

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации
Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова
Кафедра физического воспитания и спорта

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ

Учебно-методическое пособие

Ярославль
ЯрГУ
2021

УДК 796.093.544(075.8)

ББК Ч518.111я73

О-64

Рекомендовано

Редакционно-издательским советом университета

в качестве учебного издания. План 2021 года

Рецензент

кафедра физического воспитания и спорта ЯрГУ им. П. Г. Демидова

Составитель

А. В. Трофимов

О-64 Организация и проведение туристских походов : учебно-методическое пособие / сост. А. В. Трофимов ; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. — Ярославль : ЯрГУ, 2021. — 44 с.

Настоящее пособие предназначено для руководителей туристских групп, студентов и преподавателей, желающих заниматься туризмом, для всех желающих сдать нормативы ГТО по туризму, для подготовки к вопросам о туризме при сдаче теоретических зачётов и экзаменов по дисциплине «Физическая культура».

На примере пешеходного похода выходного дня даются методические и практические рекомендации по его организации и проведению.

УДК 796.093.544(075.8)

ББК Ч518.111я73

© ЯрГУ, 2021

Введение

Туризм — одна из самых доступных форм активного отдыха. Он удовлетворяет потребности личности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку, способствует поддержанию высокой работоспособности.

Туристский поход — это длительное (не менее нескольких часов) прохождение группой туристов активными способами передвижения определённого участка местности с заранее поставленными целями по заранее намеченному маршруту.

Туристские походы классифицируются по сложности на некатегорийные походы: походы *выходного дня*, *степенные* походы (3 степени сложности) и **категорийные** походы (6 категорий сложности). Категорийные туристские походы проводятся в соответствии с разделом 2 «Регламента по спортивному туризму. Туристско-спортивные мероприятия связанные с прохождением туристских маршрутов», утверждённого Туристско-спортивным Союзом России 28.11.2008. Документом для подтверждения проведения категорийных походов является маршрутная книжка, некатегорийных — маршрутный лист.

По **видам (средствам передвижения)** туристские походы подразделяются на *пешеходные (пешие)*, *лыжные*, *горно-пешеходные (горные)*, *водные* (байдарка, ял, катамаран, рафт, плот), *парусные*, *спелео-*, *вело-*, *авто-*, *мото-* (в т. ч. снегоход, пневмат), *конные*. Также бывают **комбинированные** походы.

Поход требует знания техники и тактики туризма, умения преодолевать естественные препятствия, ориентироваться на местности, готовить пищу на костре и портативных средствах, оказывать при необходимости первую доврачебную помощь. Поход способствует развитию общей и специальной выносливости, силовых качеств.

Участником похода выходного дня может стать каждый имеющий основную медицинскую группу; для более сложных походов требуется допуск медицинского учреждения и страховка.

Организуют походы выходного дня центры детско-юношеского туризма, туристские клубы и секции, коллективы физической культуры, спортивные клубы. Часто группы похода выходного дня формируются самостоятельно.

Согласно требованиям **«Инструкции по организации и проведению**

туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации», утвержденной приказом № 293 Министерства образования РСФСР 13.07.1992, все туристские группы обязаны иметь маршрутные листы на совершение походов выходного дня по установленному образцу (см. приложение).

Маршрутный лист выдает организация, ответственная за проведение похода. После окончания похода группа возвращает его организации. Маршрутный лист необходимо отметить в начальном, промежуточном и конечном пунктах маршрута. Эту отметку (штамп или печать) может сделать любая организация: железнодорожная или автостанция, школа, почта, магазин, сельсовет.

Наличие такого документа, как маршрутный лист, является важной мерой воздействия на качество организации походов, повышает ответственность туристов и организаторов походов, предотвращает возникновение несчастных случаев, усиливает меры по охране природы. На основании маршрутных листов производится присвоение знаков «Юный турист», «Турист России», 3-го и 2-го спортивных юношеских разрядов.

Походы выходного дня бывают одно-, двух- и трехдневные. Для однодневных походов оформление маршрутного листа не обязательно (знаки и разряды не присваиваются).

Данное пособие имеет целью дать желающим заниматься туризмом на примере пешеходного похода выходного дня необходимую сумму знаний для того, чтобы поход стал для них по настоящему полезным, сочетающим развитие и смену обстановки.

Оно будет полезно и тем, кто участвует в туристских слетах и соревнованиях, многодневных соревнованиях и сборах по спортивному ориентированию с размещением в полевых условиях, альпинизму и т. д., занимается охотой, рыбной ловлей, сбором грибов и ягод.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТСКОГО ПОХОДА ВЫХОДНОГО ДНЯ

Цель похода

Обычно туристские походы выходного дня *многоцелевые*. Чаще всего основная цель туристского похода — *оздоровительная (рекреационная)*. Это прогулка по живописным пригородным лесам, берегам водоемов, там, где можно хорошо отдохнуть. Она может сочетаться с *познавательной, экскурсионной* целью. Поход выходного дня может иметь и *учебные (образовательные)* цели. Туристские клубы и секции проводят походы выходного дня с *агитационной* целью для привлечения в свои ряды туристов-новичков. Могут преследоваться *специальные* цели, например *тренировочные*: это подготовка группы туристов к многодневному степенному или категориальному походу, к туристским соревнованиям.

Особняком стоят семейные походы, они, конечно, многоцелевые, но по большей части преследуют *воспитательную* цель.

Походы от 2 и более дней (в том числе и походы выходного дня), имеющие своей целью изучение территории, одного или нескольких объектов, выполнение общественно полезной или другой работы, называются экспедициями.

Выбор маршрута

Когда цель ясна, можно выбирать маршрут. Протяженность маршрута для оздоровительных походов — от 10 до 25 километров в день, в зависимости от местности и подготовленности участников, для тренировочных — до 35 километров в день. Лучше планировать кольцевой или линейный маршрут. В случае выбора *кольцевого маршрута* его начало и конец находятся в одной и той же точке, при *линейном маршруте* эти точки различны. *Радиальные маршруты*, предусматривающие возвращение в исходную точку по тому же пути, дают меньше новых впечатлений и чаще преследуют специальные цели, например внутри линейного маршрута осмотр какой-либо достопримечательности или сбор грибов, ягод.

При выборе маршрута по карте следует стремиться, чтобы путь проходил по наиболее живописным местам, интересным для осмотра объектам.

Сегодня поисковые системы Интернета позволяют не только восполь-

зоваться картами местности (схема; спутник; особенно гибрид), но и посмотреть фотографии многих объектов на маршруте; облегчают измерение и планирование отдельных этапов и маршрута в целом.

Летом, в жару, лучше путешествовать под пологом леса, отдыхать у больших водоемов, весной и осенью — по открытым местам, прогретым солнцем, по холмам с хорошим обзором.

Начальные и конечные точки маршрута желательно планировать на крупных автомобильных магистралях и железнодорожных станциях, где есть рейсовые автобусы и пригородные поезда.

Следует предусмотреть возможность *аварийного изменения маршрута*.

Желательно, чтобы время на подъезды к маршруту и на обратную дорогу, а также транспортные расходы, не превышали 30 % затрат времени и средств на весь поход.

Места *привалов* и *ночлегов* следует планировать заранее.

Формирование туристской группы

Оптимальный количественный состав туристской группы — 8 человек, минимальный — 4. Максимальная численность группы для походов выходного дня официально не ограничивается, но нежелательно иметь группу более 20 туристов для однодневных походов и более 16 для двух-, трёхдневных.

Туристскую группу лучше всего формировать из людей, близко знающих друг друга, объединенных общими интересами, примерно одинаковых по возрасту и функциональной подготовленности. Подобрать такую группу в студенческом коллективе не представляет сложности.

Успех похода в большой степени зависит от правильного распределения обязанностей между членами группы.

Руководителя похода выбирают сами туристы, утверждает организация, проводящая поход. Руководитель должен быть человеком, пользующимся в коллективе авторитетом, основывающимся на опыте, знаниях, организаторских способностях и человеческих качествах, способным демократически управлять группой туристов, но он должен понимать, что за просчёты в походе только один он из группы понесёт ***уголовную*** ответственность. Задача руководителя — сплотить членов группы в единый туристский коллектив, учитывая при этом состояние здоровья, желания и способности участников похода, оптимально распределить между ними обязанности. Если в уже сложившемся коллективе появились новички, руководитель обязан передать

им добрые традиции и «неписанные правила». Критерием признания руководителя является готовность участников туристской группы вновь и вновь идти в поход под его руководством.

Руководитель несет ответственность за соблюдение «Инструкции по организации и проведению походов...», выполнение требований закона об охране природы, за безопасность туристов, за сохранность полученного в пункте проката снаряжения, правильное использование подотчетных денежных средств, за оформление отчёта.

Если на маршруте есть сложные водные переправы, руководитель обязан убедиться, что все участники похода умеют плавать.

Руководитель пользуется правом единоначалия: его указания о порядке движения, взаимопомощи, выполнении поручений обязательны и должны выполняться безоговорочно.

В случае необходимости руководитель имеет право изменить маршрут или прервать поход.

Завхоз является главным «соратником» руководителя. По сравнению с другими членами туристской группы, у завхоза значительно больше обязанностей, поэтому руководитель назначает двух-трех помощников (в зависимости от численности группы) для решения всех вопросов службы завхоза до, во время похода и после него.

Завхоз назначает дежурных (обычно по два-три человека) для приготовления пищи, объявления подъема, поддерживания костра, при необходимости — ночных дежурных по 1–2 человека.

Казначей (помощник завхоза по расчётам) работает в тесном контакте с завхозом и руководителем, производит все денежные расчёты. Перед походом получает у проводящей поход организации или собирает у туристов деньги на питание, прокат снаряжения, транспорт; ведет строгий учет расходов; приобретает билеты; по окончании похода отчитывается за израсходованные средства.

Завхоз по снаряжению (помощник завхоза, администратор) составляет список группового снаряжения. Если снаряжения не хватает в личном распоряжении туристов, то получает недостающее со склада организации или в пункте проката; распределяет снаряжение между участниками похода; следит за его состоянием; руководит его своевременным ремонтом; организует обработку снаряжения до и после похода и сдачу его на склад или в пункт проката.

Завхоз по питанию (помощник завхоза по питанию) контактирует с казначеем и руководителем, производит расчёт и закупку требуемых продуктов, организует их «предпоходную» обработку, составляет меню, распределяет продукты между участниками группы, контролирует транспортировку и расходование продуктов в походе, при возможности пополняет запас продуктов на маршруте, при необходимости консультирует дежурных по приготовлению пищи. Обычно в туристской группе численностью до восьми человек завхоз, кроме общего руководства всем кругом хозяйственных, финансовых вопросов и назначения дежурных, совмещает и должность завхоза по питанию.

Штурман отвечает за грамотное в пространстве и времени (правильное) выполнение маршрута (за ориентирование на маршруте), за своевременными остановками на ночлеги и привалы.

Ремонтный мастер вместе с завхозом по снаряжению комплектует ремонтный набор и носит его в наружном кармане своего рюкзака. На маршруте он замыкает группу и при необходимости оказывает туристам экстренную техническую помощь. На привалах ремонтник осуществляет профилактическое обслуживание группового снаряжения, ремонт поврежденного снаряжения, помогает туристам ремонтировать личное снаряжение, одежду, обувь.

Санинструктор («медик»), если он не имеет высшего или среднего специального медицинского образования, до похода должен получить квалифицированную консультацию у специалиста по вопросам оказания первой доврачебной помощи при травмах, заболеваниях и т. д. «Медик» комплектует аптечку и хранит её в одном из внешних карманов своего рюкзака. В походе «медик» следит за порядком купания. Следит за тем, чтобы у туристов не было солнечных, тепловых ударов, ожогов, отравлений. Следит, чтобы не было травм: потертостей, вывихов, переломов, ран, связанных с неправильными приемами работы с топором, пилой. Во время движения вместе с ремонтным мастером обычно замыкает группу.

Задача **фотографа** — оставить туристам на память фотографический или видеоотчёт об их совместных приключениях в любом формате. Кроме того, фото- и видеоотчёты о путешествиях играют большую агитационную роль, а наиболее интересные сюжеты о походах выходного дня могут составить конкуренцию на туристском конкурсе фото-видеоматериалов даже материалам о сложных категорийных походах.

Хронолог (ответственный за путевой дневник) фиксирует время прохождения этапов маршрута и все прочие события и наблюдения. После похода помогает руководителю в составлении отчета. Путевой дневник способствует накоплению опыта, позволяет избежать повторения ошибок.

Кроме того, в большой туристской группе может быть **ответственный за культурный досуг, физорг, штатный костровый и т. д.**

В малочисленной группе один и тот же участник похода может выполнять несколько обязанностей.

Как видно из сказанного, готовясь к путешествию, туристы должны провести большую организационную работу. Только серьезное отношение к организации туристского похода, к порученным каждому туристу обязанностям сделают поход действительно интересным, полезным.

СНАРЯЖЕНИЕ

Личное снаряжение

Обувь

Обувь туриста должна быть на низком каблуке, с жёстким рельефным протектором, защищающей подошву и голеностопный сустав от травм. Выбор обуви зависит от походных условий. В качестве основной обуви обычно используются туристские ботинки. В продаже представлен весь спектр туристской обуви: от обуви для легких прогулок до специальных ботинок для экстремального горного туризма. Основная обувь должна быть свободной, чтобы можно было положить толстую стельку и надеть шерстяные носки.

На несложных маршрутах в сухую погоду может быть использована более легкая обувь (кроссовки или даже кеды), в весеннюю и осеннюю распутицу — резиновые сапоги.

Для привалов, ночёвок и днёвок необходима сменная обувь (кроссовки, кеды, полиуретановые тапки).

Одежда

Выбор одежды зависит от времени года, погодных условий. Наиболее подходящей для похода является одежда спортивного типа: спортивное («термо») бельё или просто трикотажный костюм, шерстяной костюм, изделия из современных материалов (Microfiber, Fleece), летом: майка, шорты, купальный костюм. Важно, чтобы брюки были свободными: тесные брюки затрудняют кровообращение, препятствуют широкому шагу и этим способствуют преждевременному утомлению.

На случай непогоды — штормовой костюм, водонепроницаемая накидка.

В любую погоду необходим головной убор: бейсболка, бандана, панама от солнца и шерстяная или флисовая спортивная шапочка в прохладную погоду.

Для работы со специальным снаряжением, например верёвками, и работы у костра — перчатки (голицы).

Рюкзак

Современный *анатомический* рюкзак — это полноценная система, удовлетворяющая всем основным требованиям: удобно располагается

на спине, оптимально распределяя нагрузку на позвоночник; имеет достаточный внутренний объем, дополнительные карманы и специальные наружные узлы, навески; изготовлен из передовых синтетических материалов (Nylon, Cordura, Kevlar); является легким и прочным.

По *объему погрузочной камеры* рюкзаки делятся на *городские* (до 35 литров), *штурмовые* (до 65 литров), *экспедиционные* (от 65 литров). Погрузочные камеры рюкзаков могут быть снабжены дополнительным *тубусом*, увеличивающим их объем до 25 %.

По *системе подвески* рюкзаки бывают *бескаркасные, полужёсткие, каркасные (станковые)*. Все системы имеют как преимущества, так и недостатки. В последнее время широкое распространение получили регулируемые по высоте и ширине анатомические полужёсткие I- или V-образные системы рюкзака с мягкими полиуретановыми вставками и регулируемым по длине мягкими плечевыми и поясным ремнем. Кроме того, появились системы рюкзаков с двумя клапанами: верхним и задним. Верхний клапан, оборудованный одним или двумя пластиковыми фиксаторами, закрывает погрузочную камеру рюкзака и тубус рюкзака сверху, а задний, оборудованный застёжками типа «молния», позволяет из рюкзака в горизонтальном положении доставать предметы из любого уровня.

Современные рюкзаки обычно укомплектованы водонепроницаемыми накидками.

При укладке современных рюкзаков защита спины мягкими предметами и борьба с шарообразностью отходят на второй план. Гораздо важнее, чтобы тяжелые предметы были расположены в рюкзаке выше и ближе к спине, в этом случае центр тяжести рюкзака и центр тяжести тела, будут максимально соотнесены во фронтальной плоскости.

В карманы упаковывают так называемые «мелочи» личного снаряжения. Вещи, которые могут понадобиться в первую очередь в дороге, на большом или малом привале, следует упаковать сверху под клапан рюкзака или тоже в карманы. После этого затянуть веревки погрузочной камеры и тубуса пластиковыми фиксаторами. Если фиксаторы на модели рюкзака отсутствуют, то завязать верёвки привычным для себя узлом, чтобы можно было легко развязать и в темноте. Застегнуть клапан рюкзака и карманы, проверить, не мешают ли твердые предметы, использовать при необходимости и затянуть ремни боковой навески, отрегулировать длину лямок и поясного ремня.

Предварительная регулировка лямок производится по формуле: длина

лямок = рост туриста умножить на эмпирический коэффициент, который равен 0,3–0,32 в зависимости от ширины плеч туриста.

К сожалению, в дождливую погоду даже самый современный рюкзак, имеющий влагозащитный чехол не может полностью гарантировать сохранность вещей от влаги, поэтому рекомендуется использовать полиэтиленовый вкладыш несколько большего размера, чем погрузочная камера рюкзака.

Личное бивачное снаряжение

Спальные принадлежности

Организация нормального ночлега имеет большое значение для полноценного отдыха туриста.

Спальные мешки бывают нескольких типов: «конверт», «кокон» и раскладывающийся, как одеяло, спальный мешок на застежке «молния». Есть раскладывающиеся мешки с разъемной «молнией», два таких мешка можно соединить в один большой спальный мешок и разместить в нем при необходимости до трёх человек.

В качестве теплозащитного материала в спальных мешках используется ватин или легкий синтетический аналог, в современных спальных мешках используется гусиный или утиный пух или очень легкий и теплый синтетический материал Hollowfiber.

Хорошо, если спальный мешок несколько больше человеческого роста: это позволяет в холодную погоду влезать в него с головой.

К спальному мешку полезно иметь вкладыш из простыни или просто простыню. Это гигиенично, теплее спать, а в жару, лёжа поверх спального мешка, простынёй можно просто укрываться.

Необходимо во время ночлега обеспечить надежную изоляцию от сырости и холода, исходящих от земли. Для этого используются **коврики** из полиуретана, надувные и «самонадувающиеся» коврики. В походах выходного дня могут быть использованы и более тяжёлые и объёмные матрасы-кровати на всю площадь дна палатки или индивидуальные резиновые и синтетические надувные матрасы.

Мелочи личного снаряжения

Основное требование к посуде (миске, кружке, ложке) — её должно быть невозможно (цвет, плотность) утопить при мытье или потерять. Очень удобны кружки и миски «термосного» типа.

Следует учесть, что очень удобно для приготовления пищи на всю туристскую группу, когда у 1–2 туристов есть миски большого размера, так называемые «тазики».

Нож перед походом нужно заточить и привязать на шнурке к ремню или шлевке брюк, чтобы не потерять; спички и телефоны держать в герметичной упаковке.

Для сохранения водно-солевого баланса на маршруте необходимо иметь индивидуальную специальную флягу для питьевой воды. Можно использовать и обычную пластиковую бутылку, но в неё нельзя наливать горячую воду, бутылка теряет форму, уменьшается в объеме. В холодное время года используется термос.

Туалетные принадлежности: полотенце, мыло, зубная щетка, зубная паста, предметы личной гигиены.

Тем, кто знает за собой какие-либо периодические недуги, необходимо иметь и индивидуальную аптечку.

Весной, осенью, кроме групповых фонариков, каждому туристу желательно иметь индивидуальный фонарик.

Групповое снаряжение

Групповое бивачное снаряжение

Палатки, тенты

Конструкция современной двухслойной палатки на двух-трёхдуговом каркасе с тамбуром сочетает прямоугольное дно, обеспечивающее удобство в эксплуатации и стремление к сферической форме тента, предполагающее наибольший объем при наименьшей площади материалов, а значит и незначительный вес. Сборный дугообразный каркас обычно выполнен из фибerglassа или алюминиевых сплавов; тент из полиэстера с высокой степенью водонепроницаемости; внутренняя палатка, обеспечивающая тепло и защиту от насекомых, из нейлона; дно внутренней палатки, изолирующее от влаги, из лавсана. Таким образом, трёх-четырёхместная палатка весит от 3,9 до 5,2 кг.

Такие палатки позволяют разместить в них на ночлег на одного человека больше номинала, если все вещи переложить в тамбур, и в трёхместной палатке разместить четверых туристов поперек.

Не вышли из обихода исторические двухскатные брезентовые палатки со сборными стойками, но их желательно снабдить дополнительным полиэтиленовым тентом. Полиэтилен в наших условиях не помешает и современным

палаткам. Производятся лавсановые тенты для организации навеса над кострищем, но можно использовать и полиэтилен.

Варочная посуда, топоры, костровые принадлежности, хозяйственный набор

Для приготовления пищи часто применяется комплект повышенной транспортабельности из трех убираемых один в другой плоскоовальных котлов с крышками из нержавеющей стали. Емкость котлов рекомендуется выбирать из расчета 0,8–1,2 л на одного человека плюс 15–20 % запаса, чтобы пища при кипении не выплескивалась через край. Круглые котлы алюминиевые, тонкие и толстостенные для приготовления пищи еще более удобны, но менее удобны для транспортировки.

Можно использовать специально подготовленные, подобранные по размеру по типу «матрёшки» кастрюли. Ручки у них спиливаются, закрепляется дужка для подвески. Иногда, при большом количестве участников используют даже эмалированные ведра, чайники и сковороды.

Для транспортировки котлов (наличие сажи) необходим прочный полиэтиленовый, брезентовый или лавсановый чехол.

Топоры в поход берут из расчета один топор на 4–5 человек. Топор должен быть плотно насажен, эффективен в работе, иметь небольшой вес. Очень удобны топоры малый и средний типа «плотницкий» или «сучкоруб» с удлинённым деревянным топорищем и топоры с топорищем из армированного полиамида. В походе выходного дня с небольшим количеством участников может быть достаточно и туристского цельнометаллического топорика с резиновой ручкой. Топор должен быть укомплектован прочным, желательно ярким чехлом.

Если группа туристов большая или путешествие предполагается в местах массового отдыха вблизи больших городов, где мелкий сушняк практически выбран, рекомендуется брать пилу. Это или лучковая пила, не превышающая по размеру спинку рюкзака, или узкая двуручная пила, которую переносят, обогнув вокруг рюкзака сверху, используя ремни наружной навески. Чехол для пилы должен быть прочным и гибким (кусоч велосипедной покрышки с веревкой для крепления).

Для оборудования кострищ, ям типа «холодильник», ям для мусора, окапывания палаток в дождливую погоду и т. д. в походе требуется складная туристская или армейская саперная лопатка.

Для подвески котлов над костром применяются складные металлические

стойки, перекладины, таганы; металлические тросы с петлями. Но часто используются стойки с рогатинами и перекладины из сырой древесины. Перекладина должна быть достаточно длинная, около 2,5 метров, и прочная, например ольховая, около 4 сантиметров в диаметре; перекладина из таких пород, как орешник, черемуха, ива, при нагревании под весом варочной посуды будет сильно прогибаться. Если не удастся найти естественные стойки с рогатинами, то можно использовать прямые стойки, а перекладину крепить с помощью кусков мягкой проволоки или веревочных петель. Чтобы дежурным было удобнее работать, для подвески котлов применяется комплект из 6–9 S-образных крючьев разной длины, изготовленных из 4–5-миллиметровой проволоки; кроме того, в комплект могут входить 2 Y-образные металлические рогатинки, которые заколачиваются или лучше завинчиваются в верхние торцы стоек для размещения на них перекладины. В качестве чехла для комплекта костровых принадлежностей удобно использовать голицу.

В хозяйственном наборе желательно, чтобы были разливательные ложки (половники) для супа и напитков отдельно; кусок клеёнки в качестве ска-терти; пара брезентовых рукавиц; губка, мочалка из тонкой проволоки или жесткого синтетического материала, средство для мытья посуды; специальный нож для открывания консервных банок; фонарик; несколько досок (фанерок) для разделки различных продуктов.

Специальное групповое снаряжение

В сложных походах в горах и при переправах через водные преграды применяются веревки, основные, вспомогательные, страховочные системы (обвязки), рабочие усы, карабины, крючья.

Маршрутные материалы: карты и схемы масштаба 1:10 000–1:600 000, принты, маршрутные ленты, текстовые описания.

Вспомогательное групповое снаряжение

Фотоаппарат или видеокамера, радиоприемник, часы, рации, телефоны, спортивный инвентарь, медицинская аптечка, ремонтный набор.

Примерный комплект медицинской аптечки для похода выходного дня на 6–8 туристов

Инструменты

Ножницы, термометр, жгут резиновый, пипетка, пинцет, бинт эластичный, булавки английские 2–4 шт.

Расходные материалы

Перевязочные материалы: бинты стерильные (2–3 шт.), бинты нестерильные (2 шт.), вата (50 г), лейкопластырь (1 шт.), лейкопластырь бактерицидный (1 уп. 20 шт.).

Средства дезинфекции: раствор йода 5 % (10 мл), раствор бриллиантового зелёного 1 % (10 мл), раствор перекиси водорода 3 % (40 мл 2шт.), спирт медицинский (100 мл).

Успокаивающие, сердечные средства: экстракт валерианы (1 фл.), «Валокордин» (1 фл.), «Валидол» (1 уп.).

Жаропонижающие, противопростудные средства: ацетилсалициловая кислота (аспирин) (1 уп.), парацетамол (1 уп.), мукалтин (от кашля) (2 уп.), галазолин (капли в нос) 0,1 % (10 мл).

Обезболивающие средства: анальгин (1 уп.), спазмалгон (1 уп.), но-шпа (1 уп.).

Желудочно-кишечные средства: сода питьевая (50 г), «Смекта» (10 г), уголь активированный (2 уп.), «Имодиум» (2 уп.), «Фестал» (1 уп.).

Противовоспалительные, кожные средства: крем детский (1 тюб.), пантенол (мазь) (1 тюб.), «Звёздочка» (1шт.), стрептоцид (порошок) (1 пак.).

Прочие средства: спирт нашатырный (раствор аммиака 10 %) (40 мл), клей БФ-6 медицинский (раствор спиртовой 15 мл) (1 тюб.).

Примерный комплект ремонтного набора

Инструменты: швейные иглы разной толщины, шило, струна, плоскогубцы, нож, ножницы, бруски для правки ножей и топоров.

Расходные материалы: клей универсальный; лоскуты ткани, брезента, резины; нитки разной толщины, проволока разной толщины, запасные пуговицы.

ТУРИСТСКИЕ НАВЫКИ

Группа на маршруте

Порядок движения группы — в колонну по одному (по просёлочным дорогам по два). Интервал не должен превышать пределов зрительной или голосовой связи. Впереди идет направляющий (штурман), который осуществляет ориентирование, следит за своевременными остановками на привал. Замыкает группу, как правило, опытный турист, выполняющий обязанности «ремонтного мастера». Он помогает отстающим, никого не оставляет за собой, в случае необходимости установленным сигналом или при наличии сети средствами связи (телефон, рация) останавливает направляющего или просит его снизить темп. Место руководителя должно обеспечивать удобство управления группой. Обычно руководитель следует сразу за «направляющим». Удобно, когда перед замыкающим идет «медик». Желательно, чтобы направляющий, замыкающий и руководитель имели яркие отличительные знаки (яркие рюкзаки, штормовки и т. д.).

Режим движения группы должен обеспечивать чередование нагрузок и отдыха. Первый малый привал («пригоночный») назначается через 10–15 минут после начала движения (при необходимости отрегулировать длину лямок рюкзаков, переложить груз, переодеться). Затем через каждые 40–120 минут движения привалы по 5–20 минут в зависимости от сложности участков маршрута. Не следует увлекаться длительными интервалами отдыха, т. к. организму вновь придётся вработываться. Лучше включать минутные интервалы отдыха, не снимая рюкзаков. Хорошо, если малый привал совпадает с началом очередного препятствия (позволит произвести разведку и обсудить способы преодоления). На первую половину дня нужно планировать две трети дневного перехода, лучше раньше выходить на маршрут и раньше останавливаться на ночлег (особенно в летнюю жару). Большой привал длится обычно 1–3 часа.

Темп движения группы примерно 4–5 км/ч. Темп движения должен быть снижен перед привалом и сразу после него. Руководитель задает темп движения исходя из правила «равнение на слабейшего». Если группа неоднородна по составу, то силы туристов уравниваются разной загрузкой рюкзаков, посылкой более сильных на разведку.

Тактика движения группы. Просматриваемые легкопроходимые пространства преодолеваются по азимуту, труднопроходимые заросли — по дорогам, тропам, просекам, крутые затяжные подъемы — «серпантином».

Техника движения. С рюкзаком нужно идти, слегка согнув колени, не до конца выпрямляя ногу во время толчка. На подъемах туловище чуть наклонить вперед, ногу ставить на всю ступню. На спуске ногу ставят на пятку, не сгибая, туловище отклоняют назад. Через препятствия не прыгают, а перешагивают или перелезают. Стволы поваленных деревьев могут быть гнилыми, покрытыми скользкой корой; камни могут быть мокрыми, скользкими; берега ручьев — вязкими, илистыми и т. д. В зарослях необходимо придерживать ветви, чтобы они не ударили идущего сзади, или увеличить интервал движения. Водные преграды преодолеваются, как правило, по мосткам и кладям или вброд шеренгой (стенкой), кругом или по одному с шестом, при необходимости руководитель организует страховку («перилла»). Сложные препятствия с применением страховки туристы преодолевают по одному. Если при форсировании вброд характер дна неизвестен или вода мутная — обувь не снимать.

Ориентирование в походе

Ориентирование в походе базируется на чтении карты, контроле расстояния и направления.

Картографические материалы

Для совершения походов используется разнообразный *картографический материал*.

Туристские схемы масштаба 1 : 200 000 – 1 : 600 000. Такие схемы создаются обычно на наиболее интересные для туризма районы, например: Ярославская область; охота, рыбалка, активный отдых масштаба 1 : 200 000 2004 г. выпуска, на них изображаются объекты, представляющие интерес для туризма. Они сориентированы по магнитному меридиану, удобны для использования в походе.

Топографические карты, атласы очень удобны, информативны. Недостатки: сориентированы по географическому меридиану, часто не отображают элементы рельефа. В 1990 г. выпущена топографическая карта Ярославской области масштаба 1 : 350 000, Рыбинского водохранилища, Ярославля и окрестностей масштаба 1 : 200 000. В 2002 г. — атлас Ярославской области масштаба 1 : 200 000. В 2007 г. — атлас Ярославской области; гео-

графическая информация для рыболовов, охотников, туристов и автомобилистов масштаба 1: 100 000.

Принты из поисковых систем Интернета можно распечатать в любом удобном виде (схема, спутник, а лучше гибрид) в любом масштабе.

Слои, схема и гибрид содержат географические названия населённых пунктов, урочищ, рек и речек, других объектов, причём, чем крупнее масштаб, тем подробнее. Поисковые системы довольно часто обновляются. Но карты из поисковых систем не содержат информации об элементах рельефа и сориентированы по географическому меридиану.

Карты для спортивного ориентирования масштаба 1: 5 000 – 1: 15 000 очень подробны. На них очень подробно отображается рельеф, проходимость местности для человека, карты сориентированы по магнитному меридиану.

Спортивные карты некоторых районов можно найти в региональных федерациях, секциях спортивного ориентирования спортивных клубов и коллективов физической культуры, центрах детско-юношеского туризма. Но спортивные карты имеют очень ограниченную площадь. Хотя, например, по Ярославской области 9 спортивными картами покрывается большая часть площади излучины реки Волги от Среднего и Нижнего посёлка до села Диево Городище; есть большие по площади карты в районе баз «Белкино» и «Забава»; 2 карты (справа и слева) ж. д. платформы «Река».

К маршрутным материалам также относятся кроки и описания маршрутов из отчетов групп, ранее совершивших походы в данной местности.

Условные знаки всех описанных картографических материалов сходны со знаками топографических карт (изучались в школе), тем более что их расшифровка часто вынесена в зарамочное оформление карты (схемы).

Если при разработке маршрута вы пользуетесь различными картографическими материалами, то их следует привести к одному масштабу, сориентировать по магнитному меридиану, свести в одну выкопировку на полупрозрачном пластике твёрдым карандашом Или отсканировать, вычертить с помощью графического редактора и распечатать.

Полупрозрачные пластики достаточно прочны и не намокают, а картографические материалы, выполненные на бумаге, перед походом рекомендуется подвергнуть обработке: заламинировать, запаять утюгом в полиэтиленовый пакет или покрыть прозрачной пленкой с клеящим или термоклящим слоем. Для походов выходного дня хотя бы заклеить широким скотчем.

Контроль местоположения

Контроль расстояния в походе осуществляется по карте, а на участках бедных ориентирами — по времени, исходя из средней скорости движения группы. В отдельных случаях применяется контроль расстояния шагами (60–70 пар шагов — 100 метров) и «на глаз». При глазомерном определении расстояния необходимо учитывать, что ярко освещенные и расположенные выше по склону объекты кажутся ближе, а затененные и расположенные ниже по склону — дальше.

Контроль направления в походе осуществляется по карте и по компасу. Для этого используется несколько вспомогательных технических приемов.

Ориентирование карты по местным предметам. Карту необходимо повернуть так, чтобы расположение ориентиров на карте соответствовало их расположению на местности.

Ориентирование карты по компасу обычно применяется для установления местоположения при потере ориентировки. Необходимо повернуть карту так, чтобы направление линий магнитного меридиана совпадало с направлением северного конца стрелки компаса. Лучше использовать жидкостные компасы: работа с ними проще, быстрее и достаточно надежна. Семейство жидкостных компасов широко представлено как любительскими одноопорными моделями, так и профессиональными двухопорными.

Чтобы проверить исправность компаса, к стрелке подносят стальной предмет, выводят её из равновесия, затем убирают предмет — стрелка жидкостного компаса любого уровня должна вернуться в исходное положение в течение 1,5–7 секунд.

Взятие азимута

1. Наложить компас на карту так, чтобы боковая сторона его пластины соединила исходную и требуемую точки на карте (см. рис. 1).

2. Повернуть колбу компаса так, чтобы направление параллельных линий на ней совпало с направлением магнитного (географического) меридиана карты и при этом фосфорные риски на колбе указывали на север (см. рис. 2).

Если карта сориентирована по географическому меридиану, то с учётом склонения и сближения меридианов колбу компаса нужно будет повернуть по часовой стрелке примерно на 12 ° (Ярославская область).

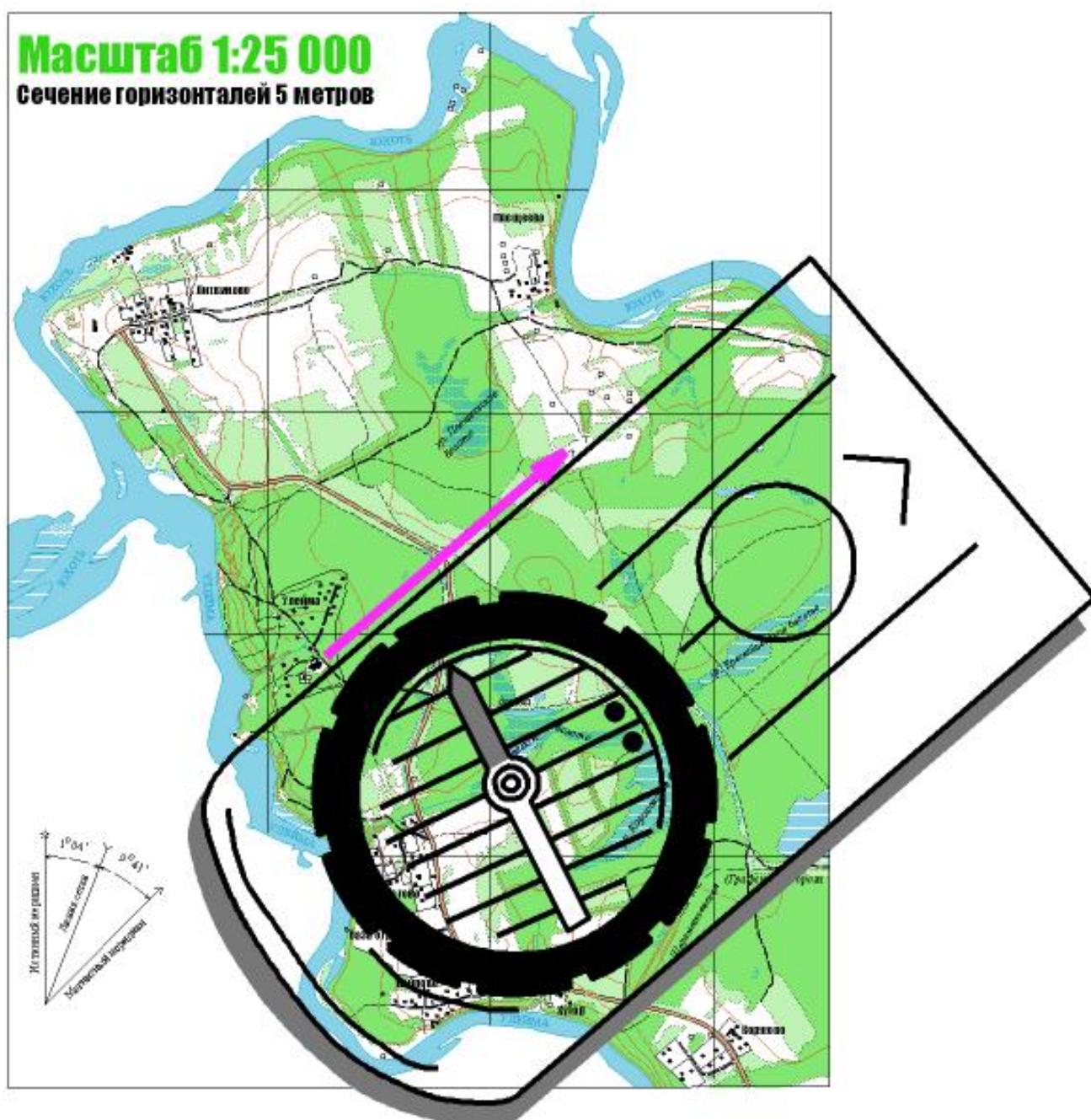


Рис. 1. Как взять азимут от столовой на биостанции «Улейма» (Угличский район Ярославской области) на охотничью платформу на поле около деревни Плещеево



Рис. 2. Поворот колбы компаса

Осуществление азимутного хода

1.1. Взять компас в руку так, чтобы боковая сторона пластины была строго перпендикулярна груди (см. рис. 3).

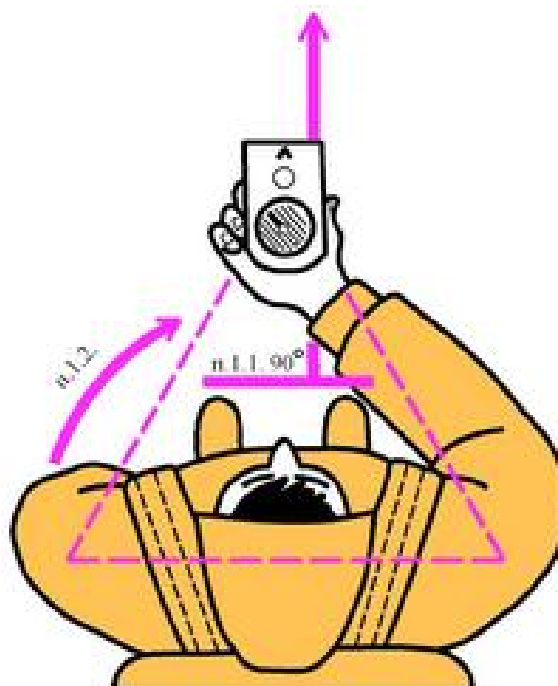


Рис. 3. Правильное положение руки при снятии азимута на местность

1.2. Не изменяя положения руки с компасом, переставляя только ноги, развернуться так, чтобы северный конец стрелки компаса расположился между фосфорными рисками колбы (см. рис. 4).



Рис. 4. Снятие азимутного хода



1.3. Мысленно (взглядом) продолжить направление боковой стороны пластины компаса и заметить в этом направлении какой-либо выделяющийся ориентир; двигаться до него, повторять этот прием (см. рис. 5).

Рис. 5. Осуществление азимутного хода по варианту 1

Этот прием подходит для хорошо просматриваемой местности.

Для закрытой, плохо просматриваемой местности лучше подходит другой прием.

2.1. Двигаться в направлении визирования, не изменяя положения руки с компасом и часто переводя на него взгляд, и изменять направление движения так, чтобы северный конец стрелки компаса всегда находился между фосфорными рисками колбы.

Приёмы ориентирования

Движение по ориентирам

Движение по линейным ориентирам: дорогам, тропам, просекам и т. д.

Движение по «опорным ориентирам», хорошо заметным площадным ориентирам: холмам, лесным массивам, населенным пунктам и уникальным: вышкам, трубам и т. д.

Движение по азимуту

Движение по азимуту см. «Осуществление азимутного хода».

Движение по направлению

1. *Движение по направлению с упреждением* не требует такого тщательного контроля направления, как движение по азимуту, используется для выхода в точку, расположенную на каком-либо линейном ориентире.

Суть приема заключается в том, что азимут берут не в саму точку, а заведомо вправо или влево от нее, чтобы при выходе на линейный ориентир точно знать, в какую сторону продолжать движение. Если линейный ориентир расположен под углом к направлению движения, то упреждение делают в ту сторону, где расстояние до линейного ориентира меньше.

2. *Движение в «мешок»* — движение в точку пересечения двух линейных ориентиров.

Обход препятствий

Для сохранения прямолинейности движения по азимуту мелкие препятствия (поваленные деревья, небольшие заросли, болотца и т. д.) следует обходить поочередно: то справа, то слева.

Чтобы обойти крупные, не обозначенные в карте препятствия (болота, озера, заросшие мелколесьем вырубки, ветровальники) и не потерять требуемого направления, нужно, если позволяет видимость, заметить на противоположной стороне какой-либо выделяющийся ориентир и, обойдя препятствие, от него продолжать движение по азимуту. Если выбрать ориентир невозможно, следует использовать в качестве метки группу разведчиков или оставить экологически оправданную яркую метку (бумагу, тряпку) на этой стороне, а на противоположной стороне воспользоваться для контроля направления обратным азимутом.

Если видимость ограничена, нужно по прямоугольнику с измерением расстояния обойти препятствие и вернуться на исходный курс.

Ситуации с обходом крупных препятствий нежелательны, т. к. они потребуют незапланированных затрат времени и сил и могут выбить группу из графика вплоть до опоздания в конце похода на последний поезд (автобус) или превратить последний день похода в «героическую» погоню за потерянным временем. При использовании качественных маршрутных материалов таких ситуаций не возникает.

Если информация о районе похода, по вашему предположению, недо-

статочна, то не нужно планировать на последний день азимутных переходов, особенно в закрытой лесом местности.

Способы определения сторон света без компаса

Полярная звезда всегда находится на севере.

Биссектриса угла между часовой стрелкой аналоговых часов, направленной в сторону солнца, и цифрой 1 циферблата укажет направление на юг.

Аналогичны измерения по Луне в полнолуние.

Экспериментами с определением сторон света по муравейникам, камням, отдельно стоящим деревьям и т. д. заниматься не стоит — пользуйтесь компасом.

Определение времени по компасу

По компасу можно определять время. Для этого нужно взять азимут на Солнце, его значение в градусах разделить на 15 (360° , а часов в сутках 24) и прибавить 1 час.

Как измерение сторон света по часам, так и определение времени по компасу может иметь значительную погрешность, она в основном зависит от фаз вращения Земли вокруг своей оси и Солнца и увеличивается в северном полушарии летом и с приближением к экватору, уменьшается в течение дня ближе к полудню. В средней полосе летом она может достигать 7 %, т. е. более 25° и 1,5 часов соответственно.

Организация привалов и ночлегов

Выбор места для привалов, ночлегов и дневок

Привалы и ночлеги организуют в живописных местах на ровных сухих площадках. Необходимое условие — наличие топлива и удобного подхода к источнику воды. Место привала должно быть укрыто от ветра. Исключение составляет период в конце весны и летом, когда много комаров и мошек. Тогда лучше расположиться на открытом, высоком, хорошо продуваемом месте. Удобны места, рано освещаемые солнцем, здесь быстро высыхает роса на траве и палатках.

В целях безопасности нельзя ставить лагерь на затопляемых речных отмелях, в руслах пересохших потоков, на краю обрывов, на дорогах, в непосредственной близости к населенным пунктам, скотным дворам, на пути перегона стада, у водоемов со стоячей цветущей водой (если приходится остановиться у населенного пункта, то только выше по течению).

Во время грозы представляет опасность расположение лагеря на вершине холма, под отдельно стоящим деревом, под линией электропередач.

Опасно в противопожарном отношении располагать лагерь в хвойных молодняках, в зарослях сухих кустарников, тростника. В районе лагеря не должно быть сухостойных и подрубленных деревьев, которые могут упасть.

Малые привалы

На малом привале туристы отдыхают от 5, до 20 минут, сняв рюкзаки, сидя или лежа. Перед привалом, особенно в холодное время года, сразу после остановки туристам следует надеть что-то теплое (куртку, безрукавку).

Обеденный, или большой, привал

Руководитель указывает место, куда следует сложить рюкзаки, говорит, кто и что должен достать из рюкзаков для обеспечения бивачных работ (в случае возможности дождя накрыть рюкзаки тентом). Дежурные разводят костер, идут за водой, готовят пищу. Остальные идут за дровами для поддержания огня, затем отдыхают. Продолжительность большого привала — 1–3 часа.

Ночлег и дневка

Организация ночлега и дневки аналогична организации большого привала, кроме того, руководитель должен выделить людей для установки палаток и оборудования скамеек (седалищ) вокруг кострища, ямы для отходов; если есть скоропортящиеся продукты (мясо свежее, колбаса, масло сливочное, сыр), оборудования «холодильника» — узкой глубокой ямы в затенённом месте.

На ночлегах необходимо соблюдать нормальный режим отдыха и сна. В походах выходного дня туристы часто допоздна засиживаются у костра, не высыпаются, результатом чего являются медленные сборы утром и низкая работоспособность.

После ужина и после приемов пищи на дневке, в отличие завтрака и обеда в ходовой день, мытье посуды можно поручить дежурным.

Установка палатки

Нужно выбрать ровную, лучше слегка выпуклую площадку. Если это не удастся, то палатку ставят вдоль склона, так чтобы во время ночлега голова была выше. Желательно располагать палатку к ветру задней стенкой.

Выбранное место очищают от кочек, камней, сучков, шишек. Если есть вероятность подтопления палатки в случае дождя, её следует заранее окопать.

Современные палатки разнообразны по конструкции, но порядок их установки в основном сходный. Внутреннюю палатку расстилают дном вниз, растягивают угловые ремни дна палатки на колышки, собирают основные дуги, устанавливают их в люверсы угловых ремней, на крючках подвешивают к дугам внутреннюю палатку; затем накрывают палатку тентом, вставляют и устанавливают дополнительную дугу (дуги), если она предусмотрена конструкцией, застегивают молнии и растягивают тент на угловые и промежуточные колышки, растягивают ветровые натяжки.

Двухскатную палатку расстилают дном вниз, растягивают углы дна на колышки, устанавливают заднюю и переднюю стойки, натягивают растяжки, идущие от конька, чтобы они попали в сагиттальную плоскость, застегивают вход, растягивают угловые натяжки скатов так, чтобы они представляли собой продолжение их диагоналей.

Костры

Площадка для костра выбирается на открытом, но защищенном от ветра месте так, чтобы дым не шел на лагерь. Лучше выбрать место для костра на старом кострище или на вытоптанной площадке. Если приходится оборудовать кострище на новом месте, то следует снять дерн, уложить его в затененное место, окопать кострище канавкой. Если почва на площадке очень твердая и не представляется возможным вбить в нее стойки с рогаatinaми, то следует подготовить специальный клин чуть меньшего, чем стойки, диаметра из твёрдого дерева (дуб, вяз, ива). Его нужно хорошо заострить с одной и ровно отпилить с другой стороны, заколотить топором в землю, раскачать, вытащить и аккуратно вбить стойки в подготовленные отверстия. Не следует наносить удары между рогов стойки, её можно расколоть. При выборе места для костра главное требование — противопожарная безопасность. Нельзя разводить костер в непосредственной близости от пней, деревьев, под нависающими ветвями, в хвойных молодняках, на участках с сухим тростником, на вырубках, на торфяниках.

В качестве растопки для костра используют мелкие сухие еловые ветки (сосна больше впитывает влагу), бересту с неживой березы, сухой мох, сухую, в том числе сосновую, хвою, стружки, лучины. В ненастную погоду желательно заблаговременно запастись для растопки оргстеклом, резиновым клеем, сухим спиртом, стеариновыми свечами. Растопку кладут под сло-

женный шалашиком мелкий хворост и поджигают. По мере разгорания подкладывают все более толстые дрова. Поджигают с наветренной стороны. В качестве дров используют валежник, сухостой, старые пни, хвойный отпад. Лучше всего горят ель, сосна, осина, ольха, очень хороший жар дают дуб, ива, береза (в природе сухой березы практически не бывает, она хорошо горит и сырая). Порубочную площадку для заготовки дров нужно выбрать в стороне от костра так, чтобы не мешал дым и чтобы была обеспечена безопасность лагеря и работа дежурных у костра.

Типы костров

«Шалаш» (рис. 6). Может быть конусообразным и двухскатным. В качестве топлива используется валежник, хворост. Имеет узкую зону нагрева, образует много углей. Используется для приготовления пищи в одном котле, для освещения площадки, в качестве запального костра для других типов костров.

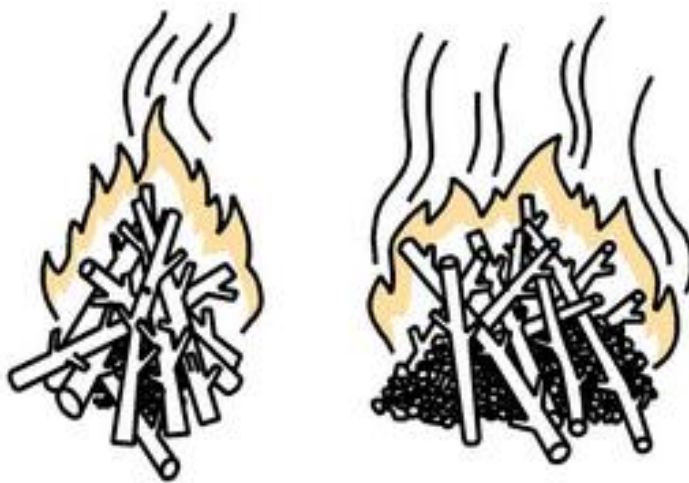


Рис. 6. Конусообразный и двухскатный «шалаш»

«Колодец» (рис. 7). Его складывают из толстых, в том числе колотых, поленьев, положенных рядами в виде колодезного сруба. Дает хороший жар, образует много углей. Используется для приготовления пищи, сушки одежды, обогрева.



Рис. 7. «Колодец»

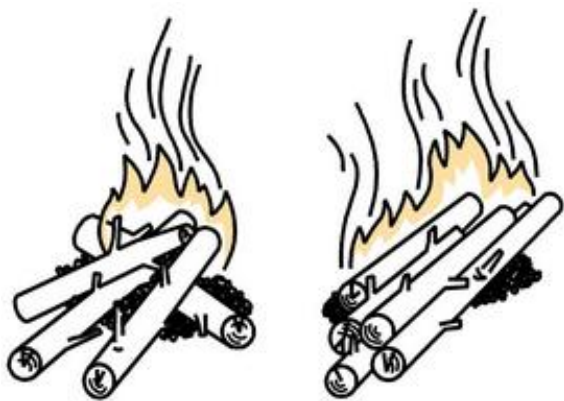


Рис. 8. «Таёжный»

«Таежный» (рис. 8). Разводится обычно на «живых» углях запального костра. Складывается из бревен или плах длиной 1–3 метра. Два-три основных бревна кладут на землю, на них параллельно, перпендикулярно или под углом кладут брёвна поменьше. Не требует частой подкладки дров, имеет широкий фронт огня. Используется для приготовления пищи на большую группу туристов, для сушки одежды, ночевки без палатки.

Если сдвинуть верхние дрова в сторону, то будет очень удобно на углях основных брёвен пользоваться чайником, сковородой, шампурами.

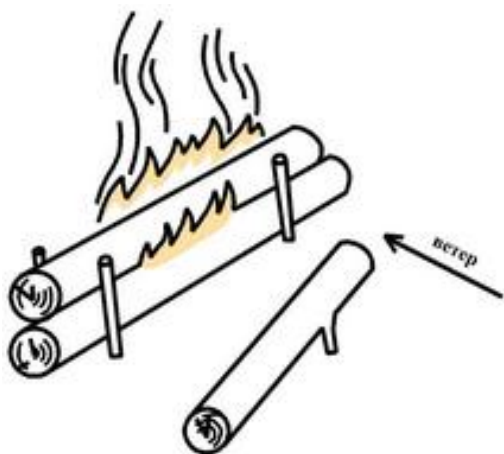


Рис. 9. «Нодья»

«Нодья» (рис. 9). Складывается из ровных толстых бревен. Горит ровным жарким пламенем несколько часов. Для его растопки используют угли запального костра. Чаще всего используется для ночевки без палатки.



Рис. 10. «Полинезийский»

«Полинезийский» (рис. 10). Применяется при недостатке дров для приготовления пищи над костром последовательно сначала над открытым огнём, затем опуская котёл в яму глубже и глубже над углями, повышает КПД костра в десятки раз.

Бивачные работы

При приготовлении пищи у костра дежурные должны быть одетыми, иметь головные уборы, перевешивать варочную посуду в голицах. Для предотвращения случайного опрокидывания котлов с горячей пищей их следует перевешивать на перекладине ближе к стойке, ставить около стойки, чтобы в тёмное время суток они были освещены костром, или перевешивать на специально оборудованную рядом с костром перекладину.

При заготовке дров нужно использовать эффективные и безопасные приемы работы с топором. Обрубать сучки с поваленного сухостойного дерева следует с противоположной от себя стороны.

Все работы на порубочной площадке нужно производить на достаточно толстом бревне, плотно уложенном на землю. Все удары топором как при рубке, так и при колке дров должны быть направлены в это бревно. Ветки и тонкие стволы нужно рубить на бревне под углом 45° или острее, нанося при необходимости несколько резких ударов в одно и то же место.

Более толстые стволы перерубать также под углом 45° , нанося по два-три удара в одно и то же место и переворачивая четыре раза соответственно так, будто вы хотите сделать распил в этом направлении, затем на весу отломить полено ударом обуха топора. Этот способ позволяет за 8–12 ударов легко перерубать бревна до 20 сантиметров в диаметре и почти не оставляет щепок. Более толстые бревна следует пилить.

Так как торцы обрубков бревна получаются косые, то для того чтобы расколоть, их нельзя поставить на «попа». Их следует колоть плашмя, положив их ближний к себе конец на бревно, а дальний на землю ударом вдоль по центру. Колющий удар топором должен приходиться ровно между сучками или прямо в сучок (хорошо, если он приходится в уже имеющуюся трещину) и быть резким настолько, будто вы не наносите его по полену, а хотите сквозь него воткнуть топор в бревно.

Если вы не попали в то место, куда нужно, и полено не дало трещину, значит, вы не колете его, а рубите, следует вытащить топор и нанести новый удар. Не имеет смысла испытывать на прочность топор, воткнутый в полено, нанося удары по бревну его обухом, не стоит подвергать опасности окружающих.

Наколотые дрова должны быть уложены недалеко от костра и укрыты тентом. Дрова для приготовления завтрака должны быть специально от-

ложены, если ожидается дождь или обильная роса, даже убраны под тент палатки.

Топоры и пилы в темное время также хранятся под тентом палатки, а во время приостановки бивачных работ воткнутыми в бревно, лежащее на порубочной площадке. Ни в коем случае не втыкать топор в соседние деревья, особенно на высоте человеческого роста.

Рубку дров в темноте по соображениям техники безопасности и рубку дров в ранние часы, когда туристы еще спят, руководитель должен категорически запретить.

Руководитель должен запретить бесконтрольную сушку вещей, сушку вещей во время приготовления пищи, при необходимости может быть оборудован отдельный костер.

Свертывание лагеря

Дежурные поднимаются за 1,5–2 часа до общего подъема.

Сборы начинают с укладки в рюкзаки личного и общественного снаряжения, освобождают, снимают и сушат палатки. Необходимо прибрать место стоянки. Весь горючий мусор следует сжечь, дрова сложить в кучу, подмести поляну. Отходы, банки (предварительно обжечь антикоррозионное покрытие), золу и угли закопать в яму. Место кострища заложить дерном, обильно полить водой. Если использовали стационарное, постоянное кострище, то стойки и перекладину оставить для следующей группы.

Руководитель должен уйти с места ночлега или дневки последним, проверив, не осталось ли снаряжения, погашен ли костер.

Питание в походе

В однодневном походе можно полностью питаться готовой пищей, взятой из дома в термосах, флягах и в виде бутербродов и заливаемых кипятком, продуктов быстрого приготовления. Для двух- и трехдневных ПВД обычно заранее составляется меню и запасаются продукты.

Для составления меню используется таблица суточного рациона питания туриста, в которой все требования теории питания (калорийность, соотношение основных питательных веществ, микроэлементов и витаминов) уже учтены. Для составления официальной сметы на питание в походе, организованном какой-либо выпускающей организацией, нужно пользоваться ***Приложением к письму Министерства образования РФ от 11.01.1993 № 9/32-Ф «О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях».***

***Примерный перечень продуктов питания, рекомендуемых
при составлении суточного рациона туриста в походах и путешествиях***

Наименование продуктов	Вес в граммах
Хлеб чёрный и белый	500
Сухари, печенье, галеты, хлебцы хрустящие, мука	200
Крупы, макаронные изделия, готовые концентраты каш	100–200
Концентраты супов в пакетах	50
Масло сливочное, топлёное, растительное	50–60
Мясо тушёное, фарш, паштет, печёночный паштет	150
Мясо сублимированное	50
Сахар	80–100
Конфеты, шоколад, халва, мёд	70–100
Колбаса сырокопчёная, грудинка, корейка, сало-шпиг, ветчина, сосиски консервированные	50
Рыбoproductы, рыба солёная, консервированная в масле, томате; вяленая, холодного и горячего копчения	50
Овощи свежие	100
Овощи сухие, сублимированные	50
Молоко сухое, сливки сухие	25–30
Молоко сгущенное	50
Яичный порошок	5
Сыр, сыр плавленый, брынза, творог сублимированный	20–40
Фрукты свежие	100
Сухофрукты разные, концентрированные кисели, орехи, сухой ягодный сок	30
Кофе	3
Какао-порошок	10
Чай	4
Специи: перец, горчица, лавровый лист, томат (паста, соус), лук, чеснок, лимонная кислота, крахмал, желатин	30–40
Витамины, глюкоза	3
Соль	10–12

Не стоит увлекаться облегчением рюкзаков за счет сухих продуктов. Даже в трехдневном походе вес продуктов на одного туриста не превысит 5 кг.

Подготовка продуктов перед походом

Предпоходная обработка продуктов производится с целью лучшей изоляции продуктов от внешней среды, для лучшей организации питания в походе.

Копченую колбасу нужно освободить от веревок, смазать подсолнечным маслом, завернуть в бумагу. Чай (чай можно брать в поход несколько больше нормы, т. к. возможны внеплановые чаепития), кофе, какао, соль переложить в пластиковые или жестяные банки. Сыпучие продукты (сахар, крупы) удобно упаковывать в пластиковые бутылки. Крупы следует брать из расчета 70–80 г на один прием пищи на одного человека, манной крупы — 50–60 г. Растительное масло перелить в пластиковую бутылку соответствующего размера. Сливочное (топленое) масло переложить в пластиковую банку с широким горлом.

Дежурных полезно назначить перед выходом на маршрут. Продукты лучше разложить и упаковать на каждый день или даже на каждый прием пищи отдельно и раздать их соответствующим дежурным. Это позволит сэкономить время на розыски продуктов. Завхоз должен точно знать, у кого, на какой день (прием пищи) и какие продукты в закладке.

Приготовление пищи на костре

При закладке продуктов обычно пользуются объемными мерами.

В эмалированную кружку (300 мл) входит:

макаронных изделий (ломаных) — 125 г;

крупы овсяной — 210 г;

крупы манной — 220 г;

крупы гречневой, рисовой — 240 г;

крупы пшенной, перловой, гороха — 250 г.

Количество воды (в начале варки) на одного человека для приготовления первого блюда 0,7–0,9 л.;

второго — 0,4–0,5 л.;

третьего — 0,5–0,6 л.

***Продолжительность варки на костре и количество кружек воды
на одну кружку крупы***

Наименование продукта	Количество кружек воды на одну кружку крупы	Продолжительность варки, мин
Геркулес	3–4	10–20
Манная	7–10	8–12
Гречневая	4–9	30–40
Овсяная	5–10	50
Перловая	4–8	75
Пшенная	4–7	25–45
Рис	4–8	30–45
Горох	3–4	105–150
Рыба		15–20
Мясо		120–210
Макаронные изделия		30
Картофель		30–40

Некоторые сорта пшенной, рисовой, перловой крупы перед варкой нужно промыть.

Скоропортящиеся продукты (мясо, вареные яйца, вареная колбаса) необходимо использовать как можно быстрее.

Мясные и рыбные консервы закладываются в кипящее блюдо непосредственно перед снятием его с огня.

Свежее молоко, если есть возможность купить в населенных пунктах, предварительно прокипятить.

Учитывая, что макаронные изделия в походных условиях сложно промыть, их лучше использовать для приготовления первых блюд.

Чтобы ускорить приготовление завтрака и сохранить витамины, гречневую и овсяную крупы с вечера заливают водой в соотношении 1:3, кладут нужное количество соли, а утром варят на легком огне 10 минут при постоянном помешивании.

В котелке с плотно закрывающейся крышкой на небольшую группу туристов рис, гречу, овсянку можно готовить следующим образом: в крупу добавить соль, растительное масло, перемешать, добавить воды в соотношении 1:2,5–3, довести до кипения; снять с огня на 10 минут, затем варить над углями (на слабом огне) 10–15 минут.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Статистика показывает, что 25,5 % тяжелого травматизма с учетом как оформленных, так и не оформленных путешествий приходится на пешеходные походы ниже 1-й категории сложности. Конечно, если учесть удельный вес участников таких походов в общей массе туристов, это очень мало. Пешеходный туризм является самым безопасным, тем не менее причины несчастных случаев должен знать каждый участник похода выходного дня.

Основная причина случаев аварийности и травматизма в туризме — это неправильные действия участников похода или руководителя группы. Причинами несчастных случаев могут быть ошибки в подборе участников похода, плохое знание маршрута, потеря ориентировки, недостаток снаряжения, медицинская неграмотность, неправильный выбор места стоянки, неумение организовать страховку, неблагоприятные метеоусловия. Известны случаи несоблюдения правил переноски острых и колющих предметов (пил, топоров, ножей), несоблюдения правил бивачных работ (опрокидывание варочной посуды с кипящей водой, неправильные приемы работы с топором). Часто основной причиной несчастных случаев является слабая дисциплина участников похода: самовольные действия неопытных туристов, отделение от группы, часто приводящее к нехватке снаряжения. Нарушение правил поведения на воде (купание в запрещенных местах, ныряние с мостков, крутого берега на непроверенных участках водоемов, купание в одиночку или группой без выставления дежурного, купание ночью, в холодную погоду, в нетрезвом состоянии).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дрогов, И. А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма : учеб.-метод. пособие / И. А. Дрогов. — М. : ФЦДЮТиК, 2004. — 132 с.
2. Константинов, Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся : учеб.-метод. пособие / Ю. С. Константинов. — М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000. — 228 с.
3. Краткий справочник туриста / автор-сост. Ю. А. Штюмер. — М. : Профиздат, 1985. — 272 с.
4. Курилова, В. И. Туризм : учеб. пособие для студентов педагогических институтов / В. И. Курилова. — М. : Просвещение, 1988. — 224 с.
5. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися / под общ. ред. М. М. Бостанджогло. — М. : Канцлер, 2015. — 24 с.
6. Огородников, Б. И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО / Б. И. Огородников. — М. : Физкультура и спорт, 1983. — 112 с.
7. Организация и проведение походов выходного дня / сост. С. Н. Хренов. — Ярославль : Ярупрполиграфиздат, 1984. — 40 с.
8. Питание в туристском путешествии / [В. Ф. Шимановский, В. И. Ганопольский, П. И. Лукоянов]. — М. : Профиздат, 1986. — 176 с.
9. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи / сост. : Ю. С. Константинов, С. В. Усков. — М. : ФЦДЮТиК, 2006. — 388 с.
10. Сергеев, В. Н. Туризм и здоровье / В. Н. Сергеев. — М. : Профиздат, 1987. — 80 с.
11. Симаков, В. И. Туристские походы выходного дня / В. И. Симаков. — М. : Сов. Россия, 1984. — 128 с.
12. Туризм и спортивное ориентирование : учебник для институтов и техникумов физической культуры / сост. В. И. Ганопольский. — М. : Физкультура и спорт, 1987. — 240 с.
13. Шиянов, Л. П. Походы выходного дня / Л. П. Шиянов, А. В. Рогаткин. — М. : Профиздат, 1985. — 80 с.
14. Штюмер, Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. / Ю. А. Штюмер. — М. : Физкультура и спорт, 1983. — 144 с.

Маршрутный лист

ИЗ КОДЕКСА ПУТЕШЕСТВЕННИКА

1. Путешественники должны:

1.1. Знать, отправляясь в путешествие, о том, что может их ожидать:

- состояние природной среды, влияющее на безопасность прохождения маршрута;

- опасности и трудности маршрута;

- рассчитать свои возможности в оказании помощи себе или пострадавшему, не дожидаясь прибытия спасателей;

- знать признаки переутомления, переохлаждения и обморожения.

1.2. Уметь:

- осуществлять контроль за своим здоровьем, уметь оценить уровень своей подготовки и в соответствии с ними уровень своих спортивных амбиций;

- принимать меры по предупреждению и ликвидации аварийной ситуации, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему.

1.3. Нести ответственность за безопасность путешествия и не совершать действий, могущих нанести вред другим и себе.

2.6. Уметь думать о других:

- понимать, какую ответственность несёт за вас руководитель и иметь мужество отказаться от путешествия или прохождения его отдельных участков, если вы поняли, что не готовы к нему;

- относиться к участникам своей и соседних групп так, как хотелось бы, чтобы относились к вам.

2.8. Своим поведением и действиями на маршруте способствовать установлению дружеских отношений с другими туристскими группами и местными жителями, учитывая их традиции, обычаи и особенности культуры.

2.9. Бережно относиться к природе и не наносить ей ущерба:

- не портить горные склоны и скалы, не вырубать живые деревья и кустарники, останавливаться на ночлег предпочтительнее на уже имеющихся стоянках и использовать имеющиеся костровища и костровые принадлежности;

- не оставлять мусора ни своего, ни того, который вы нашли после других и местных жителей, по возможности утилизировать его.

2.10. Не нарушать условия жизни животных и растений; не разрушать то, что построено людьми для людей (заградительные изгороди, стеночки для укрепления дорог и троп, хижины и другие постройки, крючья на маркированных маршрутах).

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова

МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ №__/20

Выдан группе туристов ЯрГУ им. П. Г. Демидова _____
(наименование группы)
в составе _____ человек, совершающей в период с «__» ____ 20__ г.
по «__» ____ 20__ г. туристский поход по маршруту:

Продолжительность активной части маршрута _____ км
с _____ ночлегами в полевых условиях.
Руководитель группы: _____
(фамилия, имя, отчество)

СПИСОК ГРУППЫ

<i>№</i>	<i>Фамилия, имя</i>	<i>Дата рождения</i>	<i>Домашний адрес</i>
<i>1.</i>			
<i>2.</i>			
<i>3.</i>			
<i>4.</i>			
<i>5.</i>			
<i>...</i>			

Руководитель группы _____
(должность, фамилия, имя, отчество)

Заместитель руководителя _____
(должность, фамилия, имя, отчество)

Инструктаж по вопросам обеспечения безопасности мною проведён.
Руководитель группы _____
(подпись)

«__» _____ 20__ г.

МАРШРУТ ПОХОДА

<i>Дата</i>	<i>Пункты переходов</i>	<i>Км</i>	<i>Путевые отметки</i>

Все участники имеют медицинский допуск на данный поход.

Руководитель группы _____
(подпись)

Поход проводится в соответствии с приказом по ЯрГУ им. П. Г. Демидова
от «__» _____ 20__ г. № _____

Ответственность за жизнь и здоровье участников похода возложена на руководителя группы.

Руководитель образовательного учреждения _____
(подпись)

М. П.

Оглавление

Введение	3
ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТСКОГО ПОХОДА ВЫХОДНОГО ДНЯ	5
Цель похода.....	5
Выбор маршрута.....	5
Формирование туристской группы.....	6
СНАРЯЖЕНИЕ	10
Личное снаряжение	10
Групповое снаряжение.....	13
ТУРИСТСКИЕ НАВЫКИ	17
Группа на маршруте	17
Ориентирование в походе.....	18
Организация привалов и ночлегов.....	26
Питание в походе.....	32
ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ	36
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	37
Приложение. Маршрутный лист.....	38

Учебное издание

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ

Учебно-методическое пособие

Составитель

Трофимов Алексей Вячеславович

Редактор, корректор М. Э. Левакова

Вёрстка М. Э. Левакова

Подписано в печать 17.06.2021. Формат 60×84 1/16.

Усл. печ. л. 2,56. Уч.-изд. л. 2,0.

Тираж 2 экз. Заказ

Оригинал-макет подготовлен

в редакционно-издательском отделе ЯрГУ.

Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова.

150003, Ярославль, ул. Советская, 14.

