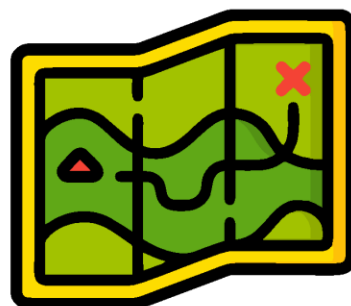


ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ



РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ЮНОГО ТУРИСТА

ФИО _____

ДОЛЖНОСТЬ
В ТУРИСТСКОЙ ГРУППЕ



Дорогой друг!

Ты, наверное, знаешь, что активный отдых – лучшее средство для укрепления здоровья. Туризм – один из самых замечательных способов отдохнуть с пользой.

Рабочая тетрадь – твой проводник и путеводитель по миру туризма и краеведения. Туризм поможет тебе стать более сильным, ловким, выносливым.

Успехов тебе и классных маршрутов!

Ф.И.О. владельца тетради _____

Школа _____

Класс _____

Должность в походе _____

Ф.И.О. педагога _____

Телефон педагога _____

Оглавление

Вводное занятие. Виды активного туризма. Туристско-рекреационный потенциал Красноярского края. Неразрывная взаимосвязь туризма и краеведения	4
Тема 1. Преодоление препятствий по перилам	7
Преодоление препятствий «Спуск», «Подъем», «Бревно».....	7
Преодоление препятствий «Вертикальный маятник», «Бабочка», «Горизонтальный маятник».....	8
Тема 2. Топография и ориентирование	10
Навигация и ориентирование в походе. Топографическая карта. Современные средства и сервисы навигации.	10
Ориентирование на местности.....	17
Планирование маршрута по карте.....	21
Тема 3. Туристский поход	22
Планирование похода. Подготовка к походу.	
Туристские должности в походе.	22
Личное, групповое и специальное снаряжение	30
Тактика и техника передвижения с помощью специального снаряжения.....	35
Правила безопасности в походе.	37
Однодневный туристский поход.	39
Отчет о походе.....	40

Вводное занятие

Виды активного туризма. Туристско-рекреационный потенциал Красноярского края. Неразрывная взаимосвязь туризма и краеведения

Туризм – это выезды за пределы постоянного места жительства с обязательной ночевкой и с любой целью кроме заработка и смены постоянного места жительства, а также удовлетворение общественных потребностей (рекреационных, деловых, политических, образовательных и др.), связанных с необходимостью перемещения в пространстве масс людей.

Активный туризм – это путешествие, основанное на активном передвижении по какому-либо маршруту с большими физическими нагрузками.

Основные виды туризма:



Пешеходный туризм – передвижение на туристском маршруте производится в основном пешком.

Пешеходный туризм – наиболее массовый вид туризма. Его привлекательность и главная отличительная особенность в том, что он доступен и полезен практически любому здоровому человеку, независимо от возраста и физического развития. Для пешеходных переходов характерны простота подготовки и проведения походов, относительная легкость организации.

Водный туризм – сплав по рекам на плавсредствах (судах), как правило в горной местности.

Для прохождения маршрутов существуют следующие типы судов:

Каяк – тип каноэ, обладающий высокой маневренностью и скоростью движения, используемый для сплава по рекам любой категории сложности.

Каяк отличается низкой устойчивостью и рассчитан на экипаж из одного человека.

Катамаран – разновидность судна со средней маневренностью и скоростью движения, используется для сплавов повышенной сложности. Экипаж катамарана составляют 2-4 человека.

Рафт – разновидность плота с низкой маневренностью и скоростью движения, высокой устойчивостью, рассчитанный на 6-8 человек.

Байдарка – тип судна, рассчитанный на 2-3 человек и используемый для сплава по рекам низкой категории сложности. Байдарка обладает такими же характеристиками, как и каяк.



Туризм на средствах передвижения включает в себя велосипедный туризм, конный туризм и авто-мототуризм.



Велотуризм как активный отдых заключается в прохождении на велосипеде маршрутов, включающих посещение природных и культурных достопримечательностей. Сложность таких походов может колебаться от простой до крайне высокой. Маршруты прокладываются так, чтобы использовать преимущества, которые дает велосипед для быстрого передвижения по маршруту.

Среди видов активного отдыха, велосипедный туризм является лидером по скорости передвижения и протяженности маршрутов.

Спелеотуризм – разновидность спортивного туризма, смысл которого заключается в путешествиях по естественным подземным полостям (пещерам).

Основные особенности спелеотуризма: сложность подземных маршрутов, обусловленная большим разнообразием рельефа пещер (колодцы, завалы, узкие щели, подземные реки и др.); как правило, высокая относительная влажность воздуха (до 100%) при пониженной температуре; отсутствие естественного освещения.



Лыжный туризм – передвижение на туристском маршруте производится в основном на лыжах.

В условиях лыжного похода турист длительное время находится на чистейшем морозном воздухе. Равномерная мускульная нагрузка, плавное скольжение, красота зимней природы, быстрая смена впечатлений, общение с коллективом туристов – все это дает большой заряд положительных эмоций.

У туриста-лыжника активно включаются в работу мышцы рук, ног, живота, спины. Поэтому походы на лыжах – отличное средство общефизической подготовки, которое поможет укрепить здоровье, стать более крепким, выносливым, закаленным.

Горный туризм – пешеходные походы в условиях высокогорья.

Особенность горного туризма – передвижение группы людей в горной местности по определенному, заранее составленному маршруту. Это довольно сложная нагрузка, так как легких путей горные туристы не ищут, а препятствия встречаются регулярно.



Мало того, что нужно суметь преодолеть перевалы, траверсы вершин, так ещё и совершить радиальные восхождения. Одной из особенностей горного туризма является то, что протяжённые препятствия в нем не оцениваются.

Задание: Напиши свое представление об активном туризме:

Задание: Укажи два места в Красноярском крае, куда хотел бы отправиться в поход? Как они называются? В каком районе находятся?

Тема 1. Преодоление препятствий по перилам

Преодоление препятствий «Спуск», «Подъем», «Бревно»

Туристский маршрут – это поход. Походы могут быть простыми и сложными. Но даже в простом походе на пути могут поджидать различные препятствия, и к этому нужно быть готовым: уметь преодолевать их. Сложные препятствия оборудуют перилами для обеспечения безопасности при их преодолении.

Преодоление препятствий по перилам – элемент техники спортивного туризма, при котором участники используют специальные верёвки (перила) для преодоления препятствий. Перила могут быть вертикальными (наклонными) или горизонтальными, по необходимости – закрепляться без натягивания или натягиваться жёстко.

К таким препятствиям относятся:

- переправа по бревну;
- переправа вброд;
- подъём по склону спортивным способом;
- спуск по перилам спортивным способом;
- переправа методом «Вертикальный маятник»;
- переправа методом «Горизонтальный маятник»;
- переправа по параллельным перилам;
- «Бабочка».

Некоторые правила преодоления препятствий по перилам в туризме:

- При передвижении по перилам участник должен обеспечивать свою самостраховку, постоянно удерживая перила одной или двумя руками, и соблюдать наличие трёх точек опоры.

- На перилах может находиться не более одного участника. Запрещается дополнительная загрузка перил другими участниками или снаряжением (подключение к перилам, оттягивание перил вниз, зависание).

- При переправе вброд перила должны располагаться выше по течению относительно участника.

- Переправа по параллельным перилам, «Бабочке» осуществляется, стоя ногами на нижней верёвке.

Некоторые технические приёмы преодоления препятствий по перилам в туризме:

Спортивный спуск по перилам. Перильная верёвка должна проходить за спиной и для увеличения трения должна быть обёрнута вокруг рук.

Подъём по склону спортивным способом – движение участника осуществляется с опорой на перила, захват перил – поочерёдно правой и левой рукой.

Задание: Напиши, алгоритм прохождения препятствий:

Спуск: _____

_____;

Подъем: _____

_____;

Бревно: _____

_____.

Задание: Напиши возможные ошибки при прохождении препятствий

Спуск: _____

_____;

Подъем: _____

_____;

Бревно: _____

_____.

**Преодоление препятствий «Вертикальный маятник», «Бабочка»,
«Горизонтальный маятник»**

Задание: Напиши, алгоритм прохождения препятствий:

Вертикальный маятник: _____

_____;

Бабочка: _____

_____;

Горизонтальный маятник _____

_____.

Задание: Напиши возможные ошибки при прохождении препятствий

Вертикальный маятник: _____

_____;

Бабочка: _____

_____;

Горизонтальный маятник _____

_____.

Запиши результат прохождения каждого этапа:

Спуск: (выполнил/не выполнил) _____;

Подъем: (выполнил/не выполнил) _____;

Бревно: (выполнил/не выполнил) _____;

Вертикальный маятник: (выполнил/не выполнил) _____;

Бабочка: (выполнил/не выполнил) _____;

Горизонтальный маятник: (выполнил/не выполнил) _____.

Условные знаки

Условные знаки – система обозначений (знаков), применяемая для изображения на картах различных объектов, их качественных и количественных характеристик. Для простоты запоминания каждая группа объектов изображается определенным цветом.

Виды условных знаков:

1. Площадные знаки – используются для обозначения объектов, занимающих определённую площадь, например, леса, озёра, поля.
2. Линейные знаки – применяются для изображения объектов линейного характера, таких как дороги, реки, линии электропередач.
3. Внемасштабные (точечные) знаки – служат для обозначения объектов, которые невозможно показать в масштабе карты, например, мосты, колодцы, памятники.

Примеры условных знаков для топографических карт:

- Лес обозначается зелёным цветом и условным знаком, который может быть в виде пучка деревьев или заштрихованного участка.
- Река изображается синим цветом и линией, которая показывает направление течения.
- Дорога обозначается разными цветами и линиями в зависимости от типа дороги (например, асфальтированная, грунтовая).
- Населённый пункт показывается условным знаком в виде домика или других характерных форм и подписывается названием.
- Рельеф изображается с помощью горизонталей – линий, соединяющих точки с одинаковой высотой над уровнем моря.
- Мост обозначается точечным знаком и сопровождается подписью с указанием длины и ширины.
- Тропа показывается тонкой пунктирной линией.
- Поле обозначается условным знаком в виде сетки или заштрихованного участка.

Условные знаки спортивных карт семицветные: чёрного, серого, коричневого, синего, зеленого, желтого, красного, фиолетового) цвета.

Чёрным цветом изображаются скалы с камнями и все искусственные сооружения;

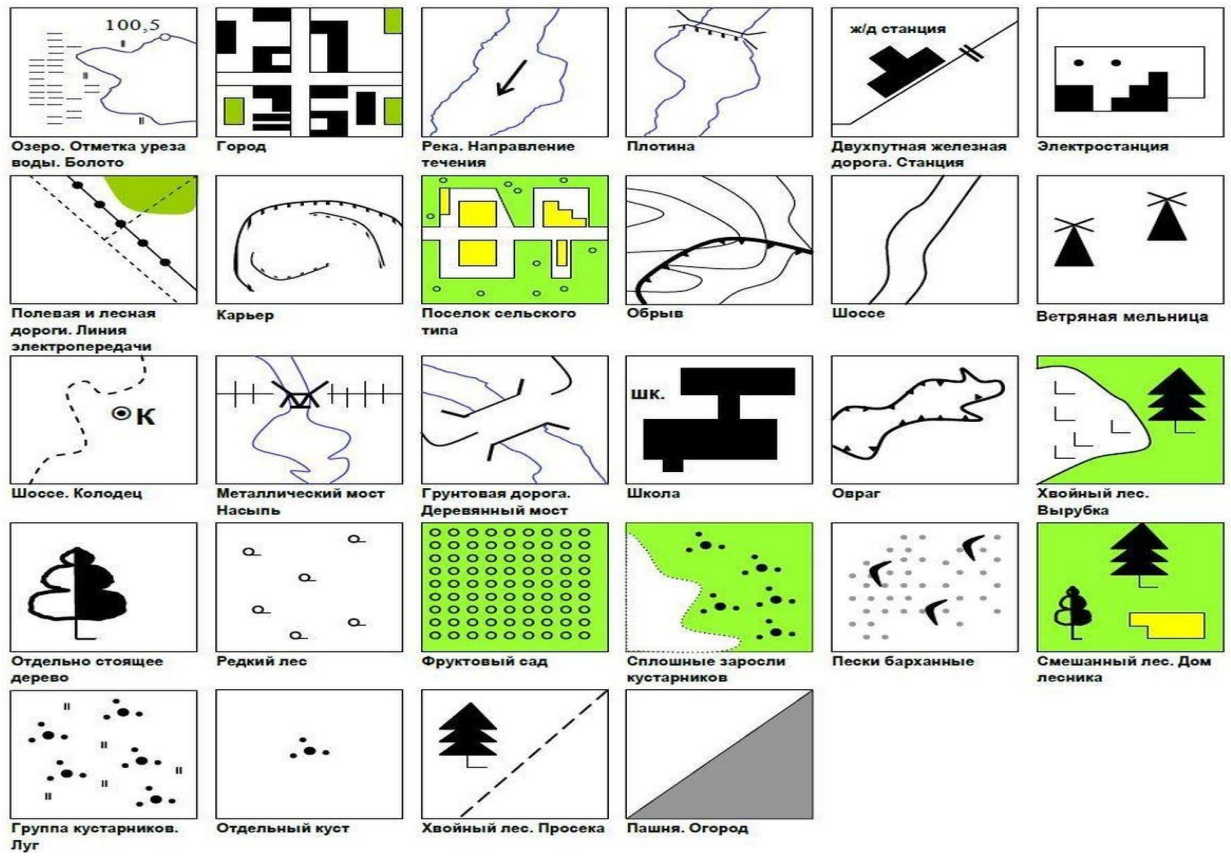
Коричневым цветом изображаются всевозможные формы рельефа – бугорки, ямки, овраги и обрывы;

Синим цветом изображается всё, что связано с водой;

Желтым и **зеленым** цветом изображается растительность: **желтым** – открытые места (поляны), **зеленым** – труднопроходимые (густой лес);

Белым цветом изображается лес, по которому легко бежать;

Красным (фиолетовым) цветом изображается дистанция – старт, пункты, финиш, а также некоторая дополнительная информация, например, район, запрещенный для бега.



Основные условные знаки спортивных карт

Рельеф			Лес: медленный бег
	Горизонталь		Лес: очень трудно бежать
	Бугор		Одинокое дерево
	Внемасштабный бугор	Искусственные сооружения	
	Впадина, яма		Асфальтированная дорога
	Внемасштабная яма		Грунтовая дорога
Скалы и камни			Тропа
	Скальный обрыв		Мост
	Валун (большой)		Железная дорога
	Каменная россыпь		Забор
Гидрография и болота			Строения
	Озеро, пруд		Спортплощадка
	Ручей		Небольшие объекты
	Болото	Обозначения дистанции	
	Родник		Старт, начало ориентирования
Растительность			Контрольный пункт (КП)
	Открытое пространство		Финиш
	Легкопробегаемый лес		Запрещенная территория для бега
Технические условные знаки			
		Линии магнитного меридиана (север-юг)	
Синяя	Чёрная		

Компас



Компас – прибор, используемый для определения сторон света.

Компас изобрели в Китае еще в III веке до нашей эры.

Компас помогает нам сориентировать карту.

Карта сориентирована, если красная часть стрелки компаса показывает на север карты.

Виды компасов для ориентирования

Компас на прямоугольной плате

Преимущества модели в том, что, правильно выставив его, вы можете выдерживать точное направление движения. Компас на плате крепится на запястье при помощи шнура.



Компас на плате для пальца

Компас крепится на большой палец. Есть платы для правой и левой руки. Удобство компаса – вы держите и карту, и компас в одной руке. Вы можете постоянно с помощью пальца и компаса контролировать свое местоположение.

Карта должна быть постоянно сориентирована.



Стороны света (горизонта)

Горизонт – это видимое вокруг тебя пространство.

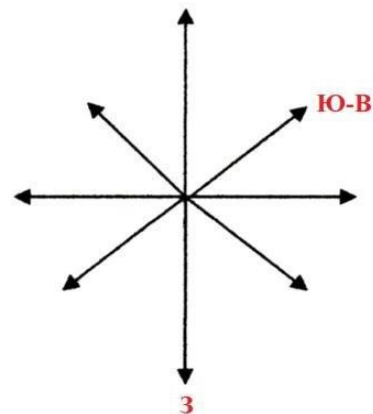
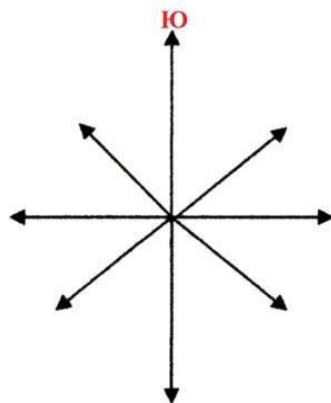
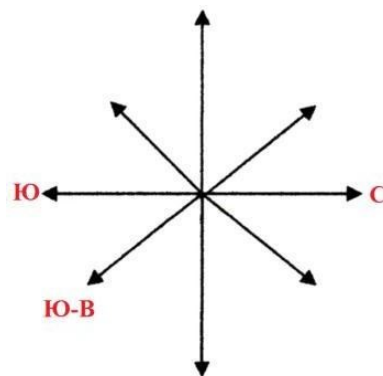
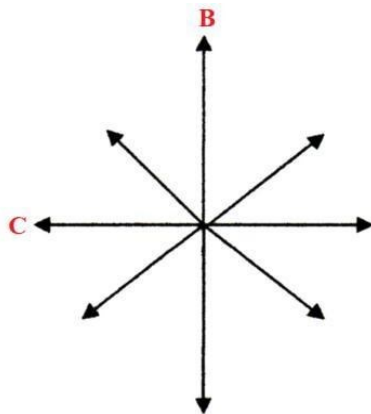
Линия горизонта – это линия, соединяющая небо и землю.

Наш земной шар делится на 4 основные части: север, юг, запад и восток.

Определить стороны света можно:

- с помощью компаса;
- по солнцу или луне;
- с помощью часов;
- по звездам;
- при помощи растений и животных;
- по постройкам.

Задание: подпиши все стороны света



Ориентирование на местности

Ориентирование карты

Чтобы пользоваться картой, суметь её «прочитать», её нужно правильно сориентировать с местностью.

Карта – это упрощенное отражение реальности. Если карта сориентирована неправильно, реальность не будет соответствовать карте. Сориентировать карту можно по местности, к примеру, используя дома и дороги, или с помощью компаса.

Когда правильно ориентируете карту, ее легко сравнивать с местностью.



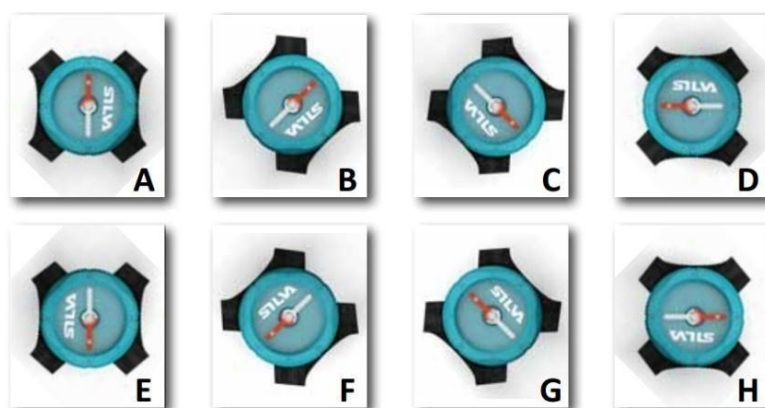
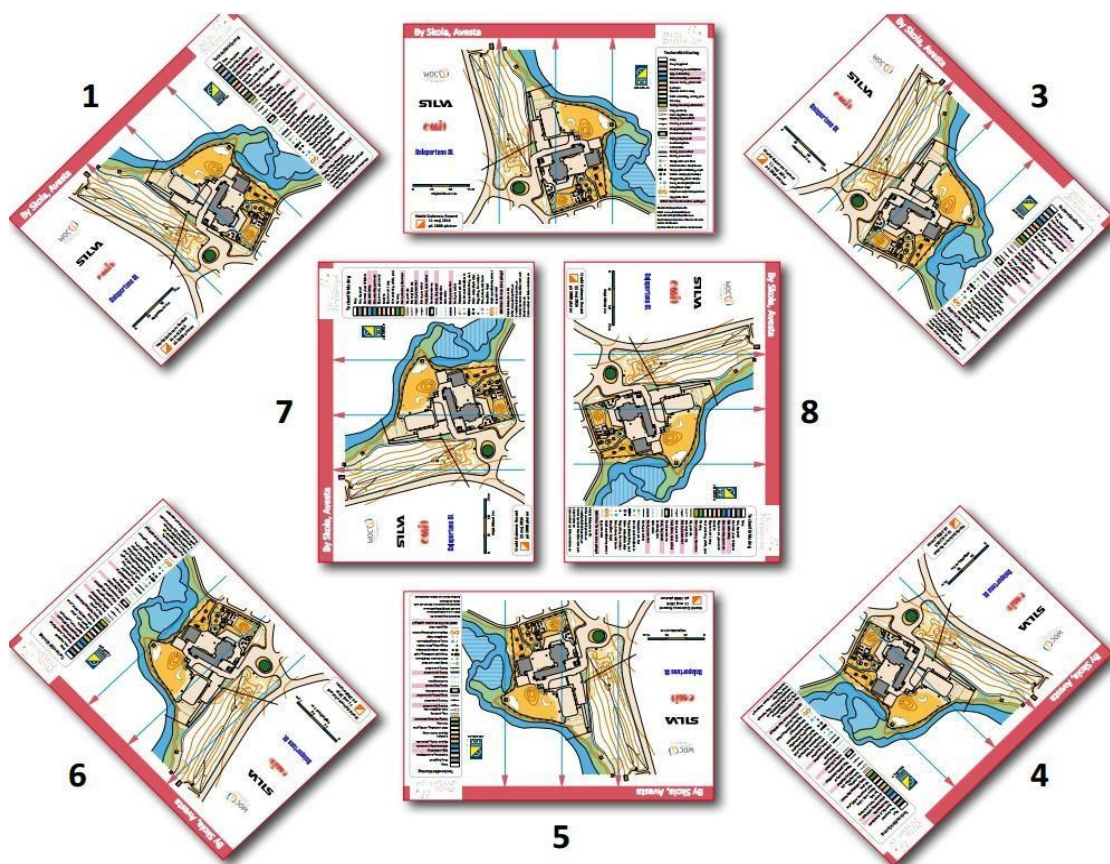
Карта отображает местность только тогда, когда развернута одним определенным способом, а именно: север на карте всегда должен совпадать с севером на местности

На рисунке выше показана карта, сориентированная относительно местности. Обратите внимание на расположение объектов на местности и на карте.

Ориентирование по компасу

При ориентировании карты по компасу его следует положить на боковую сторону карты так, чтобы направление стрелки на север совпало с направлением на север на карте, при таком положении карта будет сориентирована.

Задание: Прочерти линию между номером и буквой, которые, по твоему мнению, соответствуют.



1	A
2	B
3	C
4	D
5	E
6	F
7	G
8	H

Ориентирование карты по линейным и точечным ориентирам

Линейные ориентиры – это реки, дороги, просеки и другие протяженные ориентиры, которые обозначены на карте. Карту необходимо повернуть так, чтобы направление выбранного ориентира на карте совпало с его направлением на местности. Затем следует проверить, все ли местные предметы, расположенные на местности слева и справа от выбранного ориентира, имеют такое же расположение на карте, что будет свидетельствовать о том, что карта сориентирована правильно.

Задание: Отметь, какая карта верно сориентирована с местностью?



Виды дистанций ориентирования

Ориентирование в заданном направлении

Прохождение обозначенных на карте и установленных на местности КП в заданном порядке. Результат участника определяется по времени, затраченному на прохождение дистанции от старта до финиша. Если участник нарушил порядок прохождения КП или пропустил один или несколько КП, его результат аннулируется.

Ориентирование по выбору

Прохождение заданного количества КП, из числа имеющихся, в районе соревнований. На карту наносят КП, которые необходимо найти. Выбор КП для прохождения и порядок их взятия участник определяет самостоятельно. Результат участника определяется по времени, затраченному на прохождение заданного количества контрольных пунктов.

Современные средства навигации

Для ориентирования на местности рекомендуем использовать:

- карту и компас;
- смартфон с установленным приложением;
- навигатор.

У осторожного туриста при себе будет навигатор, заряженный телефон, компас и ламинированная карта с маршрутом по дням.

Дома для прокладки маршрутов удобнее всего пользоваться сервисом n Karte.me. Главное достоинство этих сервисов – наличие большого количества карт, видов OSM, спутниковых снимков, треков Strava и всего того, что поможет спланировать поход.

Навигатор

Навигаторы – это специализированные устройства, предназначенные для ориентирования на местности. Они показывают направление движения, расстояние до нужной точки, высоту над уровнем моря и другую полезную информацию. Навигаторы работают от батареек, поэтому вам не нужно беспокоиться о заряде аккумулятора. Кроме того, они устойчивы к ударам и водонепроницаемы, что делает их идеальными для использования в экстремальных условиях.

Картографические приложения на смартфонах

В современном мире существует множество приложений для работы с картами на смартфонах. Они позволяют ориентироваться на местности, находить нужные объекты и планировать маршруты. Одними из самых популярных и продвинутых приложений являются GaiaGPS и GuruMaps. Эти приложения имеют ряд преимуществ перед традиционными навигаторами:

- удобство использования на смартфонах,
- актуальность и точность информации.

Планирование маршрута по карте

Планирование маршрута по карте – это процесс определения оптимального пути между двумя точками на местности с использованием карты. Этот навык является важным элементом географической грамотности и может быть полезен в различных ситуациях, таких как туризм, ориентирование на местности, походы и экспедиции.

Цели планирования маршрута по карте.

Определить оптимальный путь между двумя точками на местности. Учесть препятствия на пути, такие как реки, горы, леса.

Рассчитать время в пути с учётом скорости движения и возможных остановок. Обеспечить безопасность во время движения.

Этапы планирования маршрута по карте.

Изучение карты: ознакомиться с различными типами карт, такими как физические, политические, топографические. Также необходимо изучить условные обозначения на карте, которые используются для обозначения различных объектов, таких как реки, горы, дороги, населённые пункты.

Выбор маршрута: выбрать оптимальный маршрут между двумя точками на карте, учитывая препятствия на пути и расстояние.

Планирование времени: рассчитать время в пути с учётом скорости движения, возможных остановок и препятствий на пути.

Обеспечение безопасности: учесть правила безопасности при движении по маршруту, брать с собой еду, воду, карту и компас, знать, как действовать в случае потери ориентиров или возникновения опасной ситуации.

Планирование маршрута по карте – это полезный навык, который развивает пространственное мышление, логику, умение принимать решения. Он помогает детям ориентироваться на местности, безопасно путешествовать и получать новые знания о мире.

Задание: Впиши свои результаты, показанные на дистанциях.

Время прохождения дистанции по выбору: _____.

Количество КП: _____.

Время прохождения дистанции в заданном направлении: _____.

Количество ошибок: _____.

Место: _____.

Тема 3. Туристский поход

Планирование похода. Подготовка к походу. Туристские должности в походе

1. Выбор маршрута

Первым шагом в планировании похода является выбор маршрута. При выборе маршрута необходимо учитывать несколько факторов: сложность, например, можно выбрать маршрут, который проходит через лес, горы или реку. Длительность похода. Не стоит выбирать слишком длинные маршруты. Наличие инфраструктуры. Если вы планируете поход с ночёвкой, убедитесь, что на маршруте есть места для ночлега (палаточные лагерь, базы отдыха и т.д.).

2. Определение цели похода:

- Оздоровительная;
- Спортивная;
- Познавательная;
- Экскурсионная и др.

3. Сбор снаряжения

Список возможного снаряжения:

1. Палатка. Если вы планируете ночёвку, то вам понадобится палатка. Она защитит вас от дождя и ветра, а также обеспечит комфортный сон.
2. Спальные мешки обеспечат комфортный сон в прохладную погоду.
3. Посуда для приготовления пищи и еды: миски, ложки и т.д.
4. Продукты на весь поход. Они должны быть лёгкими и компактными, питательными и вкусными.
5. Одежда должна быть удобной и соответствовать погодным условиям. Возьмите с собой несколько комплектов одежды, чтобы можно было менять их в течение дня.
6. Средства личной гигиены. Не забудьте взять мыло, зубную пасту, зубную щётку и другие средства гигиены.
7. Аптечка. В походе может случиться что угодно, поэтому лучше взять с собой аптечку с необходимыми медикаментами.

4. Подготовка продуктов

Продукты для похода нужно подготовить заранее. Вот несколько советов по подготовке продуктов.

Выбирайте продукты, которые не занимают много места и не требуют сложной готовки. Например, консервы, крупы, сухофрукты, орехи. Выбирайте продукты, которые содержат много белка, углеводов и витаминов. Это поможет вам сохранить энергию и здоровье во время похода.

В походе важно, чтобы еда была вкусной и разнообразной. Поэтому не забывайте брать с собой сладости, фрукты и овощи.

5. Подготовка снаряжения

Снаряжение также нужно подготовить заранее. Проверьте снаряжение на наличие повреждений. Убедитесь, что всё снаряжение в хорошем состоянии.

Упакуйте всё снаряжение в рюкзаки. Это поможет равномерно распределить нагрузку на всех участников похода. Распределите снаряжение между участниками похода.

6. План похода

После того, как вы выбрали маршрут, можно составить план похода.

Составьте график похода. Определите, сколько времени вы будете тратить на каждый этап похода (марш, привал, отдых, ночёвка, дневка и т.д.).

Составьте план питания. Решите, какие продукты вы будете брать с собой и как будете их готовить.

7. Безопасность в походе.

Безопасность в походе – это самое важное. Соблюдайте правила поведения в дикой природе.

Не оставляйте мусор, не разводите костры в неположенных местах и т.д.

Не ходите в поход в одиночку. Всегда ходите в поход с группой людей. Сообщите близким, куда вы идёте и когда планируете вернуться.

Распределение должностей в походе

В походе важно распределить обязанности между участниками. Каждый участник похода должен выполнять свою часть работы. Это поможет сделать поход более эффективным и безопасным. Распределение обязанностей должно быть справедливым. Не стоит нагружать одних участников больше, чем других.

Должности в походе:

- Руководитель группы;
- Заместитель руководителя (помощник руководителя);
- Зав. питанием;
- Зав. снаряжением;
- Реммастер;
- Санинструктор;
- Штурман;
- Краевед (историк, биолог, ботаник и др.);
- Казначей;
- Фотограф;
- Метеоролог, гидролог;
- Эколог;
- Летописец;
- Хронометрист;
- Физорг;
- Культорг.

Задание: заполни четвертый столбец во всех таблицах, представленных ниже (перечисли качества, которые необходимы для успешного выполнения туристской должности)

Обязанности руководителя похода:

До похода:	В походе:	После похода:	Качества:
1. Продумать цели и район похода; 2. Скомплектовать группу; 3. Подготовить документацию; 4. Организовать подготовку; 5. Распределить обязанности; 6. Контролировать подготовку; 7. Провести инструктаж по ПБ.	1. Соблюдать маршрут; 2. Постоянное руководство группой; 3. Оповещать МКК и МЧС; 4. Контролировать выполнение обязанностей; 5. Перераспределять рюкзаки 6. Контролировать здоровье участников группы; 7. Обеспечивать безопасность в решениях. 8. Обсуждать поход по итогам дня.	1. Оповестить о завершении похода; 2. Составить отчет; 3. Проверить снаряжение; 4. Предоставить отчет для участия в соревнованиях.	

Обязанности заместителя руководителя похода:

До похода:	В походе:	После похода:	Качества:
1. Помогать руководителю в подготовке к походу.	1. При необходимости быть руководителем; 2. Контролировать выполнение обязанностей; 3. Контролировать гигиенические нормы участников; 4. Обеспечивать безопасность в решениях. 5. Обсуждать поход по итогам дня.	1. Помогать участникам в составлении отчета 2. Составить отчет с руководителем.	

Обязанности завпита:

До похода:	В походе:	После похода:	Качества:
<p>1. Составить меню-раскладку на 3-5 дней.</p> <p>2. Принять участие в закупке и упаковке продуктов.</p> <p>3. Провести распределение по рюкзакам. Фиксировать, где и сколько продуктов находится у участников.</p>	<p>1. Выдавать дежурным продукты для приготовления пищи.</p> <p>2. Заранее предупреждать участников о готовности выдать из рюкзаков продукты.</p> <p>3. Совместно с руководителем перераспределять продукты и фиксировать это.</p> <p>4. Следить за сохранностью кухонного инвентаря.</p>	<p>1. Сдать отчет руководителю.</p>	

Обязанности завхоза:

До похода:	В походе:	После похода:	Качества:
<p>1. Вместе с руководителем составить списки снаряжения.</p> <p>2. Провести распределение по рюкзакам вместе с руководителем и зафиксировать.</p>	<p>1. Следить за сохранностью снаряжения.</p> <p>2. Перераспределять снаряжение и фиксировать это.</p> <p>3. Помогать участникам с консультациями по правильному использованию снаряжения.</p>	<p>1. Сдать отчет руководителю.</p>	

Обязанности реммастера:

До похода:	В походе:	После похода:	Качества:
<p>1. Составить вместе с руководителем список ремнабора.</p> <p>2. Укомплектовать его для похода (оптимальный вес, безопасность).</p>	<p>1. Выдавать ремнабор, и помогать с ремонтом снаряжения.</p> <p>2. Следить за сохранностью ремнабора.</p>	<p>1. Сдать ремнабор руководителю.</p> <p>2. Сдать отчет руководителю.</p>	

Обязанности санинструктор (взрослый):

До похода:	В походе:	После похода:	Качества:
1. Составить вместе с руководителем список аптечки. Хранить у себя.	1. Контролировать состояние здоровья участников. 2. Оказывать помощь при травмах и др. 3. Принимать совместно с руководителем меры по доставке травмированного участника, до медучреждения. 4. Следить за соблюдением участниками гигиенических норм.	1. Сдать отчет руководителю (выводы по использованию аптечки).	

Обязанности санинструктор (обучающийся):

До похода:	В походе:	После похода:	Качества:
1. Получить инструктаж по своим обязанностям.	1. Контролировать состояние здоровья участников. 2. Следить за соблюдением участниками гигиенических норм (чистая посуда, порядок в палатке и др.)	1. Сдать отчет руководителю.	

Обязанности штурмана:

До похода:	В походе:	После похода:	Качества:
1. Изучить материалы о районе похода, нитку маршрута, график движения. 2. Подготовить канцелярию для записей и зарисовок. 3. Получить у руководителя картографический материал.	1. Контролировать движение группы, согласно запланированным нитке маршрута и графика движения. 2. Составлять тех. Описание маршрута, характеристики (броды, склоны), тактика и техника, меры безопасности. 3. Дополнять и корректировать карту.	1. Сдать отчет руководителю.	

Обязанности краеведа:

До похода:	В походе:	После похода:	Качества:
1. Изучить материалы и подготовить информацию о районе похода в соответствии с должностью).	1. Ознакомить группу с информацией.	1. Отредактировать краеведческую информацию. 2. Сдать отчет руководителю.	

Обязанности казначея:

До похода:	В походе:	После похода:	Качества:
1. Составить расчет.	1. Вести учет денежных средств.	1. Сдать отчет руководителю.	

Обязанности фотографа (не менее двух человек):

До похода:	В походе:	После похода:	Качества:
1. Подготовить аппаратуру и зарядные устройства.	1. Фотографировать всех участников группы на фоне значимых (природных, технических и др.) объектов.	1. Сдать фотографии руководителю.	

Обязанности метеоролога:

До похода:	В походе:	После похода:	Качества:
1. Ознакомиться с климатическими условиями и особенностями района. 2. Подготовить метеоприборы (Термометр, барометр, анемометр). 3. Подготовить таблицу метеонаблюдений.	1. Не менее трех раз в день вести наблюдение за погодой и заносить их в таблицу.	1. Сдать отчет с метеонаблюдениями руководителю. 2. Сдать метеоприборы.	

Обязанности гидролога:

До похода:	В походе:	После похода:	Качества:
1. Ознакомиться с гидрографией района. 2. Подготовить метеоприборы (Термометр). 3. Подготовить таблицу гидрологических наблюдений.	1. Проводить измерения параметров (температуру, скорость).	1. Сдать отчет с гидрологическими наблюдениями руководителю. 2. Сдать приборы.	

Обязанности эколога:

До похода:	В походе:	После похода:	Качества:
1. Ознакомиться с наличием ООПТ. 2. Ознакомить участников с правилами поведения в ООПТ и в природной среде. 3. Подготовить тару для утилизации мусора.	1. Описывать экологическое состояние природы. 2. Следить за состоянием охран природы. 3. Руководить утилизацией мусора.	1. Сдать отчет руководителю о ООПТ и состоянии природы на маршруте.	

Обязанности летописца:

До похода:	В походе:	После похода:	Качества:
1. Подготовить блокнот, ручку для ведения дневника.	1. Вести дневник похода. Описывать в хронологическом порядке информацию о достопримечательностях, препятствиях и др. на маршруте.	1. Сдать отчет руководителю.	

Обязанности хронометриста:

До похода:	В походе:	После похода:	Качества:
1. Подготовить часы, карту, блокнот, ручку для ведения хронометража.	1. Вести дневник хронометража. Записывать время выхода, остановок, время преодоления препятствий, остановок на ночлег. 2. Готовить	1. Совместно с руководителем и штурманом составить отчет.	

	информацию и чистом ходовом времени, и общее направление пути на маршруте.		
--	--	--	--

Обязанности культорга:

До похода:	В походе:	После похода:	Качества:
1. Составить программу культурно-массовых мероприятий. 2. Подготовить реквизит.	1. Организовывать досуг.	1. Подготовить отчет о своей работе.	

Обязанности физорга:

До похода:	В походе:	После похода:	Качества:
1. Подготовить программу зарядки и спортивно-массовых мероприятий в свободное время. 2. Подготовить инвентарь.	1. Проводить зарядку и мероприятия.	1. Подготовить отчет о своей работе.	

Личное, групповое и специальное снаряжение

Одежда

В походе движение постоянно сменяется остановками. Пока вы движетесь, вам тепло и даже жарко, а спина и плечи потеют под рюкзаком. Но на привале вы быстро остынете и замёрзнете. На это накладывается ещё и смена погоды, которую, особенно, в горной местности сложно прогнозировать. Подобные броски организма из жары в холод чреваты простудными заболеваниями, поэтому, чтобы не допускать перегрева и переохлаждения, туристы одеваются слоями.

Комбинируя эти слои одежды, можно «настроить» их под свои физические нагрузки и изменения погоды: что-то надеть, когда холодно, или снять, когда жарко. Так вы всегда будете одеты по погоде, вам не будет слишком жарко или, наоборот, холодно.

Базовый слой – термобельё – отводит влагу с поверхности кожи, чтобы снизить риск перегрева во время нагрузки и риск переохлаждения после остановки.

Утепляющий слой – флиски и пуховки – не дают организму остыть. Причём носить флиску и пуховку можно как по отдельности, так и одновременно, когда нужно утеплиться по максимуму.

Защитный слой – мембранные и ветрозащитные куртки и брюки – защищают от дождя и пронизывающего ветра.



Собираем комплект одежды для походов круглый год

Может показаться, что для туризма требуется очень много одежды. Однако плюс системы слоёв в том, что достаточно приобрести всего несколько предметов одежды и комбинировать их, чтобы было комфортно и в летних, и в зимних походах. При этом почти каждый предмет одежды в нашем списке очень универсален, и его можно носить не только в пешеходных походах, но также в путешествиях, при катании на горных лыжах и сноуборде, в поездках на велосипеде и повседневной городской жизни.

Итак, наш основной комплект для походов летом и в межсезонье – до первых серьёзных холодов – требует четыре слоя одежды, в которые входит всего 10-12 вещей, не считая нижнего белья и носков:

- 2 термофутболки с длинным рукавом и одни кальсоны.
- Флисовая куртка.
- Походные брюки.
- Мембранная куртка.
- Мембранные брюки.
- Пуховый свитер.
- Головной убор – шапка, кепка/панама, бафф.
- Тонкие перчатки.

И лишь тем, кто рискует столкнуться на стоянках с температурами ниже -5-10°C, потребуется дополнительная пара вещей в походном гардеробе:

- Бивачная пуховая куртка.
- Бивачные утеплённые штаны или шорты.

Задача **термобелья** – отводить пот с поверхности кожи наружу и быстро его испарять. Иначе влага задерживается на коже или прилегающей одежде, и тело слишком быстро охлаждается. Например, даже от слабого ветра во время привалов.

Для многодневных походов в своём гардеробе оптимально иметь два комплекта термобелья:

- **Ходовой.** В нём вы будете двигаться в течение дня. Термофутболка носится почти постоянно. А кальсоны понадобятся только в холодную погоду – зимой, в межсезонье или в высокогорье.
- **Для сна.** Спальный комплект белья нужен туристу в прохладную и холодную погоду для дополнительной теплоизоляции. То бельё, которое вы носили весь день, к вечеру может быть влажным и недостаточно чистым, чтобы лезть в нём в спальный мешок.

Флисовые кофты – это замена тяжёлым шерстяным колючим свитерам из прошлого. Они не уступают им в теплоте, при этом легче, комфортнее в носке, быстрее сохнут, проще в уходе и медленнее изнашиваются. В тёплую погоду туристы используют флиску как утепляющий слой на стоянках или на высокогорных перевалах и ледниках. А в прохладном климате флисовая куртка является основной ходовой одеждой.

Походные брюки. Для походов лучше всего подходят плотные брюки, которые самим производителем позиционируются как туристические. Обычно их шьют из нейлона, полиэстера или из смесовой ткани (хлопок и полиэстер). Как правило, они достаточно крепкие, сравнительно лёгкие – 250-350 граммов, за счёт синтетических волокон плохо впитывают воду и быстро сохнут. Такие брюки обладают артикулированным кроем, который не сковывает движений. Например, их пояс не сползает, когда вы садитесь на корточки, а штанины не задираются, когда вы высоко поднимаете колено на подъёмах.

Головной убор для туризма. Летом без головного убора вы запросто заработаете солнечный удар. Выбор здесь огромен: от простой банданы до панамы с широкими полями. Что лучше – решать вам. На биваке в горах хватит и тонкой флисовой шапки или капюшона. Только зимой и в межсезонье, а также в высокогорье может пригодиться непродуваемая флисовая шапка, балаклава или тёплый бафф.

Перчатки и варежки. Даже в летнем походе не помешают тонкие перчатки, чтобы руки не замёрзли на высоте или при похолодании. Они могут быть из тонкого трикотажа, флиса или дополнены ветрозащитной мембраной. Зимой же не обойтись без утеплённых перчаток и варежек, причём одной пары недостаточно. Всегда нужно брать запасные на случай, если отсыреют или потеряются первые.

Носки. Стоит выбирать в зависимости от погодных условий, чаще всего летом легкие спортивные или трекинговые, а зимой шерстяные. Стоит брать запасную пару носков вне зависимости от сезона.

Гамашки. Дополнительное снаряжение, которое в летнее время защитит от камней, попадающих в обувь, а в зимнее предотвратит попадание снега в обувь.

Задание: напиши, почему не стоит идти в поход в джинсах?

Рюкзак

При выборе рюкзака для однодневного похода нужно обратить внимание на такие важные детали:

Объем. Самый оптимальный – от 20 до 35 литров. Всё влезет, и рюкзак не будет казаться громадным. Такой рюкзак мало весит и благодаря своему небольшому размеру не стесняет движений, позволяет легко карабкаться по камням. Кроме того, чем больше рюкзак, тем больше необходимых вещей появляется. Поэтому не стоит брать 50-литровый рюкзак на всякий случай и надеяться, что он просто будет заполнен не целиком.

Посадка. Смотрим на длину спинки, ширину и мягкость плечевых лямок, возможность их регулировки, а также наличие дополнительных строп для регулировки наклона рюкзака.

Вентиляция спины особенно пригодится в жарком климате, поездках на юг или при физиологических особенностях организма в виде склонности к повышенному потоотделению.

Наличие поясного ремня. Он перераспределяет вес на бёдра и разгружает плечи.

Количество карманов: боковых, на поясе, в клапане. Множество карманов позволяет удобно разложить необходимые вещи и быстро их доставать при необходимости. Например, бутылку с водой из бокового сетчатого кармана или платочки из кармана на поясе удобно достать на ходу.

Наличие строп и петель для внешней навески снаряжения. Например, объемного каремата или треккинговых палок.

Совместимость с питьевыми системами пригодится, если вы привыкли использовать гидратор и не представляете прогулки без него.

Крепкий материал с водоотталкивающей пропиткой, чтобы рюкзак не порвался в первый же выход, а вещи в нем не промокли под мелким дождем, даже если накидка от дождя на рюкзак случайно осталась дома.

Вес. Рюкзак для однодневного выхода точно не должен весить больше, чем все вещи, которые вы планируете взять с собой.

Чек лист необходимого личного снаряжения в однодневном зимнем походе:

- Кружка для чая
- Куртка теплая с капюшоном
- Шапочка зимняя
- Зимние перчатки и варежки
- Шерстяные носки
- Термос
- Гамаши
- Рюкзак 20/35 л.

Групповое снаряжение

Групповое снаряжение – это снаряжение используется всей группой. Палатки, костровые принадлежности, котлы, картографические материалы и другие предметы коллективного пользования. Общие требования к туристскому снаряжению: безопасность эксплуатации, прочность, минимальный вес и объем, простота в использовании, многофункциональность, комфортность, гигиеничность, эстетичность.

Групповое снаряжение используется всеми членами группы и включает:

- 1) палатки со стойками;
- 2) медицинская аптечка;
- 3) ремонтный набор;
- 4) костровой тент;
- 5) костровое оборудование;
- 6) часы;
- 7) хозяйственный набор для приготовления пищи;
- 8) топор;
- 9) пила;
- 10) фонарь электрический;
- 11) фото- и видеоаппаратура;
- 12) компас;
- 13) маршрутные документы и картографический материал.

Тактика и техника передвижения с помощью специального снаряжения

Специальное туристское снаряжение для снежно-ледового рельефа

Многие люди ошибаются, думая, что заниматься туризмом возможно только летом. Зимние горы и заснеженные леса, замерзшие реки очень красивы, но часто непроходимы из-за глубокого снега, небезопасны из-за голого льда и ледопадов. Продлить походный сезон и не сидеть дома зимой, а также попасть в те места, которые летом бывают недоступны поможет специальное туристское снаряжение. Это относится не только к одежде и обуви. Речь пойдет про снаряжение, предназначенное для перемещения по снежно-ледовому рельефу: туристские лыжи, снегоступы, треккинг-палки. Расскажем, что в тех или иных условиях предпочтительнее применять, какие они бывают, какие выбирать, как регулировать по размеру и надевать.

Снегоступы

На снегоступах можно ходить по лесу без троп и дорог, а можно и по крутым горным склонам зимой и весной. Даже в мае в отдельных горных районах ещё много снега: например, в природном парке Ергаки. Снегоступы используют альпинисты и спелеотуристы, и тоже не только зимой. В начале сезона в заснеженных районах на снегоступах удобно делать подходы к пещерам и под вершины. Снегоступы помогут более безопасно перейти закрытый ледник; подняться к месту старта, особенно это актуально для сноубордистов, где нет подъемников; на охоте и рыбалке. А еще проводятся забеги и соревнования на снегоступах (например, в рамках ежегодного майского забега на Эльбрус проходит забег на снегоступах), а также сложные мультитонки вроде RedFox Adventure Race (там бывают обязательные этапы на снегоступах).

Снегоступы отличаются по конструкции и характеристикам, это обусловлено их назначением:

- Женские/мужские;
- Снегоступы для прогулок;
- Снегоступы для горных походов и альпинизма;
- Беговые снегоступы;
- Снегоступы для охоты и рыбалки;

Туристские лыжи

Современные туристские лыжи в отличие от привычных беговых лыж, рассчитаны на движение вне подготовленных трасс.

Что выбрать: туристские лыжи или снегоступы?

Однозначного ответа на вопрос «Что лучше: снегоступы или туристские лыжи?» нет. Выбор зависит от многих факторов: рельефа маршрута, задач похода, как вы будете добираться до точки старта, сколько у вас свободного

времени на подготовку и т.д. И у лыж, и у снегоступов есть преимущества и недостатки. Разберём основные.

Снегоступы и лыжи на разном рельефе

Передвигаться по равнинному ландшафту на туристских лыжах получается быстрее, чем на снегоступах. Это актуально, как в лесу, так и на открытых пространствах, где снег выдувает, и он становится жёстким. Чем снежный покров плотнее, тем лучше скользят лыжи, поэтому для походов по тундровым районам выбор однозначный – лыжи.

Зато снегоступы подходят практически для любого зимнего рельефа: в них можно подниматься и спускаться по снежно-ледовому склону, благодаря специальным кошкам, расположенным на платформе, и металлическим шипам-«пилам» на деке, ходить по дикому лесу, не цепляясь за кустарник. У них выше манёвренность – это важно в густом лесу, где на лыжах можно просто не развернуться среди деревьев. По этой причине снегоступы часто используют для подходов под альпинистский маршрут или в горном туризме.

Важно! Если идёте в поход в неспециализированной обуви, выбирайте тёплые ботинки и не забудьте гамаши. Они дополнительно утепляют ноги и защищают от воды.

Треккинговые палки

В лыжных походах палки важны не меньше, чем лыжи. Для снегоступов они не обязательны, если вы решили прогуляться пару часов вокруг базы по тропе или рядом с лыжнёй. В полноценные походы к снегоступам также настоятельно рекомендуем брать палки с широкими снежными кольцами. Они помогают балансировать, сохранять равновесие на наклонном рельефе, идти по глубокому и рыхлому снегу, а кроме того, распределяют нагрузку, что актуально при движении с тяжёлым рюкзаком.

Правила безопасности в походе

Правила поведения в аудитории, на спортивном полигоне

- Убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы, ценные вещи сдать педагогу.
- Запрещается на занятия приносить жевательную резинку, семечки, чипсы, сладости, легко воспламеняющиеся предметы.
- Бережно относиться к инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению (Не портить имущество).
- Внимательно слушать и выполнять все требования педагога.
- Во время занятий не отвлекаться самому и не отвлекать других.
- При получении травмы или ухудшении самочувствия, прекратить занятия и поставить в известность педагога.
- Пить воду только из индивидуальной бутылочки, кружки.

Инструкция по соблюдению требований безопасности на занятиях по туризму:

- Спуски осуществляются только с использованием перчаток.
- В опасной зоне технического этапа может находиться только один человек.
- Запрещается специально раскачивать бревна, жерди и веревки.
- Запрещается отвлекать человека, который проходит технический этап, мешать ему словами и действиями.
- Надеть спортивную одежду и обувь. Сделать разминку.
- Начинать работу на техническом этапе и заканчивать только по сигналу (команде) педагога.
- Избегать столкновений с другими участниками.

Во время занятий и соревнований необходимо соблюдать правила безопасности.

Задание: Напиши самые важных правила безопасности на твой взгляд:

Во время занятий на полигоне: _____

Во время занятий в аудитории _____

Во время похода: _____

Отчет о походе

Алгоритм защиты отчета о походе:

1. Подготовка данных

Ключевые моменты похода:

- Дата и время похода.
- Место назначения.
- Протяженность маршрута.
- Ключевые точки маршрута (перевалы, вершины, реки, достопримечательности, населенные пункты).
- События (техника преодоления препятствий, быт, природные и погодные явления).
- Фотографии и видео: визуальные материалы для иллюстрации.

2. Создание структуры отчета

- Краткое представление команды и цели похода.
- Описание маршрута, основные остановки и достопримечательности, которые были на маршруте.
- Опыт: личные впечатления участников, интересные события и трудности.
- Выводы: полученные уроки, что можно улучшить в будущем.

3. Подготовка презентации

- Визуальная часть: используйте программы (например, PowerPoint, Google Slides) для создания слайдов.
- Включите фотографии, карты маршрутов и графики.
- Напишите краткие и понятные подписи к каждому слайду.

4. Репетиция

- Пройдитесь по презентации несколько раз, чтобы отработать выступление.
- Убедитесь, что вы сможете отвечать на потенциальные вопросы.

5. Презентация

- Следуйте по структуре отчета, делая акценты на ключевых моментах.
- Подведите итоги и ответьте на вопросы от других участников и педагогов.

Для заметок

Для заметок