

Департамент по спорту и молодежной политике Тюменской области
ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер»
Центр туризма и краеведения

Организация туристско-краеведческой работы в образовательных учреждениях

Методические рекомендации

Тюмень
2016

/Методические рекомендации/

А.А. Важенин, старший тренер-преподаватель высшей категории;

А.А. Грачева, педагог-организатор;

Л.Г. Кобелев, тренер-преподаватель 1 категории, спортивный судья всероссийской категории, заведующий отделением спортивного туризма и спортивного ориентирования;

М.В. Мошева, методист;

Н.Ю. Пяткова, методист;

О.М. Пяткова, тренер-преподаватель 1 категории, спортивный судья II категории;

А.Г. Смирных, заведующий отделением краеведения и прикладного туризма;

Р.Н. Шабанова, методист.

Под редакцией *Е.Д. Балахниной*, заведующего учебно-методической работой.

О 64 Организация туристско-краеведческой работы в образовательных учреждениях: методические рекомендации. – Тюмень, 2016 – 168 с.

Методические рекомендации «Организация туристско-краеведческой работы в образовательных учреждениях» разработаны в целях дальнейшего развития спортивно-оздоровительного и детско-юношеского туризма, для организации туристско-краеведческой работы и оказания помощи педагогическим работникам, осуществляющим туристско-краеведческую деятельность с детьми и молодежью. Они основаны на практическом опыте ведущих тренеров-преподавателей и могут быть использованы для работы и с другими категориями.

В данных методических рекомендациях представлены лучшие и доступные методики, дидактические материалы, лекции по основным аспектам в сфере туризма и краеведения, методические разработки, карты, схемы тренеров-преподавателей, принимающих непосредственное участие в проведении теоретических и практических занятий по программе «Инструктор детско-юношеского туризма» и других, в проведении мероприятий туристско-краеведческой направленности.

Основная цель разработанных методических рекомендаций – оказание методической помощи педагогам, получение ими знаний и навыков безопасной организации активной туристско-краеведческой деятельности с учетом конкретных условий и особенностей.

УДК 379.831/84

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
1. История туризма в России. Туризм и краеведение в системе образования.....	7
2. Нормативные документы по вопросам туристско-краеведческой работы с обучающимися.....	15
3. Организация, содержание и формы работы в образовательном учреждении.....	17
3.1. Организация и планирование туристско-краеведческой работы в образовательном учреждении	17
3.2. Формы туристско-краеведческой работы.....	21
4. Организация, подготовка и проведение туристских походов с учащимися	41
4.1. Подготовка похода	41
4.2. Финансовое, продовольственное и материально-хозяйственное обеспечение похода.....	59
4.3. Первая медицинская помощь в походе. Гигиена юного туриста.....	74
4.4. Основы топографии и ориентирования.....	84
4.5. Физическая и техническая подготовка юных туристов. .	100
4.6. Меры по обеспечению безопасности в походах и на экскурсиях.....	129

4.7. Содержание и методика выполнения краеведческих наблюдений и экспедиционных заданий. Общественно полезная работа юных туристов.	132
4.8. Организация и методика проведения экскурсий	141
5. Особенности горных, лыжных, водных и велосипедных походов	149
6. Учебная и воспитательная работа инструктора детско- юношеского туризма.	160
Заключение	164
Список литературы, рекомендованной инструктору детско-юношеского туризма.	165
Предметный указатель	167

Введение

Детско-юношеский туризм и краеведение сегодня – это сфера туристско-образовательной деятельности, которая является одной из значимых в системе дополнительного образования. Современное состояние туристско-краеведческой деятельности определяет задачи широкого использования возможностей туризма и краеведения в целях улучшения патриотического, трудового и нравственного воспитания учащейся молодежи, повышения качества и улучшения туристско-краеведческой работы в социальной сфере.

В Конституции РФ законодательно закреплено право каждого гражданина на отдых, и для реализации этого права необходимо решить ряд проблем, в числе которых материально-техническое, содержательное и кадровое обеспечение туристско-краеведческих мероприятий. Это организация питания, проживания, ночлега, наличие качественного снаряжения и другое, т.е. все то, чем пользуется потребитель туристских услуг на определенной территории. Учитывая высокие требования к обеспечению безопасности при организации туристско-краеведческой деятельности с обучающимися, одной из особенностей подготовки туристских кадров является необходимость обеспечения качественного уровня подготовленности кадров как в области педагогики, так и непосредственно в туристской сфере.

Квалификация педагогов туристско-краеведческой направленности дополнительного образования является важнейшей характеристикой, необходимой для развития детского туризма в России. Под квалификацией понимается подтвержденный в установленном порядке набор профессиональных и общих компетенций работника. В связи с постановкой новых задач по развитию детского туризма актуальность повышения квалификации педагогических кадров значительно возрастает. В настоящее время миссия по решению этих задач возложена на ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения» в Москве, где осуществляется подготовка туристских кадров по программам подготовки «Инструктор детско-юношеского туризма».

В целях формирования единых подходов к организации туристско-краеведческой деятельности с обучающимися между Федеральным центром детско-юношеского туризма и краеведения и ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер» в 2016 году был заключен договор о сотрудничестве и взаимодействии в сфере обучения и подготовки туристских кадров, на основании чего в Тюменской области подготовку специалистов в сфере детско-юношеского туризма осуществляет Центр туризма и краеведения Дворца творчества и спорта «Пионер» по программе дополнительного образования «Инструктор детско-юношеского туризма». Программа составлена с учетом методических рекомендаций по повышению квалификации специалистов в области детского туризма (письмо Минобрнауки РФ от 03.12.2015 № 09-3461).

В Тюменской области в последние годы осуществляется реализация областного краеведческого проекта «Мой край». Это комплекс мероприятий, в состав которого входят:

- Областные заочные конкурсы творческих работ юных краеведов «Моя малая Родина»;
- Областная детская историко-краеведческая игра «Наследники»;
- Областная детско-юношеская краеведческая экспедиция «Околица»;
- Областные краеведческие чтения;
- Региональная конференция историко-краеведческих работ учащихся «Мы живем в Сибири»;
- Областной семинар по обеспечению безопасности туристско-краеведческих мероприятий.

Участие в этом комплексе мероприятий также требует определенного уровня профессиональных компетенций от педагогов, и отдельные аспекты в организации туристско-краеведческой деятельности также отражены в разделах представленного методического материала.

Авторы надеются, что в результате изучения методических рекомендаций «Организация туристско-краеведческой работы в образовательных учреждениях» у читателей сформируются как теоретические знания, необходимые для работы в туристско-краеведческих объединениях, организующих маршруты с активными способами передвижения, так и знания по организации и проведению туристских

слетов, соревнований, краеведческих конференций, лагерей и других форм туристско-краеведческой работы, а также по руководству вышеперечисленными формами работы, что будет способствовать формированию ответственности за принятие решений в штатных и нештатных ситуациях.

1. История туризма в России. Туризм и краеведение в системе образования

Туризм – продукт долгого исторического развития. Он существовал задолго до нашей эры, и его становление и развитие тесно связаны с историей общества. Чем более высокий уровень развития общества, тем более развитые виды и формы туризма в нем возникают, что, в свою очередь, дает возможность в большей степени раскрыть для людей его культурную ценность. В настоящее время в мире возникла целая «индустрия» туризма с громадным разнообразием форм реализации культурных потребностей человека: эстетических, оздоровительных, познавательных и многих других.

Огромный вклад в развитие детско-юношеского туризма внесли известные отечественные и зарубежные педагоги. **Ян Амос Коменский** (1592 – 1670), в концепции которого человек помещен в «микромир», наделен властью над вещами и ответственностью за свою деятельность в «микромире». Трудовая и практическая деятельность человека в той или иной сфере жизни общества – это «искусство», а путь к искусству – «научное образование», дающее знание об окружающем мире природы, общества, о делах и трудах общества человека. Коменский считал, что познание природы должно совершаться наглядно, в процессе взаимодействия с ней. Отдельно стоит упомянуть **Жан-Жака Руссо** (1712 – 1778), идеи которого заключались в культе природы и естественности. Руссо много говорил о необходимости прогулок на природе в процессе воспитания. **Константин Дмитриевич Ушинский** (1824 – 1870) – известный педагог и общественный деятель, считал, что система воспитания, построенная соответственно интересам народа, развивает и укрепляет в детях ценнейшие черты и

моральные качества – патриотизм и национальную гордость, любовь к труду. **Лев Николаевич Толстой** (1828 – 1910) в своем имении Ясная Поляна основал школу для крестьянских детей. Эта школа явилась педагогической лабораторией, опытом нового воспитания детей. Широко использовал такие методы обучения, как наблюдения, опыты, демонстрация наглядности (преимущество отдавал реальным предметам, а не их изображениям). Использовал народные игры, прогулки как средство физического и нравственного воспитания. Считал родную природу важнейшим средством воспитания.

По данным А.А. Остапца-Свешникова (1985), интерес к путешествиям в нашей стране тесно связан с развитием краеведения. Начало краеведческих исследований в России приходится на время выхода указа Петра I (от 12 февраля 1718 г.), который предписывал докладывать царю обо всех любопытных находках.

Одним из первых организаторов экскурсий и походов с детьми был декабрист И.Д. Якушкин. Он практиковал летние походы и экскурсии по ботанической теме с воспитанницами Ялуторовской женской школы (Тюменская область). А. Я. Герд ввел экскурсию как метод обучения в практику преподавания естествознания.

Первую дальнюю экскурсию совершила группа студентов Новороссийского университета (Одесса) по горному Крыму в 1876 г. Руководил ею профессор геологии И.А. Головинский.

В это же время врач В.И. Дмитриев организовывает в Крыму (Ялта) кружок любителей природы, горного спорта и Крымских гор, ставший базой для Крымского горного клуба. Целью этого клуба было научное исследование местности, изучение местных отраслей сельского хозяйства, охраны природы и всяких достопримечательностей. В этот период подобные клубы создаются во многих городах.

В 1895 г. образуется Российское общество туристов. Его деятельность заключалась в основном в организации путешествий с целью развлечения и отдыха. Хотя оно и было прогрессивным, но все же его сословность не допускала в общество пролетарскую молодежь.

Созданное в 1900 г. в Санкт-Петербурге Русское горное общество строило туристские приюты, разрабатывало маршруты, способствуя пропаганде и развитию туризма в России.

Ширится деятельность учителей-энтузиастов оздоровительно-воспитательной работы с детьми, среди которых следует отметить работу А.У. Зеленко и С.Т. Шацкого – учителей колонии, организованной в 1905 г. близ Щелково (Московская область).

Содействовало развитию краеведения и туризма в России Общество любителей естествознания, которое занималось изучением географии, геологии, этнографии, флоры и фауны родного края. Отделения этого общества функционировали во многих крупных городах.

Но все эти общества существовали разрозненно, и только после Октябрьской социалистической революции появилось распоряжение Наркомпроса, обязавшее школы организовывать занятия под открытым небом, экскурсии. Большая заслуга в развитии школьного туризма принадлежит Н.К. Крупской, которая на II съезде педагогов-туристов говорила о важности школьных туристских организаций. В 1919 г. в Москве было создано Центральное бюро школьных экскурсий.

В 1925 – 1926 гг. возникло общество «Советский турист», которое занималось организацией дальних поездок. Это было акционерное общество, членами-пайщиками которого были профсоюзные и хозяйственные организации, материально обеспечивающие поездки. Оно сыграло огромную роль в становлении туризма. Но это было чисто коммерческое общество и вопросы массового туризма как средства политического воспитания трудящихся не входили в его задачу. Поэтому 8 марта 1930 г. Совет народных комиссаров принял постановление «О слиянии акционерного общества «Советский турист» и Общества пролетарского туризма и создании Всесоюзного добровольного общества пролетарского туризма и экскурсий (ОПТЭ). 1929 год принято считать годом рождения советского туризма.

Недостатком работы Общества пролетарского туризма и экскурсий был отрыв его от советов физкультуры и недостаточная работа на местах. Решением Совнаркома в 1936 г. Общество пролетарского туризма и экскурсий было ликвидировано, а туризм передан в ведение Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта при СНК СССР и созданного в том же году туристско-экскурсионного управления (ТЭУ) ВЦСПС. В 1938 г. была создана Всесоюзная секция туризма, которая разработала нормативы значка «Турист СССР».

В 1939 г. в помощь Красной Армии создаются добровольные альпинистские отряды, которые отличились в годы Великой Отечественной войны.

В 1940 г. в туризме были введены туристские звания. В том же 1940 г. был объявлен массовый поход по маршрутам боевой славы Гражданской войны.

Во время Великой Отечественной войны полученные в мирное время туристские навыки и умения, физическая и волевая закалка очень помогли бывшим туристам на фронте. Об этом свидетельствует подвиг группы опытных туристов и альпинистов, которые эвакуировали из отрезанного от страны шахтерского поселка Тырнауз полторы тысячи жителей. Не имея достаточного количества снаряжения, пользуясь вместо альпинистских веревок электрическими проводами, а вместо ледорубов и крючьев – шахтерскими инструментами, они без единого несчастного случая провели полторы тысячи мирных жителей через расположенный на высоте 3375 м перевал Бечо.

За время с 1945 по 1962 г., в связи с ростом требований к туризму и изменениям структуры физкультурных и спортивных организаций, вышел ряд постановлений и был проведен ряд мероприятий; введены спортивные нормы по туризму, спортивные разряды и звания мастера спорта по туризму, вышло постановление об инструкторах по туризму и о порядке присвоения туристских инструкторских званий.

В послевоенные годы широкое развитие получает детский туризм. Школьники совершают походы по местам сражений Великой Отечественной войны, приобщаясь к славе и подвигу народа.

В 1954 г. состоялся первый слет юных туристов, который проходил на озере Тургояк (Южный Урал). Его большое значение заключается в том, что он объединил разобщенные школьные походы в постоянные всесоюзные экспедиции, ставшие традиционными. И уже в период с 1956 по 1957 г. была проведена Всесоюзная экспедиция пионеров и школьников, которую организовала Центральная детская экскурсионно-туристская станция РСФСР (ЦДЭТС) совместно с редакцией газеты «Пионерская правда». Эта экспедиция была посвящена 40-летию Октября. В ней участвовало около миллиона школьников.

Решающее значение в развитии туризма и экскурсий в нашей стране сыграло постановление ЦК КПСС, Совета Министров СССР и ВЦСПС от 30 мая 1969 г. «О мерах по дальнейшему развитию туризма и экскурсий в стране». КПСС видела в туризме важное средство «повышения культурного уровня и идейно-политического воспитания населения».

С 1972 г. начала свою работу Всесоюзная туристско-краеведческая экспедиция пионеров и школьников «Моя Родина – СССР», продолжавшаяся в пять этапов до 1984 года и явившаяся составной частью Всесоюзного похода по местам революционной, боевой и трудовой славы советского народа.

В постановлении ЦК КПСС, Совета Министров СССР и ВЦСПС «О дальнейшем развитии и совершенствовании туристско-экскурсионного дела в стране», изданном в конце 1980 г., были поставлены новые задачи, намечены новые рубежи для работников туризма и экскурсий. Туристские учреждения профсоюзов всемерно развивают и совершенствуют организацию отдыха трудящихся и туризма. Расширяется география туристских маршрутов. Помимо традиционных районов отдыха новые маршруты путешествий проходят по Нечерноземью, северной части РСФСР, Уралу, Сибири, Дальнему Востоку, Казахстану, Средней Азии.

Дальнейшее развитие получает туристско-экскурсионный отдых в субботние и воскресные дни, для чего созданы и создаются благоприятные условия. Появляются новые маршруты походов выходного дня и многодневных путешествий, дающих право на получение значка «Турист СССР».

Наряду с плановым развивается и самодеятельный туризм. В десятой пятилетке во Всесоюзном походе комсомольцев и молодежи по местам революционной, боевой и трудовой славы советского народа, походах по родному краю ежегодно участвовали до 30 миллионов человек. К концу десятой пятилетки в стране создано более двух тысяч туристских клубов, около 100 тысяч туристских секций в коллективах физкультуры ДСО и профсоюзов.

Государственная система детско-юношеского туризма России базируется на федеральных и муниципальных органах управления

образованием, в структуре которых работает около 500 центров, станций, клубов и баз юных туристов, а также свыше 2000 дворцов и домов детского и юношеского творчества, в которых функционируют отделы и секции туризма. Развитие туристско-краеведческой деятельности на негосударственном уровне происходит благодаря деятельности федеральных, региональных и местных общественных организаций (профильных федераций) и Федерации спортивного туризма России.

Юношеский туризм является частью допризывной подготовки юношей, включен в возрожденный комплекс ГТО – «Готов к труду и защите Отечества».

Формы туристско-краеведческой работы делятся на стационарные и туристские, массовые, групповые и индивидуальные. Туристские формы – это прогулки, загородные тренировки, экскурсии, однодневные и многодневные походы, путешествия на разных видах транспорта, экспедиции, туристские слеты (школьные, районные, городские, областные, республиканские). Стационарные формы – это физическая, учебно-методическая, техническая, географическая и другая необходимая подготовка, работа на площадках, краеведческие олимпиады, конференции, лектории, школьные краеведческие эстафеты, конкурсы, выставки, викторины, выпуск туристского или краеведческого журнала, радиогазеты и стенгазеты, переписка и обмен туристской или краеведческой литературой, издание альманахов и другие мероприятия, которые проводятся в условиях школы, на улицах населенного пункта.

Для объединения детей и педагогов, интересующихся краеведением, увлеченных исследовательской деятельностью и объединенных интересом к родной земле, в 1998 году было создано туристско-краеведческое движение обучающихся Российской Федерации «Отечество», развивающееся по сей день. Ведущая задача примерной программы движения – создание оптимальных возможностей для творческого развития детей, их гражданского становления, удовлетворения их запросов, формирования профессиональных интересов в процессе туристско-краеведческой деятельности. Были разработаны основные направления деятельности движения:

1. Родословие.
2. Летопись родного края.
3. Земляки.
4. Исчезнувшие памятники России.
5. Исторический некрополь России.
6. Археология.
7. Природное наследие.
8. Экология.
9. Юные геологи.
10. Культурное наследие.
11. Литературное краеведение.
12. Этнография.
13. Военная история России.
14. Великая Отечественная война.
15. Дети и война.
16. Поиск.
17. История детского движения.
18. К туристскому мастерству.
19. Школьные музеи.

Спортивный туризм является видом спорта, который представлен двумя группами дисциплин: дистанция и маршрут. Соревнования по группе дисциплин «дистанция» состоят в преодолении дистанций, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе. Эта группа представлена следующими дисциплинами:

- дистанция – пешеходная;
- дистанция – водная;
- дистанция – лыжная;
- дистанция – комбинированная;
- дистанция – на средствах передвижения;
- дистанция – спелео;
- дистанция – горная;
- дистанция – парусная.

Соревнования по группе спортивных дисциплин «маршрут» заключаются в прохождении в природной среде спортивных туристских маршрутов, включающих участки категорированных по технической трудности препятствий (перевалы, траверсы, вершины, поро-

ги, каньоны, пещеры и пр.) и выявлении сильнейших спортсменов и спортивных туристских групп.

Маршруты классифицируются следующим образом:

- маршрут – авто-мото (1-6 категория);
- маршрут – велосипедный (1-6 категория);
- маршрут – водный (1-6 категория) (средства сплава – каяки, байдарки, рафты, катамараны и пр.);
- маршрут – горный (1-6 категория);
- маршрут – комбинированный (1-6 категория);
- маршрут – конный (1-6 категория);
- маршрут – лыжный (1-6 категория);
- маршрут – парусный (1-6 категория);
- маршрут – пешеходный (1-6 категория);
- маршрут – спелео (1-6 категория).

Туризм несет в себе огромный социально-культурный потенциал и является, прежде всего, важным элементом не только физической, но и экологической, нравственной, эстетической и других сфер культуры.

Туристское общение имеет целью совместное освоение участниками общечеловеческих ценностей, обмен ими. В туристской деятельности это проявляется в избирательных и добровольных контактах. Важнейшим аспектом туристской работы является социальное творчество, присущее в той или иной мере почти всем туристским занятиям и особенно активно развивающееся в туристских группах. Их повседневная жизнь сама вырабатывает и развивает коллективизм, стремление и умение сотрудничать, помогать другим.

В туристской деятельности оживают и получают совершенно новое звучание многие знания, полученные на уроках географии, биологии, математики, которые подчас усваиваются школьниками лишь формально.

Туризм, и особенно самостоятельный с его богатым содержанием различных действий (самообслуживание, преодоление различных препятствий и жизненных трудностей), является прекрасным средством самовоспитания, которое основано на необходимости «включения» человеком волевых усилий. Последние связаны с мышечным напряжением, напряжением внимания, преодолением неуверенности, соблюдением определенного режима.

2. Нормативные документы по вопросам туристско-краеведческой работы с обучающимися

Туристско-краеведческая работа в России регулируется общественно-государственной системой управления. В структуре общественных организаций головным органом является Федеральный центр детско-юношеского туризма; на государственном уровне этим направлением занимается Министерство образования, региональные департаменты образования, спорта, молодежной политики и прочие органы, ответственные за работу с детьми, школьниками, молодежью и населением в целом.

Туристско-краеведческая деятельность регулируется Приказом министерства образования Российской Федерации № 293 от 13 июля 1992 г. «Об утверждении нормативных документов по туристско-краеведческой деятельности» (далее – Приказ).

Порядок проведения туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) учащихся общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанников детских домов и школ-интернатов, студентов педагогических училищ Российской Федерации определяет «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации» (Приложение 1 к Приказу).

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 14 мая 2013 г. № 25 (г. Москва) «Об утверждении СанПиН 2.4.4. 3048-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа» устанавливает санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству, организации работы детских лагерей палаточного типа, являющихся формой организации отдыха детей в природных условиях с использованием палаток.

Система поощрения в сфере детско-юношеского туризма определяется Приказом Федерального центра детско-юношеского туриз-

ма и краеведения от 29.10.2015 № 182 «Об утверждении Положения о системе поощрения в детском туризме, Положения о почетном знаке «За заслуги в развитии детско-юношеского туризма» и эскизов отличительных знаков в детском туризме».

К государственным структурам, регулирующим деятельность спортивного туризма на территории РФ, относится Минспорта РФ, областные и республиканские органы исполнительной власти, отвечающие за спорт и молодежную политику, дополнительное образование. В структуре общественных организаций деятельность в сфере спортивного туризма регулируется на федеральном уровне – Федерацией спортивного туризма России, всероссийской коллегией судей по спортивному туризму; на региональном уровне – региональными спортивными федерациями.

Общее состояние, принципы, перспективы развития спортивного туризма (далее – СТ) изложены в базовом документе – проекте «Концепции развития СТ в Российской Федерации на период до 2018 года». Согласно ей, основной целью развития спортивного туризма является создание в стране оптимальных условий для реализации эффективного спортивно-оздоровительного туристского комплекса, способного вовлечь в спортивное туристское движение как можно больше граждан России и реализовать современную технологию спорта, активного отдыха, направленного на социальную адаптацию, духовное и физическое совершенствование личности.

Спортивный туризм – вид спорта, включенный во Всероссийский реестр видов спорта (ВРВС). Номер-код вида спорта – 0840005411Я.

Проведение соревнований регулируется правилами вида спорта «Спортивный туризм», утвержденными приказом Минспорта России от 22 июля 2013 г. № 571, а также Регламентами проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (по различным спортивным дисциплинам).

Группа дисциплин «маршрут» регулируется региональными Маршрутно-квалификационными комиссиями, работающими в соответствии с Положением о маршрутно-квалификационных комиссиях образовательных учреждений Минобразования России (согласовано с Федерацией туризма Туристско-спортивного союза России (решение Президиума Федерации туризма ТССР от 11 марта 1995 года № 14/95).

Разрядные требования по спортивному туризму представлены в приложении к приказу Минспорта РФ от 18 сентября 2014 г. № 781 («Нормы, требования и условия выполнения спортивных разрядов по виду спорта «спортивный туризм» на 2014 – 2017 гг.») и регулируются положением о Единой всероссийской спортивной классификации (утверждена приказом Минспорта России от 17 марта 2015 г. № 227).

Деятельность спортивных судей и присвоение судейских категорий регулируется положением о спортивных судьях (приказ Минспорта РФ от 30 сентября 2015 года № 913) и Квалификационными требованиями к спортивным судьям по виду спорта «спортивный туризм».

3. Организация, содержание и формы работы в образовательном учреждении

3.1. Организация и планирование туристско-краеведческой работы в образовательном учреждении

Туристско-краеведческая работа начинается с создания актива объединения. Актив объединения в общих чертах составляет план туристско-краеведческой работы, который утверждается на педагогическом совете образовательного учреждения и директором учреждения.

Планирование осуществляется с перспективой на несколько лет и направлено на комплексное изучение родного края и его туристских возможностей. В план могут быть внесены темы, направленные на изучение географии, истории формирования своего населенного пункта, отдельных хозяйственных объектов и комплексов района, а также исследования – топонимические, геологические, археологические и другие.

Система планирования, например, в школе, имеет несколько этапов:

1. Согласование плана работы с перспективными направлениями учебно-воспитательной работы.

2. Согласование программы туристско-краеведческой работы школы с аналогичными программами школ своего района (города), имея в виду создание в будущем межшкольного краеведческого музея.

3. Разработка программы изучения своего края, изучения разных краеведческих и туристских объектов, которое осуществляется путем организации экспедиций, походов, экскурсий, и т.п.

4. Помощь в организации туристско-краеведческой работы и постоянный контроль за этой работой со стороны администрации школы и районного методкабинета.

В план обязательно включаются: тема изучения, содержание работы, задания классам и индивидуальные, сроки выполнения работы, сроки проведения экспедиций и походов для сбора краеведческого материала, ответственные за выполнение, сроки подведения итогов работы и ее оформления. Также в плане раскрываются формы и методы туристско-краеведческой работы, содержание общественно полезной деятельности учеников.

Занятия туристско-краеведческого кружка планируют по полугодиям, ежемесячно проводится два занятия. Обязательно некоторые занятия кружка проводят в форме экскурсий и походов.

Руководящим органом кружка является совет (бюро, президиум) во главе с председателем. Совет избирается общим собранием кружковцев сроком на один учебный год в составе: председателя, его заместителя, секретаря, а также руководителей секций, ответственных редакторов стенной газеты и рукописного журнала. Председатель совета отвечает за общую дисциплину, организацию и проведение занятий кружка (его секций, бригад, звеньев); он является первым помощником учителя. Заместитель председателя ведает хозяйством кружка (оборудованием, инвентарем, денежными средствами). Секретарь ведет дневник занятий кружка, учет посещаемости и выполнения работ. Совет кружка собирается 1–2 раза в четверть для принятия решений по организационным вопросам и планирования работы.

В организации дополнительного образования работа осуществляется по дополнительной общеразвивающей программе, предусматривающей все необходимые условия, в том числе в рамках интеграции общего и дополнительного образования с учетом метапредметной деятельности, материально-технической базы учреждений и т.д.

Рекомендуемый режим занятий детей в организациях дополнительного образования

1.	Туристско-краеведческая	2 – 4; 1 – 2 похода или занятия на местности в месяц	2 – 4 по 45 мин; занятия на местно- сти или поход – до 8 часов
2.	Физкультурно-спортивная		
2.1.	Занятия по дополнительным общеразвивающим програм- мам в области физической культуры и спорта	2 – 3	1 до 45 мин для детей в возрасте до 8 лет; 2 по 45 мин – для остальных обучаю- щихся
2.2.	Спортивно-оздоровительные группы (кроме командных игровых и технических видов спорта)	2 – 3	1 до 45 мин для детей в возрасте до 8 лет; 2 по 45 мин – для остальных обучаю- щихся
2.3.	Спортивно-оздоровительные группы в командно-игровых видах спорта	2 – 3	2 по 45 мин
2.4.	Спортивно-оздоровительные группы в технических видах спорта	2 – 3	2 по 45 мин

Оформление учебного плана

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

Оформление содержания учебного плана

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)
Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.
Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др.
Эстафета. Спортивные игры.

Оформление календарного учебного графика

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля

3.1.1. Значки «Турист России» и «Юный турист России»

Значком «Турист России» награждается участник походов, совершивший не менее 5 походов выходного дня, оформленных маршрутным листом, общей протяженностью свыше 75 километров пешком или на лыжах; либо не менее 100 километров на лодках, байдарках, плотках, катамаранах; либо не менее 150 километров на велосипедах или конных маршрутах; либо не менее 500 километров на мотоциклах или 1000 километров на автомобилях и овладевшие основами туризма.

Этим значком имеют право награждать учебные заведения, туристские клубы, туристско-спортивные организации, коллективы физической культуры предприятий, учреждений и организаций. Эксклюзивное право на изготовление значка принадлежит Туристско-спортивному союзу России (г. Москва).

Значком «Юный турист России» награждается участник походов в возрасте от 11 лет за прохождение двух однодневных и двух двухдневных походов выходного дня, в том числе с ночлегом в полевых условиях.

При этом участник должен знать и уметь:

- а) уметь одеваться и обуваться по погоде в зависимости от сложности и продолжительности похода;
- б) уметь ориентироваться по часам, компасу и местным предметам, знать топографические знаки и знаки спортивного ориентирования;
- в) уметь оказать первую медицинскую помощь;
- г) знать знаки дорожного движения.

Право выпуска значков на основании Положения принадлежит Федеральному центру детско-юношеского туризма и краеведения (г. Москва).

3.1.2. Финансирование

Согласно пункту 4.1 приказа Минобрнауки России от 22 сентября 2015 г. № 1040 «Об утверждении Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением», нормативные затраты на оказание государственных (муниципальных) услуг по реализации дополнительных образовательных программ и основных программ профессионального обучения определяются в расчете на человеко-час по каждому виду и направленности (профилю) образовательных программ с учетом форм обучения, федеральных государственных требований (при их наличии), типа образовательной организации, сетевой формы реализации образовательных программ, образовательных технологий, специальных условий получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, обеспечения дополнительного профессионального образования педагогическим работникам, обеспечения безопасных условий обучения и воспитания, охраны здоровья обучающихся, а также с учетом иных предусмотренных Законом об образовании особенностей организации и осуществления образовательных услуг (для различных категорий обучающихся).

Минобрнауки России считает, что ребенок, завершивший обучение по программе, разработанной образовательной организацией, является охваченным услугой дополнительного образования. Сроки реализации программы определяются образовательной организацией самостоятельно, с учетом категории обучающихся, возраста, особенностей здоровья, особенностей географического расположения образовательной организации, вида программы.

3.2. Формы туристско-краеведческой работы

Прогулка – самая простая форма туристско-краеведческой работы. Прогулки организуют в лес, на реку, в горы и т.д. Они не нуждаются в особенных расходах и специальном туристском снаряжении. Прогулки чаще всего проводят с учениками младших классов.

Экскурсия – это коллективное посещение выдающихся мест с образовательной, учебно-воспитательной, научной или развлекательной целью. Длятся экскурсии в среднем до одних суток. Они четко подразделяются на три типа: на природу, в сферу хозяйственной деятельности, в сферу культурной деятельности.

Учебные (программные) экскурсии – это запланированный программой кратковременный выход учащихся в окружающий мир для ознакомления с конкретными объектами, типичными явлениями и процессами, которые подтверждают теоретические положения, рассматриваемые на занятиях.

Краеведческие внепрограммные экскурсии – организованный выход или поездка группы учащихся с целью изучения своего края.

Общеобразовательные экскурсии – это выход или поездка на объекты культуры, природы или хозяйства самодеятельной группы учеников под руководством экскурсовода с целью расширения кругозора и поднятия общего культурного уровня экскурсантов.

Походы – это путешествие организованной группы учащейся и студенческой молодежи или взрослых туристов с использованием активных форм передвижения по определенному маршруту, во время прохождения которого возможно преодоление естественных препятствий: перевалов, порогов, пещер и т.п. разных категорий и степеней сложности. Туристский поход, как правило, преследует несколько целей, в которых доминирующая цель обуславливает туристский маршрут, длительность путешествия, способ передвижения, тип временного жилья и другие условия. В свою очередь цель и условия путешествия определяются материальными возможностями, состоянием здоровья, возрастом и культурным уровнем, а также материально-технической базой группы.

В походе проявляется умение преодолевать трудности, люди учатся коллективизму и взаимопомощи, в них возрастает дисциплинированность и напористость. Поход особенно ценен, поскольку очень часто в походе люди раскрываются совсем с другой стороны, чем в школе или на работе. Поход позволяет глубже понять натуру человека, наладить отношения.

Экспедиция – это путешествие, которое проводится с учащейся и студенческой молодежью с целью изучения истории родного края, окружающей среды, явлений социальной жизни, цивилизации, исследования географических, этнографических, исторических объектов с использованием технических средств передвижения или без них. Экспедиции в зависимости от цели и направления работы могут быть краеведческие, научные и т.п.

Экспедиция дает возможность учащимся овладеть элементарными приемами исследовательской работы в полевых условиях, развить инициативу и самостоятельность.

Туристический лагерь – это лагерь, организованный для учащихся (воспитанников, студентов) в целях укрепления здоровья, организации активного отдыха, расширения и углубления знаний, получения навыков жизни в полевых условиях, подготовки туристско-краеведческого актива. (П.3.2.2.)

Школьный музей – обобщающее название музеев, являющихся структурными подразделениями образовательных учреждений Российской Федерации независимо от их формы собственности, действующих на основании Закона Российской Федерации «Об образовании», а в части учета и хранения фондов – Федерального закона «О Музейном фонде Российской Федерации и музеях Российской Федерации». (П.3.2.5.)

3.2.1. Работа туристско-краеведческих объединений

Любое туристско-краеведческое объединение представляет собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития. Воспитание, обучение и развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни на туристском маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях всевозрастающей гиподинамии школьников с ее негативными последствиями для здоровья. Активная и самостоятельная деятельность обучающихся в походных условиях спортивного маршрута способствует приобретению ими необходимого социального опыта, опыта общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте.

Обучение спортивному туризму предполагает овладение знаниями и умениями в различных областях: техника и тактика спортивных походов, топография и ориентирование, организация туристского быта, физиология и медицина, особенности организации питания в походе, экология, краеведение, что позволяет формировать экологическое мышление обучающихся, создает условия для их самоопределения, формирования общей культуры.

Задачи, которыми достигается цель создания туристско-краеведческих объединений, можно поделить на следующие.

Обучающие:

- обучение навыкам туризма, спортивного ориентирования и краеведения;
- обучение элементам физической культуры и основам различных видов спорта, органично связанных с туризмом;
- привитие первичных обязательных туристско-краеведческих знаний, умений и навыков – поведенческих, опознавательных, преобразовательных;
- получение разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления, общественной активности, обеспечения безопасности;
- выполнение спортивных нормативов и званий.

Развивающие:

- формирование умений, необходимых для выживания в экстремальных ситуациях;
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству как основы развития образовательных запросов и потребностей учащихся;
- развитие психологической устойчивости к экстремальным ситуациям в туристических походах;
- развитие основных физических качеств туриста: силовой подготовки, быстроты, выносливости, терпимости.

Воспитательные:

- воспитание привычки к систематическим занятиям туризмом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений;

– воспитание у туристов добросовестного отношения к труду и общественной собственности, дисциплины, чувства долга, товарищества и взаимопомощи;

– воспитание у туристов волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания;

– воспитание чувства патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию малой родины.

Типовые программы туристско-краеведческих объединений

1. Программы туристско-краеведческой направленности:

- «Туристы-проводники»;
- «Юные инструкторы туризма»;
- «Юные судьи туристских соревнований»;
- «Юный турист»;
- «Туризм и основы поисково-спасательных работ»;
- «Инструкторы детско-юношеского туризма»;
- «Начальная туристско-краеведческая подготовка»;
- «Школьный музей».

2. Программы физкультурно-спортивной направленности:

- «Спортивный туризм, дистанции пешеходные»;
- «Спортивное ориентирование».

3. Программы естественно-научной направленности:

- «Эколог-краевед».

Главными принципами реализации программ являются:

· добровольность участия воспитанников во всех предлагаемых занятиях и мероприятиях – никакого принуждения, лишь самостоятельное добровольное решение, основанное на осознании полезности предлагаемых упражнений;

· постепенность – изучение всех учебных тем осуществляется по схеме «от простого – к сложному».

Учебно-тренировочный процесс планируется отдельно для подготовительного и основного периодов подготовки воспитанников.

В ходе первого этапа основное внимание уделяется повышению уровня всесторонней физической подготовленности, спортивной работоспособности и укреплению здоровья. На этом этапе занимающиеся

тренируются и участвуют в массовых спортивных мероприятиях, участвуют в контрольных соревнованиях по физической подготовленности.

Во время зимнего этапа подготовки основное внимание уделяется дальнейшему повышению всесторонней физической подготовки, закаливанию организма, а также тренировкам и участию в соревнованиях и массовых мероприятиях по лыжному туризму.

Весной главная задача – повышение специальной физической подготовленности, дальнейшее развитие общей и специальной выносливости, быстроты, силы, ловкости и других физических качеств, совершенствование навыков, помогающих овладению техникой туризма, теоретическая и практическая подготовка, тренировка в горном туризме, участие в туристических походах и т.д.

Правом участия в многодневном туристическом походе пользуются воспитанники, активно участвующие в работе группы, участвующие в отборочных соревнованиях и мероприятиях, успешно освоившие программу 1 года обучения.

**Примерный учебный план для начальной подготовки
воспитанников по программе
«Начальная туристско-краеведческая подготовка»**

Содержание занятий в подготовительный и основной периоды.

№ п/п	Содержание занятий (наименование темы) до выезда в горы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	2	3	4	5
1.1.1.	Здоровый образ жизни, массовый туризм и краеведение в России	2	-	2
1.1.2.	Краткая характеристика видов туризма и требования к подготовке воспитанников	2	-	2
1.1.3.	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм спортсмена, ознакомление с программой подготовки	2	-	2
1.1.4.	Врачебный контроль и самоконтроль	1	-	1
1.1.5.	Оказание первой доврачебной медицинской помощи при травмах и заболеваниях	1	1	2

1	2	3	4	5
1.1.6.	Начальные сведения об основах техники туризма	2	-	2
1.1.7.	Изучение средств и приемов страховки	2	8	10
1.1.8.	Освоение основных приемов техники передвижения по различным формам рельефа	3	22	25
1.1.9.	Организация и режим походов, передвижение по травянистым склонам, переправы через реки, устройство бивуаков, бивуачное хозяйство	4	23	27
1.1.10.	Общая физическая подготовка	-	140	140
1.1.11.	Специальная физическая подготовка	-	34	34
1.1.12.	Формирование историко-краеведческой осведомленности	4	7	11

Всего часов:**23****235****258**

№ п/п	Содержание занятий в ходе многодневных полевых мероприятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	2	3	4	5
1.1.13.	Особенности туризма как вида спорта	1	-	1
1.1.14.	Формы рельефа. Опасности и меры предосторожности, применяемые в туризме	2	-	2
1.1.15.	Подготовка и проведение походов и экспедиций	1	-	1
1.1.16.	Географический и историко-культурный обзор района похода (экспедиции)	5	5	10
1.1.17.	Табельное снаряжение и экипировка туриста	1	1	2
1.1.18.	Организация и назначение контрольно-спасательной службы МЧС. Оказание первой помощи и транспортировка пострадавшего	1	2	3
1.1.19.	Организация бивуаков	1	4	5
1.1.20.	Средства и приемы страховки	1	4	5
1.1.21.	Передвижение по тропам, травянистым склонам, осыпям	-	3	3
1.1.22.	Переправы через реки	-	4	4
1.1.23.	Передвижение по скалам и страховка	-	10	10

1	2	3	4	5
1.1.24.	Передвижение по снегу и льду и страховка	-	16	16
1.1.25.	Лыжный марш	-	16	16
1.1.26.	Переходы в условиях среднегорья	-	17	17
1.1.27.	Собеседование по программе подготовки до выезда в экспедицию. Проверка общей физической подготовленности	1	2	3
1.1.28.	Разбор результатов учебно-тренировочных занятий походов и экспедиций	2	-	2
1.1.29.	Охрана окружающей среды	1	-	1

Всего часов: **18** **84** **102**

Общее количество учебных часов: **360 часов**

Материально-техническая и учебно-методическая база

Для реализации программы достаточно иметь небольшое помещение для занятий с группой и комплект снаряжения для тренировок, рассчитанный на количество занимающихся в группе. Также для реализации программы требуется специальное снаряжение, как личное, так и групповое. Помимо снаряжения желательно иметь наглядные пособия по топографии, медицине, стенд по туристским узлам. Это позволит воспитанникам более подробно изучить используемые в туризме узлы.

Список снаряжения, необходимого для проведения тренировок и сборов:

- Веревка основная – 10 шт.;
- Системы страховочные (комплект на 20 человек);
- Карабины автоматические (комплект на 20 человек);
- Спусковые устройства (комплект на 20 человек);
- Жюмары (комплект на 20 человек);
- Веревка вспомогательная.

3.2.2. Туристско-краеведческий лагерь

Организация отдыха и оздоровления детей в летний период стала неотъемлемой частью социальной политики государства.

Особенно остро эта проблема касается старших подростков сельской местности. Летний отдых детей не отличается разнообразием: образовательный туризм практически недоступен.

Неистребима и тяга молодых сердец к романтике и приключениям, настоящей дружбе и настоящему делу – всему тому, чего им так не хватает в повседневной школьной жизни.

Одной из форм организации летнего отдыха старших подростков являются профильные молодежные лагеря.

В условиях палаточного лагеря возможно решение целого ряда важнейших вопросов, связанных с формированием социально-активной жизненной позиции будущего гражданина и развитием личности подростка в целом.

К ним относятся: закрепление у детей уже имеющихся и формирование новых навыков самообслуживания; овладение способами укрепления и сохранения своего здоровья; усвоение подростками знаний и развитие умений в сфере трудовой деятельности и организации туристского быта; профилактика асоциального поведения подростков; овладение опытом межличностного общения и организации досуга; развитие важнейших личностных качеств, таких как воля, выносливость, эмпатия, самоконтроль.

Преимущества отдыха в профильном туристском лагере:

- Жизнь непосредственно на природе обеспечивает прочное закрепление имеющихся навыков самообслуживания, жизнеобеспечения, тренирует волю, выносливость, учит жить в гармонии с природой и в ладу с окружающим миром, выживать в экстремальных ситуациях, пробуждает лучшие человеческие чувства.

- Практические умения по технике туризма, организации быта в полевых условиях, приготовлению пищи на костре, оказанию первой медицинской помощи, ориентированию на местности усваиваются подростками сразу и на всю жизнь.

- Опыт межличностного общения и человеческого общежития, приобретенный в палаточном лагере, – уникален и бесценен.

- Здоровый образ жизни, а под этим мы понимаем единство физического, психического и нравственного здоровья; правильное и экологически чистое питание, насыщенная творческая деятельность,

высокий эмоциональный тонус являются залогом качественного оздоровления и отдыха детей.

В условиях туристско-краеведческого лагеря могут быть реализованы различные программы.

Цель программы:

Организация активного отдыха и оздоровления посредством разносторонней деятельности.

Задачи:

▪ организовать отдых детей с использованием всего комплекса оздоравливающих воздействий:

- природных (река, песчаный пляж, лес, витаминное питание);
- лечебно-спортивных (плавание, туризм, закаливание, спортивные игры);
- психологических (смена обстановки, освоение новых форм и норм общения, жизнь в коллективе, высокий эмоциональный тонус);

▪ создать условия для возникновения и позитивного развития временных детских коллективов в отрядах;

▪ реализовать образовательные подпрограммы;

▪ создать условия для развития инициативы, коммуникативных и лидерских качеств, воспитания толерантных отношений;

▪ создать условия для реализации разносторонних и разновыровневых интересов участников лагеря в сфере досуга, отдыха, спорта, игры, коллективной творческой деятельности на основе свободного выбора этой деятельности;

▪ сформировать основы прикладных туристских умений и навыков, навыков организации и поддержания туристского полевого быта, закрепить навыки самообслуживания и общежития;

▪ закрепить навыки здорового образа жизни;

▪ организовать активную практику юных инструкторов по туризму, выполнение разрядных требований;

▪ осуществить практическую подготовку кадров для реализации круглогодичной программы туристско-краеведческой направленности.

Содержание программы:

Программа рассчитана на подростков 12-17 лет. Предполагает

активное недельное проживание ребенка в нестандартной обстановке полевого туристского лагеря.

Программа обеспечивает возможность участия каждого ребенка в важнейших видах человеческой деятельности: коммуникативной, спортивной, трудовой, познавательной, игровой, эстетической, образовательной.

Отбор содержания деятельности и продолжительность смены определяются особенностями временного автономного пребывания детей в условиях палаточного лагеря. Эти особенности имеют как положительный, так и отрицательный характер влияния на отбор педагогических средств.

Такие характеристики временного детского коллектива, как сборность состава, кратковременность существования, относительная автономность, коллективность жизнедеятельности, завершенность деятельности и развития коллектива, предельная эмоциональность событий оказывают существенное позитивное влияние на поведение юношей и девушек, на организацию жизни отряда, реализацию его функций и воспитательных возможностей.

Вместе с тем, факторами стрессовой ситуации для подростков являются: относительно длительная оторванность от привычной среды обитания; отсутствие привычных услуг и комфорта; относительное сужение круга общения; необходимость учитывать особенности характера и поведения малознакомых людей; отсутствие привычных развлечений; ограничение коммуникативных возможностей (привычных средств связи); ограничение транспортных возможностей; монотонность питания; неблагоприятные погодные условия; значительные физические нагрузки; наличие кровососущих насекомых.

Содержание деятельности и механизм реализации программы описывают модули: организационный, оздоровительный, образовательный, культурно-досуговый, педагогический.

Организационный модуль представлен системой дел по обустройству бивака, быта, самообслуживания, отработке элементарных режимных моментов, коллективной выработке правил, норм и традиций жизни. Питание организовано на полевой кухне (завтрак, обед) и на бивачных кострах (ужин и вечерний чай).

Оздоровительный модуль реализуется через активный отдых на берегу реки; максимальное пребывание детей на открытом воздухе с использованием природных факторов внешней среды; правильная организация подвижных спортивных игр, прогулок, некоторых видов трудовых процессов; сочетание подвижных и спортивных игр с тонизирующей и тренирующей нагрузкой; комплекс спортивных соревнований (водное поло, регби, волейбол, футбол, армрестлинг, лапта); постоянно действующий туристский полигон; радиальные походы; специальные занятия с валеологом (утреннее и ночное купание, закаливающие процедуры, основы массажа и аутотренинга, траволечение и т.д.); медицинский контроль над спортивной работой с детьми.

Образовательный модуль включает реализацию подпрограмм по основам туристской техники, спортивному ориентированию, скалолазанию, экологии, фенологии, популярной астрономии, первой медицинской помощи и траволечению, походной кулинарии, туристской песне и др. Особое место в образовательных программах занимает веревочный курс – командный тренинг.

Содержание подпрограмм учитывает разный уровень осведомленности, эрудированности, подготовленности, физических возможностей, опыта и личных притязаний ребенка по данному направлению и предоставляет подростку возможность выбора не только направления, но и своей исходной и конечной ступени в освоении этой программы.

Занятия могут проводиться в микрогруппах по 4-6 человек, в группе по 12-16 человек (отрядом на биваке, в свободном подборе группы по интересам), двумя отрядами вместе (например, при проведении конкурсных программ, интеллектуальных игр). Ряд подпрограмм реализуются в сборных группах, сформированных лишь по выбору подростков, исходя из личных интересов.

Основные принципы организации деятельности:

- принцип комплексности предполагает, что программа носит единый характер, компоненты которой одновременно разнообразны и взаимосвязаны;
- принцип системности реализует взаимосвязь целей и задач, содержания, форм и методов организации программы;

- принцип вариативности и динамичности программы предполагает реализацию потребностей подростков в зависимости от их желаний и интересов, а также возможности подстройки программы в зависимости от определенных и специфических условий;
- принцип содержательности деятельности и творческого подхода обеспечивает многообразие, нестандартность, насыщенность программы, и в то же время конструктивные подходы для осознания и развития участниками своего опыта, а также создает потенциальные возможности для креативной среды;
- принцип безусловной безопасности обеспечивает полную и всестороннюю безопасность и защиту подростка и его прав;
- принцип позитивной деятельности реализуется в организации эмоционально яркой, увлекательной, радостной, общественно признанной, приносящей удовлетворение и способствующей успешности деятельности;
- принцип гармоничного взаимодействия с окружающей средой.

Примерный распорядок дня

08.00 – 08.30	Подъем
08.10 – 09.00	Зарядка, умывание
09.00 – 09.30	Завтрак
09.30 – 10.00	Утреннее построение, планирование дня, аукцион
10.00 – 13.00	Работы площадок
13.00 – 13.30	Обед
13.30 – 14.00	Послеобеденный отдых
14.00 – 17.00	Работа площадок
17.00 – 18.00	Отрядное время
18.00 – 18.30	Ужин
18.30 – 20.00	Мастер-классы или подготовка к вечернему мероприятию
20.00 – 22.00	Вечернее мероприятие
22.00 – 22.30	Сонник
22.30 – 23.30	Отрядные огоньки
23.00 – 00.00	Подготовка ко сну
00.00	Отбой

Этапы (периоды) реализации

Специфика лагеря обуславливает наличие в Программе 6 взаимосвязанных периодов: подготовительного, установочного, организационного, основного, заключительного, постлагерного.

Подготовительный период начинается с апреля и включает в себя:

- набор и подготовка педагогических кадров для работы в лагере, знакомство с образовательной программой, подготовка и утверждение подпрограмм педагогов;
- подготовка материальной базы: ревизия, ремонт и обновление инвентаря;
- разработка типографической продукции лагеря;
- подготовка и утверждение документов лагеря.

Установочный период: подготовительная группа (инструкторский состав) выезжает на место проведения для установки и обустройства площадки слета.

Организационный период, который длится в течение трех дней. В течение этого периода происходит:

- адаптация подростка к новому коллективу, к новым непривычным для большинства условиям проживания, питания и общения;
- процесс вливания подростка в новое социальное окружение, знакомства с предстоящей деятельностью;
- создание педагогическим коллективом условий для осознанного принятия подростком правил, норм, требований на слете, его традиций, законов и уклада жизни.

Основной акцент делается на внутриотрядной, групповой работе, соревновательный компонент практически отсутствует.

Основной период длится 10 дней. В этот период происходит личностная самореализация подростка посредством его активного участия в образовательной, спортивно-оздоровительной и досуговой деятельности. Интенсивные тренировки по выбранному профилю – водный туризм, техника спортивного туризма, ориентирование, скалолазание. Реализация профильной программы и подпрограммы по выбору. Массовые спортивные и вечерние мероприятия, командные игры и конкурсы. Вечерние отрядные огоньки и «спевки».

Заключительный период – это два заключительных дня пребывания на смене. Итоговые соревнования по выбранному спортивному профилю, финальные встречи по игровым видам спорта, лично-командные первенства. Подведение итогов и анализ. Прощальные «внутриотрядные» огоньки, встреча рассвета. Заключительное построение, вручение наград, сувениров, прощание и отъезд. Сбор анкет от участников слета.

Постлагерный период включает в себя рефлексию и обсуждение для всего педагогического состава прошедшего слета.

Встреча участников лагеря в городе.

Материально-техническая база

Для реализации программы необходима солидная материальная база: палатки, пенополиуретановые коврики, спальники, рюкзаки, костровые принадлежности, кухонный инвентарь, оборудованные санитарные точки, емкость для питьевой воды, полевая кухня. Для тренировок необходимы: снаряжение для водного туризма – катамараны, весла, спасжилеты, гидрокостюмы; снаряжение для тренировок по спортивному туризму – страховочные системы, веревки, карабины, каски и другое.

Для обслуживания слета необходимы две машины: грузопассажирская газель для подвоза воды и легковая для оперативной связи, медицинского обслуживания и подвоза продуктов питания.

Электроснабжение осуществляется от электрогенератора, привезенного с собой.

3.2.4. Туристско-краеведческое движение «Отечество».

Областной проект «Мой край»

Туристско-краеведческое движение «Отечество»

В 1992 году Центр детско-юношеского туризма и краеведения Министерства образования России совместно с Союзом краеведов России разработали программу Всероссийского туристско-краеведческого движения «Отечество» по 19 направлениям. До этого совсем недолго существовала программа «Судьбы России», сменившая в свою очередь Всесоюзную экспедицию пионеров и школьников «Моя Родина СССР».

В рамках движения «Отечество» проводятся общероссийские массовые мероприятия с участием лауреатов и победителей аналогичных региональных мероприятий:

- туристско-краеведческие слеты участников движения;
- тематические конференции, слеты и соревнования по тематическим программам;
- краеведческие олимпиады учащихся;
- педагогические краеведческие чтения.

В данный момент реализацией мероприятий движения занимается Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. Ежегодно проводятся:

- Всероссийские краеведческие чтения юных краеведов-туристов;
- Всероссийская олимпиада по школьному краеведению;
- Всероссийский слет юных краеведов-туристов (историков, этнографов, экологов);
- Всероссийский конкурс исследовательских краеведческих работ учащихся «Отечество»;
- Всероссийский конкурс юных экскурсоводов музеев образовательных организаций РФ;
- Всероссийский туристский слет педагогов.

Областной краеведческий проект «Мой край»

Областной краеведческий проект «Мой край» в Тюменской области является комплексом мероприятий, в 2016 году посвященных 430-летию города Тюмени.

В его состав входят областные заочные конкурсы интеллектуально-творческих и творческих работ юных краеведов «Моя малая Родина» (март-июнь). В них входят: конкурс стихотворений «Мой край – моя любовь», литературный конкурс-эссе «Родной край», конкурс «Краеведение и СМИ», конкурс рисунков «Мой край – ты прекрасен», конкурс фоторабот «В объективе – Родина!».

Областная детская историко-краеведческая игра «Наследники».

Игра проходит в формате «Что? Где? Когда?». Участие могут принять команды школ районов Тюменской области, победившие в муниципальных этапах.

Пример. Темы игры 2016 года:

– Первые русские города в Сибири: основание Тюмени и Тобольска.

– Первый заполярный город в Сибири.

– Русские дороги в Сибири – Старый Тобольский тракт.

– Тюмень – ворота в Сибирь: становление и развитие города в первое столетие.

– Тюменская эпоха России: история открытия и освоения нефти и газа в Западно-Сибирском регионе

– Областная детско-юношеская краеведческая экспедиция «Околица». В рамках «Околицы» традиционно проводится исследовательская конференция, где участники представляют свои краеведческие работы по теме проекта.

– Областные Краеведческие чтения. На Чтениях все желающие могут защитить свою исследовательскую работу и сразу получить обратную связь от жюри, а также принять участие в обучающих мастер-классах.

– Региональная конференция историко-краеведческих работ учащихся «Мы живем в Сибири».

Это, пожалуй, самое серьезное мероприятие для юных краеведов-исследователей. В течение года принимаются научно-исследовательские работы на заочный этап конкурса. После заключения экспертного жюри прошедшие отбор участники приглашаются на очный этап. Работы победителей отправляются на Всероссийский конкурс исследовательских краеведческих работ учащихся «Отечество».

– Областной Форум юных экскурсоводов.

– Смотр-конкурс по туристско-краеведческой деятельности «Премия Робинзона Крузо».

В конкурсе могут принять участие как отдельные участники, так и семьи, группы и учреждения по номинациям:

- лучшее учреждение туристско-краеведческой направленности;
- лучшие методические материалы;
- лучший путешественник;
- лучшее путешествие;
- лучший музей образовательного учреждения;
- лучший юный экскурсовод;

- лучший руководитель объединения туристско-краеведческой направленности;
- лучшая туристская семья;
- лучший судья в спортивном туризме;
- лучший туристский плановый маршрут.

3.2.5. Школьный музей

Школьный музей является подразделением образовательного учреждения, поэтому, наряду с общемузейными задачами, он должен выполнять конкретные задачи конкретного образовательного учреждения.

Деятельность школьных музеев регламентируется Письмом Министерства образования России № 28-51-181/26 от 12 марта 2003 г. «О деятельности музеев образовательных учреждений».

Деятельность школьных музеев должна быть направлена на реализацию образовательно-воспитательного процесса. Руководителями школьных музеев могут быть учителя и/или специалисты и педагоги-организаторы с музейной подготовкой.

Создается школьный музей при соблюдении определенных условий:

- 1) Наличие коллекций из памятников историко-культурного и природного наследия.
- 2) Наличие соответствующих помещений для хранения фонда и презентации экспонатов.
- 3) Наличие актива обучающихся и руководителей школьного музея.
- 4) Разработка музейных проектов и программ в соответствии с учебно-воспитательным процессом конкретного образовательного учреждения.
- 5) Изучение окружающей среды на основе краеведения.

Любой школьный музей может быть в своей основе либо выставкой, либо студией, либо научным кабинетом, либо включать в себя все или несколько этих составляющих.

Одна из важнейших научно-организационных задач – разработка концепции школьного музея. Под концепцией музея следует понимать систему взглядов организаторов музея на то, каким они представляют свой музей: его профиль и название, статус в музейной

сети, назначение его функций и методы их реализации, структуру музея и систему обеспечения его деятельности, принципы комплектования фондов и их использования, экспозиционные и просветительные формы работы, общественно полезную деятельность музея в области охраны и использования культурного и природного наследия родного края, специализацию актива музея и повышение его квалификации, организацию взаимосвязей музея с государственными органами и общественными организациями, формирование материальной базы музея и т.п.

Примеры названий школьных музеев по профилю:

- Музей технического творчества в профлицее № 310 (Москва);
- Музей этнографии «Горенка» в детском саду № 2096 (Зеленоград);
- Краеведческий музей «Мы и наши корни» Чойской школы Республики Алтай;
- Музей экологического просвещения в школе № 969 (Москва);
- «Музей национальной школы» в школе № 15 (Тобольск);
- Музей «История школы» Ембаевской СОШ им. А. Аширбекова (Тюмень).

Формы деятельности школьного музея:

1. Научно-фондовая работа включает в себя:
 - комплектование музейных предметов и коллекций;
 - их изучение;
 - учет и систематизация;
 - хранение с соблюдением соответствующих режимов.
2. Экспозиционно-выставочная деятельность – формирование экспозиций в соответствии с концепцией школьного музея, учитывая художественные решения. В школьном музее может быть несколько залов, размещенных в рекреациях и классных комнатах.
3. Образовательно-воспитательная деятельность. Примеры научно-просветительской деятельности: музейный праздник, театрализованное представление, сельская ярмарка, музейный урок, ретроспектакль, музыкальная гостиная, викторина, мастер-класс и др.
4. Экскурсионная деятельность – осуществляется силами педагогов и актива музеев. Тексты экскурсий разрабатываются на каждую

экскурсионную тему последовательно по каждому экспозиционному комплексу с учетом возраста школьников.

5. Научно-исследовательская работа.

Научные исследования школьный музей проводит в двух направлениях: изучение родного края (краеведение) и исследования своих собственных музейных предметов и коллекций. Формами организации краеведческой работы могут быть: краеведческий поход, конференция, олимпиада, викторина, эссе, доклад, секция краеведения, выставка, слет юных краеведов, полевой лагерь, экспедиция и т.д.

Примеры тем краеведческих исследований (работы участников региональной конференции «Мы живем в Сибири» 2015 года):

– Шадрина Алена (Голышманово) «Анализ статей Голышмановской районной газеты «Колхозные призывы» в годы ВОВ»;

– Захарчева Вероника (Ишимский р-н) «Отображение национального состава через традиции и праздники Карасульского поселения»;

– Егоркин Алексей (Тюмень) «Первая Московская спецшкола ВВС в годы Великой Отечественной войны в г. Заводоуковске»;

– Сафаров Рахим (Нижние Аремзяны) «Ради жизни на Земле. Боевой путь Андрея Васильевича Галактионова»;

– Кутузова Анжелика (с. Слобода-Бешкиль) «Тематика частушек села Слобода-Бешкиль».

В Тюменской области деятельность школьных музеев курирует ГАУ ДО ТО «ДТис «Пионер», отделение краеведения и прикладного туризма. Все школьные музеи РФ один раз в пять лет должны проходить паспортизацию. Целью данной работы является регистрация школьных музеев с вручением им номерного свидетельства установленного образца, выявление материалов, представляющих научную, историческую ценность, укрепление контактов с государственными музеями, архивами и другими организациями и учреждениями. Паспортизацию осуществляет ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения», г. Москва.

4. Организация, подготовка и проведение туристских походов с учащимися

4.1. Подготовка похода

Подготовка похода

Прежде чем сделать первый шаг по маршруту, руководитель должен решить массу вопросов, связанных с организацией похода.

Перечень дел

Перечисленные мероприятия могут выполняться параллельно по каждой теме.

1. Подготовка группы.
 - 1.1. Определение целей и задач похода.
 - 1.2. Выяснение мотивации потенциальных участников.
 - 1.3. Формирование группы.
 - 1.4. Распределение обязанностей.
 - 1.5. Раздача поручений в соответствии с обязанностями и контроль исполнения.
 - 1.6. Обучение участников.
 - 1.7. Комплектование и проверка общего и специального личного снаряжения.
2. Подготовка маршрута.
 - 2.1. Выбор района путешествия.
 - 2.2. Выбор категории сложности похода.
 - 2.3. Исходя из целей и мотивов участников разработка маршрута необходимой категории сложности.
 - 2.4. Сбор информации о сложных и/или интересных участках маршрута, способах и стоимости заброски и выброски и т.п.
 - 2.5. Подготовка запасных вариантов маршрута и аварийных выходов.
3. Подготовка обеспечения.
 - 3.1. Подготовка общественного снаряжения (общего и специального).

- 3.2. Составление раскладки питания.
 - 3.3. Составление сметы похода, сбор денег с участников.
 - 3.4. Комплектация медицинской аптечки.
 - 3.5. Комплектация ремонтного набора.
 - 3.6. Покупка разного рода расходных материалов.
 - 3.7. Покупка билетов, оформление разрешений и пропусков.
 - 3.8. Оформление маршрутных книжек, заявка в маршрутно-квалификационную комиссию (МКК), регистрация в контрольно-спасательной службе (КСС).
4. Совершение похода, написание отчета, защита отчета в МКК.

Подготовка группы

Определение целей и задач, мотивов участников

В зависимости от возраста и склонностей, физической и технической подготовки у потенциальных участников могут возникнуть разные желания в отношении предстоящего похода. Это может быть:

- стремление отдохнуть на природе;
- пообщаться с друзьями;
- выполнить очередной разряд или пройти поход следующей категории сложности;
- получить хорошую физическую нагрузку;
- покорить вершину (порог, пещеру) и т.п.

Выяснение мотивов – дело непростое, требующее хорошего знания людей, с которыми собираешься идти. Усложняет ситуацию то, что человек редко сообщает (а иногда и не может сформулировать) такую информацию о себе. Сделать вывод о действительных побудительных мотивах можно, собрав косвенную информацию по направлениям:

- уровень здоровья, наличие хронических заболеваний;
- общая физическая подготовка;
- специальная подготовка (туристская, альпинистская, медицинская, картографическая, музыкальная, ремонтная и т.д.);
- психологические особенности (склонность к лидерству, конфликтность, инициативность, исполнительность, лень, ответственность и многое другое);
- предыдущий опыт;
- установившиеся личные симпатии и антипатии.

Подбор в группу участников с сильно отличающимися целями приводит к двум наиболее распространенным последствиям:

1. Невозможно составить маршрут, удовлетворяющий всех участников.

2. Если маршрут и составлен, при прохождении возникнут множественные конфликты между очень разными участниками. Например, половина группы хочет пройти заявленный маршрут, а другой уже ничего не надо, кроме возвращения домой (рыбалки, выпивки ...).

В принципе, обе проблемы разрешимы, если руководитель осуществляет очень жесткое командование и способен подчинить участников своим интересам, но удовольствие от длительного похода в такой группе весьма сомнительное. Поэтому надо стремиться либо создать группу из участников со сходной мотивацией, либо задолго до похода внушить им нужные побуждения. Первое – проще: практика показывает, что хорошо подобранный состав группы – необходимое (но недостаточное) условие успеха любого похода. Хорошая морально-психологическая обстановка в группе не менее важна, чем физическая подготовка участников.

Когда мотивы группы (или большей ее части) ясны, можно определяться с целями и задачами похода. Это может быть:

- пребывание, отдых на природе;
- спортивные задачи (достижение, исследование или покорение чего-то, прохождение квалификационного маршрута);
- охота за дарами природы (золотым корнем, провиантом, драгоценностями).

Цель похода, по мере возможности, должна быть согласована со всеми участниками. Даже если руководитель собирается быть в группе абсолютным диктатором, есть смысл хотя бы информировать коллег, чего, собственно, предполагается достичь по результатам похода. Кто категорически не согласен, пусть лучше останется дома.

Возможна обратная ситуация, когда руководитель определяет для себя цели и задачи предстоящего похода, а затем набирает «под них» группу.

Еще раз хочется подчеркнуть, что вопросы «зачем» и «для чего» при продумывании предстоящего похода являются значительно бо-

лее важными, чем все прочие – «как», «на чем», «с кем» и т.п. Их глубокая проработка, безусловно, залог успеха любого похода, а пренебрежение ими ведет к конфликтам, срыву планов, возникновению опасных ситуаций и прочим неприятностям.

Формирование группы и распределение обязанностей

При формировании группы необходимо придерживаться следующих правил:

– в группе обязательно должны быть: руководитель, штурман (лучше несколько), заведующий хозяйством (завхоз), медик, ремонтник, хронометрист. Может быть повар, летописец, кино-, фотооператор, гитарист, казначей, костровой, специалист по биваку и другие ответственные. Допустимо совмещение должностей;

– все участники группы должны быть обеспечены личным снаряжением заранее и, желательно, не занимать его у других участников той же группы.

Обязательным условием для участия в походе является отсутствие медицинских противопоказаний!

В категорийных походах участники должны иметь соответствующий опыт предыдущих походов (на 1 категорию ниже) и преодоления категорийных перевалов (на 1 полукатегорию ниже планируемых).

В целом, обязанности каждого члена группы довольно очевидны из названия, но руководитель должен их представлять детально:

1. Требования к специалисту (ответственному).
2. Работы в период предпоходной подготовки.
3. Работы в течение похода и после него.

Руководитель

1. От руководителя требуется наличие опыта участия в походе не ниже планируемой категории сложности (к.с.) и руководства походом на 1 к.с. ниже (кроме руководителей походов 1 к.с.).

2. Руководитель формирует группу. Определяет цели и задачи похода. Разрабатывает заброс, маршрут, выброс и запасные варианты. Составляет заявку на поход и регистрирует ее в МКК, КСС и прочих необходимых органах. Распределяет обязанности в группе. Составляет график дежурства. Контролирует подготовку материального обеспечения (продукты, снаряжение, аптечка, документы, деньги и

пр.). Контролирует распределение груза (по массе), продуктов и снаряжения (по ассортименту) по участникам. Контролирует финансовые вложения в поход и их растрату.

3. Осуществляет общее руководство походом, то есть всеми его участниками. Определяет цель, продолжительность и скорость переходов, места обедов, ночлегов и дней. Назначает отсидки. Принимает решения, связанные с изменениями планового графика. Несет ответственность за прохождение маршрута в целом, здоровье и жизнь участников. Составляет отчет о походе и защищает его в МКК.

Руководитель занимает особое место в группе. Им можно стать следующими путями:

- быть назначенным приказом организации, проводящей поход;
- быть избранным, если в группе есть несколько человек, способных возглавить группу, подготовить и провести поход;
- быть руководителем априори, то есть самому скомплектовать группу, заранее обозначив себя как начальника.

В любом случае, руководитель попадает в одну из следующих ситуаций:

- является формальным и неформальным лидером, его туристическая подготовка значительно превышает подготовку участников, авторитет непререкаем;
- является формальным лидером, подготовка примерно на уровне остальных участников, решения могут оспариваться одним или всеми участниками;
- является формальным лидером с опытом меньшим, чем у других участников (самое незавидное положение: за все отвечаешь, но ничего не можешь сделать без одобрения со стороны).

Идеальным, как для руководителя, так и для участников, является первый случай. При этом максимально обеспечивается безопасность прохождения, повышение квалификации участников, уменьшается вероятность конфликтов, так как авторитетный начальник всегда может рассудить спор участников, и его решению подчинятся.

Штурман

1. Требуется умение работать с разнообразным картографическим материалом, пользоваться компасом, ориентироваться на

местности, выдерживать заданное направление движения, корректировать азимут согласно магнитного склонения (+12...16° в пределах Тюменской области) и местных препятствий.

2. Подбирает картографический и прочий описательный материал (абрисы, фотографии, немасштабные схемы) для указанного руководителем маршрута, а лучше – всего района путешествия (на 2 дня хода в стороны от нитки и для аварийных выходов). Комплекует набор штурманского оборудования (компас, курвиметр, линейка, угломер, планшет, часы). При необходимости уточняет маршрут по согласованию с руководителем.

3. Осуществляет проводку группы по указанному руководителем маршруту, корректируя его на местности в зависимости от локальных препятствий. Выдерживает направление группы в необходимую точку, темп и продолжительность движения. Определяет положение на местности.

Главным штурманом, как правило, является руководитель. Но в группе обязательно должен быть хотя бы еще один человек, способный, в случае утраты дееспособности руководителя, вывести всех к людям из любой точки района. Если же действительно есть полноценные штурманы, жизнь руководителя существенно облегчается.

Завхоз

1. Требуется знание основ правильного питания применительно к походам.

2. Составляет раскладку на поход, начиная с меню на каждый день и заканчивая списком продуктов к закупке. Руководит закупкой продуктов. Распределяет продукты для переноски участниками.

3. Указывает, что именно готовить каждый раз. Должен иметь информацию на любой момент о состоянии и местонахождении продуктового запаса. В случае нехватки продуктов производит корректировку раскладки.

Единственный продукт, который традиционно не подпадает в зону ответственности завхоза, – спирт. Им обычно ведает руководитель, и это правильно.

Завснар (заведующий снаряжением)

1. Требуется знание необходимого снаряжения для похода.

2. Составляет список снаряжения, необходимого в походе. Руководит его подбором или закупкой. Проверяет его пригодность к эксплуатации. Контролирует подбор и комплектацию ремнабора. Распределяет снаряжение для переноски участниками.

3. Должен иметь информацию на любой момент о местонахождении снаряжения. Несет ответственность за его сохранность во время похода.

Медицинский работник

1. Требуется наличие хотя бы минимальных медицинских знаний из области оказания первой медицинской помощи, фармакологии, общей терапии.

2. Составляет список медикаментов, инструментов и расходных материалов для аптечки. Руководит их подбором или закупкой.

3. Как правило, несет аптечку. Оказывает медицинскую помощь нуждающимся.

Ремонтник

1. Требуется способность ремонтировать что-либо (а лучше – что угодно) в походных условиях.

2. Составляет список ремонтного набора и комплектует его.

3. Как правило, несет ремнабор. Производит ремонт снаряжения, одежды, обуви, выдает необходимое для оборудования бивака.

Хронометрист

1. Требуется умение писать в сложных условиях, желательно, грамотно и быстро.

2. Покупает записную книжку и ручки.

3. Ведет хронометраж, а лучше – дневник похода. Хронометраж должен содержать сведения обо всех переходах с указанием времени начала, направления движения, содержания перехода, времени окончания, погоде, а также сведения о дне в целом. Дневник, кроме того, содержит описательную часть, возможно, обширную.

Необязательные должности

Их смысл, обычно, понятен из названия. Повар готовит, кинооператор снимает фильм, казначей несет деньги и составляет затратную ведомость, гитарист несет гитару и иногда на ней играет и т.п. *Как правило, необязательные должности могут совмещаться без ущерба в смысле качества исполнения.*

Обучение участников

Предпоходные тренировки необходимы для физической, технической и психологической подготовки участников группы. При формировании группы из людей, незнакомых друг с другом, тренировки сплачивают группу, выявляют индивидуальные особенности. Особенно полезны перед длительным маршрутом т.н. походы выходного дня. В них происходит сплочение группы, выявляется уровень физической и морально-психологической подготовки членов группы, проверяется снаряжение, заранее формируются и/или выявляются микрогруппы и т.п.

Обучение просто необходимо, если группа новичков выводится в первый поход на сплав в половодье. Попав на бурную воду, несложно растеряться, даже если рядом матерый инструктор, а уж учиться азам в таких условиях и вовсе сложно.

Также желательно хотя бы опробовать снаряжение перед выходом в поход, потому что оно имеет свойство, пролежав долгое время без дела, обнаруживать внезапные недостатки.

К сожалению, полноценное обучение, соответствующее уровню предстоящего похода, есть возможность провести крайне редко – разве что в условиях стационарного полевого лагеря. В прочих случаях полезным может оказаться даже теоретический курс на тему «как и что именно мы собираемся делать на маршруте».

Подготовка маршрута

Обычно проводится параллельно с подготовкой группы, но после определения целей и задач похода. Как правило, подготовкой маршрута единолично занимается руководитель.

Выбор района путешествия

Потому как походы проводятся по всей территории РФ, условия в различных ее частях существенно различаются, требуют различной подготовки участников, определяют разную минимальную продолжительность похода. Информации из первой части этой статьи должно быть достаточно, чтобы, исходя из уже определенных целей, задач, состава и возможностей группы определиться с выбором района путешествия.

Желательно перед сплавом в половодье, даже по несложным рекам, опробовать свои силы и снаряжение на сплаве в низкую воду.

Выбор категории сложности похода

Если планируется совершить категорийный спортивный поход, то его маршрут должен соответствовать нормативам:

Вид туризма	Категория сложности похода					
	1	2	3	4	5	6
Продолжительность дней	6	8	10	13	16	20
Протяженность, км						
пеший	130	160	190	220	250	300
лыжный	130	160	200	250	300	300
горный	100	120	140	150	160	160
водный	150	160	170	180	190	190
велосипедный	400	500	650	800	1000	-

Кроме того, для горных походов существуют требования по минимальному набору категорийных перевалов, необходимых для прохождения в походе. Для походов 1 к. сл. это 2 перевала сложности 1А, для 2 к. сл. – 1А и 2 перевала 1Б.

На территории Пермской области возможно проведение пеших походов до 3 к. сл., лыжных походов до 4 к. сл., водных походов до 2...3 к. сл., горных походов до 2 к. сл. и велосипедных походов до 5 к. сл. (в сочетании с другими районами).

Разработка маршрута, планирование запасных и аварийных выходов

Затем приступают к детальной разработке маршрута. Район предстоящего путешествия изучается по туристским отчетам, географической и туристской литературе и составляется подробный план похода по дням. После завершения разработки маршрута руководитель доводит до каждого кандидата сведения о районе путешествия и подробный план маршрута: начальный и конечный пункты, реки, населенные пункты; о всех сложностях на маршруте, какими средствами будет осуществляться техника безопасности, о запасном ее варианте на случай, если необходимо будет быстро выйти с маршрута. Перед выходом на маршрут он должен позаботиться о размножении картографического материала с учетом для каждого участника. На каждой картосхеме необходимо нанести легенду маршрута с указанием направления между отдельными участками пути, ярко выраженные

ориентиры, азимуты; дать рекомендации по прохождению сложных участков, соблюдению правил техники безопасности.

Параллельно с разработкой маршрута туристы под руководством руководителя или одного из участников-лидеров проводят практические учебно-тренировочные занятия, прием контрольных нормативов по общей физической и технической подготовке, отрабатывают и закрепляют необходимые походные навыки, приемы техники безопасности, взаимодействия между участниками. На тренировочных выходах проверяется личное, групповое и специальное снаряжение, которое планируется взять с собой в поход.

Рассмотрим логику действия руководителя при составлении пешего или лыжного маршрута 1-2 к. сл.

1. Необходимо убедиться, что в выбранном районе в данный промежуток времени года возможно проведение маршрута заданной сложности.

2. Собрать материалы о выбранном районе. Изучить карты, ознакомиться с особенностями климатических условий, особенностями совершения путешествия в данном районе, оценить наличие и взаимное расположение перевалов и вершин требуемой категории сложности и возможность найти их описания, оценить сложность подходов и отходов, аварийных выходов. Определить оптимальные сроки путешествия.

4. Разработать маршрут (см. ниже).

5. Разработать краткие и предельно простые запасные и аварийные выходы из любой точки маршрута.

Маршруты бывают линейные (начинаются в одной точке и заканчиваются в другой), кольцевые (начинаются и заканчиваются в одной и той же точке) и комбинированные. По существующим правилам, не менее 75% маршрута должна составлять линейная часть или одно кольцо. Остальную часть могут составлять небольшие кольца (с возвратом через несколько дней к оставленной продуктовой заброске), линейные и кольцевые радиальные выходы (без рюкзаков) на перевалы и вершины. Выбор линейной или кольцевой нитки в первую очередь определяется возможностью организации заброски и выброски с маршрута.

В продолжительных походах (более 10 дней) непременно накапливаются общая усталость, голод, переохлаждение, плохое настроение и множество прочих неприятностей. Работоспособность группы к этому моменту может существенно упасть, что надо учитывать при составлении маршрута. Случалось, что из-за усталости утрачивались цели похода, нагнеталось раздражение, возникали конфликты, в результате чего прохождение маршрута срывалось. Уставший и злой человек всегда идет неохотно и неустойчиво, что увеличивает риск получения травм даже на простых участках.

Также не следует планировать прохождение больших расстояний и сложных препятствий на первые 1-3 дня маршрута, пока не прошла акклиматизация к условиям похода. Прохождение технически сложных препятствий рекомендуется в первой половине дня. Перед прохождением особо сложных препятствий рекомендуется сделать облегченный день или даже дневку. Распределение сложности в целом по маршруту рекомендуется следующее:

– Начальная часть (1-3 дня). Еще не прошла акклиматизация, группа движется с максимальной загрузкой, поэтому рекомендуется уменьшать как дневные переходы (до 10-12 км), так и время хода (делать переходы не по 50-60, а по 30-40 минут). Надо избегать преодоления как локальных, так и серьезных протяженных препятствий, особенно сложных в техническом плане или опасных. Предпочтительны тропы, плато, пустоши, парковые леса.

– Основная часть (50-75% похода). Прохождение определяющих препятствий, наибольшие дневные переходы, радиальные выходы. Группа уже немного разгрузилась за счет съеденных продуктов (а здесь чувствуется каждый килограмм на плечах), прошла адаптация к условиям похода, «вспомнились» технические приемы передвижения, поэтому можно увеличить как дневные переходы, так и продолжительность хода до 50-60 минут. Хорошо бы и здесь постепенно наращивать сложность, например, сначала пройти простой перевал, а уже потом более сложный. Положительный эффект иногда дают полудневки, то есть неполные дневные переходы, к которым можно отнести и восхождения на несложные вершины без груза. Режим движения 8-17 км/день, 20 в исключительных случаях.

– Заключительная часть (20-30% похода). Выход «в цивилизацию», продукты почти все съедены, рюкзаки легкие, поэтому допустимы большие переходы, но без прохождения сложных препятствий, так как накопленная усталость снижает технические возможности участников. Режим движения 13-18 км/день, допустимо и 23-25, но не больше 2-3 дней подряд.

Правильно составленная нитка маршрута обладает следующими свойствами:

- приводит к выполнению всех поставленных задач похода;
- не противоречит целям похода;
- начинается и заканчивается в разумных точках входа-выхода;
- верно распределены трудности маршрута;
- технически и физически выполнима;
- имеет заранее продуманные запасные и аварийные выходы.

Очевидным является необходимость соединять точки, связанные с выполнением задач похода, по кратчайшему времени передвижения, избегать ненужных трудностей и перенапряжения, согласовать (или хотя бы обсудить) маршрут с группой.

После составления нитки необходимо получить как можно более полную информацию о наиболее сложных препятствиях: перевалах, вершинах, бродах и переправах, растительном покрове, болотах, в лыжных походах – о лавинной опасности. Руководитель должен четко представлять свои действия и действия участников при преодолении этих препятствий, какое специальное снаряжение и как планируется использовать, какие могут быть аварийные пути отхода или обхода препятствия, например, при внезапном ухудшении погоды или травмировании участника. Очень желательно иметь не только точные карты, но и фотографии предстоящих вершин и перевалов, чтобы легче и увереннее потом ориентироваться на местности.

На основании нитки составляется календарный план похода – разбивка нитки по дням с учетом дневок и запасных дней. Определяются места удобных стоянок (биваков и дневок), протяженность и содержание дневных переходов. Планировать более длительные дневные переходы можно, если есть надежная информация о наличии дорог, хороших троп, ровных плато, а в лыжном походе – ста-

бильно поддерживаемой туристами или охотниками лыжни. Также необходимо запланировать один запасной день и рассчитать время на заброс и выброс с маршрута.

В больших (обычно, более 4 человек) группах, как правило, на каждый день назначаются дежурные, обычно по двое, в обязанность которых входит разведение костра (работа с примусами), приготовление пищи и мытье котлов. Разумно сменять дежурных после обеда, так как в этом случае пара дежурных полностью отрабатывает один бивак – ужин и завтрак – и обед, обычно вне бивака. Как правило, добыча дров не является задачей дежурных, напротив, этим, как и установкой бивака, должна заниматься вся свободная от дежурства группа.

Ночлеги должны располагаться в комфортных местах, где есть вода, дрова, ровная площадка, желательны защита от стихии (холода, ветра, дождя, насекомых, зверей) и эстетическое наслаждение. По карте, даже масштаба 1:100000, найти их невозможно, приходится пользоваться чужим опытом, здравым смыслом и собственным опытом. Ночевки в безлесной зоне весьма нежелательны, если нет примусного хозяйства.

Планируемая продолжительность сна для дежурных, если они вообще назначаются, 8 часов, для остальных не менее 9 часов. Все равно среднестатистические дежурные быстрее, чем за час, без примусов не управятся. Общий подъем разумно объявлять в момент закипания воды. Планируемая продолжительность рабочего времени (от начала первого перехода до конца последнего) порядка 4-7 часов, чистого ходового времени порядка 3-5 часов.

Отсюда можно планировать дневные переходы, как чистое ходовое время, умноженное на характерную скорость движения:

Характер местности	Скорость, км/час	Протяженность в день, не более, км
1	2	3
Бурелом, топкое болото	2	10
Перевал 1А – 1Б	2	5
Осыпь особо крупная	2-3	5
Глухой лес	3	10
Снег с фирном	3	5
Осыпь мелкая	3	5

1	2	3
Болото моховое	3-4	10
Осыпь средняя	3-4	15
Перевал н/к	3-4	10
Водораздел травянистый	4	10
Плато, пустошь	4	15
Тропа плохая	4-5	15
Тропа хорошая	4-5	20
Тропа магистральная	5-5,5	20
Дорога грунтовая	5	20
Дорога с покрытием	5-5,5	20

Планируемая продолжительность перекуса 0,5 часа, горячего обеда 1,5 часа, утренних сборов 1-1,5 часа, вечерних бивачных работ до 2 часов, но не менее 1 часа.

Количество дней планируют исходя из одного из правил:

– какая категория маршрута, столько и надо планировать дней плюс отсидок;

– количество дней должно составлять примерно 1/5 от общего количества дней.

Отсидка – вынужденный отказ от движения, как правило, из-за сложных метеорологических условий (пурга, туман, плохая видимость при прохождении перевала, проливной дождь) или болезни участников. Излишнее количество запланированных дней, во-первых, рассматривается как снижение спортивности маршрута, а во-вторых, ведет к увеличению веса рюкзаков за счет продуктов и, следовательно, к снижению скорости.

Наличие запасного варианта прохождения, как правило, обязательно для каждого определяющего препятствия маршрута. Оно обычно составляется к составлению набора правил типа: «если перевал не удастся пройти (из-за плохой погоды, сложной лавинной обстановки, болезни участника, поломки или утери снаряжения и т.п.), то...». Запасные варианты составляются таким образом, чтобы облегчить маршрут, но сохранить заявленную категорию сложности.

Варианты аварийных выходов с маршрута прорабатываются от каждого населенного пункта, находящегося вблизи пути группы. Они

должны пролегать по максимально легкой для преодоления местности, где к тому же просто ориентироваться. При планировании выхода по дорогам (особенно лесовозным) необходимо запастись свежим описанием (а не картой) местности, потому что такие дороги имеют обыкновение очень быстро изменяться, изобилуют не обозначенными на карте развилками, движение транспорта по ним меняется от времени года и т.п. Аварийные варианты предназначены для экстренного прекращения похода и обычно при их использовании заявленная категория сложности не сохраняется.

Техника пешего туризма

Техника пешего туризма – это правила и приемы преодоления естественных препятствий, встречающихся на маршруте. Она состоит из общей и специальной подготовки. Общая техническая подготовка направлена на овладение двигательными умениями и навыками, специальная – на совершенствование этих навыков в достижении туристского мастерства. При современных высоких требованиях к пешим самостоятельным походам высших категорий сложности туристам нужно владеть наиболее рациональной техникой. Умение правильно использовать приобретенные технические навыки и приемы позволит быстро и безошибочно преодолевать технически сложные препятствия на пути, не нарушая при этом технику безопасности движения. Физическая и техническая подготовки туриста взаимосвязаны и развиваются параллельно. Например, невозможно достичь технического мастерства в лазании по скалам, не обладая силой и ловкостью, а в движении по бревну – равновесием и т.д. Таким образом, туристская техника постоянно приходит в соответствие с теми физическими качествами, которыми турист обладает на данный момент. В связи с физиологическими особенностями физический уровень развития и техническая подготовка у туристов различные. Поэтому физическая нагрузка для каждого должна быть индивидуальной. Только на этом принципе, с постоянным усложнением выполнения технических приемов туристы достигнут мастерства. Одним из основных условий успешного овладения туристской техникой является сознательное отношение занимающихся на всех этапах обучения, совершенствование и осмысливание каждого движения в соответствии с индивидуаль-

ными способностями. Для обучения туристской технике необходимо использовать лекции, беседы, кинофильмы, участие в соревнованиях, а также и самостоятельную работу по совершенствованию теоретических знаний. Необходимо развивать мышление, приучаться к самоконтролю на тренировках и в походе.

Тактика пешего туризма

Тактика туризма – это умение выбрать наиболее рациональный и безопасный путь в достижении поставленной цели. Тактика неотделима от физической и технической подготовки. Невозможно тактически верно наметить маршрут, не учитывая реальной физической, технической и волевой подготовки туристов. Выбор тактики необходимо осуществлять одновременно с разработкой и прокладыванием будущей трассы маршрута. Вначале тактический вариант похода решается теоретически. Сюда входит планирование прохождения маршрута с преодолением известных естественных препятствий, исходя из учета опыта и возможностей туристов. Во время разработки маршрута следует учитывать рациональные тактические приемы. Для этого необходимо хорошо знать сложные участки на маршруте и теоретически представлять, какими способами и средствами они будут преодолеваться. При изучении тактики маршрута туристы могут использовать различные формы и методы, среди которых устные рассказы, консультации, отчеты, переписка с участниками, которые ранее прошли этот маршрут или знают этот район, просмотр слайдов, кинофильмов, работа с информационными источниками, письменными отчетами по этому району, специальной туристской и краеведческой литературой.

Тактику для маршрута первопрохождения, когда неизвестны препятствия и другие подробности, нужно разрабатывать, исходя из имеющегося картографического материала с последующими поправками на местности. Эта работа начинается с составления графика движения по дням, определяются примерные расстояния дневного перехода и места ночлегов. При этом следует учитывать местность, погодные условия и возможные взаимодействия с другими туристскими группами. Составленный план корректируется уже непосредственно на местности.

И, наконец, руководитель с заявочными документами выходит на рассмотрение и утверждение МКК. К этому времени должен окон-

чательно определиться стартовый состав группы. После положительного решения МКК он письменно сообщает (в установленные сроки) в КСС того совета по туризму и экскурсиям, на территории которого планируется проведение похода, о начале похода с указанием руководителя группы, количестве участников, контрольных сроках и графике движения.

Алгоритм подготовки руководителя к походу с детьми по территории Тюменской области

1. Принять решение идти в поход с детьми или взрослыми.
2. Узнать все о подготовке к походу на сайте: www.tropa72.ru или по телефону 8 (3452) 46-80-29.
3. Подписать приказ в учреждении о совершении похода с детьми или взрослыми.
4. Изучить район путешествия и подготовить нитку маршрута.
5. Согласовать нитку похода и места стоянок во время проведения похода с Региональной маршрутно-квалификационной комиссией ГАУ ДО ТО «ДТис «Пионер».
6. Предоставить и согласовать с Региональной МКК маршрутную документацию:
 - На маршрутах 1-6 категорий сложности, а также некатегорийных маршрутах, включающих прохождение категорийных препятствий, основным документом туристского спортивного маршрута является маршрутная книжка (МК) (в двух экземплярах).
 - Для остальных маршрутов – маршрутный лист (МЛ) (в двух экземплярах).
 - Копии справок, подтверждающих опыт участников и руководителя.
 - Картографический материал и другие документы, необходимые для выпуска группы на маршрут.
7. Необходимые для выпуска группы документы на маршрут регистрируются в МКК, не позднее, чем за 10 дней до начала похода (без учета времени на пересылку документов).
8. Документацию необходимо подписать и направить в МКК: 625003, г. Тюмень, ул. Перекопская, 34, тел. (3452) 46-80-29, электронный адрес: turism@pioner72.ru. или moschevamv@pioner72.ru.

9. Возможно рассмотрение документов через Интернет.

10. При положительном заключении МКК руководителю выдается зарегистрированная МК или МЛ со штампом МКК и разрешение на поход (в части многодневных некатегорийных и спортивных (категорийных) походов).

11. Собрать комплект туристского снаряжения и продукты питания.

12. Сообщить (перед выходом в поход и по возвращении с маршрута):

- в Региональную маршрутно-квалификационную комиссию;
- в службу экстренного реагирования Тюменской области: г. Тюмень, ул. 30 лет Победы, 18, тел. 8 (3452) 26-18-26, или службу спасения (по месту проведения похода).

Маршрутно-квалификационная комиссия:

- в течение 10 рабочих дней со дня поступления пакета документов рассматривает поданную заявку;
- определяет степень готовности группы к выходу на маршрут, консультирует организаторов похода, экспедиции по выбору маршрута;
- выдает зарегистрированный маршрутный лист или маршрутную книжку с указанием контрольно-спасательной службы для регистрации перед выходом на маршрут;
- в период проведения похода контролирует прохождение группой контрольных пунктов.

Список документов, предоставляемых в РМКК при регистрации похода

<p>Поход выходного дня (1-2-дневные походы)</p> <p>Многодневный (степенной) поход (продолжительность похода не менее 2 дней)</p>	<p>В РМКК направляется маршрутный лист с указанием:</p> <ul style="list-style-type: none">– проводящей организации (с указанием адреса, телефонов);– сроков проведения похода;– графика движения, нитки маршрута;– списка участников (ФИО, дата рождения, допуск врача);– данных руководителя похода (ФИО, телефон). <p><i>NB:</i></p> <ul style="list-style-type: none">– в проводящей организации должен находиться приказ о проведении похода, с указанием данных всех участников похода, в том числе домашнего адреса, контактных телефонов;– проводящей организации рекомендуется иметь информацию о наличии у участников похода прививки против клещевого энцефалита (в случае отсутствия прививки – письменного согласия от родителей или участников похода).
--	---

<p>Спортивный (категорийный) поход (продолжительность похода не менее 6 дней, протяженность не менее 100 км, подразделяется на 1, 2, 3, 4 категории сложности)</p>	<p>В РМКК направляется маршрутная книжка специального образца с указанием контрольно-спасательной службы для регистрации перед выходом на маршрут и указанием:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проводящей организации (с указанием адреса, телефонов); – сроков проведения похода; – схемы маршрута с указанием начального, конечного и промежуточных пунктов остановки; – данных руководителя похода (ФИО, телефон, опыт участия в походах); – списка участников (ФИО, дата рождения, группа здоровья, допуск медицинского работника, информация о наличии прививки против клещевого энцефалита (в случае отсутствия прививки – письменное согласие от родителей или участников похода); – при организации категорийных походов – справка об опыте участия в категорийных походах участников, картографический материал; – при организации водных маршрутов – справка об аттестации не менее одного участника похода на должность «матрос-спасатель». <p><i>NB:</i> в проводящей организации, а также на руках у руководителя похода должен находиться комплект копий документов на каждого участника похода (документ, удостоверяющий личность, страховой медицинский полис, страховой полис добровольного страхования от несчастного случая), а также приказ о проведении похода.</p>
---	--

4.2. Финансовое, продовольственное и материально-хозяйственное обеспечение похода

4.2.1. Общее положение финансирования туристических походов с учащимися

(выдержки из инструктивного письма Министерства образования от 10.06.97)

При организации многодневных туристических мероприятий руководителем группы составляется смета, которая утверждается руководителем учреждения. В данной смете отражаются статьи расходов, определяется доля финансирования учреждением и родительские средства. Также указывается количество участников мероприятия.

В случае необходимости может быть проведен сбор родительских средств руководителем группы по ведомости с распиской роди-

телей (уч-ся) о внесении платы. В этом случае родительские средства в срок сдаются руководителем группы в кассу учреждения или централизованной бухгалтерии с последующей сдачей их в банк.

По заявке руководителя группы часть денежных средств перечисляется в организации для оплаты расходов, связанных с проведением многодневного туристического мероприятия, а оставшаяся сумма выдается руководителю группы под отчет дня подготовки проведения мероприятия. Выданная под отчет руководителю группы сумма не вносится в его совокупный доход.

По окончании многодневного туристического мероприятия руководитель группы своевременно в 3-дневный срок предоставляет в бухгалтерию учреждения авансовый отчет о расходовании полученной под отчет суммы. Остаток неизрасходованных средств подлежит возврату в кассу по месту получения аванса.

Оправдательным документом на приобретение за наличный и безналичный расчет и расходование продуктов питания в период проведения многодневного туристического мероприятия является ведомость о приобретенных и израсходованных продуктах (таб. № 1).

На внутримаршрутные переезды при отсутствии проездных документов составляется маршрутный лист (таб. № 1).

При наличии проездных документов они наклеиваются на листы бумаги для представления в отчет.

За произведенные культурно-массовые и хозяйственные расходы руководитель группы отчитывается перед бухгалтерией счетами, квитанциями или билетами. Если нет возможности их получить, то составляется ведомость по форме (таб. № 2).

Таб. № 1. Ведомость на приобретение и израсходование продуктов питания.

№ п/п	Наименование продуктов	за наличный расчет / кол-во/	за наличный расчет / сумма/	по безналичному расчету / кол-во/	по безналичному расчету / сумма/
Итого:					

Руководитель группы:

Таб. № 2

Наименование расходов	кол-во человек	дата и место покупки или оказания услуг	сумма

4.2.2. Составление и утверждение сметы расходов на поход

Перед походом руководитель группы совместно с казначеем и завхозом составляют смету расходов на весь поход.

СМЕТА

расходов на проведение многодневного /категорийного/ путешествия по маршруту: (основные пункты)

Место проведения _____

Время проведения _____

Количество детей _____

Количество руководителей _____

Расходная часть:

1. Проезд учащихся.
2. Проезд руководителей.
3. Питание учащихся:
 - а. в пути;
 - б. в походе.
4. Питание руководителей.
5. Оплата ночлега.
6. Культурное обслуживание.
7. Закупка снаряжения, кино-, фотопринадлежностей, мед. аптечки, ремнабора и т.д.
8. Почтовые и телеграфные расходы.

ИТОГО:

Доходы.

Дотация родительских средств, шефов:

1. Проезд учащихся.
2. Питание учащихся:
 - а. категорийные – 27,9%;
 - б. многодневные категорийные – 35,7%.

Итого: за счет учреждения (РОНО) _____

за счет привлеченных средств _____

Руководитель группы А.С. Петров

Виды расходов:

1. Транспортные.
2. Питание.
3. Проживание.
4. Культурное обслуживание.
5. Закупка снаряжения.

4.2.3. Работа казначея в группе

Казначей составляет вместе с руководителем похода смету расходов и определяет по ней сумму взноса каждого участника. Обеспечивает сбор денежных средств на данный поход. Получает по частям у руководителя группы деньги и выдает их участникам похода на проведение текущих расходов, предусмотренных сметой. Следит за правильным и экономным расходованием денег, ведет тщательный учет сделанных расходов. После похода совместно с руководителем, командиром, главным оператором и заведующим питанием и снаряжением составляют отчет о расходовании денежных средств группы.

4.2.4. Составление финансового отчета в походе

По окончании похода руководитель группы своевременно в 3-дневный срок предоставляет в бухгалтерию учреждения авансовый отчет об израсходовании полученной под отчет суммы. Остаток неизрасходованных средств подлежит возврату в кассу по месту получения аванса.

Оправдательным документом на приобретение за наличный и безналичный расчет и расходование продуктов питания в период проведения многодневного туристического мероприятия является ведомость о приобретенных и израсходованных продуктах.

№ п/п	Наименование продуктов	Приобретено и израсходовано, в том числе:				Примечание
		За наличный расчет		безналичный		
		кол-во	сумма	кол-во	сумма	

При наличии проездных документов они наклеиваются на листы бумаги для предоставления в отчет.

За проведенные культурно-массовые мероприятия и хозяйственные расходы руководитель группы отчитывается перед бухгалтерией счетами, квитанциями или билетами. Если нет возможности их получить, то составляется ведомость по форме:

Наименование расходов	Количество человек	Дата и место оказания услуг	Сумма
-----------------------	--------------------	-----------------------------	-------

К авансовому отчету по проведенному многодневному мероприятию прилагаются командировочные удостоверения руководителя и его заместителя и маршрутный лист с контрольными отметками в пути.

4.2.5. Работа завхоза в группе

Завхоз отвечает за качественное питание участников похода. Составляет приблизительное меню на каждый день и производит расчет требуемых на весь поход продуктов питания и следит за их хранением. Вместе с заведующим снаряжением проверяет, как продукты разложены по рюкзакам; готовит общественную посуду, костровое имущество, половник, клеенку-скатерть и т.д. Составляет график дежурства поваров, контролирует их работу. Ведет ежедневный учет расхода продуктов питания и следит за пополнением продуктов на маршруте дежурными поварами (закупкой продуктов, сборов даров природы...). Вместе с санитаром группы проверяет качество продуктов питания и чистоту общественной посуды для приготовления пищи. На вечерних планерках туристической группы дает оценку работе дежурных поваров, а в конце похода определяет лучшую бригаду поваров.

4.2.6. Разработка типовых меню и режима питания с учетом сезона и вида туризма

Подробно о составлении меню и особенности организации питания в различных видах туризма вы можете найти в книге «Питание в туристическом путешествии». Из туристического опыта, самая оптимальная норма продуктов приведена в таблице:

**Таблица раскладки продуктов питания
для походов не выше 2 категории сложности**

№	Наименование продуктов	Вес в (гр.)
1.	Хлебные продукты:	
	хлеб	120
	сухари черные	80
	сухари белые	30
	галеты, вафли, печенье	50
2.	Мясные продукты:	
	колбаса сырокопченая	50
	тушенка	50
	сало	20
	рыбные консервы	10
3.	Крупы, концентраты:	
	крупы (кроме манки), макароны	70
	крупка манная	50
	суп сублимированный	40
4.	Молочные продукты:	
	молоко сухое	35
	сыр	50
	масло сливочное	20
	яичный порошок	20
5.	Сладкое:	
	сахар	100-150
	сухофрукты	100-150
	конфеты	25
	шоколад	15
	халва	15
6.	Напитки:	
	кофе, чай, какао	10
7.	Специи:	
	перец, лавровый лист	1-3
	соль	2

Предусмотренное количество дней похода составляет 3-дневный цикл питания, который при достаточной длительности путешествия может повторяться несколько раз.

Типовое меню

Дни похода	Завтрак	Обед	Ужин
1 день	Каша молочная, чай, сахар, печенье (сушки), хлеб, соль, масло (кетчуп)	Суп (концентрат) или лапша б/п, чай, сахар, печенье (пряники), хлеб, соль, сало, чеснок, лук	Каша (тушенка), молоко, чай, сахар, печенье (сушки), хлеб, соль, масло (кетчуп)
2 день	Вариант	Вариант	Вариант

Вспомогательная таблица раскладки круп на дни похода

Дни похода	Завтрак	Обед	Ужин
1.	Гречка	Суп с макаронами	Рис
2.	Макароны	Суп гороховый	Манка
3.	Рис	Суп пшеничный	Пшено
4.	Гречка	Суп с макаронами	Геркулес
5.	Макароны	Суп гороховый	Рис

Точно такая же таблица составляется для напитков (чай, кофе, какао, компот) и печенья (пряники, сушки, сладкие сухари).

Походный перекус – конфеты (карамель) 3-4 шт. до обеда и 3-4 шт. после обеда. Можно использовать шоколад или шоколадные конфеты.

4.2.7. Закупка, расфасовка и упаковка продуктов

Закупка продуктов питания производится согласно смете и меню, составленным накануне похода казначеем и завхозом группы.

При подготовке продуктов питания к походу необходимо учитывать:

1. Вкус участников;
2. Наличие продуктов (финансирование);
3. Калорийность;
4. Химический состав.

Но кроме этого большое значение имеет расфасовка и упаковка продуктов. К упаковке предъявляют следующие требования:

1. Герметичность (полиэтиленовые пакеты);
2. Прочность (тряпочные мешки, капроновые чулки);
3. Легкость (мешочки).

Существует два способа расфасовки продуктов:

1. Продукты расфасовываются на дневные комплекты (полный набор всех продуктов на день в отдельной общей упаковке).
2. Продукты расфасовываются отдельно по номенклатуре, чтобы на маршруте каждый раз доставать из разных рюкзаков необходимое для варки количество продуктов.

4.2.8. Хранение и учет продуктов в походе

Хранение и транспортировка продуктов питания.

Хранение продуктов. Важное значение в туристическом походе 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. При неправильном хранении продукты портятся, употребление их в пищу становится опасным. Многие пищевые продукты – хорошая питательная среда для микробов. Попадая на такие продукты и размножаясь в них, микробы вызывают их порчу, что приводит к пищевым отравлениям.

Консервы. Не следует брать в поход банки с рыбой, на которых имеется надпись: «Продукт не подлежит длительному хранению». Консервы нужно брать в жестких банках; стеклянные значительно тяжелее и менее прочны – при падении они разбиваются, а на морозе – лопаются. Жестяные банки не должны быть вздуты (признак порчи). Обычно в походе этикетки с банок слетают и теряется представление об их содержимом. Поэтому туристы должны знать, что на донышках банок имеются два многозначных числа; число с буквой впереди закреплено за определенным видом консервов. Так, у рыбных стоит буква «Р», у овощных «К», у мясных и молочных «М».

Свежее мясо не должно иметь неприятный запах. Оно сохранится лучше, если его отделить от костей и подсолить, обложив листьями крапивы или черемухи. Можно законсервировать, прожарив

мелкие кусочки, уложив их в посуду и залив горячим растопленным говяжьим или бараньим салом. Можно прокоптить над костром.

Колбаса. Чтобы поверхность колбасы не плесневела, ее надо смазать жиром. Хранить лучше в тонкой пленке или тряпчатом мешке. В полиэтилене она «задыхается».

Растительное масло необходимо разлить по фляжкам или в бидончики, которые должны быть герметически закрыты.

Сыр портится на морозе, поэтому в зимний поход его лучше не брать, а заменить плавленным сыром.

Крупы и макаронны. Необходимо учесть, что рис и гречневая крупа слишком долго варятся, что рожки приготовить довольно просто. Манная крупа предназначена для случаев, когда по условиям погоды время приготовления пищи ограничено. Пшенная крупа должна быть вымыта и просушена.

Овощи сухие лучше хранить в тряпчатых мешочках.

Сахар брать в виде песка. Он должен находиться в водонепроницаемой упаковке и поверх полиэтилена тряпчатый мешочек или чулки для прочности.

Чай, кофе, какао должны находиться в жестяных или пластмассовых упаковках. Если упаковкой уже пользовались, то верх лучше проклеить лейкопластырем или скотчем.

Сухари. Сохранность сухарей в значительной мере зависит от того, как нарезан хлеб. Для сушки несвежий хлеб следует нарезать на одинаковые ломтики толщиной около 10 мм. Более толстые сухари трудно ломаются при употреблении, более тонкие при сушке коробятся, а при транспортировке крошатся. Готовые сухари следует укладывать в стопку в узкие мешочки (желательно матерчатые). Это не только уменьшает объем, занимаемый сухарями, но предохраняет их от поломки и перетиранья. 3-4 таких узких мешочка укладывают в большой полиэтиленовый пакет, который, в свою очередь, помещают в мешок из легкой ткани. Ткань предохраняет полиэтилен от проколов и разрывов, а полиэтиленовая пленка – от проникновения влаги.

Лук, чеснок, лимоны следует предохранять от действия холода. Мороженые лимон и чеснок сохраняют свои свойства, лук нет.

Транспортировка продуктов. Порча продуктов при совершении туристического 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, их удобство для укладки в рюкзак (на санки, плот, в байдарку). Такие продукты, как крупы, сахар, яичный порошок, мука, 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 матерчатый мешочки. Сливочное масло в лыжных и высокогорных путешествиях, связанных с низкими температурами воздуха, очень удобно размещать в жестяных банках из-под 35-мм киноплёнки, в которые входит ровно 1 кг масла. На больших привалах холодное масло удобно делить на порционные кусочки. В районах с жарким климатом как сливочное, так и топленое масло рекомендуется хранить в полиэтиленовых банках емкостью 1-2 л, имеющих достаточно широкую горловину (так, чтобы проходила столовая ложка) и завинчивающуюся крышку. Соусы и кетчупы лучше хранить в полиэтиленовых бутылках емкостью 0,5–1 л. Хотя упаковка сублимированного мяса практична, она требует очень осторожного обращения при транспортировке – пакеты нельзя мять, так как мясо превращается в труху. Нельзя их помещать рядом с острыми предметами, так как при повреждении пленки мясо быстро впитывает влагу, что способствует размножению гнилостных бактерий, окисляется кислородом воздуха и через 10-12 дней приходит в негодность. Поэтому транспортировать мясной сублимат лучше всего в картонных коробках, размещаемых под клапаном рюкзака. Если же коробка выйдет из строя, пакеты с мясом можно разместить между стенками свернутого и уложенного в рюкзак спального мешка.

4.2.9. Пополнение продуктов питания в пути.

Скоропортящиеся продукты питания лучше закупать на маршруте по мере возможности.

В зимних походах хлеб лучше брать небольшими булками или батонами, которые легче резать морожеными и затем оттаивать. Луч-

ше закупить в пути и напитки. Не рекомендуется для утоления жажды использовать снег, это может привести к простудным заболеваниям и дополнительной потере солей из организма, так как в снеге солей нет.

Лыжникам лучше принимать на ходу таблетки аскорбиновой кислоты с глюкозой.

4.2.10. Работа дежурных поваров. График дежурств

График дежурных поваров составляет завхоз. Как правило, дежурные меняются перед обедом, в середине дня. Приготовление пищи для дежурных по кухне становится делом сложным, если они не знают норм закладки продуктов на определенное количество участников похода, соотношения воды и продуктов при варке и продолжительности приготовления блюд. Конечно, многое зависит от умения определить на вкус, готова ли пища. Вот примерный расчет продуктов для приготовления обеда на туристическую группу в 15 человек.

1 блюдо – суп из концентрата в пакетах (4-6 пакетов на 8 л воды). Засыпать содержимое пакетов в кипящую воду и варить 10-20 мин, в зависимости от рекомендаций, написанных на пакетах.

2 блюдо – вермишель с мясом (1 кг вермишели на 8-10 л воды). Засыпать в горячую воду и варить на костре 15-20 мин. Слить избыток воды, в вермишель положить тушенку (1-2 банки).

3 блюдо – компот из сухофруктов (300-500 г сухофруктов на 8 л воды). Варить до уваривания груши (не менее 30 мин).

Или можно воспользоваться таблицей времени варки продуктов.

Продукты	Количество кружек воды на кружку крупы	Продолжительность варки на костре
Геркулес	3 – 5	10 – 20 мин
Манка	8 – 10	10 – 12 мин
Гречка	5 – 10	35 – 40 мин
Овсянка	6 – 10	1 час
Перловка	4 – 8	1,5 часа
Пшениная	4 – 7	30 – 40 мин
Рисовая	4 – 8	18 – 40 мин
Фасоль, горох, бобы	3 – 4	2 – 3 часа
Вермишель		10 – 18 мин
Картофель		20 – 30 мин

Продукты	Количество кружек воды на кружку крупы	Продолжительность варки на костре
Шпинат, крапива		15 – 20 мин
Рыба		15 – 20 мин
Говядина		1,5 – 2 часа
Свинина		1 – 1,5 часа

4.2.11. Снаряжение для пешего похода

Распределение общественного снаряжения

Все общественное снаряжение равномерно распределяется на всех участников похода. Девушки и женщины имеют меньший удельный вес рюкзака.

Личное снаряжение участников

Иногда встречается мнение, что личное снаряжение участника – его личное дело. Это неправильно. Хороший руководитель должен убедиться, что все участники правильно понимают, какие вещи должны взять с собой, и у них все необходимое действительно есть. В условиях больших нагрузок в изолированной группе неминуемо напрягаются отношения, снижается уровень мотивации, причем попытка воспользоваться чужими вещами занимает не последнее место в списке причин конфликтов.

Все снаряжение (и личное, и общественное) условно можно разделить на общее и специальное. Специальным называют ту часть снаряжения, которая используется только в этом конкретном походе, но, как правило, не будет использоваться в других походах либо в походах других видов туризма. Это скалолазные приспособления, спасжилет в водном походе, лыжи зимой и т.п. Остальное снаряжение считается общим.

Наличие общего снаряжения проверяется путем перечисления частей тела, от макушки до пяток, с указанием того, что хотелось бы на эту часть надеть при температурах и в условиях, ожидаемых в походе. Примерный список общего и специального личного снаряжения для продолжительного пешего похода можно рекомендовать следующий.

Снаряжение для хода:

– рюкзак объемом 90-100 л для мужчин и не менее 70 л для женщин с удобной системой подвески и хорошим поясным ремнем;

– накидка на рюкзак из непромокаемого материала, которая исключает попадание воды на рюкзак, как при передвижении, так и на стоянках (в случае отсутствия заводской накидки, ее можно изготовить из больших мусорных пакетов на 120 л – в этом случае пакетов должно быть несколько);

– ботинки туристические должны быть не тесными и не слишком свободными с учетом теплых носков, иметь съемные (не приклеенные!) стельки. Выбирая обувь, преимущество следует отдать моделям с глубоким протектором, не слишком выраженным каблуком, удобной системой шнуровки, жестким носком, который позволяет не травмировать пальцы. Обувь для похода должна быть прочно сшитой и склеенной (слабое место – соединение подошвы с верхом). Новую, особенно кожаную, обувь перед походом нужно разносить. Прохождение маршрута в горах в кедах запрещено;

– носки шерстяные, не рваные, не протертые, подходящие по размеру – не менее 2 пар только для хода;

– носки х/б – не менее 2 пар только для хода;

– носки капроновые – одевать поверх шерстяных, чтобы не протирались;

– штормовка (анорак) или водоотталкивающий костюм;

– брюки синтетические, брезентовые и т.п. (или от костюма);

– свитер – отдельный для хода;

– штаны шерстяные: тонкие – отдельно для хода;

– хлопчатобумажные перчатки (для работы у костра, заготовки дров и др.);

– футболка (рубашка) с длинным рукавом – защищает от солнечных ожогов, особенно в первые дни похода;

– шапочка шерстяная.

Снаряжение для бивака и сна:

– спальник;

– пуховка, или жилет, или флиски, или другая теплая одежда.

Если кто считает, что летом это лишнее, значит, он не ходил в поход в августе по Северному (Полярному) Уралу;

- свитер;
- футболка, рубашка (с длинными рукавами от ожогов);
- штаны шерстяные или термо;
- носки шерстяные;
- носки х/б;
- водоотталкивающая накидка (*совершенно водоотталкивающая, а не с трудом промокаемая*), прочная, не полиэтиленовая, с рукавами – для дежурства, переходов в дождь и т.п.;
- «вторая» обувь: кроссовки, легкие низенькие резиновые сапоги и т.п.;
- кружка, ложка, миска, нож (КЛМН). Посуда должна быть металлическая. Современная походная посуда отличается очень малым весом и теплоизоляцией. Удобно все это содержать в одном мешочке. Нож должен быть складной, либо в чехле. Его лучше держать ближе к себе, в кармане, легкодоступном кармашке рюкзака, на ремне;
- средства личной гигиены – туалетная бумага (в целлофановом пакете), мыло в мыльнице, зубная щетка в футляре, зубная паста (лучше маленькая упаковка), полотенце. Шампунь в одноразовых пакетиках;
- снаряжение «на выход»: верхняя и нижняя одежда, которую (не грязную и не ароматную) предполагается надеть в поезд, на обр-ратную дорогу и т.п.

Прочее снаряжение:

- белье;
- паспорт и медицинский полис в герметичной упаковке;
- шляпа, панама, бандана...;
- индивидуальная медаптечка – бинт, пластырь, зеленка, ушные палочки, лекарства от ваших личных проблем;
- коврик;
- сидушка (поппер) – обеспечивает наиболее комфортное сидение, удобна при раздувании костра;
- гермоупаковка (хотя бы мешки для мусора) для всех личных вещей и, особенно, общественного снаряжения и продуктов;
- запасной комплект одежды на случай промокнуть, потерять, сжечь, дать поносить и т.п.

Специальное снаряжение для сложного пешего похода (с перевалами 1Б-2А):

- ледоруб (или лыжная палка алюминиевая, или альпеншток);
- два репшура;
- два карабина;
- лепесток или восьмерка;
- обвязка (хотя бы верхняя часть);
- каска;
- очки солнцезащитные стеклянные в прочной очечнице.

Несмотря на объем списка, общий вес личного снаряжения в рюкзаке (то есть кроме ботинок, ходовой одежды и самого рюкзака) не должен превышать 7-8 кг для женщин и 8-9 кг для мужчин, а также оставлять достаточный объем рюкзака для размещения всего выделенного продовольствия и общественного снаряжения.

4.2.12. Снаряжение для лыжного похода

Снаряжение для лыжного похода отличается в сторону утепления и отсутствия непромокаемости. Отличия от снаряжения для пешего похода приведены ниже. Комментарии те же:

- рюкзак;
- гермомешок;
- ботинки;
- стельки запасные;
- бахилы. Шьются из обыкновенной галоши, достаточной по размеру, и матерчатого тубуса с затяжками под колено;
- носки шерстяные для хода и сна, всего не менее 3 пар;
- носки х/б для хода и сна, всего не менее 3-5 пар (иногда проще сменить, чем сшить);
- носки капроновые – одевать поверх шерстяных, чтобы не протирались;
- капроновый костюм или ветровка;
- брюки капроновые (или от костюма) – 2 пары;
- свитер, толстовка – отдельно для хода, для сна и в запас, всего не менее 2-3;
- пуховка – для бивака;
- жилет (можно дополнительно к пуховке) – для стоянки, перекусов и т.п., а также на случай сильных холодов;

- штаны шерстяные теплые – отдельно для хода, для сна и в запас, всего не менее 3;
- перчатки нитяные плотные не менее 2 пар;
- рукавицы рабочие;
- рукавицы флисовые теплые;
- футболка (тельняшка) с длинным рукавом – не менее 2-3;
- шапочка шерстяная или флисовая – на ход и для бивака, не менее 2;
- лыжи;
- мази для пластиковых лыж и «серебрянка» (парафин с алюминиевой пудрой) для смазки лыж от подлипа;
- пробка для растирания мазей и «серебрянки».

Снаряжение для сплава.

Снаряжение для сплава, кроме очевидных из двух предыдущих списков вещей, должно содержать не менее 3 полных комплектов одежды, каждый в надежной гермоупаковке: на ход, на бивак и на случай оверкиля. Кроме того, желательно иметь следующее:

- рюкзак с герметичным вкладышем, лучше еще и с мешком плотного полиэтилена для упаковки рюкзака в целом;
- сапоги «бродни» – кроме девушек, планирующих перебираться на судно и обратно на руках джентльменов;
- для сплава по бурной воде – гермокостюм (т.н. «сухая» или «мокрая» герма);
- индивидуальный набор продуктов, спичек, спирта, лекарств и т.п. на случай вынужденной выброски на берег в одиночку.

4.3. Первая медицинская помощь в походе. Гигиена юного туриста

Личная гигиена туриста – самое главное для профилактики болезней, поддержания бодрости и отличного настроения. Для поддержания и улучшения здоровья нужно знать некоторые правила личной гигиены: держать в чистоте все тело, каждый день два раза чистить зубы, иметь чистую одежду и обувь. В походе кожа загрязняется, что способствует развитию инфекций. И не только это, еще загрязняются

поры, что ухудшает дыхание кожи. Чтобы этого не случилось, нужно во время привала протирать потеющие места, такие как кожа лица, шеи, область паха, под мышками, стопы ног, 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.

Обязанности санитара туристской группы

Санитар – ответственный за медицинское обеспечение в походе. В первую очередь во время подготовки к походу он собирает медицинские справки о допуске к походу всех участников или организует общий визит группы в детскую поликлинику или физкультурный диспансер.

Затем он комплектует медицинскую аптечку с учетом особенностей похода. Для этого он получает необходимые консультации у руководителя группы, медсестры школы и детского врача. Затем он тщательно упаковывает все лекарственные препараты и перевязочный материал (лучше в непромокаемую коробку). Санитару необходимо также иметь дежурный набор самых необходимых медикаментов для оказания первой помощи во время движения группы. Этот набор он должен хранить в верхнем клапане или кармане рюкзака, чтобы быстро достать его при необходимости.

Санитар должен уметь оказывать первую доврачебную помощь. До похода, помимо занятий в группе, он должен получить консультации у медсестры или детского врача школы, детской поликлиники. В процессе изучения района похода санитар знакомится со съедобными и ядовитыми растениями, произрастающими в данной местности, при необходимости готовит запрос на предмет санитарно-эпидемиологической обстановки в районе похода.

В походе он следит за состоянием здоровья участников, соблюдением санитарно-гигиенических норм при приготовлении пищи, состоянием посуды, чистотой питьевой воды. На нем лежит обязанность вести контроль за ежедневным умыванием и мытьем ног. Последнее

немаловажно: вымытые ноги – это, во-первых, эффективное средство снятия усталости, а во-вторых, профилактика натирания стопы во время движения.

Обо всех травмах, заболеваниях, нарушениях санитарно-гигиенических норм санитар докладывает командиру группы. Все эти случаи и способы лечения он заносит в журнал. Лекарства заболевшим членам группы санитар выдает только после консультации с руководителем или его заместителем.

При составлении отчета санитар указывает все случаи заболеваний, серьезных травм, дает рекомендации по составу аптечки. Остатки лекарств он сдает руководителю группы.

Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему

Туристы, отправляясь в поход, должны иметь элементарные знания и навыки в оказании помощи пострадавшему: уметь правильно накладывать бинтовые повязки, применять антибиотики и медикаменты, уметь организовать транспортировку пострадавшего, а также иметь специально подобранную медицинскую аптечку. В походах чаще всего приходится оказывать помощь при следующих заболеваниях.

Помощь в походе при пищевом отравлении

При легком пищевом отравлении возникает дискомфорт в области живота, тошнота, общее недомогание. Первой помощью от легких отравлений является активированный уголь. В летних походах, когда продукты в жару портятся быстрее, опасность отравлений возрастает. Более действенным, чем уголь, является «Сорбекс» и его аналоги. Поскольку препарат облачен в желатиновую капсулу, он начинает действовать только после ее растворения – сразу в желудке. Обычно одна капсула «Сорбекса» эквивалентна четырем таблеткам активированного угля. Бывает, что из-за непривычной грубой пищи желудок просто остановился. В таком случае приготовьте более жидкую пищу. Разбавив кашу и добавив в нее крапивы, примулы или других трав, вы получите неплохой суп.

При симптомах тяжелого пищевого отравления желательнее немедленно принять «Энтеросгель». Он абсорбирует все токсины и снижает уровень отравления организма. С недавних пор лекарство можно купить в тубиках, удобных для транспортировки в походе.

При тяжелом пищевом отравлении возникают сильные боли в животе, рвота, понос. В этом случае следует немедленно промыть желудок, для чего нужно выпить слабый раствор марганцовокислого калия (марганцовки) или пищевой соды. Температура раствора должна быть в пределах 36–37 градусов. Пить его нужно до тех пор, пока не будет вызвана рвота, всего можно выпить 3–6 л раствора. При отсутствии марганцовки можно добавить в теплую воду немного мыла. Эту процедуру желательно повторить 2–3 раза до появления желчи, что говорит о полном опорожнении желудка. После этого необходимо обеспечить покой, согреть пострадавшего. Затем делают обильное тонизирующее питье (крепкий чай). Необходимо обильно напоить пострадавшего, чтобы «завести» остановившийся желудок.

Укусы насекомых и пресмыкающихся

Осы, шершни, шмели, пчелы – все они похожи друг на друга внешне, но укус пчелы имеет одну особенность. При укусе жало пчелы отрывается и остается в теле человека, и насекомое после этого погибает. А вот остальные сородичи могут жалить человека безнаказанно, при этом многократно, так как жало у них гладкое и легко вытаскивается из кожи. При укусе жалящих насекомых на месте укуса образуется отек, вызванный впрыскиванием яда. Если жало осталось в ранке, оно продолжит выделять яд еще в течение какого-то времени после укуса. Если кончик жала виден, подцепите и извлеките его пинцетом или ногтями. Если жало застряло под кожей, выдавите его пальцами. После извлечения жала на место укуса можно приложить: холодный компресс, смоченный водой кусок сахара, спиртовой компресс. Прием антигистаминного препарата снизит действие яда. Если отек не прошел через 2 дня, обратитесь к врачу – возможно, в ранку занесена инфекция. При аллергии на яд жалящих насекомых укус может приводить даже к летальному исходу. Признаки проявления аллергии: сыпь на теле, сердцебиение, отек лица, головная боль, повышенная температура и озноб, тошнота и рвота, одышка и др. В этом случае необходима госпитализация и введение антигистаминных препаратов.

Как уберечься от укуса змеи

Старайтесь не ходить по заболоченной местности. Будьте внимательны, находясь в заброшенных строениях. Проверяйте палкой

камни, копны сена, пни до того, как до них дотронуться. Передвигайтесь шумно и небыстро – змеи стараются избегать встреч с человеком, так что давайте змее время уползти. Надевайте высокую обувь и плотные брюки для похода по местам, где можно встретить змей.

Что делать при укусе:

1. Постарайтесь определить, ядовита змея или нет. Например, неядовитый уж имеет две желтые (или оранжевые) отметины на голове. Если место укуса набухает и меняет цвет, змея, вероятно, была ядовита.

2. Успокойте пострадавшего – стресс ускоряет кровообращение, а это может быть опасно.

3. Пострадавшего уложите на горизонтальную поверхность, не давайте ему активно двигаться.

4. Необходимо как можно скорее ввести противоядие, если его нет – доставить пострадавшего в больницу.

5. Укушенная конечность должна находиться в положении ниже уровня сердца.

6. Обильное питье поможет быстрее вывести яд из организма.

7. Снимите с пострадавшей конечности все, что ее сдавливает, – предметы одежды, кольца, часы, браслеты.

Чего нельзя делать:

1. Не давайте пострадавшему алкоголь.

2. Не разрезайте, не прижигайте и не обкалывайте место укуса.

3. Не накладывайте жгут на пострадавшую конечность.

Мозоли и потертости возникают в результате тесной или промокшей обуви, попавших соринки, грубых шток, латок и складок на носках. *Первая помощь.* При образовании водянистых пузырей, покраснении или припухлости кожи необходимо это место смазать йодом или брильянтовой зеленью, затем стрептоцидовой мазью и заклеить лейкопластырем.

Растяжение связок возникает при резком движении в суставах, чаще в голеностопном, коленном и тазобедренном, а также в суставах рук. Растяжениям подвергаются конечности мышц спины и живота. Повреждение суставных связок характеризуется сильной болью, припухлостью, позже кровоподтеком и скованностью в движениях. Тяжелое повреждение (надрывы и разрывы) почти полностью задер-

живает движение. *Первая помощь.* Положить холод на поврежденное место, создать пострадавшему покой, наложить тугую фиксирующую повязку. В первые двое суток холодный 10-15-минутный компресс, в последующие – теплый компресс и массаж. При тяжелой травме пострадавшего необходимо транспортировать.

Ушибы быстро проходят без всякого вмешательства и относятся к закрытым повреждениям тканей. Основные признаки: боль, припухлость, кровоподтек. При сильном ушибе возможно шоковое состояние.

Ушибы головы часто сопровождаются сотрясением мозга. Пострадавший теряет сознание, появляется головокружение, головная боль, тошнота или рвота, шум в ушах. Ему необходимо создать полный покой, при потере сознания – транспортировать.

При ушибе грудной клетки в первую очередь нарушаются мягкие ткани и ребра. Основные признаки при повреждении легких – быстрое ухудшение общего состояния, кровохаркание, бледность, частое поверхностное дыхание, потеря сознания. *Первая помощь.* Пострадавшего следует освободить от одежды, мешающей свободно дышать, придать полусидячее положение, ноги полусогнуть в коленных суставах и под них положить мягкий валик. Транспортировать пострадавшего только на носилках и с приподнятой головой и плечами.

При ушибе брюшной полости особую опасность для организма представляет внутреннее кровотечение и шоковое состояние. Основные признаки – боль в животе, бледность кожных и слизистых покровов, тошнота, рвота, ослабление пульса. Нельзя пострадавшего поворачивать, давать ему есть и пить.

При всех ушибах поврежденное место следует смазать настойкой йода, раствором марганцевокислого калия или спиртом. Применение местного холода не более 15 мин, затем через 2-3 мин повторить, и так несколько раз, пока не утихнет боль. Пострадавшему следует дать обезболивающее и успокаивающее средства.

Ожоги. Различают четыре степени ожогов. Их характерные признаки: появление на коже красноты и отечности, образование пузырей, появление омертвения и обугливания кожи и тканей.

Первая помощь. Необходимо снять горящую или пропитанную жидкостью одежду. Пораженный участок поливать холодной во-

дой или прикладывать чистый снег (не более 15 мин с перерывами 2-3 мин) до тех пор, пока не уменьшится боль. Затем протереть спиртом или 2-5-процентным раствором марганцевокислого калия или 2-процентным раствором питьевой соды, в крайнем случае, можно использовать крепкий чай, после чего наложить стерильную повязку. Вскрывать пузыри в походных условиях недопустимо. В дальнейшем следует делать повязки с мазью Вишневского. В случае шокового состояния пострадавшего нужно тепло одеть, создать полный покой, дать обезболивающие и сердечные средства, напоить горячим чаем.

При ожогах ядовитыми растениями пораженный участок рекомендуется смазывать спиртом или одеколоном, можно витаминизированным кремом. На маршруте в горном районе туристы должны носить темные очки, марлевую маску, губы и нос смазывать витаминизированным кремом.

Переломы бывают двух видов: закрытые и открытые. При закрытом переломе кожа и слизистая оболочка не повреждены. В месте перелома появляется деформация кости, отечность, кровоизлияние, ненормальная подвижность.

При открытом переломе – зияющая кровоточащая рана, часто с выступающими обломками костей. У пострадавшего иногда возникает шоковое состояние. *Первая помощь.* При переломе лучезапястного сустава следует создать неподвижность кости, наложить из подручных материалов шины по тыльной и ладонной поверхностям предплечья и кисти, зафиксировав бинтами. Если нет подручных материалов для шины, руку нужно прибинтовать к туловищу. При открытом переломе необходимо как можно скорее остановить кровотечение – выше раны наложить жгут. Опускать руку вниз при этой травме нельзя, может увеличиться отек и боль. Нужно подвесить ее на повязке через шею.

При переломе голеностопного сустава пострадавший из-за сильной боли не может встать на ногу. На месте травмы появляется припухлость, а через некоторое время кровоподтек. Этот признак бывает также и при растяжении связок и переломе лодыжек. Однако при переломе припухлость и кровоподтек выражены гораздо сильнее.

Первая помощь. Следует наложить шину на голеностопный сустав и стопу, зафиксировав повязкой. «Вправлять» стопу ни в коем слу-

чае нельзя, чтобы не нанести дополнительную травму. Пострадавшего с травмой голеностопного сустава необходимо транспортировать.

Тепловой и солнечный удары. Их признаками являются учащенное дыхание, увеличение потоотделения, покраснение кожи, ощущение сухости слизистых оболочек, жажда, появление головной боли, одышки, тошноты, рвоты, слабости, шума в ушах.

Первая помощь. Необходимо пострадавшего уложить в тени, расстегнуть одежду, на голову положить мокрое полотенце, ноги немного приподнять. Если пострадавший находится в сознании, напоить холодным чаем, дать успокаивающие и сердечные средства. При нарушении дыхания, непрослушивании пульса немедленно делать искусственное дыхание «рот в рот» или «рот в нос» и закрытый массаж сердца.

При солнечном ударе могут быть и ожоги, которые необходимо смазать вазелином или растительным маслом.

Для профилактики теплового и солнечного ударов в походе по горной местности рекомендуется носить головной убор и темные очки.

Первая помощь тонущему. Положить пострадавшего на спину, запрокинуть голову, очистить рот (если в этом есть необходимость) и через плотно прижатый носовой платок или марлевую салфетку сделать искусственное дыхание «рот в рот». Если челюсти сильно сжаты и невозможно открыть рот, следует применить способ «рот в нос». При потере пульса одновременно проводить закрытый массаж сердца. Стоя на коленях с правого бока от пострадавшего, на грудину положить нижнюю часть ладони, а сверху ладонь другой руки и ритмично сдавливать грудную клетку, примерно 80 раз в минуту. Искусственное дыхание проводить непрерывно до полного восстановления дыхания.

Первая помощь при остановке дыхания.

Если человек находится **без сознания**, необходимо первым делом **проверить наличие дыхания и пульса**.

Для проверки дыхания – поднесите ухо к рту пострадавшего, а руку положите на грудь. Если вы не чувствуете дыхания и не видите движения грудной клетки, то дыхания нет. Для про-



верки пульса – положите 2 пальца на горло (под скулы) пострадавшего. Если вы не чувствуете пульсации крови, значит пульса нет.

Иногда сразу после потери сознания может пропадать дыхание, но сердце продолжает работать. В этом случае необходимо сделать только искусственное дыхание. Но чаще всего нужно делать искусственное дыхание вместе с массажем сердца.

Вот общий порядок действий:

1. Положите пострадавшего на твердую поверхность.

Делать массаж сердца на кровати или на рыхлом песке – бесполезно. Нужно перенести человека на пол, землю или подложить под спину доску.

2. Возьмитесь одной рукой за подбородок пострадавшего, другой рукой зажмите нос. Немного запрокиньте его голову и откройте рот.



В 85% случаев у человека, который лежит на спине без сознания, язык закрывает дыхательные пути, поэтому нужно немного запрокинуть голову. Открыв рот, вы увидите, нет ли во

рту рвотных масс. Если есть – их нужно вытащить, обернув свои пальцы марлей. Нос нужно закрывать, чтоб через него не выходил воздух во время искусственного дыхания.

3. Сделайте вдох. Плотно обхватите губами рот пострадавшего и сделайте сильный, но плавный выдох.



После выдоха посмотрите, опускается ли грудь пострадавшего. Если она неподвижна, то закупорены дыхательные пути. Попробуйте заново подтянуть подбородок вверх, запрокинуть голову и повторить вдох.

4. Досчитайте до четырех и повторите вдох.

Когда вы вдыхаете воздух, кровь в легких человека насыщается кислородом.

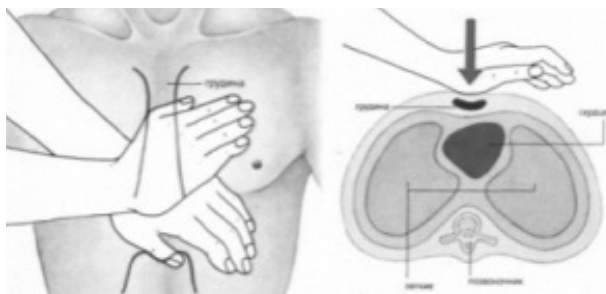
Но чтобы этот кислород дошел до мозга, нужно прокачать кровь с помощью сердца – т.е. сделать массаж сердца.

5. Положите ладони на грудь пострадавшего. Выпрямите руки и навалитесь на него всем своим весом. Сделайте 30 надавливаний.

Давить нужно довольно сильно, поэтому качать сердце согнутыми в локтях руками и без использования собственного веса – бесполезно (исключение – если вы делаете массаж сердца маленькому ребенку). Делайте одно нажатие в секунду.

6. Повторяйте 2 вдоха + 30 надавливаний.

Поддерживать жизнь в бездыханном человеке за счет искусственного дыхания и массажа сердца можно в течение часа. Поэтому продолжайте делать искусственное дыхание аж до приезда скорой или до того, как появятся признаки жизни)



Транспортировка пострадавшего. Способ транспортировки пострадавшего зависит от состояния болезни или травмы, а также от условий характера местности. При некоторых травмах (вывихи, растяжение, переломы костей рук и ног) пострадавшего на небольшое расстояние следует переносить на руках одному или двум участникам. Рекомендуются и другие способы переноски: на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке. При более тяжелых травмах пострадавшего следует переносить на поперечных палках, шестах со штормовкой, носилках и т.д.

4.4. Основы топографии и ориентирования

Топография (греч. *topos* – место и греч. *grapho* – пишу) – научная дисциплина, изучающая методы изображения географических и геометрических элементов местности на основе съемочных работ (наземных, с воздуха или из космоса) и создания на их основе топографических карт.

Топографическая карта – это подробная карта местности, позволяющая определить как плановое, так и высотное положение точек на местности. В РФ издаются топографические карты масштаба 1:1 000 000 и крупнее. Они служат основой для составления общегеографических карт более мелкого масштаба.

Благодаря крупным масштабам эти карты отличаются богатством содержания и высокой геометрической точностью. В туризме по картам масштаба 1:100 000 и выкопировкам с них удобно проводить сложные походы по местам, где приходится выбирать единственный путь из нескольких похожих. Например, прохождение конкретного перевала из нескольких имеющихся в этом районе, поиски конкретного притока реки из нескольких похожих и т.п.

В России в качестве основных масштабов топографических карт приняты: 1:25 000, 1:50 000, 1:100 000, 1:200 000, 1:500 000, 1:1 000 000.

Масштаб карты 1:25 000 (в 1 см 250 м). Карты этого масштаба самые подробные и точные. Они предназначены для детального изучения и оценки отдельных небольших участков местности командирами подразделений и частей при формировании водных преград, высадке воздушных и морских десантов, ведении боевых действий в городах, строительстве инженерных сооружений. Они используются также для точных измерений и расчетов при планировании и выполнении мероприятий по инженерному оборудованию местности, а также топогеодезической подготовке при стрельбе.

Масштаб карты 1:50 000 (в 1 см 500 м). Карты этого масштаба предназначены для изучения и оценки местности, ориентирования, целеуказания и используются, как правило, войсковыми подразделениями и частями в различных видах боя, особенно при организации обороны. В наступлении они используются для изучения и оценки

местности при прорыве обороны противника, преодолении водных преград, высадке воздушных и морских десантов, а также при ведении боевых действий за населенные пункты. Эти карты используются также для топогеодезической подготовки стрельбы, проектирования военно-инженерных сооружений и выполнения расчетов по инженерному оборудованию местности.

Масштаб карты 1:100 000 (в 1 см 1 км). Такие карты предназначены для изучения местности и оценки ее тактических свойств при планировании боя, организации взаимодействия и управлении войсками, ориентирования на местности и целеуказания, топогеодезической привязки элементов боевых порядков войск, определения координат объектов (целей) противника, а также используются при проектировании военно-инженерных сооружений и выполнении мероприятий по инженерному оборудованию местности.

Масштаб карты 1:200 000 (в 1 см 2 км). Карты этого масштаба предназначены для изучения и оценки местности. Они используются при планировании боевых действий войск и мероприятий по их обеспечению, управлении войсками. Такие карты широко используются в качестве дорожных, так как наглядно и достаточно полно отображают дорожную сеть и ее пригодность для передвижения различной техники. Кроме дорожной сети на картах хорошо отображены общий характер рельефа, основные водные преграды, крутые лесные массивы и населенные пункты. Поэтому они используются для изучения проходимости местности всех дорог, ее защитных и маскирующих свойств.

Масштаб карты 1:500 000 (в 1 см 5 км). Эти карты предназначены для изучения и оценки общего характера местности при подготовке и ведении операций. Они используются при организации взаимодействия и управлении войсками, для ориентирования при передвижении войск и целеуказания, а также для нанесения общей боевой обстановки.

Масштаб карты 1:1 000 000 (в 1 см 10 км). Такие карты предназначены для общей оценки местности и изучения природных условий крупных географических районов, управления войсками и решения других задач.

Изображения рельефа на топографической карте

Рельеф – совокупность неровностей земной поверхности, состоящих из разнообразных элементарных форм различного порядка.

Горный рельеф складывается главным образом из линейно вытянутых, простирающихся на большие расстояния горных цепей с их отрогами, разделенных продольными долинами и другими межгорными понижениями. Глубина расчленения достигает: в низких горах (500–1000 м) – до 500 м, в средних горах (1000–2000 м) – до 1000 м, в высоких горах (свыше 2000 м) – более 1000 м.

Равнинный рельеф (равнины) характеризуется формами поверхности с малыми (в пределах 200 м) колебаниями высот. Чем выше над уровнем моря, тем сильнее может быть расчленена поверхность. По общему характеру поверхности различают равнины горизонтальные, наклонные, выпуклые и вогнутые. Холмистый рельеф является одной из разновидностей равнинного рельефа. По форме и строению неровностей различают также плоскоравнинный, волнистый, ступенчатый, овражно-балочный и другие разновидности равнинного рельефа.

Все многообразие неровностей, из которых складывается рельеф земной поверхности, можно в основном свести к следующим *пяти элементарным формам*:

1. Гора – значительное куполообразное или коническое возвышение с более или менее явно выраженным основанием – подошвой.

2. Котловина – замкнутая чашеобразная впадина обычно с пологими скатами.

3. Хребет – линейно вытянутое возвышение, постепенно понижающееся к одному или обоим своим концам.

4. Лощина – вытянутое углубление, понижающееся в одном направлении; имеет скаты с четко выраженным верхним перегибом – бровкой. К разновидностям лощин относятся: долины, ущелья, овраги, балки, каньоны.

5. Седловина – понижение на гребне хребта между двумя смежными вершинами; к ней с двух противоположных направлений, поперечных хребту, подходят своими верховьями лощины.

На рис. 4 отдельно изображены горизонталями элементарные формы рельефа. На рисунке видно, что небольшая гора (холм) и кот-

ловина выглядят, в общем, одинаково – в виде системы замкнутых опоясывающих друг друга горизонталей. Схожи между собой и изображение хребта и лощины. Отличить их можно лишь по направлению скатов.

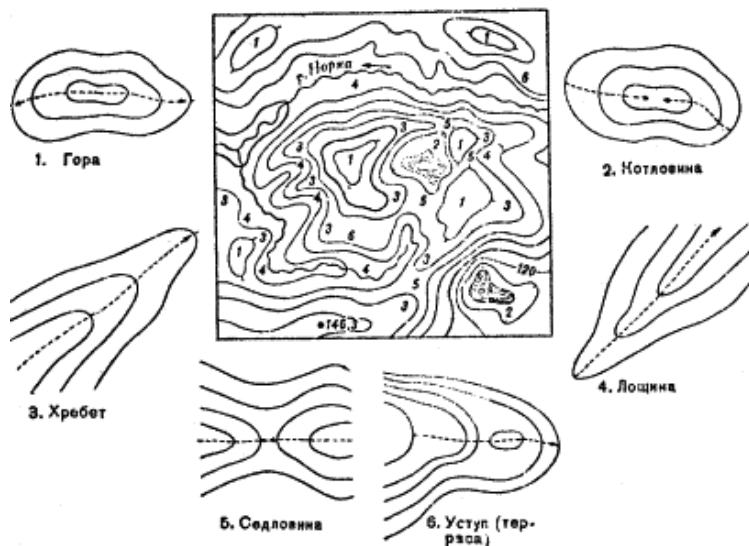


Рис. 4. Изображение горизонталями элементарных форм рельефа.

Изображение рельефа на топографических картах дает полное и достаточно подробное представление о неровностях земной поверхности, их форме и взаимном расположении, превышениях и абсолютных высотах точек местности, преобладающей крутизне и протяженности скатов. На современных топографических картах рельеф изображается горизонталями в сочетании с условными знаками обрывов, скал, оврагов, промоин, осыпей, оползней и т.д. Изображение рельефа дополняется подписями абсолютных высот характерных точек местности, горизонталей, размеров отдельных форм рельефа и указателями направления скатов.

Сущность изображения рельефа горизонталями. Горизонталь – это замкнутая линия, изображающая на карте горизонтальный контур неровностей, все точки которого на местности расположены на од-

ной высоте над уровнем моря. Горизонтالي можно представить как линии, полученные в результате сечения местности уровнями поверхностями, то есть поверхностями, параллельными уровню воды в океанах.

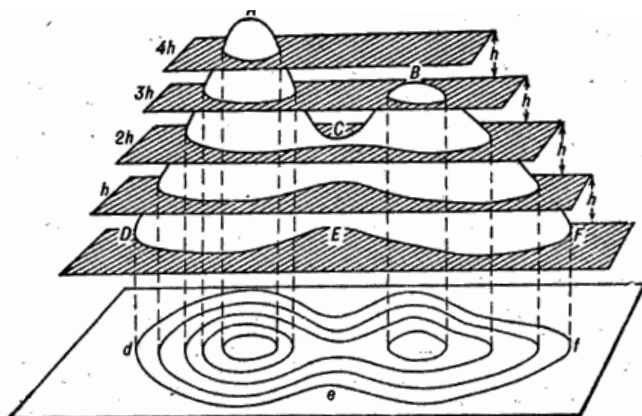


Рис. 5. Сущность изображения рельефа горизонталями.

Рассмотрим сущность изображения рельефа горизонталями. На рис. 5 изображен остров с вершинами А и В и береговой линией D, E, F. Замкнутая кривая def представляет собой изображение береговой линии в плане. Поскольку береговая линия является сечением острова уровнем поверхности океана, изображение этой линии на карте представляет собой нулевую горизонталь, все точки которой имеют высоту, равную нулю. Допустим, что уровень океана поднялся на высоту h , тогда образуется новое сечение острова воображаемой секущей плоскостью $h-h$. Проектируя это сечение с помощью отвесных линий, получим на карте изображение первой горизонтали, все точки которой имеют высоту h . Точно так же можно получить на карте изображение и других сечений, выполненных на высотах $2h$, $3h$, $4h$ и т. д. В результате на карте будет иметь место изображение рельефа острова горизонталями. При этом рельеф острова изображается тремя горизонталями, охватывающими остров целиком, и двумя горизонталями, охватывающими отдельно каждую из вершин. Вершина А несколько выше $4h$, а вершина В несколько выше $3h$ относительно

уровня океана. Скатy возвышенности А круче, чем скаты возвышенности В, поэтому в первом случае горизонтали на карте расположены ближе друг к другу, чем во втором. Из рисунка видно, что способ изображения рельефа горизонталями позволяет правильно не только отображать формы рельефа, но и определять высоты отдельных точек земной поверхности по высоте сечения рельефа и крутизне скатов.

Высота сечения рельефа – это разность высот двух смежных секущих поверхностей. На карте она выражается разностью высот двух смежных горизонталей. В пределах листа карты высота сечения рельефа, как правило, является постоянной. На рис. 6 показан вертикальный разрез (профиль) ската.

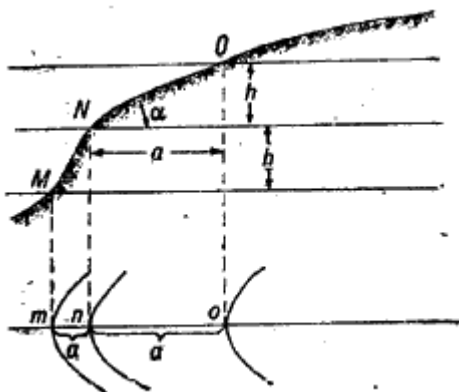


Рис.6. Профиль ската.

Через точки М, N, О проведены уровенные поверхности на расстоянии друг от друга, равном высоте сечения h . Пересекая поверхность ската, они образуют кривые линии, ортогональные проекции которых в виде трех горизонталей показаны в нижней части рисунка. Расстояния mn и no между горизонталями являются проекциями отрезков MN и NO ската. Эти проекции называются *заложениями горизонталей*.

Определение высот точек. Абсолютную высоту какой-либо точки местности, отметка которой на карте не подписана, определяют по отметке ближайшей к ней горизонтали. Поэтому необходимо

уметь определять отметки горизонталей, используя отметки других горизонталей и характерных точек местности, подписанных на карте.

Например, отметку горизонтали **а** (рис. 7) можно определить по отметке высоты 197,4 и высоте сечения рельефа 10 м.

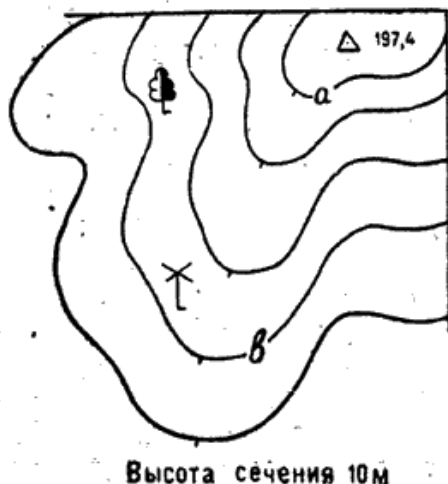


Рис. 7. Определение отметки горизонтали по отметке точки.

Отметка горизонтали **а** равна 190 м. Зная отметку горизонтали **а**, можно легко определить отметки всех других горизонталей. Так, горизонталь **б** будет иметь отметку 160 м, так как она расположена ниже горизонтали **а** на величину, равную трем высотам сечения рельефа (30 м). В случае, когда точка расположена между горизонталями, находят высоту ближайшей к ней горизонтали и к полученной высоте прибавляют превышение данной точки над горизонталью, определенное на глаз. Например, мельница, обозначение которой находится между горизонталями, имеет абсолютную высоту 162 м.

Компас

Компас – один из наиболее часто используемых в походах приборов. 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.

В исправном компасе магнитная стрелка должна быстро возвращаться в исходное положение и останавливаться почти без колебаний. При энергичном потряхивании компаса рукой стрелка не должна соскакивать с подпятника, перекашиваться и западать. Эти проверки целесообразно провести при покупке компаса в магазине.

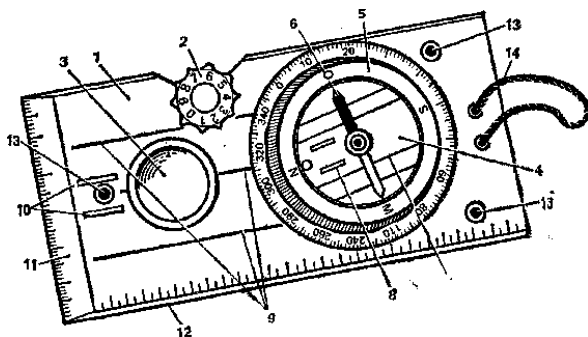


Рис. 8. Компас спортивный.

Компас спортивный (рис. 8) состоит из прозрачной пластмассовой плиты (1) со счетчиком шагов «стометровок» (2) и лупой 5-кратного увеличения (3). В корпусе с лимбом (5) заключена прозрачная колба (4) с жидкостью, в которой на подпятнике вращается магнитная стрелка (6). Корпус соединен с плитой специальной шайбой, расположенной с тыльной стороны плиты, и может вращаться относительно плиты. Чтобы вращение осуществлялось с некоторым усилием (не происходило самопроизвольного проворота), между плитой и колбой помещается пластинчатая пружина. Лимб корпуса разбит на 180 делений с ценой 2° и оцифровкой через 20° (в некоторых конструкциях – через 5° и оцифровкой через 30°). На дне колбы имеются красные линии – указатели магнитных меридианов (7) и указатель севера (8) в виде двух параллельных линий желтого цвета. На плите нанесены параллельно боковому торцу три красные линии (9) и две метки желтого цвета (10) – указатель направления.

На переднем торце плиты размещена миллиметровая шкала (11), а на боковом торце – шкала (12) для измерений в километрах на карте масштаба 1:25 000 (в некоторых конструкциях на двух боковых торцах две шкалы для масштабов 1:15000 и 1:20000). Чтобы компас во время работы не скользил по карте, в отверстиях плиты установлены с натягом три резиновых фиксатора (13), которые выступают на тыльную сторону плиты. К плите прикреплен шнурок (14), с помощью которого компас можно прикрепить к руке или на шею во время движения. Северный конец магнитной стрелки, указатель севера на колбе и указатель направления на плите покрыты светящейся в темноте краской.

Ориентирование с помощью компаса. Для того чтобы определить по карте *магнитный азимут* какого-либо направления, плиту компаса накладывают на ходовую карту так, чтобы одна из красных линий или боковой торец плиты совпадали с нужным направлением (проходили через исходный и конечный пункты движения – точки А и В), а указатель направления был ориентирован в сторону движения или в сторону интересующего нас ориентира. Прижимая одной рукой плиту к карте и не допуская ее проскальзывания, вращают другой рукой корпус с лимбом до тех пор, пока указатели магнитных меридианов не встанут параллельно линиям магнитных меридианов на ходовой карте. При этом нужно обязательно следить за тем, чтобы указатель севера был обращен в сторону севера карты. Итак, азимут установлен. Величину его в градусах можно прочесть на лимбе против средней красной линии. Иногда бывает необходимо определить с карты обратный азимут какого-либо направления (обратный азимут равен прямому минус 180°). В этом случае все описанные выше действия повторяются, только указатель севера на колбе направляется на юг карты.

Движение по избранному азимуту осуществляется следующим образом. Шнурок компаса надевают петлей на запястье правой руки, плиту кладут на ладонь. Поворачиваясь всем корпусом, добиваются совмещения северного конца стрелки с указателем севера на колбе – вы стоите лицом в нужном вам направлении, вам его указывает длинная сторона плиты компаса. Двигаясь по этому направлению,

надо следить, чтобы северный конец стрелки находился внутри двух рисок (в воротцах) указателя севера. Подробно о технике движения в разных видах путешествий будет рассказано ниже.

Для определения азимута на какой-либо предмет на местности из точки стояния длинный край плиты 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 более точного визирования надо смотреть на предмет строго вдоль стороны плиты, для чего компас удобнее держать на уровне глаз. Но, чтобы добиться параллельности стрелки и линий, на компас лучше смотреть сверху, перпендикулярно плите. Перечисленные требования противоречивы и на практике (особенно у неопытных туристов) могут привести к большим ошибкам. 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.

Большие ферромагнитные массы или сильное магнитное поле заметно отклоняют стрелку от правильного положения. Поэтому не рекомендуется пользоваться компасом на полотне железной дороги, вблизи линий электропередачи, в кабине автомобиля. Штурман группы или турист, работающий с компасом, не должны иметь у себя предметов из магнитных материалов. Известно, что даже обычный топор, находящийся в рюкзаке за спиной наблюдателя, или канцелярские кнопки, прикрепляющие карту к планшету, на котором установлен компас, заметно искажают замеры направлений.

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). Некоторые компасы имеют специальные счетчики, на которых можно фиксировать «стометровки».

Следует отметить, что длина шага меняется при движении в разных условиях (по дороге, траве, мху, зарослям, вверх или вниз по склону). Поэтому надо знать поправки измерений, которые легче всего определить, измерив несколько раз промеренный заранее отрезок в 200–300 м на разной местности.

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). Прежде всего необходимо научиться мысленно представлять и уверенно различать на любой местности несколько наиболее удобных в качестве эталонов расстояний. Начинать надо с расстояний 10, 50, 100 м и, только твердо овладев ими, переходить к отрезкам 200, 400, 600, 800, 1000 м. Закрепив в зрительной памяти эталонные отрезки, можно в дальнейшем мысленно сравнивать с ними интересующие расстояния. 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 несложно 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.

Ориентирование карты, способы определения точки стояния

Ориентировать карту – это значит расположить ее в горизонтальной плоскости так, чтобы северная (верхняя) сторона рамки карты была обращена на север. При таком положении карты расположение местных предметов и форм рельефа на местности будет соответствовать расположению условных знаков на карте.

Ориентирование карты может быть выполнено по линейному ориентиру или направлению на ориентир, когда на карте заранее известно свое местоположение (точка стояния). Если точка стояния неизвестна, карту ориентируют по сторонам горизонта.

По линейному ориентиру карта может быть ориентирована приближенно или точно.

Для приближенного ориентирования достаточно повернуть карту так, чтобы мысленно проведенное от точки стояния направление вдоль условного знака линейного ориентира на карте, например, дороги, совпало с направлением этого ориентира на местности. Приближенное ориентирование карты выполняют чаще всего на марше при сличении карты с местностью в движении и контроле за прохождением заранее намеченных или выбранных ориентиров – перекрестков и развилок дорог, мостов, населенных пунктов и других характерных объектов. Свое местоположение на карте в таком случае определяют также приближенно, на глаз.

Для точного ориентирования карты используют визирную линейку или карандаш. Приложив линейку к условному знаку линейного ориентира, например, дороги (рис. 8), совмещают ее направление с направлением этого ориентира на местности. Затем проверяют, все ли местные предметы и формы рельефа, расположенные на местности справа и слева от дороги, имеют такое же расположение на карте. Если это условие выполнено, карта ориентирована правильно.

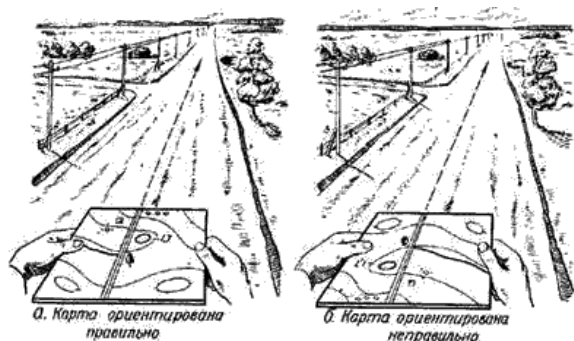


Рис. 8. Ориентирование карты по линейному ориентиру.

По направлению на ориентир карту ориентируют так же, как и по линейному ориентиру. Отличие состоит лишь в том, что вместо линейного ориентира используют направление от точки стояния на какой-либо удаленный местный предмет (отдельное дерево, мост, ретранслятор, т.е. точечный ориентир), надежно опознанный на местности и на карте.

При приближенном ориентировании карты этим способом ее поворачивают в горизонтальном положении так, чтобы мысленно проведенное на карте направление от точки стояния на условный знак местного предмета примерно совпало с этим направлением на местности.

Точное ориентирование карты по направлению на удаленный местный предмет (ориентир) выполняют с помощью визирной линейки или карандаша (рис. 9).

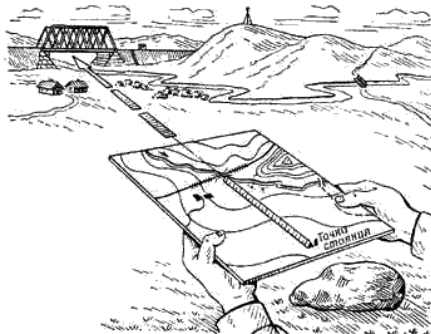


Рис. 9. Ориентирование карты по направлению на ориентир.

Линейку прикладывают на карте боковой гранью к точке стояния (отдельный камень) и условному знаку того предмета, по направлению на который ориентируют карту (железнодорожный мост). Затем поворачивают карту в горизонтальном положении так, чтобы предмет на местности оказался на линии визирования. В таком положении карта будет ориентирована точно.

По компасу карту ориентируют, когда не определено свое местоположение на ней или с точки стояния не видно ориентиров.

При приближенном ориентировании карты вначале по компасу определяют направление на север, затем поворачивают карту так, чтобы верхняя сторона рамки была обращена в сторону севера.

При точном ориентировании карты по компасу вначале указатель отсчета компаса устанавливают против деления шкалы, равного поправке направления, если компас устанавливают на вертикальной линии километровой сетки, или величине магнитного склонения, если компас устанавливают на западную или восточную сторону рамки карты (рис. 10).

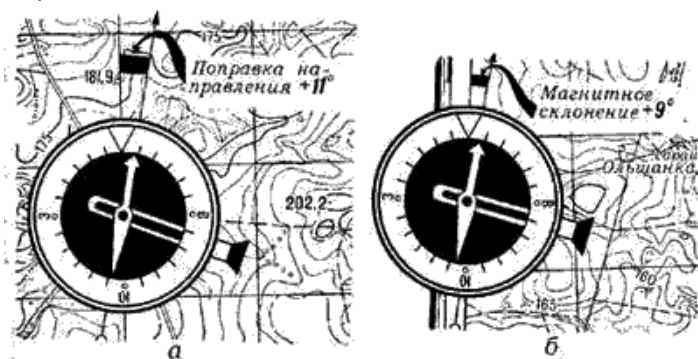


Рис. 10. Ориентирование карты по компасу.

Если поправка направления (магнитное склонение) положительная (восточное), указатель отсчета устанавливают вправо от нулевого деления шкалы, а если отрицательная (западная) – влево.

Затем компас устанавливают на карту так, чтобы нулевой диаметр его лимба (или линейка компаса АК) совпал с одной из вертикальных линий координатной сетки или с одной из боковых сторон

рамки карты (западной или восточной), а нуль-пункт был направлен к северной стороне рамки карты. Не меняя положения компаса, карту поворачивают в горизонтальном положении до тех пор, пока северный конец магнитной стрелки не установится против отсчета, который предварительно был установлен на шкале.

Если поправка направления (или величина магнитного склонения) меньше 3° , т.е. равна цене деления шкалы компаса, она при ориентировании карты не учитывается.

Изучение местности по карте

Сведения, полученные при изучении района похода по картматериалам, могут оказать влияние на проведение всего похода. Остановимся на некоторых из них в приложении к различным видам туризма.

Походы выходного дня

Особенно тщательно нужно подходить к выбору маршрутов для походов выходного дня. В эти походы часто ходят новички, родители с детьми, люди пожилого возраста. Под руководством одного человека оказывается группа в 20–30 человек, что требует обеспечения максимальной безопасности на маршруте.

На пути группы, идущей в поход, должны быть сухие и уютные места для отдыха и приготовления пищи, точки обзора окружающей местности, поляны для игр и развлечений. Если поход выходного дня проводится с более опытными, хорошо физически подготовленными людьми, то в программу такого похода можно включить занятия по технике туризма (переправы, преодоление крутых спусков и подъемов, движение по труднопроходимому лесу, ориентирование и движение по азимуту).

Маршруты для походов выходного дня выбирают после тщательного изучения местности по картам.

Лучше всего это сделать по картам для спортивного ориентирования масштабами 1:10 000, 1: 20 000, 1: 30 000. Подходят для этой цели топографические карты масштаба 1:200 000, которые имеются в свободной продаже. Большую помощь в изучении местности окажут туристские схемы и атласы автодорог. Туристские схемы помогут выбрать объекты для осмотра, по атласу автодорог можно выбрать пути подъезда и отъезда.

Пешие, горные походы

Болота и густая речная сеть, показанные на карте в районе похода, свидетельствуют, что нельзя планировать дневные переходы большой протяженности, наверняка придется наводить переправы, искать броды и обходные пути вокруг болот, а по болотам двигаться со скоростью 1–2 км/час.

Наличие больших лесных пространств и отсутствие населенных пунктов в районе проведения похода говорят о том, что среднюю скорость движения по таким участкам не следует принимать выше 2,5–3 км/час, даже имея сравнительно легкие рюкзаки, а при тяжелых рюкзаках она упадет до 1,5–2 км/час. Если на карте показаны редкие населенные пункты и тропы или дороги местного значения к ним, то, вероятно, можно будет воспользоваться транспортом (трактор, лошадь) для перевозки груза или его части и увеличить среднюю скорость движения по этим дорогам и тропам.

Если путь в горы идет по реке с уклонами на отдельных участках 5–10 м/км, то на пути неизбежно встретятся переправы (иногда очень сложные из-за больших расходов воды в реке) и обходы прижимов.

Лыжные походы

При проведении походов по слабо пересеченной местности лучше двигаться по просекам, где скорость движения возрастает в 1,2–1,5 раза по сравнению с передвижением по лесу. Поэтому туристам в лесничествах необходимо ознакомиться с расположением просек и нанести их на свою ходовую карту. Если группе предстоит идти по рекам, нужно определить средние уклоны русла.

На участках со средними уклонами 5–10 м/км могут встретиться пороги, двигаться здесь зимой трудно и опасно из-за промоин. Для преодоления таких участков потребуется дополнительное время (поиск пути среди промоин, уход со льда на берег, где снег глубже, а настов нет, и т.п.). Частые извилины русла на участках с такими уклонами говорят о том, что по берегам расположены скальные выходы (они и заставляют поворачивать реку) с крутыми склонами. В таких местах пройти под берегом трудно из-за открытой воды, а перейти на другой берег часто невозможно. Это вынудит группу уйти от реки и двигаться по лесистым склонам, теряя время и выбиваясь из графика движения,

если руководитель заранее не предусмотрел резервное время на прохождение этих участков.

Если группе предстоит идти в горах по долинам рек, можно заранее по карте определить крутизну склонов долин и расположение границы леса. Если крутизна склонов не превышает 20–25°, а граница леса расположена невысоко, можно запланировать уход группы с реки на склон и движение по настам выше границы леса. Такой маневр позволит увеличить скорость движения группы в 1,5–2 раза по сравнению с движением по глубокому рыхлому снегу на реке.

Основные правила безопасности:

- наметить на карте и местности ориентиры и снять азимуты в начале пути;
- при определении азимутов учитывать угол магнитного склонения;
- следить за направлением, постоянно проверять свое местонахождение при спусках с хребта, перевала, при развилке дорог, пересечении троп и просек, слиянии ручьев и рек и т.д.;
- не доверять приблизительному совпадению местности с картой без проверки;
- в случае потери своего места нахождения на карте, необходимо прекратить движение и провести детальную разведку. Если и после этого не будет ясности в своем нахождении, нужно возвратиться пройденным путем к тому месту, где можно надежно восстановить ориентировку;
- движение ночью допустимо только в экстренных случаях, например, при организации спасательных работ;
- в ненастье необходимо прекратить всякое движение, укрыться в безопасном месте и переждать непогоду.

4.5. Физическая и техническая подготовка юных туристов

Физиологические особенности детского организма

Младший школьный возраст охватывает период жизни от 6–7 до 10–11 лет и определяется важнейшим обстоятельством в жизни ребенка – его поступлением в школу. В это время происходит интенсивное биологическое развитие детского организма (центральной и веге-

тативной нервной систем, костной и мышечной систем, деятельности внутренних органов). В основе такой перестройки (ее еще называют вторым физиологическим кризом) лежит отчетливый эндокринный сдвиг – включаются в действие «новые» железы внутренней секреции и перестают действовать «старые». Хотя физиологическая сущность этого криза еще полностью не определена, по мнению ряда ученых, примерно в возрасте 7 лет прекращается активная деятельность вилочковой железы, в результате чего снимается тормоз с деятельности половых и ряда других желез внутренней секреции, например, гипофиза и коры надпочечников, что дает старт выработке таких половых гормонов, как андрогены и эстрогены. Такая физиологическая перестройка требует от организма ребенка большого напряжения для мобилизации всех резервов. В этот период возрастает подвижность нервных процессов, процессы возбуждения преобладают, и это определяет такие характерные особенности младших школьников, как повышенную эмоциональную возбудимость и непоседливость.

Поскольку мышечное развитие и способы управления им не идут синхронно, то у детей этого возраста есть особенности в организации движения. Развитие крупных мышц опережает развитие мелких, в связи с чем дети лучше выполняют сильные и размашистые движения, чем мелкие и требующие точности (например, при письме). Вместе с тем растущая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной повышенная утомляемость и нервно-психическая ранимость. Это проявляется в том, что их работоспособность обычно резко падает через 25–30 минут после начала урока и после второго урока. Дети утомляются в случае посещения группы продленного дня, а также при повышенной эмоциональной насыщенности уроков и мероприятий.

Значение физической и морально-волевой подготовки туриста.

Противопоказания к участию в туристском походе

Несчастные случаи в походе происходят в основном в момент утомляемости туристов. Главной причиной утомляемости является недостаточная общая и специальная физическая подготовка, слабое

развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, равновесия, выносливости.

Слабая физическая подготовка некоторых участников сказывается на проведении похода. Они не выдерживают темпа движения, отстают, испытывают физические перегрузки, неуверенно чувствуют себя на сложных участках, находятся в угнетенном психическом состоянии.

Радость и удовольствие, полученные участниками туристского похода от путешествия, а в некоторых случаях и его благоприятный исход зависят от морально-волевой подготовленности туристов. Морально-волевая подготовка обязана сформировать у каждого туриста психологическую готовность оптимально взаимодействовать в самых сложных, непредвиденных ситуациях. Туристов важно заранее приучать к трудностям, которые могут встретиться в походе (сложные метеорологические условия, естественные препятствия, тяжесть рюкзака), воспитывать способность быстро принимать решения в сложной обстановке, создавать психологическую устойчивость коллектива при неблагоприятных условиях.

Список болезней и синдромов, при которых запрещается участие в горных походах, активных турах и других экстремальных видах спорта:

1. Любые заболевания в острой или подострой стадии.
2. Психические заболевания, затрудняющие контакт с личностью.
3. Злокачественные новообразования при болевом синдроме.
4. Болезни сердечно-сосудистой системы:
 - Ишемическая болезнь сердца (ИБС);
 - Стенокардия;
 - Перенесенный инфаркт миокарда (менее, чем 6 месяцев назад);
 - Аневризма сердца и аорты;
 - Аневризма крупных сосудов;
 - Недостаточность кровообращения III стадии и выше;
 - Нарушение ритма сердца: мерцательная аритмия, тахикардия, частые экстрасистолы;
 - Гипертоническая болезнь 3 степени (давление выше, чем 180/110 мм рт. ст.).

5. Болезни дыхательной системы:

- Бронхиальная астма с недавним астматическим статусом;
- Бронхоэктатическая болезнь 2-3 степени;
- Дыхательная недостаточность 2-3 степени (одышка более 28 мин в покое);
- Кровохарканье;
- Аллергия на растения, пыльцу;
- Туберкулез – активная форма.

6. Болезни печени:

- Острый и подострый гепатит;
- Другие заболевания печени с недостаточностью функции.

7. Болезни почек:

- Гломерулонефрит (острая/подострая стадия), обострение хронического;
- Пиелонефрит при обострении;
- Почечно-каменная болезнь с наличием почечных колик;
- Хроническая почечная недостаточность 1-3 степени.

8. Болезни эндокринных желез при выраженном нарушении функции.

9. Сахарный диабет в стадии неполной компенсации.

10. Тромбофлебит, тромбозы, склонность к гиперкоагуляции.

11. Склонность к кровотечениям любой этиологии.

12. Глаукома.

13. Болезни крови:

- Анемия средней и тяжелой степени;
- Тромбоцитопеническая пурпура;
- Гемофилия;
- Лейкозы и другие злокачественные заболевания системы крови.

14. Болезни суставов:

- Анкилоз сустава (коленного, межпозвонковых);
- Деформирующий остеоартроз со значимой недостаточностью функции;
- Туберкулез суставов и костей.

15. Болезни ЖКТ:

- Язвенная болезнь при обострении, или наличие в течение последних 3 недель: болевого синдрома, постоянной тошноты, периодической рвоты, кровотечения;
- Жидкий стул или рвота в течение 3-х дней до похода (кроме пищевой токсикоинфекции).

16. Сифилис.

17. Инфекционные болезни.

18. Беременность (по состоянию – относительное противопоказание).

19. Гнойные процессы в любой локализации.

20. Эпилепсия (большие припадки).

21. Длительная температура невыясненной причины.

22. Ревматизм, активная фаза, с наличием пороков сердца, осложнений со стороны органов и суставов.

***Программа физических тренировок. Комплекс упражнений.
Спортивные игры. Беговые тренировки, система тренировок, постепенное возрастание нагрузок***

Физическая подготовка туриста должна обеспечивать:

1) Общую физическую подготовленность;

2) Специальную физическую подготовленность в зависимости от способа передвижения;

3) Закаливание организма – его сопротивляемость заболеваниям при охлаждении, перегревании повышенной влажности или сухости воздуха, недостатке кислорода и т.п.

Общая физическая подготовка служит основой специальной подготовки. Без поддержания ее постоянно на высоком уровне невозможно добиться успехов в усвоении и совершенствовании техники различных видов туризма. В процессе общей физической подготовки важно всесторонне развивать основные физические качества: силу, выносливость, быстроту. Если одно из них отстает в развитии, следует дополнительно применять средства, благотворно воздействующие на это отстающее качество.

Специальная физическая подготовка обеспечивает овладение специфическими навыками, техникой какого-либо определенного вида туризма. Одновременно в процессе ее должны развиваться и

те физические качества, которые особенно важны для данного вида туризма. Так, для туриста-пешехода и велосипедиста особенно важны сила и выносливость ног, для лыжника, кроме того, нужна и сила рук. Каждому туристу, предпочитающему двигаться активно, необходимо хорошее, т.е. глубокое и равномерное дыхание.

Комплекс упражнений для тренировки юного туриста:

Комплекс упражнений утренней гимнастики

1. Бег на месте или ходьба с переходом на медленный бег 3-5 минут.

2. Исходное положение (И. п.) – основная стойка. Руки в стороны, ноги попеременно отставлять назад на носок – вдох. Руки вперед, кисти вместе, взмах ногой вперед до касания ладоней – выдох. Повторить 10-12 раз.

3. И. п. – ноги шире плеч, руки на поясе, наклонить туловище вправо, прямая рука над головой, левую ногу согнуть – выдох; выпрямиться – вдох. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

4. И. п. – сидя на полу. Лечь на спину – вдох, сесть и наклониться вперед – выдох. Возвратиться в и. п. Повторить 10-12 раз.

5. И. п. – ноги шире плеч, руки опущены вниз вдоль тела. Медленно поднять руки в стороны-вверх и максимально отвести назад – вдох. Наклонить туловище вперед, руки к носку левой ноги, правую согнуть – выдох. Выпрямиться. Повторить 6-8 раз.

6. И. п. – ноги шире плеч. Наклонить туловище вперед, поставить одну руку вперед на пол на полшага. Переступая руками вперед, лечь в упор на согнутые руки. Переступая руками назад, возвратиться в и. п. Повторить 4-6 раз.

7. И. п. – ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Подняться на носки, руки отвести назад – вдох. Медленно присесть, руки вытянуть вперед – выдох. Возвратиться в и. п. Повторить 10-12 раз.

8. Из основной стойки – положение выпада. Одна рука вперед-вверх, другая назад-вниз. Прыжком сменить положение рук и ног. Повторить 10-12 раз.

9. Различные прыжки со скакалкой 2-3 минуты. После прыжков ходьба на месте.

10. Упражнения на расслабление.

Дышать при выполнении упражнений ритмично, глубоко, без задержек, лучше через нос.

Этот комплекс упражнений необходимо постепенно усложнять упражнениями на развитие отдельных качеств. Интенсивность и продолжительность утренней гимнастики каждый турист регулирует в зависимости от самочувствия. Спортсмены, готовящиеся к походам с ночевкой, длительным путешествиям, соревнованиям по спортивному ориентированию, продолжительность утренней гимнастики должны увеличить до 30-40 минут, включив в нее 4-5 упражнений, отражающих специфику предстоящего похода или соревнования. Лучше, если утренние занятия будут групповыми: они эмоциональнее.

Занятия на воздухе позволяют включать бег на короткие и длинные (до нескольких километров) дистанции. Медленный бег с ускорениями по несколько десятков метров, равномерный длительный бег рекомендуется сочетать с быстрой спокойной ходьбой.

Очень важно приучиться дышать глубоко, без задержки, с полным выдохом. Зарядку в помещении надо делать у открытого окна. После нее необходимо обмываться до пояса прохладной водой. Тренировочные занятия в течение недели и по выходным дням проводятся в залах, на площадках, на стадионах и на местности. Они обычно состоят из гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжного и велосипедного спорта, спортивных игр. Сдача норм комплекса ГТО обеспечивает необходимый уровень общей физической подготовки. Специально подобранные гимнастические упражнения и соответствующие виды спорта помогают развить те или иные физические качества, в первую очередь, нужные туристу выносливость и силу.

Сила развивается при занятиях туризмом сравнительно медленно. Поэтому ее следует развивать специальной тренировкой. Однако не надо увлекаться подниманием больших тяжестей. Целесообразнее применять средние отягощения, но с большим количеством повторений. В этом случае будет развиваться и выносливость мышц, что так необходимо в походе.

В одну тренировку нужно включать упражнения со снарядами различного веса. Упражнения с легкими предметами следует выполнять до утомления, затем, отдохнув 2-3 минуты, повторять снова.

Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивание, приседания, отжимания) выполняются до отказа. Упражнения силового характера прodelьваются в течение всего периода подготовки.

Упражнения для развития силы рук

1. Лежа в упоре на руках сгибание и разгибание рук.
2. Стоя на руках (с поддержкой партнера) сгибание и разгибание рук.
3. «Тачка» – партнер держит ноги, а упражняющийся идет на руках.
4. Подтягивание на перекладине.
5. Лазание по канату, шесту, наклонной лестнице.
6. Упражнения со штангой в жиме, рывке и толчке.
7. Упражнения с гантелями, гириями.
8. Толкание и метание ядра одной и двумя руками.
9. Упражнения с набивным мячом.
10. Упражнения на брусках, перекладине, кольцах.

Упражнения для развития силы ног

1. Ноги на ширине плеч, глубокие приседания на всей ступне, поднимая руки вперед.
2. Приседание на одной ноге – «пистолетик».
3. Прыжки на месте со скакалкой и гантелями.
4. Приседание со штангой или партнером на спине.
5. Прыжки в высоту и длину с места и с разбега.
6. Прыжки тройные и пятерные.
7. Развитие ног имеет огромное значение при пеших походах на дальние расстояния, особенно если это труднопроходимая местность (горная, джунгли, тайга и т.п.).

Техника ходьбы

Чтобы экономно расходовать силы, турист должен приучить себя к свободному, ровному шагу. По пересеченной местности следует идти со слегка согнутыми коленями, стараясь не до конца выпрямлять их в момент толчка. При этом нога в тяжелой обуви невольно косолапит, что облегчает ходьбу. В момент, когда ступня отрывается от земли, и нога делает шаг вперед, ее мышцы надо максимально расслаблять. Когда нога опускается на землю, мышцы вновь напрягаются, причем ступню надо ставить точно на подошву, а не на ребра, чтобы не потянуть связки голеностопного сустава.

Люди, неопытные в ходьбе на большие расстояния, ходят иначе: мышцы ног у них постоянно напряжены и быстро устают.

При правильной технике ходьбы турист невольно начинает двигаться ритмично, т.е. делает шаги одинаковой длины, ступая с примерно одинаковой частотой. Скорость передвижения его по ровному месту становится постоянной. Ритмичность движения помогает правильной работе сердца, дыхательных и других органов организма.

У каждого человека в зависимости от его роста, веса, силы, от веса обуви и рюкзака, а также от рельефа местности длина и частота шага будут свои, особые: следовательно, строго индивидуален и ритм движения. Выработать свой рациональный ритм движения – такова цель тренировок во время прогулок и походов.

Упражнения для развития гибкости и силы мышц туловища

1. Из положения лежа на полу наклон вперед и повороты туловища.
2. Из положения лежа на полу носками ног коснуться пола за головой.
3. Из положения сидя на полу лечь, затем сесть (ноги закреплены или удерживаются партнером).
4. Штанга на плечах – наклоны вперед, в стороны и повороты.
5. Упражнения на гимнастической стенке в упоре стоя на полу и в вися.

Растягивание и расслабление

Для развития эластичности мышц и подвижности суставов применяются упражнения на растягивание. Ими, однако, не следует злоупотреблять. Нельзя делать их и при болевых ощущениях.

Надо уметь хорошо расслаблять мышцы. Только чередование напряжения и расслабления мышц позволяет успешно переносить нагрузку длительное время.

И.п. – основная стойка, руки перед грудью. Рывки назад руками, согнутыми и прямыми.

И.п. – основная стойка. Пружинистые наклоны туловища вперед, ладонями коснуться пола.

Движение шагом, руки впереди на уровне плеч. С каждым шагом мах ногой вперед, касаясь носком ладоней рук.

Сидя на земле, ноги в стороны, руки подняты вперед. Наклон туловища вперед, касание руками носков ног.

Свободно опустить расслабленные руки, а затем голову, туловище, опустившись в присед.

Лежа на спине, поднять ноги вверх. Расслабленные движения ногами, как при езде на велосипеде.

И. п. – основная стойка. Свободные поочередные махи ногами вперед и назад со свободным движением руками.

Большое значение для расслабления и отдыха мышц имеют так называемые отвлекающие упражнения, в которых работают мышечные группы, большей частью участвовавшие в предыдущей работе и не требующие сложной координации.

В тренировке необходимо уделять внимание упражнениям в равновесии, которые способствуют совершенствованию вестибулярного аппарата и мышц, удерживающих тело в состоянии равновесия.

Упражнения в равновесии

Ходьба по узкой опоре (ребро гимнастической скамейки, рельс, бревно и т.п.) в сочетании с различными движениями руками, наклонами, приседаниями.

Упражнение «ласточка», равновесие боком.

Турист любой «специальности», собираясь в сложное путешествие, должен быть подготовлен особенно разносторонне. Каждому туристу необходимо уметь преодолевать препятствия самого различного характера, хорошо прыгать в длину, лазать по канату, по деревьям, свободно подтягиваться, приучиться переносить рюкзак с большим грузом на длинные расстояния. Причем в этом не всегда помогает значительная сила, нужны специальные навыки, развивающиеся упражнениями. Начинать лучше с походов с небольшим грузом по 6-10 кг, выполняя все правила укладки рюкзака и подгонки снаряжения, иногда ходить в тяжелой обуви. Турист должен уметь переносить на небольшие расстояния значительные грузы, а также пострадавшего человека, используя подручные средства. В столкновениях с силами природы он должен быть подвижным, ловким, отлично владеть равновесием. Все это дается разносторонней подготовкой. Она должна проводиться интересно, увлекательно, разнообразно. Преодоление трудностей в путешествии требует твердой воли, которая закаляется также в преодолении трудностей во время физической подготовки.

Большое значение имеет приспособление организма к походным условиям, которое вырабатывается во время тренировок. В первую очередь речь идет о закаливании организма, которое должно быть результатом всей системы подготовки. К средствам закаливания относятся: занятия утренней гимнастикой на свежем воздухе в облегченном костюме, обтирания прохладной водой, мытье ног на ночь холодной водой, облегченная одежда в бытовых условиях и во время тренировок и походов, практика ночевки на открытом воздухе в тренировочных походах, систематическое купание, тренировочные занятия в непогоду. В тренировочных походах надо выработать привычку ограничения в питье (особенно сразу, после остановки), привычку к длительной переноске груза (рюкзака), к специфической равномерной физической нагрузке похода.

Учитывая предстоящую в пути нагрузку, желательно с ростом подготовленности увеличивать и тренировочную нагрузку, чтобы она была в иной день выше, чем среднедневная нагрузка будущего путешествия. Турист, который не готовит себя физически, рискует оказаться самым слабым в группе и стать обузой для товарищей.

Упражнения на быстроту и ловкость

1. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью, бег с ускорениями.
2. Прыжки в высоту через планку, в длину с места, с разбега.
3. Метание легкоатлетических снарядов.

Кроме того, совершенствование быстроты и ловкости происходит в процессе занятий с отдельными видами спорта, в частности элементами акробатики и спортивными играми. Женщины-туристки должны тренироваться по той же методике, что и мужчины, но с учетом физиологических особенностей женского организма. Занятия могут проводиться совместно для мужчин и женщин, но нагрузка для женщин должна составлять не более $2/3$ нагрузки мужчин. В упражнениях с отягощением вес должен быть в 2-3 раза меньше, чем у мужчин.

Маршевая подготовка в тренировочных походах

Для усовершенствования физического развития кроме тренировок туристам рекомендуются тренировочные походы с увеличением длины перехода от 5-10 до 15-20 км с доведением скорости на

отдельных участках до 7-8 км/ч, а с увеличением переносимого груза в пределах установленных норм, не превышая их. За выработкой равномерного шага, ритмичного глубокого дыхания надо тщательно следить. Учитывая возможность передвижения без дорог, по сильно пересеченной местности, особое внимание надо уделять преодолению препятствий – неровностей рельефа, подъемов и спусков, водных преград.

Для движения туристская группа располагается в колонну по одному. Первым идет направляющий (штурман), который хорошо знает данный участок маршрута и выбирает лучший способ его прохождения, следит за темпом движения, временем переходов и привалов. В конце туристской колонны идет обычно ремонтный мастер или механик (если поход лыжный, байдарочный, велосипедный и др.). Замыкающий должен следить за тем, чтобы в колонне не было значительных разрывов между туристами, чтобы никто не отставал. В случае необходимости остановиться или снизить темп движения, он дает сигнал ведущему.

При движении по маршруту не допускается (особенно в группах учащихся) разрыв в колонне до потери голосовой или визуальной связи участников между собой. Руководитель похода обеспечивает управление группой и безопасность прохождения маршрута. Опасные участки он проходит всегда первым (на остальных участках его место в колонне не регламентируется).

Понятие о технике пешеходного туризма

Техника пешеходного туризма – это совокупность приемов, направленных на преодоление естественных препятствий в пешеходном походе.

Обучение правилам и техническим приемам движения в нормальных и усложненных метеоусловиях, на подъемах и спусках, на бродах, по болоту, в густом лесу и кустарнике, через завалы, по осыпям

В пешем походе способ прохождения участков маршрута определяется рельефом местности, состоянием почвы, растительностью, наличием троп и дорог. Луга, незасеянные поля, перелески и леса без густого подлеска проходятся насквозь по азимуту. Леса с густым под-

леском, пересеченный рельеф, заросли кустарника лучше проходить по тропам, даже если при этом значительно увеличивается длина дневного перехода.

При подъемах нога ставится на всю ступню, а не на носок. Чем круче подъем, тем медленнее должны подниматься туристы. Для большего сцепления с почвой и удобства ходьбы ступня на таких подъемах разворачивается наружу. При долгом, «затяжном» подъеме рекомендуется подниматься «серпантинном», поворачиваясь попеременно то правым, то левым боком к склону.

Во время прохождения лесных зарослей, густого кустарника дистанция в колонне резко сокращается, причем каждый последующий участник повторяет движение предыдущего: придерживает и отводит ветви и т.д. Заболоченные, но проходимые участки преодолеваются по кочкам; реки и другие водные преграды – по мостам и кладям. Если кладь неустойчива, ее закрепляют и переходят по ней с помощью шеста, а также натягивают веревочные перила или используют в качестве перил длинную жердь. При необходимости наводится переправа из бревен, что требует особых умений. Реки со спокойным течением можно переходить вброд при обязательной страховке друг друга.

Передвижение по травянистым склонам

На травянистых склонах практически не бывает ровных поверхностей. Почти всюду встречаются выступающие камни и кочки. При внимательной ходьбе все эти неровности можно использовать как ступени и идти по ним даже без специальной обуви, а в «вибрамах» или отриконенных ботинках можно продвигаться и по очень крутым склонам. Если же трава мокрая, по крутым опасным склонам желательно ходить только в «вибрамах» или отриконенных ботинках либо надевать «кошки».

При срыве самозадержание на травянистом склоне производится ледорубом или альпенштоком. В опасных местах надо организовать страховку веревкой. Страховка организуется через большие камни, выступы, плечо или поясицу.

При подъеме по травянистым склонам «в лоб» в зависимости от крутизны склона ступни могут ставиться параллельно, «полуелочкой», «елочкой», а по положению подошвы обуви относительно пло-

скости склона – на всю ступню, на наружный или внутренний рант ботинка.

На пологих склонах с рюкзаком следует идти, ступая на всю ступню. При незначительном увеличении крутизны нужно продолжать движение, опираясь на всю ступню, но изменив положение ступней относительно линии подъема: «полуелочкой» или «елочкой» на более крутых склонах. С увеличением крутизны в качестве второй точки опоры используется ледоруб или альпеншток.

При подъеме наискось и зигзагом ноги желательно ставить «полуелочкой», на всю ступню, нагружать больше наружный или внутренний рант обуви (верхнюю ногу – на наружный, нижнюю – на внутренний). Верхнюю ногу лучше ставить горизонтально, а нижнюю несколько разворачивать вниз по склону «в долину». Это повысит устойчивость и несколько снизит нагрузки на голеностопные суставы. На более крутых склонах можно применять комбинацию из этих двух способов: одна нога ставится на склон рантом обуви, а вторая – всей ступней, несколько развернутой.

При подъеме зигзагом важно удерживать равновесие при повороте. Вес тела при этом переносить на внешнюю по отношению к склону ногу, а внутреннюю разворачивать носком в сторону, в положение, соответствующее новому направлению. Теперь турист стоит лицом к склону и готов продолжить движение в новом направлении, остается только переменить положение ледоруба относительно склона.

При спуске прямо вниз ступни нужно ставить параллельно или, слегка разворачивая носки в стороны, на всю ступню. Если склон не очень крут, спускаются спиной к нему, слегка согнув колени, быстрыми короткими шагами. Шаг должен быть пружинистым. По крутому склону рекомендуется спускаться боком, ледоруб держать двумя руками в положении изготовления для самостраховки.

На мокром травянистом склоне оковка отриконенных ботинок забивается грязью и можно легко поскользнуться, поэтому требуется особое внимание. Грязь удаляется ударами рукоятки ледоруба или альпенштока по ранту ботинка.

На старых осыпях и каменистых склонах, заросших густой, высокой травой или мелким кустарником, необходимо идти медленно: по-

спешность часто приводит к соскальзыванию и потере равновесия. Кроме того, под растительностью трудно различить микрорельеф склона.

Передвижение по осыпям. Выходя на осыпи, лежащие на крутых склонах, нужно помнить, что они почти всегда опасны камнепадами. На участках значительной крутизны осыпи лежат неустойчиво. Ходить по ним не только утомительно, но и опасно.

При выборе пути надо учесть, что проходимость осыпей в различных направлениях существенно меняется в зависимости от крутизны склона, размера и шероховатости камней. Мелкие осыпи, особенно образовавшиеся из плиточных осадочных пород, легко ползут под ногами, поэтому хотя и удобны для спуска, но утомительны для подъема и траверса.

Ходить по осыпи надо спокойно, постепенным нажатием уплотняя склон до тех пор, пока не прекратится ее сползание. Лишь после этого на нее можно переносить вес тела. Второй ногой начинают утаптывать осыпь на достаточном расстоянии от первой, с учетом сползания осыпи так, чтобы, когда оно прекратится, вторая нога не оказалась на уровне первой. Для лучшей опоры надо ставить ногу на всю ступню, туловище держать вертикально, насколько это позволяет рюкзак. Ледоруб можно использовать при необходимости как вторую точку опоры. В случае падения самозадержание производится тем же способом, что и при движении по травянистым склонам.

При подъеме по мелкой осыпи группа обычно идет колонной. Хотя движение на разных уровнях серпантинном допустимо, тем не менее лучше его избегать. Учитывая сказанное, на поворотах придется ждать, пока к месту поворота подтянется вся группа. По закрепленной («мертвой») или смерзшейся осыпи движутся так же, как по травянистым склонам. Порядок движения по «живой» осыпи на спуске произвольный, но лучше идти шеренгой с относительно небольшой дистанцией между участниками.

При спуске шаги должны быть короткими. Часто достаточно большой участок мелкой осыпи удается пройти, съезжая вниз вместе с осыпными «подушками» под ногами. Надо только следить, чтобы ноги не слишком глубоко увязали в осыпи, вовремя переступить через образовавшийся осыпной валик или уходить в сторону от него.

При движении по мелким осыпям надо постоянно помнить, что они особенно опасны камнепадами с расположенных выше скальных участков.

По средней осыпи можно двигаться практически в любом направлении, как и по мелкой, но предпочтительнее наискось или зигзагом.

При движении группы зигзагом особое внимание следует уделять безопасности прохождения поворотов. Дойдя до точки поворота, направляющий должен дождаться, пока к нему не подтянутся остальные участники, и лишь после этого начинать движение в новом направлении. При движении по живой осыпи большой группы лучше разбиться на несколько мобильных групп, идущих со значительным отрывом друг от друга. Это сократит время прохождения поворотов и исключит возможность травмирования туристов камнями, сорвавшимися из-под ног идущих выше. Необходимо помнить, что особенно опасны осыпи и морены, лежащие на твердом, гладком основании (на крутых плитах, бараньих лбах). Неопытному человеку они кажутся простыми, но нередко они каменной лавиной соскальзывают вниз. При подъеме надо заранее намечать место для укрытия на случай камнепада.

Следует избегать резких движений, ноги необходимо ставить мягко, осторожно. Не рекомендуется опираться ледорубом о склон: такая опора ненадежна, к тому же ледорубом можно нечаянно сбросить камень.

Крупная осыпь, как правило, бывает более плотной, чем средняя и мелкая. Двигаться по ней надо осторожно, переступая с одного камня на другой, избегая значительных прыжков.

Камней с наклонными гранями и наклонных плит следует опасаться: при большой крутизне нога может соскользнуть с них. Как при спуске, так и при подъеме ноги надо ставить на край камней, обращенных к горе.

При движении по лесу 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.

При движении через густой подлесок следует придерживать ветки, чтобы они не стегали лицо идущего сзади. С этой же целью

члены группы должны идти с интервалом в 3–5 м, что позволяет не терять из виду впереди идущего. Идущие впереди должны предупреждать голосом об опасных местах: ямах, торчащих корнях деревьев, лежащих поперек тропы бревнах, скользких местах.

Не следует наступать, если это возможно, на поваленные деревья. Во-первых, можно поскользнуться, а во-вторых, наступая на дерево, а потом опускаясь на землю, мы совершаем ненужную работу, бесполезно расходуем свою энергию. Поваленные деревья лучше обойти или перешагнуть, при этом группа не останавливается и, главное, не теряет темп. Еще аккуратнее надо идти через лесную чащу, если есть необходимость движения по азимуту.

Заросшие глубокие овраги, распадки, нередко заваленные буреломом, камнями, с протекающими по дну ручьями надо преодолевать, выбирая наиболее пологие склоны.

Движение в тайге имеет свои особенности. Здесь гораздо меньше, чем в лесу, троп и тем более дорог; гораздо больше завалов, бурелома. Это осложняет и замедляет движение. К тому же осложняется и ориентирование на маршруте. При движении надо стараться выбирать более свободные места, обходя завалы. Если такой возможности нет, то преодолевать их надо осторожно, помогая друг другу.

На маршруте возможны и другие естественные препятствия – болота. Преодоление их требует значительных физических и психологических усилий.

Болота подразделяются на низинные, верховые и «висячие». Низинные болота образуются в поймах рек, при зарастании водоемов и питаются в основном грунтовыми водами. Верховые (моховые) болота чаще встречаются на водоразделах и питаются за счет атмосферных осадков. «Висячие» болота чаще встречаются в горах, на склонах. Они образованы выходом ключей и атмосферными осадками.

По проходимости болота классифицируются на проходимые, труднопроходимые и непроходимые. Проходимые болота покрыты густой травой вперемежку с осокой. Труднопроходимые болота покрыты мхом, среди которого видна вода, растет трава пушица, густой кустарник ивы, ольхи, березы. Продвигаются по такому болоту по одному по мшистым полоскам и грядкам, поросшим невысоким кустарником.

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. Путь безопаснее прокладывать по кочкам, около встречающихся кустарников и стволов деревьев. Нельзя прыгать с одной кочки на другую (плохую службу здесь играет этап туристских соревнований «Кочки», где участники действительно прыгают по ним).

Опаснее всего топь – зарастающий водоем, поверхность которого покрыта ярко-зеленой травой. Она практически непроходима. Ее следует обойти.

Для страховки при движении по болоту туристы должны постоянно держать наготове шест в горизонтальном положении, ослабить лямки рюкзаков. 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.

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.

Обеспечение страховки при преодолении естественных препятствий. Альпеншток, веревки, репшнур, карабин. Вязка узлов, применяемых в туризме, их прочность, назначение, использование

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 (для надежности штычок делают металлическим).

Групповая страховка предусматривает обеспечение безопасности участника при участии членов группы. Совокупностью первого и второго видов страховки является комбинированная страховка.

Самостраховка при работе в опасной зоне (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 используются вертикальные перила (основные веревки). По необходимости они могут закрепляться без натяжения или натягиваться жестко. Самостраховка осуществляется с помощью страховочной системы с использованием схватывающего узла. При траверсе склона перила могут быть как горизонтальные, так и наклонные. В первом случае участник крепится к перилам с помощью карабина, во втором – с помощью схватывающего узла, чтобы при падении не скользить вдоль наклонных перил.

При переправах самостраховка осуществляется креплением участника к горизонтальным перилам посредством страховочной системы и страховочного «уса» с карабином.

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.

На подъемах, спусках, траверсах и переправах через овраги страховочная веревка крепится карабином к грудному перекрестью заблокированной страховочной системы страхуемого участника. Крепление страховочной веревки к «усу» самостраховки является ошибкой. 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° .

Страхующий участник должен обеспечивать постоянное удержание страховочной веревки. При страховке через карабин или тормозное устройство (опору) руки страхующего должны располагаться не ближе 20 см от карабина или устройства. Свободный конец страховочной веревки должен быть закреплен на опоре или участнике, находящемся на самостраховке или в безопасной зоне, расположенной ниже опасного участка.

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 на бревне.

Сопровождение осуществляется при навесной переправе и переправах с перильной страховкой и служит для экстренного вытягивания потерявшего способность самостоятельного передвижения участника на берег. Для сопровождения могут использоваться основная и вспомогательная веревки.

Для организации сопровождения на сопровождающей веревке завязывается узел, образующий петлю. Этот узел с помощью карабина встегивается в страховочную систему (в грудное перекрестье либо в карабин страховочного «уса») участника.

При движении участника по переправе сопровождающая веревка должна удерживаться (выдаваться или выбираться) участником, находящимся на берегу (он должен работать в рукавицах). Свободные концы сопровождающей веревки закрепляются на опорах или на участниках, находящихся на само страховке. Сопровождающая веревка не должна касаться поверхности воды.

Нельзя чрезмерно быстро выбирать сопровождающую веревку, это создает угрозу одергивания участника с переправы или его травмирование.

При организации страховки важно выбрать подходящее место. Оно должно быть просторным для свободы передвижения страхующих, иметь опоры для крепления перил (крепкие деревья, камни). С места организации страховки желательно иметь обзор всего преодолеваемого препятствия. Место организации страховки надо подготовить: убрать мелкие камни, торчащие мелкие пеньки, обломать нижние ветки деревьев. При необходимости на опору вяжется петля само страховки.

Освоение технических приемов движения, страховки и само страховки достигается выполнением специальных упражнений (как в подготовительном периоде, так и непосредственно на маршруте похода, особенно когда речь идет об учебных походах). К числу таких упражнений относят:

- движение по крутым тропам с отработкой рациональной техники ходьбы (правильная постановка ног, опора на альпеншток);
- отработку приемов преодоления невысоких препятствий – камней, упавших деревьев;

- преодоление труднопроходимого леса (чаща, густой лес с подлеском, овраги и промоины, завалы, буреломы);

- движение по травянистым, заснеженным и осыпным склонам (подъем, траверс, спуск), организация самостраховки с помощью альпенштока или ледоруба;

- движение по болотам – приемы движения с шестом, по гати с обеспечением взаимной страховки;

- переправы через водные препятствия (ручьи, реки) – организация переправы вброд с альпенштоками, организация страховки, наведение переправы (кладь, перила);

- транспортировку пострадавшего – выполнение упражнений по транспортировке пострадавшего на импровизированных носилках из двух шестов и палатки (или двух штормовок, курток) на страховочных поясах;

- вязание различных видов узлов.

При организации страховки да и в быту туристы используют 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 отечественной методической литературой по горному туризму и альпинизму, можно рекомендовать очень немногие, применения которых достаточно для обеспечения безопасности.

Узлы, используемые для присоединения веревки к опоре: «удавка», «полуторный узел проводника» («восьмерка»), «штыковой», «проводник», «стремя», «булинь», «карабинная удавка».

«Схватывающие» узлы: «схватывающий», «австрийский схватывающий», «узел Бахмана».

Все соединения веревок должны заканчиваться контрольными узлами, за исключением «встречного» и «полуторного узла проводника».

Кроме того, «штыковой» узел должен иметь не менее трех полных шлагов, «карабиновая удавка» – не менее пяти полных витков, равномерно распределенных вокруг опоры. Эти узлы должны заканчиваться выходом конца веревки длиной не менее 5 см.

Узел не должен иметь перекрученных прядей.

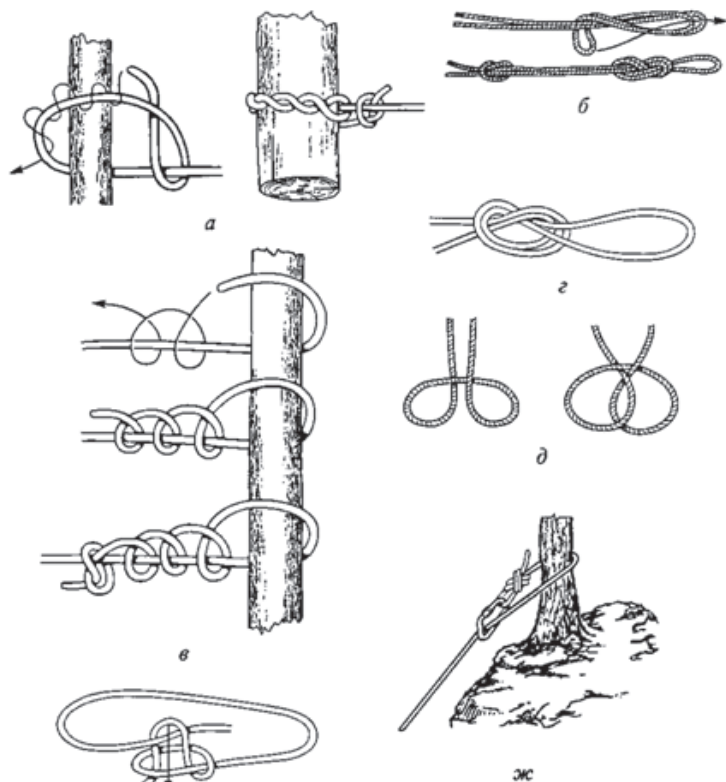


Рис. 53. Узлы, используемые для присоединения веревки к опоре:
a — «удавка»; *б* — «полуторный узел проводника (восьмерка)»; *в* — «штыковой»; *г* — «проводник»; *д* — «стремы»; *е* — «булинь»; *ж* — «карабинная удавка»

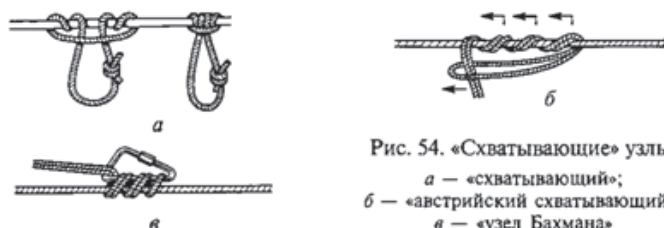


Рис. 54. «Схватывающие» узлы:
a — «схватывающий»;
б — «австрийский схватывающий»;
в — «узел Бахмана»

Обычный режим движения в походе.

Отклонения от обычного режима. Движение на маршруте строем, обязанности проводника и замыкающего. Темп движения в разных условиях (тактика туризма)

Тактика – совокупность средств и приемов для достижения намеченной цели. Основная цель в туристском походе – прохождение маршрута с наименьшими затратами сил и с максимальной безопасностью. Вокруг этих двух определяющих основной цели в зависимости от ситуации возникнут и другие цели и задачи, но на выбор тактики они не оказывают решающего воздействия.

Обычный режим движения в походе. Правильная организация движения группы обеспечивает ритмичность работы организма, дозировку физических нагрузок, четкость в действиях группы, что в общем положительно сказывается на безопасности прохождения маршрута. Порядок движения группы определяется рельефом местности, наличием и характером сложных участков, наличием ослабленных участников.

Как правило, первым идет направляющий – командир или проводник (штурман) группы. В конце колонны – замыкающий. За **направляющим** обычно ставят самых слабых участников – это девочки или кто-то из ослабевших (заболевших) ребят. Детям следует четко объяснить функции направляющего и замыкающего в колонне. Направляющий может идти в своем темпе, немного впереди, и нет нужды постоянно его догонять всей колонной. Он изредка останавливается, чтобы сориентироваться, или уходит немного вперед для разведки, т.е. идет в рваном темпе. Колонна же должна идти в равном темпе, равняясь на слабейшего.

Ответственная роль **замыкающего**. Эту роль поручают имеющему хотя бы небольшой опыт члену группы или, если таковых в группе еще нет, самому ответственному. Его задача – следить, чтобы группа не растягивалась, чтобы никто не отстал, оказывать помощь отстающим.

Есть четкое правило – за замыкающим не должно быть членов группы. Если кому-то необходимо остановиться, замыкающий опре-

деляет – останавливать всю группу или остановиться вдвоем. Об этом он должен сообщить руководителю группы. И только тот принимает решение.

А где во время движения находятся руководитель и его заместитель? Они свое место определяют в зависимости от ситуации. При сложных условиях ориентирования один из них идет в голове колонны с направляющим; они впереди при преодолении естественных препятствий; в середине колонны, при нормальном движении группы. Можно некоторое время пойти с замыкающим, так как он зачастую ворчит, обижается, что идет последним. Кстати, идя в конце колонны, руководитель хорошо видит всех детей.

Желательно исключить лишние разговоры на маршруте. Разговорами дети незаметно для себя сбивают дыхание, быстрее устают. При разговорах ослабевает внимание. Ребенок может оступиться, не заметить ветку на уровне лица. Это неизбежно приводит к травмам.

Туристский строй. Самое удобное движение группы – колонной по одному. Однако если группа идет по проселочной дороге, то можно допустить движение свободным строем. Но при этом у руководителя появляется дополнительная забота – не допустить ходьбу наперегонки или, напротив, предотвратить растягивание группы, наступающее вследствие разговоров, затеянных участниками между собой. При ходьбе по тропам в лесу, в горах следует идти только колонной, сохраняя заданный руководителем группы интервал.

При движении возможны перестроения колонны, вызванные сложными участками: спусками, подъемами, осыпями и т.д. Такое решение принимает руководитель группы, и участники обязаны точно выполнять его указания. Одно из простейших перестроений – колонна, в которой перед каждой девочкой идет мальчик для оказания ей необходимой помощи.

Темп движения на маршруте. Нельзя начинать день, изо всех сил стараясь сразу преодолеть как можно больше километров. Обычно такие попытки заканчиваются тем, что к вечеру туристы чувствуют изнеможение, а привалы совершают чуть ли не каждые полчаса. Лучше начинать походный день в медленном темпе, давая организму разогреться, а затем постепенно увеличивать скорость. Тем не менее,

бежать все равно не нужно – темп похода должен быть средним. Не делайте рывков и резких движений во время переходов – они сбивают работу сердца. При подъемах также очень важно соблюдать правильный темп: вы не должны чувствовать нехватку воздуха, а дыхание не должно ускоряться. Если вы чувствуете, что сердце бьется слишком сильно, значит, необходимо снизить темп. Не стоит разговаривать, кричать или петь во время подъемов. Если на подъемах нужно внимательно отнестись к работе сердца, то на спусках обратите внимание на работу ног. Не спускайтесь слишком быстро – это может привести к тому, что вы перенапряжете мышцы, натрете ноги или повредите колено. Оптимальный темп определяется по пульсу: он не должен ускоряться сильнее, чем в 1,5-2 раза от пульса в спокойном состоянии на этой высоте. Важно, чтобы пульс приходил в норму после 10-15 минут отдыха. Частота остановок в пути зависит от уровня физической подготовленности туристов. Обычно 10-минутные остановки делаются после каждого часа пути, но если вы передвигаетесь по сложному рельефу или в сложных погодных условиях, остановки делаются чаще. Если на отдельных участках вам необходимо увеличить скорость перехода, помогайте слабым участникам группы, распределяя вес их рюкзаков между остальными туристами.

Организация движения группы по маршруту на принципах самообслуживания. Обязанности проводника и топографа группы. График дежурств проводников. Разведка маршрута. Расчет движения на участке. Контрольные ориентиры. Хронометраж движения

Маршрут похода должен учить и воспитывать. Поэтому, разрабатывая маршрут, необходимо предусмотреть все, что способствовало бы пополнению знаний детей, их воспитанию (разнообразие растительного и животного мира, места боевой и трудовой славы, места жизни и деятельности выдающихся людей), развитию навыков самообслуживания и самообеспечения при выполнении бивачных работ, сборе дров, работе у костра.

Проводник (топограф, штурман) в период подготовки похода знакомится по отчетам, краеведческой литературе и топографическим картам с районом похода;

- вместе с командиром группы приступает к разработке нитки маршрута и графика движения по нему, которые в дальнейшем предоставляются руководителю группы;

- подготавливает и продумывает вопрос о сохранности карт, защищает их от воды;

- изучает маршрут по литературе, картам, делает записи в своем блокноте, помечая необходимые рекомендации, взятые из изученных отчетов;

- распределяет участки пути между дежурными проводниками;

- готовит материалы для защиты маршрута в МКК.

Дежурные проводники должны:

- заранее скопировать на кальку свой участок маршрута, подумав о ее защите от осадков;

- каждый дежурный проводник должен изучить особенности своего участка, наметить определенный путь, по которому он поведет группу, и рассчитать время.

Во время похода проводник старается сделать путь (по мере возможности) короче, легче, интересней;

- измеряет длину участка, учитывает характер местности (лес, дорога, овраги);

- продумывает скорость движения, решает, где группа будет двигаться по ситуации (по карте), где по азимуту, через какие точки отрезка пройдет обязательно, где может запланировать обед, ночлег и т.д.;

- на маршруте выдает дежурным проводникам необходимый картографический материал, контролирует правильность ориентирования, ведения хронометража, составления технического описания маршрута, а также внесения в карту изменений и дополнений. (Записи дежурные проводники производят на коротких привалах, во время обеденного привала. Вечером, до или после ужина, они приводят записи в порядок и сдают проводнику);

- во время движения дает рекомендации фотографу по съемке необходимых элементов маршрута.

После похода готовит для отчета общее описание района похода, откорректированное техническое описание маршрута, дополни-

тельные карты с нанесенным маршрутом, рекомендации по прохождению тех или иных участков маршрута.

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Перед разветвлением троп, дорог, изменением направления движения, возникающими препятствиями (реки, болота, овраги и т.д.) направляющий останавливает группу и организует по согласованию с руководителем разведку. Для уточнения местоположения, направления движения руководитель может выслать в нескольких направлениях группы по 2 – 3 человека, предварительно проинструктировав их, определив время разведки и возвращения назад – контрольное время. Перед препятствием участники внимательно изучают возможность его преодоления и уточняют тактику действий. При этом следует посмотреть, есть ли необходимость преодолевать это препятствие или можно его обойти по более легкому и безопасному пути.

Расчет движения на участке маршрута

Человеческий организм устроен так, что после интенсивных нагрузок ему необходим отдых. Будет неприятно, если во время перехода кто-либо из группы начнет жаловаться на усталость. Возможны и более тяжелые последствия: утомляемость, потеря внимания и вследствие этого – травматизм. Чтобы избежать подобного, вам лучше еще до выхода на трассу рассчитать примерную скорость прохождения и дальность каждого этапа, а также, что не менее важно, время стоянок.

Для более точной оценки ситуации и выбора скорости желательно учесть возможные помехи: препятствия на маршруте, рельеф, нагрузки и состояние участников, метеорологические условия и т.д. Но, к сожалению, иногда маршрут преподносит сюрпризы. На скорость движения могут повлиять непредусмотренный и усложненный характер рельефа, сложные участки пути, усталость группы, большая протяженность маршрута и другие причины, которые могут вызвать необходимость корректировки графика движения.

Контрольные ориентиры

Местные предметы и формы рельефа, относительно которых определяют свое местоположение, положение целей (объектов) и указывают направление движения, называются ориентирами. Они

выделяются обычно своей формой, окраской и легко опознаются при обзоре окружающей местности.

Контрольные ориентиры – это местные предметы, которые сами по себе не являются маяками, то есть издали они не видны. Но туристы проходят эти точки (перекресток дорог или просек, маленькое лесное озеро, хутор, отдельное строение, поворот ЛЭП, изгиб опушки леса и т.п.) как контрольные: выйдя на них, путешественники получают подтверждение правильности своего движения (или наоборот) и оценивают время, на которое они нарушают график своего движения.

Хронометраж движения

Во время перехода рекомендуется следить за временем по часам. Прежде всего это нужно для того, чтобы точно соблюдать периодичность десятиминутных привалов. Лучше всего это поручить направляющему или ведущему. Но желательно, чтобы на первых порах контроль за временем осуществлял не один, а два человека: юные туристы, как уже говорилось выше, в начале дня часто забывают о необходимости делать привалы.

Помимо этого, контроль за временем позволяет по количеству сделанных переходов судить о пройденном расстоянии. Привычка следить за временем и соотносить его с пройденным расстоянием постепенно приводит к выработке чувства темпа движения, которое в свою очередь существенно помогает человеку в ориентировании на местности, о чем уже шла речь выше. И наконец, следить за временем надо для того, чтобы максимально использовать для отдыха десятиминутные привалы.

Дело в том, что полноценность этого отдыха зависит не только от своевременности привалов, но и во многом от правильности выбора места для них. Иной раз имеет смысл остановиться на несколько минут раньше, чем предполагалось, или, наоборот, пройти немного дальше, чтобы найти хорошее место для отдыха. Бессмысленно, например, в жаркий летний день останавливать группу на привал в открытом месте под палящими лучами солнца. После такого «отдыха» участники группы только раскиснут, станут вялыми, и идти станет труднее.

В холодное время года главным требованием к месту привала является его защищенность от ветра. Летом в жару, напротив, ветерок

желателен, но, главное, надо, чтобы была тень. А вот наличие воды, вопреки мнению многих начинающих путешественников, совсем не обязательно и, более того, обычно нежелательно. Почему так, будет сказано ниже. Все это значит, что во время перехода нужно учитывать время очередного привала и заранее прикидывать, где лучше остановать группу на отдых. Поэтому хронометраж движения важен для успешного прохождения маршрута.

4.6. Меры по обеспечению безопасности в походах и на экскурсиях

Не позднее чем за десять дней до выезда к месту начала похода сообщить соответствующим КСС или КСО по установленной форме маршрут похода, контрольные пункты и сроки их прохождения, состав группы. Если активная часть похода начинается в пункте дислокации КСС или КСО, необходима личная явка в них.

В случае необходимости изменения маршрута, состава группы и записей в маршрутной книжке до отъезда в поход согласовать эти изменения с МКК, давшей положительное заключение на совершение похода, а также сообщить об этом КСС или КСО, зарегистрировавшим группу.

В случае необходимости изменения сроков похода, состава группы после выезда в поход, сообщить об этом в МКК, давшую положительное заключение на совершение похода, в КСС или КСО, зарегистрировавшие группу, и в учреждение, проводящее путешествие.

Сообщить в адрес МКК, давшей положительное заключение на совершение похода, КСС или КСО, зарегистрировавших группу, и в учреждение, проводящее путешествие, о прохождении группой контрольных пунктов и об окончании похода. Предоставить отчет в МКК, а после рассмотрения отчета и зачета похода оформить справки участникам группы о совершенном походе.

Во время похода:

- Участник похода обязан строго соблюдать дисциплину, подчиняться указаниям руководителя и его заместителя. Их слово – закон!

- Соблюдать правила поведения на транспорте: без разрешения руководителя не выходить из автобуса, поезда на промежуточных остановках, не пользоваться транспортом попутным, а также не предназначенным для перевозки людей.

- При движении по дороге идти в колонне по одному, соблюдая дистанцию, в направлении встречного движения транспорта. Головной и замыкающий идут с сигнальными знаками. Переходить дорогу фронтом по команде руководителя.

- На маршруте не отделяться, держать дистанцию, передавать сигналы по колонне, предупреждать следующего сзади о препятствиях. Бревна – переступить. Ветки не задерживать. Переход рек вброд только после наведения страховки способом, указанным руководителем. Не выпускать из поля зрения идущих – первого и последнего. Помогать товарищам при преодолении препятствий.

- Купаться в походе разрешается только в указанных руководителем местах с проверенным дном при температуре не ниже 18 градусов и под контролем специально назначенного дежурного.

- Соблюдать правила личной гигиены. Своевременно информировать руководителя похода (экспедиции) об ухудшении состояния здоровья или травмировании.

- В жаркую погоду ходить только в головном уборе. На привалах в зимних походах необходимо надеть теплую пуховую или синтепоновую куртку для предупреждения резкого переохлаждения организма, шапочку.

- Из лагеря выходить только по двое, предупредив командира, не отходить от лагеря дальше слышимости голоса. Костер разводить вдали от палаток и сушняка, учитывая направление ветра. В палатках запрещается пользоваться огнем. В зимних палатках с печкой быть предельно внимательным во время своего дежурства, лучше дежурить по 2 человека. Не оставлять костер и примусы без присмотра, уходя – гасить. Посуду для варки ставить в стороне от людей, брать только в рукавицах. Колюще-режущие предметы держать зачехленными.

- Пользоваться только родниковой и колодезной водой, остальной – после кипячения. Неизвестные растения, плоды и грибы в пищу не употреблять.

- Соблюдать меры безопасности при работе у костра:
 - дежурные у костра должны иметь костровые рукавицы, быть обутыми и иметь на себе длинные брюки;
 - во время приготовления пищи дежурным должно быть обеспечено свободное передвижение в радиусе полутора-двух метров возле костра;
 - не допускаются игры и развлечения с огнем;
 - не оставлять топоры где попало, заранее определить местонахождение топоров и пил;
 - не передавать топоры броском, исключить любые шутки и игры, не кидать топоры в деревья;
 - не оставлять топоры и пилы лежащими на снегу на долгое время, например, на ночь. Даже незначительный свежевывающий снег может так надежно укрыть оставленные без присмотра предметы, что группа окажется перед необходимостью срочного схода с маршрута.
- Уважать местные традиции и обычаи. Избегать конфликтных ситуаций с населением, а также между членами туристской группы (экспедиции).

Правила поведения во время проведения автобусных экскурсий:

- Посадка учащихся в автобус производится только в присутствии руководителя группы.
- Рассадка учащихся по местам производится руководителем группы, места сохраняются на всем протяжении экскурсионного мероприятия.
- Во время движения автобуса не допускается вставание с посадочных мест и хождение по салону.
- Во время движения автобуса не допускается самовольное открытие окон, а также высовывание в открытые окна каких-либо частей тела, предметов.
- Во время предусмотренных на маршруте остановок выход из автобуса осуществляется только после экскурсовода (руководителя группы).
- Во время нахождения в автобусе необходимо соблюдать общепринятые правила поведения и личной гигиены.

- Запрещено выбрасывание в открытые окна и двери автобуса какого-либо мусора.

Правила поведения во время проведения пешеходных экскурсий:

- Во время движения по улице учащиеся должны идти компактной группой, не мешая прохожим.

- Переход проезжей части производится в установленных для этого местах, с соблюдением правил дорожного движения, только по команде руководителя группы (экскурсовода).

- Во время предусмотренных маршрутом остановок не допускается самовольное покидание месторасположения группы.

4.7. Содержание и методика выполнения краеведческих наблюдений и экспедиционных заданий. Общественно полезная работа юных туристов

В туристском походе любой категории сложности имеются самые широкие возможности для проведения краеведческой и общественно полезной работы. Объем и содержание этой работы определяются районом путешествия, основными задачами группы и ее составом. Объектами изучения являются полезные ископаемые, растительный и животный мир, гидроэнергоресурсы, различные отрасли хозяйственной и культурной жизни района путешествия. Кроме того, во время похода регулярно ведутся метеорологические наблюдения.

Под краеведением обычно понимается изучение своего родного края. Для туристов задачи краеведения зачастую выходят далеко за границы родного края, области или района. Краеведческие задачи могут решаться как в местных, так и в дальних туристских походах. 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 первоначальных сведений по физической и экономической географии, палеонтологии, истории края и других краеведческих

материалов поможет научным учреждениям и музеям решать вопросы дальнейшего изучения данного района. В период подготовки похода следует уточнить наиболее интересные объекты, имеющиеся в данном районе, и учесть это при определении маршрута. Знакомство с литературой дает первое представление о том, какие вопросы краеведческого характера могут представлять интерес для научных учреждений, музеев, туристских организаций и групп. Далее необходимо связаться с научными учреждениями, музеями данного края, области или с центральными научными учреждениями, предложив свою помощь в сборе материалов, выполнении наблюдений и иных заданий. Естественно, задания выбираются с учетом знаний и опыта участников похода. В горно-таежных походах группы могут собрать сведения о наличии полезных ископаемых, о запасах деловой древесины и возможностях ее вывоза, об энергоресурсах рек.

Зоологи и ботаники могут поручить туристской группе собрать коллекцию или сделать те или иные наблюдения за растительным и животным миром. В горных районах туристы могут помочь в наблюдениях за ледниками. Гляциологи могут посоветовать, как выбрать место для установки тура у кромки ледника, зафиксировать это место, снять панораму. Простая работа на леднике с точной фиксацией места установки тура позволит гляциологам через 10–20 лет определить характер происходящих процессов.

Другой краеведческой работой, вполне посильной туристам, является описание горных перевалов, подходов к ним, изучение географии горных районов. Подобная работа самым тесным образом связана с нашими туристскими маршрутами. Немалый интерес представляют наблюдения туристов-лыжников над снежным покровом, лавинами и погодой в отдаленных районах. Научным учреждениям порой бывает сложно посылать специальные экспедиции для этой цели; в то же время туристские группы могут без особого труда выполнить ряд наблюдений: произвести снегомерную съемку – измерение мощности и плотности снежного покрова; за температурами, направлением и силой ветров.

Туристы-водники при плавании по таежным рекам могут собрать сведения, характеризующие долину, русло и ложе реки, ее про-

филь, характер уклона. В водных походах нетрудно составить описание условий плавания, описание порогов, указать глубины на плесах и перекатах, ширину водного потока на различных участках, источники его питания и факторы, вызывающие заметные изменения уровня. Почти в любом походе можно вести изучение вопросов экономики, прошлого и настоящего района путешествия.

В новых условиях экономического районирования особенно большое значение приобретает изучение резервов для развития сельского хозяйства каждого экономического района. Туристы могут оказать немалую помощь в решении этих задач. Местные краеведческие музеи интересуются материалами по истории революции, Гражданской войны и Великой Отечественной войны. Все эти краеведческие задачи группы могут решать попутно во время движения по маршруту. Особой затраты времени на это не потребуется, если заранее с помощью педагога, научных учреждений и музеев четко определить задание и объем работы.

Краеведческие задачи могут явиться и центральной задачей всего похода. В этих случаях понадобится провести большее число радиальных выходов или пройти в целом значительное расстояние. Возможно, что при этом придется дольше находиться в малонаселенной местности, чем это предусмотрено руководящими материалами по туризму. Такие отклонения оправданы, если группа берется выполнить серьезные краеведческие задания. Общественно полезная работа туристских групп заключается в строительстве силами туристов различных сооружений – постоянных переправ через реки, избушек (привалов, приютов) в районах зимних походов и т.д.

Ценность любой формы краеведческой и общественно полезной работы предопределяется уровнем подготовки и добросовестностью, регулярностью наблюдений. Исходя из вышесказанного, следует отметить, что организацию и проведение краеведческой работы в туристском походе условно можно разделить на три этапа: подготовительный, основной (практический), заключительный (аналитический, отчетный).

Подготовительный этап включает в себя теоретическую подготовку учащихся: ознакомление с необходимой краеведческой ли-

тературой; ознакомление с методиками проведения определенных исследований; подготовка необходимого инвентаря и оборудования для исследований.

Основной этап – практический, это собственно «полевая практика», непосредственное выполнение тех или иных исследований в рамках туристского похода.

Заключительный – аналитический, подразумевает анализ полученных в ходе исследований данных, подведение итогов краеведческой работы, оформление исследовательской работы в виде отчета, учебного стенда или пособий (коллекции (минералов, горных пород или полезных ископаемых), гербарии, фотоальбомы и т.д.).

Варианты проведения краеведческих исследований в туристских походах

Основным содержанием краеведческой работы может быть изучение отдельных сторон или объектов природы своей местности. По мере накопления знаний и опыта учащихся могут быть созданы отдельные микрогруппы из участников похода, производящих исследования по следующим направлениям: метеорология, гидрография, биология (зоология, ботаника) со всеми отдельными науками ей присущими, физико-географическое, геология, топографическое, картографическое. Это напрямую зависит от интересов и потребностей детей, а также краеведческих целей и задач в определенном походе.

Следует отметить, что физико-географическое направление исследований в походе имеет обязательное значение в связи с тем, что одним из разделов Отчета о туристском походе (путешествии, экспедиции) является физико-географическая характеристика района путешествия. Элементы топографии и картографии также являются неотъемлемой частью любого туристского похода.

На теоретических занятиях (подготовительный этап) примерная программа предполагает:

1. Ознакомление учащихся с задачами работы исследовательской микрогруппы, ее программой и условиями организации.
2. Общее ознакомление учащихся с предметом и задачами тематических исследований, соответствующих содержанию данного научного направления.

3. Тематический обзор территории родного края и ознакомление учащихся с соответствующей краеведческой литературой.

4. Работу учащихся над тематическими докладами и сообщениями и их выступления на занятиях.

5. Раскрытие методов и приемов природоведческих наблюдений.

6. Подготовку учащихся к туристскому походу.

В разделе практических занятий (основной этап) программой предусмотрено:

1. Систематическое проведение природоведческих наблюдений.

2. Изучение отдельных природных объектов и физико-географических компонентов природы своей местности.

3. Изучение и составление экономико-географической характеристики района путешествия.

Общественно полезная работа учащихся, предусмотренная примерной программой, соответствует тематике и содержанию изучаемого краеведческого материала.

Метеорологические исследования

Теоретические занятия:

1. Цели, задачи и содержание работы микрогруппы.

2. Метеорология – наука об атмосфере. Задачи метеорологии и ее значение.

3. Основные метеорологические элементы (температура воздуха, давление атмосферы, скорость и направление ветра, влажность, облачность, осадки, температура почвы, испарение, видимость).

4. Основные метеорологические приборы и их практическое использование (флюгер, барометр, анемометр, максимальный и минимальный термометры, гигрометр, осадкомер, снеговая рейка, термограф, барограф, гигрограф и др.), их подготовка к походу.

5. Методы метеорологических наблюдений и правила обработки их результатов. Предсказание погоды по местным признакам.

6. Сезонные явления в природе и вопросы организации фенологических наблюдений.

7. Погода и климат своей местности. Вопросы микроклиматических исследований.

Практические занятия:

1. Организация и проведение систематических метеорологических наблюдений в походе:

а) измерение и фиксация температуры воздуха с интервалом 1-2 часа (время наблюдения, максимальная, минимальная, средняя);

б) измерение и фиксация давления и влажности воздуха;

в) определение направления, скорости и силы ветра;

г) наблюдения за облачностью, видами и направлением движения облаков;

д) наблюдения за всеми видами и количеством атмосферных осадков;

е) измерение глубины снегового покрова на отдельных исследовательских площадках (в поле, в лесу и т.д.);

ж) измерение температура почвы на глубине 10 см и на поверхности земли, определение глубины промерзания почвы.

2. Изучение признаков местной погоды:

а) местные признаки теплой погоды;

б) местные признаки холодной погоды;

в) местные признаки устойчивой погоды;

г) местные признаки неустойчивой погоды;

д) предсказание вероятности заморозков (по графику Броунова);

е) предсказание погоды по народным приметам.

3. Систематическое ведение дневника наблюдений за погодой.

4. Организация и проведение систематических наблюдений по следующим вопросам:

а) изменение природных явлений по сезонам года;

б) фенологические наблюдения за растениями, сельскохозяйственными культурами.

Общественно полезная работа:

1. Работа по подготовке необходимого оборудования и инвентаря.

2. Ведение дневника погоды.

3. Организация информации погоды в период проведения туристского похода. Составление и оформление календаря погоды определенных временных рамок для использования этих сведений другими туристскими группами при подготовке походов в этот район.

Гидрографические исследования

Теоретические занятия:

1. Цели, задачи и содержание работы микрогруппы.
2. Гидрография – раздел гидрологии, занимающийся изучением и описанием водоемов (озер, рек, болот, грунтовых вод и источников). Задачи гидрографии и ее значение в народном хозяйстве.
3. Гидрография родного края. Физико-географический обзор рек, озер, грунтовых вод и других водных источников родного края.
4. Физико-географическое описание водоемов своего административного района. Хозяйственное значение местных водоемов. Вопросы охраны водных бассейнов и источников.
5. Составление картосхемы гидрографической сети своего района.
6. Методы гидрографических исследований. Организация систематических гидрографических наблюдений за местными водоемами.

Практические занятия:

1. Организация и проведение систематических гидрографических наблюдений за температурой, ледовым режимом, уровнем воды в местных водоемах.
2. Гидрографическое изучение и описание какой-либо реки (название и его происхождение, бассейн, строение долины, режим реки и ее народнохозяйственное значение).
3. Гидрографическое изучение и описание ближайшего озера (название и его истолкование, происхождение, географическое положение, горные породы, слагающие берега озера, режим, химический состав воды, растительность и животный мир озера, хозяйственное использование).
4. Гидрографическое изучение и описание источника (название источника и его географическое положение, химический состав воды, растительность вокруг источника, использование источника).
5. Проведение работ по измерению глубины, ширины водоема по определению скорости течения, годового расхода воды.

Общественно полезная работа:

1. Исследование экологического состояния местных водоемов по заданиям маршрутно-квалификационной комиссии (МКК), выпускающей туристскую группу на маршрут, или научно-исследовательских учреждений.

2. Озеленение и укрепление берегов.

3. Изготовление для краеведческого музея карт, схем, таблиц, фотографий и других экспонатов по гидрографии родного края.

Физико-географическое исследование района путешествия

Теоретические занятия:

1. Цели, задачи и содержание работы микрогруппы.

2. Физико-географическая наука, ее предмет и задачи исследования. Общие методы и приемы изучения отдельных компонентов (рельефа, геологического строения, почв, растительности и др.) природно-территориального комплекса.

3. Краткий обзор истории изучения физической географии родного края.

4. Обзор краеведческой физико-географической литературы. (Прием работы над краеведческой литературой и источниками).

5. Физико-географическое изучение и описание по краеведческим источникам своего административного района:

а) географическое положение;

б) рельеф, геологическое строение, полезные ископаемые;

в) климатические условия;

г) почвы, растительность и животный мир;

д) оценка природных условий и ресурсов для развития сельского хозяйства и местных отраслей промышленности;

е) комплексная физико-географическая экскурсия по изучению природно-территориальных комплексов своей местности.

Практические занятия:

1. Сбор краеведческой литературы и источников (путеводителей, справочников, карт, фотографий и т.д.).

2. Комплексное физико-географическое изучение территории своего района путешествия и его описание по плану:

а) полное название района и его географическое положение;

б) строение поверхности территории и современные рельефообразующие факторы;

в) общая характеристика климатических условий (количество атмосферных осадков и их периодичность, господствующие направления ветров, продолжительность засушливых периодов);

- г) общая характеристика гидрографических условий;
- д) характеристика почв (основные типы почв и их разновидно-сти, зависимость почв от характера рельефа, растительного покрова и других условий, мероприятия по улучшению плодородия почв);
- е) растительность (естественная и культурная), ее хозяйствен-ное значение, мероприятия по улучшению растительного покрова;
- ж) характеристика животного мира (видовой состав и промыс-ловое значение);
- з) мероприятия по охране природы и воспроизводству природ-ных ресурсов;
- и) хозяйственная оценка природных условий и природных ре-сурсов;
- к) туристские возможности района путешествия (для органи-зации пеших, горных, водных, лыжных, вело-, автопутешествий, воз-можностей подъезда к различным точкам на маршруте).

Общественно полезная работа:

1. Сбор коллекции полезных ископаемых района путешествия.
2. Агрохимическое обследование почв отдельного хозяйствен-ного участка и составление почвенной карты.
3. Участие в мероприятиях по охране почв, растительности, жи-вотных и памятников местной природы.
4. Сбор лекарственных растений.
5. Изготовление гербария растений, коллекций горных пород, почвенных монолитов. Составление карт, схем, графиков и т.д.

Геологические исследования

Теоретические занятия:

1. Цели, задачи и содержание работы микрогруппы.
2. Геология – комплекс наук о строении и развитии Земли. Си-стема геологических наук. Геологическая служба в РФ. Значение ге-ологии в народном хозяйстве. Методы геологических исследований.
3. Геологическая изученность территории родного края. Обзор основной краеведческой литературы по геологии. Приемы работы с ней.
4. Геологические процессы, вызываемые внутренними и внеш-ними силами. Изучение геологических процессов своей местности.

5. Минералы и горные породы. Их классификация. Горные породы и полезные ископаемые своей местности.

6. Геологическое прошлое Земли. Геологическая хронология и геологические карты.

7. Физико-географические условия на территории родного края в различные периоды геологической истории Земли.

Практические занятия:

1. Определение горных пород и полезных ископаемых по внешним признакам.

2. Коллекционирование горных пород и полезных ископаемых родного края.

3. Изготовление карты размещения полезных ископаемых своего административного района.

4. Организация изучения одного из характерных геологических процессов в своей местности (выветриваний, деятельности поверхностных вод и т.п.).

Общественно полезная работа:

1. Поиски полезных ископаемых и строительных материалов в своей местности.

2. Гидрогеологические исследования по заданиям хозяйственных организаций и научных учреждений.

3. Участие в работах местных геологических экспедиций и партий.

4. Охрана памятников природы.

5. Изготовление коллекций горных пород и полезных ископаемых. Составление карт, схем, графиков и др. (для экспозиции в краеведческом музее школы).

4.8. Организация и методика проведения экскурсий

Экскурсия – это специфическое учебно-воспитательное занятие, перенесенное в соответствии с определенной образовательной или воспитательной целью на предприятие, в музей, на выставку, в поле, на ферму и т.п. Как и урок, она предполагает особую организацию взаимодействия педагога и учащихся. На экскурсии наряду с наблюдениями учащихся используются рассказ, беседа, демонстрация и другие методы.

Образовательно-воспитательное значение экскурсий состоит в том, что они служат накоплению наглядных представлений и жизненных фактов, обогащению чувственного опыта воспитанников; помогают установлению связи теории с практикой, обучения и воспитания с жизнью; способствуют решению задач эстетического воспитания, развитию чувства любви к родному краю.

В зависимости от объектов наблюдения экскурсии можно классифицировать как производственные, природоведческие, краеведческие, литературные, географические и т.п. По образовательно-воспитательным целям они могут быть обзорными и тематическими. По месту и структуре педагогического процесса – вводными или предваряющими, текущими (сопровождающими) и итоговыми.

Любой из видов экскурсий не является самоцелью, а входит в общую систему учебно-воспитательной работы, применяется в связи с уроками и другими организационными формами. Экскурсия – важное звено в целостном педагогическом процессе, поэтому педагог должен заранее определять, при изучении каких тем, рассмотрении каких вопросов она наиболее целесообразна, заранее намечать задачи, план и методы проведения.

Изучение литературы показало, что организация каждой экскурсии включает в себя три этапа:

1. Подготовка к ней экскурсовода и туристов.
2. Проведение экскурсии.
3. Оформление полученного материала.

Подготовка экскурсовода к проведению учебной экскурсии в природу включает:

1. Формулировку цели и задачи экскурсии.
2. Выбор маршрута, ознакомление с ним на местности, изучение природы района экскурсии и его достопримечательностей.
3. Определение количества и местоположения остановок во время экскурсии, составление индивидуальных и командных домашних заданий.
4. Отбор содержания и методов подготовки учащихся к экскурсии.
5. Определение возможностей использования материалов экскурсии на уроках географии, истории, биологии, краеведения.

Когда выбранная территория и объекты на ней с позиции требований программы оценены, что будет изучаться обзорно, а что детально, к выходу в поле готовятся учащиеся. Успех планируемой учебной экскурсии во многом зависит от готовности туристов к ней.

В подготовительный период туристы знакомятся с методикой исследования физико-географических объектов и явлений: наблюдением, описанием местности, учатся зарисовывать и фотографировать, изучаются инструкции и памятки.

Методика проведения учебной экскурсии зависит от ее цели и задач, которые ставит экскурсовод, от выбранных для изучения краеведческих объектов.

Собранный учащимися краеведческий материал на учебных экскурсиях, а также во время предварительной теоретической подготовки, оформляется в виде стендов, альбомов, схем, таблиц. Как правило, после учебной экскурсии учащиеся представляют индивидуально-групповой отчет, в котором раскрывают содержание выполненных заданий (исследований) каждым учащимся и группой в целом.

Составление маршрута экскурсии

Маршрут экскурсии представляет собой наиболее удобный путь следования экскурсионной группы, способствующий раскрытию темы. Он строится в зависимости от наиболее правильной для данной экскурсии последовательности осмотра объектов, наличия площадок для расположения группы, необходимости обеспечения безопасности экскурсантов. Одна из задач маршрута – способствовать наиболее полному раскрытию темы. Основные требования, которые должны быть учтены составителями маршрута, – это организация показа объектов в логической последовательности и обеспечение зрительной основы для раскрытия темы.

В практике экскурсионных учреждений существуют три варианта построения маршрутов: хронологический, тематический и тематико-хронологический.

Примером хронологического построения маршрута могут служить экскурсии, посвященные жизни и деятельности выдающихся людей.

По тематическому принципу построены экскурсии, связанные с раскрытием определенной темы в жизни города (например, «Дорогами Петра Ершова», «Тобольск – родина Менделеева» и др.).

Все обзорные городские экскурсии построены по тематико-хронологическому принципу. Последовательность изложения материала по хронологии в таких экскурсиях соблюдается, как правило, только при раскрытии каждой подтемы.

Разработка маршрута – сложная многоступенчатая процедура, требующая достаточно высокой квалификации и являющаяся одним из основных элементов технологии создания новой экскурсии. При разработке автобусного маршрута следует руководствоваться «Правилами дорожного движения», «Уставом автомобильного транспорта», «Правилами перевозки пассажиров» и другими ведомственными нормативами.

Объекты в зависимости от своей роли в экскурсии могут быть использованы как основные и дополнительные.

Основные объекты подвергаются более глубокому анализу, на них раскрываются подтемы экскурсии. Показ дополнительных объектов, как правило, осуществляется при переездах (переходах) экскурсионной группы и он не занимает главенствующего положения.

Маршрут строится по принципу наиболее правильной последовательности осмотра объектов и намечается с учетом следующих требований:

- показ объектов следует проводить в определенной логической последовательности, не допуская ненужных повторных проездов по одному и тому же участку маршрута (улице, площади, мосту, шоссе), т.е. так называемых «петель»;
- наличие доступности объекта (площадки для его осмотра);
- переезд или переход между объектами не должен занимать более 10-15 минут, чтобы не было слишком длительных пауз в показе и рассказе;
- наличие благоустроенных остановок, в том числе санитарных и мест парковки транспортных средств.

Рекомендуется к моменту проведения экскурсии иметь несколько вариантов движения группы. Необходимость изменения маршрута в ряде случаев вызывается транспортными «пробками», ремонтными работами на городских магистралях. Все это должно быть учтено при создании различных вариантов маршрута.

Разработка автобусного маршрута завершается согласованием и утверждением паспорта и схемы маршрута, расчета километража и времени использования автотранспорта.

Комплектование «портфеля экскурсовода»

«Портфель экскурсовода» – условное наименование комплекта наглядных пособий, используемых в ходе проведения экскурсии. Эти пособия обычно помещаются в папке или небольшом портфеле.

Одна из задач «портфеля экскурсовода» состоит в том, чтобы восстановить недостающие звенья при показе. В экскурсиях нередко получается так, что не все объекты, необходимые для раскрытия темы, сохранились. Например, экскурсанты не могут увидеть историческое здание. Иногда возникает необходимость дать представление о первоначальном виде того места, на котором было построено осматриваемое здание (жилой микрорайон). С этой целью используются, например, фотографии деревни или пустыря, панорама строительства предприятия, жилого массива. Может возникнуть также задача показать, что на осматриваемом месте будет в ближайшем будущем. В этом случае экскурсантам демонстрируются проекты зданий, сооружений, памятников.

В экскурсиях бывает необходимость показать фотографии людей, которые имеют отношение к этому объекту или событиям, связанным с ним. И еще одна важная задача наглядных пособий на экскурсии – дать зрительное представление об объекте.

В «портфель экскурсовода» включаются фотографии, географические карты, схемы, чертежи, рисунки, образцы продукции и т.д. Такие «портфели» создаются, как правило, по каждой теме. Они являются постоянным спутником экскурсовода и помогают сделать любое путешествие в прошлое и настоящее более увлекательным и полезным. Содержание «портфеля» диктуется темой экскурсии.

Наглядные пособия «портфеля экскурсовода» должны быть удобны для использования. Количество их не должно быть велико, так как в этом случае пособия будут отвлекать экскурсантов от осмотра подлинных объектов, рассеивать их внимание.

К каждому экспонату, включенному в «портфель», прилагается листок с пояснениями или справочным материалом. Иногда

пояснения приклеиваются с обратной стороны экспоната. Такая аннотация служит исходным материалом для экскурсовода при показе экспоната экскурсантам.

Составление методической разработки.

Методическая разработка – документ, который определяет, как провести данную экскурсию, как лучше организовать показ объектов, какую методику и технику ведения следует применить, чтобы экскурсия прошла эффективно.

Методическая разработка в краткой форме излагает требования экскурсионной методики с учетом особенностей демонстрируемых объектов и содержания излагаемого материала. Рекомендации этого документа по методике проведения экскурсии обязательны для экскурсовода.

Методическая разработка должна отвечать следующим требованиям:

- содержать четкие рекомендации по вопросам организации экскурсии;
- называть наиболее эффективные методические приемы показа и рассказа;
- соединять рассказ и показ в единое целое;
- учитывать интересы определенной группы экскурсантов (при наличии вариантов).

Методическая разработка составляется на каждую тему экскурсии. В вариантах разработки находят отражение возрастные, профессиональные и другие интересы экскурсантов, особенности методики ее проведения.

Оформление методической разработки происходит следующим образом:

- на титульном листе располагаются данные: наименование экскурсионного учреждения, название темы экскурсии, вид экскурсии, протяженность маршрута, продолжительность (в академических часах), состав экскурсантов, фамилия и должность составителя, дата утверждения экскурсии;
- на следующей странице – цель и задачи экскурсии, схема маршрута (перечень) с указанием объектов и остановок во время экскурсии.

Методическая разработка имеет ту же структуру, что и индивидуальный текст экскурсовода, – она состоит из трех разделов: вступления, основной части и заключения. Содержание вступления и заключения не разносятся по графам.

Весь материал раздела «Основная часть» в методической разработке любой экскурсии располагается по следующей схеме:

1. Маршрут.
2. Остановка.
3. Объекты показа.
4. Время.
5. Наименование подтем и перечень основных вопросов.
6. Организационные указания.
7. Методические указания.

Эффективность методической разработки зависит от правильного заполнения всех ее семи граф. Размер разработки – 6–12 страниц машинописного текста. Объем документа зависит от количества экскурсионных объектов, числа подтем, продолжительности экскурсии по времени и протяженности маршрута.

В графе «Маршрут экскурсии», если это городская экскурсия, называются улицы, переулки, площади и т.п., по которым следует экскурсионная группа. Здесь называются начальный и конечный пункты маршрута в целом и каждой подтемы в частности.

В графе «Остановки» называются те точки маршрута, где предусмотрен выход из автобуса; предполагается осмотр объектов из окон автобуса без выхода экскурсантов или предусматривается остановка на пешеходной или музейной экскурсии. Причем записи должны делаться точно, не допуская размытости формулировок.

В графе «Объекты показа» перечисляют те основные и дополнительные объекты, которые показываются группе на остановке, в ходе переезда (перехода) к следующей остановке.

Графа «Продолжительность экскурсии». Время, которое называется в этой графе, представляет собой сумму времени, которое затрачивается на показ данного объекта, рассказ экскурсовода (та часть, когда отсутствует показ) и на передвижение группы по маршруту к следующей остановке.

Графа «Наименование подтем и перечень основных вопросов» содержит краткие записи. Называется подтема, которая раскрывается на данном отрезке маршрута, в данный отрезок времени, на перечисленных в графе 3 объектах. Здесь формулируют основные вопросы, излагаемые при раскрытии подтемы. Количество основных вопросов, входящих в подтему, не должно превышать пяти.

В графе «Организационные указания» помещают рекомендации о передвижении группы, обеспечении безопасности экскурсантов на маршруте и выполнении санитарно-гигиенических требований, правила поведения участников экскурсии в мемориальных местах и у памятников истории и культуры. Также в эту графу включают рекомендации по расстановке группы, по представлению времени на фотографирование и т.п.

Графа «Методические указания» определяет направление всего документа, формулирует основные требования к экскурсоводу по методике ведения экскурсии, дает указания по использованию методических приемов.

В графе следует указать, где и как применяются методические приемы. Здесь же излагается вариант логического перехода к следующей подтеме, даются рекомендации по демонстрации материалов «портфеля экскурсовода», включаются советы по использованию движения экскурсантов относительно объектов в качестве методического приема.

5. Особенности горных, лыжных, водных и велосипедных походов

Горный туризм – вид туризма, заключающийся в передвижении группы людей с помощью мускульной силы по определенному маршруту, проложенному в горной местности в условиях высокогорья.

Подготовка группы. Если ваша группа – это группа новичков, планируйте ваш маршрут в стиле средней или минимальной напряженности. Не стоит забывать, что на простых перевалах нет каких-то особых прелестей, и если вы вместо двух-трех 1А, скажем, в походе первой категории, запланируете их 5-8, у людей от такого маршрута, скорее всего, останется в голове бесконечная «сыпуха», перемежающаяся снежниками. Да и безопасность ваша, скорее всего, пострадает – от этих бесконечных похожих действий притупляется внимание, накапливается и усталость, что иногда и приводит к ЧП в, казалось бы, абсолютно тривиальной ситуации. И большая часть из них может просто больше не пойти в горы. Так что, составляя маршруты низких категорий, следует больше обратить внимание на ожидаемые природные или исторические места. Интересно спланировать простой маршрут так, чтобы пройти по разным достопримечательностям района, будь-то какие-то красивые ущелья, водопады, или какие-нибудь остатки древних поселков/крепостей.

Акклиматизация и выбор района. Эти факторы, в принципе, взаимосвязаны. Хотя играют роль в акклиматизации и сроки похода. Понятно, что в разных горных районах разные высоты. Например, средняя высота Кавказских перевалов колеблется на уровне 3200–3400 м. А на Памире, например, наиболее низкие перевалы превышают 4000 м над уровнем моря. Для плавной акклиматизации первые несколько дней, например, на Кавказе, или до пяти дней на Памире, должны быть менее насыщенными, чем последующие. Можно запланировать на начало маршрута длинные подходы, что упростит процесс акклиматизации. Но сейчас зачастую, особенно на Кавказе, можно подъехать почти под перевал, и на второй день уже на него

подниматься. Для нормальной акклиматизации, особенно в походах низких категорий, в которых у вас, как правило, новички, этого делать не стоит. В начале похода первый перевал следует планировать на второй-третий день маршрута, а в высоких горах – на 3-5-й день. Первый перевал всегда идетя тяжелее, поэтому не нужно, чтобы он был самым сложным на маршруте. И самым высоким. Он должен быть проще и ниже. Для походов второй категории это перевал 1А. Для троек – 1А-1Б. Для четверок 1А-2А. И так далее.

При подъеме выше трех тысяч метров не нужно планировать набор высоты более 500 м в день, особенно если на верхней отметке вы планируете ночевку. И особенно в первом походе. Во многих районах, воспользовавшись вертолетом, можно сходу залететь на высоту 4000–4500 м, а иногда и выше. Но при этом нужно быть готовым к тому, что через день-другой придется улететь обратно. Можно рекомендовать и режим активной акклиматизации, когда вы быстро набираете заданные на день 500 м, ставите бивак и уходите налегке выше, проводите там какое-то время, затем спускаетесь к биваку. Такой ритм позволит в последующие дни набирать большую высоту (без риска заболеваний – метров 700). По окончании акклиматизации набор высоты уже может быть любым, т.е., на сколько «здоровья хватит». При выборе перевалов, да и всей нитки похода, следует учитывать и высотный опыт участников. В старых правилах был даже такой пункт – от сезона к сезону высотный опыт может повышаться не более, чем на 1200 м. На наш взгляд, очень правильный был пункт. Также для акклиматизации следует учитывать, что первый поход, например, на Памире, и без того будет для многих тяжелее. Поэтому в первые высотные походы мы бы не рекомендовали строить перенасыщенный маршрут, выполняя его близким к эталону, не закладывая длинные высотные траверсы и т.п.

Особенности техники передвижения в горах

Переправы

Особенности организации переправ в зависимости от региона, времени года, времени суток, конкретных погодных условий, удаленности от источников питания рек. Выбор места времени и способа, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Меры обеспечения

безопасности при переправах. Переправы вброд (с шестом, шеренгой, в кругу), по воде, над водой (по камням, кладке снежному мосту). Устройство навесных переправ. Переправы с караваном. Переправы с применением переносных средств сплава.

Снег

Особенности рубки ступеней. Лавины, их виды. Опасность подрезания склона. Опасность движения по V-образным долинам, кулуарам и местам их выхода, желобам и открытым крутым склонам. Особая опасность «снежных досок» и мокрых грунтовых лавин. Специфические приемы страховки и самостраховки на снегу. Необходимость максимальной гибкости в применении техники и тактики при преодолении снежно-фоновых склонов. Самозадержание при падении. Особенности передвижения по снегу и фирну и характерные опасности.

Травянистые и осыпные склоны

Технические приемы передвижения по травянистым склонам при подъеме, спуске, траверсе склона. Постановка ступней и ног. Положение туловища. Особенности применения ледоруба. Самозадержание при срыве. Технические приемы преодоления осыпей при подъеме, спуске, траверсе в зависимости от вида и крутизны. Основные правила передвижения по осыпным склонам и моренам.

Скалы

Общие правила передвижения по скалам. Свободное и искусственное лазание. Стиль и техника. Преодоление специальных форм скального рельефа: стен и наклонных плит, гребней скал, внешних углов, внутренних углов, расщелин, каминов, карнизов, пробок в расщелинах и каминах. Страховка и самостраховка на скалах. Техника использования снаряжения.

Лед

Характерные особенности движения по льду: возможность создания искусственных точек опоры (ступеней) и применения крючковой страховки на специальных формах ледового рельефа: гребнях, стенах, разрывах и трещинах (в том числе бергшрундах, рантклюфтах и пр.), сбросах, кулуарах, желобах, карнизах, снежно-ледовых мостах, каминах, при обходе сираков.

Если вы собрались в лыжный поход, то помните, что вас ждут снег и низкие температура воздуха. Поэтому снаряжение должно обеспечить вам тепло и защиту от переохлаждения. Возьмите с собой валенки, они понадобятся для тех, кто будет заниматься кухонными и костровыми работами, и выручат в случае порчи лыжных ботинок. Они должны соответствовать самому большому размеру ноги туриста из вашей группы. Могут пригодиться наборы из лыжных смазок, парафин, жировая смазка для пропитки обуви и запасные крепления.

Режим дня, специфика движения

Режим дня лыжника в походе зависит от продолжительности светового дня, морозов и необходимости траты большего количества времени на разбивку лагеря и утренние сборы (в отличие от пеших походов). При низких температурах рекомендуют выходить на маршрут не ранее 9-10 часов утра, а также сокращать малые привалы.

При движении по готовой лыжне общий темп определяется по скорости наиболее «тихоходного» лыжника. Помните, что следует избегать резких рывков. Периодическое перегревание и охлаждение на морозе опасно для здоровья. А на маршруте не всегда будут условия, чтобы сменить и высушить промокшую от пота одежду. При движении по снежной целине темп группы определяется скоростью прокладки лыжни.

Есть несколько вариантов прокладки лыжни. В большой группе целесообразно выделить команду из сильных туристов для тропления лыжни. Либо организовать поочередное движение. Пока одна группа отдыхает, другая прокладывает лыжню. А затем отдохнувшие туристы обгоняют товарищей, а те останавливаются на отдых.

На участках с глубоким снегом и при тяжелых рюкзаках применяют поочередное тропление без рюкзаков. А пробив лыжню, турист пропускает группу, возвращается за рюкзаком и нагоняет товарищей.

Порядок движения на лыжном спуске должен обеспечивать безопасность группы и учитывать возможности каждого лыжника. Очередность спуска, путь опереждает руководитель.

На большом и закрытом спуске рекомендуется спускаться с промежуточными остановками и на нескольких параллельных лыжнях.

Следует помнить, что спуски нужно проводить только в местах, где есть полная гарантия лавинной безопасности.

Особенностью движения в лыжном походе является то, что путь можно прокладывать напрямую через замерзшие болота и водоемы. Но при возможности нужно пользоваться готовой попутной лыжной или санной дорогой. Можно двигаться по просекам, редколесью и руслам рек. Легче идти там, где снег менее глубок.

Внимание! Лавинная опасность и тонкий лед.

Зимой повышается лавинная опасность. Не планируйте переходы через вогнутые формы рельефа – снегосборные воронки, лавинные лотки, под гребнями с нависающими карнизами и там, где много снега в неустойчивом состоянии.

Также запрещается начинать передвижение по лавиноопасному участку при резком потеплении или похолодании, падении давления, во время и в первые два дня после снегопада, метели, дождя.

Избегайте пересечений склона, его продольных углублений. Двигайтесь в лавиноопасной зоне с наибольшей скоростью. Страхуйтесь на наиболее опасных участках. Не делайте резких поворотов и падений.

Подальше держитесь и от участков на водоемах с тонким льдом, там где в озеро или реку впадает или вытекает проточная вода. Проведите разведку неизвестного водоема, определите ударами палок об лед его надежность для движения группы.

Водный туризм (путешествие) требует от участников, прежде всего, хорошего знания своего судна, умение управлять им. Руководитель должен иметь опыт руководства водным туризмом той же разновидности (плот, катамаран или гребные суда).

Водные походы можно осуществлять на шлюпках, прогулочных лодках, разборных байдарках, плотах, катамаранах. Наиболее приемлемые для путешествий разборные байдарки и катамараны. Они достаточно устойчивы, имеют хорошую вместимость и удовлетворительные ходовые качества, небольшой вес, легко перевозятся на транспорте, удобные для плавания по рекам разной сложности, просты в ремонте.

Самые безопасные – морские шлюпки, однако ходить на них можно только на больших водоемах, судоходных реках. В поход по небольшим рекам пригодны прогулочные лодки; правда, они безо-

пасны только когда не перегружены, а их команда достаточно дисциплинирована.

Снаряжение. Рюкзак, палатка, спальник – те вещи, которые необходимы для комфортного существования на природе. Рюкзак должен быть удобным и вместительным. Не натирать, не давить, не сковывать движения. Не перегружайте его. Палатку можно брать как на одного, так и на двоих-троих, как и байдарку. А вот спальник должен быть ваш. Ориентируйтесь на температуру воздуха и свою «мерзлячность». Хорошо бы также иметь специальный туристический коврик. Он сделает ночевку на природе гораздо приятней. **Спасательные жилеты** – обязательная часть снаряжения. Перчатки специальные или строительные тканевые с обрезанными на половину пальцами окажут вам в пути незаменимую услугу, защищая руки от мозолей при гребле.

Общие вещи – это те, которыми пользуются все, их масса распределяется между участниками похода. Базовая палатка, котелки, дощечки, ножики, туристический душ, гермомешки, пила, топор, пакеты для мусора и прочие мелкие жизненно важные вещи.

Транспорт

Суда

Правила плавания по внутренним водным путям Российской Федерации спортивных судов, прогулочных судов и осуществляющих плавание в целях туризма судов под флагами иностранных государств.

1. Общие положения.

1. Правила действуют в портах и на внутренних водных путях Российской Федерации, открытых для захода судов под флагами иностранных государств, в порядке, установленном частью 3 статьи 23.1 Федерального закона от 7 марта 2001 г. № 24-ФЗ «Кодекс внутреннего водного транспорта Российской Федерации» (далее – КВВТ).

2. Настоящие Правила распространяются на спортивные суда, прогулочные суда и суда, осуществляющие плавание в целях туризма, общее количество людей на которых не превышает восемнадцать,

в том числе пассажиров не более чем двенадцать, под флагами иностранных государств, осуществляющих судоходство по внутренним водным путям Российской Федерации, и на экипажи указанных судов.

3. Судам разрешено движение и стоянка на внутренних водных путях Российской Федерации. Стоянка осуществляется в отведенных для стоянки местах. Швартовка к причалам и сооружениям для причаливания осуществляется по согласованию с владельцами или операторами этих причалов и сооружений.

4. Надзор за соблюдением требований настоящих Правил осуществляется в пределах предоставленных полномочий, Федеральной службой по надзору в сфере транспорта.

5. При пересечении Государственной границы Российской Федерации суда и находящиеся на них лица должны пройти пограничный, таможенный, ветеринарный, карантинный фитосанитарный и санитарно-карантинный контроль, а в случаях, установленных международными договорами Российской Федерации и федеральными законами, и иные виды контроля судов под флагами иностранных государств в пунктах пропуска через Государственную границу Российской Федерации, установленных и открытых в соответствии с законодательством Российской Федерации в морских портах, открытых для захода судов под флагами иностранных государств, прилегающих к внутренним водным путям Российской Федерации.

Выход судов с внутренних водных путей Российской Федерации (остановочный пункт Стрелецкое) в Каспийское море разрешен только судам под флагами прикаспийских государств.

6. К плаванию по внутренним водным путям Российской Федерации допускаются суда, имеющие на борту следующие документы:

- настоящие Правила;
- Правила плавания по внутренним водным путям Российской Федерации, утвержденные приказом федерального органа исполнительной власти в области транспорта (далее – ППВВП);
- документы, подтверждающие тип и назначение судна, право плавания судна под флагом государства, в котором зарегистрировано судно, право собственности на судно, соответствие судна установленным национальным или международным техническим требованиям;

– список членов экипажа судна (судовая роль), составляемый капитаном судна;

– судовой журнал/вахтенный журнал или единый вахтенный журнал. На судне должны находиться оригиналы указанных документов, за исключением документа, подтверждающего право собственности на судно, копия которого должна быть заверена в установленном порядке.

7. Суда при плавании по внутренним водным путям сохраняют свои опознавательные знаки, предписанные им требованиями государства регистрации судна.

8. Суда должны выполнять требования ППВВП в отношении регулирования движения судов и правил стоянки, охраны окружающей среды, а также визуальной, звуковой сигнализации и радиотелефонной связи.

Велосипед, как и любое транспортное средство, – источник повышенной опасности как для окружающих, так и для водителей и пассажиров этого транспортного средства. Велосипедисту необходимо четко знать, каким опасностям он подвергается на дороге, чтобы этих опасностей избежать. Любой велосипедист, выезжающий на дорогу (есть велосипедисты, которые по дорогам не ездят), должен предпринять ряд мер, обеспечивающих его безопасность. Вот их мы и разберем.

1. Велосипед должен находиться в исправном состоянии. Исправное состояние вашего железного друга – залог вашей безопасности на 70%. Первое, что необходимо проверять – это тормоза. Должны быть рабочими и хорошо отрегулированными. Второе – руль. Руль должен быть прочно закреплен. Третье – колеса. Покрышки должны быть без повреждений, камеры не должны спускать воздух, все спицы целы; естественно, никаких восьмерок на колесах быть не должно. Четвертое – переключатели. Должны быть хорошо отрегулированы, переключения должны производиться плавно, без чрезмерных усилий. Пятое. Цепь – смазана. Втулки, каретка – работать без биений и посторонних шумов, смазаны. Шестое. Седло отрегулировано под конкретные анатомические особенности велосипедиста. Конкретно по выполнению всех перечисленных регулировок в Интернете су-

существует масса рекомендаций, куда мы вас и направляем. Если вам самим не под силу отрегулировать свой велосипед – обращайтесь в специализированные мастерские.

2. Для езды на велосипеде желательна, а иногда необходима специальная экипировка. Во-первых, есть специальная велоодежда, ношение которой уберезит вас от многих проблем, таких как переохлаждение, чрезмерное выделение пота и др. Одежда должна быть облегающей, без развевающихся на ветру элементов (для предотвращения зацепления за движущиеся или неподвижные предметы). Ваша одежда должна быть также яркой. Чем она ярче (желтая, оранжевая, красная), тем более вы заметны на дороге и тем меньше риска быть незамеченным водителем КамАЗа. Если вы ездите с рюкзаком, то и рюкзак должен отвечать этим принципам. Для езды в вечернее и ночное время желательно, чтобы на вашей одежде были специальные светоотражающие полосы – эти полосы света не позволят водителям вас не заметить. Это относится и к вашему рюкзаку. Руки ваши от «асфальтовой болезни» оберегайте велоперчатками. Будет нелишним, а даже рекомендуется всем – ездить в велошлеме. Не пренебрегайте им и не экономьте на нем! И существуют еще предметы для защиты вашего организма от потрясений: это – наколенники и налокотники. Обязательно возите с собой средства против «асфальтовой болезни» – бинт, зеленка или йод, перекись водорода. Научитесь оказывать первую медицинскую помощь и пользоваться вышеперечисленными медикаментами.

3. Велосипед обязательно оборудуйте зеркалами (или хотя бы одним, слева) заднего вида. Вы всегда будете в курсе происходящего у вас за спиной. Для обеспечения безопасности при езде в вечернее время суток оборудуйте велосипед фонарем спереди и фонарем сзади. Не забудьте, что спереди фонарь должен быть белого цвета, а сзади красного.

4. Для того, чтобы уверенно нарушать правила дорожного движения, нужно их знать. Кроме знания того, как вам правильно ездить, нелишним будет знать, каким образом нужно правильно ездить и другим участникам дорожного движения. Хотя бы для того, чтобы в случае въезда в «открытую дверь» – не покупать владельцу новую дверь,

а себе новый велосипед, а просто ограничиться скромным гонораром автовладельца. В общем, изучайте правила дорожного движения.

Правила дорожного движения

Велосипеды должны двигаться по велосипедной, велопешеходной дорожкам или полосе для велосипедистов (ПДД 24.1), а при их отсутствии или возможности движения по ним допускается движение «по правому краю проезжей части» [3]. Также допускается движение по обочине при отсутствии велосипедной/велопешеходной дорожки, полосы для велосипедистов либо возможности двигаться по вышеперечисленным элементам дорог а также по правому краю проезжей части (ПДД 24.2). И допускается движение по тротуару при отсутствии велосипедной/велопешеходной дорожки, полосы для велосипедистов либо при невозможности передвижения по ним, а также перечисленным ранее элементам дорог, включая обочину.

Движение велосипедистов по тротуарам и пешеходным дорожкам запрещено (ПДД 9.9), за исключением случаев, предусмотренных пп. 24.2 – 24.4 ПДД (то есть, запрещено, если велосипедист старше 14 лет, присутствует велодорожка или велопешеходная дорожка, или полоса для велосипедистов, и при этом присутствует возможность двигаться по ней или проезжей части, или обочине и в то же время велосипедист не сопровождает другого велосипедиста в возрасте до 7 лет и не перевозит ребенка в возрасте до 7 лет на дополнительном сиденье, в велоколяске или в прицепе, предназначенном для эксплуатации с велосипедом).

Колонны велосипедистов при движении по проезжей части должны быть разделены на группы по 10 велосипедистов. Для облегчения обгона расстояние между группами должно составлять 80–100 м (ПДД 24.5).

Водителям велосипеда запрещается:

- ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой (ПДД 24.8);
- перевозить груз, который выступает более чем на 0,5 м по длине или ширине за габариты, или груз, мешающий управлению (ПДД 24.8);
- двигаться по дороге при наличии рядом велосипедной дорожки (ПДД 24.8);

- поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении (ПДД 24.8);
- двигаться по автомагистралям (ПДД 16.1);
- двигаться по дороге в темное время суток (и/или в условиях недостаточной видимости) без включенного переднего белого фонаря («Основные положения по допуску транспортных средств к эксплуатации...», п. 6).

Для обозначения маневра Правилами предусмотрены следующие знаки (ПДД 8.1-8.2):

- Остановка: поднятая вверх рука (любая).
- Поворот или перестроение направо: вытянутая правая рука, либо вытянутая и согнутая в локте левая.
- Поворот или перестроение налево: вытянутая левая рука, либо вытянутая и согнутая в локте правая.

Однако не рекомендуется пользоваться альтернативными способами (там, где согнутая рука), так как они рассчитаны на автомобилистов.

Сигнал левого поворота также рекомендуется подавать при обгоне припаркованного у правого края полосы механического транспортного средства.

При езде в группе используется еще один знак, предназначенный не для автомобилистов, а для велотуристов, едущих за вами:

- Ямы справа: опущенная вниз правая рука.
- Ямы слева: опущенная вниз левая рука.

Знаки первым подает ведущий, члены группы их немедленно повторяют. Не стоит дожидаться, пока вы проедете или увидите яму, надо подавать знак немедленно за следующим перед вами велотуристом. Ведущий (или одиночный велосипедист) должен подавать знаки заблаговременно, чтобы группа и автомобилисты успели среагировать (ПДД 8.2).

6. Учебная и воспитательная работа инструктора детско-юношеского туризма

Для развития туризма в регионах России общественным туристским движением и учреждениями образования развернута государственно-общественная система подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадров в сфере детско-юношеского спортивного туризма, а именно: инструкторов детско-юношеского туризма; инструкторов-методистов туризма; судей спортивных соревнований; младших инструкторов туризма (школьники, до 18 лет) и юных судей (до 16 лет).

В соответствии с **«Положением о «Инструкторе детско-юношеского туризма», утвержденным приказом Министерства общего и профессионального образования РФ № 769 от 23 марта 1998 г.**, звание «Инструктор детско-юношеского туризма» присваивается лицам, достигшим 18-летнего возраста, прослушавшим теоретический курс, выполнившим практические работы по программе «Инструктор детско-юношеского туризма», совершившим зачетный поход первой категории сложности и успешно сдавшим зачеты.

Инструктор детско-юношеского туризма относится к туристским кадрам системы образования и является организатором туристско-краеведческой и экскурсионной работы в образовательных учреждениях любого типа. Имеет право руководить степенными походами, путешествиями, экскурсиями, походами 1 категории сложности, проводить подготовку для выполнения спортивных разрядов по туризму, готовить младших инструкторов туризма, участвовать в организации и руководстве туристскими лагерями, слетами, соревнованиями, краеведческими конференциями и другими видами туристско-краеведческой работы, вести занятия в туристских объединениях учащихся.

Инструктор ДЮТ может участвовать в учебных сборах, экспедициях, экскурсиях, путешествиях, походах с целью повышения туристского мастерства и квалификации, получать в организации

туристское снаряжение для проведения туристских мероприятий с учащимися, а также получать методическую поддержку в профильных государственных и негосударственных учреждениях.

Инструктор детско-юношеского туризма обязан проходить один раз в пять лет туристскую переподготовку.

Учет работы инструктора детско-юношеского туризма производит образовательное учреждение, в котором он состоит на учете или работает по трудовому договору.

Количество обучаемых одним инструктором и нормы педагогической нагрузки определяются нормативными документами по туристско-краеведческой работе, утвержденными Министерством общего и профессионального образования Российской Федерации.

Инструктор детско-юношеского туризма обязан:

- готовить и воспитывать туристско-краеведческие кадры в лучших традициях российского туризма, организовывать и возглавлять туристские походы, путешествия, экспедиции и экскурсии;

- проводить туристские мероприятия так, чтобы они способствовали духовному, нравственному и физическому развитию, укреплению здоровья юных туристов. Обучать различным формам и методам выживания в природной среде, истории родного края, влиять на повышение уровня туристского мастерства;

- всю свою деятельность направлять на воспитание патриотизма, чувства долга и любви к Родине, ответственности подрастающего поколения перед обществом;

- активно участвовать в развитии детско-юношеского туризма, туристско-краеведческой деятельности, охране природы, памятников истории и культуры;

- целенаправленно развивать экологическое воспитание обучаемых;

- быть организатором общественно полезной деятельности юных туристов, бороться за высокую культуру российского туризма;

- проводить все туристские мероприятия в строгом соответствии с нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму и других государственных учреждений;

– постоянно повышать свою общую культуру, методическую подготовленность и туристское мастерство.

Организация работы в сфере туристско-краеведческой деятельности строится на **психолого-педагогических принципах**, которые служат руководством при определении содержания, организации, методов работы и отражают, с одной стороны, общие цели и задачи, стоящие перед обществом, с другой стороны, общие закономерности процесса образовательной и воспитательной работы.

При организации деятельности инструктору ДЮТ необходимо руководствоваться педагогическими принципами, которые можно представить следующим образом:

Принцип целеустремленности – предполагает подчинение туристической деятельности задачам воспитания, формирования ценных качеств личности подростка, определяющих мотивы его поведения.

Принцип коллективизма – имеет особое значение в формировании нравственности и ответственного отношения к другим людям. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут или дистанцию и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев.

Принцип сочетания педагогического руководства с развитием самостоятельности и инициативы членов туристской группы – отношения взаимозависимости, рожденные в процессе туристской деятельности, усложняются: участники туристской группы первоначально исполняют распоряжения руководителя, а затем постепенно и сознательно включаются в решение общих дел. Данный принцип напрямую связан с преемственностью в сфере туристско-краеведческой деятельности и воспитанием новых кадров.

Принципы последовательности, постепенности, систематичности имеют большое значение в туристской работе с подростками. Соблюдение этих принципов предполагает построение психолого-педагогической системы, составные части которой органично взаимосвязаны, образуют целостное единство.

Принцип доступности туристской деятельности – реализуется через ее содержание. Туристской деятельности присуща демократичность: в ней не происходит деления воспитанников на способных и

одаренных, с одной стороны, и неспособных, неодаренных, с другой стороны, как это часто бывает в учебном процессе и во многих других видах деятельности учащихся. Воспитанники могут пробовать себя в разных видах туристско-краеведческой деятельности, в том числе, судейской или исследовательской.

Заключение

Данные методические рекомендации в полной мере раскрывают программу подготовки инструкторов детско-юношеского туризма и могут использоваться для теоретической подготовки специалистов, обучающихся по программе «Инструктор детско-юношеского туризма».

В результате ознакомления с методическими рекомендациями читатели смогут ознакомиться с большей частью лекционного материала по темам программы. У читателей сформируются:

- теоретические знания, необходимые для работы в туристско-краеведческих объединениях, организующих маршруты с активными способами передвижения;
- теоретические знания по организации и проведению туристских лагерей, слетов, соревнований, краеведческих конференций и других видов туристско-краеведческой работы, а также по руководству вышеперечисленными видами.

Также у педагогов углубятся и расширятся первичные знания по природе родного края, они смогут взять ответственность за принятие решений в нестандартных ситуациях.

Список литературы, рекомендованной инструктору детско-юношеского туризма

1. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе/ А.А. Алексеев. – М: ЦДЮТур России, 1996.
2. Багаутдинова, Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе/ Ф.Г. Багаутдинова. – М: ЦДЮТур России, 1997.
3. Бардин, К.В. Азбука туризма/К.В. Бардин . – М.: Просвещение, 1981.
4. Берман, А.Е. Юный турист. / – М: ФиС, 1977.
5. Гаркави, Л.Х. Адаптационные реакции и резистентность организма. /Л.Х. Гаркави.– Ростов-на-Дону: Ростовский ун-т, 1977.
6. Коструб, А.А. Медицинский справочник туриста. / А.А. Коструб.– М: Профиздат, 1990.
7. Куприн, А.М. Занимательная картография/А.М. Куприн. – М: Просвещение, 1989.
8. Лебедев, В.И. Личность в экстремальных условиях/В.И. Лебедев.- М: Политиздат, 1989.
9. Лето, дети и туризм/А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, И.А. Дрогов. – М: ЦДЮТур России, 1997.
10. Лукоянов, П.И. Зимние спортивные походы/П.И. Лукоянов. – М: ФиС, 1988.
11. Матюцкий, С.П. Туристу о растениях/С.П. Матюцкий. – М: Профиздат, 1988.
12. Остапец, А.А. На маршруте туристы-следопыты/А.А. Остапец. – М: Просвещение, 1987.
13. Поспелов, Е.М. Туристу о географических названиях/Е.М. Поспелов. – М: Профиздат, 1988.
14. Рыжавский, Г.Я. Биваки/Г.Я. Рыжавский. – М: ЦДЮТур России, 1996.
15. Топография и ориентирование в туристском путешествии/ В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. – М: ЦДЮТур России, 1997.
16. Чепик, В.Д. Физическая культура в социальных процессах/ В.Д. Чепик. – М., 1995.
17. Шibaев, А.С. В горах/А.С. Шibaев. – М: ЦДЮТур России, 1996.

18. Шибает, А.С. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени/А.С. Шибает. – М., ЦДЮТур России, 1996.
19. Штюрмер, Ю.А. Краткий справочник туриста/Ю.А. Штюрмер. – М: ФиС, 1985.
20. Энциклопедия туриста. – М., БРЭ, 1993.
21. Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения: <http://turcentrrf.ru/>
22. Спортивный туризм: <http://www.tmmoscow.ru/>
23. Федерация спортивного туризма Тюменской области: <http://www.azimut72.com/>
24. Тюменская тропа: <http://тропа72.ru/>

Предметный указатель

В

Высота сечения рельефа 89

Г

Гидрография 138

Гора 86

Горизонталь 87

Горный туризм 149

К

Компас 90

Котловина 86

Краеведческие внепрограммные экскурсии 22

Л

Лощина 86

О

Общеобразовательные экскурсии 22

Ориентировать карту 95

Отсидка 54

П

Походы 22

Прогулка 21

Р

Рельеф 86

С

Санитар 75

Седловина 86

Страховка 118

Т

Тактика 123

Тактика туризма 56

Техника пешего туризма 55

Топографическая карта 84

Топография 84

Туризм 7

Туристический лагерь 23

У

Учебные (программные) экскурсии 22

Х

Хребет 86

Ш

Школьный музей 23

Э

Экскурсия 22, 141

Экспедиция 23

Методическое пособие

Организация туристско-краеведческой работы
в образовательных учреждениях

Корректор *Елесина Л.В.*
Верстка *Андреева Э.Д.*

Издание подготовлено
ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер»