. Подводятся итоги и делаются выводы о достижении поставленных целей. Анализируются тактические решения, выбор нитки маршрута и график движения. Даются рекомендации по его прохождению и возможным

изменениям. Оценивается соответствие реальной категории сложности маршрута и отдельных препятствий заявленным, причины изменения первоначального плана похода.

Как писать отчёт

Если вы хотите максимально облегчить себе работу, начните писать отчёт задолго до похода. В период подготовки можно написать черновик «Общегеографической и туристской характеристики района похода». Поскольку вам все равно придётся изучать район перед походом, ничто не мешает заранее изложить полученные сведения на бумаге или магнитном носителе. После похода останется внести небольшие поправки, дописать полученные во время похода сведения и запустить принтер. То же касается и некоторых других разделов.

Чтобы не мучиться с техническим описанием, его надо писать на маршруте, - по свежим следам, в форме дневника. Лучше всего на привалах, после каждого перехода описывать пройденный участок. Можно писать самому, а можно диктовать участнику с хорошим почерком (идеальный вариант, когда несколько человек ведут дневники в походе, например: руководитель, летописец и хронометрист). В этом случае ваши товарищи смогут вносить поправки и дополнения, а заодно и учиться писать. Тогда после похода останется только отредактировать и перепечатать текст.

В последнее время появилась возможность использовать диктофон. Однако объем домашней работы при этом увеличивается.

Нельзя откладывать описание на вечер. Многое забудется, сил, условий и времени для писания может не быть. И уж совсем недопустимо писать отчёт по памяти, приехав домой. Важные подробности будут упущены, хронометраж забыт, и, к тому же, времени на долгописание после похода, скорее всего, не найдётся.

Но самое главное, будет потеряна достоверность. А в отчёте должны быть только достоверные сведения! Недаром же участники географических экспедиций исповедовали и исповедуют принцип: «не записанное в полевой журнал - не наблюдалось»!

Для ведения дневника на маршруте нужен блокнот в твёрдом переплёте, ручки или карандаши, компас, высотомер или GPS навигатор. Дневниковые записи и, соответственно, описание маршрута надо вести в строгой последовательности, без перерывов (разрывов). В них должен быть точный хронометраж. Однако указывать надо не «живое время», (вряд ли кому-либо будет интересно, что от места ночёвки до брода вы шли с 7-00 до 7-30), а чистое ходовое, то есть – «шли 30 минут». Тем более бесполезно указывать, что, например, от переправы до ледника шли с 10-00 до 15-40, поскольку не ясно, сколько вы отдыхали и т.д.

Описывать маршрут нужно от одного заметного ориентира до другого, указывая, что и откуда видно, и в каких погодных условиях проходился этап. В некоторых случаях полезно упомянуть состояние группы. Всё это может пригодиться тем, кто пойдёт за вами.

Пример №1: известный многим путешественникам редактор газеты "Вольный ветер" С.В. Минделевич шёл по отчёту Э.А.Иониха в Приэльбрусье перевал Юсеньги (2Б).

Ионих прошёл этот перевал вторым, никаких других материалов в библиотеке не было. Из отчета следовало, что перегиб ледника в центральной части заканчивается плавным выкатом на язык. Но вместо выката за перегибом оказался вылет на бараньи лбы со сбросом высоты около 300 метров! На льду лежал тонкий слой свежего снега, а перегиб не позволял заглянуть вниз. Начав спуск без кошек и верёвок, группа оказалась на ненадёжных ступенях над обрывом и едва не погибла.

Пример №2: группа туристов МИФИ проходила перевал 1Б в Дигории. По описанию прямо от седловины до пологой части ледника шёл ровный снежный склон. С перевала склон не просматривался. Без тени сомнения руководитель сел на полиэтилен и скрылся за перегибом. Оставшиеся услышали испуганный вопль, но затем руководитель выехал на ровное место и призывно замахал руками. Второй участник скрылся за перегибом, и снова вопль и снова разрешающий взмах руки. Третий участник сел на полиэтилен и через несколько секунд увидел под собой громадный (возможно показалось от страха) бергшрунд. К счастью над верхней кромкой оказался небольшой трамплин. Медленно, очень медленно проплыла внизу зияющая бездонная пасть. Удар, скольжение, выкат!

В последние десятилетия качество отчетов о туристских походах, представляемых в МКК всех уровней, заметно снизилось. Многие отчеты не отвечают требованиям, предъявляемым к этим документам. Далеко не всегда по таким отчетам можно составить представление о реальной квалификации группы и её действиях на маршруте. При подготовке маршрутов некачественные отчеты бесполезны и более того существенно влияют на безопасность походов. Многие туристы почему-то забывают, что свои маршруты они готовят по отчетам коллег и, следовательно, отказываясь

писать отчет о своем походе или выпуская некачественный отчет, они поступают нечестно по отношению ко всем туристам.

К сожалению, по свидетельству туристов, в Интернете стали появляться отчеты с заведомо искаженной информацией, вероятно составленные любителями злых шуток.

Примерная схема описания протяженного препятствия или линейного участка пути

1. Указать начальную точку движения и конечную (промежуточную) цель (место), к которой идёт группа.
2. Указать ориентиры, направление движения, точки с которых видны ориентиры.
3. Характеристика пути (тропа, дорога, склоны, и т.д.)
4. Описать движение группы от ориентира к ориентиру с указанием чистого ходового времени, характеристики пути и препятствий, действий группы при преодолении препятствий, опасных мест и т.п.
5. Время движения между наиболее важными ориентирами и суммарное время движения до выбранной цели или за день.
6. Места удобные для ночлегов.
7. Рекомендации для идущих в обратном направлении.
8. Рекомендации по снаряжению.
9. Если на пути группы лежит локальное препятствие, требующее подробного описания, то, в начале, необходимо дать его краткую характеристику, затем сориентировать читателей отчёта, где оно находится и откуда видно, и после этого нужно написать собственно описание данного препятствия.

Личное, групповое, специальное туристское снаряжение. Основы ремонта снаряжения в походных условиях. Инструкции по ремонту снаряжения. (1 час)

Любой туристский поход, от самого простого до похода высшей категории сложности, характеризуется определенной степенью автономности (изолированности участников от их обычных условий жизнедеятельности). Туристы во время похода находятся в природной среде – в условиях, гораздо менее комфортных, чем домашние. Одним из важнейших компонентов подготовки к любому походу является, выбор походного снаряжения и экипировки. От правильно подобранного снаряжения во многом зависит выполнение намеченных целей туристской деятельности, а также ее надежность (безаварийность).

Снаряжение принято делить на личное, групповое и специальное.

Личное снаряжение — это все то, что необходимо лично каждому туристу. Групповое снаряжение используется всей группой. Специальное снаряжение требуется для выполнения краеведческих, экспедиционных заданий (геологических, археологических, ботанических и т.д.). К специальному снаряжению относятся также предметы (личные и групповые), связанные со спецификой того или иного похода (веревки, карабина, репшнуры, накомарники и т.д.).

Если попытаться в целом охарактеризовать наиболее существенные требования для походного снаряжения, то надо отметить, прежде всего, следующие: снаряжение

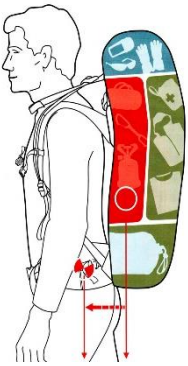
должно быть легким, прочным, надежным, удобным в употреблении (требования качества). Кроме того, весьма важно, чтобы снаряжение с одной стороны, максимально соответствовало (по конструктивным и прочим особенностям) своему назначению, а, с другой стороны, было по возможности универсальным. Универсальное снаряжение экономит общую массу снаряжения группы.

Грузы в пешеходном, горном и лыжном туризме переносят в основном в рюкзаке. При выборе рюкзака (предмет личного снаряжения), прежде всего, принимают во внимание следующие его качества: объем (измеряется в литрах); прочность и масса (они определяются тканью и конструктивными особенностями рюкзака), удобство и малая энергоемкость переноса. При выборе экспедиционного туристского рюкзака следует стремиться к тому, чтобы довольно большой по объему рюкзак (80-120л) имел по возможности наименьшую собственную массу и его было удобно, с минимальными затратами сил нести по маршруту на собственных плечах.

Туристы пользуются рюкзаками различных форм и конструкций. Единого мнения о том, каким должен быть идеальный рюкзак не существует, и данное занятие не предусматривает сколько-нибудь подробное изложение преимуществ той либо иной конструкции. Отметим лишь следующее.

Век мягких рюкзаков – мешков из зеленого тяжелого брезента давно минул. Наибольшим признанием у современных туристов пользуются т.н. анатомические рюкзаки. Они выкроены таким образом, чтобы в заполненном состоянии плотно прилегали к спине, удобно «сидели» на спине и плечах и были сбалансированы. У хорошо сбалансированного рюкзака

центр тяжести системы человек-рюкзак находится в оптимальном положении относительно площади опоры; в таком случае рюкзак не «тянет» туриста назад, а турист, в свою очередь, не идет в энергетически невыгодном положении с наклоном вперед. Конструктивно в анатомических рюкзаках можно выделить следующие основные элементы: собственно, мешок необходимой геометрической формы; подвесную систему, включающую лямки и поясной ремень; систему формирования «спины» рюкзака. В целом современные анатомические рюкзаки весьма эргономичны и значительно облегчают перенос тяжестей. Для их изготовления применяются прочные синтетические водоотталкивающие ткани (авизент, полиэстер, нейлон, кордура и пр.).



Исходя из параметров конкретного похода и массы груза, выбирают нужный объем и конструктивные особенности исполнения рюкзака. Для несложных походов вполне достаточны рюкзаки объемом 60-90л.

Каждому туристу, прежде всего, потребуется туристский коврик, заменяющий в походе диван. Коврики выполняются из полимерных материалов с пониженной теплопроводностью (пенополиэтилен, пенополиуретан и пр.). Они весьма легкие (по сравнению, например, с надувным, прорезиненным матрасом) и хорошо защищают от холода и влаги. Туристические коврики бывают трех типов - «классические» олдскульные «пенки», самонадувающиеся и надувные коврики.

Пенки неприхотливы в использовании. Это вспененный полиэтилен или подобные материалы с разными названиями типа Изолон, ЭВА, и прочее. Главное его преимущество – это невысокая стоимость. Теплоизоляция сравнительно хорошая . Ещё один плюс – возможность обрезать ковёр так, как вам удобно. Одна из главных проблем - транспортировочный объём.

Второй тип – самонадувающиеся коврики. Внутри таких ковриков материал похожий на поролон, который

может сжиматься, но после этого восстанавливает свою форму, а снаружи - герметичная оболочка. Самонадувающиеся коврики несопоставимо с «пенкой» комфортнее для сна и при этом в несколько раз компактнее в сложенном состоянии, однако требуют более бережного отношения. Плюсы: небольшой размер в упакованном виде, повышенный комфорт во время сна. Минусы: его можно проколоть, больший, относительно пенки, вес.

Надувные коврики, особенно те, что наполнены синтетическим или даже пуховым наполнителем - верх эволюции туристических ковриков. Такие коврики, как правило, самые компактные, легкие и при этом супер-комфортные (обычно толщиной от 4 до 10 сантиметров!!). Плюсы: обладают самым высоким R-value, самые маленькие в упакованном виде, очень комфортны. Минусы: его можно проколоть и стоимость.

Выбор спального мешка определяют условия ночлега в походе. Спальные мешки

по виду кроя подразделяются на: кокон; одеяло; комбинированные.

Для походов, предполагающих ночлег при отрицательной температуре окружающей среды предпочтительнее использовать спальные мешки в виде кокона. Они имеют трапециевидную, облегающую тело форму и не расстегиваются по всей длине. Такая конструкция (плюс воротник спального мешка и капюшон) создают наилучшую теплоизоляцию туриста.

Для походов в теплый период подойдет спальник – «одеяло». Оно имеет прямоугольную форму с молнией по одному краю и при желании может быть использован в расстегнутом виде как обычное одеяло. Такой спальник несколько объемней кокона, но имеет плюс – два мешка можно соединить между собой для совместного использования.

Комбинированный спальник представляет собой гибрид первых двух типов спальных мешков со всеми их достоинствами: плотное прилегание по форме тела, стягивающийся на стяжку капюшон и возможность использования в качестве самостоятельного одеяла

Теплоизоляционные свойства спальных мешков в большей степени зависят от использованного

при их изготовлении утепляющего материала. По типу утепляющего наполнителя все современные спальные мешки подразделяются на мешки пуховые и мешки с синтетическим утеплителем. Пух водоплавающих птиц (гусь, утка, гага) – лучший натуральный утеплитель. Пух сочетает в себе непревзойденные качества: малую массу, высокие теплоизоляционные характеристики, небольшой транспортный объем и долгий срок службы. Эти свойства можно объяснить структурой пуха: легчайшие пушинки заполняют весь предоставленный им объем, а при давлении сжимаются и «входят» друг в друга. Пуховые спальники весьма теплые и используются для путешествий в условиях высокогорья, в лыжных походах по северным территориям, заполярью и Арктике. Естественно, чем качественнее пух, структура спальника, чем больше пуха спальник содержит – тем он теплее. Спальные мешки для различных походов выбирают по приемлемому соотношению теплосберегающая способность/масса. Например, пуховые спальники для лыжных походов по полярным безлесным территориям могут иметь массу два и более килограмма (включая более килограмма собственно пуха). Недостатком пуховых спальных мешков является то, что при увлажнении пух сбивается внутри отделов (ячеек) спального мешка и перестает выполнять свои функции. Высушить пуховый мешок в походных условиях достаточно проблематично.

Мешки с синтетическим утеплителем лучше «переживают» непогоду, чем пуховые. Во влажном состоянии они так же теряют свои теплоизолирующие

качества, но, в отличие от пуховых мешков, быстро сохнут и восстанавливают свои качества. Такие спальники стоят в два раза дешевле, чем с натуральным наполнителем. Минус спального мешка с синтетическим наполнителем, его недолговечность. Через несколько сезонов вам придется его поменять.

Если в недалеком прошлом в качестве утеплителя для спальных мешков использовалось лавсановое тканое полотно (синтепон), то в современных мешках утеплитель представляет собою переплетение отдельных лавсановых пустотелых волокон (полиэфирные нити). Спальный мешок из полиэфирного волокна такой же теплый, как и спальник с пуховым наполнителем, а также не промокает, не скатывается как промокший пух и служит очень долго. Как и в случае пуховых спальников, теплосберегающая способность данных спальных мешков определяется количественными характеристиками (количеством слоев, плотностью набивки, массой) и качеством использованного утеплителя.

При выборе спального мешка обязательно необходимо обращать внимание на его температурный режим. На каждом спальном мешке обозначен сезон его применения – лето, осень, зима, либо температурный режим его использования.

Указываются две температуры «комфорт» и «экстрим». Ориентироваться нужно на температуру «комфорт» - она более приближена к реальности.

Сам по себе комплект походной одежды и обуви в принципе стандартный для любой поездки, связанной с временным изменением места жительства.

Он включает нижнее белье, носки, рубашку, свитер (при необходимости), верхнюю одежду, основную и сменную обувь, головной убор. Мы кратко рассмотрим лишь особенности выбора специальной одежды. При этом даже вопросы выбора нижнего белья, рубашек, носков мы будем рассматривать с позиции соответствующих, важных для активного туриста качеств данных предметов туалета в соответствии с указанным выше принципом «соответствие одежды и обуви (по качеству) их специфическому туристскому назначению». Рассмотрим вначале критерий «назначение», а важнейшие для туристской экипировки качества будем обсуждать по порядку: отдельно для обуви и различных категорий одежды.

Важной частью личного снаряжения туриста является обувь. Так как весь маршрут в пешеходном походе турист преодолевает пешком, удобная, легкая обувь играет существенную роль. В зависимости от предполагаемого маршрута, времени года она должна обеспечить сохранность и температуру стопы и

отвечать следующим требованиям: быть удобной по форме, плотно сидеть на ноге, но не жать стопу. Тесная, жесткая или очень просторная обувь нежелательна. Она может стать причиной потертостей, а в холодное время ноги будут замерзать. Подбирая обувь, необходимо предусмотреть войлочную стельку и возможность надеть 1 — 2 пары шерстяных носков. Ботинки при этом выбирают на 1 — 2 размера больше обычных. Следует учесть, что некоторые туристские ботинки увеличиваются в объеме при намокании.

Для несложных походов можно рекомендовать кроссовки, кеды, легкие туристские ботинки или любую другую закрытую обувь на низком каблуке. По лесным дорогам, тропам, при движении по твердой почве (каменным осыпям, скальным обломкам) нужна обувь на жесткой подошве «вибрам» (туристские или горные ботинки). В период весенней и осенней распутицы, а также на маршрутах с многочисленными неглубокими ручьями и сырыми местами целесообразно использовать резиновые сапоги со стельками. Передвижение в этом виде обуви требует запаса носков и портянок.

Ранней весной и поздней осенью, когда почва промерзла, для похода подойдут кожаные утепленные ботинки с теплыми стельками и опять-таки обязательно нужно надеть 1 — 2 пары шерстяных носков. Носки должны быть мягкими и хорошо облегать ногу, не образовывая складок. Всякое утолщение, грубая штопка могут явиться причиной потертостей. Для сохранности рекомендуется поверх шерстяного носка надевать эластичный. В горной и горнотаежной местности самой удобной обувью будут туристские или горные ботинки.

Так как стопа во время движения потеет, ни в коем случае нельзя надевать на босую ногу носки из синтетических материалов — они не впитывают пот. Сначала обязательно надевается шерстяной или хлопчатобумажный носок.

В многодневных походах дополнительно надо иметь сменную обувь: кроссовки, кеды, калоши. Во время отдыха или занятия бивачными работами каждодневная обувь должна проветриваться и просушиваться.

На туристской обуви часто рвутся шнурки, поэтому надежнее использовать тонкий капроновый шнур, оплавленный с обоих концов, который свободно входит в отверстия на обуви и не гниет от сырости. Длина шнурка должна быть достаточной, чтобы на полностью расшнурованном ботинке концы его не выскакивали из верхних отверстий (люверсов).

За обувью нужен постоянный уход. До выхода на маршрут ботинки надо пропитать специальной гидрофобной смазкой, тогда они будут меньше пропускать воду и кожа их будет мягкой. Перед походом ботинки надо разносить, «посадить на ногу». Выход на маршрут в новых, неразношенных ботинках может привести к сильным потертостям.

В походе следует просушивать промокшую обувь, но очень рискованно делать это у костра. От перегрева на ботинках обгорает смазка и верхний слой кожи, что приводит к их частичной, а иногда и полной непригодности для дальнейшего использования.

Чтобы не испортить обувь при сушке, ее следует сушить на некотором удалении от огня. Один из рекомендуемых способов сушки сырой обуви: на ночь внутрь ботинка набить сухой травы, бумаги. При сушке обуви необходимо вынуть стельки.

Сложно сушить в походе резиновые сапоги. Прежде чем приступить к их сушке, нужно вытащить из сапог стельки, протереть внутри тряпкой и поставить к теплу, но не к открытому огню. При сушке сапог на солнце нужно как можно больше вывернуть их голенища и поставить против солнца.

Всю походную одежду условно можно разделить на три группы: ходовой комплект, бивачный комплект и комплект одежды для сна. Теперь остановимся на каждой из этих групп.

Ходовая одежда включает в себя три слоя. Первый слой (расположенный ближе к телу) должен максимально быстро отводить от тела влагу, чтобы человек оставался сухим и не замерзал во время остановок.

В качестве первого слоя одежды используют термобелье. Оно бывает различным в зависимости от сферы применения: одна крайность — термобелье практически не греет, но очень быстро отводит влагу от тела (предназначено, например, для лыжников); вторая крайность термобелье довольно теплое, но при этом гораздо хуже отводит влагу. В нашем случае, задача заключается в поиске «золотой середины»

Второй слой - утепляющий и дышащий для того, чтобы пропускать влагу, которая отводится от тела первым слоем. В качестве второго слоя обычно

используют кофты из флиса (не будем вдаваться в теорию, что это такое и каких видов бывают). Отметим лишь следующее: такие кофты заменяют шерстяные свитера, при этом используемые материалы легче шерсти, теплее, меньше промокают, быстрее сохнут, лучше выводят влагу наружу и приятнее для тела.

Третий слой является влаго- и ветрозащитным, но при этом также должен выводить влагу наружу. Т.е. должен быть не продуваем и способен выпускать влагу наружу и не впускать внутрь. В качестве третьего слоя используют ветровки и ветровые штаны (из мембранной ткани или обычная ветрозащитная ткань). Существует огромное множество мембранных тканей, различающихся способом изготовления и принципом работы, но все они предназначены для защиты от ветра и дождя. Они должны свободно выпускать наружу влагу, отводимую от тела.

Так как на стоянке не будет интенсивных нагрузок, да и вечером значительно холоднее, чем днем, вам надо будет утеплиться. Для этого подойдут утепленные штаны и теплая куртка.

Бывают куртки из синтетических материалов и пуховки. На сегодняшний день пуховки являются самыми теплыми и легкими, однако пух требует бережного ухода.

Для спального комплекта вам нужны будут теплые флисовые подштанники и термуха. Если ночью будет холодно, то всегда можно будет надеть флисовую кофту, завернуться в стояночную куртку или подстелить что-нибудь под спальник (например, что-нибудь из одежды или пустой рюкзак)

Важно не забыть и про такие вещи как головной убор и перчатки. В летний жаркий день обязательно наличие на голове кепки или банданы, защищающие от солнечного удара. Преимущество кепки – защита лица от солнечных ожогов. В осеннее-зимний и весенний периоды

обязательна теплая шапка (опять же преимущественно из флиса), способная защитить от холода и ветра.

Кроме всего вышеперечисленного снаряжения к личному снаряжению любого туриста относятся такие предметы как: КЛМН (кружка, миска, ложка, нож), компас, спички/зажигалка, полиэтиленовые пакеты, коврик-сидушка, телефон, фотоаппарат, документы, индивидуальная аптечка.

Не стоит забывать, что все снаряжение турист несет на себе (если это не платный тур и с группой параллельно не идет машина сопровождения). Поэтому нужно помнить, что все, что вы положили к себе в рюкзак, должно быть не только практичным и «не бьющимся», но и минимальным по весу.

К групповому бивачному снаряжению относят снаряжение для организации ночлега и питания туристской группы. Для походов это, прежде всего, палатки, варочная посуда, прочие «кухонные» принадлежности, туристские топоры и пилы и костровое снаряжение (костровые сетки, подвесы для варочной посуды, металлические рогульки и держатели, тросики и пр.). К групповому снаряжению относят групповой рем. набор и групповую аптечку. Но о них мы поговорим на занятиях, посвященных именно этим темам.

Первый номер в списке общественного снаряжения по праву стоит палатка.

Хорошая палатка должна:

– надёжно защищать от дождя и снега;

– обеспечивать хорошую вентиляцию;

– обладать комфортным внутренним пространством; противостоять сильному (в идеале – любому) ветру; ставиться одним человеком за несколько минут и убираться в компактную упаковку, обладая при этом

весом не более 1 килограмма в расчёте на одного своего обитателя.

Все модели и типы палаток можно разделить по разным критериям. В зависимости от формы палатки делятся на купольные, тоннельные и шатровые. От формы палатки зависит, в частности, ее устойчивость, вместительность, а также комфортное проживание в палатке.

Купольные палатки, форма которых представляет собой полусферу, являются одними из самых распространенных моделей среди «ходячих» туристов и альпинистов. Они устойчивы и надежны, однако обладают дополнительным весом за счет каркаса.

Большинство современных палаток – двухслойные. Внешний тент предохраняет от атмосферных осадков, пространство между ним и внутренней палаткой служит

для отвода конденсата, неизбежно образующегося при дыхании. Важно, чтобы тент не прислонялся к ткани внутренней палатки, иначе в таком месте обязательно будет проникать влага. Тент изготавливается из лёгких и прочных синтетических тканей (чаще всего – из нейлона) с непромокаемым покрытием. Важный момент – швы на тенте. Необходимо, чтобы швы были проклеены специальной лентой, иначе при сильном или продолжительном дожде они начинают протекать.

Основной удар, основные нагрузки принимает на себя каркас. Поэтому не удивительно, что качество палатки напрямую зависит от материала, из которого изготовлен каркас. В настоящее время большинство производителей применяют либо пластиковые стойки, либо трубки из алюминиевых сплавов.

Каркасы бывают внутренние и внешние, то есть находящиеся под тентом или снаружи его.

Каркасные палатки почти все снабжены тамбуром. Это необходимое и всеми любимое пространство в палатке. Тамбур – это дополнительное место у входа между внутренней палаткой и тентом, где можно хранить вещи, обувь, а также готовить еду на примусе, если на улице проливной дождь.

В зависимости от того, на чем предполагается готовить еду, берут с собой газовую (бензиновую) горелку или, что бывает наиболее часто, костровые приспособления, к которым относятся тонкие тросики для подвески ведер между деревьями, складные таганы, легкие треноги, разборные очаги из металлических штанг, кронштейны. Применяют также крючки и цепочки для подвески и регулирования высоты посуды над огнем, ветрозащитные и жаро-отражательные экраны для примусов и спиртовых кухонь, металлические сетки (типа гамаков) для разведения костра над землей.

Наиболее удобный для переноски вид групповой посуды— комплект из двух-трех убираемых одно в другое «плоских» ведер или кастрюль с овальным дном. Их общая емкость должна быть такова, чтобы на каждого туриста приходилось по 1,5—2 л. К кухонным и костровым принадлежностям относятся также половник, мешалка с длинной ручкой, пара брезентовых рукавиц, кусок клеенки.

Из топоров наиболее удобен плотничий, заточенный для рубки деревьев. Важнейшее требование — хорошая,

надежно расклиненная насадка топора на топорище (длина 50—60 см). Хорошо зарекомендовали себя также туристские (охотничьи) цельнометаллические топорики с резиновой рукояткой.

К специальному снаряжению можно отнести снаряжение необходимое для безаварийного и эффективного движения по маршруту в целом и по его классифицированным участкам (по локальным и протяженным естественным препятствиям) в частности. Сюда относится, прежде всего, снаряжение необходимое для ориентирования на местности (GPS), страховочное снаряжение, снаряжение для передвижения по естественным препятствиям, снаряжение для поведения спасательных работ и транспортировки пострадавших. К индивидуальному специальному снаряжению отнесем, например, кошки, ледоруб, индивидуальную страховочную систему, страховочные

карабины, страховочную петлю из репшнура. К групповому специальному снаряжению отнесем, например, основную веревку; скальные, фирновые, ледовые крючья; лавинную лопату, командные страховочные карабины. Количество специального снаряжения должно быть достаточным, но не избыточным.

У каждого, со временем, вырабатывается свой способ укладки рюкзака, но, в целом, можно учесть следующие советы. Нужно стремиться к максимально плотному размещению вещей в рюкзаке. Заполняйте все пустоты мелкими, мягкими вещами. Избегайте крупных, объемных пакетов с вещами или продуктами. К примеру, не стоит 5 килограмм картошки класть в один мешок и, потом, пытаться засунуть в рюкзак получившуюся

бесформенную аномалию. Лучше разделите ее на столько маленьких мешочков, сколько будет приемов пищи. И с укладкой проблем не будет, да и выдавать картошку дежурным будет легче.

Вещи, которые могут понадобиться на предстоящем отрезке маршрута (кружку, аптечку, дождевик, смену одежды на случай резкой перемены погоды), надо положить сверху и в карманы рюкзака, чтобы к ним был легкий и быстрый доступ. То, что будет нужно лишь в конце дня на стоянке, и продукты смело кладите в более труднодоступные места рюкзака. Исключения составляют лишь те продукты, которые будут доставаться во время обеда или на привалах. Если не использовать один большой полиэтиленовый вкладыш в рюкзаке, то личные вещи должны быть упакованы в герметичные полиэтиленовые пакеты.

Организация туристского быта. Организация бивуачных и кухонных работ. Привалы и ночлеги. Туристские костры. Правила работы у костра. (2 часа)

Туризм - это, конечно же, в первую очередь, - движение. Но движение без остановок - это уже не туризм в классическом понимании, а кросс или марафон. Остановки и туристские биваки (место отдыха участников похода, где они питаются, спят и готовятся к дальнейшему пути) обогащают туриста впечатлениями не в меньшей степени, чем стремительное движение по трассе или преодоление каких-либо препятствий.

Кроме того, они предназначены для поддержания физической, а также психологической формы. Важно не только пройти маршрут, но и получить от этого удовольствие. Руководитель группы должен постоянно следить за самочувствием участников, вовремя останавливать группу на привалы для отдыха, помогать правильно организовать бивак для полного восстановления сил. Это одна из составляющих обеспечения безопасности прохождения маршрута. Кроме того, организация биваков – реализация тактического плана похода. Своевременный плановый отдых вселяет уверенность в успешном прохождении маршрута.

В зависимости от продолжительности биваков они подразделяются на малые привалы, обеденный привал, ночлег, дневку.

Малые привалы.

Первый привал после утреннего выхода на маршрут целесообразно сделать через 10—15 мин после начала движения. Это так называемый технологический привал. Дело в том, что утром бывает достаточно прохладно и туристы одеваются тепло. Через некоторое время

при движении с рюкзаком организм согревается, становится жарко. Необходимо снять лишнюю одежду и убрать ее в рюкзак. К тому же за эти первые минуты движения обнаруживаются, как правило, издержки укладки рюкзака или неприятности с обувью. Их надо незамедлительно устранить.

В дальнейшем малые привалы делают по мере необходимости через 35 — 45 мин движения. Это будет зависеть в первую очередь от физического состояния членов группы. Не стоит доводить наиболее слабых участников похода до полного изнеможения. Следует помнить, что участник группы, а особенно ребенок, далеко не всегда сам сознается, что он очень устал. За этим должен следить руководитель. Во время движения в горах или по холмистой местности привалы делают чаще, чем на равнине.

Для привалов выбирают удобные места, по возможности у поваленных деревьев, чтобы можно было присесть. В ветреную погоду место привала должно быть укрыто от порывов ветра полосой леса, зарослями кустарника, пригорком или береговым откосом. Однако там, где имеются комары и мошки, для остановки рекомендуется выбирать наветренные участки рельефа. Зимой привал хорошо делать на освещенных солнцем местах, а летом или на юге – в тени.

Подыскав подходящую площадку и остановив туристов, руководитель распределяет обязанности между отдельными участниками группы. Обычно бывает достаточно одному из туристов раздать бутерброды, конфеты или витамины, а другому сходить за питьевой водой. Все остальные, сняв рюкзаки, располагаются

на 5-10-минутный отдых на пнях, поваленных деревьях или сухих повышениях почвы. Уставшим разрешается прилечь на какую-нибудь подстилку и поднять ноги вверх (например, положить их на рюкзак). Полезно сделать небольшую разминку.

Перед остановкой на малый привал в зимних условиях группа снимает темп движения, чтобы разгоряченные лыжники могли постепенно остыть. После остановки следует сразу же надеть что-нибудь теплое, например, куртку или телогрейку. Если есть возможность, то полезно дать всем из термоса по глотку горячего чая, кофе или какао. Рюкзак рекомендуется повесить на сук дерева, поставить на очищенный от снега пень или, при их отсутствии, опустить сзади на свои лыжи. Садиться на рюкзак не следует, но если в нем нет продуктов или предметов, которые можно раздавить, то в отдельных случаях может быть сделано исключение. В холодную погоду малый привал должен быть не продолжительнее 5 минут.

Обеденные привалы отличаются от малых продолжительностью и устраиваются в обеденное время.

До привала должно быть пройдено от половины до 2/3 дневного пути. Желательно останавливаться на обед не позже 13 часов, с длительностью привала 1.5-2 часа (иногда больше). В районе 11-ти и 17-ти часов рекомендуется устроить небольшой привал для перекуса, продолжительностью до 30 минут.

Однако, в зависимости от протяженности маршрута, темпа движения, метеоусловий и обстановки выбор времени и длительности привалов могут меняться.

В жаркую погоду может быть устроен продолжительный дневной отдых (неплохо с купанием). Не исключен длительный вынужденный привал во время проливного дождя или грозы в укрытом месте.

Практика походов показывает, что приготовление горячей пищи на обеденных привалах организуется в редких случаях, но, тем не менее, теория туризма настоятельно рекомендует совершенствовать распорядок дня и выкраивать время для приготовления горячего.

В случае необходимости приготовления пищи на костре или примусах (использование примусов существенно экономит время), необходимы организованные действия всех членов группы в помощь дежурным для рациональной экономии времени, которое может быть использовано для отдыха и мелкой регулировки техники, осмотра местности.

Биваки для ночлегов и дневок.

Чем лучше организован бивак в данных конкретных условиях среды, тем качественнее отдых туристов после ходового дня. Напротив, пренебрежение к тщательной организации биваков на маршруте приводит к развитию физического и психического утомления участников похода, значительно снижает уровень безопасности похода.

На биваках, кроме отдыха и приема пищи, ремонтируют снаряжение и одежду, наблюдают за природой, ведут дневниковые записи (записи о маршруте, природе, окрестностях, наблюдения, зарисовки). На биваках поют песни, развлекаются, занимаются спортивными играми или тренировками. Во время дневок собирают грибы, ягоды, ловят рыбу,

более подробно знакомятся с окружающей местностью, проводят прогулки и экскурсии.

Выбранное место для организации бивака для ночлега и дневок должно обязательно удовлетворять двум условиям. Во-первых, оно должно быть безопасным. Не рекомендуется останавливаться лагерем на затопляемых речных отмелях, в руслах пересохших потоков или на низменных островах.

В горном районе надо учитывать специфические особенности рельефа и погоды и во избежание камнепадов, лавин, оползней, селей не располагаться

у подножия высоких скал, под карнизами, подвижными осыпями, на конусах выноса, в лавиноопасных кулуарах. Чтобы не подвергать себя риску поражения атмосферным электричеством, нельзя останавливаться при надвигающейся грозе на гребнях, вершинах холмов, перевалах.

В лесу следует быть осторожным с огнем и не разбивать лагерь непосредственно в чаще хвойного леса или в сухом кустарнике. Рядом с выбранной площадкой не должны стоять гнилые или подрубленные деревья, иначе внезапно налетевший шквал или удар молнии может повалить их на туристов.

Во-вторых, на месте бивака должна быть вода (питьевая, или пригодная для употребления после кипячения). С точки зрения наличия воды (и не только) идеальной была бы стоянка на берегу реки или озера. И если такая возможность имеется, то среди прочих вариантов предпочитают

использовать именно ее. Если разбивать бивак приходится в районе, удаленном от крупных водоемов, то еще на этапе подготовки следует определить способ обеспечения водой. Выбор в этом случае остается не особо богатый — рассчитывать придется лишь на ручьи, родники и колодцы. Набирать воду из случайных луж не стоит.

Важно знать, что, если вы нашли источник воды на местности, вокруг которого нет растительности, следов животных и людей, то такую воду лучше не пить. Вызывающий сомнение источник можно проверить на качество воды старым казацким способом: набрать кружку воды и плюнуть в нее. Если слюна разойдется и растворится, то такую воду можно пить. Если слюна застаивается, то воду употреблять нельзя.

Третьим, крайне желательным условием, можно выделить наличие дров/топлива для костра (особенно актуально при отсутствии газовых горелок и примусов). Дров, как говорят, много не бывает. Тем более что потребуются они не только в качестве топлива, но и как строительный материал. Поэтому лучше всего, если в окрестностях лагеря будут находиться несколько крупных сухостойных деревьев, желательно хвойных пород.

Остальные условия (защита от ветра, живописность данного места, наличие условий для купания, проведения развлекательно-оздоровительных мероприятий и пр.) естественно, весьма важны. Именно они определяют уровень комфорта и полноценность отдыха туристов.

Весьма желательно, чтобы как в рекреационных, так и в спортивных походах выбранное для бивака место удовлетворяло условиям безопасности, и было при этом эстетически привлекательным, способствующим полноценному отдыху участников.

На выбор места для организации бивака влияют и определенные тактические решения: место удобное для осуществления радиальных выходов к целевым рекреационным либо спортивным объектам; место бивака, позволяющее преодолеть опасное препятствие в оптимальное время суток (например, ранним утром, когда меньше камнеопасность в горах и пр.).

Не следует забывать и об антропогенном факторе, то есть обусловленном деятельностью человека. Вряд ли разумно ставить лагерь непосредственно около деревни. В сельских районах сейчас, к сожалению, произрастает неописуемая скука, и есть немалая вероятность, что местная молодежь развлекаться придет именно к вам. Если ночь застает вас на маршруте около деревни, и нет возможности долго продолжать движение, то становиться на ночлег следует до того, как вы пройдете деревню, а не после того, как вас в ней уже видели. При этом, естественно, вводится режим свето- и звукомаскировки - ваш костер не должен быть виден со стороны населенного пункта, ну и, конечно, придется воздержаться от громких песен и разговоров.

Еще больше следует опасаться стоять, тем более — гулять около воинских частей.

При постановке на ночлег желательно использовать старые места стоянок. Во-первых, при этом используется уже готовое кострище и тем самым не наносится вред природе. Во-вторых, эти места, как правило, уже проверены и удовлетворяют всем или, по крайней мере, большинству приведенных выше требований. Выбор места стоянки осуществляется засветло, не менее

чем за час до наступления темноты. После определения места бивака группа останавливается. Дается 5—10 мин на отдых и сразу руководитель распределяет бивачные работы среди участников.

Если в ваши планы входит провести на выбранном месте одну — две ночи, то она в основном сводится к постановке палаток, обустройству костровища с бревнами для сидения. Палатки следует ставить не ближе 7 — 10 метров от костра — иначе даже одна маленькая, но гордая искра сможет доставить вам немало огорчений, если прожжет тент или полог вашего походного дома.

Кроме того, около костровища, как правило, толпятся люди, которые будут постоянно срывать растяжки слишком близко поставленной палатки. Удобнее, когда палатка стоит входом к костру — тогда подход к ней освещен. Ветер не должен задувать во вход, особенно в холодное время года.

При постановке бивака на длительный срок стоит потратить силы еще на некоторые «мелочи», которые значительно увеличат степень комфорта вашего бивака и снимут многие возникающие в полевых условиях проблемы. Прежде всего, следует чуть поодаль от лагеря выкопать две ямы. Одна яма будет служить помойкой, в которой будут захораниваться отходы вашей хозяйственной деятельности. Вторая яма будет служить отхожим местом. Настоятельно рекомендуется ею не пренебрегать — иначе, как показывает практика, через три — четыре дня вокруг лагеря образуются многочисленные «минные поля». После сворачивания лагеря и завершения работ все ямы следует закопать. Поскольку в любом лагере приходится часто и много

пилить и колоть дрова, есть смысл организовать лесопилку — сколотить самые примитивные козлы и поставить чурбачок побольше в качестве плахи. Кстати, заготовленные впрок дрова хорошо не сваливать в кучу, а складывать в поставленную рядом поленницу. Они и намокают при этом меньше, и сохнут быстрее, и ночью меньше вероятность на них случайно налететь. Поленница сверху накрывается полиэтиленом на случай дождя.

Бивачные работы.

Следует взять за правило одно простое правило: чем организованнее, быстрее выполняются все работы по обустройству бивака, тем больше времени остается на отдых. Поэтому надо четко спланировать организацию работы всех членов группы по развертыванию лагеря.

Все бивачные работы при организации ночевки можно условно разделить на две составляющие (две разновидности работ):

- Работы по устройства ночлега;
- Работы по приготовлению горячей пищи.

Ночлег в условиях похода принципиально может быть организован следующим образом.

- В палатках.
- С использованием временных сооружений (шалаши, навесы, защитные экраны и пр.)
- В снежных пещерах.
- В снежных хижинах (включая «иглу»).
- Другие типы ночевок (индивидуальные укрытия, гамаки и пр.).

Понятно, что наиболее универсальным средством обустройства туристского лагеря является палатка. Иные способы организации ночлега достаточно специфичны и применяются лишь в определенных районах похода и в определенных (часто нештатных) ситуациях. Например, снежная пещера – это вариант ночлега в горных походах, при наличии достаточного снежного

покрова на склонах. Снежные хижины можно построить лишь при наличии строительного материала – «блоков» из сфирнованного, плотного снега. Такой снег характерен, например, для тундровых северных районов Российской Федерации в зимний период. Палатка же – это мобильные укрытия, которые позволяют организовать ночлег в походах в самых разнообразных условиях внешней среды. Без сомнения, организация ночлега в палатках превалирует в туризме, по сравнению с иными выше указанными способами.

Организация ночлега в палатках включает следующие виды работ.

1. Выбор и подготовку места для установки палатки. Выбранное место очищают от кочек, камней, шишек. Для нормального сна важно, чтобы площадка была горизонтальной. В горной местности с этой целью срезают с части площадки дерн или выкладывают площадку плоскими камнями.
2. Установка палатки. Техника установки палатки зависит от типа самой палатки. Но необходимо помнить, что палатка поставлена правильно, когда «крыша» не морщится складками, стенки не провисают, а пол не приподнят.
3. Размещение людей и организацию ночлега в палатке. На дно палатки расстилают коврики (желательно с небольшим нахлестом), кладут на них спальные мешки. Если в палатке есть просторный тамбур, то рюкзаки со всеми вещами, которые не нужны для сна оставляют в нем. В палатке в изголовье в качестве подушки помещают мягкие вещи. Мелкие личные вещи - очки, туалетные принадлежности

помещают в карманы палатки, обувь ставят у ее входа под полом.

Техника приготовления горячей пищи в полевых условиях определяется, прежде всего, тем, проходит поход в зоне леса или в безлесном районе. Разумеется, что есть свои особенности в технике приготовления пищи в горах по сравнению с равнинной местностью; в зимний период по сравнению с летним периодом и т.д. Но данные различия не принципиальны и касаются скорее нюансов техники приготовления горячей пищи в походных условиях. Принципиально же, что в лесной зоне пищу рационально готовить на костре (не надо нести в рюкзаке топлива, нагревательных приборов), а в безлесной зоне для приготовления пищи непременно понадобятся специальные нагревательные приборы и топливо к ним.

Техника приготовления горячей пищи на костре включает в себя следующие виды бивачных работ: заготовку дров; разведение костра, варку пищи на костре. Все эти виды работ требуют тщательного соблюдения техники безопасности: начиная от «заваливания» сушины, оканчивая работой с пилой и топором

Заготовка дров — основной источник опасности при бивачных работах. Об этом следует помнить и относиться к ней со всей ответственностью и серьезностью. Заготовка дров часто является одной из основных (и одной из самых тяжелых) бивачных работ.

Для валки деревьев может применяться как пила, так и топор. Сушины небольшого диаметра (до 10 сантиметров) обычно срубают, более толстые удобнее спиливать. Свои плюсы и минусы есть и у того и у другого инструмента. Использование топора требует больших энергозатрат, а пилу при такой работе часто

заклинивает. Ее последующее высвобождение — задача не самая легкая и не самая безопасная.

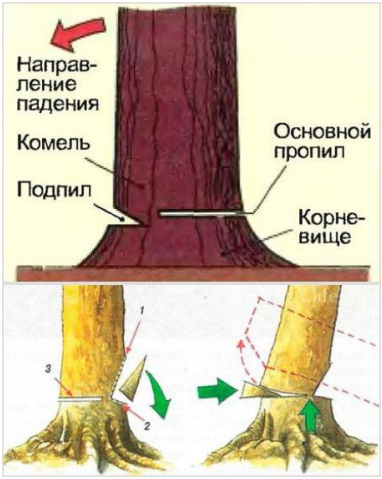
Обнаружив сушину, следует определить направление естественного наклона ствола — именно туда ее и следует валить. Не пытайтесь заставить дерево падать в другую сторону, это тяжело и очень опасно. Внимательно осмотрите место предполагаемого падения, определите, может ли ваша сушина при падении за что-нибудь зацепиться. Лучше заранее просчитать «нештатные» варианты и определить пути отхода на тот случай, если дерево начнет падать не туда, куда вы предполагали. Зимой вокруг ствола на радиус 1 метр вытаптывается площадка для удобства работы, и обязательно протаптывается дорожка отхода — убегать от падающего ствола по глубокому снегу не очень приятно. Конечно же, лесорубы перед работой должны снять лыжи.

Во время валки вокруг сушины в радиусе, соответствующем ее высоте, не должно быть никого, кроме непосредственно занятых в работе. Особенно тщательно этот момент следует отслеживать, если в группе много детей, которые, как правило, на месте не сидят. И вообще, валить дерево больше чем вдвоем-втроем, смысла не имеет — остальные все равно в работе не участвуют, только советы разные подают. Причем далеко не всегда дельные.

Последовательность валки дерева следующая. Вначале со стороны естественного наклона делается надруб или пропил примерно на треть диаметра ствола. Обращаю внимание — при работе с пилой особенно внимательно следите за ее ходом, и при самых небольших признаках заклинивания прекращайте работу и высвобождайте инструмент. В случае если пилу все-таки заклинило, попытайтесь раскачать ее в плоскости пиления. Если это не помогает, не пытайтесь отклонить дерево в противоположную сторону,

грамотнее будет сделать клиновидный подруб до его соединения с пропилом.

Затем следует надрубить дерево с противоположной стороны примерно на 7 — 10 сантиметров выше первого пропила или надруба. Когда второй надруб приблизится к первому, на ствол следует надавить и повалить его.



Неопытный человек может здесь задать вопрос: а не проще ли сразу начинать пилить со стороны, противоположной наклону, на весь диаметр ствола? Может быть, и проще. Только тогда дерево при падении начнет колоться вдоль волокон с образованием мощной щепы, которая запросто может спружинить и отбросить ствол назад, туда, где находитесь вы. Поэтому бравировать, находясь рядом с комлем падающего дерева, мягко говоря, не рекомендуется. Но и дрожать от страха тоже не следует. Дерево никогда не падает молниеносно, и о своем намерении оно обязательно вас предупредит треском разрываемых волокон. Услышав его, сразу отбегайте в сторону, и угрожать вам ничего не будет. В подавляющем большинстве случаев интересующие нас сушины стоят не особняком, а в окружении других деревьев. Поэтому следует обращать внимание на то, чтобы наше дерево при падении не зацепилось за соседние. Сухие сучья особой опасности в этом плане не представляют — падающий ствол без труда их обломает. А вот если на траектории предполагаемого падения находится мощный живой сук, или, тем паче, разветвленная верхушка, то лучше поискать другую

сушину. Наверняка на ее поиски уйдет гораздо меньше времени и сил, чем на высвобождение подвисшего ствола.

После того как сушина повалена, необходимо обрубить сучья. Стоять при работе обеими ногами следует со стороны, противоположной той, на которой находится обрубаемый сук. В этом случае любые возможные траектории нештатного движения топора будут направлены от вас.

Лучше прямо на месте произвести распиловку ствола на небольшие колобашки длиной 30 — 50 сантиметров, которые вы потом будете колоть на дрова. Если ствол не слишком тяжелый, попытайтесь подвести под него еще одно бревно. Тогда отпиливаемый край будет нависать над землей, и пилу не будет заклинивать.

Приготовленные и перенесенные в лагерь колобашки следует расколоть на поленья. Делать это удобнее, если ставить их не на грунт, а на другую, более крупную колобашку, служащую наковальней. В плоскости, в которой движется топор, не должно никого находиться, даже если вы на сто процентов уверены, что не выпустите его из рук, и что он не слетит с топорища. Не следует стоять поблизости и сбоку от наковальни — расколотые мощным ударом поленья часто отлетают на довольно большое расстояние. Также опасно подходить к работающему сзади, если вы не хотите случайно получить обухом по лбу. И вообще, наковальня должна находиться на некотором удалении от бивачного костра, где постоянно толпятся люди.

После окончания работ необходимо убрать инструмент на отведенное ему место. Разбросанные по лагерю топоры не только не украшают стоянку, но и могут служить причиной серьезных травм.

Работа с костром.

Те, кто часто бывает в походах, знают и то, что именно пламя костра помогает быстрее отдохнуть, снять

психологическое напряжение после трудового дня, делает более непринужденным общение, дарит радость и уверенность.

В полевых условиях костер, прежде всего, используется для обогрева, освещения и приготовления пищи. Кроме того, он часто находит применение для сушки одежды и снаряжения, а также для подачи сигналов. Короче говоря, без костра нет лагеря.

Площадка для костра выбирается на открытом, но защищенном от ветра безопасном месте, желательно около воды. Костер следует разводить на уже вытоптанных площадках или на старых кострищах. В случае же если вы разводите костер на новом месте, то с приглянувшегося вам участка следует снять дерн и отгрести от будущего костровища сухие листья и траву на полтора — два метра в сторону. Дерн нужно аккуратно складировать где-нибудь за палатками травой вниз, а после сворачивания бивака уложить на прежнее место.

В зимнее время с места будущего костра нужно удалить снег. Если снежный покров неглубокий, его достаточно просто утоптать, но лучше всего, конечно, сгрести снег в сторону лопатой или скребком. Делается это не только для того, чтобы костер не проваливался. Растаявший снег вокруг костровища образует грязную лужу, которая потом, после перемешивания многочисленными парами ног, превращается в очень грязную лужу.

Противопожарная безопасность - это главное требование при выборе места для костра. Нельзя разводить костер ближе чем в 4 - 6 м от деревьев, смолистых пней или корней. Не зажигайте огонь в хвойных молодняках. Здесь легко может возникнуть самый страшный, верховой пожар.

Опасен костер на вырубках, где имеются остатки лесных горючих материалов: здесь огонь быстро распространяете и начавшийся пожар трудно остановить.

Не разводите костер на торфяниках. Не разводите костров в лесу на каменистых россыпях. В таких местах между камнями накапливается лесной хлам и перегной.

Уметь работать с костром обязаны все, кто так или иначе вступает в соприкосновение с дикой природой. Разведение костра представляет собой определенное искусство, успех в котором достигается только опытом и практикой.

В качестве топлива обычно предпочитают использовать хвойные сухостойные деревья. Пламя получается всегда жаркое, мощное и устойчивое. Лучше всего горят сосна, кедр и лиственница. Очень хорошо использовать сухую березу, но для порубки на дрова обязательно надо искать сухостойное дерево — лиственный валежник очень быстро отсыревает и гниет. Зато сухая береза, как и ольха, горит почти без дыма, что особенно актуально для дежурных, занимающихся приготовлением еды. Ель, пихта и осина при горении дают много искр, и даже «стреляют» угольками, что требует повышенного внимания.

Любой походник знает, что развести костер без растопки невозможно. Даже щепки в палец

толщиной не загорятся непосредственно от слабого, горящего три-четыре секунды, пламени спички. Растопкой служит обязательно мелкий и сухой материал - мелкие еловые веточки, береста (снятой, конечно, не с живой березы), сухой мох, лишайник, стружка, лучина. Чаще всего используют сухой еловый или сосновый лапник. Его обычно много под кронами деревьев — кстати, там он даже во время дождя остается сухим. Если же вы завалили сушину, проблем с лапником быть вообще не должно. Вся крона в вашем распоряжении. В сырую погоду растопку добывают из щепы расколотого топором сухостоя, из сухого хвойного опада, укрытого от дождя кронами деревьев.

Растопка обычно очень аккуратно укладывается «шалашиком». Такая схема позволяет пламени спички за короткое время своего горения прогреть элементы растопки на большей длине. Нужно помнить, что спичка быстро погаснет, а первые хвоинки или щепочки будут гореть очень слабым пламенем, поэтому растопка должна быть уложена плотно, так, чтобы над занявшимся слоем находился следующий, готовый сразу «подхватить эстафету».

В дождь начинать работать с растопкой следует только под тентом. Его можно сразу натянуть над местом будущего кострища, можно попросить товарищей подержать плащ-палатку или полиэтилен, пока вы будете заниматься разведением костра. Опытные костровые в таких условиях растопку укладывают на слой предварительно наколотых сухих щепочек, чтобы предотвратить ее контакт с холодной и сырой поверхностью. И еще один совет для такой ситуации:

запалили растопку — сразу положите спички обратно в карман, отсыревать им совсем ни к чему.

В качестве первичного источника пламени можно использовать свечу, сухой спирт, кусок оргстекла или резины. Они дают длительное и ровное пламя, позволяющее поджечь даже отсыревшую растопку.

Поджигается растопка, естественно, снизу, опять же с наветренной стороны. Когда она занялась, сверху начинают таким же «шалашиком» подкладывать заранее заготовленный хворост. Помните — даже грамотно уложенная растопка будет гореть не более минуты. Поэтому веточки, которые должны загореться от растопки, обязаны находиться у вас под рукой. Поэтому и растопку, и хворост, и даже первые дрова вам следует заготовить сразу. А вообще, признаком хорошей схоженности и организованности группы, да и просто признаком хорошего тона, является следующий принцип работы: один человек разжигает костер, остальные ищут и подносят для него топливо. Еще в момент остановки на бивак руководитель группы и распределяет, кто будет костер разводить, кто дрова заготавливать и кто их на бивак приносить.

Хворост и веточки, толщиной в карандаш или в палец, укладываются равномерно со всех сторон, чтобы «шалашик» сохранял устойчивость. На этом этапе особенно важно не переусердствовать — не класть сразу слишком много, иначе пламя задохнется в собственном дыму. И, конечно, случайно не повалить укладку.

Некоторые костровые часто пытаются поддержать огонь богатырской силой своих легких. Особо страшного в этом нет ничего, можно даже сказать, что тренируется дыхательная система. Только не следует слишком близко наклоняться к раздуваемому костру — пламя может резко выхлестнуть и обжечь вам лицо, или выстреливший внезапно уголек в глаз попадет. Лучше всего взять

«сидушку» и использовать ее, как опахало. Разжигая растопку, лучше вообще на нее не дуть, или делать это очень тихо — пламя еще слабое, и его легко можно просто задуть.

Когда загорится хворост, можно начинать подкладывать и более толстые, но обязательно сухие сучья. И лишь когда появится достаточно толстый ровный слой раскаленных углей, можно будет считать, что костер готов. Тогда, в зависимости от его назначения, следует начинать укладку основных дров одним из существующих способов.

По форме (принципу укладки дров) костры можно подразделить на: шалаш, колодец, таежный, звездный, нодья и пр. Для приготовления пищи чаще используются небольшие костры с укладкой дров в форме колодца. Для освещения праздничного туристского мероприятия, для просушивания одежды часто используют костры «таежный», «шалаш», «нодья» (с большим, жарким пламенем). Сигнальные костры могут быть хорошо горящими или дымными, в зависимости от условий сигнализации.

Наиболее популярный костер для ночных дежурств и ночевок в сложных условиях — это «нодья». Для него

характерно ровное, жаркое, долгое и устойчивое пламя, поэтому он может использоваться даже для ночевок зимой без палатки! Правда, готовить пищу на нем неудобно, да и освещение он дает неважное. Такой костер обычно сооружают из трех прямых сухих и ровных бревен диаметром 35 — 40 сантиметров и длиной от 1,5 до 2,5 метров. Длина бревен определяется числом ночующих у костра человек. Для «нодьи» следует использовать сухостойные деревья хвойных пород — сосну, ель, пихту Дерево валится, распиливается на бревна нужной длины, которые затем относятся к костровищу. Заготовленные бревна тщательно, чтобы обеспечить их плотное прилегание друг к другу, очищают топором от веток и сучков. Чтобы бревна быстрее разгорались, на них по всей длине делают зарубки.

«Нодья» может гореть до 5 — 8 часов. Горение ее тем равномернее, чем плотнее бревна прилегают друг к другу, поэтому их при необходимости проворачивают вокруг продольной оси.

В лагере всегда должен быть надежно укрытый от ненастья запас растопки и хвороста. Иначе утром, проснувшись, дежурные рискуют открыть тот малоприятный факт, что после прошедшего ночью дождя в округе не осталось ни одной сухой веточки.

Как оборудовать кострище и разместить над огнем котлы для приготовления пищи зависит от многих факторов: количества участников в группе, наличии опор, на которые можно закрепить костровой трос с крючьями, наличие такого троса, высота снежного покрова, возможность использования камней и других подручных средств.

Костер представляет собой еще и источник повышенной опасности. Работая с котелками, помните, что их ручки всегда сильно раскалены, поэтому при снятии их с огня используйте специально отведенную для этой цели костровую перчатку. Использовать можно только исправные котелки, которые не слетят с ручки и не окатят вас кипятком. В любом случае желательно, чтобы ноги у вас были закрыты и обуты. Даже близко к костру не подходите в капроновой, нейлоновой и прочей плавящейся и легковоспламеняющейся одежде — в случае возгорания вы рискуете получить особенно тяжелые ожоги. Длинные волосы лучше убирать под головной убор. Не следует оставлять костер без присмотра. А при сильном ветре необходимо усилить за ним контроль.

Для сушки одежды иногда сооружают специальный «стапель». Но чаще всего и новички, и уже умудренные опытом туристы сушат свое обмундирование непосредственно на костровой перекладине после того, как с нее сняты котелки. Но в этом случае необходимо помнить правило: «Любая вещь, оставленная без присмотра около костра, обязательно сгорит». Отвлекшись на интересный внезапно возникший разговор, вы рискуете увидеть свои вещи прожженными. Просить последить за вещами товарища тоже рискованно — он такой же живой человек, как и вы.

В безлесной зоне для приготовления горячей пищи необходимы специальные нагревательные приборы и соответствующее топливо к ним. Все нагревательные приборы (горелки) подразделяются относительно используемого для горения топлива: газовые горелки,

жидкотопливные горелки и мультитопливные горелки. Главная особенность при варке – надежная защита нагревательных приборов и кастрюли от ветра. Без этого время на закипание воды значительно возрастает, а зачастую вода не закипает вообще на самом «мощном» режиме работы горелок. Горелки с кастрюлей защищают от ветра специальными легкими экранами из алюминиевых сплавов (можно использовать для этого туристский коврик), в горах складывают очаги из камней. При использовании газового оборудования можно готовить в тамбуре палатки.

К бивачным работам так же относят работы по сворачиванию лагеря:

- Собирают личные рюкзаки, спальники выворачивают, вытряхивают.
- Палатку просушивают на солнце (скаты, дно), выворачивают и вытряхивают.
- Остатки пищи оставляют в стороне – для зверей.
- Остатки дров аккуратно складывают под деревом.
- Мусор сжигают. Несгораемый мусор берут с собой.
- Костер гасят. Кострище закладывают снятым дёрном и поливают водой.

Заканчивается свёртывание лагеря быстрым осмотром территории, который проводит руководитель группы. У туристов существует хороший обычай: оставлять после себя место бивака в таком виде, чтобы следующий путешественник мог с максимальными удобствами им воспользоваться.

Питание в походе. Транспортировка продуктов. Сохранность продуктов. Технологии приготовления питания. (1 час)

Питание в туристском походе должно быть организовано таким образом, чтобы максимально компенсировать энергозатраты туристов в период похода, и поддержать нормальное функционирование их организма. Соответственно, вопрос организации сбалансированного питания необходимой энергетической ценности в походных условиях весьма важен и от его решения напрямую зависит здоровье туристов и успешное преодоление маршрута похода.

В начале рассмотрим основные понятия, затрагиваемые в данной теме.

Рацион питания (суточный) – список и количество (масса) продуктов для группы в расчете на одного туриста, на сутки похода. Общий список и количество (массу) всех требуемых походных продуктов (в расчете на всю группу, на все дни похода) назовем походной продуктовой раскладкой. В принципе понятия «продуктовая раскладка» и «рацион питания» практически идентичны.

Меню питания – это набор продуктов или блюд запланированных для приготовления и употребления в пищу туристами на каждый походный день. Режим питания – это дневной распорядок приема пищи туристами в походных условиях (планируемое на день похода количество приемов горячей пищи и «холодных» перекусов).

Рациональная организация питания в походе принципиально требует решения двух следующих задач. Во-первых, необходимо выбрать ассортимент продуктов, удовлетворяющий требованиям конкретного похода и составить адекватную условиям похода продуктовую раскладку (рацион питания). Во-вторых, следует установить оптимальный режим походного питания и поддерживать необходимый водно-солевой баланс в организме туристов. Первый вопрос решается в предпоходный (подготовительный) период; второй – во время проведения похода.

Выбор походных продуктов производиться по отношению к конкретному походу, с учетом особенностей конкретного маршрута. Только зная цель похода, условия района похода, состав участников, имея перед глазами график движения, характеристику преодолеваемых препятствий и т.д., завхоз подбирает и комбинирует различные по качеству продукты питания и обязательно учитывает общее правило организации питания туристов: чем сложнее маршрут, тем выше калорийность рациона.

При составлении продуктовой раскладки несложных рекреационных и спортивных походов вполне удовлетворительно «работает» следующий алгоритм:

- Вначале туристы составляют подходящее для походных условий, сходное с «домашним» меню питания.

- Далее, исходя из разработанного меню, вносят список всех необходимых продуктов для приготовления походных блюд, перекусов и карманного питания в соответствующую графу продуктовой раскладки.

- Затем, приняв во внимание известные нормы расхода каждого продукта в пересчете на одного человека, на одну варку (или на одного человека на один день похода), рассчитывают массу каждого продукта из списка раскладки необходимую на весь срок похода.

- Определяют суммарную массу всего списка «сухих» продуктов, требующихся для выполнения походного меню питания, и, далее, определяют интегральный количественный показатель раскладки: массу всех «сухих» продуктов в перерасчете на одного участника, на один день похода.

- Полученный интегральный показатель раскладки сравнивают с аналогичным планируемым показателем. Если интегральный показатель массы значительно отличается от планируемого, раскладку корректируют и добиваются его нужного значения, укладывающегося в необходимые границы варьирования (например, 800-1000 г/чел/день).

Данная последовательность действий при составлении продуктовой раскладки похода основана на так называемом эмпирическом подходе.

Такой подход к составлению продуктовой раскладки хорошо себя зарекомендовал в случае организации оздоровительных и несложных спортивных походов. Эмпирический подход, в противоположность научно обоснованному подходу, не предусматривает точного расчета калорийности и баланса питательных компонентов рациона питания. Он предполагает, что туристы в походе будут придерживаться в целом традиционного для них «домашнего» питания, адаптированного к походным условиям и основан на меню сходным с повседневным меню питания.

Меню при этом учитывает традиционный режим питания (трех- или четырехразовое питание в сутки). Оно включает традиционные гарниры ко вторым блюдам

из крупяных каш, картофельного пюре, макаронных изделий; «набор» (3-4 наименования) походных супов, «набор» обычных мясных, рыбных, молочных блюд, напитков и пр.

Режим питания.

Один из основных моментов организации питания в походе – регулярность приемов пищи. Чем реже перерывы на еду, тем большая потребность в питательных веществах будет у группы к следующему привалу. Однако чрезмерно обильная пища походникам противопоказана: переедание перегружает органы пищеварения и «забирает» силы на переваривание пищи. Регулярное питание подразумевает умеренные перерывы между приемами пищи, при этом питаться лучше в одно и то же время. Желательное количество приемов пищи в походе – 4 раза в сутки с равномерными перерывами.

Важная особенность питания в спортивных походах – невозможность обеспечить горячее питание каждый раз. Следует исходить из того, что как минимум 2 приема пищи в день должны быть горячими, а 2 других – в виде сухого пайка.

Чем легче маршрут, тем ниже степень необходимости четко соблюдать все правила организации питания. В отдельных случаях (легкие летние маршруты) группы обходятся двухразовым горячим питанием и одним сухим пайком.

Резкий переход от привычного домашнего питания к стрессовому режиму походного рациона нежелателен. Именно поэтому горячее питание в походе должно быть полноценным и регулярным. Идеально, если есть возможность готовить горячие завтрак, обед и ужин, однако в сложных походах, когда приготовление пищи затруднено, можно ограничиться двухразовым горячим питанием. При двухразовом питании горячими должны быть завтрак и ужин.

В любом случае и завтрак, и обед, и ужин должны состоять из двух блюд: полужидкого (густой суп, каша, рагу и т. д.) и горячего напитка (чай, какао и т.п). Для приготовления супов и каш рекомендуется использовать крупы, макаронные изделия, сублимированное мясо, сушеные овощи, сухой картофель.

Завтрак

Завтрак должен быть горячим и составлять не менее 30% от суточной калорийности рациона. Первый прием пищи обеспечивает энергию туриста на период самых интенсивных нагрузок. Важные качества завтрака – легкоусвояемость и питательность. Общая калорийность – от 1200 до 1700 ккал в зависимости от сложности маршрута, так как слишком легкая утренняя трапеза не даст организму необходимой энергии.

Обед туриста составляет около 30% от суточной калорийности. В нем обязательна высокая доля белков. При этом в обед следует употреблять и жиры, и углеводы (особенно пищевые волокна). Калорийность обеда 1 000 – 1 700 ккал.

Ужин должен восполнить дневные затраты энергии. Тяжелую пищу в большом объеме на ночь есть не следует – это ухудшит качество сна. Калорийность ужина должна составлять от 850 до 1 500 ккал.

Сухой паек принято делить на две категории: собственно сухой паек и так называемое карманное питание. Сухой паек едят во время привалов,

карманное питание предназначено для подкрепления сил во время движения.

В сухой паек входят несладкое печенье (галеты), сухари, консервы (паштет, рыба), твердая копченая колбаса или мясо, сыр, напитки. При трехразовом горячем питании сухой паек составляет около 20% от суточной калорийности рациона, едят его частями: одну половину на большом привале между завтраком и обедом, другую – на коротких привалах в течение дня.

Если горячее питание двухразовое, то делают 2 больших привала. При этом сухой паек для первого привала составляет 15% от суточной калорийности, а для второго – 20%. Это объясняется накопившейся к концу дня усталостью туристов, которым нужны силы для последнего этапа движения перед ужином. Второй сухой паек должен быть высокоуглеводным, поскольку его задача – интенсивно поддержать организм на короткий период времени.

В карманное питание входят продукты, которые удобно съесть не прерывая движения. Основная задача такого питания – быстрое подкрепление сил при их упадке. Суточная калорийность карманного питания — 200–500 ккал. В качестве карманного питания используют сахар, конфеты, батончики, сухофрукты и т.п.

Питьевой режим.

Отдельное место в разработке питания для пеших походов занимает питьевой режим. Общие правила таковы: основные запасы воды в организме желательно пополнять на привалах и вечером, однако в процессе

движения умеренное употребление воды тоже необходимо.

Величина потерь жидкости туристами зависит от сложности маршрута. В отдельных случаях походник может терять до 12–14 л. жидкости в сутки. Все эти потери необходимо восполнять, однако избыточное употребление жидкости нежелательно – оно вызовет вымывание солей, повысит нагрузку на сердце, усилит потоотделение.

На больших привалах следует выпивать от 250 до 500 мл жидкости, на малых – 100–200 мл. Общее количество употребляемой жидкости в походе составляет порядка 2,5 л. ежедневно. При этом на долю питьевой воды (а также чая, кофе, какао и т. д.) приходится лишь около 1 л. в сутки.

В пешем походе в теплую погоду предпочтительно пить минеральную (без газа) или просто подсоленую воду. Зимой рекомендованы горячие напитки из термоса.

Сохранность продуктов.

Важное значение в туристском путешествии имеет правильная организация хранения продуктов питания. Для каждого вида продуктов установлены сроки хранения, продукты даже одной и той же партии выработки будут по-разному вести себя в условиях севера или юга. При хранении продуктов наиболее распространенными ошибками являются: использование продуктов, не предназначенных для хранения в данных условиях, а также несоблюдение требований по герметичности упаковки.

Порче продуктов наиболее способствуют два фактора: влажность и температура. Большинство микробов может развиваться в продуктах, содержащих

свыше 15 % воды (молоко, мясо, бульоны, рыба). В сухих продуктах микробы размножаются в значительно меньшей степени. Поэтому при хранении в сухом месте сухари, крупы, макаронные изделия, сухое молоко, вяленая рыба долго не портятся.

Положительная температура 15-40°С намного ускоряет процесс размножения микробов, а следовательно, и порчу продуктов. Если температура поднимается до 50°С, размножение большинства микробов приостанавливается. При температуре 100°С многие микробы погибают. Понижение температуры до +8°С и ниже хотя и не приводит к уничтожению микробов, но задерживает их развитие. Этого вполне достаточно, чтобы предохранить продукты от порчи.

Точно также приостанавливается развитие гнилостных микробов при применении крепких растворов поваренной соли (засолка рыбы, мяса, овощей) и сахара (засахаренные ягоды, а также варенья).

Жестяные банки консервов не должны иметь вздутых донышек - бомбаж. Это происходит от накопления газов в результате жизнедеятельности вредных микробов. Такие консервы, особенно мясные и рыбные, опасны. Вскрытые консервы желательно использовать сразу, особенно в летних условиях, так как доступ теплого воздуха ускоряет процессы окисления продуктов и размножение микробов.

Транспортировка продуктов.

Порча продуктов при совершении туристского путешествия происходит не столько из-за неправильных условий хранения, сколько из-за неправильной их транспортировки, при которой сухари превращаются в крошку, рассыпаются сахар, кисель, крупа и сухое

молоко, течет мокрый сахар и соль. В путешествии важное значение приобретает упаковка, расфасовка, общее количество этих упаковок, их удобство для укладки в рюкзак (на санки, плот, в байдарку).

Крупы, сахар, яичный порошок, муку, кисель, кофе, какао, чай и т.п. сыпучие продукты, если группа не предусматривает их расфасовку по количеству приемов пищи на каждый день, следует размещать в двойную упаковку: сначала в полиэтиленовый, а затем в капроновые мешочки.

Растительное и топленое масло удобно транспортировать в небольших полиэтиленовых канистрах или бутылках емкостью 1-1,5 л., предназначенных для хранения пищевых (не технических!) продуктов.

Важное значение для транспортировки имеет укладка рюкзака. Общий принцип раскладки продуктов для их транспортировки на маршруте следующий: не транспортировать все количество имеющего важное значение продукта (мука, сухари, сахар и т.п.) в одном рюкзаке. Падение этого рюкзака в трещину на леднике, снос с плота, плохо завязанный узел на веревке, которой этот рюкзак вытягивается наверх, ставит группу в тяжелое положение. Подобные продукты или имущество следует распределять между несколькими участниками.

Если группа не придерживается принципа заблаговременной расфасовки продуктов в соответствии с недельным циклом меню, то распределение продуктов питания, кухонной посуды, топлива, примусов и другого общественного имущества определяется завхозом

по согласованию с руководителем группы с учетом пола, возраста, физического состояния участников.

Применение в группе метода расфасовки продуктов на каждый прием пищи (завтрак, обед и ужин) значительно упрощает роль завхоза. Она сводится лишь к контролю (до выхода группы в путешествие) правильности закладки необходимых продуктов в тот или иной паек, а на самом маршруте - соблюдению очередности дежурств и получению дежурным соответствующего на данный день расфасованного набора продуктов.

Технологии приготовления питания.

Посуда берется из расчета необходимого объема при приготовлении первых (1 л на человека) и вторых блюд (0,5 л) на всех участников одновременно. Как правило, употребляется только алюминиевая посуда (овальные ведра-котлы, вкладывающиеся одно в другое). Медная, цинковая, оцинкованная и эмалированная посуда не рекомендуется и даже опасна.

Избегайте пользоваться водой из рек и ручьев непосредственно ниже селений и пастбищ, а также из загрязненных колодцев.

Если нет возможности вскипятить воду, следует применять дезинфицирующие таблетки, например, пантоцид. Одна таблетка рассчитана на 0,5—0,75 л воды. Время обеззараживания 15 минут.

Мутная вода становится прозрачнее, если в нее бросить щепотку соли — муть оседает уже через несколько минут.

Приспособляемость организма к жаре во многом зависит от своевременного и достаточного употребления

солей и воды. Лучшее жаждоутоляющее — зеленый чай. Настой зеленого чая способствует накоплению и лучшему усвоению организмом витамина С.

Молочные каши варят сначала на воде, затем, когда вода начинает активно впитываться в крупу, добавляют сгущенное молоко или отдельно разведенное в воде сухое молоко.

Чтобы легче очистить рыбью чешую, нужно несколько секунд подержать рыбу в горячей воде или слегка протереть уксусом и оставить на некоторое время.

Чтобы рыба не скользила в руках, нужно обмакнуть пальцы в соль. Чтобы свежая рыба не пахла болотом (особенно щука), следует ее вымыть в холодной очень соленой воде. Чтобы при жарке рыба не разваливалась на куски, нужно посолить ее и выдержать так 10-15 минут, пока соль не впитается. Чтобы посуда не пахла рыбой, надо протереть ее тряпкой, смоченной уксусом и промыть холодной водой с мылом.

Если бульон (суп) оказался пересоленным, нужно опустить в него полстакана муки (манной крупы или риса) в марлевом мешочке и еще раз вскипятить.

Топография. Основные понятия. Туристские схемы, карты, кроки, абрисы, лоции. Масштаб. Измерение расстояния по карте. Работа с компасом и картой. Действия в случае потери ориентировки. (2 часа)

Навыки чтения топографической карты и ориентирования на местности являются очень важными составляющими спортивного мастерства туриста. Изучение и квалифицированный анализ картографических материалов района путешествия на стадии разработки маршрута позволяет избежать нерациональных и рискованных вариантов, что, в конечном счете, повышает безопасность похода. Однако, особое значение умение ориентироваться на местности приобретает во время движения по маршруту. Даже достаточно опытные туристы могут привести много примеров, когда ошибки в ориентировании приводили к потере времени и дополнительным затратам сил. Были случаи, когда группы в результате потери ориентировки не могли завершить прохождение запланированного маршрута.

Топография – это наука, изучающая геометрию земной поверхности и разрабатывающая способы изображения её на плоскости. Основная задача топографии – получение точных данных о земной поверхности и расположении на ней природных и созданных человеком объектов. Основной метод – топосъемка (полевые работы + обработка результатов),

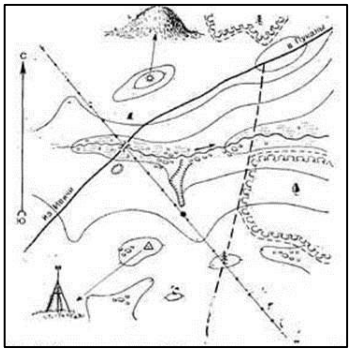
конечным результатом которой является создание топографической карты.

Карта – это уменьшенное обобщенное изображение земной поверхности на плоскости, построенное в определенной картографической проекции с помощью специальных условных знаков. По содержанию карты подразделяются на общегеографические и специальные (тематические). На общегеографических картах изображаются все основные элементы местности, без особого выделения каких-либо из них. На специальных картах с большей детальностью отображаются некоторые элементы местности или наносятся специальные данные, не показанные на общегеографических картах. (например, экономические, геологические карты и т. п.)

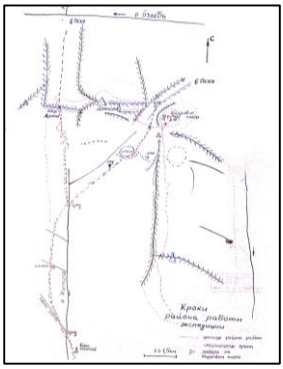
Разновидности карт, используемых туристами.

– План – уменьшенное изображение местности на плоскости, построенное без учета того, что Земля имеет форму эллипсоида. Составляются на небольшие участки. Как правило, планом называется изображение местности масштабом 1:500 – 1:5.000 (например, планы городов, парков и т.п.)

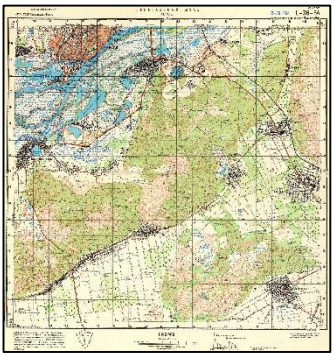
– Схема - гораздо менее точное изображение, нежели план. Может выполняться не в масштабе, нередки значительные искажения расстояний, очертаний. По схеме можно судить о взаиморасположении объектов относительно друг друга.



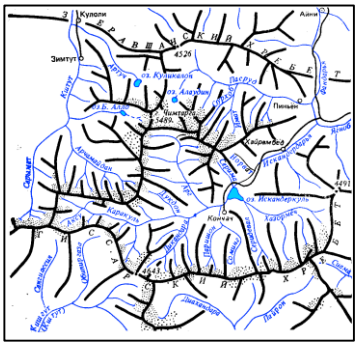
– Крок - чертеж участка местности, отображающий её важнейшие элементы, выполненный при глазомерной съемке, набросок. Например, крок перевала – рисунок перевала с соответствующими обозначениями на нем (длина участков, крутизна, характер склонов).



– Топографические карты - карты, выполненные в масштабе и имеющие координатную сетку. Наиболее популярны карты, изготовленные для генштаба СССР. Долгое время они являлись секретными, но сейчас достать их при желании можно. Также топографические карты в виде атласов или отдельных листов издаются на многие области и популярные туристические районы. Их можно найти в больших книжных и специализированных магазинах. Обычно это карты масштаба 1:200.000, так называемые "двушки", но в последнее время стали появляться и "километровые" атласы.)

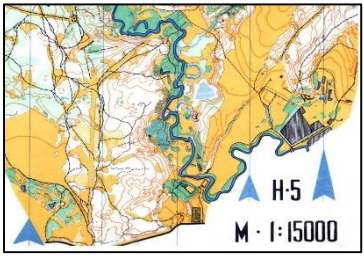


– Хребтовки - карты, выполненные в масштабе, но содержащие упрощенную информацию о рельефе и орографии (только изображения хребтов и долин рек). Удобны для ориентирования в высокогорье.



– Снимки со спутника - с появлением в общем доступе фотографий Земли из космоса - становятся все более популярны. Позволяют планировать, оценивать и уточнять маршрут, предварительно намеченный по карте. Содержат, как правило, более свежую информацию, чем карты. Могут быть разной степени четкости. Полностью обычную карту заменить все же не могут. По космоснимкам трудно оценить рельеф, многие детали: слабые дорожки, мелкие объекты могут быть скрыты лесом. Также по фотографии не всегда удается распознать реальные характеристики объектов: газопровод или ЛЭП, болото или поляна, железная дорога или автомобильная.

– Прочие материалы - в горном туризме наряду с картами широко используются текстовые описания, отчеты, а также фотографии определяющих препятствий.



– Спортивные карты - специализированные карты для проведения соревнований по ориентированию и гонок. Очень подробные и создаются на небольшие участки местности, отражая детали вплоть до небольших ям, столбов или отдельно стоящих деревьев. В горном туризме практически не применяются.

Чтение карты - это процесс получения при помощи имеющегося под рукой картографического материала информации о реальных объектах на местности. Чтение карты выполняется для того чтобы:

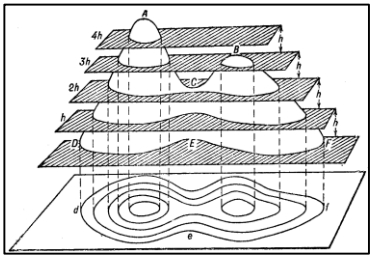
– спланировать маршрут, оценить время, необходимое для его прохождения и характер препятствий,

которые могут встретиться на пути, определить опасные участки.

- узнать характеристики тех или иных объектов на местности, например, направление течения реки, характер лесного массива, покрытие дороги, размер населенного пункта и т. п.
- выполнить ориентирование на местности.
- произвести измерения по карте. Например, измерение расстояний или высот.

Любая карта читается при помощи условных обозначений. Системы условных знаков на различных картах могут сильно отличаться друг от друга. Например, многие значки на картах для спортивного ориентирования абсолютно не похожи на обозначения тех же самых объектов на топокартах. Условные обозначения, принятые на данной карте, как правило, помещают в так называемой легеде карты. Перед тем, как начать чтение карты, полезно эту легенду внимательно изучить.

Условные знаки разделяются на группы:



1. *Обозначение рельефа.* Рельеф – совокупность неровностей земной поверхности. Как правило, наносится на карту коричневым цветом. Способов изображения рельефа достаточно много:
   - Горизонтали – линии, соединяющие точки с одинаковой абсолютной высотой над уровнем моря. Подразделяются на основные, утолщенные (каждая пятая горизонталь) и дополнительные (между основными, изображаются штриховой линией). Дополнительные горизонтали применяются в тех случаях, когда детали рельефа не могут быть выражены при помощи основных

горизонталей. На картах указано, через сколько метров по высоте проведены горизонтали, это называется высотой сечения карты. Для определения направления уклона горизонтали дополняются бергштрихами, которые направлены в сторону стока воды. Чем чаще (плотнее) проведены горизонтали, тем круче склон.

- Послойная окраска. Используется вместе с горизонталями. Каждый последующий слой закрашивается все более темным цветом (горы - от желтого до темно-коричневого, равнины - от желтого до темно-зеленого).
- Отмывка – оттенение скатов неровностей. Тень накладывается серой краской обычно на восточные и южные склоны.

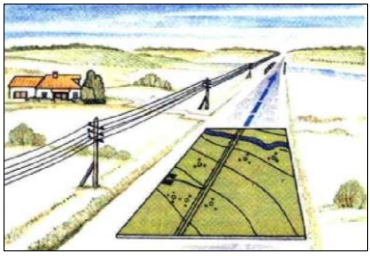
2. *Гидрография*. Синим цветом наносятся реки, озера, болота, каналы, источники и т. п. На подробных картах может содержаться информация о направлении и скорости течения, характере дна, глубине, и пр.
3. *Растительность*. Зеленым или белым цветом обозначают леса, заросли кустарников, сады и т. п. Существует также масса условных знаков для обозначения характера растительности, цвет штриховки может обозначать плотность или проходимость леса (например, на картах для спортивного ориентирования).

4. *Искусственные сооружения*. К этой группе относятся знаки для обозначения населенных пунктов, дорог, мостов, отдельно стоящих сооружений и т. д.

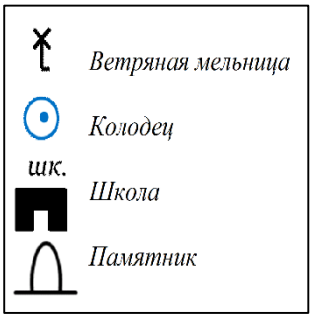
Условные знаки делятся на масштабные и внемасштабные.

1. *Масштабные* применяют для отображения объектов значительных размеров и площади, например, больших водоемов, лесов, крупных поселков и т. п.
2. *Внемасштабные* знаки применяют для нанесения на карту объектов, размер которых не может быть выражен в масштабе карты. Внемасштабные знаки делятся на линейные и точечные.

- Линейные - это, например, дороги, малые реки и ручьи, насыпи и т. п. Их длина соответствует масштабу, а вот ширина стандартна, и для определения реальных характеристик нужно читать дополнительную числовую информацию или просто догадываться.



- Точечные знаки - это, например, отдельно стоящие деревья или строения, мосты, родники и т. д. У внемасштабных точечных знаков есть так называемая базовая точка, которая указывает реальное местоположение объекта. У симметричных (круглых, треугольных, квадратных) знаков базовая точка находится в центре, у симметричных вытянутых (конусов и т. п.) - в середине основания, у знаков типа "флажок" - в основании вертикальной черты или в нижнем ее угле.



Кроме значков на подробных картах часто содержится много числовой информации. Цифры, как правило, относятся к тому или иному знаку

и уточняют характеристики объекта, такие как высота, ширина, характер грунта или покрытия, число жителей, проходимость перевала (категорию и месяцы, в которые он открыт) и т. п. Цифры имеют тот же цвет, что и знак, к которому они относятся.

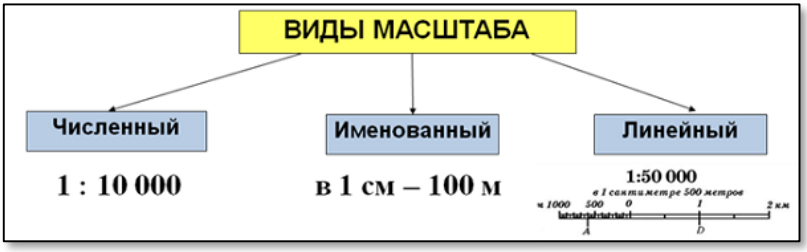
Умение разбираться в условных знаках и их числовых характеристиках - обязательное условие для правильного, полного и эффективного чтения карты.

Так же обязательным условием для правильного чтения карты является понимание масштаба этой карты.

Масштаб – величина, показывающая степень уменьшения объектов на карте относительно соответствующих им объектов на местности.

Способы указания масштаба:

- Численный — записанный в виде дроби. Числитель – единица, знаменатель – число, показывающее во сколько раз уменьшены на карте объекты местности. Например, 1:1000000, то есть "один к миллиону".
- Именованный - записывается словами. Например, "в 1 см – 10 км".
- Линейный – графическое изображение численного масштаба. Шкала, на которой деления соответствуют определенным расстояниям на местности. С помощью него без линейки можно легко измерять или откладывать расстояния на карте.



Чем крупнее масштаб, тем подробнее карта.

По масштабу карты разделяются на:

- крупномасштабные: до 1:200000;
- среднемасштабные: 1:200000 – 1:1000000;
- мелкомасштабные: мельче 1:1000000.

Для оценки выбранного маршрута необходимо выполнять измерения по карте. Чаще всего выполняются измерения расстояний и высот.

1. По карте расстояние можно измерить следующими способами:
   - курвиметром - наиболее точный способ.
   - циркулем-измерителем, установив на нем удобный для пересчета небольшой шаг.
   - линейкой. На очень извилистых участках расстояние можно промерить ниткой, приложив её потом к линейке.
   - на глаз по клеткам координатной сетки. Размер ячеек прямоугольной сетки обычно 2 см, посчитав клетки, можно оценить расстояние по карте.

Промеренное расстояние в соответствии с масштабом карты переводится в реальное расстояние на местности. Полученный результат затем еще можно умножить на коэффициент извилистости, который для разных районов различен. Максимальный коэффициент - в горах: измеренное на картах расстояние умножается на 1,2. Это коэффициент «горизонтальной» извилистости троп, подъемы и спуски при промере расстояний не учитываются.

Компас — один из наиболее часто используемых в походах приборов. Ко́мпас (итал. compassio; от compassare — измерять шагами;

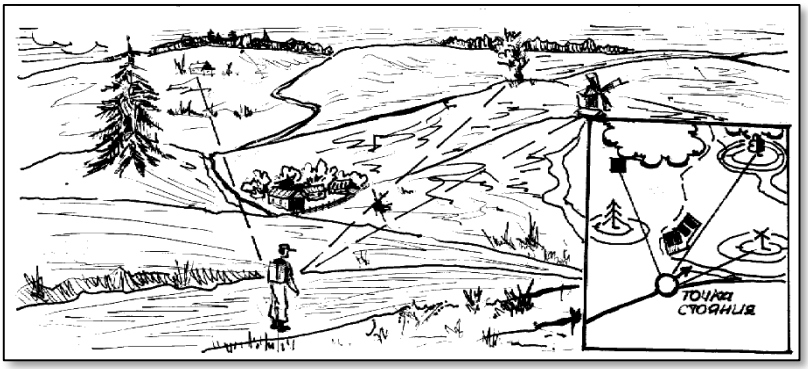
в профессиональной речи моряков: компа́с) — устройство, указывающее на магнитные полюса Землии стороны света.

Самый подходящий для похода компас — спортивный. Он отличается от остальных конструкций прежде всего тем, что магнитная стрелка с подпятником заключена в герметичную прозрачную колбу, заполненную специальной вязкой жидкостью. Благодаря этому движение стрелки демпфируется (замедляется), она быстро устанавливается по магнитному меридиану и почти не колеблется во время движения и даже бега.

Ориентирование - это процесс определения своего местоположения относительно различных объектов на местности.

Как показывает практика, восстановление утерянной ориентировки требует больше умения и времени, чем простое ее сохранение.

Выполнять задачи ориентирования нам помогают ориентиры - это заметные, выделяющиеся объекты на местности, изображения которых нанесены на карту.

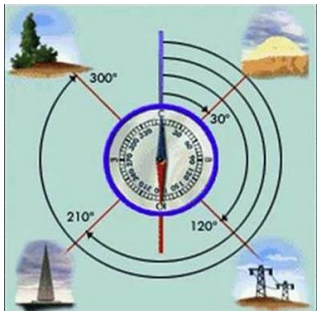


Существуют следующие виды ориентиров:

- *Линейные* - объекты, имеющие существенную длину на местности и обозначающиеся на карте линейными условными знаками (дороги, реки, берега озер и морей, ЛЭП, просеки, овраги, хребты, границы леса).
- *Точечные* – изображаются на картах внемасштабными условными знаками (отдельные строения, башни, мосты и т. д.) Точки пересечения линейных ориентиров, а также точки их излома являются точечными ориентирами (перекрестки, слияния рек, резкие повороты и т. п.)
- *Площадные* – объекты с хорошо выраженными контурами, занимающие определенную площадь (озеро, болото, луг, населенный пункт, цирки ледников). Их контуры являются линейными ориентирами.

Азимуты и Склонения.

Чтобы при движении выдерживать выбранное направление или определить взаимное расположение объектов, измеряют азимут. Азимут - это угол между направлением "на север" и направлением "на объект". Измеряется он в градусах.



Как известно, направление географического (истинного) и магнитного (на который указывает стрелка компаса) меридианов, не совпадают. Также они не будут, как правило, совпадать с осевым меридианом зоны Гаусса-Крюгера, в которой рисуется прямоугольная сетка на карте.

Так как направлений "на север" имеется несколько, то и азимуты бывают разные:

- *истинный азимут* – горизонтальный угол, измеряемый по ходу часовой стрелки между северным направлением истинного меридиана и направлением на объект. (Можно измерить по карте транспортиром)
- *магнитный азимут* – горизонтальный угол, измеряемый по ходу часовой стрелки между северным направлением магнитного меридиана и направлением на объект. Измеряется компасом на местности.
- *дирекционный угол* – угол между северным направлением вертикальной сетки и направлением на объект. Можно измерить по карте транспортиром.

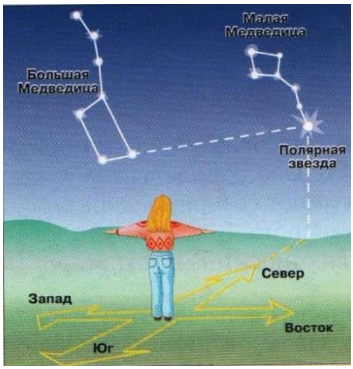
Угол между северным направлением истинного и магнитного меридианов называется магнитным склонением. Восточное склонение (со знаком +) – если магнитная стрелка отклоняется к востоку от истинного меридиана. Если же стрелка отклоняется к западу – склонение западное (со знаком-). Угол между северным направлением истинного меридиана и вертикальной линией координатной сетки называется сближением меридианов.

Величина магнитного склонения в Подмосковье незначительна, но в приполярных областях этой поправкой при использовании компаса пренебрегать уже не стоит.

Основные задачи ориентирования:

1. *Определение сторон света.* Эта задача решается следующими способами:
   - При помощи компаса. Его стрелка всегда указывает в сторону магнитного полюса земли. Это самый простой и надежный способ.
   - С помощью местных признаков. Среди них есть как вполне надежные, так и довольно спорные. Вот примеры способов определения сторон света без компаса:

• По полярной звезде. Практически для простейших определений принимается, что Полярная звезда находится в направлении на север (отклонение -* около 1°). Местоположение Полярной звезды определяется по созвездию Большой Медведицы: мысленно продолжают прямую, проходящую через две крайние звезды "ковша", и откладывают на ней расстояние, равное пятикратному видимому расстоянию между этими двумя звездами. Здесь находится Полярная звезда, которая опознается по яркости; она ярче всех окружающих ее звезд и примерно равна по яркости звездам созвездия Большой Медведицы. Кроме того, Полярная звезда является концевой звездой "ручки ковша" созвездия Малой Медведицы



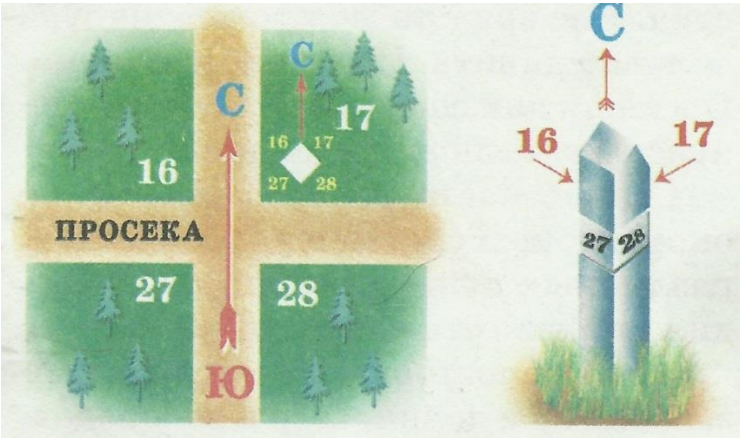
• По солнцу и часам. Приближенное (глазомерное) определение сторон горизонта по Солнцу производится исходя из того, что в северном полушарии Солнце примерно находится:

- в 7 часов - на востоке;
- в 13 часов - на юге;
- в 19 часов - на западе;
- в 1 час - на севере.

Среднее перемещение Солнца в течение 1 ч равно 15°. Разность времени в данный момент и в 13 часов (в полдень), умноженная на 15, даст угол, на который Солнце в данный момент отклонено от направления на юг. В северном полушарии определение сторон горизонта по Солнцу с помощью часов выполняется следующим образом. Держа часы в горизонтальном

положении, поворачивают их так, чтобы часовая стрелка своим острием была направлена в сторону Солнца. Прямая, делящая угол между часовой стрелкой и направлением от центра часов на цифру "1" циферблата, укажет направление на юг

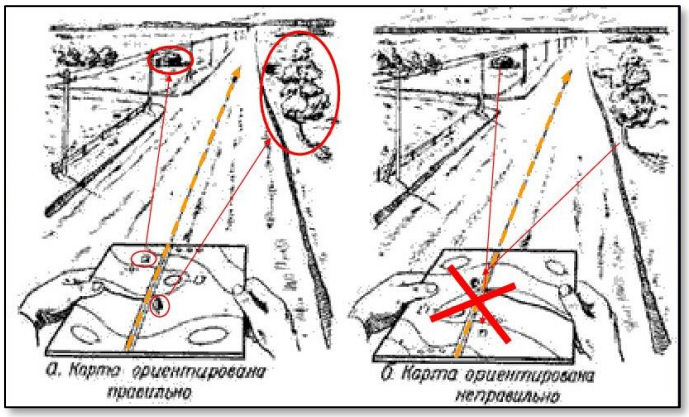
- По просекам (направление на север там, где сумма цифр на квартальном столбе, находящемся на пересечении просек, наименьшая).



- По культовым сооружениям. Например, алтарь и часовня в православной церкви обращены на восток, колокольни – на запад. Опущенный край нижней перекладины креста на куполе обращен к югу, приподнятый – к северу. Алтари католических церквей обращены на запад, пагоды, буддийские монастыри фасадами обращены на юг.
- По деревьям, мху, коре – очень приблизительно, в любом случае нужно смотреть не по одному, а по многим объектам. (Например, у березы кора грубее и темнее с севера. В жаркую погоду больше смолы выделяется на южной стороне).

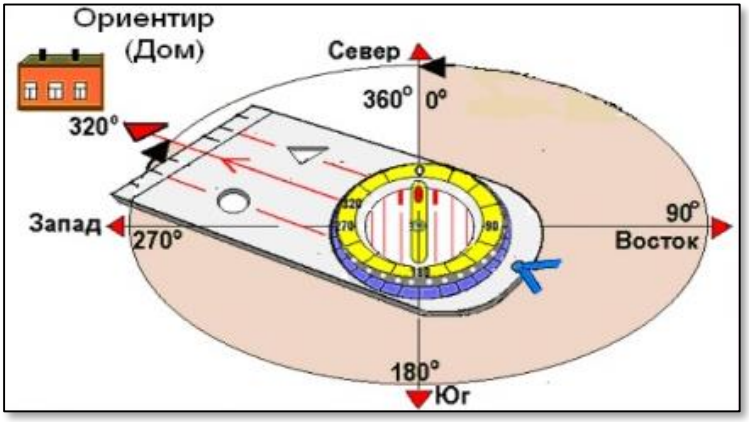
- С южной стороны склонов почва более сухая, снег раньше тает на них и др.

2. *Определение точки стояния.* Это вторая задача ориентирования. Для ее выполнения требуется:
   – сориентировать карту, то есть развернуть ее таким образом, чтобы изображения объектов и стороны света на ней совпали с реальными объектами и сторонами света. Сделать это можно несколькими способами:
     - по компасу. Это, опять же, самый простой и надежный способ. Достаточно определить по компасу направление на север и совместить с ним север, обозначенный на карте. Обычно север на карте находится сверху или указан специальными стрелками.
     - по линейным ориентирам. Зная примерно свое местоположение, нужно развернуть карту так, чтобы изображение какого-нибудь заметного линейного условного знака совпало по направлению с соответствующим линейным ориентиром на местности. Удобнее всего ориентировать карту по дорогам, просекам, ЛЭП, руслу реки и т. п.



– После того, как карта сориентирована, следует произвести сличение карты с местностью, то есть постараться уточнить свое местоположение, отыскав поблизости конкретный точечный ориентир, обозначенный на карте. Если местоположение не определяется однозначно, можно воспользоваться способом обратных засечек. Для этого после ориентирования карты необходимо определить азимуты на очевидные объекты, находящиеся на местности. Затем, взяв обратный азимут, прочертить линии на карте от этих объектов. В точке пересечения этих линий (необходимо 3 хороших объекта) – точка стояния. Линии, правда, не пересекутся в одной точке, они образуют треугольник. Точка стояния – в центре треугольника. Если наблюдатель находится на линейном объекте, то можно взять азимут на один заметный объект. Пересечение линии, проведенной от объекта, и дороги покажет место стояния.

Для определения азимута на какой-либо предмет на местности из точки стояния длинный край плиты компаса направляют на предмет, вращением колбы добиваются параллельности линий на дне колбы и стрелки, при этом северный конец стрелки должен находиться между рисок указателя севера. Для точного визирования компас следует держать в руке так, чтобы длинный край плиты располагался симметрично относительно глаз и взгляд падал на плоскость компаса близко к перпендикулярному направлению. Точное визирование достигается быстрым, несколько раз повторяемым переводом взгляда с визируемого предмета на край плиты.



Вот некоторые приемы ориентирования, помогающие в преодолении маршрута:

1. При передвижении из одной точки в другую при помощи карты следует действовать в следующем порядке:
   - изучив карту, спланировать маршрут.
   - попытаться пройти маршрут, постоянно и непрерывно выполняя на ходу задачи ориентирования.
2. Для движения в нужном направлении (по азимуту) необходимо:
   - определить по карте азимут, то есть сориентировать карту, а затем приложить к ней компас, совместив визирную линию с выбранной линией движения. После этого повернуть колбу компаса так, чтобы северный конец стрелки совпал с нулевым (северным) делением шкалы. Сам компас при этом крутить не надо!
   - карту теперь можно убрать.
   - держа компас перед собой, двигаться по направлению, которое указывает визирная линия компаса. Если вы уклонитесь от выбранного направления, стрелка начнет "уходить" с нулевого

деления. В этом случае нужно развернуться вместе с компасом так, чтобы стрелка вновь совпала с делением "север".

3. Чтобы долго выдерживать нужное направление, не нужно постоянно смотреть в компас.
   - Если вы движетесь по открытому пространству, достаточно выбрать вдали на линии движения какой-нибудь заметный ориентир: дерево, строение и т. п. и просто идти на него. Приблизившись к ориентиру, выбрать следующий и т. д.
   - При движении в лесу "по азимуту", направление движения нужно уточнять почаще. (Через каждые 30-50 метров, или после обхода завалов, плотных зарослей и др. препятствий.)
   - Выдерживать примерное направление без компаса можно по солнцу (солнце "в левый глаз"), по ветру (все время ветер в бок), по направлению склона (движение траверсом или с постоянным изменением высоты).
4. При движении группой замыкающему удобно контролировать направление движения шеренги и делать поправки, давая команды лидеру.
5. Подсечь поперечный линейный ориентир (дорогу, ручей, ЛЭП, просеку) довольно просто. Для этого необходимо примерно выдерживать направление, отклонение в стороны ничем не грозит - рано или поздно вы все-таки достигнете цели.
6. Чтобы быстро и уверенно перемещаться по незнакомой местности, часто используется метод под названием «бег в мешок». Он состоит в том, что по карте выбираются два заметных линейных ориентира, сходящихся в точке, находящейся на вашем пути. Примерно прикинув направление, можно смело двигаться, не слишком следя за точностью, так как рано или поздно один

из ориентиров будет подсечен, а двигаясь вдоль него, можно будет выйти в точку пересечения со вторым ориентиром, что даст ваше точное местоположение. Метод очень часто применяется в спортивном ориентировании.

7. Выбирая путь к цели, нужно оценить, какой метод будет более простым, быстрым и логичным. Зачастую более длинный путь по просекам, дорогам и открытым местам оказывается более оптимальным (то есть преодолевается быстрее и с меньшими затратами сил), чем «ломежка» напрямую по азимуту. Но в некоторых ситуациях движение напрямик, наоборот, дает выигрыш. Это зависит от многих факторов, которые следует предусмотреть и учесть:
   - качество и проходимость дорог. По некоторым дорогам идти трудней, чем просто по лесу.
   - плотность леса, завалы, заболоченность. Откровенную сельву лучше обойти, чем продираться насквозь.
   - вырубки, пахота, высокая трава. Двигаться по таким пространствам очень неудобно, проще обойти, чем пересекать.
   - простота ориентирования. Сомнительные дорожки могут не найтись или вскоре исчезнуть. Лучше выбирать для вариантов обхода надежные ориентиры.
8. Умение запоминать карту - очень полезный навык. Не нужно все время идти, уткнувшись в планшет - надо ведь и под ноги смотреть! Поэтому при чтении карты нужно стараться запомнить участок предстоящего маршрута, выделить ориентиры, на которые придется обращать внимание и при движении мысленно сравнивать картинку с местностью.

9. Умение запоминать пройденный путь тоже важно. Нужно фиксировать в памяти основные ориентиры, чтобы можно было при необходимости вернуться тем же путем или составить описание, отчет.
10. При движении по выбранному маршруту часто приходится преодолевать длинные перегоны вдоль очевидных линейных ориентиров. Например, бежать по дороге или двигаться вдоль русла ручья. Имеет смысл применять сначала "грубое", а затем "точное" ориентирование:
    - Вначале допустимо так называемое "грубое ориентирование", при котором внимание обращается только на явные и хорошо заметные ориентиры: перекрёстки, развилки, характерные изгибы и т.п. Скорость движения при этом существенно возрастает, так как не приходится непрерывно читать карту и концентрировать внимание на мелких подробностях.
    - Чтобы не проскочить мимо цели, нужно заранее определить останавливающий ориентир - заметный объект, появление которого будет означать, что пора притормозить.
    - Приближаясь к цели, начинаем "точное ориентирование", при котором нужно максимально сконцентрироваться на всех деталях, изображённых в карте и по цепочке ориентиров выйти к цели. Бежать при этом уже не получится, возможно, даже придётся совсем остановиться, чтобы вчитаться в карту. Способность эффективно работать с картой на бегу достигается тренировками.
    - Если непрерывной цепочки ориентиров, ведущих к нужной точке, найти не удаётся, можно воспользоваться точным коротким азимутом от ближайшего явного объекта-ориентира. Такой объект называется привязкой. В случае, если выйти

азимутом на цель не получилось, следует вернуться к привязке и повторить попытку или выбрать другой объект-привязку.

Определение расстояний на местности.

В туристской практике применяются простейшие способы определения расстояний: промер шагами, на глаз, по линейным и угловым величинам предметов, по времени и скорости движения, приборами.

Промер шагами. Наиболее простой и точный из перечисленных способов. Двигаясь от одного объекта к другому, считают количество парных шагов, например, под левую ногу. Надо знать количество парных шагов, соответствующее 100 м на местности. Человек среднего роста при движении по тропе на 100 м делает 60—62 парных шага. Определяя какое-либо расстояние, считают парные шаги и фиксируют «стометровки». Это можно сделать, загибая пальцы на руке (100 м — один палец, загнуты пальцы на обеих руках — пройден 1 км). Следует отметить, что длина шага меняется при движении в разных условиях (по дороге, траве, мху, зарослям, вверх или вниз по склону). Точность измерения шагами зависит от тренировки туриста и характера местности. При овладении определенными навыками на ровной местности ошибки измерений не превышают 2—4% пройденного пути.

Глазомерное определение расстояний. Самый быстрый, но требующий большой предварительной тренировки способ. Чтобы развить свой глазомер, надо возможно чаще в разных условиях местности в различное время года и суток упражняться в оценке на глаз расстояний с обязательной проверкой их шагами или по карте (например, спортивной).

Самым простым методом будет метод сопоставления объектов. Если на расстоянии 50 сантиметров от глаз в размер двух сантиметров (это ровно половина спички)

входит объект высотой 20 метров (средняя величина дерева в лесу), то расстояние до объекта равно 500 метров.

Тренируя глазомер, следует иметь в виду, что на оценку расстояний влияет ряд факторов, таких, как освещенность, характер местности, контраст рассматриваемых объектов с окружающим фоном и их размеры. Объекты кажутся ближе, чем находятся в действительности.

Определение расстояний по времени и скорости движения. Время движения определить не сложно по часам или секундомеру. Трудности возникают при определении в походных условиях средней скорости движения группы. Однако в некоторых видах путешествий (сплав по реке, движение на лыжах) все-таки возникает необходимость в определении скорости. В каждом конкретном случае надо пытаться определить скорость движения, например по известному отрезку пути, и затем, двигаясь в том же темпе, можно использовать ранее определенное значение скорости и время для расчета неизвестного отрезка пути.

Особенности ориентирования в различных условиях местности.

а) Особенности ориентирования в лесу.

Основным средством ориентирования относительно сторон горизонта и выдерживания направления движения в лесу вне дорог является компас. Вспомогательными способами ориентирования могут быть: ориентирование по признакам местных предметов и по небесным светилам. В лесу в качестве ориентиров используются:

– просеки и дороги, их пересечения (развилки);

– реки и ручьи (учитываются направление их течения, характерные изгибы и переправы);
– ярко выраженные формы рельефа (обрывы, крутые скаты, вершины, курганы, ямы);
– поляны, вырубки, границы участков редколесья, кустов, гарей;
– заболоченные участки и др.

При движении в лесу по азимутам следует учитывать, что возможна большая ошибка в измерении расстояний. Ошибка будет тем больше, чем гуще лес и чем труднее он проходим (бурелом, густые заросли и другие препятствия). В труднопроходимом лесу ошибка может достигать величины, равной 50% пройденного пути. Расстояние в этом случае целесообразно определять по времени, исходя из заранее определенной средней скорости движения.

б) Особенности ориентирования в пустынно-степной местности.

Основной способ выдерживания направления при передвижении вне дорог - движение по азимутам. Основные ориентиры - выдающиеся возвышения и редкие местные предметы, в том числе каналы, колодцы, сооружения, связанные с религиозными культами. Для выдерживания направления могут быть использованы следующие местные признаки:

– направление ветра;
– направление борозд в глинах и известняках (в сторону господствующих ветров);
– направление дюн, барханов и ряби на песке (перпендикулярно направлению ветров);

– крутизна склонов дюн и барханов (наветренные – до 15°, подветренные - до 40°);
– накопление снега в углублениях и за препятствиями с подветренной стороны;
– снежные козырьки с подветренной стороны сугробов;
– направление снежных волн и ряби (перпендикулярно направлению ветров).

В целях использования весьма удаленных ориентиров целесообразно иметь карту на большой район.

в) Особенности ориентирования в крупных населенных пунктах.

Для ориентирования необходимо использовать карты крупного масштаба (1:25 000 и крупнее), планы и аэроснимки. Следует учитывать, что на картах масштаба 1 : 50 000 и мельче кварталы обобщаются, улицы и проезды наносятся лишь главные, насколько позволяет масштаб. В качестве основных ориентиров в городах могут служить:

– главные (магистральные) улицы, площади;
– выделяющиеся промышленные предприятия, башни, высокие здания;
– железные дороги, реки, каналы и мосты (путепроводы). Для прохода колоннами крупных городов необходимо организовать службу регулирования.

г) Особенности ориентирования в горах.

Ориентироваться в горах удобнее всего, осматривая местность с высот, обеспечивающих наилучший обзор. В качестве ориентиров, как правило, используются:

– реки, ручьи, в особенности места их слияния;
– выделяющиеся вершины гор, утесы, скалы;

- дороги, жилища, геодезические и астрономические знаки;
- контуры лесов, лугов, ледников;
- ущелья, крутые склоны (скалистые или с осыпью).

Общее направление движения выдерживается по компасу. В дополнение к этому важнейшим признаком для ориентирования является профиль маршрута - подъемы, спуски и их крутизна, повороты дорог, положение их относительно скатов (например, спуск влево, подъем вправо), расстояния между поворотами.

Полезно также знать следующие специфические признаки:

- во многих районах южные склоны гор положе, северные - круче;
- деревья лиственных пород (прежде всего дуб) произрастают преимущественно на южных склонах, хвойные - на северных;
- травяной покров преобладает на южных склонах, древесная растительность – на северных;
- зона снегов на северных склонах спускается ниже, чем на южных;
- виноградники разбиваются, как правило, на южных склонах.

При глазомерной оценке расстояний следует помнить, что из-за большой прозрачности воздуха, резких перегибов и крупных форм рельефа в горах расстояния до предметов кажутся значительно меньшими, чем в действительности.

Действия в случае потери ориентировки.

Потеря ориентировки бывает и тогда, когда человек заблудился в лесу, и тогда, когда он оказался в незнакомой местности в результате аварии.

Ситуация похожа на ту, в которой оказывается человек, впервые попавший в незнакомый район города. И выход из ситуации примерно такой же.

Надо определить, где находитесь, а затем — каким путём, в каком направлении надо идти в нужное место**.** Разница лишь в том, что в городе на эти вопросы помогут ответить прохожие, а в лесу надо решать эти задачи самостоятельно.

Почувствовав, что заблудились, нужно остановиться, успокоиться и оценить ситуацию. Находясь на какой-то тропе, ни в коем случае не сходить с неё, возвращаться по ней. Если же тропы нет, попытаться вернуться по своим следам. Если присмотреться, можно увидеть примятую при ходьбе траву (легче увидеть след на траве, если лежит роса или прошёл дождь). Возвращаться назад надо рядом со своими следами, а не по ним. Если не удаётся найти свои следы, следует прекратить движение.

Если вам удалось познакомиться с местностью заранее, то можно смело выбирать направление на линейный ориентир и выходить на него. Положение будет гораздо сложнее, если местность совсем неизвестна. Но не надо впадать в уныние! Есть хороший помощник — наша память. Даже если специально не запоминать путь своего движения, это делает непроизвольно наш мозг. Теперь важно не «стереть эту запись» волнениями, тревогой и паникой.

Постараться вспомнить свой путь**,** характерные детали местности, рельефа, направления. Если есть часы, определить, сколько времени двигались. Так, спокойно гуляя в лесу, в среднем за час человек проходит не более двух-трёх километров. Вряд ли под рукой в этот момент окажутся карандаш и бумага. Постараться нарисовать свой маршрут на земле. Отметить на нём запомнившиеся ориентиры, повороты. Это поможет выбрать примерное направление выхода.

Возможно, помогут звуки машин на шоссе или поездов на железной дороге. Эти звуки нарастают по мере приближения машины или поезда и затем слабеют. Полезно запомнить, что звуки от механизмов, работающих на ферме или каком-либо другом предприятии, как правило, ровные.

Надо иметь в виду, что в лесу определить направление распространения звука довольно сложно, так как звук там неоднократно отражается. Вот почему в лесу крики «Ау!» мало помогают. Гораздо проще определить направление распространения звука в поле.

Можно оценить примерное расстояние до источника звука, зная, что:

- шум поезда слышен примерно за 10 км;
- паровозный или пароходный гудок, сирена — за 7— 10 км;
- выстрел из ружья — за 2—5 км;
- автомобильный сигнал — за 2—3 км;
- лай собаки, ржание лошади — за 2—3 км;
- шум грузовой машины — за 0,5—1,5 км;
- крик человека — за 1 — 1,5 км.

Эти расстояния значительно сокращаются, если местность всхолмленная и небо ясное.

Могут помочь и источники света. Так, ночью свет от костра виден на расстоянии до 8 км, свет карманного фонарика — до 1,5 км.

Отдельные постройки видны в хорошую погоду на расстоянии 5—7 км, столбы линии электропередачи — до 1 км, человек — на расстоянии до 0,5—0,7 км.

Поможет также маркировка туристских маршрутов. Металлические таблички прикрепляют на деревья на уровне роста человека. Они раскрашены в три горизонтальные полосы (белая — синяя — белая или белая — красная — белая). Располагаются таблички довольно часто, и они выводят на хорошие тропы, дороги или к туристским приютам.

Помогут определить направление выхода встретившиеся дороги и тропы.

Попав на тропу, надо внимательно изучить её. Нехоженая, заброшенная тропа начинает зарастать травой, на ней совсем не видно следов.

На тропе, по которой ходят, можно увидеть следы (чаще на сырой земле, возле луж), иногда сломанные веточки, фантики от конфет, окурки и другие предметы. Надо пройти по тропе вперёд-назад. Постараться определить по ней направление к населённому пункту. Дело в том, что ближе к жилью тропа становится шире, лучше утоптана, от неё отходят более мелкие тропки. Стрелка, образованная основной и боковой тропой, показывает направление к населённому пункту. Ни в коем случае не сходить с тропы, даже если кажется, что можно срезать её изгиб и пройти более коротким путём. Как правило, тропа выведет к жилью. Если произошла ошибка

и где-то тропа кончилась, надо идти в противоположную сторону: значит, жильё там.

Мечта каждого заблудившегося взлететь, как птица, и посмотреть на местность с высоты, конечно, несбыточна. Но иногда можно найти возвышенное место с хорошим обзором. Если есть такая возможность, ею надо воспользоваться.

Только не следует пытаться залезть на дерево в равнинном лесу. Во-первых, деревья имеют примерно одинаковую высоту, на самую вершину забраться не удастся, а значит, ничего и увидеть не получится. Во-вторых, можно упасть с дерева и получить травму.

Надо ещё иметь в виду следующее: ручьи, которые могут встретиться, впадают в реки. О наличии ручья или реки подскажут попадающиеся овраги. На реках, как правило, и селятся люди. Если нет другой возможности определить направление выхода, надо идти вдоль ручья вниз по течению до реки. А там и до жилья может быть недалеко.

Возможен случай, когда ручей впадает в болото. Если оно небольшое, можно попробовать, обходя его, найти продолжение ручья. Если это сложно, то лучше оставить эту попытку.

Заблудившись зимой во время лыжной прогулки, надо искать лыжню, которая выведет к населённому пункту.

Возможно, попадётся свежая лыжня, проложенная одним или двумя лыжниками. Такую лыжню легко определить: около неё мало отпечатков от палок, она слабо укатана. Если лыжня была проложена утром, то надо идти в направлении, противоположном тому, в котором прошёл лыжник. Вечером надо идти вслед

за прошедшим лыжником. Обратите внимание на следы лыжных палок. Сначала палка оставляет след от штыря, затем от кольца.

В метель хорошо накатанную лыжню легко потерять. Следует продвигаться медленно, внимательно следя за лыжнёй. Можно почувствовать, когда она теряется: снег под лыжами станет рыхлым и лыжи начнут в него проваливаться. Надо повернуть вправо-влево, и как только под ногами появится твёрдый снег, лыжня найдена. Таким способом можно найти засыпанную лыжню даже после сильного снегопада.

Вторая характерная ситуация — турист отстал от своей группы. В такой ситуации главное правило — не уходить с тропы, по которой шла группа**.** Помнить: как только руководитель группы обнаружит исчезновение человека, он организует поиск.

Если отставание от основной группы небольшое, то можно попытаться нагнать её. Но если на пути развилка троп, дорог или лыжни? Как быть, по какой из них идти? Можно попытаться, если это возможно, найти следы своих товарищей. Если это не удалось, лучше подождать, когда они вернутся. Так же надо поступить, если получена травма или резко ухудшилась погода. Постараться развести костёр (вот почему каждому члену группы надо иметь хорошо упакованный, защищённый от влаги коробок спичек), построить временное укрытие. Приготовиться некоторое время провести в одиночестве.

Понятие о санитарии и гигиене туриста. Оказание доврачебной помощи. Проведение реанимации. Транспортировка пострадавшего. (2 часа)

Понятие о санитарии и гигиене туриста.

Гигиена – наука о здоровье, профилактическая дисциплина, разрабатывающая на основе изучения взаимодействия организма и факторов окружающей среды (природных и социальных) нормативы и мероприятия, осуществление которых обеспечивает предупреждение болезней, создает оптимальные условия для жизнедеятельности и самочувствия человека.

Необходимо различать термины "гигиена" и "санитария".

Гигиена - это наука, а санитария - совокупность практических мероприятий, направленных на проведение в жизнь требований гигиены. То есть, гигиена является теоретической основой санитарии.

Соблюдение элементарных правил гигиены в походе гарантирует успешное завершение всего мероприятия, как в однодневном так и в многодневном путешествии.

Личная гигиена - это не только соблюдение чистоты тела, лица, одежды и обуви туриста, но и его снаряжения, культура поведения и забота о здоровье своих товарищей. Поэтому личная гигиена неотделима от рационального образа жизни вообще, тем более в походных условиях, а сознательное соблюдение ее правил - наиболее верная основа сохранения здоровья.

Гигиенических правил, обязательных для всех нас, как в повседневной жизни, так и в туристическом походе, существует немало. Остановимся на основных правилах.

При подготовке к походу турист, при необходимости, должен провести ряд лечебно-профилактических мероприятий. В первую очередь следует заранее вылечить больные зубы, удалить корни и зубы, не поддающиеся лечению. Туристам, страдающим хроническими заболеваниями носоглотки, рекомендуется пройти курс лечения у врача-отоларинголога. Конечно, в первую очередь, это необходимо тем, кто планирует участвовать в категорийных сложных походах. Но и в простые (одно, двухдневные) походы следует отправляться здоровым.

Необходимо тщательно подготовить к предстоящему походу ноги: свести мозоли, излечить потертости. Эффективное средство закаливания ног — ежедневное мытье их сначала прохладной, а потом холодной водой. Устранить потливость ног можно протиранием вымытых стоп и пальцев гигроскопической ватой, смоченной 1-процентным растворим формалина, или присыпанием порошком (3 части салициловой, 10 частей борной кислоты и 8 частей талька). Лицам с выраженным плоскостопием длительные пешие походы не рекомендуются.

Туристы, совершающие путешествие в необычных для их повседневной жизни климатических условиях, должны перед выходом на маршрут хорошо акклиматизироваться.

На маршруте турист должен тщательно следить за полостью рта и поддерживать чистоту тела. Нужно хорошо промывать места, подвергающиеся усиленному потению (под мышками, в паховых складках, между пальцами ног). Особенно важен уход за ногами. Ежедневное мытье их холодной водой по окончании

перехода — не только необходимая гигиеническая процедура, но и существенное условие закаливания организма, предупреждения потертостей.

Не реже одного раза в декаду надо стричь ногти. Носки необходимо по возможности чаще стирать и ежедневно просушивать на большом привале и ночлеге. Регулярно менять белье, Летом нужно особенно часто стирать, чистить, вытряхивать, проветривать и просушивать нижнюю и верхнюю одежду. Грязное белье способствует появлению кожных заболеваний.

На дневках должны быть организованы полная санитарная обработка белья и мытье всего тела с мылом, по возможности горячей водой.

Питьевой режим во время путешествия обязателен. Нужно понимать, что чрезмерное питье вызывает обильное потоотделение и выделение солей, а это в свою очередь, ослабляет мышцы и вызывает утомление.

И еще важна профилактика: есть в меру, не перегреваться на солнце, не перекупаться. В пути каждый может пораниться. С любым, даже ничтожным, порезом, царапиной, ссадиной, занозой, расчесом после комариных укусов надо обращаться к медику (назначается из числа участников руководителем на стадии подготовки к походу).

Не будет лишним на маршруте применения самомассажа. Это полезное, доступное для туриста средство повышения тонуса и восстановления работоспособности утомленных мышц.

Самоконтроль и профилактика заболеваний во многих случаях способствуют тому, что путешествия проходят благополучно. И соблюдение правил личной

гигиены, в большинстве случаев, помогает предотвратить получение травм и развития возможных заболеваний.

Оказание доврачебной помощи.

Первая доврачебная помощь подразумевает выполнение комплекса простейших, срочных мер, направленных на спасение человеческой жизни. Также первая помощь оказывается для предупреждения осложнений, которые могут развиться без оказания своевременной мед помощи. Эта помощь оказывается пострадавшим самостоятельно (самопомощь), другим человеком, оказавшимся рядом (взаимопомощь).

Все действия по оказанию первой доврачебной медицинской помощи должны выполняться предельно осторожно, чтобы не осложнить положение потерпевшего, не вызвать усиления его боли, избежать новых повреждений. Здесь следует руководствоваться принципом - определяя порядок помощи пострадавшему, исходить из самого худшего, что может быть в данной ситуации.

Последовательность действий при оказании первой помощи пострадавшему:

1) устранение воздействия на организм пострадавшего опасных и вредных факторов;
2) оценка состояния пострадавшего;
3) определение характера травмы, создающей наибольшую угрозу для жизни пострадавшего;
4) выполнение необходимых мероприятий по спасению пострадавшего в порядке срочности;
5) поддержание основных жизненных функций пострадавшего до прибытия медицинского персонала. Даже в том случае, если у пострадавшего отсутствуют признаки жизни (сердцебиение, пульс, дыхание,

реакция зрачков на свет), первая доврачебная медицинская помощь должна оказываться вплоть до прибытия медицинских работников или доставки пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

6) вызов скорой медицинской помощи или врача либо принятие мер для транспортировки пострадавшего в ближайшую медицинскую организацию.

Каждый вид травмирования человека требует выполнения определенных действий, которые подходят именно в этом случае.

Ссадины.

Ссадина характеризуется поверхностным нарушением целостности эпидермиса. При этом более глубокие слои кожи (а также подкожный жир и мышцы) остаются неповрежденными. Площадь поражения может быть достаточно обширной, в связи с чем происходит повреждение мелких капилляров, находящихся близко к поверхности кожи. Чаще всего подобные травмы можно получить в быту, при неудачном падении и трении о шершавые поверхности, расчесах.

Первая помощь при обработке ссадин и ран должна включать в себя несколько этапов: очищение, остановку кровотечения и обработку обеззараживающими средствами.

Чтобы удалить с поверхности ссадины частички земли и другие загрязнения, необходимо промыть ее под несильной струей чистой воды с мылом. Это поможет защититься от проникновения бактерий. Большую опасность представляет возможность заражения столбняком, поэтому если в ранку попала земля, необходимо обязательно обратиться к врачу.

Далее нужно остановить кровотечение. Для этого к месту повреждения прикладывается, слегка

придавливая, чистая марлевая повязка (в идеале – стерильная). Если кровотечение продолжается более четверти часа, нужно обратиться в больницу.

После остановки кровотечения нужно нанести на кожу вокруг ссадины спиртовой раствор йода или зеленки. При этом эти средства не должны попасть непосредственно в место повреждения.

Далее необходимо наложить стерильный бинт и закрепить его при помощи лейкопластыря. Если же ссадина имеет небольшую площадь, лучше обойтись без повязки - такая рана заживет быстрее.

Когда образуется струп, его ни в коем случае нельзя отрывать самостоятельно. Нужно дождаться, пока корочка отпадет сама.

Мозоли, натертости.

Несоблюдение санитарно-гигиенических требований к снаряжению, и особенно к одежде и обуви, легко может стать в походе причиной различных потертостей, наминов и мозолей. Легко возникают болезненные потертости и у тех, кто не следит в дороге за чистотою тела, плохо укладывает рюкзак, небрежно надевает носки, не чинит их или носит обувь на босую ногу без толстых стелек и шерстяных носков.

Во время путешествия надо быстро реагировать на изменение погодных и других условий и соответственно менять форму одежды и темп движения, не допуская длительных местных перегревов тела, движения в сырой одежде, не оправданных обстановкой «марш-бросков».

При обнаружении малейшего неудобства в обуви или одежде надо, не дожидаясь, пока оно перерастет в намин или потертость, постараться ликвидировать вызвавшую его причину.

Если потертость замечена своевременно, то обычно бывает достаточно устранить причину ее возникновения и смазать кожу смягчающим кремом. В случае явного покраснения кожи ее надо смазать настойкой йода, раствором бриллиантовой зелени или спиртом. При дальнейших нагрузках обкладывать кольцом из ваты.

Если в результате отслойки эпидермиса и скопления под ним серозной жидкости на коже уже образовались болезненные пузыри и мозоли, то можно, проколов пузыри прокаленной иголкой (или смоченной в зеленке), наложить чистую повязку с кремом «Спасатель». Пузырь, таким образом, теряет жидкость, высыхает, дезинфицируясь, и не мешает идти. Ни в коем случае нельзя срезать мозоль – дальнейшие движения будут даваться с трудом.

Укусы.

Укусы жалящих насекомых обычно болезненны и сопровождаются появлением покраснения и отёка. Опасность по большей части заключается в возможности развития аллергической реакции. В случае укуса необходимо:

1) Проверить место поражения на предмет наличия жала насекомого. Его необходимо осторожно удалить из раны пинцетом.
2) Обработать пострадавшую область ватным тампоном, смоченным раствором перекиси водорода, нашатырным спиртом, светло-розовым раствором перманганата калия или даже обычной водой с солью (чайная ложка на стакан).
3) Приложить к месту укуса холод (лёд). Он снимет боль и отёчность.
4) Пострадавшего необходимо обеспечить обильным питьём, а в случае наличия у него предрасположенности к аллергическим реакциям

следует обеспечить принятие антигистаминного препарата (супрастин, тавегил, кларитин и т.д.). Если эти меры не прекратят развитие симптомов, то следует незамедлительно обратиться к врачу.

Укусы клещей заслуживают особо пристально внимания. Всем известно, что это маленькое с виду насекомое является разносчиком очень серьёзных заболеваний. Извлекать клеща самостоятельно не рекомендуется. Но если нет возможности обратиться за помощью к профессионалу, то извлечь клеща возможно пинцетом. Обработав кожу в месте укуса спиртом, необходимо ухватить клеща как можно ближе к коже пострадавшего, и тянуть (не дёргать!) перпендикулярно её поверхности, медленно и аккуратно. Если головка насекомого всё же оторвалась, не спешить паниковать, а просто удалить её как обычную занозу, обработав рану спиртом или зелёнкой. Если есть опасность инфекции, то необходимо сохранить клеща в пузырьке и отвезти его на анализ в лабораторию.

Отравление змеиным ядом всегда бывает опасно для жизни. Укус неядовитой змеи оставляет на теле две полоски тонких мелких царапин, ядовитое пресмыкающееся добавляет на конце каждой из них прокол от клыков. Первые минуты после поражения пострадавший не ощущает сильной боли, но уже через 10-15 минут она начинает усиливаться, приобретая жгучий характер. Самостоятельно оказать действенную помощь очень сложно.

Укушенного змеёй необходимо уложить, не давая ему возможности ходить и двигаться, чтобы яд

не распространялся с током крови по организму. Следует помнить, что паника и нервозность также ускоряют кровоток, поэтому пострадавшему необходимо успокоиться. Нужно обмыть укушенное место тёплой водой с мылом и наложить чистую повязку.

Не рекомендуется:

1) Тугое бинтование выше места укуса и наложение шины. Зарубежные исследователи установили, что наложение жгута значительно усиливает местные патологические процессы в организме вплоть до гангрены всей конечности. Иногда её приходится ампутировать.
2) Прижигать место укуса, делать надрезы. Это вызывает лишнюю кровопотерю, может спровоцировать дополнительное заражение, а рана после такого долго не заживает.
3) Отсасывать яд. Этот метод не столько опасен, сколько не оправдывает себя в виду низкой эффективности. Применить его можно, но только если пострадал маленький ребёнок или укус получен от крупной и весьма ядовитой змеи. Причем во рту (на губах, слизистых оболочках полости рта) не должно быть царапин и других повреждений.

Может помочь пострадавшему и холод. Если человеку становится хуже, некоторые специалисты рекомендуют вызвать у него рвоту. Укушенному змеей обязательно надо обратиться в лечебное учреждение, где ему будет введена специфическая противоядная сыворотка.

Травма глаз.

При резаных ранах глаза или века необходимы быстрые действия. Нужно придать пострадавшему горизонтальное положение, накрыть глаз

чистой салфеткой и не туго зафиксировать её при помощи повязки. Необходимо обязательно прикрыть другой глаз этой же повязкой для прекращения движения глазных яблок.

При ушибах глаз первая помощь оказывается таким же способом, как и с резаными ранами, но вместо сухой повязки наложить на повреждённый глаз холодный компресс.

Если в глаза попали брызги, каких-либо химических веществ кислоты, щёлочи препараты бытовой химии, аэрозоли необходимо осторожно раздвинуть веко и обильно промыть глаз слабой струёй проточной воды так, чтобы вода стекала от носа наружу. Нельзя применять нейтрализующую жидкость.

При ожогах глаз известью, карбидом кальция, кристаллами перманганата калия нужно быстро и тщательно удалить частицы вещества из глаза ватным тампоном. Нельзя мочить глаз или промывать его водой.

При попадании в глаз каустика необходимо немедленно промыть широко раскрытый глаз струей воды в течение 10-30 минут и обратиться в медпункт.

При ожогах глаз горячей водой, паром промывание глаз не проводится. На глаз (оба глаза) накладывают стерильную повязку и пострадавшего направляют в ближайшее медицинское учреждение.

Нельзя пытаться самостоятельно удалять из глаза следующие предметы: частицу, внедрившуюся в глазное яблоко, металлическую стружку, частичку, расположенную в области радужки.

Ожоги.

Неосторожное обращение с костром, походной газовой кухней, опрокидывание посуды с горячей пищей и обваривание

кипятком или паром — весьма распространенные причины ожогов.

Первая доврачебная помощь при ожогах заключается в следующем:

- при ожогах I -й степени (покраснение и болезненность кожи) одежду и обувь на обожженном месте необходимо разрезать и осторожно снять, смочить обожженное место спиртом, слабым раствором марганцовокислого калия и др. охлаждающими и дезинфицирующими примочками, после чего обратиться в лечебное учреждение;
- при ожогах II-й, III-й и IV-й степени (пузыри, омертвление кожи и глубоколежащих тканей) наложить сухую стерильную повязку, завернуть пораженный участок кожи в чистую ткань, простыню и т. п., обратиться за врачебной помощью. Если обгоревшие куски одежды прилипли к обожженной коже, стерильную повязку наложить поверх них;
- при признаках шока у пострадавшего срочно дать ему выпить 20 капель настойки валерианы или другого аналогичного средства;
- при ожоге глаз делать холодные примочки из раствора борной кислоты (половина чайной ложки кислоты на стакан воды);
- при химическом ожоге промыть пораженное место водой, обработать его нейтрализующими растворами: при ожоге кислотой - раствор питьевой соды (1 чайная ложка на стакан воды); при ожоге щелочью - раствор борной кислоты (1 чайная ложка на стакан воды) или раствор уксусной кислоты (столовый уксус, наполовину разбавленный водой).

При оказании помощи при ожогах нельзя касаться руками обожженных участков кожи или смазывать их мазями, жирами и др. средствами, вскрывать пузыри,

удалять приставшие к обожженному месту вещества, материалы, грязь, мастику, одежду и пр.

Переохлаждение (гипотермия), обморожение.

Гипотермия заключается в общем переохлаждении тела, когда организм не в состоянии компенсировать потерю тепла. При воздействии холода на организм происходит сужение кровеносных сосудов, расположенных близко к кожному покрову, и теплая кровь устремляется вглубь тела. Таким образом, уменьшается выход тепла через кожу и поддерживается нормальная температура тела. Если подобный механизм не в состоянии поддерживать теплоту тела, у человека начинается озноб, в результате чего дополнительное тепло вырабатывается за счет мышечной деятельности. Гипотермия возникает вследствие переохлаждения всего организма, когда нарушается процесс терморегуляции. Это состояние может приводить к смерти. При гипотермии температура тела падает ниже 35 С. При понижении температуры тела, возникает сердечная аритмия, и, в конечном итоге, происходит остановка сердца.

Признаки и симптомы гипотермии: дрожь или озноб (может отсутствовать на более поздних стадиях.), онемение, потеря координации движений, температура тела ниже 35 С

Гипотермия относится к неотложному медицинскому состоянию. При гипотермии первоочередным действием является вызов скорой помощи. Важнейшей задачей при оказании первой помощи при переохлаждении является согревание. Однако, полноценное и быстрое согревание при нахождении пострадавшего на улице часто трудновыполнимо. Поэтому, прежде всего, необходимо предотвратить дальнейшее охлаждение.

Для этого человека сразу же вносят в машину или закрытое помещение, снимают мокрую одежду (если был контакт с водой), укутывают теплым одеялом, можно осторожно растереть тело мягкой теплой тканью или перчаткой. Ни в коем случае нельзя оставлять пострадавшего на улице и растирать снегом!

Категорически воспрещается сразу же принимать горячую ванну при доставке пострадавшего домой. Температуру воды повышают постепенно, начиная с 18°С. После ванны или сразу же по прибытии домой можно растереть тело водкой и тут же укрыть теплым одеялом. На руки надеть варежки, ногам придать возвышенное положение и надеть шерстяные носки. При первой умеренной степени замерзания (их всего 3) пострадавшего надо напоить горячим сладким чаем.

Если у пострадавшего наблюдаются признаки, как отморожения, так и гипотермии, в первую очередь необходимо оказывать помощь как при гипертермии, так как это состояние может привести к смерти, если человека немедленно не согреть. Но даже в этом случае не стоит оставлять без внимания обморожение, которое при тяжелой степени может повлечь ампутацию поврежденной части тела.

По степени повреждения тканей обморожение бывает:

1) I степени – побледнение кожи, ощущения покалывания, онемения. После согревания ткани легко восстанавливаются.
2) II степени – кожа белеет, ощущается зуд, и жжение. При согревании приобретает бурый или синюшный оттенок, появляются пузыри с жидкостью на поверхности кожи при отогревании. На данной стадии изменения в тканях обратимы при правильной первой доврачебной помощи.
3) Для III степени характерно резкое понижение артериального давления, нарушение кровообращения

и снижение температуры тела до критических отметок. Кожа после отогревания имеет синюшно-черный цвет, теряется чувствительность обмороженного участка, через пару дней чувствуются сильные боли.

4) IV степень характеризуется высокой вероятностью летального исхода, наступает омертвение клеток, иногда – костей.

Неотложная помощь при обморожениях заключается в следующем:

1) Убрать человека с холода, но не допускать резких перепадов температуры, чтобы избежать сильного травмирования тканей;
2) При незначительном замерзании немедленно растереть и обогреть охлажденную область для устранения спазма сосудов (исключив вероятность повреждения кожного покрова);
3) При потере чувствительности, побелении кожного покрова не допускать быстрого согревания переохлажденных участков тела при нахождении пострадавшего в помещении, использовать теплоизолирующие повязки (ватно-марлевые, шерстяные и др.) на пораженные покровы;
4) Обеспечить неподвижность переохлажденных рук, ног, корпуса тела (для этого можно прибегнуть к шинированию);
5) Теплоизолирующую повязку оставить до тех пор, пока не появится чувство жара и не восстановится чувствительность переохлажденного кожного покрова, после чего давать пить горячий сладкий чай;

Ни в коем случае нельзя срывать или прокалывать образовавшиеся пузыри, поскольку это грозит нагноением.

Потеря сознания (обморок).

Причиной обморока может послужить множество совершенно разных факторов: удушье, голодание, кровопотеря, стрессы, острые боли, хронические тяжелые заболевания. Как правило, обморок не опасен, если длится секунды или до 3 минут. Он проходит, как правило, как только человек оказался в горизонтальном положении, под ветерком, и, соответственно, наступил прилив обогащенной кислородом, глюкозой крови к тканям головного мозга.

Тяжелый обморок может наступить, если у человека серьезные проблемы с сердечной деятельностью, сахарный диабет, эпилепсия или другие хронические заболевания. Он может впасть в кому, или произойдет остановка сердца.

Если вы не врач, невозможно за секунды определить, отчего человек, стоящий возле вас внезапно упал, поэтому жизненно важно оказать ему посильную доврачебную срочную первую помощь при обмороке.

Если вы видите, что человек теряет сознание - постарайтесь не дать ему упасть и удариться головой. Вызовите сразу же неотложную помощь. Устраните фактор, который привел к потере сознания (если он все еще действует). Например, вынесите человека из душного помещения или откройте окно, уберите от него провод под напряжением и т.д. Положите человека на пол. Он не должен сидеть! Чтобы обеспечить доступ кислорода, расстегните воротник, ослабьте пояс. Ничего не подкладывайте под голову, а немного приподнимите его ноги вверх. Это нужно для того, чтоб облегчить приток крови к мозгу. Постарайтесь привести его в сознание с помощью внешних стимулов - похлопывания по щекам, холодной воды. Внимание! Запрещено пользоваться для приведения человека в чувство нашатырным спиртом, так как больной, придя в сознание,

может резко дернуться и получить серьезную травму головы или шейных позвонков. Препарат может вызвать спазмы сосудов или ожог слизистой.

Не разрешайте пострадавшему, когда он очнется, резко встать, пусть еще полежит до самого приезда медиков, или же минут 10 – 30. По возможности сразу напоите его водой, а лучше сладким горячим чаем. Нельзя подавать таблетки, лекарства, не прописанные врачом.

Если пострадавший не приходит в сознание, проверьте наличие дыхания и пульса двумя пальцами на шее (на сонной артерии). Если дыхания и пульса нет – необходимы реанимационные действия (о них ниже). Если дыхание и пульс есть - поверните человека на бок. Это нужно, чтобы в случае рвоты он не захлебнулся.

Никогда не проходите мимо лежащего человека, даже если покажется, что он пьян. Помните, в таком положении в любой момент сможет оказаться каждый из нас!

Кровотечения.

Сила и характер кровотечения зависят от вида поврежденных кровеносных сосудов. Различают артериальное, венозное, капиллярное и паренхиматозное кровотечение. Паренхиматозное кровотечение бывает при повреждениях таких органов как печень, селезенка и т.п. Главная задача, не зависимо от вида кровотечения, состоит в том, чтобы как можно быстрее, хотя бы временно, остановить кровотечение.

Кровотечения, вызванные нарушением целостности капилляров – очень распространенное явление. Оказание первой помощи в этих случаях, достаточно буднично: дезинфицирование раны и наложение повязки для предотвращения попадания инфекции. В случае более глубокого повреждения, когда крови вытекает довольно много, требуется повязку сделать давящей. Обращаться

к врачу в таком случае следует лишь тогда, когда у пострадавшего плохая свертываемость крови.

Еще один довольно распространенный вариант кровопотери – кровь из носа. Заставить пострадавшего поднять вверх лицо – вот первая реакция большинства людей на носовое кровотечение. Оказание первой помощи при нем, однако, заключается в прямо противоположных действиях. Человека надо усадить с легким наклоном вперед, чтобы кровь не попадала в горло и носоглотку – это может вызвать рвоту и кашель. Если нос не сломан, в ноздрю вкладывается тугой тампон, пропитанный перекисью, и прижимается пальцем. На переносицу кладется холод – он не только ускорит остановку кровотечения, но и предотвратит появление отека, если человек получил удар. Минут через двадцать кровь остановится. Для проверки надо предложить пострадавшему сплюнуть – если слюна не содержит крови, человек может спокойно жить дальше. Визит к врачу обязателен только при переломе носа или неостанавливающемся кровотечении.

Венозное кровотечение характеризуется интенсивным, но не фонтанирующим, плавным истечением крови темного, багрового цвета. Сначала оказание первой помощи при кровотечениях из вены заключается в наложении давящей довольно широкой повязки. Если она оказывается неэффективной, применяется жгут, но накладывать его следует ниже раны. Руку или ногу, как и в случае с артериями, нужно слегка приподнять, чтобы приток крови к конечности ослабел.

Самое опасное из видов – артериальное кровотечение. Если оказание первой неотложной медицинской помощи при кровотечениях из артерий будет неграмотным или запоздалым, человек очень быстро умрет. Признаки повреждения именно артерии: очень яркий, алый цвет крови; фонтанирование из раны; выплески крови в ритме

пульса. Если задета некрупная артерия, конечность перетягивается выше раны, пострадавший быстро доставляется в медучреждение (на скорой или своем транспортом). Если же поврежден крупный сосуд, конечность приподнимается, выше раны артерия передавливается пальцем (кулаком, если артерия бедренная) – это нужно для остановки «фонтана». Затем накладывается жгут. Обычно медицинского под рукой не случается, так что его функции выполняют бечевка, полоса ткани, полотенце, ремень, собачий поводок – что находится ближе всего.

Помимо места, где следует фиксировать жгут, надо знать, как правильно это делается.

1) Участок конечности обматывается чистой тканью выше раны (в случае венозного кровотечения – ниже).
2) Нога (рука) приподнимается и укладывается на любую опору.
3) Жгут немного растягивается, если, конечно, у вас в наличии медицинский, резиновый. Два-три раза обернув его вокруг конечности, в нужном положении его крепят цепочкой и крючком. Если жгут сделан из подручных материалов, концы просто завязываются.
4) Под повязку вкладывается записка, на которой указано время (до минуты) наложения жгута. Нет бумаги – данные пишутся прямо на коже, подальше от раны (хоть на лбу). Держать его дольше полутора часов летом и часа зимой чревато началом некротических явлений. Если за это время доехать до стационара не удалось, жгут минут на десять снимается, артерия или вена на это время

пережимается вручную, а после «отдыха» он накладывается снова.

5) Если наблюдается отек, а кожа приобретает синюшность, значит, жгут наложен неправильно. Его немедленно снимают и накладывают более удачно.

Внутреннее кровотечение не менее опасное, чем артериальное. Особую угрозу представляет то, что опознать его непрофессионал может не сразу. Учитывая, что зачастую и пациент не ощущает боли, приходится опираться на второстепенные признаки: слабость, сопровождающаяся бледностью; озноб с холодным потом; головокружение, возможен обморок; нарушения дыхания: неритмичное, неглубокое, слабое; живот затвердевает и вздувается, человек пытается свернуться в клубок. Действия должны быть быстрыми и решительными: вызов скорой, ледяная грелка на живот, перевозка сидя. Ни в коем случае нельзя давать еду, питье или обезболивающее.

В оказание первой доврачебной помощи при кровотечениях входит и соблюдение главной врачебной заповеди: «не навреди». Это заключается в следующем:

1) Рану нельзя трогать руками: возможна инфекция, а в некоторых случаях – болевой шок.
2) Категорически запрещено чистить рану. Это должен делать только хирург и в условиях операционной. Если из раны торчит посторонний предмет, он аккуратно фиксируется, чтобы при перевозке не расширял повреждение. Повязка в этом случае накладывается вокруг него.
3) Нельзя менять повязки, даже если они сильно пропитались кровью.
4) Самое главное – скорее в больницу. Если нет «неотложки» – везите пострадавшего сами.

Ушибы.

Ушибы характеризуются повреждением мягких тканей с внутренним кровоизлиянием, в месте которого за несколько дней меняется цвет кожного покрова. При ушибе пострадавший чувствует боль (от слабой, до очень сильной). Может возникнуть припухлость, но не всегда она ярко выражена. При ушибе необходимо положить на некоторое время холодный компресс, затем наложить тугую повязку и обеспечить покой ушибленному органу. При ударах в голову, грудь, живот пострадавшему необходимо обеспечить полный покой, дать противошоковые средства и транспортировать в медпункт. В случае если ушиб произведен в область живота, пострадавшему нельзя давать ни есть, ни пить.

Растяжения.

Признаками растяжений связок служат резкая боль (в первый момент), припухлость, кровоподтек и болезненность движений в суставе. На область поврежденной связки сначала накладывается холод, а затем тугая фиксирующая повязка, желательно эластичным бинтом. При значительном растяжении связок голеностопного или коленного суставов (наиболее часто встречающемся у туристов при подвертывании ноги) рекомендуется шина. Пострадавшему необходимо дать обезболивающее.

Вывихи.

Вывихи отличаются резкой деформацией в районе сустава, неприродным положением конечностей и очень сильной болью. Пострадавший не может делать движения в вывихнутом суставе Доврачебная помощь в этом случае ограничивается наложением шины и применением болеутоляющих средств. Самостоятельная вправка суставов не рекомендуется, так как вывихи, особенно

голеностопных, коленных, лучезапястных и локтевых суставов часто сочетаются с переломами отростков костей. Обязательна транспортировка пострадавшего (или его сопровождение при вывихе суставов верхней конечности) в медпункт.

Переломы.

Переломы костей возникают обычно в результате травмы. Переломы бывают открытыми, когда в области перелома имеется открытая рана. При полных переломах отломки кости отделены друг от друга, при неполных бывают надломы, трещины.

Общие признаки:

1) боль самопроизвольная или возникающая при нагрузке на поврежденную кость;
2) боли при ощупывании области перелома;
3) невозможность (за редким исключением) движений в поврежденной области (конечностью);
4) изменение формы участка тела (конечности) в области перелома;
5) кровоподтеки;
6) ненормальная подвижность кости в области перелома.

Общее состояние пострадавшего зависит от характера перелома и может быть тяжелым (переломы костей черепа, таза, бедра и т, п.); нередко повышается температура. Следует помнить, что некоторые из перечисленных признаков при некоторых переломах (неполных, трещинах и т. п.) могут отсутствовать, поэтому каждое подозрительное на перелом повреждение следует расценивать как перелом костей и оказать пострадавшему соответствующую помощь.

Последовательность первой доврачебной помощи при переломах:

- обездвижить пострадавшему поврежденную конечность (или другой части тела);

- при открытых переломах остановить кровотечение, наложить стерильную повязку;
- наложить шину (стандартную или изготовленную из подручного материала - фанеры, доски, палки и т. п.). Если нет никаких предметов, при помощи которых можно было бы обездвижить место перелома, его прибинтовывают к здоровой части тела;
- при закрытом переломе в месте наложения шины необходимо оставить тонкий слой одежды. Остальные слои одежды или обувь снять, не усугубляя положения пострадавшего (например, разрезать). Нельзя снимать с пострадавшего одежду и обувь естественным способом, если это ведет к дополнительному физическому воздействию (сдавливанию, нажатию) на место перелома;
- к месту перелома приложить холод – это поможет уменьшить боль;
- доставить пострадавшего в лечебное учреждение, создав спокойное положение поврежденной части тела во время транспортировки и передачи медицинскому персоналу.

Иммобилизация.

Создание неподвижности (обездвижение) конечности или другой части тела при повреждениях, воспалительных или иных болезненных процессах, когда поврежденному (больному) органу или части тела необходим покой называют иммобилизацией. Она может быть временной, например, на период транспортировки в медицинское учреждение, или постоянной, например, для создания условий, необходимых при сращении отломков кости, заживлении раны и т.п.

Транспортная иммобилизация является одной из важнейших мер первой помощи при вывихах,

переломах, ранениях и других тяжелых повреждениях. Ее следует проводить на месте происшествия с целью предохранения поврежденной области от дополнительной травмы в период доставки пострадавшего в лечебное учреждение. Недопустимы перенос и транспортировка без иммобилизации пострадавших, особенно с переломами, даже на короткое расстояние, т.к. это может привести к увеличению смещения костных отломков, повреждению нервов и сосудов, расположенных рядом с подвижными отломками кости. При больших ранах мягких тканей, а также при открытых переломах иммобилизация поврежденной части тела препятствует быстрому распространению инфекции, при тяжелых ожогах (особенно конечностей) способствует менее тяжелому их течению в дальнейшем.

Комплекс реанимационных мероприятий.

Если у пострадавшего отсутствуют сознание, дыхание, пульс, кожный покров синюшный, а зрачки расширенные, следует немедленно приступить к восстановлению жизненно важных функций организма путем проведения искусственного дыхания и наружного массажа сердца. Требуется заметить время остановки дыхания и кровообращения у пострадавшего, время начала проведения искусственного дыхания и наружного массажа сердца, а также продолжительность реанимационных мероприятий и сообщить эти сведения прибывшему медицинскому персоналу.

Искусственное дыхание проводится в тех случаях, когда пострадавший не дышит или дышит очень плохо (редко, судорожно, как бы со всхлипыванием), а также если его дыхание постоянно ухудшается независимо от того, чем это вызвано: поражением электрическим током, отравлением, утоплением и т. д. Наиболее эффективным способом искусственного дыхания является

способ «изо рта в рот» или «изо рта в нос», так как при этом обеспечивается поступление достаточного объема воздуха в легкие пострадавшего.

Для проведения искусственного дыхания пострадавшего следует уложить на спину, расстегнуть стесняющую дыхание одежду и обеспечить проходимость верхних дыхательных путей, которые в положении на спине при бессознательном состоянии закрыты запавшим языком. Кроме того, в полости рта может находиться инородное содержимое (рвотные массы, песок, ил, трава и т. п.), которое необходимо удалить указательным пальцем, обернутым платком (тканью) или бинтом, повернув голову пострадавшего набок.

После этого оказывающий помощь располагается сбоку от головы пострадавшего, одну руку подсовывает под его шею, а ладонью другой руки надавливает на лоб, максимально запрокидывая голову. При этом корень языка поднимается и освобождает вход в гортань, а рот пострадавшего открывается. Оказывающий помощь наклоняется к лицу пострадавшего, делает глубокий вдох открытым ртом, затем полностью плотно охватывает губами открытый рот пострадавшего и делает энергичный выдох, с некоторым усилием вдувая воздух в его рот; одновременно он закрывает нос пострадавшего щекой или пальцами руки, находящейся на лбу. При этом обязательно следует наблюдать за грудной клеткой пострадавшего, которая должна подниматься. Как только грудная клетка поднялась, нагнетание воздуха приостанавливают, оказывающий помощь приподнимает свою голову, происходит пассивный выдох у пострадавшего. Для того чтобы выдох был более глубоким, можно несильным нажатием руки на грудную клетку помочь воздуху выйти из легких пострадавшего.

Если у пострадавшего хорошо определяется пульс и необходимо проводить только искусственное дыхание,

то интервал между искусственными вдохами должен составлять 5 с, что соответствует частоте дыхания 12 раз в минуту.

Кроме расширения грудной клетки хорошим показателем эффективности искусственного дыхания может служить порозовение кожных покровов и слизистых оболочек, а также выход пострадавшего из бессознательного состояния и появление у него самостоятельного дыхания.

При проведении искусственного дыхания оказывающий помощь должен следить за тем, чтобы вдуваемый воздух попадал в легкие, а не в желудок пострадавшего. При попадании воздуха в желудок, о чем свидетельствует вздутие живота «под ложечкой», осторожно надавливают ладонью на живот между грудиной и пупком. При этом может возникнуть рвота, поэтому необходимо повернуть голову и плечи пострадавшего набок (лучше налево).

Если челюсти пострадавшего плотно стиснуты и открыть рот не удается, следует проводить искусственное дыхание по способу «изо рта в нос».

Маленьким детям вдувают воздух одновременно в рот и нос. Чем меньше ребенок, тем меньше воздуха нужно ему для вдоха и тем чаще следует производить вдувание по сравнению со взрослым человеком (до 15—18 раз в мин).

При появлении первых слабых вдохов у пострадавшего следует приурочить проведение искусственного вдоха к моменту начала у него самостоятельного вдоха.

Прекращают искусственное дыхание после восстановления у пострадавшего достаточно глубокого и ритмичного самостоятельного дыхания.

Нельзя отказываться от оказания помощи пострадавшему и считать его умершим при отсутствии

таких признаков жизни, как дыхание или пульс. Делать вывод о смерти пострадавшего имеет право только медицинский работник.

Показанием к проведению наружного массажа сердца является остановка сердечной деятельности, для которой характерно сочетание следующих признаков: бледность или синюшность кожных покровов, потеря сознания, отсутствие пульса на сонных артериях, прекращение дыхания или судорожные, неправильные вдохи. При остановке сердца, не теряя ни секунды, пострадавшего надо уложить на ровное жесткое основание: скамью, пол, в крайнем случае подложить под спину доску.

Если помощь оказывает один человек, он располагается сбоку от пострадавшего и, наклонившись, делает два быстрых энергичных вдувания (по способу «изо рта в рот» или «изо рта в нос»), затем разгибается, оставаясь на этой же стороне от пострадавшего, ладонь одной руки кладет на нижнюю половину грудины (отступив на два пальца выше от ее нижнего края), а пальцы приподнимает. Ладонь второй руки он кладет поверх первой поперек или вдоль и надавливает, помогая наклоном своего корпуса. Руки при надавливании должны быть выпрямлены в локтевых суставах.

Надавливать следует быстрыми толчками так, чтобы смещать грудину на 4 - 5 см, продолжительность надавливания не более 0,5 с, интервал между отдельными надавливаниями не более 0,5 с.

В паузах руки с грудины не снимают (если помощь оказывают два человека), пальцы остаются приподнятыми, руки полностью выпрямленными в локтевых суставах.

Если оживление производит один человек, то на каждые два глубоких вдувания (вдоха) он

производит 15 надавливаний на грудину, затем снова делает два вдувания и опять повторяет 15 надавливаний и т. д. За минуту необходимо сделать не менее 60 надавливаний и 12 вдуваний, т. е. выполнить 72 манипуляции, поэтому темп реанимационных мероприятий должен быть высоким.

Опыт показывает, что больше всего времени затрачивается на искусственное дыхание. Нельзя затягивать вдувание: как только грудная клетка пострадавшего расширилась, его надо прекращать.

Оказывающие помощь должны периодически контролировать правильность и эффективность наружного массажа сердца по появлению пульса на сонных или бедренных артериях. При проведении реанимации одним человеком ему следует через каждые 2 минуты прерывать массаж сердца на 2-3 секунды для определения пульса на сонной артерии.

Если в реанимации участвуют два человека, то пульс на сонной артерии контролирует тот, кто проводит искусственное дыхание. Появление пульса во время перерыва массажа свидетельствует о восстановлении деятельности сердца (наличии кровообращения). При этом следует немедленно прекратить массаж сердца, но продолжать проведение искусственного дыхания до появления устойчивого самостоятельного дыхания.

Искусственное дыхание и наружный массаж сердца необходимо проводить до восстановления устойчивого самостоятельного дыхания и деятельности сердца у пострадавшего или до его передачи медицинскому персоналу.

Длительное отсутствие пульса при появлении других признаков оживления организма (самостоятельное дыхание, сужение зрачков, попытки пострадавшего двигать руками и ногами и др.) служит признаком фибрилляции сердца. В этих случаях необходимо

продолжать делать искусственное дыхание и массаж сердца пострадавшему до передачи его медикам.

Транспортировка пострадавших.

Транспортировка пострадавших в туристическом походе нередко является неизбежной после оказания на месте первой доврачебной помощи. При наличии нескольких пострадавших необходимо определить очерёдность их эвакуации: в первую очередь транспортируют пострадавших в бессознательном состоянии, с подозрением на травмы внутренних органов, с тяжёлыми ранениями и открытыми переломами, затем — с закрытыми переломами и другими менее тяжёлыми травмами. В группу транспортировки (4—5 чел.) выделяют физически сильных, выносливых и опытных туристов.

В походных условиях, как правило, транспортировка осуществляется с применением различных подручных средств — рюкзаков, одежды, спальных мешков, шестов, лыж, верёвок и т. п. При тяжёлых травмах пострадавшего переносят на импровизированных носилках, сделанных из двух штормовок и двух жердей или лыж. Концы жердей (лыж) носильщики могут продеть в лямки своих рюкзаков или в петли страховочных поясов, надетых через плечо как скатки. На крутых участках горного рельефа носилки укрепляют дополнительными узлами, а пострадавшего привязывают к носилкам репшнурами. При вертикальных подъёмах и спусках для него делают обвязку «беседка», и движение осуществляется на двойных верёвках с надёжной самостраховкой носильщиков.

В лесной местности можно быстро изготовить носилки-волокушу из 3—4 молодых деревьев, скрепив их стволы двумя поперечными жердями. При транспортировке пострадавшего носильщик берётся руками за комли деревьев, а сзади носилки при движении опираются о землю пружинистыми кронами. При невозможности соорудить носилки пострадавшего можно транспортировать волоком на куске брезента, при условии несложной тропы и нетяжёлой травмы пострадавшего могут переносить двое туристов на руках, сомкнутых в виде «замка», или один — на плечах. Следует иметь в виду, что пострадавшего в бессознательном состоянии надо переносить в положении на боку, с травмой груди — в полусидячем положении, при подозрении на перелом позвоночника — на животе или на спине на жёстких носилках чтобы туловище не прогибалось.

В холодное время года пострадавшего при транспортировке необходимо тепло одеть, уложить в спальный мешок. Во всех случаях в течение всей транспортировки надо внимательно следить за состоянием пострадавшего, при отсутствии противопоказаний давать ему крепкий сладкий чай.

Простейшие естественные препятствия и способы их преодоления, прохождение препятствий. Основы страховки и работы с веревками. Туристские узлы. (1 час)

Простейшие естественные препятствия и способы их преодоления.

Очевидно, что для каждого вида туристских походов по способу передвижения имеются свои характерные естественные препятствия. Например, для водных походов это сложные участки реки, затрудняющие движение гребных судов (препятствия, расположенные в русле реки, особенности течения). Для пеших, лыжных и велосипедных походов препятствиями, соответственно, являются сложные участки суши, затрудняющие движение пешком, на лыжах и на велосипеде, и требующие для их эффективного и безаварийного преодоления соответствующей туристской техники и тактики . Кроме того, характер естественных препятствий значительно различается в равнинных и горных районах похода, так как сами элементы рельефа являются естественными препятствиями на маршруте.

Все естественные препятствия можно классифицировать по:

- формам рельефа (равнина, горы, овраги);
- типу растительности (слабая, густая, проходимая, труднопроходимая, высокотравье, стланик);
- виду покрытия (грунтовая, каменистая тропа или дорога, травянистое покрытие, кочкарник);
- гидросети (ручьи, реки, болота).

В данной теме будут рассмотрены лишь способы преодоления естественных препятствий, характерных для равнинной и горной местности в пеших и лыжных походах.

I) Преодоление завалов и зарослей.

Участки лесных массивов, через которые проложен маршрут, в туризме принято классифицировать на основании степени их проходимости: легко проходимые лесные массивы, массивы средней проходимости и труднопроходимые лесные массивы. Участки легкопроходимого леса содержат относительно густую сеть лесных дорог, троп, удобных для движения, либо включают участки движения без дорог по «парковому» не заболоченному лесу, не представляющему большой сложности для движения. Напротив, труднопроходимые лесные массивы – это участки леса без дорог и троп, часто с густым подлеском, завалами из упавших деревьев (буреломами) и т.д. На участках труднопроходимого леса, кроме очевидных природных препятствий для передвижения, часто возникают сложности в ориентировании на местности в связи с отсутствием надежных ориентиров и ограниченной видимостью.

При движении по лесу по возможности нужно использовать попутные проселочные дороги, просеки, тропы, поляны. По тропе, даже слабозаметной, идти гораздо легче, чем напрямую — по азимуту. К тому же тропа, как правило, огибает препятствия или пересекает их в удобном месте.

По лесным зарослям двигаются компактной группой с интервалом, обеспечивающим безопасность. Каждый должен внимательно следить за впередиидущим и повторять его успешные движения. Придерживать ветки, чтобы они не ударили идущего сзади. Держать дистанцию 3 —5 м, что позволяет не терять из виду

впереди идущего. Упавшие деревья не перепрыгивать, не наступать на них, а аккуратно перешагивать. Это необходимо для избегания травм, так как дерево может оказаться скользким (сырость, мох, грибки) или прогнившим. Для защиты от сучков и веток использовать одежду с длинными рукавами. При преодолении завалов на рюкзак не прицеплять (не привешивать) вещи, чтобы они не цеплялись за ветки и не затрудняли передвижение. Идущие впереди должны предупреждать голосом об опасных местах: ямах, торчащих корнях деревьев, лежащих поперек тропы бревнах, скользких местах.

II) Преодоление склонов (подъемы, спуски).

1) Травянистые склоны.

Для успешного продвижения по травянистым склонам необходимо иметь соответствующую обувь (с защищенными голено-стопными суставами, рифленая, не скользкая подошва) и овладеть некоторыми приемами.

Поднимаясь по травянистому склону, ногу ставят на всю ступню, чтобы увеличить сцепление ботинка с травой. С возрастанием крутизны носки ног при подъеме разворачивают наружу (подъем «елочкой»). При спуске ступня ставится прямо всей подошвой, слегка согнутые в коленях ноги пружинят.

При крутых подъемах и спусках каждый прочно лежащий камень, выбоину или кочку используют как ступеньку. Двигаясь поперек склона или траверсируя его, ноги ставят всей подошвой поперек склона так, чтобы ступня внутренней по отношению к склону ноги была развернута слегка вверх или перпендикулярно склону, а ступня внешней – слегка вниз.

На склонах 25-30 градусов или на затяжных подъемах поднимаются и спускаются короткими зигзагами, как можно ближе друг к другу. Необходимо следить, чтобы верхние участники не находились над нижними. В таком положении, последними может угрожать камнепад или падение сверху участника. На крутых травянистых склонах рекомендуется использовать для поддержки альпеншток, ледоруб, при этом они должны упираться в склон выше расположенных ног.

По крутому склону рекомендуется спускаться боком и надо соблюдать правило двух точек опоры. Альпеншток переносится в тот момент, когда обе ноги стоят на опоре. Нога переносится тогда, когда есть опора на другую ногу, а штычок альпенштока упирается в склон.

На мокром травянистом склоне рифленая подошва забивается грязью и можно легко поскользнуться, поэтому требуется особое внимание. Грязь удаляется ударами альпенштока по ранту ботинка.

2) Осыпные склоны.

Движение по осыпным склонам сопряжено с опасностью камнепадов. Легче и безопаснее двигаться по осыпи из слежавшихся или крупных камней. Признаки слежавшихся камней – более темная поверхность. Ногу надо ставить на камень ближе к склону. Двигаясь зигзагами плотной группой, следить, чтобы не оказаться над товарищами или ниже их. Для этого, пройдя участок зигзага, следует подождать прохождения товарищей, идущих ниже или выше, в безопасном от камнепада месте. Если склон крутой, то движение вверх или вниз происходит прямо по линии падения воды. Двигаться надо как можно ближе друг к другу, чтобы каждый стронутый камень мог быть

задержан; пока не набрал опасной скорости. Если камень не удалось задержать или кто-нибудь увидел летящий сверху камень, надо предупредить участников восхождения, сказав громко «камень!». Можно избежать опасности, отступив в сторону или прижавшись к вертикальной скале (большому камню). От мелких камней на открытом месте можно защититься рюкзаком.

А) Мелкая осыпь. Осыпь из мелких, сползающих при каждом шаге камней пересекает осторожно, наступая на нее и пробуя, не сползает ли она вниз или постепенным нажатием углубляют ногу в скол до прекращения сползания осыпи, после чего на нее переносят основной вес тела. По такой осыпи очень трудно подниматься, так как она постоянно сползает. В то же время по такой осыпи легче спускаться. При спуске ставят ступни параллельно с акцентом на пятку.

Б) Крупная осыпь. Движение по крупной осыпи осуществляют, переступая с одного камня на другой, меняя темп с целью максимального использования инерции тела с рюкзаком и избегая прыжков. При спуске и подъеме надо ставить ноги на края камней, ближе к склону. Не следует использовать камни и плиты, имеющие значительный уклон, а также наступать на острые грани камней. Если попадается непрочно лежащий камень, необходимо предупредить идущих сзади, чтобы не наступали и за них не держались, словами: «Живой камень!».

В) Средняя осыпь. По непрочно лежащим камням средней величины («живой» осыпи) надо идти осторожно, избегать резких движений, чтобы не вызвать камнепада. При движении по осыпям необходимо защищать тело от ссадин и порезов одеждой, даже если тепло или жарко.

III) Переправы через реку.

Редкий пеший поход обходится без преодоления локальных водных препятствий (рек, ручьев,

мелиоративных каналов). Все переправы через водные препятствия можно подразделить на следующие виды: переправа вброд, переправа над водой (по камням, по клади, навесная переправа, по бревну и т.п.), переправа по воде (с использованием плавсредств).

Водные преграды в несложных пеших путешествиях, как правило, преодолевают по готовым мостам и кладям. Если они не имеют перил и неустойчивы, то первым проходит опытный турист. Он опробует переправу и организует страховку другим с помощью шеста или руки. Для лучшего сохранения равновесия каждому участнику группы следует иметь шест.

Преодолевать реку вброд, наводить переправу желательно только в случае крайней необходимости или в учебных целях.

Переправа вброд — наиболее распространенный способ переправы. Для переправы вброд выбирается участок реки с наименьшей глубиной и скоростью течения. Глубина не должна превышать 1,2 м, скорость течения — 3 м/с. Для переправы вброд выбираются участки, где река широко разливается, течет несколькими руслами или снижена скорость течения воды. Если из воды торчат крупные камни, нужно идти ниже их по течению, где ударная сила потока ослаблена. Не рекомендуется снимать обувь, так как можно пораниться о дно или катящимися камнями. Продукты и намокаемые вещи перекладывают в верхнюю часть рюкзака.

Переправа вброд может проходить в одиночку с шестом, палкой или ледорубом. Шест держится двумя

руками, упирается в дно против течения. Ноги от дна не отрывать, двигаться приставными шагами.

Если глубина реки выше колена, то в одиночку переправляться уже опасно. Организуют групповые переправы.

1. Переправа «стенкой». Движение «стенки» идет параллельно течению реки. Первым к потоку ставят сильного участника, он принимает основную нагрузку. За ним становятся в шеренгу все остальные, положив руки на плечи друг друга или держась за лямки рюкзака соседа (не больше 6 человек). Передвигаются мелкими приставными шагами. Первый выходит тот, который шел ниже по течению.
2. Переправа «кругом». Переправляющиеся, крепко взявшись за плечи, образуют круг и передвигаются вращением по или против часовой стрелки.
3. Переправа «колонной». Группа выстраивается на берегу вдоль реки в колонну. Впереди выстраивается самый сильный участник с шестом в руках. В середине встают менее сильные члены группы. Туристы обеими руками держатся друг за друга. Первый участник входит в воду лицом к течению, за ним выстраиваются остальные. Колонна двигается приставными шагами. На противоположном берегу, первым из воды выходит последний участник.

Переправа по камням. Не следует пытаться перебраться на другой берег, прыгая с камня на камень. Очень легко поскользнуться на мокром камне и упасть в воду. Камни можно использовать только в том случае, когда есть возможность переступать с одного камня на другой, не прыгая,

опираясь при этом на шест. Шест ставится выше линии движения относительно течения реки.

Переправа в плавь возможна на спокойной реке и для умеющих хорошо плавать. Удобным местом для нее служат глубокие участки с пологим падением русла. Заранее рассчитывая на снос вниз по реке, туристы плывут под углом к течению. Не следует стремиться пересечь преграду по кратчайшей прямой. Вещи рекомендуется сложить на легкий плот и толкать его по воде перед собой.

Переправа по бревну. Если водная преграда не слишком широка, можно попытаться положить через нее бревно или повалить растущее на берегу дерево поперек реки. При переправе по бревну можно для страховки использовать шест, который ставится выше по течению; или опытный турист заходит в воду и помогает перейти всем остальным. Возможны ситуации, когда первый участник на страховке переходит (переползает) на другой берег и затем закрепляет там перила для остальных участников группы

Наиболее сложными являются способы организации переправы, использующиеся в основном на туристских соревнованиях, — *переправа по веревке* с перилами и навесная переправа. Наведение таких переправ — процесс трудоемкий и посильный лишь хорошо подготовленным группам.

IV) Преодоление заболоченных участков.

На маршруте возможны и другие естественные

препятствия — болота. Преодоление их требует значительных физических и психологических усилий.

По проходимости болота классифицируются на легкопроходимые болота, болота средней проходимости и труднопроходимые болота (включая фактически непроходимые).

Легкопроходимые болота – это вязкие, заболоченные участки местности (глубина водного покрова 0.2-0.4 м.). Они обычно покрыты густыми травами, включая осоку. На участках легкопроходимых болот, расположенных в лесных массивах, древесная и кустарниковая растительность по внешним признакам (средняя высота деревьев, толщина ствола, развитость кроны и пр.) мало отличается от прилегающих, не заболоченных участков леса.

Болота средней проходимости (кочкарниковые) представляют собою кочки, окруженные водой. Кочки образованы корнями древесной, кустарниковой, травянистой растительности и удерживаемой ими почвой. В лесных массивах на участках болот средней проходимости рост древесных растений (береза, ольха и пр.) явно ослаблен (деревья низкорослые, «чахлые»).

Болота труднопроходимые обычно покрыты мхом, среди которого встречаются окна чистой воды. Из травянистых растений характерным и хорошо заметным видом на таких участках является пушица; из древесных – кусты ивы, ольхи, березы.

Непроходимые или почти не проходимые болота (топи, мари) – это зыбкие болота с окошками открытой воды, на поверхности которой часто «плавает» ярко зеленый травяной покров. Характерным видом растений на трудно проходимых заболоченных участках является камыш.

Непроходимые болота представляют большую опасность. Они покрыты камышом или плавающим травяным покровом. Такое болото лучше обойти, даже потеряв на это какое-то время. Если уж приходится его преодолевать, то обязательно с тщательной разведкой. Два туриста, без рюкзаков, производят разведку. При движении обязательно каждый участник должен иметь шест, удерживаемый в горизонтальном положении. Идти при этом надо строго по следам разведчиков, ногу ставить плавно, без рывков.

Провалившемуся в трясину необходимо быстро подтянуть шест к себе и лечь на него грудью. Если турист сам не в состоянии подняться, то ему не следует производить лишних движений, чтобы еще больше не порвать сплавнину. Нельзя при этом допускать резких и судорожных движений и терять самообладание. Помощь провалившемуся должны оказывать быстро, без суеты и очень осторожно. Вначале необходимо загатить место около него шестами и ветками. Затем осторожно приблизиться к пострадавшему, помочь снять рюкзак и выбраться.

Путь по болоту безопаснее прокладывать по кочкам, около встречающихся кустарников и стволов деревьев. Но нельзя прыгать с одной кочки на другую!

Мочажины (ямы глубиной 50 см и более) удобнее проходить по жердям, которые последовательно укладываются в направлении движения. По мере

их освобождения замыкающим они передаются вперед. Идти по скользкой гати следует осторожно, опираясь по возможности на шест.

Если разведка установила, что под слоем воды твердый грунт, то можно двигаться вперед след в след за ведущим. Движение в любом случае должно осуществляться плавно, самостраховка шестом обязательна.

При движении по болоту нужно постоянно следить за направлением движения, отмечать вешками свой путь. Эта маркировка может пригодиться для возвращения, если в дальнейшем продвижение по болоту окажется невозможным.

Проходить болото нужно в обуви и одежде. Брюки должны быть заправлены, чтобы не цеплялись и не мешали при ходьбе. Содержимое рюкзака должно быть по возможности защищено от влаги.

V) Передвижение по снежному покрову.

В зимних условиях преодоление некоторых естественных препятствий, с одной стороны, заметно облегчаются – замерзают реки, озера, болота, с другой – образуется снежный покров, который в свою очередь уже является препятствием.

При движении по снегу нужно выполнять основные правила:

- На мягком снежном склоне следует постепенно прессовать опору для ступени, избегая сильного удара ногой по снегу. Это помогает сохранить ступени и экономит силы.
- Если наст непрочный и не выдерживает веса человека, не надо стараться удержаться на его поверхности.

Лучше резким ударом проломить наст, а затем нажимом подошвы уплотнить ступень под ним.

- Иногда на крутом настовом склоне можно удержаться, опираясь подошвой на край пробитой в насте ступени, а голенью — на наст, распределив, таким образом, вес тела на большую поверхность снега.
- Необходимо соблюдать принцип вертикального положения тела, особенно, если ступени ненадежны.
- Длина шага ведущего не должна превышать длину шага самого малорослого (как правило, это женщина) участника группы.

- Все участники группы должны идти след в след, не сбивая ступени и заботясь об их сохранности, и при необходимости исправлять повреждения.
- Идущий первым выполняет тяжелую работу, поэтому его надо периодически заменять. Это диктуется также соображениями общей безопасности, поскольку утомленный человек скорее ошибается в выборе пути.

В рыхлом снегу стараются идти, почти не сгибая коленей, амортизируя каждый шаг за счет проминающегося снега. В более твердом снегу на спуске следы пробивают ударом каблука. При этом для сохранения равновесия нужно опираться на ледоруб. По ровным снежным склонам без камней и ледяных обнажений возможен спуск скольжением на подошвах ботинок, опираясь ледорубом (альпенштоком, лыжной палочкой) о склон — так называемое глиссирование. Положение при глиссировании напоминает стойку лыжника при спуске: ноги согнуты в коленях, одна на полступни впереди, часть веса перенесена на ледоруб,

находящийся в руках и царапающий штычком по склону сзади-сбоку от туриста. Глиссирующий не должен терять контроль над скоростью и направлением движения. Нельзя решаться на скольжение по незнакомым склонам, если не видно конца спуска.

Основы страховки и работы с веревками.

Страховка — это совокупность действий, приемов и правил, обеспечивающих предупреждение или задержание участника при срыве на сложном участке.

Простейшим видом страховки является самостраховка, когда обеспечение безопасности прохождения осуществляет сам участник. Простейшим приемом самостраховки является использование при движении по склонам альпенштока. Он представляет собой крепкую палку длиной в рост туриста с заостренным концом — штычком.

Самостраховка при работе в опасной зоне (например, на краю обрыва) осуществляется пристегиванием участника, на котором надета страховочная система, через карабин к опорной петле, выполненной из конца основной веревки диаметром от 10 мм, завязанной вокруг опоры (дерева, камня).

При подъеме и спуске по склону самостраховка осуществляется с помощью страховочной системы с использованием схватывающего узла. При переправах с использованием горизонтальных перил самостраховка осуществляется креплением участника к перилам посредством страховочного «уса» с карабином.

Групповая страховка предусматривает обеспечение безопасности участника при участии членов группы.

Совокупностью первого и второго видов страховки является комбинированная страховка.

Групповая страховка может быть двух видов — нижняя и верхняя.

На подъемах, спусках, траверсах и переправах через овраги страховочная веревка крепится карабином к грудному перекрестью сблокированной страховочной системы страхуемого участника.

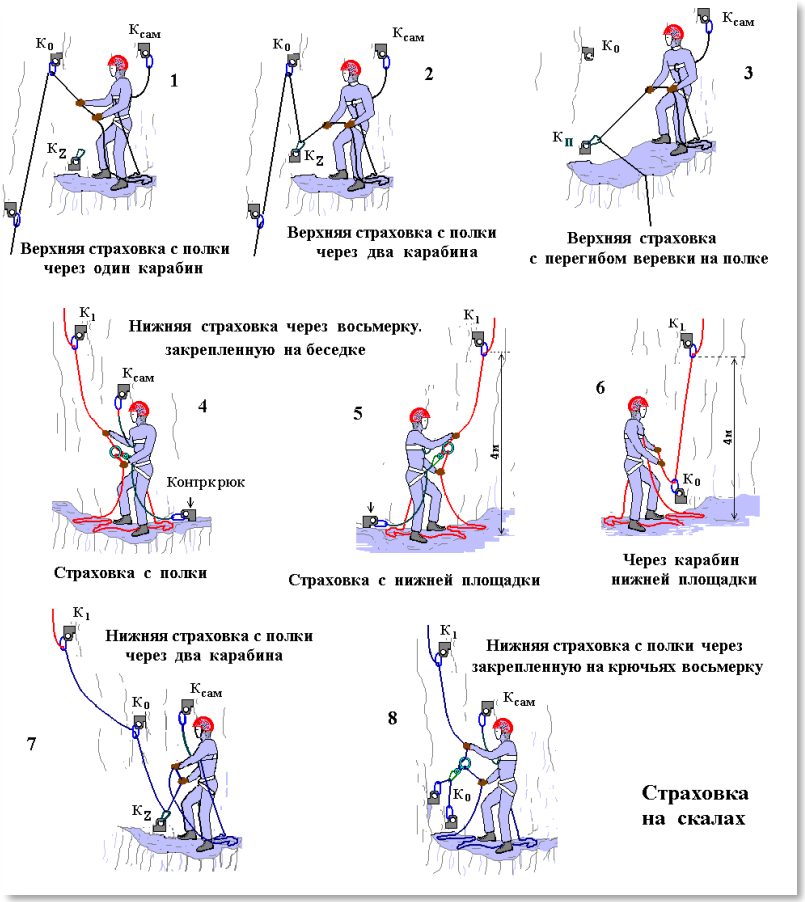
Страхующий участник должен работать в рукавицах и находиться на самостраховке, кроме тех случаев, когда страховка осуществляется из безопасной зоны, находящейся ниже опасного участка. Страховочная веревка должна выдаваться через точку страховки таким образом, чтобы угол между ее ветвями в точке страховки был не более 90°. Свободный конец страховочной веревки должен быть закреплен на опоре или участнике, находящемся на самостраховке или в безопасной зоне, расположенной ниже опасного участка.

При подъеме первого члена группы по крутому склону используется нижняя страховка, при этом страховочная веревка подходит к участнику снизу. Для уменьшения расстояния падения участника при срыве веревку продергивают через промежуточные пункты страховки (петли, крючья, закладки и др.), через карабины. Эти пункты страховки выбирают таким образом, чтобы в случае срыва участник не оказался в положении маятника.

При верхней страховке веревка подходит к участнику сверху, а точка страховки находится не ниже груди страхуемого участника. При этом страхующий может находиться внизу, но страхующая веревка проходит через карабин верхней точки страховки.

Неправильной является страховка, при которой веревка выдается с чрезмерным провисом. Это провис ниже колена страхуемого участника на подъеме и спуске;

провис, допускающий касание веревкой воды на переправе, а также провис, исключающий возможность удержания участника, потерявшего равновесие.



Туристские узлы.

При организации страховки, да и в туристском быту используются специальные узлы. От правильного их применения зависит безопасность участников похода, поэтому вязание узлов — необходимый элемент работы

с веревками. Из большого количества узлов, предлагаемых к применению методической литературой по горному туризму и альпинизму, используются очень немногие, применение которых достаточно / для обеспечения безопасности:

1. ***Связывание веревок одинакового диаметра.***

*Встречный узел***.** Узел легко вяжется, хорошо держит, сильно затягивается.

*Встречная восьмерка***.** Надежный узел, хорошо держит,«не ползёт», вяжется медленно и требует практики.

Ткацкий узел. Легко вяжется, незатянутый или плохо затянутый узел может легко развязаться, «ползёт» по веревке при переменных нагрузках, при больших нагрузках сильно затягивается; - обязательны контрольные узлы.

Грейпвайн. Красивый и компактный узел, считается самым надежным узлом для связывания двух веревок. Правильно завязанный и затянутый узел отлично работает как на веревках одинакового, так и разного диаметров, а также стропах и тросах. Под большой нагрузкой сильно затягивается.

Прямой узел. Прежде - один из самых распространенных узлов. Будучи хорошо затянутым или при постоянной нагрузке прямой узел держит неплохо. Но с ним надо работать осторожно и в важных соединениях его лучше не применять.

2. ***Связывание веревок разного диаметра***

*Брамшкотовый***.** Главное достоинство - сравнительная простота завязывания и развязывания при высокой прочности соединения.

*Академический***.** Усложненная разновидность прямого узла. Применяется для связывания двух веревок разного

диаметра. При большой нагрузке не так сильно затягивается, как прямой узел, и его легче развязать.

3. ***Узлы обвязки (привязки).***

Эта группа узлов предназначена для привязывания веревок к различным предметам, например, конца страховочной веревки к беседке, веревки к дереву и т.д.

*Проводник***.** Образует фиксированную петлю на конце веревки. Используется для крепления веревки при помощи карабина. Свободный хвост веревки после узла должен быть длиной не менее 10см. Не рекомендуется применять на середине веревки из-за значительного ослабления в месте нахождения узла и большой трудности его развязывания после приложения нагрузки. Не рекомендуется использовать в ответственных местах, лучше применить другой узел, например, восьмерку.

*Восьмерка (полуторный проводник)***.** Один из наиболее используемых узлов в туризме. Узел образует незатягивающуюся петлю на конце веревки. Кроме легкого завязывания обладает повышенной прочностью. Узел прочен, надежен, сам не развязывается, но и не затягивается. Для завязывания требует на 20-25 см. веревки больше, чем "проводник". Форму правильно завязанной «восьмерки» нельзя ни с чем перепутать, ее нужно запомнить!

Двойной проводник («заячьи ушки») - узел, образующий двойную фиксированную петлю. В туризме и альпинизме используется для создания крепежной петли на петле для схватывающего узла, в местах, где возможно перетирание одинарной петли, для навески одновременно за две независимые опоры. Узел допускает подгонку и регулирование размеров петель до достижения равномерной нагрузки на обе опоры. Для завязывания требует в 3-4 раза веревки больше, чем "проводник".

Серединный проводник (австрийский проводник, бергшафт, бабочка, альпийский мотыль, пчелка, ездовая петля). Узел, образующий фиксированную петлю на середине веревки. Применяется в качестве промежуточной точки опоры или навески, опоры для блоков. Чаще всего используется для крепления третьего в связке к середине веревки, а также для перевязки поврежденного участка веревки. Весьма надежен и допускает приложение нагрузки под углом к основному направлению усилия.

*Булинь***.** Этот узел называют "королем узлов". Главное преимущество - простота завязывания и развязывания после снятия нагрузки. Завязанный булинь имеет два свободных конца. Нагружать следует только тот, который образует в узле перехлестнутую, а не простую петлю. Булинь требует фиксации контрольным узлом, так как он имеет тенденцию к распусканию. Во всех случаях булинь нужно затянуть.

4. «Схватывающие» узлы.

Узел Прусика. Является одним из популярных и прочных схватывающих узлов. Преимущества этого узла: может свободно перемещаться по веревке в любом заданном направлении, при малейшей нагрузке затягивается, после снятия нагрузки легко приводится в свое исходное рабочее состояние. Но есть и минусы: требуется большая практика для свободного вязания схватывающего узла, практически не держится жестких веревках, совершенно не держит на обледенелых веревках, «не любит» резких рывков на них, так как из-за проскальзывания витки узла могут развалиться.

*Схватывающий Французкий***.** Его можно разблокировать под нагрузкой, что очень ценно при спуске по веревке и на спасательных работах.

Контрольный
Прямой
Встречный
Шкотовый
Брамшкотовый
Проводник
Восьмерка
Двойной проводник или "заячьи уши"
Бурлинь
Штык
Двойной бурлинь
Сватывающий
Бакштага
Марлинрезка перетяг
гренпайп

Основы безопасности и выживания. Инструктаж по технике безопасности. Основы обучения и проведения инструктажа для туристов. (1 час)

В абсолютном большинстве случаев поход (не спортивный) – это веселое приключение, полезное для здоровья и кругозора, из которого все участники возвращаются довольными, отдохнувшими, целыми и невредимыми. Однако природа может быть и опасна, порой – даже для жизни. Вот почему туристу, отправляющемуся в поход даже недалеко, важно быть готовым как к мелким неприятностям, так и к серьезным экстремальным ситуациям.

Основные факторы, которые могут повлиять на безопасность похода это:

- Сложность маршрута, которая определяется его протяженностью и трудностью препятствий.
- Сложные погодные условия: сильный ветер, жара, мороз, туман, снегопад и др.
- Туристский опыт членов группы.
- Состояние членов группы: недомогание, заболевание, слабая физическая подготовленность.

Сложность маршрута можно определить, используя топографическую карту данного района, полагаясь на собственный опыт прохождения по этому маршруту или опыт других туристов. Сложные погодные условия, особенно если они возникли внезапно, могут потребовать сокращения или упрощения маршрута. С этой целью необходимо запланировать запасные, аварийные варианты маршрута. Опыт членов туристской группы так же немаловажен. Чем больше походного опыта у участников, тем меньше

вероятность возникновения непредвиденных ситуаций. И, конечно же, необходимо понимать, что в случае плохого самочувствия или заболевания необходимо воздержаться от участия в походе.

Для организации безопасного похода очень важна подготовительная работа. Именно от нее в большей мере и зависит, насколько будет удачным поход. Но даже при тщательной подготовке к походу уже на маршруте могут встретиться трудности и даже экстремальные ситуации.

Экстремальная ситуация – это выходящая за рамки «обычной» ситуация, требующая от человека повышенной концентрации физических и (или) эмоциональных усилий, с возможными отрицательными последствиями для жизнедеятельности человека. Экстремальные ситуации, в зависимости от времени действия бывают кратковременные (от нескольким минут до нескольких суток) и долговременные (до нескольких месяцев).

Что касается экстремальных ситуаций при совершении пеших походов, то они могут быть следующими:

- Потеря участника.
- Ухудшение погодных условий.
- Потеря или поломка части снаряжения.
- Травмирование участника.
- Временная потеря дееспособности участника.
- Разногласия группы.
- Потеря ориентации на местности.
- Нехватка пищи и воды.

Чтобы не допускать ***потери участников***, нужно соблюдать несколько обязательных требований, которые предъявляются к организации движения группы туристов:

- группа движется цепочкой друг за другом и ни в коем случае не вразброд;
- первым идет ведущий, наиболее опытный член группы или ее руководитель. Он выбирает дорогу и определяет места для отдыха и ночлега;
- за ведомым идут наиболее слабые, физически не подготовленные и больные, по ним равняется скорость передвижения всей группы;
- последним идет назначенный руководителем замыкающий из числа наиболее физически сильных и выносливых участников. В его обязанность входит не допускать самовольного выхода из строя участников движения или их внезапной остановки;
- в случае остановки какого-либо из участников группы замыкающий должен немедленно сообщить об этом ведущему и остановить всю группу;
- при уходе с места привала замыкающий уходит последним, проверив предварительно количество ушедших перед ним членом группы;
- на очередном привале ведущий и замыкающий проверяют численность членов группы и в случае отсутствия кого-либо немедленно организуют его поиск;
- при организации поиска его участники не должны отправляться на поиск налегке и в одиночку;
- поисковая группа в первую очередь проверяет участок маршрута до предыдущего места отдыха, и, если пропавший турист не обнаружен, основная группа организует бивак и челночный или спиральный поиск пропавшего;
- небольшой группе разделяться вообще не следует, особенно в плохих погодных условиях, и на поиск пропавшего или пропавших надо отправляться всем вместе.

Если все-таки участник отстал от группы, то в большинстве ситуаций ему рекомендуется следующий порядок действии: остановится прислушаться к звукам; не сходя с тропы ждать и периодически подавать сигналы; если знаете точно тропу, вернутся на предыдущую стоянку, ночевку; развести костер; найти или построить временное укрытие от непогоды.

Ухудшение погодных условий в походе может сильно повлиять на прохождение группой маршрута, вплоть до схода с него.

Туман. Серьезную опасность (особенно в горах) представляет туман. Он резко затрудняет ориентирование, ухудшает звуковую и зрительную связь. В такой ситуации группа может выйти на опасный участок рельефа. Если непогода застала группу, необходимо прекратить движение и организовать бивак. Если безопасного места нет, нужно двигаться до первого удобного безопасного места. В случае тумана группа, пока имеется видимость, должна по карте определить свое место положение и засечь по компасу ориентиры. При движении в тумане нужно соблюдать такой интервал, при котором соседние участники видят и слышат друг друга.

Осадки. Дождь, мокрый снег, град, изморозь, иней, делают поверхность скользкой. Опасность получения травм в таких условиях возрастает. При температуре воздуха 2º-4º, дождь или мокрый снег может вызвать переохлаждение человека.

Гроза. Основная опасность грозы – поражение молнией. Признаки опасности молнии – эффекты связанные с нарастанием напряженности эл. поля: зуд кожи головы, шевеление волос, жужжание металлических предметов. Перед началом грозы надо спуститься с возвышенностей. На равнине во время грозы не следует находиться у отдельно стоящих деревьев. В лесу нельзя прятаться под высокими деревьями. При грозе металлическое снаряжение нужно расположить на некотором удалении от людей. Сами участники должны сесть на электроизолирующие предметы – рюкзаки, коврики, сухие веревки. Нельзя располагаться в непосредственной близости от костра – столб нагретого воздуха имеет относительно небольшое сопротивление.

Ветер. В сочетании с низкими температурами может привести к переохлаждению организма и к отморожению. Начиная со скорости ветра примерно 15 м\с, дальнейшее увеличение скорости ветра на 1 м\с равноценно понижению температуры воздуха на величину около 5º. Сильный ветер может снести или порвать палатки на неудачно расположенном биваке. В горах ветер способствует образованию камнепадов, снежных карнизов, лавин.

Избежать перечисленных опасностей можно только при грамотном планировании маршрута, выборе правильной тактики и времени движения, умелом выборе места и способа устройства бивака, тщательном подборе личного и бивачного снаряжения.

Температура и влажность воздуха. Как низкие, так и высокие температуры отрицательно влияют на организм человека. Кроме обморожений, сильные воздействия низких температур нередко вызывают понижения температуры слизистой оболочки носа и горла, охлаждение мышц и связочно-суставного аппарата, что увеличивает вероятность получения травм. Правильный подбор снаряжения, соблюдение темпа движения, моральная подготовка группы к воздействию холода практически полностью исключают опасность переохлаждения и обморожения.

Летом пренебрежение элементарными правилами может привести к тепловому удару, резкому снижению работоспособности, внимания, скорости реакции и, как следствие, возникновению аварийной ситуации на технически сложном участке. Целесообразно в самые жаркие часы устраивать 2-3 часовой привал. Необходимо также соблюдать водно-солевой режим в течение дня.

Потеря или поломка части снаряжения.

В большинстве случаев проблема потери участником личного снаряжения в походе легко решаема – всегда у других участников найдутся запасные вещи, которыми они могут поделится. Даже при потере коврика и спальника, если, конечно, это не зимний поход, возможно разрешить ситуацию: на три коврика легко лягут четыре человека и, расстегнув спальники можно сделать «единое» одеяло. Гораздо хуже если теряется или ломается групповое снаряжение (палатки, котлы, топоры и т.д.) и особенно специальное снаряжение (страховочные системы, веревки, весла и т.п.). Единственная мера профилактики подобных ситуаций – это внимательно

и ответственно относится ко всему снаряжению и оборудованию (вплоть до зубной щетки).

Травмирование участника – наиболее распространённые ситуации, которые, чаще всего, вызываются неправильным поведением самих туристов.

*Ранения режущими и колющими орудиями***.** В руках неумелого или недисциплинированного туриста любые режущие или колющие орудия становятся потенциально опасными и могут быть причиной ранений и порезов. Обычно это случается при заготовке дров, падении с ножом или топором в руках или просто в результате баловства.

Термические ожоги. Неосторожное обращение с костром, туристским примусом, походной газовой кухней, опрокидывание посуды с горячей пищей и обваривание кипятком или паром – весьма распространенные причины травм в путешествиях.

Травмы (ушибы, растяжения, переломы, сотрясения). Причиной многих травм часто бывают различные падения и срывы, связанные с неорганизованностью и недостаточной дисциплиной туристов. Недисциплинированность – самая грозная опасность туристского путешествия. Она может проявляться и в пренебрежении к установленным правилам проведения походов, и в лихаческом отношении к маршруту, и в игнорировании общепринятых норм поведения.

*Острая сосудистая недостаточность, обмороки***.** Чрезмерные физические нагрузки у малотренированных туристов – значительные превышения темпа движения, веса рюкзака, набора высоты при передвижении в горах и т. п. – могут вызвать острую сосудистую недостаточность, проявляющуюся в резкой общей слабости, сердцебиении, болях в области сердца.

Отравления продуктами питания. Употребление в пищу недоброкачественных продуктов может привести к пищевому отравлению или острому расстройству желудка.

Временная потеря дееспособности участника влечет за собой в лучшем случае незапланированные дневки (на время пока участник не сможет двигаться самостоятельно), в худшем – вызов сотрудников МЧС или контрольно-спасательной службы с возможной транспортировкой участника. Возможные причины потери дееспособности рассматриваются в теме «Оказание первой (доврачебной) медицинской помощи».

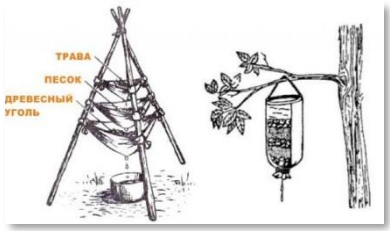
Разногласия в группе — частое явление во всех видах туризма. Чаще всего это объясняется слабым, неавторитетным руководством группы, приводящим к расколу коллектива, к неподчинению участников общим задачам, к самовольному изменению маршрута. Такие группы практически находятся на грани аварийного состояния. Рекомендуется все разногласия, конфликты и раздоры разбирать только после похода. В походе же стараться не обострять отношений.

При ***потере ориентировки важно*** не метаться из стороны в сторону, а в спокойной обстановке попробовать проанализировать путь, который был пройден до того момента, когда стало ясно, что группа заблудилась. При этом надо сразу же рассматривать возможность ухода на «параллельную ситуацию», т.е. в схожий район. Если в данной местности такой район есть, необходимо увериться, что уход действительно произошел. Это можно установить при наличии каких-либо отличительных ориентиров, по направлению линейных ориентиров (ручьев, дорог и др.). Далее решить,

каким образом можно исправить положение - возвращаться ли назад или выбрать путь движения из того района, в который группа попала.

Нехватка пищи и воды. Для сохранения жизни и здоровья, терпящих бедствие вода имеет более важное значение, чем пища. Без пищи можно прожить несколько недель, без воды длительное существование невозможно, особенно в жару, когда организму требуется большое количество жидкости в связи с обильным потоотделением.

Найти воду в лесах центральной России, в тундре или тайге летом не представляет трудностей. Воду из рек, проточных озер можно пить сырой. Воду из стоячих водоемов необходимо предварительно кипятить или обеззараживать таблетками пантоцида (2-3 таблетки на 1 л воды), можно йодом (8- 10 капель на 1 л воды). Через 15- 20 мин вода пригодна для питья. Если нет естественных источников, нужно искать воду в руслах высохших рек, ручьев, низинах. Весной для утоления жажды можно воспользоваться соком березы или клена. Зимой воду можно добыть из проруби или растопив снег. Котелок, туго набитый снегом или льдом, перед тем, как поставить на огонь, нужно слегка подогреть рядом с костром, иначе он может лопнуть. Нельзя утолять жажду снегом, так как влаги в нем содержится мало, и жажда не уменьшится. Кроме того, тающий снег способствует охлаждению, а кристаллы его могут повредить слизистую оболочку рта.



Нехватка пищи может возникнуть при неправильном составлении раскладки или потере продуктов. В случае неправильного хранения возможна их порча или кража

дикими животными. В случае, когда обнаружилась нехватка запасов питания, необходимо провести ревизию всех оставшихся продуктов и перераспределить их по дням, что бы питания хватило до ближайшего места, где возможно их пополнение. При необходимости нужно стараться пополнять запасы продовольствия за счет местных ресурсов. Мясо всех животных съедобно. Множество видов дикорастущих растений, встречающихся в различных климато-географических районах, также пригодны в пищу.

Нужно помнить, что водно-пищевой рацион, имеющийся в аварийном запасе, предназначен не для полного утоления жажды и голода, а для поддержания жизни!

Конечно, невозможно заранее спрогнозировать все чрезвычайные ситуации, которые могут случится на маршруте. Но существуют основные правила, соблюдая которые большинство происшествий удастся избежать.

Правило 1: Хорошо продумайте свое снаряжение. Правильнее всего будет воспользоваться готовыми списками того, что должно быть в рюкзаке туриста. Не берите лишнего – чем больше вам придется пройти, тем ощутимее будет тяжесть рюкзака. Сокращать список необходимого – тоже плохая идея. Одна из самых частых ошибок людей, попадающих в экстремальные ситуации на природе, является излишняя надежда на гаджеты. Помните: мобильный телефон не сможет заменить компас, карту и часы. Рано или поздно телефон разрядится, и без карты или компаса вы просто не сможете ориентироваться на местности – в некоторых случаях это может стоить жизни.

Правило 2: Подготовьте аптечку. Даже если вы идете недалеко и если вы собираетесь в поход всего на день. Никто не застрахован от падений и травм, от укусов насекомых, от неполадок с сердцем вследствие

активной ходьбы – в конце концов, от банального расстройства желудка. Аптечка не займет много места, а вот ее отсутствие в экстренной ситуации может привести к непоправимым последствиям.

Правило 3: Сверьтесь с прогнозом погоды до выхода. Не стоит идти в поход, если ожидается дождь, тем более – гроза или снегопады, особенно если вы неопытный путешественник. Крайне важно, чтобы погодным условиям соответствовали ваши одежда и обувь.

Правило 4: Не ходите в поход в одиночку. Один человек легко теряет бдительность и хуже ориентируется, а в экстремальной ситуации редко может самостоятельно оказать себе первую помощь. Если же вы все-таки решились пойти в поход один, обязательно отметьте планируемый маршрут на карте родным и сообщите сроки, в которые вы планируете возвратиться.

Правило 5: Не ешьте плодов и ягод, в безопасности которых вы не уверены. Ежегодно десятки людей страдают от того, что решают полакомиться привлекательными на вид ягодами, которые оказываются ядовитыми. Помните, что нет никаких правил, по которым можно было бы отличить ядовитое растение от неядовитого – смертельно опасными могут быть даже очень красивые на вид.

Правило 6: По статистике, 25% тяжелых травм получают туристы в состоянии усталости. Действительно, сильная усталость значительно снижает концентрацию внимания и ухудшает координацию. ***Не допускайте переутомления, почаще устраивайте привалы и пейте больше воды***, чтобы предотвратить обезвоживание. Отправляться в поход можно только в том случае, если вы хорошо себя чувствуете – ничего не болит и не беспокоит.

Правило 7: Не распивайте спиртных напитков в походе. Именно в состоянии алкогольного опьянения

человек чаще всего попадает в неприятности. То, что алкоголь делает нас невнимательными, неловкими и даже неадекватно воспринимающими реальность – факт, известный каждому. А в условиях дикой природы все вышеперечисленное может стоить жизни.

В итоге следует отметить, что для совершения безопасных походов необходимо иметь определенные навыки техники туризма, знать правила сосуществования с окружающей средой и бережно относится к ней, владеть способами выживания в экстремальных ситуациях и оказания первой медицинской помощи пострадавшим при получении травм. И обязательно перед любым походом руководитель должен проводить с участниками инструктаж по технике безопасности на маршруте, информировать их о правилах поведения во время похода и мерах безопасности.

Список используемой литературы

Тема «Классификация походов. Понятие о видах туризма, их особенностях и перспективах развития.»

1. А.А. Алексеев «Что такое самодеятельный или спортивный туризм?» (научная статья, УДК 796.51:379.85).
2. Основы организации и управления самодеятельным туризмом /Учебное пособие/ Авторы: П. С. Пасечный, Б. Г. Фадеев/ -Центральный совет по туризму и экскурсиям, Центральное рекламно-информационное бюро "Турист"/ Москва – 1980.
3. «Велосипедный туризм» / Сост. А.А. Булгаков. - М.: Ключ, 2008. - 624 с.
4. Биржаков М.Б. "Введение в туризм", СПб.: Издательский дом "Герда", 2000. - 192 с.
5. Интернет ресурсы:

– lookup-api.apple.com «Спелеотуризм»;
– http://проф-обр.рф «Техника пешеходного туризма»;
– http://turpoezdka.com «Особенности горного туризма. Основные принципы безопасного нахождения в горах»;
– studfiles.net «Особенности лыжного туризма»;
– studfiles.net «Основные понятия типы, виды и формы туризма»;
– http://helpiks.org «Особенности лыжного туризма».

Тема «Туристский маршрут, его характеристики, разработка. Основы классификации маршрутов.»

1. Сенин В.С. Введение в туризм. – М., 1993.
2. Ткачёв Г.С. Организация и проведение туристских походов с учащимися (методические рекомендации). Брянск, 2004 г.

3. Интернет ресурсы:
– http://works.doklad.ru/view/Zpp0JkmpK6Y/2.html «Разработка маршрута туристского похода»;
– http://hw4.ru/t-marshrut-pokhoda «Составляем маршруты туристического похода. Составление походного плана, планирование. Планируем километраж, выбираем ночевки.»;
– http://bezpalatki.ru/kak-razrabotat-marshrut-pokhoda/ «Как разработать маршрут похода».

Тема «Краеведение и наблюдения на туристском маршруте, природное наследие, памятники природы. Исследовательская деятельность в походе.»

1. Сенин В.С. Введение в туризм. – М., 1993.
2. Ткачёв Г.С. Организация и проведение туристских походов с учащимися (методические рекомендации). Брянск, 2004 г.
3. Интернет ресурсы:
– http://ligis.ru/the_encyclopedia_of_tourism/Pohod/Organ/index08.html «Полезная работа в путешествии, организация наблюдений»
– http://votezde.org/read/8/8-kraevedcheskaya-podgotovka-turista.html «Краеведческая подготовка туриста»
– https://sport.wikireading.ru/21560 «Туризм и исследовательская работа в походе»
– studwood.ru «Охрана и использование культурно-исторического и природного наследия в туризме»

Тема «Досуговая деятельность в походе. Массовые игры в походе.»

1. Интернет ресурсы:
– tochka-mira.ru «Чем заняться в походе: досуг и развлечения»;
– turizmbrk.ru «Игры и упражнения».

Тема «Организация некатегорийного туристского похода. Распределение обязанностей. Правила проведения туристского похода (поход выходного дня, многодневный некатегорированный поход). Темп и ритм движения на маршруте.

1. Константинов Ю.С., Зорина Г.И., Маслов А.Г. «Организация и проведение туристских походов с учащимися», Учебно-методическое пособие – М.: Советский спорт, 2011. – 208 с.
2. «Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися», ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения», г. Москва, 2015 г.
3. Интернет ресурсы:

– http://mirznanii.com «Организация туристических походов»;
– http://tourlib.net «Организация и проведение туристического похода»;
– https://lektsii.org «Общие подходы к организации туристских походов»;
– https://vuzlit.ru «Подготовка к походу. Оформление маршрутных документов»;
– http://poznayka.org «Темп, ритм и интенсивность движения в походе.

Тема «Подведение итогов туристского похода. Отчет о походе.»

1. Алексеев А.А. Пособие по составлению отчётов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах. М.: 2005. 26 с.
2. Болдырев С., Жмуров В., Косарев Е. Сложные туристские походы. М. «Физкультура и спорт»: 1959.
3. Востоков И.Е., Панов С.Н «Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному

туризму в росии на 2001-2004гг. Выпуск седьмой» М.: 2001г.
4. Интернет ресурсы:
– lektsii.org «Методические указания по составлению туристского отчета»;
– https://studopedia.su «Подведение итогов похода».

Тема «Личное, групповое, специальное туристское снаряжение. Основы ремонта снаряжения в походных условиях. Инструкции по ремонту снаряжения.»

1. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208с.
2. Ганопольский В.И. Уроки туризма / Пособие для учителей. - Мн.: НМЦентр, 1998. -216 с. - (Туризм в школе).
3. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник/ Под общ. Ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002. – 364с.
4. Хилл П., Джонстон С. Навыки альпинизма: Курс тренировок. – М.: ФАИР-ПРЕСС. – 2005. – 192с.
5. Интернет ресурсы:
– https://lektsia.com/16x94e.html «Особенности выбора походного снаряжения»;
– http://kzbydocs.com/docs/3584/index-119653-2.html «Методика выбора снаряжения туристского похода»;
– https://pandia.ru/text/77/444/3538.php «Туристское снаряжение на занятиях и в походах»;
– http://survinat.ru/2011/10/lichnoe-i-gruppovoe-turistskoe-snaryazhenie/ «Личное и групповое туристское снаряжение».

Тема «Организация туристского быта. Организация бивуачных и кухонных работ. Привалы и ночлеги. Туристские костры. Правила работы у костра.»

1. Ганопольский В. И. Организация и подготовка спортивных туристских походов. – М., 1986.
2. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. – М., 1981.
3. Нигматянов Д. Дом, который всегда с тобой. – Экспедиция № 5 /май 2004, с. 116-119 (сайт http://www.expeditionclub.ru/).
4. Соловьева А. Палатки для туризма. – 2005. – Изд-во BHV, 48с.
5. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник/ Под общ. ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002. – 364с.
6. Материалы, представленные на специальных сайтах Интернета

– http://activeinfo.ru;
– http://poxod.ru;
– http://www.bask;
– http://school-tp.sfu-kras.ru/ntp/tb1.pdf.

Тема «Питание в походе. Транспортировка продуктов. Сохранность продуктов. Технологии приготовления питания.»

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, изд. восьмое доп., М.: 2003, 64с.
2. Виноградов Ю., Митрухова Т. Воскресные путешествия пешком. – Л.: Лениздат, 1988. – 144 с.
3. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – М.: ФиС, 1988. – 191с.
4. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: Владос, 2000. – 160с.
5. Туризм и спортивное ориентирование / Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - Авт.-сост, В.И. Ганопольский. М: ФиС, 1987. - 240с.

6. Шальков Ю. Л. Здоровье туриста. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144с.
7. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии, М.: Профиздат. – 1986. – 176с.

Тема «Топография. Основные понятия. Туристские схемы, карты, кроки, абрисы, лоции. Работа с компасом и картой. Масштаб. Измерение расстояния по карте. Действия в случае потери ориентировки.»

1. Алешин В.М., Серебрянников А.В. Туристская топография. – М.: Профиздат, 1985. – 160с.
2. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208с.
3. Ганопольский В.И. Уроки туризма / Пособие для учителей. - Мн.: НМЦентр, 1998. -216 с. - (Туризм в школе).
4. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК, 2002.
5. Уилсон Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация с помощью карт, компаса и природных объектов. – Нейл Уилсон. – Пер. с англ. К Ткаченко. – М.: ФАИР ПРЕСС, 2004. – 352с.
6. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник/Под общ. Ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002. – 364
7. Интернет ресурсы:

– http://venec.ulstu.ru;
– http://tkmgtu.ru/library;
– http://school-tp.sfu-kras.ru;
– http://miltop.narod.ru.

Тема «Понятие о санитарии и гигиене туриста. Оказание первой (доврачебной) медицинской помощи. Проведение реанимации. Состав аптечки. Транспортировка пострадавшего.»

1. Краткий справочник туриста/Автор-сост. Ю.А. Штюрмер. - 3-еизд., с изм. и доп.-М.:Профиздат, 1985. - 272с.
2. Никишин Л.Ф. Коструб А.А. Туризм и здоровье,-К.: Здоровья,1991.-223с.
3. Драгачев С.П. Туризм и здоровье - М.: Знание 1984. - 96с.
4. Булашев А.Я. Спортивный туризм: учебник.- Харьков: ХГАФК,2004.-388с.
5. Верба И.А., Голицын С.М., Куликов В.М., Рябов Е.Г., - «Туризм в школе» - М., ФиС.,1983 г.
6. Интернет ресурсы:

– www.studfiles.net «Гигиена как наука, предмет, задачи, методы и связь с другими дисциплинами»;
– www.budetinteresno.info «Гигиена туриста»;
– www.dzhmao.ru «Инструкция по оказанию первой доврачебной помощи»;
– www.mirznanii.com «Оказание первой доврачебной медицинской помощи»;
– www.sarscout.ru «Опасности, травмы и заболевания, обусловленные неправильными действиями туристов»;
– www.brodyaga.org «Транспортировка пострадавших в туристическом походе».

Тема «Простейшие естественные препятствия и способы их преодоления, прохождение препятствий. Основы страховки и работы с веревками. Туристские узлы.»

1. Попчиковский В.Ю. «Организация и проведение туристских походов». М.: Профиздат, 1987. - 224 с.

2. Шамов А.А. «Способы и схемы вязки узлов и их применение в туристской технике». Ростов н/Д: Изд-во РГПУ, 2006. – 72 с.
3. Интернет ресурсы:
– http://survinat.ru «Правила движения в походе, преодоление препятствий»;
– www.promountain.ru «Простейшие естественные препятствия и способы их преодоления»;
– http://megaobuchalka.ru «Характерные естественные препятствия на маршрутах спортивных пеших и лыжных походов»;
– http://school-tp.sfu-kras.ru «Простейшие естественные препятствия и способы их преодоления».

Тема «Основы безопасности и выживания. Инструктаж по технике безопасности. Основы обучения и проведения инструктажа для туристов.»

1. Власов, А.А. «Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте»: учебное пособие / А.А. Власов. – М.: Советский спорт, 2001.
2. Интернет ресурсы:
– http://выживальщик.бел «Безопасность в походе: 7 главных правил»;
– www.promountain.ru «Основы безопасности и выживания в природной среде»;
– www.scienceforum.ru «Выживание в экстремальных ситуациях при совершении пешего похода»;
– www.odinostrov.ru «Действия участников в сложных и аварийных ситуациях. Разногласия в группе.»;
– www.studwood.ru «Действие в случае потери ориентировки»;
– http://rusurvive.ru «Питание и обеспечение себя водой».