Федеральное агентство по образованию  
Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования  
«**ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**»

**А.В. Белоусов**  
  
**ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА**

*Рекомендовано в качестве учебно-методического пособия   
Редакционно-издательским советом  
Томского политехнического университета*

Издательство  
Томского политехнического университета

2009  
УДК   
  
ББК   
  
C

**Белоусов А. В.**   
  
С

Основы спортивного туризма: учебно-методическое пособие / А.В. Белоусов. – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009. – 136 с.  
  
  
Настоящее пособие содержит теоретический материал основ спортивного туризма. Подробно рассмотрены все этапы по организации и проведению похода выходного дня и многодневного пешеходного спортивно–оздоровительного похода с рекреационными целями.   
  
Предназначено для студентов, обучающихся по направлению 032100 «Физическая культура», а также для учителей, преподавателей физической культуры и других категорий специалистов спорта.

**УДК**   
  
**ББК**   
  
  
*Рецензенты*  
  
Кандидат педагогических наук, доцент ТГПУ  
*А.А. Соболева*  
  
Кандидат технических наук, мастер спорта России по спортивному туризму   
 *Е.А. Ковалевский*

© Белоусов А.В., 2009  
  
© Томский политехнический университет, 2009  
  
© Оформление. Издательство Томского   
политехнического университета, 2009  
  
**ОГЛАВЛЕНИЕ**  
  
**Введение**  
  
  
История человечества напрямую связана с активной составляющей туризма – с походами и путешествиями. Все открытия, передел политического устройства Мира, были сделаны благодаря экспедициям, которые совершались во все времена развития человечества. Сейчас на Земле осталось мало «белых пятен» и глобальных открытий не совершить, но желание «открывать для себя» новые земли, впечатления, познание окружающего мира остается неотъемлемым атрибутом современного человека с активной жизненной позицией.   
  
Во многих культурах, особенно культурах, экономически развитых стран, активный туризм и путешествия занимают обязательное место в жизнедеятельности человека.   
  
В нашей стране с середины 30-х годов прошлого столетия наблюдается постоянный рост числа людей предпочитающих отдых за пределами постоянного местожительства, т.е. попадающих под понятие «турист», в том числе самостоятельно организуемых с использованием активных форм отдыха в условиях природной среды.   
  
В современное время наблюдается абсолютный рост числа профильных лагерей различной направленности для детей и юношества, организуемых в палаточных условиях. Практически для всех общеобразовательных учреждений традиционными являются походы выходного дня при организации внеклассной работы с детьми, особенно в осенний период. Настоящий бум переживает велосипедный туризм, когда тысячи молодых людей совершают большие и малые велопутешествия. Неуклонно растет число семей, которые предпочитают совершать свои путешествия на личных автомобилях.  
  
Все это определяет необходимость изучения учебной дисциплины «Спортивный туризм» при подготовке специалиста по физической культуре и спорту, который мог бы компетентно организовать спортивно-туристское мероприятие для людей разного возраста, выступить в роли консультанта по самостоятельной организации активного отдыха в условиях природной среды.  
  
Отсутствие должной компетентности специалиста по физической культуре и спорту может привести к возникновению чрезвычайной ситуации во время проведения любого туристского мероприятия или отдыха в природной среде, иногда с непоправимыми последствиями.  
  
**Глава 1. Основные понятия и виды туризма**  
  
  
**1.1. Основные понятия туризма**  
  
  
Tour в переводе c французского – прогулка, поездка. Туризм от французского tourisme – определяется как путешествие (поездка, поход) в свободное время.   
  
Существуют более двухсот определений туризма и все они рассматривают те или иные грани этого многомерного социального явления.   
  
По определению Всемирной туристской организации «Туризм - это деятельность людей, путешествующих и останавливающихся в местах вне их обычного окружения на период не более последовательного года для досуга, бизнеса или с другими целями, не сопряженными с деятельностью, подлежащей вознаграждению в месте пребывания».  
  
Обратим свое внимание на ряд понятий определенных Федеральным Законом «Об основах туристской деятельности в РФ» от 24.11.1996г.   
  
*Туризм* – временные выезды (путешествия) граждан Российской Федерации, иностранных граждан и лиц без гражданства (далее - лица) с постоянного места жительства в лечебно-оздоровительных, рекреационных, познавательных, физкультурно-спортивных, профессионально-деловых, религиозных и иных целях без занятия деятельностью, связанной с получением дохода от источников в стране (месте) временного пребывания.  
  
*Турист* – лицо, посещающее страну (место) временного пребывания в лечебно-оздоровительных, рекреационных, познавательных, физкультурно-спортивных, профессионально-деловых, религиозных и иных целях без занятия деятельностью, связанной с получением дохода от источников в стране (месте) временного пребывания, на период от 24 часов до 6 месяцев подряд или осуществляющее не менее одной ночевки в стране (месте) временного пребывания.  
  
 *Туризм внутренний* – туризм в пределах территории Российской федерации лиц, постоянно проживающих в Российской федерации.  
  
*Туризм выездной* – туризм лиц, постоянно проживающих в Российской федерации, в другую страну.  
  
***Туризм въездной*** – туризм в пределах территории Российской Федерации лиц, не проживающих постоянно в Российской Федерации.  
  
***Туризм социальный*** – туризм, полностью или частично осуществляемый за счет бюджетных средств, средств государственных внебюджетных фондов (в том числе средств, выделяемых в рамках государственной социальной помощи), а также средств работодателей.  
  
*Т****уризм самодеятельный*** – туризм, организуемый туристами самостоятельно.  
  
 **1.2 Общая классификация туризма**  
  
История развития путешествий и туризма как объективное социальное явление показывает, что они прошли путь от использования преодоления пространства для познания Мира, развития торговли, решения военных и религиозных целей до удовлетворения потребностей в познании окружающего мира, физическом и нравственном развитии, общении, отдыхе в целях личностного развития человека.  
  
Классификация современного туризм ведется по большому числу признаков характеризующих его особенности, но принципиально существую два глобальных направления туризма по целям, которые ставят перед собой туристы во время своего путешествия:

1. Рекреационное направление, здесь под рекреацией понимается восстановление физических и психических сил человека средствами туризма активного или пассивного.
2. Спортивное направление, где целью является психическое и физическое развитие человека, реализуемое в процессе преодоления естественных природных препятствий.

Критерии, по которым можно определить различия между этими двумя направлениями, представлены в таблице 1.  
  
Таблица 1  
  
Существенные отличительные особенности спортивных и рекреационных туристских мероприятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Критерии | Рекреационное  направление | Спортивное направление |
| Доминирующая цель | Отдых и оздоровление | Преодоление природных препятствий |
| Уровень физической активности участников | Ограниченный рамками физической рекреации: дозированный, оздоровительный | Выходящий за рамки физической рекреации |

Продолжение табл. 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Критерии | Рекреационное  направление | Спортивное направление |
| Тренировочный процесс | Специальной тренировки участников не требуется,  либо она ограничивается оздоровительной тренировкой | Требуется специальная физическая, теоретическая и техническая подготовка |
| Уровень риска | Обычный | Повышенный |

К первому направлению можно отнести следующие виды туризма:  
  
*Лечебный* (медицинский туризм). Основной потребностью характеризующей данный вид туризма является лечение различных заболеваний. Лечебный туризм имеет несколько разновидностей, характеризующихся природными средствами воздействия на человеческий организм, например: климатолечение, бальнеолечение, морелечение, грязелечение, плодолечение и т.д.   
  
*Рекреационный* туризм условно можно разделить на:

* оздоровительный (специально разработанные маршруты, включая посещение источников минеральных вод, лечебных грязей, горнолыжные маршруты);
* познавательный (основой данного вида туризма является потребность в расширении знаний по различным направлениям).

Рекреационный туризм может включать следующие программы:

* зрелищно **–** развлекательные (театр, кино, карнавалы, ярмарки, дни города, фестивали);
* занятий по интересам (охота и рыбная ловля, художественное и музыкальное творчество, туры для коллекционеров и т.д.);
* обучающие (туризм, другие виды спорта, искусство, ремесла и т.п.);
* «этнические» и бытовые (связанные с изучением национальной культуры и нетрадиционного быта);
* туристско**–**оздоровительные (включая маршруты с активными способами передвижения, купальные, горнолыжные и т.д.).

*Событийный* туризм, в данном направлении его основой является интерес к какому - либо мероприятию, являющимся традиционным и привлекающий внимание многих человек. Это путешествие с целью посещения спортивных соревнований, музыкальных фестивалей, карнавалов и пр.   
  
*Экологический* туризм. Некоторые исследователи экологический туризм относят к рекреационному виду туризма, но можно рассматривать его как самостоятельный вид. Данный вид туризма условно можно разделить на следующие виды:

* научный экологический туризм. Его объектами являются отдаленные и мало изученные районы;
* познавательный экологический туризм. Объектами познавательного экотуризма могут быть наблюдения за птицами, кино-фото съемка, экосафари;
* рекреационный экологический туризм. Включает в себя альпинизм, походы в уникальные культурно-исторические местности.

*Культовый* (религиозный) туризм. Этот вид туризма основан на религиозных потребностях людей различных концессий и включает в себя:

* посещение культовых сооружений в религиозные праздники;
* посещение святых мест.

*Ностальгический* туризм. Данный вид туризма основан на потребности людей в посещении мест в области исторического проживания.  
  
Ко второму направлению относятся:  
  
*Спортивный* туризм – это вид спорта по преодолению протяжённого отрезка земной поверхности, называемого маршрутом. При этом под «земной поверхностью» подразумевается не только каменная поверхность Земли, но также и водная, и расположенная под дневной поверхностью (пещеры). Во время прохождения маршрута преодолеваются разные специфические естественные препятствия – горные вершины и перевалы в горном туризме или речные пороги в сплавах по рекам и т.д.  
  
*Экстремальный* туризм, который включает в себя занятия различными экстремальными видами спорта или видами деятельности.  
  
Спортивный туризм – это, прежде всего средство повышения мастерства туриста и серьезная физическая нагрузка. Если это становится вторичным, а на первое место выходят испытание резервов человека, острые ощущения, новые впечатления и открытия, спортивный туризм превращается в экстремальный.  
  
В последние годы в мире к экстремальным видам туризма относят:

* альпинизм;
* скалолазание;
* ледолазанье;
* покорение вулканов и спуски в кратер (выживание человека в агрессивной среде);
* пара-, дельтапланеризм;
* автотур-ралли (внедорожное вождение);
* восхождение на гору и свободный спуск на горных лыжах по необорудованным трассам;
* полет на воздушном шаре, гонки по пустыне на картах, исследование местности на маленьких ультра легких самолетах;
* выживание в дикой природе и др.

Вне двух основных направлений находятся:

* *туризм с деловыми целями*, к данному виду туризма относятся поездки с целью установления или поддержания деловых контактов с различными партнерами;
* *конгрессный* туризм – это туристические поездки с целью участия в различных мероприятиях, в том числе: конференциях, симпозиумах, съездах, конгрессах и т.д.;
* *экспедиционный* туризм – когда для решения научных, познавательных, развлекательных задач используется такая форма организации процесса как экспедиция.

По уровню доступности и социальной значимости в жизни общества туризм делится на *социальный*, имеющий массовый характер в связи с его доступностью широким слоям населения, и *элитарный*, доступный, прежде всего по цене, ограниченному числу лиц.  
  
По местам занятий туризмом выделяют *международный* и *внутренний*, который может быть *дальним* и *ближним* в зависимости от расстояния.  
  
В зависимости от времени туризм подразделяется на *летний*, *зимний* и *межсезонный*. Эта градация основывается на периоде отдыха большинства категорий людей. Для жителей Северного полушария основным периодом отдыха является период с мая по сентябрь, который и относится к «летнему».  
  
По продолжительности путешествия туризм различают *продолжительный* и *кратковременный* (путешествие осуществляется на срок до 5 **–** 7 дней).  
  
В зависимости от состава группы различают следующие виды туризма:

* *индивидуальный*, когда турист реализует свою программу путешествия индивидуально;
* *групповой*, когда путешествия совершаются в составе группы от двух человек и более.

Также по составу участников различают:

* *детский (школьный)* – когда школьники совершают путешествия в период каникул;
* *молодежный, (студенческий)* туризм. Он получил развитие в значительной степени за счет туристских обменов как внутри страны, так и между различными странами. В большинстве ВУЗов реализуются программы по обмену студентами, что способствует развитию молодежного туризма;
* *семейный* – когда путешествие совершается с членами семьи. Данный вид туризма получил большое развитие в последние годы в нашей стране. Значительно увеличилось число путешествий организуемых семьями с использованием автомобильного транспорта.

По физической нагрузке на организм человека различают *активный* (походы, путешествия и т.п.) и *пассивный* (круизный, стационарный и т.п.) туризм.  
  
В зависимости от средств размещения туристов различают следующие виды туризма:

* *туризм в отеле*. Отели, как правило, расположены либо в центре города, либо недалеко от аэропорта или железнодорожного вокзала;
* *туризм в мотеле*. Мотели располагаются либо вдоль автомобильной трассы, либо на окраине города. Проживание в мотеле должно обеспечивать туристам условия по уходу за автомобилем (автостоянки, бензозаправочные станции, автосервис и т.д.);
* *туризм в пансионе*. Туристские пансионы гостиничного типа с единым управлением, предоставляют клиентам жилье в одном или нескольких номерах, сопутствующие услуги и автономную кухню. К этому виду относится отдых в учреждениях санаторного типа и домах отдыха;
* *туризм в кемпинге, туристической деревне, на турбазе* и т.д. Кемпинги, турбазы **–** это помещения, расположенные, как правило, в загородной местности, предназначенные для размещения как обычных, так и автотуристов. Туристические деревни – это сервисные хозяйства с единым управлением, огороженные и оборудованные для отдыха и ночевки туристов, не имеющих автономного оборудования, необходимого для ночевки;

В зависимости от способа передвижения виды туризма подразделяются следующим образом:

* *автомобильный* туризм. Этот вид туризма бурно развивается со второй половины двадцатого века. В настоящее время он получил широкое распространение;
* *железнодорожный* туризм. Этот вид туризма развивается с сороковых годов 19 века. Относительная дешевизна железнодорожных билетов делает его доступным менее обеспеченным слоям населения;
* *авиационный* туризм. Данный вид туризма является наиболее перспективным, так как обеспечивает экономию времени при доставке туристов к местам посещения. Авиационные туры подразделяются на групповые туры с использованием части мест в самолетах пассажирских авиалиний и специальные авиарейсы (чартеры) с полной арендой самолета для специальных туристских перевозок;
* *теплоходный* туризм. При данном виде туризма маршруты организуются на речных и морских судах. Маршруты могут быть регулярными **–** при доставке туристов к местам посещения и круизные **–** путешествия на арендованных судах продолжительностью более суток. Круизы могут быть как с посещением портов, так и без посещения. Речные маршруты подразделяются также на туристско**–**экскурсионные **–** это путешествия на арендованных речных судах продолжительностью более одних суток и экскурсионно**–**прогулочные **–** поездки экскурсантов с целью ознакомления с памятными и историческими местами и отдыха, продолжительностью не более 24 часов;
* *автобусный* туризм. При данном виде туризма путешествия организуются с использованием автобусов, в качестве средства передвижения;
* *велосипедный* туризм. Основным средством передвижения является велосипед и его можно отнести к активным видам туризма. Он, в большей степени используется туристами в спортивных походах.

Еще менее распространенными являются *конный* туризм, когда путешествуют на конях, и туризм *автостопом*, когда маршрут путешествия преодолевается на попутном автомобильном транспорте (бесплатно). Автостоп наиболее популярен среди молодежи.  
  
И пока самый специфический вид туризма **–** *космический* туризм. В развитии этого направления учеными разных стран ведутся очень интенсивные разработки летательного аппарата способного выходить в стратосферу на высоту ста километров над Землей. Такой полет позволит почувствовать туристам все особенности пребывания на околоземной орбите и избежать сильных перегрузок на организм человека во время возвращения на космодром.  
  
Следует отметить, что на практике очень часто при одном туристском путешествии используется несколько видов транспорта, например, самолет **–** автобус, железная дорога **–** автобус и т.д., такие виды туров называются *комбинированными*.  
  
По организационным формам туризм Ю.Н.Федоров, И.Е.Востоков (2002г.) делят на *организованный* и *неорганизованный* туризм. К организованным видам относят *плановый* (путевочный) и *самодеятельный* туризм. Главным признаком определяющих вид туризма здесь считается наличие или отсутствие различного рода контактов с коммерческими или некоммерческими организациями на этапе подготовки и реализации путешествия туристом, что в современных условиях может быть спорным.   
  
В *плановом* туризме услуги предоставляются, в основе своей, туристскими агентствами или операторами, имеющими лицензию на право ведения туристкой деятельности, а также учреждениями отдыха и лечения (санатории, профилактории, дома отдыха, туристские базы и пр.) в определенном порядке по путевкам.   
  
Отличительной особенностью *самодеятельного* туризма является потребность участвующих в нем в самоорганизации.   
  
Многие авторы считают самодеятельными туристами только тех, кто организовывает свои путешествия совместно с туристско-спортивными клубами и союзами. В тоже время к неорганизованным туристам (их иногда называют «дикарями») относят большое число людей самостоятельно организующих свои путешествия в условиях природной среды на основе имеющейся информации из различных источников, но без спортивных целей.  
  
Слово «самодеятельность» в словаре русского языка Ожегова С.И. обозначает проявление личного почина в каком-нибудь общественном деле.  
  
В.И. Даль во 2-ом издании своего словаря ставит *самодеятельность* в один ряд со старыми славянорусскими словами.   
  
«*Самодействие*, *самодеятельность*, действие от себя, из себя. *Самодеятель* может и *самодетель* или *самоделатель*, действующий своею силою и властью» (1882, 4, с. 135).  
  
Еще десять**–**двадцать лет назад потребность в контактах с самодеятельными клубами туристов была оправдана скудностью информации о районах предполагаемых путешествий, а также малочисленностью парка личных автомобилей.   
  
Сегодня, когда в нашей стране в несколько раз выросло число автовладельцев, когда значительно расширились возможности получения качественной информации, в том числе оперативной, благодаря всемирной компьютерной системе Интернет, можно констатировать то, что появилась большая независимость от различных общественных туристских организаций в подготовке и проведения путешествия.   
  
Здесь следует учитывать также, что многие современные самодеятельные путешественники не ставят перед собой целью спортивные достижения.  
  
На основании вышеизложенного предлагается по организационным формам туризм разделить на: *коммерческий* и *самодеятельный*.  
  
К *коммерческому* туризму необходимо отнести все виды туризма, где оказывается *возмездная услуга* по организации и проведению путешествия, соответственно весь процесс любого туристского мероприятия организуется **исполнителем,** а турист выступает **заказчиком.**  
  
Документальным признаком коммерческого туризма является наличие договора об оказании услуг по организации и проведению путешествия между туристом и исполнителем.  
  
Сюда же можно отнести большое число спортивных походов, экспедиций, горовосхождений, палаточных лагерей и других мероприятий в природной среде, за участие в которых оплачивает турист.   
  
К *самодеятельному* туризму следует отнести все путешествия организуемые туристом самостоятельно. Когда турист сам является заказчиком и исполнителем своего тура, даже если он в процессе путешествия оплачивает отдельные услуги по его организации и проведению**.**  
  
**1.3. Классификация спортивного туризма**  
  
  
Важным блоком в подготовки специалиста по физической культуре являются знания, накопленные в сфере *спортивного* и *спортивно-оздоровительного* туризма.  
  
*Спортивный* туризм имеет целевую функцию – спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий. Это означает совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересеченной местности, и совершенствование физической подготовки для преодоления сложного природного рельефа.  
  
*Спортивно***–***оздоровительный* туризм – самостоятельная и социально-ориентированная сфера значительной прослойки общества; эффективное средство духовного и физического развития личности, воспитания бережного отношения к природе, взаимопонимания и взаимоуважения между народами и нациями, основанного на реальном знакомстве с жизнью, историей, культурой, обычаями народов, наиболее демократичный вид отдыха, характеризующийся специфической формой народного творчества, свободным выбором формы собственной активности всех социально**–**демографических групп населения.  
  
Это вид туризма, как наиболее социально-ориентированный охватывает туризм для людей с ограниченными жизненными возможностями, сирот, семей с низкими денежными доходами, детско-юношеский, молодежный (студенческий), семейный и в целом спортивный туризм.  
  
*Спортивный* туризм включает в себя следующие виды туризма:

* *авто-; мототуризм* – походы совершаются на автомобильном или мотоциклетном транспорте по дорогам различных покрытий;
* *горный туризм* – это путешествие в горах по склонам, гребням, ледникам, через перевалы и горные потоки. Наиболее популярен в России горный туризм на Алтае, Большом и Малом Кавказе, Хибинах, Саянах и других горах;
* *велосипедный туризм* – это путешествия и спортивные походы на велосипедах по равнине, оврагам, пескам, горным тропам на дорожных, спортивных и горных велосипедах. Велотуристам подходят асфальтовые, песчано**–**гравийные дороги местного значения, а также лесные и горные дороги;
* *водный туризм* – это походы по рекам, озерам, морям и водохранилищам на многоместных надувных лодках (рафтах), байдарках, катамаранах, плотах и пр. Водный туризм является наиболее популярным видом спортивного туризма в России – более 50% всех походов совершается по воде;
* *парусный туризм* – это походы по рекам, озерам, морям и водохранилищам на разборных судах под парусом;
* *конный туризм* – путешествие на лошадях. Этот вид туризма развивается там, где население традиционно разводит лошадей – на Алтае, в Башкирии, Бурятии, Адыгее, Карачаево**–**Черкесии, Чувашии и т.д.;
* *лыжный туризм* – это не только многодневные походы по лесам, холмам и полям, но и по тайге, тундре, горам, архипелагам и льдам (в том числе в Арктике);
* *пешеходный туризм* – передвижение на маршруте производится в основном пешком. Этот вид туризма относится к наиболее доступным, с точки зрения организации путешествия. Наиболее привлекательными районами походов для туристов являются природные парки, заповедники;
* *спелеотуризм* – предполагает посещение естественных или рукотворных пещер и лабиринтов. Он интересен разнообразием их рельефа, создающего препятствия для прохода (колодцы, завалы, узкие щели, подземные реки и т.д.), а также экстремальными физическими условиями (высокая влажность и отсутствие естественного освещения). Все это вносит в спелеотуризм элемент приключений и делает его популярным среди молодежи;
* *комбинированный туризм* – когда в процессе похода туристу необходимо использовать технику преодоления препятствий характерных для различных видов туризма. Например: для того чтобы прийти в точку начала сплава нужно преодолеть какой-нибудь перевал или спуститься в каньон и пр.

По возрастно**–**социальному признаку спортивный туризм разделяется на:

* *детский туризм;*
* *юношеский туризм;*
* *взрослый туризм;*
* *семейный туризм;*
* *туризм для людей с ограниченными возможностями*.

В зависимости от трудности преодолеваемых препятствий, района похода, автономности, новизны, протяженности маршрута и ряда других его факторов, характерных для разных видов спортивного туризма, по возрастающей сложности походы разделяются на:

* *походы выходного дня* – это одно- и двухдневные походы;
* *некатегорийные* походы и путешествия – многодневные (более двух дней), проходящие в населенной местности и, как правило, е включающие технически сложных препятствий;
* *категорийные* походы. В разных видах туризма число категорий сложности различна: в пешеходном, горном, водном, лыжном, велосипедном и спелео- туризме – шесть категорий сложности (к. с.); в автомото- и парусном туризме – пять; в конном – три. Основными показателями, определяющими категорию сложности похода, являются локальные препятствия (перевалы, вершины, пороги и др.) и иные факторы, характерные для отдельных видов туризма (район, суммарный перепад высот, автономность и т.п.).

На начальном этапе занятий спортивным туризмом, для учета специфики детско**–**юношеского туризма, установлены три степени сложности некатегорийных туристских походов, которые используются при присвоении юношеских разрядов (табл. 2).  
  
Таблица 2  
  
Характеристики некатегорийных туристских походов и путешествий по степени сложности

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Степень  сложности | Виды походов | Протяженность,  км | Продолжительность  дн. |
| 3 | Пешеходные, лыжные | 75 | 6-8 |
| Пешеходные в горах | 60 | 6-8 |
| Велосипедные | 120 | 6-8 |
| Водные | 50 | 6-8 |

Продолжение табл. 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Степень сложности | Виды походов | Протяженность, км | Продолжительность, дн. |
| 2 | Пешеходные, лыжные | 50 | 4-6 |
| Пешеходные в горах | 40 | 4-6 |
| Велосипедные | 80 | 4-6 |
| Водные | 40 | 4-6 |
| 1 | Пешеходные, лыжные | 30 | 3-4 |
| Пешеходные в горах | 25 | 3-4 |
| Велосипедные | 50 | 3-4 |
| Водные | 25 | 3-4 |

**1.4. Мероприятия спортивно-оздоровительного туризма**  
  
  
Спортивно-оздоровительный туризм по своим целям может иметь спортивную, учебную, исследовательскую, экологическую направленность и их сочетание. Эти цели реализуются через мероприятия спортивно-оздоровительного туризма, к которым относятся различные виды деятельности связанные как непосредственно с природной средой, так и с пропагандой, рекламой этого вида туризма:

* *туристский слет* - комплексное спортивно-туристское праздничное мероприятие в условиях природной среды, проводимое с целью привлечения желающих к занятиям спортивным туризмом;
* *туристский вечер* – организуется представителями различных клубов туристов, на которых подводятся итоги походов или встречи с известными путешественниками;
* *ярмарка, конкурс, фестиваль* – на них демонстрируются достижения туристов через кино-, фото-, видеопоказы различных мероприятий, проводятся выставки самодеятельного туристского снаряжения, фестивали туристской песни;
* *показательные выступления* проводятся с целью пропаганды занятий спортивным туризмом с показом полученных в процессе занятий умений и навыков, чаще всего это элементы скалолазания, ледолазания, преодоления искусственных препятствий;
* *профильный палаточный лагерь* – его целью является оздоровительная и образовательная деятельность по различным направлениям детского, юношеского творчества с организацией быта в условиях природной среды;
* *соревнования* заключаются в прохождении дистанции, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнении специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего передвижение, обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач;
* *путешествия* – это мероприятие, связанное с передвижением человека в природной среде на любых технических средствах и без таковых, в одиночку или в составе группы, с познавательными, оздоровительными, спортивными и другими целями;
* *спортивный поход* – это путешествие, которое соответствует Единой всероссийской спортивной классификации маршрутов и проводится по Правилам;
* *школа подготовки кадров туризма* **–** специализированная программа подготовки участников, организаторов, гидов-проводников, инструкторов спортивного туризма;
* *чемпионат* **–** заочное соревнование среди команд туристов в прохождении маршрута спортивного похода. Судейской коллегией рассматриваются итоговые отчеты руководителей групп проведенных походов отдельно в каждом виде туризма и в различных категориях сложности похода;
* *экспедиция* **-** это мероприятие, связанное с передвижением человека в природной среде на любых технических средствах и без таковых в составе группы, в ходе которого решаются спортивные, научно-практические и политические задачи. Экспедиции требуют значительных организационных усилий и финансовых затрат не только самих туристов, но и государственных, коммерческих организаций и предприятий;
* *спортивный тур* – это сопровождение (обслуживание) туристов на маршрутах, содержащих категорированные препятствия (перевалы, вершины, каньоны, пороги, пещеры и т.д.) и другие факторы маршрута.

**Глава 2. Нормативно-правовая база спортивного туризма**  
  
  
Основным руководящим документом в сфере туризма в настоящее время является Федеральный Закон «Об основах туристской деятельности в РФ» от 24.11.1996г. с внесенными поправками.  
  
Основными целями государственного регулирования туристской деятельности являются:

* обеспечение права граждан на отдых, свободу передвижения и иных прав при совершении путешествий;
* охрана окружающей природной среды;
* создание условий для деятельности, направленной на воспитание, образование и оздоровление туристов;
* развитие туристской индустрии, обеспечивающей потребности граждан при совершении путешествий, создание новых рабочих мест, увеличение доходов государства и граждан Российской Федерации, развитием международных контактов, сохранение субъектов туристского показа, рациональное использование природного и культурного наследия.

Данный закон не является законом прямого действия и носит «рамочный» характер. На основании Закона федеральные органы исполнительной власти, общественные организации издают нормативные документы прямого действия связанные с туристской деятельностью.  
  
Важным документом регулирующий вопросы детско–юношеского туризма является [Инструкция](http://www.pravoteka.ru/enc/2428.html) по [организации](http://www.pravoteka.ru/enc/4007.html) и проведению туристских походов, [экспедиций](http://www.pravoteka.ru/enc/6651.html) и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской [Федерации](http://www.pravoteka.ru/enc/6333.html), которая определяет порядок проведения этих туристских мероприятий с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ–интернатов, студентами педагогических училищ Российской [Федерации](http://www.pravoteka.ru/enc/6333.html). Этот документ наиболее подробно отражает порядок действий всех участников организации и проведения туристского мероприятия, а именно:

* обязанности [учреждения](http://www.pravoteka.ru/enc/6283.html), проводящего туристское мероприятие;
* порядок финансирование туристских мероприятий;
* требования, предъявляемые к руководителю, заместителю (помощнику) руководителя и [участникам](http://www.pravoteka.ru/enc/6271.html) туристско–спортивных походов, экспедиций, многодневных, дальних (за пределы своего [района](http://www.pravoteka.ru/enc/5080.html), [города](http://www.pravoteka.ru/enc/1292.html)) экскурсий (путешествий) и некатегорийных походов;
* определяет обязанности, [права](http://www.pravoteka.ru/enc/4586.html) и ответственность руководителя, заместителя руководителя и [участников](http://www.pravoteka.ru/enc/6271.html) похода, [экспедиции](http://www.pravoteka.ru/enc/6651.html), экскурсии (путешествия).

В документе подробно представлены возрастные требования к участникам походов, учет опыта участия в спортивных походах при назначении руководителей. Действия всех организаторов по обеспечению безопасного проведения похода, а также в случае возникновения чрезвычайной ситуации. Фактически Инструкция является единственным юридическим документом по [организации](http://www.pravoteka.ru/enc/4007.html) и проведению туристских походов, [экспедиций](http://www.pravoteka.ru/enc/6651.html) и экскурсий (путешествий) с несовершеннолетними, т.е. главным документом детско–юношеского туризма.   
  
Важность этого документа требует детального самостоятельного анализа, ввиду этого, полный текст Инструкции представлен в Приложении 1.   
  
В своих путешествиях туристы руководствуются также нормативным документом Туристско–спортивного союза России (ТССР) – Кодексом путешественника.   
  
Туристско-спортивный союз России – это официально признанный государством общественный орган управления спортивным туризмом в России, а Кодекс путешественника – это своеобразные заповеди самодеятельных путешественников, которые заключаются в следующем:  
  
1. Путешествия должны проводиться в соответствии с законодательством России, настоящим Кодексом, законодательством страны, по которой проходит маршрут, хартией туризма и другими международными документами по туризму.  
  
2. Путешественники должны:  
  
2.1. Знать, отправляясь в путешествие, о том, что может их ожидать:

* знать факторы природной среды, влияющие на безопасность прохождения маршрута (состояние снега, уровня воды, прогноз погоды) и состояние своего организма;
* хорошо представлять опасности и трудности маршрута;
* рассчитать свои возможности в оказании самостоятельной помощи себе или пострадавшему, не дожидаясь прибытия спасателей;
* знать признаки переутомления, переохлаждения и обмораживания.

2.2. Уметь:

* осуществлять контроль за своим здоровьем, уметь оценивать уровень своей подготовленности и в соответствии с ним уровень своих спортивных амбиций;
* предпринимать меры по предупреждению и ликвидации аварийной ситуации, оказывать первую доврачебную медицинскую помощь пострадавшим.

2.3. Нести ответственность за безопасность путешествия и не совершать действий, могущих нанести вред другим и себе.  
  
2.4. При подготовке путешествия посетить Маршрутно-квалификационную комиссию (МКК) для получения консультации по району путешествия и оформления маршрутных документов.  
  
2.5. Уведомить о своем (в спортивном походе – руководитель похода, в спортивном туре – руководство туристской фирмой) путешествии официальные службы (в России – поисково-спасательные службы Министерства чрезвычайных ситуаций) и близких.   
  
2.6. Уметь думать о других:

* понимать какую ответственность несет за Вас руководитель (гид-проводник) и иметь мужество отказаться от путешествия или прохождения его отдельных опасных участков, если Вы поняли, что не готовы к нему;
* относиться к участникам своей и соседних групп так, как Вам хотелось бы, чтобы относились к Вам.

2.8. Своим поведением, действиями на маршруте способствовать установлению дружеских отношений с другими туристскими группами и местными жителями, учитывать 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).

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).  
  
3. На путешественника, организацию, учреждение и фирму – члена ТССР налагаются обязанности и предоставляются права, закрепленные в Уставе ТССР.  
  
Анализ этого документа не требует комментариев, так как, в этом небольшом по объему документу заложены принципиальные основы организации и проведения путешествий в условиях природной среды, выполнение которых будет способствовать, прежде всего, обеспечению безопасности самих путешественников, а также сохранению окружающей среды в первозданном виде.  
  
В тексте Кодекса имеется упоминание о Маршрутно-квалификационной комиссии или сокращенно МКК. Работа МКК ведется на общественных началах и основывается на Положении, утвержденном ТССР. В полномочия МКК заложены экспертно–контролирующие функции по соблюдению нормативно–правовых документов регламентирующих деятельность организации и проведения спортивных походов и путешествий в условиях природной среды.  
  
Комиссия создается путем делегирования выбранных видовыми комиссиями (по видам спортивных походов – водная, горная и пр.) туристско–спортивными организациями наиболее опытных и квалифицированных, действующих туристов и представляет собой особый общественный орган при всех уровнях этих организаций (муниципального образования, субъекта федерации, федерального округа, страны).   
  
Целью МКК является:

* проведения консультаций туристов по вопросам подготовки, организации и проведения походов и путешествий;
* проверки подготовленности туристских групп к походам и путешествиям;
* профилактической работы по предупреждению несчастных случаев при проведении походов и путешествий;
* рассмотрения отчетных документов о проведенных путешествиях и материалов по присвоению спортивных званий и разрядов по туризму.

При рассмотрении заявочных материалов групп туристов на походы и путешествия маршрутно-квалификационная комиссия обязана проверить:

* разработку маршрута и графика движения группы по основному и запасным вариантам, наличие картографических материалов;
* знание руководителем группы районов, по которым проходит маршрут, условия передвижения и естественных препятствий на нем;
* соответствие туристского опыта руководителя и участников группы требованиям правил проведения соревнований туристских спортивных походов;
* правильность подбора группой снаряжения, продовольствия и набора медикаментов;
* намеченные группой меры по обеспечению безопасности путешествия;
* правильность выбора контрольных пунктов и сроков.

Маршрутно–квалификационная комиссия имеет право:

* вызывать для проверочной беседы участников группы и проверять знание ими правил проведения соревнований туристских спортивных походов, вопросов техники и тактики путешествия;
* назначать группам контрольные походы, в которых проверяется умение владеть снаряжением, преодолевать естественные препятствия и действовать в аварийных ситуациях;
* предъявлять к руководителям и участникам путешествий повышенные требования при наличии на маршруте естественных препятствий, характерных для более сложных путешествий, а также в случае первопрохождения или путешествий в период межсезонья;
* не давать положительного заключения на путешествия группе, хотя и выполнившей все формальные требования, но, по мнению комиссии, недостаточно подготовленной.

Как видно из прав и обязанностей МКК, основной ее функцией является обеспечение безопасного прохождения группой туристов маршрута категорийного спортивного похода или путешествия. Но и при организации некатегорийного похода можно обратиться в МКК для получения консультаций по различным вопросам его проведения.  
  
Одним из распространенных мероприятий туризма является проведение профильных лагерей по различным направлениям творческой или спортивной деятельности детей и подростков в условиях природной среды. Иногда эти лагеря называют палаточные из-за проживания участников в палатках.   
  
Основным руководящим документом при организации подобных лагерей является «Порядок проведения смен профильных лагерей, лагерей с дневным пребыванием, лагерей труда и отдыха» утвержденный Приказом Министерства образования Российской Федерации № 2688 от 13.07.2001г.  
  
Порядок определяет условия проведения смен профильных лагерей в период каникул с обучающимися и воспитанниками до 18 лет включительно. Выдержки из текста документа, которые касаются вопросов проведения профильных смен в условиях природной среды, представлены в Приложении 2.  
  
К основным недостаткам Порядка, которое на практике не устраивает организаторов профильных смен, следует отнести отсутствие финансирования данного вида отдыха детей и подростков через Фонд социального страхования Российской Федерации. Это фактически привело к тому, что основными источниками финансирования профильных лагерей являются родители детей и органы социальной защиты населения.  
  
В тоже время Порядок обеспечивает легитимность проявления творческой инициативы большого числа педагогов, использующих в своей профессиональной деятельности такую активную форму работы с детьми, как проведение профильных смен в условиях природной среды.  
  
**Глава 3. Поход выходного дня**  
  
  
Простейшая форма активного туризма – *поход выходного дня***,** она особенно привлекательна для жителей больших и малых городов. Урбанизация, передвижение людей в пределах ограниченного пространства, недостаток межличностного общения и непосредственного контакта с природной средой все это ведет к замкнутости человека в собственном мире. Одним из возможных вариантов решения этой острейшей проблемы современности могут быть походы выходного дня. Такая форма проведения свободного времени особенно важна для детей, т.к. в процессе похода у них появляется возможность общения, познания, подготовки к труду, они приобретают социальный опыт. В таких походах дети будут учиться самообслуживанию, коллективизму, дисциплинированности, ответственности.   
  
Еще одной отличительной особенностью походов выходного дня является повышенная степень свободы действий ребенка в коллективе и непосредственный контакт с природной средой, которая хранит в себе кладезь знаний и незабываемых ощущений. На каждом шагу его ждет что-то новое, неведомое ранее, то, что учит и воспитывает.   
  
Любое туристское мероприятие (поход, путешествие и др.) включает в себя: подготовительный этап, непосредственное проведение и подведение его итогов. Все это составляет цикл туристкой деятельности.  
  
Первая часть цикла состоит из подготовительной работы:

1. Выбор района и разработка маршрута. Составление плана-графика похода.
2. Комплектование группы. Распределение обязанностей.
3. Расчет сметы похода. Составление меню.
4. Подготовка документации похода.
5. Подготовка группового и личного снаряжения. Приобретение продуктов питания.

Вторая часть цикла включает в себя:

1. Преодоление намеченного маршрута.
2. Соблюдение походного режима жизни.
3. Самообслуживание участников похода.
4. Сбор познавательно-краеведческого материала (фото, видео и пр.)

В третью часть цикла входит:

1. Обработка собранного познавательно-краеведческого материала.
2. Составление письменных отчетов, оформление фотогазет и пр.
3. Обсуждение итогов похода.

Подготовка к любому походу начинается с *определения* его *цели*. И хотя главной целью похода выходного дня является активный отдых в условиях природной среды, тем не менее, целью маршрута для участников должно быть что-то интересное, особенное с точки зрения познания окружающего мира или получение эстетических впечатлений от красоты посещаемых мест.  
  
Цель похода выходного дня зависит от состава группы и туристических возможностей родного края, познание которого необходимо каждому, независимо от возраста и профессии. Посещение исторических или природных памятников, сбор грибов, ягод, лекарственных трав, наблюдений за растительным и животным миром, в сочетании с играми, соревнованиями, конкурсами сделают поход выходного дня содержательным и запоминающимся.  
  
При *разработке маршрута* похода выходного дня необходимо учесть следующие важные принципы:  
  
1. Поход должен соответствовать подготовленности руководителя и подготовленности группы к прохождению запланированного маршрута. Не следует торопиться с включением в маршрут сложных препятствий представляющих физическую и психологическую трудность для путешественников (крупные подъемы, водные преграды, заболоченные или труднопреодолимые участки и пр.).  
  
2. Маршрут должен проходить по максимально красивым местам. Присутствие интересных туристских объектов будет способствовать возникновению позитивному эмоциональному возбуждению, которое в свою очередь снимет накопившуюся усталость. Трудный же маршрут по непривлекательным местам не будет способствовать развитию у детей интереса к туризму.  
  
3. Маршрут похода должен учить и воспитывать. Поэтому, разрабатывая маршрут похода необходимо предусмотреть все, что способствовало бы пополнению знаний детей, их воспитанию (разнообразие растительного и животного мира, места боевой и трудовой славы, места жизни и деятельности выдающихся людей), развитию навыков самообслуживания и самообеспечения при выполнении бивачных работ, сборе дров, работе у костра.  
  
4. Маршрут похода должен быть разработан так, чтобы его конечная точка была максимально близко расположена к транспортным коммуникациям. Возвращение домой после похода, утомившихся путешественников должно быть коротким, чтобы не испортились позитивные впечатления от похода.  
  
В походы выходного дня с ночевками можно выходить, когда участники имеют опыт загородных прогулок и продолжительных по преодолимому расстоянию походов выходного дня без ночевки.   
  
В подготовке похода выходного дня с ночевкой участники должны принимать самое активное участие: готовить к походу групповое и личное снаряжения, приобретать продукты, обеспечивать их сохранность и транспортировку.   
  
При разработке маршрута похода выходного дня не лишним будет воспользоваться консультацией опытных туристов или уже разработанными маршрутами, имеющимися в туристских самодеятельных клубах, центрах детско–юношеского туризма.   
  
При самостоятельной разработке маршрута необходимо выполнить ряд обязательных и последовательных действий. И начинать его следует с выбора района проведения путешествия.   
  
*^ Выбор района похода* проводится на основе анализа топографических карт, схем и иных информационных документов, содержащих сведения об экскурсионных объектах в районе похода, природных памятниках, туристских объектах и т.д. С этой точки зрения наиболее оптимальными районами для проведения похода являются территории, имеющие наибольший рекреационный потенциал.   
  
Это должны быть не загрязненные хозяйственной деятельностью территории, содержащие значительные по площади лесные массивы (светлые сосновые боры, широколиственные леса), живописные ландшафты, с хорошо выраженным рельефом и обзорными точками, гидрографические объекты (реки и озера, пригодные для купания и отдыха).  
  
В районе похода должны быть удобные, с точки зрения подъезда и отъезда группы на общественном или заказном транспорте, пункты начала и окончания путешествия. Район должен содержать набор удобных, не утомительных для движения пешком, на велосипеде, лесных или полевых дорог и троп.  
  
С точки зрения сохранности окружающей среды и максимального комфорта для участников похода выходного дня преимуществом обладает тот район, который содержит оборудованные места для ночлега и отдыха туристов. Тем более что такие туристские стоянки устраивают обычно в наиболее живописных, пригодных для целей рекреации местах с наличием источников чистой воды.  
  
Немаловажным фактором при выборе района похода выходного дня является объем свободного времени, которым обладают участники и их потенциальные материальные затраты. Район похода расположенный максимально близко к месту жительства сократит время и финансовые расходы на проезд.  
  
Лучше всего указанным выше критериям для выбора района проведения походов выходного дня соответствуют охраняемые природные территории с возможностью проведения туристских мероприятий **-** национальные парки. Именно там развитие туристской деятельности является такой же важной задачей, как и сохранение природных рекреационных ресурсов. На территориях национальных парков проложены маркированные маршруты походов, имеются вызывающие интерес познавательные объекты с возможностью проведения экскурсий квалифицированными специалистами, оборудованные туристские биваки и места обеденных привалов и т.д.  
  
После выбора района похода, по имеющемуся картографическому материалу и иной информации, туристы разрабатывают конкретный маршрут похода (нитку маршрута). Нитка маршрута, нанесенная на топографическую карту района похода, представляет собою следующую последовательность ориентиров: пункт старта, опорные ориентиры дневных переходов, места туристских биваков и пункт финиша.  
  
При разработке маршрута похода выполняется следующая творческая работа:

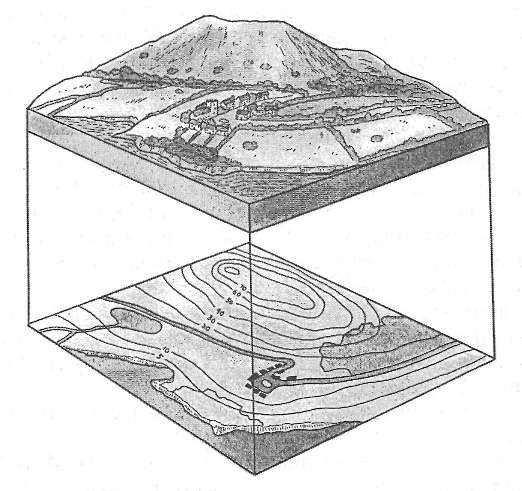
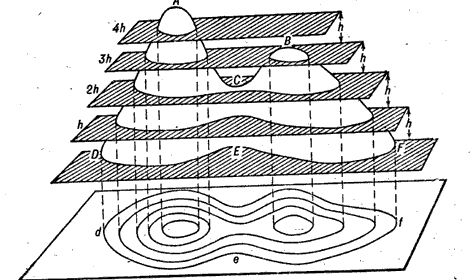
* определяется необходимая протяженность маршрута и продолжительность похода (с учетом состава группы, намеченных целей похода);
* из всех присутствующих в районе похода, выбираются конкретные целевые рекреационно–познавательные объекты посещения («изюминки» путешествия);
* определяются удобные для достижения намеченных рекреационно–познавательных объектов посещения пункты приезда и отъезда группы с маршрута;
* определяются места организации биваков и больших привалов, которые должны в максимальной степени удовлетворять задачам безопасности, отдыха и оздоровления участников, а так же выполнению экскурсионно–познавательных задач;
* определяется тактическая схема маршрута (линейная, кольцевая, с участками радиального движения);
* определяются пути достижения намеченных главных рекреационно–познавательных объектов и пунктов организации обеденных привалов и биваков (маршрут движения группы);
* маршрут, вследствие выше указанных действий, разбивается на отдельные, посильные для участников, дневные переходы определенной протяженности;
* на дневных переходах намечаются опорные ориентиры для точного движения по маршруту (точечные, линейные, площадные).

Как было указано выше, протяженность маршрута определяется составом группы. На маршруте похода намечаются наиболее удобные и подходящие пункты для обеденных привалов и организации полевых лагерей для ночлегов (биваков). Определив в районе похода пункты биваков, нитка маршрута автоматически разобьется на ряд дневных переходов, которые должны быть посильными для участников и не вызывать у них чрезмерного физического и психического утомления.  
  
Исходя из расположения в выбранном районе целевых рекреационных объектов и удобных пунктов старта и финиша похода, туристы *определяют* оптимальную *тактическую схему* построения маршрута: линейную, кольцевую, комбинированную (с включением кольцевых участков и участков радиального движения).   
  
*Линейный* маршрут не замкнут, и имеет различные, удаленные друг от друга, пункты старта и финиша.   
  
В случае *кольцевого* (замкнутого) маршрута – предполагается единый пункт старта и финиша.   
  
В походах часто используется *комбинированная* схема маршрута с включением кольцевых участков на линейном в целом маршруте или участков радиального движения. *Радиальные выходы* осуществляются от мест бивака или привала к целевым объектам с последующим возвращением в исходный пункт по тому же пути. Применение радиального движения на маршруте позволяет туристам эффективно провести осмотр достопримечательностей, полнее насладится уникальными природными объектами, так как они не обременены походным грузом и могут преодолевать значительные расстояния.   
  
При выборе оптимального пути движения к местам расположения биваков и целевым объектам на маршруте по карте намечают лесные, полевые дороги (рекомендуется отказаться от передвижения по шоссейным и автомобильным дорогам), идущие в нужных направлениях, иные линейные ориентиры для движения (просеки, берега рек и т.д.). Следует ограничить протяженность переходов по просекам и бездорожью. Преодоление препятствий – не цель похода выходного дня. Таким образом, на карте определяется конкретная линия движения для каждого дневного перехода.   
  
В пределах каждого дневного перехода следует наметить ряд опорных ориентиров для движения. Данные ориентиры понадобятся в целях уверенного ориентирования и соблюдения намеченной нитки маршрута. В качестве опорных ориентиров маршрута служат различные ориентиры местности: точечные (перекрестки дорог, отдельные здания, мосты и пр.); линейные (дороги и просеки, используемые для движения или пересекаемые во время движения, берега рек, границы между лесными массивами и полями и т.д.); площадные (населенные пункты, озера, небольшие лесные массивы).   
  
В заключение следует оценить намеченный маршрут в целом: удаленность точек начала и окончания маршрута от транспортных магистралей, привлекательность выбранных рекреационных и познавательных объектов, удобство и надежность выбранных путей движения к ним, логичность выбранной тактической схемы маршрута, мест организации биваков и т.д.   
  
Исходя из масштаба карты, необходимо еще раз тщательно (строго по линии предполагаемого движения) измерить протяженность всех намеченных дневных переходов; определить общую протяженность маршрута и сравнить ее с намеченными параметрами для конкретной группы туристов. При необходимости в намеченный маршрут вносятся необходимые коррективы.  
  
Следующим этапом подготовки к походу выходного дня является сбор *группового снаряжения*. К нему относятся: продукты питания, полиэтиленовая пленка, топор, пила, ведра или котелки, половник, спички, компас, карта маршрута, медицинская аптечка и спортивный инвентарь. Все групповое снаряжение распределяется среди участников похода. Спички и карту во время похода следует хранить в полиэтиленовом мешке.   
  
Такой набор снаряжения необходим, если вы планируете, приготовление горячей пищи на костре, а если вы планируете «шведский стол» из продуктов захваченных всеми участниками похода из дома, то необходимость в этом отпадает. Но романтика путешествий предполагает дым, костер и горячий чай. Кроме того, в походах могут возникать самые различные ситуации, в том числе и экстремальные: то дождь пошел, то ногу натер или руку обжег участник, а то и вовсе заблудились в незнакомой местности…  
  
При выборе *личного снаряжения* следует выполнять следующие рекомендации.   
  
В походы выходного дня выходят с учетом сезона: в удобной одежде (спортивные или брючные костюмы) и свободной обуви (кроссовки, кеды, туристские ботинки). Обувь обязательно должна быть ношенной, иначе неизбежны потертости и мозоли на ногах. Также обязательно необходимо иметь шерстяные и хлопчатобумажные носки. Носки из синтетических ниток для походов неприемлемы, т. к. они не обеспечивают должного тепло– и воздухообмена при ходьбе. Ноги быстро потеют и возможно образование мозолей. Головной убор из синтетической ткани также нежелателен, как и меховые шапки для лыжных прогулок и походов. Головной убор для летних походов должен быть из простой ткани светлых тонов, для осенне-зимних походов – из шерстяной ткани разной толщины. В зависимости от времени года и погоды берутся с собой шерстяные свитера, ветрозащитные костюмы и запасные хлопчатобумажные футболки, хотя опытные туристы никогда не рассчитывают на милость природы, а рассчитывают только на себя. Обязательным атрибутом личного снаряжения является рюкзак. Использование спортивных сумок не желательно, так как конструкция рюкзака наиболее оптимально распределить груз вдоль тела, что позволяет комфортно преодолевать маршрут.

**4.1. Выбор района и составление план-графика похода**  
  
  
Цикл туристской деятельности в организации многодневных походах совпадает с организацией рассмотренного выше похода выходного дня.   
  
Выбору *района и разработке маршрута* при многодневном походе подходить необходимо с особой ответственностью, так как в отличие от похода выходного дня цена ошибки в решении этого главного вопроса путешественника «Куда идти?», в многодневном походе значительно выше. Главным критерием маршрута – он должен быть преодолимым для участников группы. Здесь обязательно необходимо воспользоваться информацией невербальной или вербальной от людей имевших опыт посещения запланированного района путешествия. Качество картографического материала используемого при планировании маршрута похода должно быть максимально информативно.   
  
На основании полученной информации, с учетом объективных характеристик участников похода (возрастной состав, физические возможности участников, их увлечения и интересы и пр.) требуется тщательно разработать график движения по маршруту или, как его часто называют календарный *план*–*график*. Он представляет собой график движения по маршруту и график осуществления запланированных походных мероприятий.  
  
График движения основан на разработанном маршруте (соответствует дневным переходам). Он определяет дату и время прибытия к началу маршруту и отъезда от конечной точки маршрута; количество дневных переходов и даты ночевок в намеченных пунктах; даты и пункты организации дневок и полудневок на маршруте. Кроме того, походный план–график определяет сроки посещения и время осмотра рекреационных объектов; проведения экскурсий и рекреационных мероприятий (состязаний, игр, отдыха и пр.).   
  
План–график движения по маршруту является непременным атрибутом походной документации: содержится в маршрутном листе похода выходного дня, маршрутной книжке многодневного похода. Пример плана–графика движения по маршруту велосипедного похода представлен в таблице 3.   
  
Таблица 3  
  
План–график движения по маршруту

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| День и дата похода | Участок маршрута | Протяженность, (км) | Способ передвижения |
| 1-й; 28.08.09 | г.Томск – п.Зеледеево  (посещение бард–фестиваля «Бабье лето») | 48 | велосипед |
| 2-й; 29.08.09 | п.Зеледеево – г.Топки | 141 | велосипед |
| 3-й, 30.08.09 | г.Топки – музей-заповедник «Томская писаница» с посещением | 65 | велосипед |
| 4-й; 31.08.09 | м/з «Томская писаница» – п.Ярское | 78 | велосипед |
| 5-й; 01.09.09 | п.Ярское – г.Томск  Посещение природных памятников Бойцов камень (п.Ярское), водопад Дызвездный (п.Вершинино), музея народного промысла (п.Коларово) | 40 | велосипед |
| Итого активными способами передвижения – 372 км., из них асфальтовое покрытие 324 км, грунтовая дорога с твердым покрытием – 28 км., лесная дорога – 20 км. | | | |

**4.2. Понятие карты местности. Классификация карт**

Карта – основной инструмент, помогающий путешественнику ориентироваться.   
  
Географические карты имеют долгую историю. До их появление основным источником информации о местоположении того или иного объекта были устные рассказы. Но по мере того как люди начали часто путешествовать на все более далекие расстояния, появилась необходимость долговременного хранения информации. Самый ранний план города был найден при раскопках близ населенного пункта Сатал–Хоюк, в Турции и датируется 6200 г. до н. э.   
  
Основы же современной картографии были заложены древними греками. Считается, что первая карта была начерчена греческим философом Анаксимандром из Милета в начале VI века до н. э.   
  
Древние греки были хорошо осведомлены о сферической форме Земли, поскольку наблюдали ее округлую тень в периоды лунных затмений, видели, как корабли появляются из-за горизонта и исчезают за ним. Греческий астроном Эратосфен еще в III веке до н. э. довольно точно вычислил размеры земного шара, а географ и математик Птолемей во II веке н. э. опубликовал первое «Руководство по географии» с указанием координат множества географических пунктов по широте и долготе.   
  
Подготовка туристского похода, и его проведение требует от туристов умений и навыков работы с *картой местности*. Система знаний, умений и навыков, позволяющих читать карты местности по условным знакам, проводить необходимые измерения по карте и туристским схемам называется топографической подготовкой.   
  
 *Топографическая карта* – это уменьшенное, точное, подробное и наглядное изображение земной поверхности со всеми ее объектами и рельефом, выполненное в определенной картографической проекции и в определенном *масштабе*. Топографическая карта позволяет определять расстояния и дает ясное представление о географических характеристиках местности: растительности, речной и дорожной сети, местоположении населенных пунктов, особенностях рельефа и т.д.   
  
Масштабом называется отношение длин линий на карте к длинам горизонтальных проложений этих линий на местности*.* Иными словами, масштаб карты показывает, во сколько раз линия на местности уменьшается при ее изображении на карте. Масштаб карт всегда связан с линейными мерами, принятыми в данной стране и указывается на листе за рамкой карты.   
  
*^ Численный масштаб* карты выражен дробью, числитель которой – единица, а знаменатель – число, показывающее степень уменьшения на карте линий местности (точнее – их горизонтальных проложений); чем меньше знаменатель масштаба, тем крупнее масштаб карты. Например, масштаб 1:1000000 означает, что линия в 1 см на карте соответствует линии в 1000000 см на местности, т.е. 10 км местности.   
  
К *крупномасштабным* картам относят карты масштаба 1:5000–1:200000 (это спортивные, геологические, военные карты).   
  
К *среднемасштабным* картам относят карты масштаба от 1:200000 до 1:1000000 (это топографические, народнохозяйственные).   
  
Карты с масштабом 1:1000000 и больше относятся, соответственно, к *мелкомасштабным* картам (это географические карты).   
  
Все карты местности на основании их содержания классифицируют на карты *общегеографические* и *тематические*. На общегеографических картах нанесены важнейшие географические характеристики местности: элементы гидрографии и рельефа местности, населенные пункты и дорожная сеть, важные искусственные объекты и сооружения. На тематических картах, на «фоне» общегеографической информации, выделена информация об определенных природных и общественных явлениях. Примерами тематических карт служат карты полезных ископаемых, карты климатических зон, политико–административные карты. Для целей туризма важны и используются, прежде всего, общегеографические карты. Образец представлен на рисунке 1.  
  
  
  
*Рис.1. Образец составления общегеографической карты местности*  
  
  
По своему масштабу, степени генерализации и детальности изображения местности общегеографические карты в свою очередь подразделяются на карты *обзорные* (масштабом мельче, чем 1:1000000)*, обзорно*–*топографические* (масштабом 1:200000–1:1000000) и *топографические* (масштабом 1:100000 и крупнее).   
  
Обзорные карты дают наиболее общие представления о местности. В туристско–спортивной деятельности их использование весьма ограничено (такие карты могут применяться, например, для определения района похода, удобных путей подъезда туристской группы к району похода). Карты обзорно-топографические применяются в спортивном туризме более широко: как для выбора района похода, так и для разработки обобщенной нитки маршрута (определения пунктов старта и финиша похода; определения тактической схемы маршрута; основных классифицированных участков, мест организации биваков и пр.). В то же время по обзорно-топографическим картам сложно ориентироваться непосредственно на маршруте похода, так как нанесенная на них информация о местности слишком обобщена (не детализирована). Наибольшее применение в спортивном и активном рекреационном туризме находят крупномасштабные топографические карты («пятисотметровки», «километровки»). На таких картах местность изображается наиболее подробно, детально; они позволяют, как разрабатывать подробную нитку маршрута, так и эффективно ориентироваться на маршруте похода. Карты с более крупным масштабом в целом при движении по маршруту малопригодны, но на ключевые классифицированные участки маршрута они бывают весьма полезны.   
  
Еще одно важное основание для классификации карт – их назначение. Назначение карт так же разнообразно, как разнообразны сферы человеческой деятельности. Соответственно, выделяют карты научно–справочные, культурно–просветительные, технические, учебные и т.д. Для нас же наиболее важны карты *туристские* и карты *спортивные*. Карты туристские собственно и предназначены для туристской деятельности (для туристов и отдыхающих). Это общегеографические карты с дополнительным нанесением важной для туризма информации: расположения на местности турбаз, кемпингов, экскурсионных объектов, горных перевалов, границ заповедников и заказников, оборудованных туристских стоянок и пр. В спортивном туризме используются как общегеографические крупномасштабные карты (топографические карты), так и туристские крупномасштабные карты. При этом туристские карты, в связи с их специализацией, часто бывают более удобными для разработки и реализации туристских маршрутов.   
  
Карты спортивные предназначены для проведения соревнований в по спортивному ориентированию и туристско–прикладному многоборью. Это крупномасштабные карты местности (1:5000–1:15000), со специфической системой расцветки и условных знаков, подробным изображением объектов и рельефа местности и дополнительным обозначением специфических для вида спорта объектов.   
  
Знаковость – одна из главнейших особенностей топографической карты. Условные знаки, цветовое, графическое оформление карты – это особая форма нанесения информации о местности. Знаковостью карта отличается от иных источников информации о местности – текстов, аэрофотоснимков, макетов и т.д.   
  
У*словные знаки топографических карт* – это система графических, буквенных и цифровых обозначений, с помощью которых показывается на карте местоположение объектов местности, и передаются их качественные и количественные характеристики*.*   
  
Наиболее часто используемые условные знаки топографических карт представлены в Приложении 3.  
  
В топографии условные знаки принято разделять на следующие виды: масштабные (контурные), внемасштабные и пояснительные.  
  
*Масштабные* условные знаки передают информацию о действительных размерах объекта на местности (о его длине, ширине, площади), которые выражаются в масштабе карты. Они состоят из контура (внешнего очертания объекта); и его заполнения значками, цветом или штриховкой, которое передает характер объекта.   
  
*Линейные* условные знаки*,* как разновидность масштабных условных знаков, применяются при изображении на карте объектов линейного характера – дорог, линий электропередачи, лесных просек, рек и т. д. При этом местоположение и плановое очертание оси линейных объектов изображаются на карте точно, но их ширина значительно преувеличивается (по ширине линейные знаки внемасштабны).  
  
*Внемасштабные* условные знаки используются для изображения объектов, плановое очертание которых не может быть передано в масштабе карты. Это могут быть геометрические фигурки, схематические рисунки, буквенные символы.   
  
*Пояснительные* условные знаки применяются для дополнительной характеристики объектов местности. Например, стрелка, нанесенная рядом с обозначением реки, показывает направление ее течения; фигурка (значок) лиственного дерева на фоне зеленой заливки лесного массива, обозначает, что в данном лесу преобладают лиственные породы деревьев. Кроме того, на картах имеются поясняющие *подписи, буквенные и цифровые обозначения* (названия населенных пунктов, обозначения ширины реки, характера дна, скорость течения реки и пр.).   
  
Для построения системы условных знаков применяют разнообразные *графические средства*. К ним относятся форма знаков, их расцветка, размер, ориентировка, внутренняя структура. Комбинация данных графических средств позволяет получать бесконечное разнообразие знаков. Используемые на картах цвета и условные обозначения могут различаться в зависимости от страны, в которой карта выпущена, разновидности карты и иных особенностей.   
  
З*начками* на карте обозначают локализованные в определенных пунктах местности объекты, не выражающиеся в масштабе карты, например, мосты, отдельные строения (объекты, обозначаемые внемасштабными знаками). Значки могут быть геометрическими, буквенными или иметь вид наглядных рисунков.   
  
*Линиями*, нанесенными на карту с помощью различных графических средств, обозначают качественные или количественные особенности линейных объектов местности. Например, дороги. Их качество обозначено цветом (черные линии – грунтовые лесные и полевые дороги, линии с коричневой цветовой заливкой – шоссейные дороги). Их количественные параметры обозначены видом линии и толщиной линии (черный пунктир – слабо наезженные, грунтовые дороги; черная сплошная линия – хорошо наезженные грунтовые дороги).   
  
*Изолинии* на карте – это линии равных значений какого-либо количественного показателя. Изолинии применяются для показа явлений, имеющих сплошное, непрерывное, более или менее плавное распределение на какой-либо территории (акватории). Примером изолиний на карте являются горизонтали, которые служат для изображения рельефа местности. Для туризма информация об элементах рельефа является весьма существенной.   
  
На топографических картах, на многих туристских картах и на спортивных картах для изображения рельефа используется способ горизонталей.   
  
*Горизонтали* – кривые замкнутые линии на карте, объединяющие точки местности с одинаковой высотой над уровнем моря или с одинаковой абсолютной высотой. Горизонтали являются частным случаем изолиний. На туристских, спортивных картах горизонтали (и все прочие знаки, отображающие особенности рельефа) изображены коричневым цветом. Отдельные горизонтали характеризуют высоты местности, но не дают представления о формах рельефа, для этого на картах использована *система горизонталей*. В совокупности горизонтали передают форму, крутизну и высоту отдельных участков местности и т.о. передают действительные очертания холмов, котловин, лощин, седловин, отдельных горных вершин и хребтов.  
  
Способ изображения рельефа горизонталями позволяет легко определять на карте абсолютную высоту определенной точки местности и относительную высоту (превышение одной точки над другой точкой). Для этого следует применить специальный показатель – высоту сечения рельефа, указанный за рамкой данной карты.  
  
 *Высота сечения рельефа* – это разность высот между точками местности, лежащими на соседних горизонталях. На топографических картах применяют стандартные сечения рельефа, в зависимости от масштаба карты. Их величина лежит в пределах от 2,5 м. на спортивных картах до 40 м. на картах горных районов.  
  
Упрощенно – рельеф рассекается горизонтальными плоскостями через равные по высоте расстояния и точки пересечения проецируются на карту (рис. 2).  
  
  
  
  
 *Рис. 2. Изображение горизонталями основных форм рельефа (по Вяткину Л.А с соавторами, 2008)*  
  
Зная высоту сечения рельефа, высота точки местности определяется простым подсчетом числа горизонталей между данной точкой и ближайшей горизонталью с указанной абсолютной высотой над уровнем моря. Учет относительных и абсолютных высот по горизонталям на протяжении всей нитки маршрута туристского похода позволяет построить высотный график маршрута и разработать грамотный тактический план движения по нему.  
  
По картам с горизонталями можно определять и уклон рельефа (крутизну склонов). Крутизна склона находит отражение в расстоянии между горизонталями. Чем меньше это расстояние, тем круче склон и наоборот, чем больше расстояние между горизонталями, тем склон более пологий. Благодаря этому достаточно легко на карте отличить крутые склоны от пологих склонов.   
  
Даже на наиболее подробных, крупномасштабных картах невозможно отобразить местность условными знаками совершенно точно, со всеми ее деталями и особенностями. Различные по назначению и содержанию карты характеризуются такими важными показателями, как точность, детальность, полнота отображаемой информации. Данные показатели зависят в свою очередь от генерализации карты.   
  
*Картографическая генерализация* – это отбор и обобщение изображаемых на карте объектов, выделение их основных типических черт и характерных особенностей. Генерализация не только исключает детали изображения местности, но и позволяет сформировать новый графический образ, явственно выделить характеристику главных объектов и особенностей местности, освободив карту от несущественных, мелких деталей.   
  
Полнота и детальность карт (ее генерализация) зависят главным образом от их масштаба и особенностей изображаемой территории. Чем крупнее масштаб карты, тем полнее и детальней изображается местность, (меньше степень ее генерализации). Чем меньше на местности различных объектов, тем полнее они отображаются на карте.   
  
На карте масштаба 1:10000 участок местности площадью 1 квадратный километр занимает 1 квадратный дециметр, а на топографической карте масштаба 1:100000 тот же участок займет всего 1 квадратный сантиметр. Исходя из этого простого примера видно, что всю совокупность объектов и элементов рельефа, показанную на карте крупного масштаба невозможно графическими средствами отобразить на карте меньшего масштаба.  
  
Полнота и детальность отображения отдельных объектов на топографических картах масштаба 1:50000–1:500000 среднепересеченной обжитой местности указаны в таблице 3.   
  
Таблица 3  
  
Основные нормативы изображения объектов местности

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Объекты местности | Изображаются на картах масштаба | | | |
| 1:50000 | 1:100000 | 1:200000 | 1:500000 |
| Шоссейные дороги | Все | Все | Все | Частично |
| Грунтовые дороги | Все | Главные | Главные | Редко |

Продолжение табл. 3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Объекты местности | Изображаются на картах масштаба | | | |
| 1:50000 | 1:100000 | 1:200000 | 1:500000 |
| Населенные пункты | Все | Все | С числом домов более 10 | Не более одного на площадь 25 кв. км |
| Реки длиной более | 0,5 км | 1 км | 2 км | 5 км |
| Озера площадью более | 0,5 га | 2 га | 8 га | 50 га |
| Болота площадью более | 5 га | 25 га | 100 га | 600 га |
| Леса площадью более | 2,5 га | 10 га | 40 га | 100 га |

На всех топографических картах возможно полнее показываются объекты местности, существенно определяющие ее тактические свойства: на картах пустынно–степных районов до масштаба 1:200000 включительно даются все элементы гидрографии, дороги, тропы, а также местные предметы, имеющие ориентирное значение, на картах труднодоступных районов более полно отображается дорожная сеть.  
  
Холмы котловины, лощины и другие формы рельефа показываются на топографических картах, если их высота или глубина составляет более половины высоты сечения данной карты.  
  
Генерализация бывает различной на картах разного назначения, даже если они отображают одну и ту же территорию и одинаковы по масштабу. Если создается туристская карта, то она содержит максимум информации о местности, важной для осуществления туристской деятельности, которую можно без потери наглядности карты указать в данном масштабе. На туристских картах максимально точно отображают населенные пункты, кордоны, реки, озера, заболоченные участки (мелкие водоемы, незначительные притоки, ручьи могут быть генерализованы), дорожная сеть (тропы обычно генерализованы), перевалы, источники чистой, целебной воды и пр.

**4.3. Комплектование группы. Распределение обязанностей**  
  
  
В цикле туристкой деятельности *комплектование группы* и распределение обязанностей в ней стоит не на первом месте, но началом организации похода, тем не менее, следует признать организацию группы единомышленников, если речь идет об одновозрастной категории участников или группы детей и подростков, которые под руководством своего педагога готовы преодолеть туристский маршрут.   
  
Вопрос «С кем идти?» – это первоначало организации путешествия. Бывалые туристы предлагают учесть следующие советы при комплектовании группы:

* неудачный попутчик или попутчица могут испортить любой поход;
* лучше, если со всеми участниками вы знакомы давно;
* пол и возраст имеют меньшее значение, чем психологическая совместимость;
* количество «лидеров» в группе должно быть не более двух человек (речь идет о присутствии в группе людей потенциально предрасположенных к проявлению лидерских качеств, не путать с руководителем и его заместителем);
* количественный состав группы не должен быть чрезмерно большим:
  + шесть человек – подчиняются приказам выбранного ими самими вождя беспрекословно;
  + восемь человек – выговаривают себе право обсуждать и комментировать эти приказы;
  + десять человек – обнаруживают опасную склонность к демократии;
  + пятнадцать человек – неуправляемое вече;
  + минимальное число участников похода – четыре человека.

Соотношение мужчин и женщин в группе рекомендуется соблюдать в пропорции 3:1 (туристская мудрость – «если 5-6 мужчин обычно могут нейтрализовать влияние двух женщин, то появление третьей создает порочный круг…»).  
  
Нормативно требования к количественному, возрастному составу группы похода определены в [Инструкци](http://www.pravoteka.ru/enc/2428.html)и по [организации](http://www.pravoteka.ru/enc/4007.html) и проведению туристских походов, [экспедиций](http://www.pravoteka.ru/enc/6651.html) и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской [Федерации](http://www.pravoteka.ru/enc/6333.html) и Правилах проведения соревнований туристских спортивных походов, путешествий и организации спортивных туров.  
  
При формировании группы происходит и *распределение обязанностей,* которые выполняются участниками на этапе подготовки и проведения похода. Возглавляет группу *руководитель*, который должен иметь соответствующий туристский опыт участия в путешествиях и право руководства группой. В его функции, как и его *заместителя*, входит весь круг вопросов, связанный с организацией путешествия. Они несут ответственность за [безопасность](http://www.pravoteka.ru/enc/504.html) проведения похода, [экспедиции](http://www.pravoteka.ru/enc/6651.html), экскурсии (путешествия), за содержание оздоровительной, воспитательной и познавательной [работы](http://www.pravoteka.ru/enc/5045.html), за выполнение плана мероприятий, правил [пожарной безопасности](http://www.pravoteka.ru/enc/4432.html), за охрану природы, памятников истории и культуры. Конкретный перечень обязанностей руководителя туристской группы и его заместителя можно посмотреть в Приложении 1.  
  
Следующим по рангу, пожалуй, стоит *завхоз* группы. По человеческим качествам это должен быть человек пунктуальный, дисциплинированный и немного скряга или жмот. Рубаха – парень будет безответственно раздавать на привалах доппаек, и может так статься, что к концу похода всем придется затянуть пояса потуже. В функции завхоза входит составление меню похода, продуктовой раскладки, организация приобретения, упаковка, транспортировка, хранение продуктов. Выдача продуктов дежурным для приготовления горячего питания, распределение перекусов, учет расходования продуктов.  
  
  
 **4.4. Смета похода. Организация питания в походе**  
  
  
*Смета похода*, как правило, состоит из следующих пунктов расходов:

1. Проезд участников до начала путешествия и обратный проезд с точки окончания маршрута.
2. Расходы на питание.
3. Организационные расходы, в которые входят: страхование от несчастного случая, взносы за присутствие на территории с ограничением свободного посещения, регистрационные сборы, расходы на медицинскую аптечку, картографические материалы и пр.
4. Непредвиденные расходы.

Самым сложным пунктом в смете является статья «расходы на питание» и для того чтобы не ошибиться требуется тщательное составление *меню похода* и *расчет продуктовой раскладки похода***.**   
  
Какие брать продукты и сколько? Туристская мудрость гласит: «Как полопаешь, так и потопаешь», но в тоже время от количества продуктов напрямую зависит вес поклажи туриста, которую нести ему самому.   
  
Меню похода – это набор продуктов или блюд запланированных для приготовления и употребления в пищу туристами на каждый походный день.  
  
Рациональная организация питания в походе принципиально требует решения двух следующих задач.   
  
Во-первых, необходимо выбрать ассортимент продуктов, удовлетворяющий требованиям конкретного похода и составить адекватную условиям похода продуктовую раскладку.   
  
Во-вторых, следует установить оптимальный режим походного питания и поддерживать необходимый водно-солевой баланс в организме туристов.  
  
Первый вопрос решается на этапе подготовки к походу; второй – во время проведения похода.  
  
Если при организации похода выходного дня ошибки в составлении продуктовой раскладки похода существенно не отразятся на здоровье и самочувствии туристов, то для многодневных походов грамотно составленная раскладка является одним из факторов безопасности ее участников.  
  
Продуктовая раскладка должна быть составлена таким образом, чтобы компенсировать суточные затраты энергии участников похода и гарантировать им качественное, сбалансированное питание. Необходимо знать, что на практике это происходит с некоторым дефицитом восполняемых энергетических затрат.   
  
Энергетические затраты туристов во время похода складываются из затрат по преодолению маршрута заданной сложности (собственно физическая и психическая работа) и деятельности на биваке (работы по установке и снятию лагеря, вечерний и утренний туалет, приготовление и прием пищи и пр.).   
  
По данным Алексеева А.А. в несложных пеших походах по равнинной местности суммарные суточные энергозатраты туристов, приходящиеся на основной обмен, бивачные работы, передвижение по маршруту с рюкзаком и пр. составляют порядка 3000–3700 ккал. Такие энергозатраты туристов на маршруте могут быть компенсированы (с допустимым дефицитом, не превышающим 30%) рационом питания массой 800–1000г сухих продуктов на человека в сутки.   
  
Считается, что для походов в теплое время года баланс основных питательных компонентов в рационе питания не должен существенно отличаться от физиологически нормального баланса «домашнего» питания, в котором примерное соотношение по массе белки : жиры : углеводы (Б:Ж:У) = 1:1:4.   
  
В таблице 4 приведены средние суточные энергетические затраты участников спортивных пешеходных походов разной категории сложности.  
  
Таблица 4  
  
Средние энергетические затраты (ккал/сутки) участников туристских походов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид туристских походов | Категория сложности похода | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Пешеходный | 3100 | 3400 | 3700 | 4000 | 4500 | 5000 |

В соответствие с необходимой энергетической ценностью и требованием сбалансированности питания, туристами в пищевую раскладку включаются такие продукты:   
  
как основные *источники белков* – мясо и мясопродукты, рыба, сухое молоко и сливки, сыр, соевые продукты, горох, фасоль;   
  
как основные *источники жиров* – свиное сало, корейка, сырокопченая колбаса, жирные сорта сыра, растительное и животное масло, халва, сухие сливки и молоко;   
  
как основные *источники углеводов* – сахар, конфеты, халва, хлебобулочные изделия, различные крупы и макаронные изделия, картофель.  
  
При составлении продуктовой раскладки многодневного похода нельзя не учитывать и необходимость поддержания в организме необходимого *водно*–*солевого баланса*, необходимость поступления с пищей важных *микроэлементов, биологически активных веществ* (в первую очередь витаминов). Их значение в сбалансированном питании туристов огромно.   
  
Витамин A способствует нормальному обмену веществ, повышает устойчивость слизистых оболочек и кожи к инфекции, обеспечивает нормальное зрение.   
  
Витамины группы B являются стимуляторами окислительных процессов (коферменты), т.е. способствуют нормальному обмену веществ.  
  
Витамин C участвует в регуляции окислительно–восстановительных процессов, обеспечении обмена углеводов, предотвращает ломкость сосудов.  
  
Для сохранения необходимого баланса минеральных веществ и витаминов в летних условиях в продуктовую раскладку включают овощи, лесные ягоды, а также детские молочные смеси.   
  
На практике не требуются сложные расчеты энергетической ценности продуктов, их усвояемой части, соотношения в них белков, жиров, углеводов. В действительности продуктовая раскладка в должной мере будет соответствовать нужным показателям, если питание в походе (с точки зрения меню питания и порций) не сильно отличается от привычного домашнего питания.   
  
Вопрос организации оптимального режима питания является принципиально важным в любом походе.   
  
*^ Режим питания* в походе – это дневной распорядок приема пищи туристами в походных условиях. Фактически это планируемое на день похода количество приемов горячей пищи и «холодных» перекусов.  
  
Важнейшим элементом правильного режима питания на маршруте похода является его регулярность, то есть правильный ритм питания или еда в установленное время. В обычной домашней обстановке наиболее распространенным является трехразовый режим горячего питания. В туристских походах наиболее часто применяется трех или четырех разовое питание с обязательными горячими супами, гарнирами, основными блюдами и холодными закусками пригодными для приготовления в походных условиях.  
  
Причем, как правило, в походах используют двух или трех разовое горячее питание, а остальные приемы пищи – это достаточно калорийное и сбалансированное питание сухим пайком или «перекус». Двухразовое горячее питание применяют в случае, когда световой день ограничен или нет возможности для приготовления полноценного обеда. Но и в таких случаях на обеденных перекусах используют хотя бы горячее питье.   
  
Одно из древнейших рекомендаций диетологов гласит: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу», однако в спортивном туризме несколько другие принципы организации питания.  
  
При приготовления *завтрака* туристы попали в трудную ситуацию, с одной стороны физиологи рекомендуют воздержаться от большой физической нагрузки после приема пищи в течение 1,5–2 часов, с другой стороны завтрак в походе предназначен для создания энергетического запаса в организме на самый насыщенный (в отношении энергозатрат) отрезок «рабочего» дня (количество переходов после обеда обычно меньше, чем до него). Поэтому утренние блюда должны легко усваиваться, быть приятными на вкус и относительно небольшими по объему. Таким образом, завтрак должен быть высококалорийным (около 30% от общей дневной калорийности раскладки), но при этом меню на завтрак должно включать легко усваиваемые блюда. К таким блюдам относятся, например, разнообразные сладкие молочные каши (углеводное питание) с добавлением изюма, кураги, чернослива. Сладкий чай (кофе или какао) дополняется печеньем, сыром, сливочным маслом, и пр.   
  
Горячий *обед* (или большой перекус с горячим чаем) – восполняет дефицит энергетических затрат, образовавшийся после предыдущего движения по маршруту и создает определенный энергетический запас для дальнейшего движения. Обед обычно делается достаточно калорийным. В походе, где достаточно времени для варки на обеденном привале он обычно состоит из двух горячих блюд: наваристого, густого супа и горячего напитка (по характеру это в целом жидкая пища, способная быстро освободить желудок). На такой прием пищи отводится так же около 30% суточной калорийности питания. В условиях короткого дня и недостатка времени горячий обед заменяют большим перекусом с горячими напитками из термосов (характерный обед в лыжном туризме). Такой перекус составит примерно 20–25% калорийности дневного питания. На обеде и обеденном перекусе предпочтительна высококалорийная пища, содержащая все питательные компоненты. Легко усваиваемые продукты, содержащие повышенное количество углеводов (сахар, конфеты, сухофрукты, вафли, шербет, экстракты, соки), могут сочетаться на обеде с продуктами, содержащими большое количество жиров (колбаса, сало, мясные и рыбные консервы, халва). Такое сочетание позволит, с одной стороны, быстро восстановить силы и получить «быструю энергию» за счет углеводов, а с другой – не испытывать голода до ужина. Свиное сало в обеденный перекус – непременный атрибут лыжных походов. Этот высококалорийный продукт, постепенно, медленно переваривается и снабжает организм энергией вплоть до остановки на бивак.   
  
Задача *ужина* – восстановить затраченную организмом за день энергию и создать определенный «запас прочности» на последующий день. Необходимо, чтобы ассортимент продуктов, включаемых в ужин, способствовал восстановлению тканевых белков и углеводных запасов в мышцах. На ужин вполне можно употреблять длительно переваривающиеся продукты. Во время сна поступающая «от ужина» энергия согревает туриста, что особенно важно при полевых ночевках зимой и в межсезонье. Поэтому непременной частью ужина являются белки животного и растительного происхождения: мясо в различных видах, рыбные консервы, высокобелковые гарниры. В качестве горячего напитка на ужин прекрасно подойдет компот из сухофруктов. На ужине достаточно времени для его варки, а сам по себе он весьма калорийный и содержит растительную клетчатку, способствующую моторной функции кишечника. Ужин составляет около 25–30% суточной калорийности рациона питания, т.е. он не может быть совсем «легким», как рекомендуют в повседневной жизни и древние диетологи. На ужин или на обед готовят салаты, хотя на ужин это сделать проще.  
  
В перерывах между горячим питанием, для пополнения энергетических запасов на маршруте, режим питания может предусматривать *перекус сухим пайком* на большом привале (обычно в походах при достаточно большом световом дне) и обязательно участникам похода на день выдается *«карманное» питание*, которое они используют по своему усмотрению. В состав карманного питания входят сухофрукты, орехи, конфеты, сушки (не крошатся), шоколад, глюкоза в таблетках. Все эти продукты обогащены легко усваиваемыми углеводами и обеспечивают быструю «энергетическую подпитку» на маршруте. В совокупности карманное питание и перекус составляют 10–15% калорийности суточного рациона питания.   
  
Рекомендуемое соотношение организации питания по калорийности:  
  
2–х разовое: Завтрак 35%, Обед 20–25 %, Ужин 25%, Питание на привалах 20–15%;  
  
3–х разовое: Завтрак 30%, Обед 30–35 %, Ужин 25%, Питание на привале 10–15%.  
  
При составлении меню походного питания приходится учитывать следующие аспекты:

* меню должно предполагать использование продуктов, удовлетворяющих требованиям конкретного похода (необходимой энергетической ценности, качеству, массе, скорости варки и пр.);
* при составлении меню можно использовать принцип цикличности питания в походных условиях (трехдневный, недельный и т.д. циклы питания, где меню через соответствующий временной отрезок похода повторяется);
* меню должно быть основано на планируемом в походе режиме питания;
* меню должно учитывать календарный план похода (учитывать особенности дневных переходов, разную физическую, психическую нагрузку, выпадающую на участников на конкретные дни похода, возможность готовить более «сложные» блюда на дневках и полудневках и пр.);
* меню может учитывать вкусовые пристрастия и антипатии большинства или меньшинства участников похода, а так же диеты, рекомендованные участникам, на основании их состояния здоровья.

Исходя из данных факторов, последовательность составления походного меню может быть следующей.   
  
Во-первых**,** исходим из известной продолжительности похода и определяем цикличность питания, если поход шестидневный, то можно либо применить трехдневный цикл питания, либо составить оригинальное (без повторений) меню на каждый из шести дней похода. Если поход длится 10 и более дней, можно применять пяти или семидневный циклы питания.   
  
Во-вторых, определяем список возможных для данного похода вторых и первых блюд различной энергетической ценности, включая гарниры, мясные и рыбные компоненты, концентраты супов и добавки к супам, которые наиболее рационально готовить в условиях конкретного похода. Определяем возможный список напитков, хлебобулочных изделий и ассортимент продуктов, который наиболее целесообразно использовать для перекусов и в качестве карманного питания.   
  
В-третьих**,** с учетом план–графика похода определяем дни преодоления сложных естественных препятствий, дни протяженных переходов и пр. Определяем также дни похода, где питание должно отличаться от заложенного в обычном цикле: где оно должно быть усиленным, где невозможно будет придерживаться обычного режима питания, где есть условия для приготовления наиболее сложных (затратных по времени) блюд (например, дневки на маршруте) и т.д. Конечно, предусмотреть все не удастся, но на маршруте меню легко скорректировать, например, усилить завтрак за счет другого дня или перенести вариант ужина с одного дня на другой.   
  
В-четвертых, на случай плохой погоды или внеплановой дневки надо иметь резервные дневные рационы, заложенные в меню, но не привязанные к конкретному дню.   
  
С учетом всех вышеперечисленных факторов, составляем походное меню «горячего» и «холодного» питания на каждый календарный день похода.   
  
Далее, исходя из разработанного меню, вносят список всех необходимых продуктов для приготовления походных блюд, перекусов и карманного питания в соответствующую графу продуктовой раскладки (табл. 5).  
  
Таблица 5  
  
Образец походной продуктовой раскладки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование продукта питания | Количество «варок» (приемов в пищу), Количество дней | Масса на человека на варку (прием пищи) (г) | Масса на человека в день (г) | Требуемая  масса (г) |
| Крупы и макаронные изделия |  |  |  |  |
| Итого по разделу |  |  |  |  |
| Супы концентраты |  |  |  |  |
| Итого по разделу: |  |  |  |  |
| Жиры и молочные продукты (в том числе консервы) |  |  |  |  |
| Итого по разделу: |  |  |  |  |
| Мясные, рыбные продукты (в том числе консервы) |  |  |  |  |
| Итого по разделу |  |  |  |  |
| Прочие консервы |  |  |  |  |
| Итого по разделу |  |  |  |  |
| Сахар и сладости |  |  |  |  |
| Итого по разделу |  |  |  |  |
| Напитки и сухофрукты |  |  |  |  |
| Итого по разделу: |  |  |  |  |
| Хлебобулочные изделия |  |  |  |  |
| Итого по разделу |  |  |  |  |
| Специи и приправы |  |  |  |  |
| Итого по разделу |  |  |  |  |
| Овощи |  |  |  |  |
| Итого по разделу |  |  |  |  |
| Итого по раскладке |  |  |  |  |
| Итого масса г/чел/день |  |  |  |  |

Затем, приняв во внимание нормы расхода каждого продукта в пересчете на одного человека, на одну варку (или на одного человека на один день похода), рассчитывают массу каждого продукта из списка раскладки необходимую на весь срок похода.   
  
Сначала заполняется столбец раскладки «Количество варок (приемов в пищу)» для каждого продукта из имеющегося уже списка. Количество «варок» (приемов в пищу) данных продуктов так же определяется исходя из меню питания.   
  
Следующий столбец продуктовой раскладки – «масса продукта на человека на варку». В таблицу заносятся известные из опыта туризма или из кулинарной практики нормы расхода продуктов для варки горячих блюд или для употребления в холодном виде в расчете на одного человека.   
  
За основу можно взять нормы расхода из Перечня продуктов питания, рекомендуемого при составлении суточного рациона юного туриста в походах и путешествиях, утвержденного письмом Министерства образования Российской Федерации от 11 января 1993 г. №9/32-Ф или список продуктов с рекомендуемой массой сухих продуктов в расчете на одного туриста, на одну варку, на прием пищи, на сутки (1), которые представлены в Приложении 4.   
  
Массу ряда продуктов, которые употребляются в пищу ежедневно (таких как соль, специи, сахар, хлебобулочные изделия и т.д.), удобнее учитывать исходя не из их расхода на один прием пищи (варку), а исходя из их расхода на день похода. Соответственно, для данных продуктов заполняется следующий столбец раскладки – «масса продукта на человека в день».   
  
Наконец, рассчитайте и заполните последний столбец раскладки «требуемая масса». Требуемая масса каждого продукта питания определяется как:  
  
М = В (Д) х У х Мпр, где  
  
М – требуемая на весь срок похода масса определенного продукта питания;   
  
B – количество «варок» (количество употреблений в пищу) этого продукта в течение похода;   
  
У – известное количество участников похода;   
  
Мпр – масса «сухого» продукта, в расчете на одного туриста, на одну варку.   
  
В случае продуктов, употребляемых в пищу ежедневно:  
  
Д – продолжительность похода в днях;   
  
У – известное количество участников похода;   
  
Мпр – расходная масса «сухого» продукта, в расчете на одного туриста, на день.  
  
Например, меню предусматривает варку пшенной каши 3 раза за время похода (2 раза молочной, 1 раз, как гарнир к тушеному мясу), соль потребляется в составе тех или иных блюд каждый день. Количество участников похода – 6 человек, продолжительность – 6 дней. Тогда соответствующие разделы раскладки будут следующими:  
  
М (пшено) – 3 х 6 х 60 = 1080 г.  
  
М (соль) – 6 х 6 х 10 = 360 г.  
  
В табличном виде это выглядит так (табл. 6):  
  
Таблица 6  
  
Пример составления раскладки продуктов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование продукта питания | Количество «варок»   Количество дней | Масса на чел. на варку (г) | Масса на чел. в день (г) | Требуемая масса (г) |
| Крупа пшенная | 3 | 60 | - | 1080 |
| Соль | 6 | - | 10 | 360 |

Примерное меню в походах с разным режимом организации питания представлено в таблице 7.   
  
Таблица 7  
  
Примерное меню похода

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Двухразовое горячее питание | | | | |
| Дата | Участок маршрута | Завтрак | Перекус | Ужин |
| 12.09 |  | Каша молочная из злаковых хлопьев, быстрого приготовления. Какао со сгущенным молоком. Сухари ванильные. | Колбаса с/к. Консервы рыбные в масле. Хлеб. Кофе растворимый с сахаром. Шоколад | Суп «свекольник» из концентратов. Рожки с тертым сыром.  Кисель. Сухари ванильные. |
| 13.09 |  | Каша молочная из злаковых хлопьев, быстрого приготовления, с изюмом. Чай с сахаром. Сушки | Сало, сыр, халва, чай. | Суп гороховый из концентратов. Спагетти с тушеным мясом. Компот из сухофруктов. Сушки. |
| Трехразовое горячее питание | | | | |
| Дата | Участок маршрута | Завтрак | Обед | Ужин |
| 12.09 |  | Каша молочная рисовая. Чай. Печенье. Сыр. Масло сливочное | Суп куриный из концентратов. Чай с сахаром. Печенье овсяное. | Рожки с колбасой с/к. Салат из свежей капусты с огурцами. Кетчуп. Компот из сухофруктов. Мед. Печенье. |

Продолжение табл. 7

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Участок маршрута | Завтрак | Обед | Ужин |
| 13.09 |  | Каша молочная «Геркулес». Какао. Печенье. Масло сливочное | Суп–уха с рыбными консервами. Салат помидоры, огурцы. Кисель. | Плов с тушеным мясом. Салат морковный. Бутерброды с сыром, колбасой с/к. Павидло. Печенье. |

Какие же продукты являются более предпочтительными для организации походного питания?   
  
Ответ на это вопрос не может быть однозначным и при выборе походных продуктов нельзя дать простые универсальные рекомендации, так как условия похода накладывают достаточно жесткие ограничения на ассортимент включаемых в раскладку продуктов.   
  
В многодневный поход не возьмешь сырое мясо, рыбу, вареную колбасу, натуральное молоко и их заменяют продуктами длительного хранения – сублимированное мясо, тушеное мясо (консервы), сырокопченые и сыровяленые колбасы, сухое или сгущенное молоко.   
  
Определяющими качествами походных продуктов являются их энергетическая ценность, баланс питательных компонентов в сочетании с массой, на второй план отходят вкусовые качества, разнообразие продуктов и пристрастия участников. Немаловажным критерием в пользу выбора продукта будет скорость его приготовления в походных условиях.   
  
Среди хорошо хранящихся, соответствующих по калорийности продуктов надо отобрать наиболее легкие, наименее объемные, быстро готовящиеся продукты. Борьба за сокращение массы походных продуктов ведется туристами всегда. В данном случае «своя ноша тянет»! Для походного питания следует, выбирать те продукты, у которых больше съедобная часть и выше энергетическая ценность. Например, у любимой туристами говяжьей тушенки съедобная часть не превышает 32 %. Остальные 68 % приходятся в основном на воду. Энергетическая ценность ста граммов говяжьей тушенки составляет всего 200 ккал. Те же показатели для сублимированного (безвкусного) мяса составляют соответственно 96 % и 565 ккал. (1). Итак, 100г сублимированного мяса «заменят» трехсотграммовую банку тушеного мяса. В рюкзак можно загрузить килограмм картофеля, но можно его с успехом заменить несколькими сотнями граммов сухого картофельного пюре. Съедобная часть натурального картофеля – 23 %, а энергетическая ценность 100г равна 96 ккал. Для сушеного картофеля эти же показатели составляют – 78 % и 315 ккал. Скорость и простота приготовления картофельного пюре из натурального картофеля (очистить, сварить, растолочь) и «порошкового» (замешать в кипяченую воду или молоко) значительно разнятся. Даже при выборе круп и макаронных изделий есть, о чем подумать. Брать обычную гречневую крупу ядрицу или концентраты гречневой каши из серии «залил кипятком и готово»? Брать обычные овсяные хлопья или овсяные хлопья быстрого приготовления (0–3 мин варки)? Какие макаронные изделия включать в раскладку – обычные спагетти из твердых сортов пшеницы (надо относительно долго варить), быстро варящуюся макаронную «паутинку» или вермишель быстрого приготовления, готовящуюся вообще без варки? При ответе на эти вопросы и формируется реальный набор продуктов похода.  
  
«Хлеб всему голова», гласит народная мудрость. При подготовке к походу необходимо помнить, что хлеб лучше брать черный и не более чем на три дня. В остальные дни его могут заменить сухари. В путешествиях, где есть возможность закупки хлеба на маршруте, его можно потреблять на протяжении всего маршрута. Но ввиду большого веса целесообразно употреблять и сухари. Сухари следует готовить непосредственно перед походом. Хлеб лучше сушить в духовке это придает им приятный аромат и вкус. При этом можно использовать хлеб самых разных сортов. Нарезать хлеб лучше маленькими кусочками (2х3 см.). Особый аромат и вкус сухарей можно получить, побрызгав подсолнечным маслом и слегка посыпав мелкой солью.   
  
Заканчивая тему питания в походах, следует рассмотреть еще несколько аспектов, связанных с упаковкой, транспортировкой и хранением продуктов.  
  
Снова туристская мудрость: «Все, что может рассыпаться – рассыплется, все, что может разлиться – разольется», и, продолжая мысль – «Все, что может разбиться – разобьется», поэтому стеклянной тары для транспортировки продуктов в походе не должно быть в принципе.   
  
Для сыпучих продуктов используются холщовые и капроновые мешочки, которые герметизируют в полиэтиленовые мешки. Иногда в качестве тары для сыпучих используют полиэтиленовые бутылки различного объема – 1.0, 1.5, 2.0 литра, они в большей степени гарантируют сохранность продуктов от намокания. Топленое масло упаковывают в пластиковую тару с широким горлышком, сливочное масло еще заливают водой, в таком виде оно может храниться 20–25 дней со сменой воды через 2–3 дня. Сало, колбасы заворачивают в хлопчатобумажную ткань. Сухари после сушки следует уложить в полиэтиленовые мешки из расчета на группу на один день пути. Поверх натянуть матерчатый мешок.

**4.5. Индивидуальное и групповое снаряжение**  
  
 *Все туристское снаряжение* подразделяется на *индивидуальное* или *личное* и *групповое*. Перечень личного снаряжения рекомендуемого для многодневных походов представлен в таблице 8.  
  
Таблица 8. Перечень личного снаряжения для многодневных походов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | Количество |
| 1 | Рюкзак | 1 |
| 2 | Футболки х/б с длинным рукавом | 2 |
| 3 | Спортивный костюм (желательно х/б) | 1 |
| 4 | Нижнее белье х/б | индивидуально |
| 5 | Обувь для треккинга | 1 |
| 6 | Кроссовки | 1 |
| 7 | Носки шерстяные | 1 |
| 8 | Носки х/б | 2-3 |
| 9 | Свитер шерстяной | 1 |
| 10 | Шапочка шерстяная | 1 |
| 11 | Летний головной убор | 1 |
| 12 | Ветрозащитный костюм | 1 |
| 13 | Спальный мешок | 1 |
| 14 | КЛМН (кружка, ложка, миска, нож) | 1 |
| 15 | Гигиенические принадлежности (мыло, паста, и пр.) | 1 |
| 16 | Полотенце | 1 |
| 17 | Коврик теплоизоляционный | 1 |
| 18 | Пакет с документами, деньгами | 1 |
| 19 | Индивидуальный медицинский пакет | 1 |
| 20 | Комплект термобелья | 1 |

Представленный список является рекомендуемым и может быть дополнен туристами самостоятельно, но при этом всегда надо учитывать, что это «ноша, которая тянет».  
  
Одежда определяется временем путешествия и соответствующему ему климатическим условиям в данной местности. Мы ориентируемся на пешеходный поход в летний период, поэтому значительными факторами являются осадки и перепад дневных и ночных температур.  
  
Современное развитие производства спортивных товаров привело к появлению одежды из новых материалов, которые способствуют удержанию тепла тела и потоотведению без намокания одежды. Все эти достижения активно используются при изготовлении одежды и обуви для различных видов путешествий в природной среде. Поэтому уходят в прошлое «штормовки», ветрозащитные костюмы из болоньи, ботинки «вибрамы».   
  
Итак, исходя из вышеуказанного, главное в подборе *одежды для походов* – это, то чтобы она была легкой, быстровысыхаемой, теплозащитной. Принципиальным является наличие шерстяных вещей (носки, свитер, шапочка), они помогут комфортно отдохнуть ночью, т.к ночные температуры и летом могут быть достаточно низкими. Желательны хлопчатобумажные ткани для нижнего белья, футболок и обязательны для носков. Идти лучше в легком спортивном костюме. На случай жары желательно иметь с собой шорты и независимо ни от чего иметь головной убор из ткани светлых тонов. На случай дождя необходима плащ-накидка из болоньи или полиэтилена, ее же можно использовать для накрывания палатки на ночлеге.  
  
*Обувь* для путешествий необходимо использовать только поношенную и без каблуков. Новая обувь обязательно приведет к появлению потертостей и мозолей, со всеми вытекающими из этого последствиями… Хорошо, если подошва имеет рифление. Это обеспечивает сцепление с грунтом и предохраняет от скольжения. Кеды можно использовать в походах выходного дня, но в многодневных походах они нежелательны, так как дороги, по которым передвигаются туристы не паркетный пол и на них всегда много мелких камней, щебенки, упавших веток, шишек, которые в конечном итоге приводят к возникновению неприятных, болезненных ощущений в ступнях ног.  
  
Обувь должна быть свободной, надевать ее нужно на шерстяной носок. Шерсть впитывает пот, создает определенную амортизацию и предохраняет ноги от натирания. Необходимо тщательно следить за состоянием носков. Складки, образованные в результате неаккуратного ремонта или «сползания» носков, способствуют натиранию ступни и образованию мозолей. Синтетические носки можно использовать в походах только для на надевания их поверх шерстяных для обеспечения последним более длительного срока службы.   
  
  
  
Человек сам является источником тепла и задача *спального мешка* сохранить это тепло. Спальник как одежда человека – предназначен для разных температур. Выбирая спальник необходимо обратить внимание на его описание. Обычно там указывается *температура комфорта* и *температура экстрима*. Температура комфорта подразумевает под собой температуру окружающей среды при которой человек может спокойно спать не чувствуя холода в течение 8 часов, температура экстрима – это температура среды, при которой спальник еще будет защищать человека от переохлаждения, но при этом человек будет испытывать дискомфортные ощущения во сне.   
  
Кроме того, ученые пришли к выводу, что женщины гораздо быстрее замерзают, чем мужчины. В среднем женщина, может удовлетворительно себя чувствовать во время сна в спальнике при температуре в 4 градуса тепла, а мужчина при температуре в 10 градусов холода. При этом в описании к спальнику будет указана температура экстрима –10. Женщины не должны забывать о такой особенности своего организма и очень внимательно подходить к выбору спальных мешков.   
  
На первый взгляд спальный мешок – это просто походный заменитель одеяла и ничего сложного здесь быть не может. Однако, если присмотреться к проблеме здорового сна в походе поподробнее, то все оказывается не так просто. Спать туристу приходиться не всегда в условиях тепла и сухости, и поэтому [спальник](http://6kc.ru/bags.html) должен обеспечить полноценный отдых в любой ситуации. Спальники различаются по ряду признаков, начнем с их формы.  
  
Спальники могут быть сделаны с верхом (его называют капюшон или подголовник) и без оного. Кроме того, для экономии места в рюкзаке туриста спальные мешки иногда делаются не простой прямоугольной формы, а сужающимися в нижней части. И когда турист укладывается спать в трапециевидный спальник с этим самым капюшоном, то по своей форме он начинает напоминать кокон. Отсюда данный тип спальника и получил свое название – спальник типа «кокон». Второй вариант исполнения называется «одеяло». Спальники, как правило, имеют боковые замки с расстегивающейся молнией и тогда их можно развернуть и получить хорошее одеяло правильной прямоугольной формы используя спальные мешки типа одеяло, или трапециевидной у спальника типа кокон.  
  
Спальники типа кокон все же предназначены для более прохладных условий похода, так как полностью облегают всего туриста. Для особо холодных походов выпускаются спальные мешки, имеющие короткую застежку–молнию с многократным перекрытием или не имеющие вообще никакой застежки (турист просто забирается вовнутрь спального мешка и затягивает завязки капюшона и горловины). Спальные мешки, различаются на правый и левый (по расположению молнии на спальнике). Это важно в тех случаях, когда [спальники](http://6kc.ru/bags.html) необходимо состегнуть в прохладных условиях и тогда спальник из одноместного превращается в двухместный, в котором спать значительно теплее двух туристам. Народная мудрость коренных народов Америки гласит: «Два индейца под одним одеялом никогда не замерзнут».  
  
Различные типы спальников представлены на рисунке 3.   
  
  
  
*а*  
  
  
  
*б*  
  
*в*  
  
*Рис. 3. Типы спальников: а) одеяло с капюшоном; б) одеяло; в) кокон*  
  
  
Следующим отличительным признаком является температурный диапазон, на который рассчитан спальник и обеспечивается он наполнителем. Отошли в прошлое спальники с ватным наполнением, сейчас все больше производителей переходят на выпуск спальных мешков наполненных искусственных материалами – синтепоном, 3M Thinsulate, DuPont ThermoLoft и т. п. Синтетические материалы легче, быстрее сушатся, легко сжимаются и восстанавливают после сжатия свою форму. Наиболее дешевый и широко используемый наполнитель – синтепон. Несмотря на свой малый вес и неплохие теплоизоляционные свойства, этот материал не очень хорошо переносит стирки и после примерно пятнадцати стирок полностью теряет свои тепловые свойства. При изготовлении спальников их могут наполнять одним, двумя или тремя слоями синтепона. Основным предназначением таких спальных мешков, являются походы, когда температура воздуха не опускается ниже нуля.   
  
Для более суровых условий похода в дополнение к спальникам используют «вкладыши», когда один мешок вкладывается в другой и за счет возникающей между ними воздушной прослойки достигается дополнительная теплоизоляция. «Вкладыши» могут быть из хлопчатобумажных тканей и синтепона, тогда температура комфорта для таких [спальников](http://6kc.ru/bags.html) может достигать до минус 20 градусов Цельсия. Но такие спальники получаются очень большими по объему, и не во всякий поход можно их взять.  
  
Все другие виды искусственных наполнителей отличаются от синтепона более высокими теплоизоляционными свойствами и переносимостью большего числа стирок.   
  
Однако до настоящего времени, все еще сильны позиции натурального материала, замены которому человечество пока не придумало – гусиного пуха, являющегося на сегодняшний день одним из лучших утеплителей.  
  
Гусиный пух остается непревзойденным по сочетанию параметров: «теплоизоляция + вес + высокая сжимаемость + долгий срок службы (при правильном уходе за изделием)». Но у пуховых спальников существуют ограничения использования.   
  
Во-первых, пух очень боится влаги, и влажные пуховые вещи долго хранить нельзя – они просто сгниют, т. е нельзя брать пуховой спальник в длительные экспедиции с повышенной влажностью.   
  
Во-вторых, пуховые спальники, как правило, рассчитаны на низкие температуры, и, следовательно, брать в летний или весенний поход теплый спальник, который в этот период становится очень жарким просто неразумно. Отсюда становится понятен круг походных задач пухового спального мешка – высокогорные восхождения и арктические экспедиции. В другие типы походов логичнее брать спальники с искусственным наполнением.   
  
Последний элемент личного снаряжения являющего отличительным признаком любителя путешествий в условиях природной среды от других спортсменов – это *рюкзак*.  
  
Рюкзак – один из немногих видов туристского снаряжения, без которого не обойтись в любом виде путешествий. Горный поход, лыжная прогулка, подходы к начальной точке сплава по реке везде нужна емкость для переноски вещей.   
  
Когда появился первый рюкзак, точно никто не знает. Но вполне очевидно, что случилось это в незапамятные времена. Уникальная находка была сделана 19 сентября 1992 г., на леднике Симилаун в Альпах к югу от Инсбрука. Антропологам удалось обнаружить прекрасно сохранившееся тело доисторического человека. На спине он носил кожаный рюкзак на U-образной раме из двух вертикальных брусков орешника, для жесткости соединенных снизу двумя горизонтальными досками из лиственницы. Именно в рюкзаке находилась наибольшая часть его пожиток, по которым находку датировали примерно 2700-м годом до Рождества Христова. Таким образом, самому древнему найденному рюкзаку почти 5000 лет.  
  
Рюкзаки входили в военную амуницию легионеров, рыцари-тамплиеры на пеших маршах носили вещи на деревянном каркасе с лямками – прообразе станкового рюкзака. Индейцы Северной Америки прикрепляли к кленовой доске лямки и налобный ремень, и носили на этой конструкции добычу после охоты. В более поздние времена рюкзаки использовались практически всеми армиями мира, и именно военные придумали большинство современных типов рюкзаков. На смену коже и деревянным каркасам пришли парусина и сталь, а впоследствии капрон и алюминий. Первые альпинисты пользовались военными заплечными мешками.  
  
Как правильно выбрать рюкзак, чтобы почувствовать себя настоящим туристом, а не ослом, несущим поклажу?  
  
Рюкзак – верный спутник и вечный друг любого туриста, охотника или рыбака. Сколько километров или часов он едет верхом на спине своего владельца! Рюкзак вмещает в себя весь скарб путешественника, обеспечивает его комфорт, но может и превратить поход в пытку.   
  
Рюкзаки различают по области применения, которая напрямую связана с размером (объемом) рюкзака и по типу. Объем рюкзаков измеряют в литрах, и хотя методика его расчета у разных производителей может незначительно отличаться, тем не менее, мы должны ориентироваться на паспортный объем рюкзака.  
  
Всё многообразие моделей рюкзаков сводится к трём основным типам.   
  
У с*танковых* рюкзаков есть прямоугольная жёсткая металлическая или пластиковая внешняя рама (станок), на которой закреплена подвесная система (лямки и пояс), и к которой прикреплен либо один мешок, либо предусмотрена возможность крепления самых разнообразных грузов. Можно сказать, что станковый рюкзак – это рама с лямками, а все остальное можно навесить на эту основу по своему вкусу. В последние годы станковые рюкзаки возвращают себе утерянную былую популярность. Основная сфера их применения – пешие походы. Образец представлен на рисунке 4.  
  
  
  
  
*Рис.4. Станковый рюкзак*   
  
*Мягкие* рюкзаки не имеют никаких жестких элементов каркаса (рис.5).   
  
  
  
*Рис.5. Мягкий рюкзак*   
  
По объему это могут быть как очень большие, так и совсем маленькие рюкзаки. Основные плюсы такой конструкции: минимальный вес, возможность компактно свернуть пустой мешок и убрать, например, в байдарку или каяк. Сейчас мягкие рюкзаки шьют из более жёстких материалов, чтобы держали форму, а также используют поясной ремень. Для придания жесткости такой рюкзак надо уметь правильно уложить. Для этого внутрь рюкзака укладывают пенополиэтиленовый коврик: либо как жесткий лист вдоль спины, либо сворачивают трубочкой по внутренней окружности рюкзака. В последнем случае теряется в среднем 11 литров полезного объема. Правильно уложенный мягкий рюкзак ни в чем не уступает более продвинутым каркасным моделям.   
  
На сегодняшний день это наиболее распространенный тип рюкзаков для туризма – *каркасные* (рис. 6). Большинство современных моделей имеют каркас из алюминиевых «лат», придающий спине рюкзака вертикальную жесткость и позволяют носить груз без вреда для позвоночника. Реже встречается вариант с пластиковой вставкой «анатомической» формы во всю спину рюкзака. Каркасные рюкзаки отличаются от станковых тем, что несущая конструкция интегрирована в мешок, полностью или частично.  
  
  
  
  
*Рис.6. Каркасный рюкзак*   
  
В рюкзаках большого объема (60-120 литров) латы обычно вшивают, а маленькие рюкзаки часто имеют каркас, нарочито отделенный от основного объема – для вентиляции спины.  
  
Одним из основных критериев различия рюкзаков – их размер, а точнее объём, измеряющийся в литрах. Это показатель определяет область применения рюкзаков.   
  
*Городские* рюкзаки – это рюкзаки объемом 18–30 литров, они популярны у учащейся молодежи, а также используются альпинистами или велосипедистами, как заплечные мешки.   
  
*Штурмовые* рюкзаки – это рюкзаки объемом от 30 до 80 литров. Не обязательно идти с ним на штурм заснеженных вершин, можно их использовать и для двух–, трехдневных походов, когда не требуется много снаряжения. Современный штурмовой рюкзак – это уменьшенная копия экспедиционного.   
  
*Экспедиционные* рюкзаки – это рюкзаки объемом свыше 80 литров, предназначенные для длительных путешествий и самого жесткого использования. Почти все рюкзаки этого типа – каркасные, мягкие рюкзаки реже делают большого объема.   
  
Крайности в размерах одинаково чреваты. Чтобы вместить все нужные вещи в маленький рюкзак, надо уметь их утрамбовывать, и всё равно многие оставшиеся «за бортом» предметы придётся навешивать снаружи. Слишком большой рюкзак набьётся совершенно ненужными вещами, отравит своим весом поход и наградит радикулитом. Оптимальный размер туристского рюкзака: 80–90 литров – для мужчин, 60–70 – для женщин.   
  
Для полноты представления необходимо уделить внимание конструктивным особенностям рюкзаков. От прочности ткани во многом зависит долговечность рюкзака и поэтому большинство рюкзаков шьется из синтетических тканей.  
  
Форма основной емкости рюкзака определяется его предназначением и законами физики. Чем выше центр тяжести рюкзака и чем ближе он расположен к спине человека, тем легче нести груз. С другой стороны, рюкзак не должен быть намного шире плеч, так как будет цепляться за все подряд в лесу, да и в дверь не всякую можно пройти. Поэтому современные рюкзаки преимущественно высокие и узкие. Возможность «роста» вширь остается в виде крепления дополнительного груза сбоку.   
  
Обычно рюкзаки делают слегка расширяющимися кверху. Это, с одной стороны, облегчает укладку вещей, с другой – содержимое как бы прессуется при переноске. Кроме того, это немного повышает центр тяжести рюкзака, что облегчает его транспортировку. Но иногда можно увидеть обратную картину – расширяющиеся книзу рюкзаки, их используют в случаи, когда высокий центр тяжести опасен, например, при спусках на лыжах. Но носить большой вес в таких рюкзаках намного тяжелее.   
  
Рюкзаки среднего (50–60 литров) и большого (свыше 60 литров) объема делают в двух исполнениях основной емкости: с разделением на две части, с целью облегчения доступа к вещам первой необходимости и без разделения.   
  
*Лямки* рюкзака должны отвечать основному требованию – быть удобными. Именно в конструкции лямок заложено 80% удобства ношения рюкзака. Прежде всего, должна быть предусмотрена возможность регулировки лямок. Это касается и высоты точки крепления, и расстояния между лямками. Слишком широко раздвинутые лямки будут спадать с плеч. Проблема частично компенсируется грудной стяжкой между лямками, но она может стеснять дыхание. Форма лямок – серповидная, или S–образная. Прямые лямки менее удобны, они неизбежно сминаются, следуя форме плеч. Лямки рюкзака в местах соприкосновения с телом человека должны быть мягкими. Обычно для этих целей используется пенополиэтилен. Ширина самих лямок в среднем около 7–8 см. Это достаточно для комфортной переноски даже очень тяжелых грузов, более широкие лямки спадают с плеч или, наоборот, врезаются в шею.  
  
*Пряжки* регулировки длины лямок должны затягиваться книзу, чтобы можно было подогнать лямки, уже надев рюкзак. Пряжки на лямках должны выдерживать большую нагрузку.  
  
*^ Поясной ремень* позволяет перенести часть нагрузки с плеч на поясницу, на бедра. Это оправдано анатомией человека. Но важно, чтобы пояс сидел именно на бедрах, ширина поясного ремня – не менее 10 см. Пояса бывают пришитые и съемные. Второй вариант предпочтительнее. Часто поясной ремень снабжают дополнительными оттяжками на боковины рюкзака – это позволяет притянуть емкость к бедрам, рюкзак более плотно сидит на человеке, не болтается. Удобно, если пряжка пояса легко затягивается в пряжке – пояс застегивают, а потом уже затягивают, при надетом рюкзаке.  
  
*Клапан* сверху рюкзака – непременный атрибут любых моделей объемом свыше 40 литров. Он не только закрывает верх мешка от дождя или снега, но также является дополнительной емкостью, позволяет положить в него вещи первой необходимости, чтобы они все время были под рукой. По своей конструкции клапаны бывают пришитые и «плавающие». Во втором случае можно регулировать расположение клапана на рюкзаке в зависимости от его высоты. Можно и вообще отстегнуть клапан и использовать его отдельно в качестве поясной сумки или небольшого рюкзачка, если такое предусмотрено конструкцией клапана. На клапане может быть один или несколько дополнительных карманов, как снаружи, так и с внутренней стороны.  
  
*Карманы* удобны для хранения мелких предметов. Обычно их располагают на задней стороне, но это не очень удобно, поскольку рюкзак кладут на землю (в грязь, на мокрый снег) как раз карманами вниз. Если еще и сесть на рюкзак, то хрупкие вещи можно раздавить. Молнии на карманах могут быстро выходить из строя, если они не спрятаны в «потай». Многие производители отказываются от карманов, ограничиваясь клапаном. К карманам относят и планки для вставки груза внизу по бокам рюкзака. Эти кармашки помогают переносить снаружи весла, удочки, пилы и пр. В этом случае конец переносимого предмета вставляется в кармашек, а сам предмет прижимается к рюкзаку боковыми стропами. Хорошие конструкторы вставляют в такой кармашек дополнительный элемент – сквозное отверстие, декорированное люверсом. Смысл его в том, чтобы набившийся в кармашек снег при таянии стекал наружу. Иногда делают карманы на поясном ремне, на лямке (для рации или прибора GPS).   
  
Раньше считалось, что снаружи мешка ничего болтаться не должно, и если рюкзак выглядит как новогодняя елка – хозяин просто не умеет его укладывать. В принципе, это верно, но все-таки бывают случаи, когда рюкзак физически не способен вместить все предметы, да и не всем вещам на маршруте место внутри. Современные экспедиционные и штурмовые рюкзаки имеют целый ряд традиционных мест для крепления внешних грузов. Веревку, палатку, узкий коврик можно прикрепить снизу–сзади рюкзака, под дном, для чего там также пришиты ремни с пряжками. Если на рюкзаке нет задних карманов, то удобно крепить коврик сзади вертикально вдоль рюкзака. Дополнительные емкости вместо карманов сзади или по бокам.  
  
Заключительным этапом подготовки туриста к походу является *укладка рюкзака.* Как грамотно уложить вещи в рюкзак?   
  
Расстелите рюкзак на полу спинкой вниз и, встав коленями на откинутый клапан, начинайте укладывать вещи. Если вложить в рюкзак большой полиэтиленовый мешок, то он может послужить защитой всего, что несет турист от намокания, в случае сильного дождя.   
  
Сначала уложите свернутый по ширине рюкзака спальный мешок на дне рюкзака, так чтобы выложить спинку. Тогда содержимое рюкзака не будет давить в спину. Самые тяжелые предметы расположите максимально близко к спине и не слишком низко. В противном случае, придется сильно наклоняться вперед, чтобы компенсировать низкий и сильно удаленный от тела центр тяжести рюкзака. Обратите внимание на то, чтобы в спину не упирались углами неудобные и жесткие предметы (консервные банки, посуда и т.д.).   
  
Котелок для приготовления еды нужно вложить в полиэтиленовый пакет или сумку из ткани и поставить на дно рюкзака. При укладке следите, чтобы боковые части были заполнены. Тогда рюкзак будет плоским. Топор располагают в боковой внутренней части рюкзака обухом к спине, лезвие топора должно быть зачехлено.   
  
У каждого, со временем, вырабатывается свой способ укладки рюкзака, но, в целом, можно учесть следующие советы.  
  
Нужно стремиться к максимально плотному размещению вещей в рюкзаке. Заполняйте все пустоты мелкими, мягкими вещами. Избегайте крупных, объемных пакетов с вещами или продуктами. К примеру, не стоит 5 килограмм картошки класть в один мешок и, потом, пытаться засунуть в рюкзак получившуюся бесформенную аномалию. Лучше разделите ее на столько маленьких мешочков, сколько будет приемов пищи. И с укладкой проблем не будет, да и выдавать картошку дежурным будет легче. Вещи, которые могут понадобиться на предстоящем отрезке маршрута (кружку, аптечку, дождевик, смену одежды на случай резкой перемены погоды) надо положить сверху и в карманы рюкзака, чтобы к ним был легкий и быстрый доступ. То, что будет нужно лишь в конце дня на стоянке, и продукты смело кладите в более труднодоступные места рюкзака. Исключения составляют лишь те продукты, которые будут доставаться во время обеда или на привалах. Если не использовать один большой полиэтиленовый вкладыш в рюкзаке, то личные вещи должны быть упакованы в герметичные полиэтиленовые пакеты. Пример укладки рюкзака представлен на рисунке 7. Расположение более тяжелых вещей в рюкзаке указано более темным фоном.  
  
  
  
  
 *Рис.7. Укладка рюкзака*  
  
Следующий этап подготовки любого путешествия – это комплектация *общественного* или *группового снаряжения*. Это снаряжение распределяется между всеми участниками похода. К нему относятся: продукты питания, палатки, топор, пила, ведра или котелки, полиэтиленовая пленка на палатку, половник, спички, компас, карта, медицинская аптечка и пр. Можно прихватить спортивный инвентарь, но это дело вкуса.  
  
Примерный перечень необходимого общественного снаряжения для группы до 10 человек представлен в таблице 9.  
  
Таблица 9  
  
Перечень общественного снаряжения для многодневных походов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | Кол-во |
| 1 | Палатки | 2–3 |
| 2 | Котелки или ведра до 8 л | 2 |
| 3 | Топор | 1 |
| 4 | Пила | 1 |
| 5 | Костровое оборудование (трос, рукавица, рогульки и пр.) | 1 |
| 6 | Половник | 1 |
| 7 | Пленка полиэтиленовая на палатку | 2–3 |
| 8 | Фонарик | 1–2 |
| 9 | Спички | 3 |
| 10 | Фотоаппарат | 1 |
| 11 | Столовый нож | 2 |
| 12 | Медаптечка | 1 |
| 13 | Ремнабор | 1 |
| 14 | Клеенка обеденная | 1 |
| 15 | Карты, схемы | 2 |
| 16 | Компас | 2 |

Первый номер в списке общественного снаряжения по праву стоит *палатка.*  
  
Требования, предъявляемые к палаткам, сформировались ещё во времена походов Александра Македонского: водонепроницаемость, ветроустойчивость, небольшой вес, простота установки. Кстати, и формы палаток не так сильно изменились с тех пор...   
  
Итак, хорошая палатка должна:

* надёжно защищать от дождя и снега;
* обеспечивать хорошую вентиляцию;
* обладать комфортным внутренним пространством; противостоять сильному (в идеале – любому) ветру; ставиться одним человеком за несколько минут и убираться в компактную упаковку, обладая при этом весом не более 1 килограмма в расчёте на одного своего обитателя.

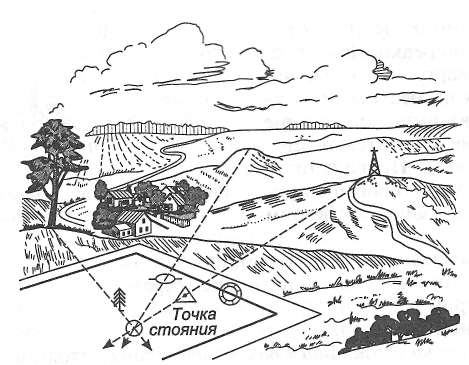
Все модели и типы палаток можно разделить по разным критериям. В зависимости от формы палатки делятся на *купольные, тоннельные* и *шатровые*. От формы палатки зависит, в частности, ее устойчивость, вместительность, а также комфортное проживание в палатке.   
  
Купольные палатки (рис. 8), форма которых представляет собой полусферу, являются одними из самых распространенных моделей среди «ходячих» туристов и альпинистов. Они устойчивы и надежны, однако обладают дополнительным весом за счет каркаса.   
  
  
  
  
*Рис. 8. Купольная палатка*  
  
  
Тоннельные или ангарные палатки по форме напоминают половину цилиндра (рис.9).   
  
  
  
  
*Рис.9. Тоннельная палатка*  
  
Они более вместительны, чем купольные, однако обладают меньшей ветроустойчивостью.  
  
Шатровые палатки, существующие еще со времен античности (рис. 10). Они значительно проигрывает купольным и тоннельным по целому ряду параметров, однако их главных достоинством является небольшой вес (у однослойных) и простота установки. Еще одним отличительным преимуществом такого типа палаток от других является более комфортабельная высота конька.  
  
  
  
*а*  
  
  
  
*б*  
  
*Рис.10. Шатровая палатка: а – двухслойная, б - однослойная*  
  
В зависимости от целевого предназначения, палатки подразделяются на *альпинистские высокогорные*, палатки *для среднегорья* и палатки для *равнинного туризма*.   
  
Горные альпинистские палатки, в свою очередь, подразделяются на *экспедиционные* и *штурмовые* – их приобретают преимущественно те, кто профессионально занимается альпинизмом.  
  
Палатки, предназначенные для восхождения на горы небольшой высоты приобретает, как профессионалы, так и любители альпинизма.  
  
Как правило, они представляют собой более комфортабельный вариант палаток для высокогорья.   
  
Самым распространенным типом являются равнинные палатки. Их конструктивные особенности могут различаться в зависимости от того, для каких условий эксплуатации предназначена конкретная модель. В частности, существуют болотные палатки для охотников, таежные палатки и палатки для тундры, универсальные палатки, предназначенные в основном для использования в средней полосе и кемпинговые палатки для лагерей и палаточных городков.  
  
Большинство современных палаток – двухслойные. *^ Внешний тент* предохраняет от атмосферных осадков, пространство между ним и внутренней палаткой служит для отвода конденсата, неизбежно образующегося при дыхании. Важно, чтобы тент не прислонялся к ткани внутренней палатки, иначе в таком месте обязательно будет проникать влага. Тент изготавливается из лёгких и прочных синтетических тканей (чаще всего – из нейлона) с непромокаемым покрытием. Важный момент – швы на тенте. Необходимо, чтобы швы были проклеены специальной лентой, иначе при сильном или продолжительном дожде они начинают протекать.   
  
Основной удар, основные нагрузки принимает на себя *каркас*. Поэтому не удивительно, что качество палатки напрямую зависит от материала, из которого изготовлен каркас. В настоящее время большинство производителей применяют либо пластиковые стойки, либо трубки из алюминиевых сплавов. Из пластиковых преимущество имеют углепластиковые многослойные трубы. Стеклопластиковые стойки менее долговечны и выкрашиваются в местах стыковки.  
  
Важно отметить, что в высоких горах пластик за 2-3 сезона разлагается под действием жёсткого ультрафиолета и становится очень ломким. Алюминиевые каркасы гораздо более долговечны. Сплав подбирается таким образом, чтобы после снятия нагрузки не оставалось деформации. Правильно подобранный производителем металл и через 5 лет интенсивной работы не принимает форму дуги, трубки остаются абсолютно прямыми и упругими. Лучшие результаты показали дюралевые стойки из Д16т диаметром не менее 12 мм, стойки из дюралевой трубки 10 мм и меньше обладают высокой остаточной деформацией, хотя в целях снижения веса их применять можно.   
  
Для удобства сборки все части одной дуги нанизывают на резинку; значительно упрощается процесс постановки палатки, так меньше шансов потерять какую-нибудь часть каркаса.   
  
Каркасы бывают внутренние и внешние, то есть находящиеся под тентом или снаружи его. В условиях сильного ветра удобнее ставить палатку с внешним каркасом.   
  
Обязательное условие для отнесения палатки к разряду «хороших» – наличие продуманной *системы вентиляции*. Через вентиляционные отверстия в палатку не должен попадать снег или дождь. Под крышей внутренней палатки должна быть пришита специальная петля, на неё можно подвесить фонарь или будильник. Немаловажно наличие внутри палатки нескольких удобных карманов и дублированного антикомариной сеткой входа.  
  
Палатка должна быть снабжена дополнительными *ветровыми оттяжками*. Модели, рассчитанные на использование в горах, обычно отличаются специальной «юбкой», пришитой снизу к тенту. Это дополнительное утепление, за счет отсутствия сквозняка сбоку и снизу и возможность дополнительно укрепить палатку, засыпав «юбку» снегом или поставив на неё выпиленные из плотного снега кирпичи.  
  
Каркасные палатки почти все снабжены *тамбуром*. Это необходимое и всеми любимое пространство в палатке. Тамбур – это дополнительное место у входа между внутренней палаткой и тентом, где можно хранить вещи, обувь, а также готовить еду на примусе, если на улице проливной дождь.   
  
**4.6. Походная аптечка**  
  
В туристских походах участвуют люди относительно здоровые (во всяком случае, без хронических заболеваний не совместимых с походными физическими нагрузками). Однако в период похода никто не застрахован от случайных травм, заболеваний, недомоганий. Поэтому, *медицинская аптечка* является обязательным компонентом группового снаряжения туристского похода. Выбранный из числа участников похода санинструктор, даже не имеющий специального медицинского образования должен грамотно укомплектовать аптечку, знать порядок применения входящих в нее средств и инструментов (а лучше, чтобы это знали и умели все участники). Все участники похода должны уметь оказать первую доврачебную помощь пострадавшему и правильно транспортировать его до места оказания квалифицированной врачебной помощи.   
  
Важной особенностью походной аптечки является то, что она комплектуется, в основном, медикаментами, рассчитанными на лечение острых заболеваний и травматических повреждений (а не хронических заболеваний). Исключением служат средства создания «комфортности» в походных условиях (согревающие мази, витаминные комплексы). Фактически походная аптечка – это аптечка скорой помощи*.*  
  
К сожалению универсальной походной аптечки скорой помощи не существует. Комплект аптечки будет качественно и количественно различаться в зависимости от ряда факторов.   
  
Прежде всего, комплектование аптечки определяется следующим:

* наиболее вероятными травмами и заболеваниями, с которыми могут столкнуться участники похода данного вида по способу передвижения и данной категории сложности;
* продолжительностью маршрута и степенью его автономности;
* климатическими особенностями района и сезоном похода;
* количеством участников похода;
* медицинской квалификацией санинструктора.

Анализ значительного объема соответствующей информации указывает, что наиболее характерные для туристов травмы – это легкие повреждения конечностей: потертости, ушибы, ссадины, мелкие порезы (3). Как правило, особенно подвержены травмам ноги – на них приходится до 3/4 всех походных повреждений. Типичны также легкие ожоги, местные обморожения. Не исключены растяжения и другие повреждения связок различных суставов, вывихи и переломы, раны от острых и тупых предметов. Из заболеваний чаще других встречаются пищевые отравления, простуды. Поэтому в аптечку любых походов (по любому виду туризма, любой сложности) включают перевязочные материалы, антисептические средства наружного применения (раствор йода, бриллиантового зеленого и пр.), средства нормализации сердечной деятельности (валидол, нитроглицерин), препараты для устранения последствий пищевых отравлений (активированный уголь, имодиум и пр.).   
  
При комплектовании аптечки следует соблюдать принцип разумной достаточности. Количество взятых в поход лекарственных средств во многом определяется продолжительностью, автономностью маршрута и количественным составом участников похода. Для определения количества большинства препаратов следует смотреть их дозировку и включать в аптечку, полагая, что с наибольшей вероятностью в течение похода тем или иным заболеванием (ОРЗ, пищевое отравление) будут поражены не более 2–х участников. В случае оказания помощи при серьезных травмах, можно рекомендовать следующий принцип: как правило, лекарства, предназначенные для оказания первой помощи пострадавшим (обезболивающие, противошоковые, антибиотики и пр.), состояние которых подразумевает транспортировку, берутся из расчета на двух вероятных пострадавших и продолжительности транспортировки их из наиболее отдаленного участка маршрута до места оказания квалифицированной помощи.   
  
В приложении 5 представлены характерные лекарственные препараты и материалы, которыми комплектуются туристские аптечки походов различной сложности в различных видах туризма. Там же указано предназначение и дозировка данных препаратов, материалов.  
  
Данный список составлен на основании данных литературы (3, 8, 11) и рекомендаций врачей–спортсменов, имевших значительную медицинскую практику в условиях туристских походов.  
  
Кроме групповой аптечки каждому участнику многодневного похода рекомендуется иметь малую индивидуальную аптечку. В ее состав включают обычно следующие медикаменты и материалы: индивидуальный перевязочный пакет или стерильный бинт (1 шт.); нестерильный бинт (1 шт.), пластырь бактерицидный разных размеров, йод или зеленка (1 фл.), обезболивающие препараты (анальгетик и цитрамон в таблетках по 5–10 шт.), помада губная гигиеническая, крем для ухода за кожей, солнцезащитный крем.   
  
Также в индивидуальную аптечку могут входить лекарства, которые вероятно понадобятся данному конкретному участнику исходя из его состояния здоровья для лечения собственных хронических «болячек».   
  
К упаковке аптечки в целом и отдельных медикаментов внутри нее существуют определенные требования.   
  
Во-первых, корпус аптечки должен быть достаточно жестким, сохраняющим форму и предохраняющим ее содержимое от деформации при переноске в рюкзаке и вне него. В этом отношении, удобны пластиковые ящики для инструментов, продающиеся в хозяйственных магазинах. Они во многом похожи на профессиональные укладки, используемые бригадами «Скорой помощи» и спасательными формированиями. При выборе конкретного типа укладки надо обратить внимание на надежность замков и соединения ящика с крышкой.   
  
Во-вторых, даже при попадании в воду аптечка должна сохранять герметичность. Многие медикаменты приходят в негодность при соприкосновении с водой.   
  
В-третьих, лекарственные средства лучше упаковывать блоками, в соответствие с их функциями и с обязательными подписями на лекарственных препаратах. Внутри аптечки на тот случай, если ей будет пользоваться санинструктор, не обладающий профессиональными знаниями, должен быть вложен список медикаментов с показаниями к применению, дозировкой и противопоказаниями лекарственных средств.   
  
В-четвертых, при необходимости, упаковывая, аптечку следует предусмотреть внутренние прокладки между блоками лекарственных препаратов, амортизирующие возможные удары (встряску).   
  
В-пятых, следует свести к минимуму массу упаковки. Самая тяжелая и неудобная упаковка – стекло. Следует свести количество препаратов в такой емкости к минимуму.   
  
Как пример, медицинская аптечка для многодневных походов групп до 10 человек должна включать следующее: бинты широкие и узкие – по 2–3, бинт эластичный – 2, лейкопластырь – 5–6 см и 2 см – по 1, вата – 150 г, йод – 50 г, синтомициновая эмульсия – 50 г, паста Лассара – 50 г, крем детский – 1 тюбик, тетрациклин – 10 таблеток, сульгин –10 таблеток, амидопирин – 15 таблеток, фталазол – 20 таблеток, пурген – 10 таблеток, питьевая сода – 50г, борная кислота – 15г, марганцовокислый калий – 15г, нашатырный спирт – 50г, термометр – 1, жгут резиновый – 1, мазь Вишневского – 30г, валерьяновые капли – 50г, раствор кофеина, камфорного масла – 50г, спирт – 200г.   
  
 **4.7. Подготовка походной документации**  
  
  
Следующим этапом организации похода, который является обязательным для детских и спортивных походов – это подготовка *документации*.   
  
Пакет документов немного отличается в зависимости от уровня похода, возрастного состава участников и учреждения проводящего путешествие.  
  
В *комплект документации* похода входят:

* картографический материал с нанесенным маршрутом;
* план–график похода;
* приказ о проведении похода по учреждению, проводящее путешествие;
* маршрутный лист или маршрутная книжка с печатью выпускающей организации;
* командировочное удостоверение.

Для походов выходного дня и спортивных походов с несовершеннолетними учреждение, проводящее путешествие издает *приказ* о проведении похода с указанием его сроков, маршрута, поименного списка группы, назначении руководителя и заместителя руководителя группы. В приказе определяется ответственность за жизнь и здоровье участников похода, утверждается смета похода, если она есть, порядок отчетности за расходование выделенных учреждением средств, определяется порядок решения других вопросов, связанных организацией путешествия.  
  
Учреждение выдает руководителю группы *командировочное удостоверение*.  
  
Маршрутными документами при проведении похода выходного дня является *маршрутный лист*, план–график с прилагаемой схемой маршрута, при проведении спортивного похода *маршрутная книжка*.   
  
Маршрутный лист и маршрутная книжка являются формальным подтверждением того, что в поход отправляется организованная туристская группа. В принципе, при условии отсутствия официальной проводящей организации, в поход выходного дня туристы могут выходить без всякой специальной документации. А вот при выходе на категорийный маршрут, при условии отсутствия официальной проводящей организации, маршрутная книжка обязательна и заверена она, должна быть печатью маршрутно–квалификационной комиссии, давшей положительное заключение на выпуск группы.  
  
В маршрутный лист на первой странице заносится состав группы, ее маршрут, сроки проведения похода. Это – своеобразный паспорт группы на маршруте: все сведения в нем должны быть заверены подписью ответственного лица и печатью «проводящей» поход организации.   
  
На второй страничке листа указывается список туристской группы в виде таблицы с колонками: № п/п; ФИО; домашний адрес, телефон.   
  
На третьей странице листа приводится план–график похода с указанием следующей информации: дата походного дня; участок маршрута (дневной переход); расстояние в километрах; способ передвижения. Кроме того, в маршрутный лист записывают основные экскурсионные объекты, вид планируемой общественно полезной работы.   
  
На четвертой, последней странице маршрутного листа следует от руки нарисовать схему маршрута, чтобы лучше себе представить нитку маршрута и трассу движения на дневных переходах. Масштаб выдерживать необязательно, но основные пропорции в расстояниях необходимо сохранить. Нитка маршрута обозначается на схеме красной линией, места ночевок – красными треугольниками с порядковым номером бивака.   
  
Форма маршрутной книжки утверждена Туристским спортивным союзом России и содержит сведения не только общего характера, но и специальные об опыте участников группы, необходимом снаряжении для преодоления локальных препятствий, рекомендации членов МКК, место для отметки о регистрации в пунктах поисково–спасательных служб района путешествия и пр.   
  
Маршрутный лист и маршрутная книжка заполняется в двух экземплярах, один остается в проводящей или выпускающей организации, второй берет с собой руководитель группы в поход.  
  
В комплект группового снаряжения входят *костровые принадлежности* и *кухонные принадлежности*, не требующие детального рассмотрения в этом пособии.  
  
В зависимости от сезона путешествия, вида туризма и маршрута могут быть использованы следующие костровые принадлежности: треноги, перекладины с набором крючков, костровой тросик, костровой гамак.   
  
Кухонные принадлежности составят котелки емкостью из расчета 0,7 л на человека для приготовления еды, поварешка, ножи, доска для овощей.  
  
На этом заканчивается первый цикл (подготовительный) туристкой деятельности проведения многодневного похода.  
  
**4.8. Организация движения на маршруте**  
  
  
Вторая часть цикла включает в себя: преодоление намеченного маршрута, соблюдение походного режима жизни, самообслуживание участников похода и сбор познавательно–краеведческого материала (фото, видео и пр.).  
  
От правильной *организации движения туристов на маршруте* зависят ритмичность работы организма, правильная дозировка нагрузки, четкость в действиях группы, безаварийность похода.  
  
Во время переходов во главе группы ставится наиболее опытный участник похода. Его задача выбирать путь, задавать выгодный темп движения (не выше темпа движения самого слабого). Замыкающим назначается физически сильный участник похода. Его задача не допускать отставания, помогать уставшим, своевременно подавать ведущему сигнал остановки, если в том будет необходимость. При движении по ровной дороге необходимо двигаться, не растягиваясь, не опережая ведущего, не отставая от замыкающего. По горной тропе, по склонам для облегчения продвижения группы необходимо двигаться колонной по одному, не отрываясь друг от друга. В пеших походах на место ведущего можно ставить малоопытных туристов, тогда руководитель должен идти вторым или третьим давать соответствующие указания.  
  
Через 15–20 минут после выхода на маршрут необходимо сделать *технический привал*, во время которого участники похода могут подтянуть лямки рюкзаков; переложить вещи в рюкзаке, переодеться, переобуться. При выходе на маршрут кто-то можёт надеть более теплую, чем это требуется куртку или брюки, а кто-то выйдет налегке. Не исключена возможность неправильной укладки рюкзака, обрыва лямок и т. д. Первые минуты движения дадут возможность каждому почувствовать результат допущенной ошибки. Длительность технического привала определяется временем необходимым для устранения ошибок и неполадок.   
  
Дальнейший *режим движения* по маршруту рекомендуется соблюдать следующий 50 минут передвижение, 10 минут отдых. Следите, чтобы в колонне не образовывалось разрывов. В случае образования разрыва необходимо остановиться, дать возможность отставшим подтянуться.   
  
Во время преодоления высоких подъемов делайте через каждые 15–20 минут отдых, не снимая рюкзака. В практике туризма такие привалы широко практикуются. Это делается так: по команде «Минута!» становитесь и отдыхайте, не снимая рюкзаков. Лучше отдыхать в наклонном положении, упираясь ладонями выше колен. А если такой привал делается на крутом подъеме, то повернитесь спиной к подъему, и вы уведите только что пройденный сложный участок пути, на который уже смотрите с высоты и свысока. Да и в зависимости от маршрута перед глазами может открыться для обозрения красивая местность. Применение «минут» замедляет усталость, а их исключение, особенно в первый день похода, вызывает быстрое утомление. В первый день похода, когда происходит врабатывание организма, минутные привалы делайте чаще. Следите за темпом движения, в первый день похода он должен быть ниже последующих дней. По ровной местности можете двигаться со скоростью 3,5–4 км/час. Утренний переход должен составлять 4 часа, после обеда 3 часа.  
  
  
 **4.9. Ориентирование на маршруте**  
  
  
Для того чтобы успешно преодолеть маршрут необходимым условием является умение туристов осуществлять приемы *ориентирования на местности*.  
  
 *Ориентирование на местности* – это совокупность действий человека направленных на определение своего положения (точки стояния) относительно окружающих ориентиров местности, определение сторон света, определение нужного направления движения и относительно точное движение согласно этому направлению.   
  
 *Техникой ориентирования на местности* считают совокупность применяемых технических приемов и средств, позволяющих эффективно (с наименьшими физическими и иными затратами) осуществлять вышеуказанные действия по ориентированию на местности и решать конкретные задачи ориентирования*.* Решаемые с помощью техники ориентирования походные задачи весьма многообразны: соблюдение нитки маршрута в целом и намеченной трассы движения на каждом дневном переходе в частности; выбор и реализация оптимального, безопасного пути преодоления конкретного естественного препятствия; поиск местоположения продуктовой заброски, поиск пострадавшего для оказания ему помощи и т.д. Техника ориентирования, в отличие от техники преодоления естественных препятствий, применяется каждый ходовой день похода на каждом отдельном переходе.  
  
Любую задачу по ориентированию туристы решают с помощью опознания на местности и использования *опорных ориентиров*. Так, свое местоположение в пространстве они определяют относительно одного или нескольких опознанных на местности и обозначенных на карте объектов и элементов рельефа (строений, холмов, оврагов, объектов гидрографии и пр.). Туристы движутся по маршруту вдоль опознанных на местности и обозначенных на карте линий (идут по дорогам и просекам, плывут по рекам и т.д.) или пересекают объекты местности, имеющие определенную площадь (идут через открытые пространства и лесные массивы; плывут по озерам и т.д.).   
  
Итак, *опорные ориентиры* на местности – это хорошо заметные объекты местности и детали рельефа, относительно которых туристы, однозначно определяют свое местоположение и направление движения.   
  
Ориентиры местности принято разделять на три разновидности: *точечные, линейные и площадные* ориентиры.   
  
*Ориентиры точечные* – это объекты на местности, изображающиеся на топографических картах внемасштабными условными знаками, а так же точки пересечения линейных ориентиров и точки изломов контуров. Например, точечными ориентирами на маршруте являются мост, отдельное здание, а также точка пересечения просеки и лесной дороги или выход дороги на поле, очевидный угол кромки леса, изгиб дороги.   
  
*Ориентиры линейные* – это объекты, имеющие существенную длину на местности и изображающиеся на топографической карте линейными условными знаками. Линейными ориентирами являются дороги, просеки, реки и ручьи, линии электропередач и т.д.

*Ориентиры площадные* – это объекты с хорошо выраженными контурами, занимающие на местности определенную, сравнительно небольшую площадь. Характерными примерами площадных ориентиров служат: озеро, поселок, участок леса сравнительно небольшой площади среди открытого пространства или, наоборот, участок открытого пространства, расположенный в обширном лесном массиве.   
  
Важным техническим приемом ориентирования в походе является определение *точки стояния*. Понятие «*точка стояния*» означает точное местоположение человека на местности, определенное им на карте, относительно опорных ориентиров местности. Действия по определению точки стояния называются «*привязкой на местности*» и производятся несколькими способами.   
  
Во-первых, точку стояния определяют относительно ближайшего, заметного и указанного на карте ориентира. Легче всего определить точку стояния в том случае, когда туристы стоят непосредственно на точечном ориентире и опознают его на карте. Определение своего местоположения не вызывает трудностей и в случае, если при сличении карты с местностью опознается наблюдаемый точечный ориентир (отдельное строение, триангуляционный пункт, точка впадения притока в реку и пр.), расположенный вблизи от линии движения.   
  
Во-вторых, если в непосредственной близости не удается обнаружить опознаваемого ориентира, то для относительно точного определения точки стояния используют *способ обратной засечки.* Техника обратной засечки заключается в определении направлений на два или более видимых объектов на местности (визирование) и нанесении соответствующих визирных линий на карту. Точка пересечения визирных линий на карте – это и есть точка стояния (рис. 11).  
  
  
  
 *Рис.11. Определения точки стояния методом обратной засечки*  
  
  
В-третьих, примерную точку стояния на линейном ориентире можно определить путем *учета пройденного расстояния* вдоль ориентира. Если была известна предыдущая точка стояния группы, то «текущую» точку стояния можно определить, отмерив, пройденное расстояние вдоль линейного или площадного ориентира на карте.   
  
Способов *определения расстояния* существует несколько. Наиболее точным является *промер* расстояний *шагами*. Его применяют при измерении относительно коротких отрезков пути: двигаясь от одного ориентира к другому, считают количество парных шагов (*паршагов*) – каждый шаг одной ноги либо правой, либо левой. Так как длина шага у каждого человека различная, то и определение количество своих парных шагов должно быть произведено индивидуально. Для этого проходят в рабочем темпе с соответствующей нагрузкой 100 метров на местности.   
  
Более точные измерения будут, если пройти отрезок в 500 метров, считая каждый пар шаг, затем получившееся число делят на 5, определяя тем самым число паршагов в 100 метрах. При этом надо учитывать, что длина шага меняется при движении в разных условиях – по дороге, траве, мху, зарослям, вверх или вниз по склону. Поэтому в известную величину пар шагов в 100 метрах обычной дороги, необходимо внести поправки на данные конкретные условия. Точность измерения шагами зависит от тренировки туриста и характера местности. По данным Алешина, 1997 при овладении навыка определения расстояния паршагами, на ровной местности ошибки измерений не превышают 2–4% пройденного пути.   
  
*Глазомерный* – основной способ и самый простой при определении расстояний, доступный для каждого, в тоже время он не дает высокой точности в определении расстояний.   
  
Одним из способов измерения расстояний на местности это использование известных по протяженности расстояний между опорами линий электропередач, связи (табл. 10).   
  
Таблица 10  
  
Основные конструктивные характеристики воздушных ЛЭП в России

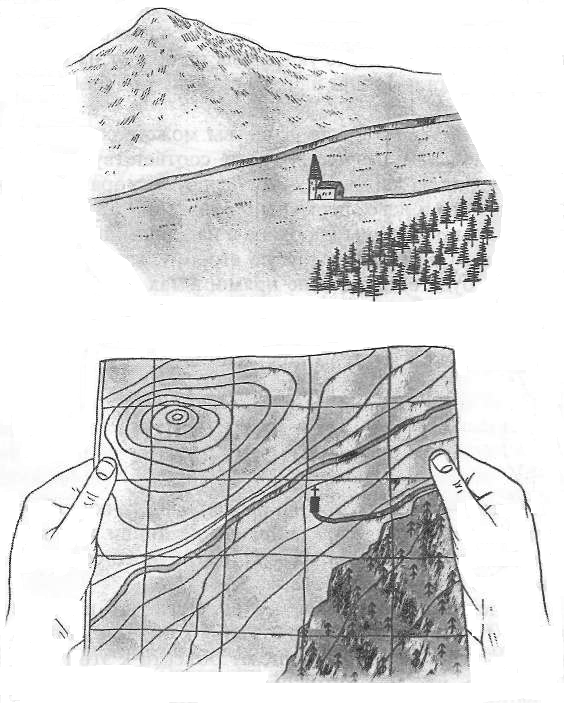
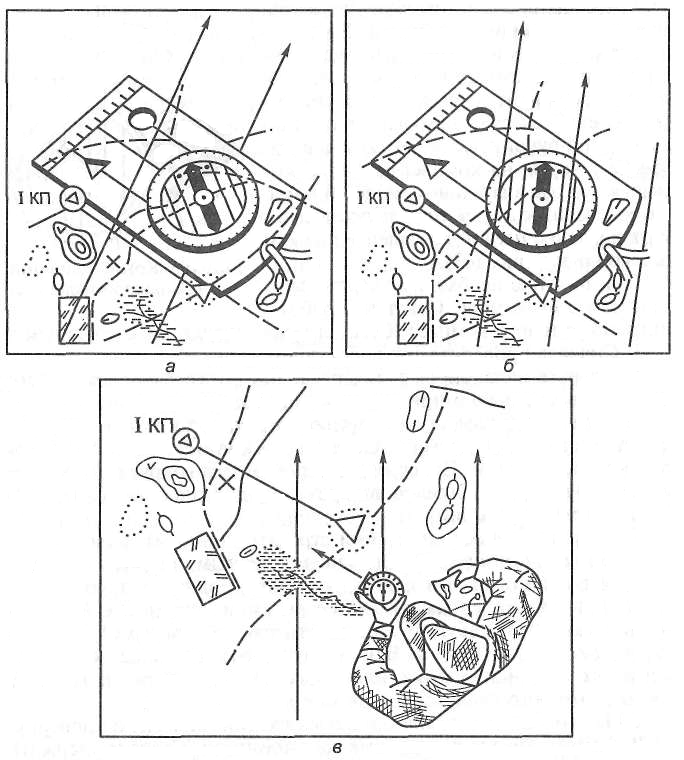
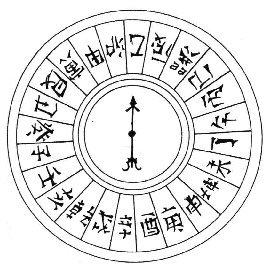
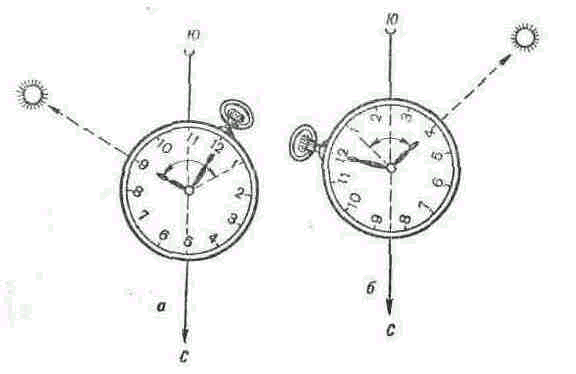
|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Параметр линии | Напряжение линии, кв | | | |
| до 1 | 35–110 | 220–500 | 750 |
| Пролёт, м  Высота опор, м | 40–50  8–9 | 150–200  13–14 | 400–450  25–30 | 400–450  30–35 |

Для грубой оценки расстояний на местности можно использовать следующие данные представленные в таблице 11.  
  
Таблица 11  
  
Предельные расстояния видимости определенных объектов для человека с нормальным зрением

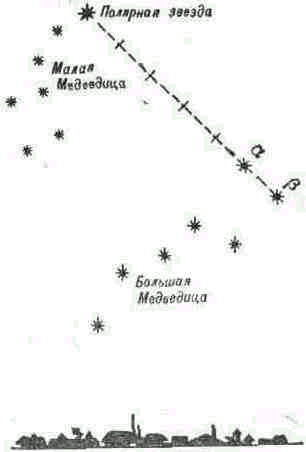
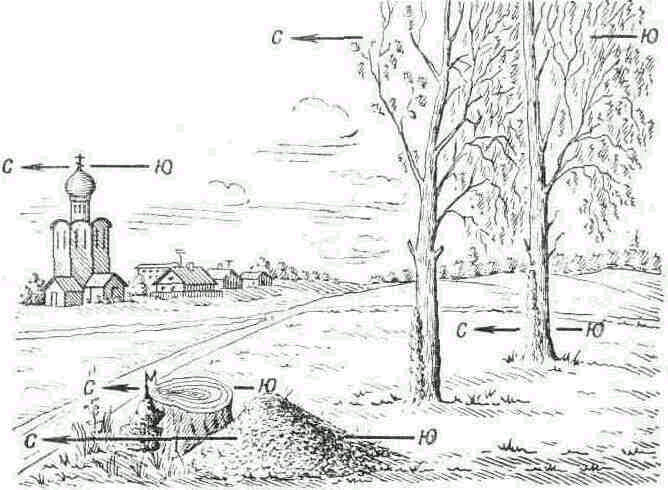
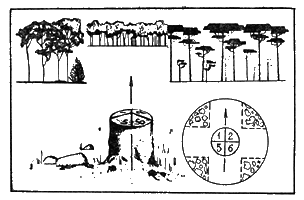
|  |  |
| --- | --- |
| Объекты | Расстояния, с которых они становятся видны или различимы, км. |
| Большие башни, маяки, элеваторы | 16–20 |
| Объекты | Расстояния, с которых они становятся видны или различимы, км. |
| Населенные пункты (общим контуром) | 10–12 |
| Фабричные корпуса и трубы | 5–6 |
| Небольшие отдельно стоящие дома, избы | 3–4 |
| Отдельные высокие деревья | 2–3 |
| Труба на крыше дома | 2–3 |
| Стволы деревьев и километровые столбы, и столбы линии связи | 0,8–1 |
| Движение рук и ног бегущего или идущего человека. | 0,7 |
| Цвет и детали одежды человека, овал его лица | 0,3 |

Для каждого человека данная таблица может быть уточнена им самим. В то же время следует иметь, что на оценку расстояний влияет ряд факторов, таких, как освещенность, характер местности, контраст рассматриваемых объектов с окружающим фоном и их размеры. Например, объекты кажутся ближе, чем находятся в действительности, если они ярко освещены на темном фоне или, наоборот, если наблюдать темные объекты на светлом фоне. Ближе кажутся и более крупные объекты по сравнению с мелкими объектами, находящимися на таком же расстоянии, а так же любые объекты при наблюдении их снизу вверх, например, от подножия горы к вершине. И наоборот, объекты «удаляются» от наблюдателя в сумерках, при наблюдении против света и на закате солнца, в тумане, при пасмурной и дождливой погоде, при наблюдении сверху вниз, от вершины к подножию и в целом ряде иных случаев. Точность глазомерных измерений зависит от тренированности туристов, величины расстояния, условий наблюдения. Обычно опытный наблюдатель для расстояний 1–1,5км не делает ошибок более 10–15%. При оценке больших расстояний ошибка возрастает до 30% и даже 50%.   
  
Еще одним способом определения расстояний может быть способ *по звуку*. Слышимость различных звуков в тихую несолнечную погоду на ровной местности представлена в таблице 12.  
  
Таблица 12  
  
Слышимость звуков на ровной местности

|  |  |
| --- | --- |
| Источник звука | Средняя данность слышимости, км. |
| Шум поезда | До 10 |
| Стрельба из охотничьего ружья | 2 – 5 |
| Автомобильный сигнал | 2 – 3 |
| Источник звука | Средняя данность слышимости, км. |
| Лай собак | 2 – 3 |
| Громкие крики | 0,5 – 1 |
| Движение автомобилей по:  - грунтовой дороге  - шоссе | До 0,5  До 1,0 |
| Рубка леса | 0,3 – 0,5 |

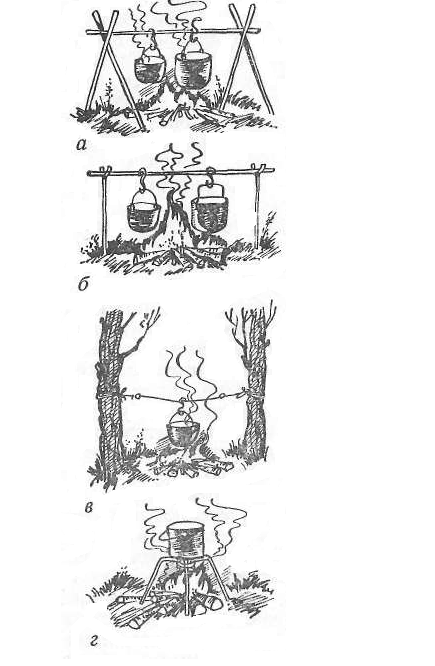
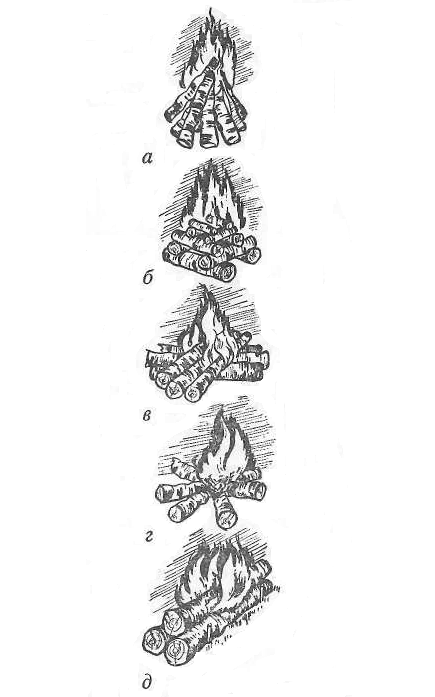
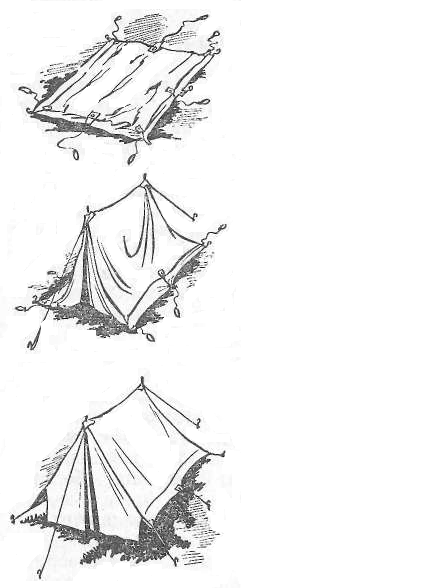
Слышимость ухудшается в жаркую солнечную погоду, против ветра, в лесу, на рыхлом свежевыпавшем снеге. Кроме того, надо учитывать, что приведенные данные весьма приблизительны и зависят от слуха человека.   
  
Для определения движения грозы используют следующий метод определения расстояния – известно, что скорость света 300000км/сек, т.е. свет воспринимается человеком практически мгновенно, а скорость звука в воздухе 330 м/с. После вспышки молнии ведут отсчет времени и после того как услышат звук грома можно определить расстояние до грозового облака. Это помогает группе своевременно укрыться от грозы или принять меры к предотвращению негативных последствий дождя на биваке.  
  
Ориентирование на местности может, в зависимости от конкретных задач и обстоятельств, выполнятся как с использованием картографического материала и компаса, так и без них. Технические достижения современности привели к появлению высокоточных электронных навигаторов, но массового использования их туристами пока нет. Не надо снимать со счетов и возможный выход их из рабочего состояния, поэтому карта и компас еще долго будут самым надежным способом навигации путешественников.   
  
Ежедневную задачу ориентирования в походе можно свести к точному (без существенных отклонений) движению по намеченной нитке маршрута от одного промежуточного ориентира к другому. Для ее решения штурман и руководитель группы время от времени при движении по маршруту *сличают карту с местность:* определяют свое местоположение в данный момент времени (точку стояния); намечают направление и маршрут движения до следующего опорного ориентира.   
  
Читать карту (сличать ее с местностью) будет гораздо легче, если она будет ориентирована по объектам местности. В этом случае взаиморасположение объектов и деталей рельефа на местности будет совпадать с взаиморасположением соответствующих условных знаков на карте. Поэтому сличение карты с местностью обычно начинается с ее ориентирования.   
  
Самый точный способ *ориентирование карты* – это ориентирование с *помощью компаса.* Карту разворачивают в горизонтальной плоскости, направляя ее северный обрез в соответствие с указанием стрелки компаса на север. Так как на топографической карте линии магнитного меридиана не нанесены, а стрелка компаса устанавливается параллельно линиям магнитного, а не истинного меридиана, то при ориентировании карты по компасу следует учесть величину магнитного склонения в данном районе.   
  
Без применения компаса карту можно ориентировать *по опорным ориентирам*. Хорошо использовать линейные ориентиры местности: дорогу, просеку, линию электропередач, при этом следует развернуть карту таким образом, чтобы линия этого ориентира на карте совпала по направлению с данной линией на местности. Ориентировать карту можно и *по совокупности ориентиров* опознанными на местности и нанесенными на карту (рис. 12).   
  
В данном случае следует, поворачивать карту в плоскости до тех пор, пока взаиморасположение условных обозначений объектов на карте не совпадет с взаиморасположением соответствующих объектов на местности (пока гора на карте не окажется левее и дальше церкви).  
  
Для приемлемого выполнения данного технического приема достаточно двух–трех хорошо заметных ориентиров, расположенных на местности под углом друг к другу. Кроме того, грубо ориентировать карту можно по Солнцу, иным небесным светилам, по ряду природных признаков.  
  
  
  
  
 *Рис.12. Ориентирование карты по наземным объектам. (по Уилсону Н., 2004)*  
  
  
Прием передвижения по маршруту от одного опорного ориентира к следующему называется «*движение на местности с чтением карты»****.*** Применяя этот прием ориентирования, туристы вначале изучают предстоящий отрезок маршрута на карте и создают его мысленный образ – представляют характерные черты и последовательность опорных ориентиров, которые должны встретиться по пути. Далее, осуществляя движение, туристы сравнивают созданный мысленный образ местности с действительными, наблюдаемыми по пути ориентирами, и подтверждают тем самым правильность выбранного маршрута движения. При этом идет постоянная работа с картой местности.   
  
Часто на маршруте встречаются большие участки местности, на которых очень мало опорных ориентиров, т.н. «молоко», и тогда применяется прием – *движение по азимуту.*   
  
*Азимут* – это угол от 0 до 360 градусов, измеряемый по часовой стрелке между направлением на север (направлением установившейся магнитной стрелки компаса) и направлением на заданный ориентир.   
  
Различают *грубое* и *точное* движение по азимуту. Грубое движение по азимуту туристы применяют при выходе на линейный ориентир или на относительно большой площадной ориентир.   
  
Если на маршруте требуется пройти отрезок пути на «бедной» ориентирами местности и выйти к сравнительно небольшому опорному ориентиру туристы применяют точное движение по азимуту. В данном случае направление движения строго выдерживается по компасу.  
  
Технически это осуществляется следующим образом: основанием спортивного компаса (плато) на карте объединяют исходный ориентир движения и конечный ориентир. При этом колба компаса должна располагаться возле точки исходного ориентира, а нанесенная на плато компаса стрелка (указатель направления движения) была обращена в сторону конечного ориентира.   
  
Вращением шкалы азимутов, не обращая внимания на магнитную стрелку, выводят значение 0° соответствующее направлению на Север в сторону северного обреза карты, при этом красные ориентирующие линии на дне колбы компаса должны установиться параллельно линиям истинного меридиана карты или, без учета небольшой погрешности параллельно вертикальным линиям координатной сетки на карте. После этого убирают компас с карты и устанавливают северный конец стрелки компаса точно на Север колбы. Направление движения по указателю направления движения на плато, но обязательное условие – компас надо держать в руке так, чтобы колба была ближе к телу туриста, а указатель дальше. Чтобы не запутаться рекомендуется запомнить правило трех «С» – Север карты, Север колбы и Северный конец стрелки компаса должны смотреть в одну сторону. Северный конец стрелки отличается от южного тем, что он окрашен в какой-либо цвет, кроме белого, либо на нем присутствует фосфорная метка (рис. 13).  
  
  
  
 *Рис.13. Взятие азимута. (Вяткин Л.А., 2008)*  
  
*а) соединение исходного и конечного ориентира движения; б) ориентирование колбы компаса и стрелки на Север (по магнитному меридиану); в) движение по азимуту*  
  
  
Указатель азимутов на плато компаса (линия напротив колбы компаса) отсекает нужный истинный азимут в числовом измерении.  
  
Во время передвижения необходимо постоянно следить, чтобы северный конец стрелки не отклонялся от Севера колбы. Для этого следует останавливаться через каждые 100 метров пути и корректировать свое движение. Для ускорения передвижения по азимуту можно «стрелять» с помощью указателя направления движения, осторожно поднимая компас на уровень глаз, на хорошо отличаемый ориентир впереди движения и передвигаться к нему, а от него брать повторный азимут.  
  
Движение по азимуту в условиях туристского похода на расстояние 1 км. считается точным, если отклонение от заданного конечного ориентира составляет 50 м. и менее, а на расстояние 3 км. – если отклонение составляет 200 м. и менее (2).  
  
Как видно из вышесказанного маленький *компас* играет очень большую и жизненно важную роль в путешествиях. Самая простая форма компаса – это магнитная стрелка, укрепленная на стержне так, чтобы она могла свободно вращаться во все стороны. Стрелка такого, так называемого, компаса указывает на «север», под которым имеется в виду Северный магнитный полюс Земли. Поскольку местоположение его известно, все точки на земле, на суше и воде, наносятся на карту в соответствии с ним. Таким образом, компас может быть путеводителем для путешественника повсюду на Земле.   
  
Сейчас никто точно не знает, как и когда было впервые обнаружено, что намагниченная железная стрелка, свободно вращающаяся по кругу, всегда показывает северное направление. Открытие этого явление и его первое практическое использование историки приписывают китайцам, которые сделали это около 4500 лет тому назад (рис. 14).   
  
  
  
 *Рис.14. Китайский компас с 24 пунктами*  
  
  
Арабские купцы от них узнали о компасе и познакомили с ним Европу. Точно известно, что в течение XII века компас стал уже хорошо известен в Европе. Вероятно, самый ранний тип компаса состоял из намагниченной стрелки, вдетой в деревянную планку и плавающей в чаше с водой. Следующим этапом было использование иглы, надетой на ось, торчащую со дна чаши. Целью первых компасов было определение только направления север–юг, и чашу поворачивали так, что северный конец стрелки находился над обозначением севера, нанесенным на чашу.  
  
Существующий опыт передвижения по азимуту с помощью компаса позволяет утверждать, что точность прохождения азимутального хода во многом зависит от модели используемого компаса.   
  
В практике туризма используются нежидкостные и жидкостные компаса (рис. 15). Отличие жидкостного от нежидкостного в том, что в колбу, где собственно располагается важнейшая часть компаса – его стрелка, под давлением нагнетается специальная жидкость. Присутствие жидкости в колбе способствует большей «устойчивости» стрелки во время движения, т.е. ее малого отклонения от взятого азимута, а также уменьшению времени «успокоения» стрелки, т.е. принятие устойчивого положения за минимальное время. В жидкостных компасах оно составляет 1–2 сек, в нежидкостных – 12–15 сек.   
  
Для точности взятия азимута важно наличие основания (плато) для колбы, на котором располагаются линейки для измерения расстояний на карте и линии параллельные кромки плато, облегчающие процесс снятия азимута.   
  
  
  
*а б*  
  
*Рис.15. Типы компасов:*  
  
*а) нежидкостной, б) жидкостной на плато*  
  
  
В случае, когда под рукой нет карты и компаса, определить стороны горизонта и нужное направление движения можно по *небесным светилам* или по *признакам местных предметов*. Чтобы определить стороны света по небесным светилам, надо знать какое положение они занимают на небосводе относительно направления меридиана при наблюдении на данной широте, в данное время суток.   
  
Самый простой и известный способ определения сторон света – *по Солнцу*. Благодаря вращению Земли вокруг собственной оси мы наблюдаем, перемещение Солнца по небосводу, которое в средних широтах составляет около 15 градусов за 1 час. Известно, что в полдень, в 12 часов местного времени Солнце находится на юге, а тень от любого предмета падает строго на географический север. Но с учетом введенного декретного времени и перехода на летнее–зимнее время в нашей стране с апреля по октябрь солнце будет на Юге в 14–00, а с ноября по март – в 13-00. Нужно еще запомнить, что в средних широтах Солнце летом восходит на северо–востоке, а заходит на северо–западе. Лишь два раза в год оно восходит и заходит точно на востоке и западе – 21 марта и 21 сентября – в период равноденствия.   
  
С помощью *механических часов* и *Солнца* можно определить стороны горизонта следующим образом (рис. 16): необходимо установить часы в горизонтальное положение, чтобы часовая стрелка (минутная не берется во внимание) была направлена на Солнце. Затем, удерживая часы в этом положении, мысленно разделить угол между часовой стрелкой и цифрой пополам.   
  
  
  
 *Рис.16. Определение сторон горизонта по Солнцу и часам: а —до 13 часов; б — после 13 часов*  
  
  
Полученная прямая укажет приближенно направление север–юг. До полудня надо делить пополам дугу (угол) на циферблате, которую часовая стрелка должна пройти до 13 (14) часов, а после полудня – дугу, которую она прошла после 13 (14) часов. Причем юг до полудня будет вправо от Солнца, а после полудня – влево. Ошибка при таком способе определения сторон горизонта может достигать 20–25 градусов.  
  
Определение сторон горизонта по *Луне* сложнее, чем по Солнцу. Для этого необходимо определить, в какой фазе находится Луна (табл. 13). Первая четверть: Луна «растет» – видна только правая половина диска Луны, если к ней мысленно приставить палочку, то получится буква «Р», т.е. Луна «растет». Полнолуние: Луна в виде светлого круглого диска. Последняя четверть: Луна «стареет» – видна только левая половина диска Луны (в виде буквы «С» – «стареет»).  
  
Таблица 13  
  
Ориентирование с помощью фаз Луны

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Фазы Луны | Луна находится (час) | | |
| 19.00 | 01.00 | 07.00 |
| Первая четверть «Р» | Ю | З | - |
| Полнолуние | В | Ю | З |
| Последняя четверть «С» | - | В | Ю |

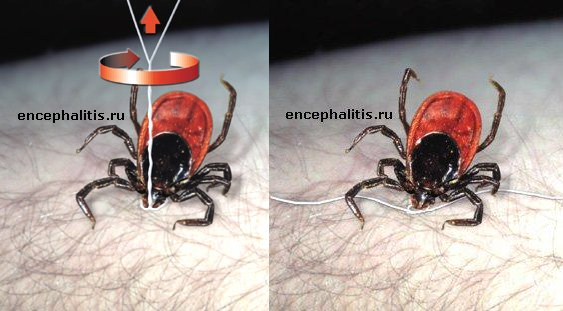
Для определения сторон горизонта по *^ Полярной звезде* (рис. 17) необходимо на небесном своде найти созвездие Большая Медведица, имеющее характерное очертание гигантского ковша с ручкой. Она находится фактически на продолжении земной оси и поэтому всегда показывает направление на север, не участвуя в видимом движении звезд по небосводу.   
  
  
  
  
 *Рис.17. Отыскание Полярной звезды*  
  
  
Если через две крайние звезды ковша провести воображаемую линию, отложить на ней пятикратное расстояние между ними, то на конце последнего (пятого) отрезка будет видна яркая звезда – Полярная звезда, которая входит в созвездие Малой Медведицы.   
  
Ошибка в определении направления на север в данном случае не превышает 1–2 градуса.  
  
Определение сторон горизонта по *признакам местных предметов* основано на положении местных предметов по отношению к Солнцу (рис 18).   
  
  
  
  
*Рис.18. Определение сторон горизонта по признакам местных предметов*  
  
  
Мхи и лишайники на коре деревьев сосредоточены преимущественно на северной стороне. Необходимо сравнить несколько деревьев. Стремление мхов и лишайников расти в тени, позволяет использовать для ориентирования не только деревья, но и старые деревянные строения, большие камни и скалы.  
  
Кора деревьев с северной стороны бывает более грубой и темной, нежели с южной. Особенно хорошо это заметно на березе, но для точности определения необходимо сравнить несколько деревьев.  
  
Муравейники почти всегда располагаются к югу от ближайшего дерева, пня или куста, при этом южная сторона муравейника более пологая, чем северная. Ягоды и фрукты раньше приобретают окраску зрелости с южной стороны. На склонах, обращенных к югу, весной снег тает быстрее, чем на склонах, обращенных к северу. На северных скатах оврагов и глубоких лощин, наоборот, снег тает быстрее, чем на южных.  
  
Кресты на православных церквях и кладбищах плоскостью обращены на запад или восток, при этом опущенный край нижней, короткой перекладины обращен на юг, а приподнятый на север.  
  
Возможно, также определение сторон горизонта с помощью квартальных просек. Нумерация просек проводится лесоустроителями с запада на восток, когда доходят до границы соседнего лесного хозяйства, то продолжают нумерацию в соответствии с правилами переноса. Таким образом, номера кварталов изменяются на одну единицу с запада на восток, а резкий скачок в нумерации более чем на две единицы указывает на более южный квартал (рис. 19).  
  
  
  
  
*Рис.19. Определение сторон горизонта по квартальным просекам*

**4.10. Техника бивачных работ**  
  
  
В конце ходового дня туристов должен ждать полноценный отдых, для этого необходимо грамотно выбрать места *бивака* и провести *комплекс бивачных работ*. Бивак – лагерь, расположение для ночлега или отдыха вне населенного пункта в полевых условиях. Комплекс бивачных работ это набор приемов и средств применяемых для организации туристского лагеря, обеспечивающих необходимый уровень восстановления и отдыха туристов после нагрузок ходового дня. Чем лучше организован бивак в данных конкретных условиях среды, тем качественнее отдых туристов после ходового дня. Напротив, пренебрежение к тщательной организации биваков на маршруте приводит к развитию физического и психического утомления участников похода, значительно снижает уровень безопасности похода.   
  
По своему назначению полевые лагеря туристов разделяют на следующие типы:

* долговременный (базовый) лагерь;
* кратковременный бивак для туристской группы;
* аварийный (в том числе индивидуальный) бивак.

*Долговременный* лагерь – это тип полевого лагеря, который разбивается участниками различных мероприятий в условиях природной среды (соревнований, учебно–тренировочных сборов и пр.) на срок более трех дней. При этом участники не меняют своего местоположения (места ночлега). Создание базового лагеря характерно так же для высотного альпинизма, когда спортсмены, обрабатывающие маршрут в экстремальных высотных условиях, время от времени спускаются в такой лагерь (поставленный на более «комфортной» высоте) для восстановления сил.  
  
*Кратковременный* бивак для туристской группы – это тип полевого лагеря, который разбивается туристами после дневного перехода на одну–две ночи с целью отдыха после ходового дня или для совершения радиальных выходов, запланированных на маршруте.   
  
*Аварийный* (в том числе индивидуальный) бивак – скорее исключение, диктуемое определенными неблагоприятными обстоятельствами в походе. Его назначение – организация приемлемых, не обязательно комфортных, условий для ночлега и отдыха (в том числе для выживания в неблагоприятных условиях среды, без специальных технических средств).   
  
Обязательным критерием выбора места бивака является его *безопасность*. Стоянку или лагерь нельзя организовывать в русле высохших рек, ручьев, на дне оврагов и промоин, под обрывами склонов, возле одиноко стоящих деревьев или рядом с сухими деревьями. Необязательными, но важными с точки зрения уровня комфорта и полноценности отдыха туристов является наличие воды, топлива для костра, условий для купания, защита от ветра, возможность проведения развлекательно–оздоровительных мероприятий, живописность данного места и пр.   
  
Организация привалов на ночлег требуют значительных затрат времени и слаженной работы всех участников похода. По приходу на место стоянки все рюкзаки складываются в одно место, в этом случае поиск и извлечение из рюкзаков необходимого инвентаря и оборудования происходит гораздо быстрей.   
  
Руководитель назначает дежурных, которые, получив у завхоза необходимые продукты, начинают приготовление горячего ужина.  
  
Прежде чем, поставить палатку надо организовать заготовку топлива для костра и оборудование места для него.   
  
Обязательно подготавливается яма для мусора и желательно холодильник, куда временно располагают скоропортящиеся продукты.  
  
Нелишним будет сооружение скамеек–сидений вокруг костровища.  
  
Место для костра выбирается так, чтобы огонь не портил деревья и не мог послужить причиной пожара. Для этого нельзя разжигать костры в хвойных молодняках, на участках с сухим камышом, тростником, мхом, травой, на торфяниках, на корнях хвойных деревьев.  
  
При подготовке костровища необходимо очистить верхний слой почвы от сухой травы, шишек, хвои, листвы, если есть возможность обложить его камнями или грунтом. Существуют несколько наиболее часто используемых типов очагов (рис. 20).  
  
  
  
 *Рис.20. Типы очагов: а) на перекладинах с крючками; б) на рогульках с крючками; в) на тросе с крючками; г) на тагане*  
  
  
Для разжигания костра нужно иметь под рукой заранее собранную и подготовленную растопку: бересту, сухие щепочки, смолистые куски коры хвойных деревьев и так называемые «зажигательные палочки», которые делают из смолистых щепочек пней хвойных деревьев. Топливо для костра также заготавливают заранее.  
  
Растопку складывают в виде маленькой пирамидки, у основания которой оставляют небольшое отверстие, куда и вносят зажженную спичку либо фитиль из любого материала.  
  
После того как пирамидка разгорится, к ней подкладывают все более и более толстые куски дерева – сухие сучья, валежник.  
  
Чтобы костер не погас от сильного ветра или дождя, его разжигают под каким-либо укрытием либо закрывают импровизированной стеной из пенополиуретанового коврика.   
  
Хорошее топливо для костра – сухие сучья деревьев, лучше хвойных. Мелкий сухой хворост легко разжигается и дает сильное пламя, но быстро сгорает. Его требуется очень много и поэтому он годится только на растопку. Заготавливая топливо для костра необходимо помнить, что крупный, не тронутый гнилью валежник (дубовый, березовый) – отличное топливо для костра, дающее сильный жар и незначительное количество дыма. Такой огонь очень хорош для очага. Ветки, лежащие на земле, годятся для костра только в сухую погоду и в сухих местах. Стволы деревьев, лежащие на земле в сырых местах, совершенно не пригодны для костра, так же как и сухостойные лиственные деревья, стоящие на мокрых местах у рек, болот и озер. Используется для костра и сухой плавник (выброшенные на берег стволы деревьев), часто встречающийся в устьях рек и вдоль морских побережий.  
  
Дрова необходимо держать в сухом месте, от дождя их можно накрыть большими кусками коры, полиэтилена. Сырые дрова следует складывать вокруг костра, чтобы они быстрее просохли.  
  
О топливе и растопке для утреннего костра следует позаботиться с вечера. Если не требуется постоянного поддержания огня для обогрева или защиты от диких животных, на ночь костер гасят. Чтобы утром не тратить время на разжигание костра, угли надо присыпать золой: утром они еще будут тлеть, и разжечь огонь не составит особого труда при наличии заранее приготовленных щепок.  
  
Если ночью ожидается дождь, рекомендуется дополнительно присыпать золу сухой землей и положить сверху слой листьев.  
  
Несмотря на простоту самого древнего искусственного источника тепла, костры имеют свою классификацию.  
  
Костры бывают *дымовые*, *жаровые* и *пламенные*.   
  
Дымовой костер разводится, чтобы отогнать комаров и мошкару, а также для подачи сигнала о местонахождении.   
  
Жаровой костер используется для приготовления пищи, просушки вещей. Пламенный костер разжигается, чтобы осветить место привала.   
  
Наиболее распространенными среди туристов являются следующие типы костров (рис. 21).  
  
  
  
  
*Рис.21. Типы костров: а) шалаш; б) колодец; в) таежный; г) звездный; д) нодья*  
  
*Шалаш* – короткие сухие дрова укладываются наклонно к центру, они частично опираются друг на друга. При такой конструкции дрова выгорают в основном сверху, и пламя получается высоким и жарким. Этот тип костра удобен, если нужно вскипятить воду или что-то приготовить в одном ведре или кастрюле. Если необходимо использовать несколько посудин, то лучше развести *колодец*.  
  
*Колодец* – два полена укладываются параллельно друг другу на некотором расстоянии, поперек них еще два. Такая конструкция обеспечивает хороший доступ воздуха к огню, и поленья будут гореть равномерно по всей длине. Этот костер хорош в сухую погоду.  
  
*Звездный* – поленья укладываются по радиусам от центра. Горение происходит преимущественно в центре, и по мере сгорания дров их следует подвигать к середине. Этот тип костра требует постоянного присмотра, иначе погаснет, поэтому он достаточно пожаробезопасен.  
 *Таежный* – складывается из нескольких бревен, уложенных вдоль или под острым углом друг к другу. Он не требует частого подкладывания дров.   
  
*Нодья* – этот жаровой костер складывается из трех больших бревен 2-2,5метра. Два бревна укладываются вплотную с минимальным зазором между ними. На эту щель кладут растопку. После того как растопка хорошо разгорится, сверху кладут третье бревно. Желательно, чтобы это бревно было толще нижних, так как оно прогорит быстрее. «Нодья» из толстых бревен может гореть несколько часов.   
  
Каждый из описанных типов костров может быть и жаровым, и пламенным. Это зависит не только от того, как костер сложен, но и от качества дров – смолистые они или нет, совершенно сухие или с сыроватой корой.   
  
Для приготовления пищи в дождливую погоду рекомендуется использовать костер типа «колодец», но ряды поленьев надо складывать плотно друг к другу с небольшим зазором для тяги, чтобы верхний слой защищал нижний от влаги. А для получения сухой растопки можно настругать тонкой щепы из сердцевины поленьев, которая остается сухой в любой дождь.  
  
Технология *постановки палатки* требует определенных умений и навыков, но практически не зависит от типа палатки.   
  
Прежде всего, надо выбрать чистое и ровное место, безопасное для ночлега. При необходимости поверхность, на которую устанавливают палатку необходимо очистить от шишек, веток, камней и пр. мелких неровностей, которые ночью обязательно «станут боком» или точнее будут давить в бок в прямом смысле.  
  
Предварительно застегнув все замки, палатку располагают полом вниз и пол равномерно распрямляя, закрепляют колышками по периметру. Затем собирают стойки.   
  
Следующий этап – установка стоек, немного различается в зависимости от формы палатки.  
  
Если это шатровая палатка, то начинают с установки больших стоек у входа и задней стенки (у концов конька), равномерно и одновременно натягивают оттяжки, затем поочередно по диагонали боковые оттяжки, добиваясь ровности боковых скатов (рис. 22).  
  
  
  
  
*Рис.22. Установка палатки*  
  
  
Если это купольная или тоннельная палатка, их соединяют с палаткой через специальные тканевые каналы или завязки, крючки и пр. (способ крепления определяется индивидуальными конструктивными особенностями палатки).   
  
Если палатка двухслойная, то последней операцией является установка тента на каркас палатки, его закрепление к поверхности Земли и непосредственно к каркасу. В противном случае вы рискуете его потерять при первом же крепком порыве ветра.   
  
В дождливую погоду на палатку натягивают полиэтиленовую пленку или другой непромокаемый материал, а вокруг палатки отрывают неглубокий ров с отводной канавкой для дождевой воды.  
  
Палатки лучше располагать входом к открытому месту – поляне, озеру и на расстоянии не менее 5 метров от костровища. Хотя надо иметь в виду, что инструкции пожарной безопасности определяют это расстояние не менее 50 метров. При сильном ветре палатку располагают входом по ветру.

**Оказание первой медицинской помощи при травмах и заболеваниях в походах**

Как было указано выше наиболее характерные для туристов травмы это легкие повреждения конечностей и, прежде всего, потертости или мозоли.  
  
*Потертости* на теле обрабатываются зеленкой (спиртовой раствор бриллиантового зеленого) или марганцовкой. Если кожа стерта «до мяса» следует промыть потертость антисептическим раствором, дать высохнуть, потом заклеить пластырем. При потертости в области паха – следует присыпать травмированную поверхность порошком из стрептоцида или детской присыпкой и только на сухую поверхность. Обычный пластырь никогда не клеится прямо на раневую поверхность – только на проложенный между кожей и пластырем бинт или применяется бактерицидный пластырь.   
  
Лучше всего *наружное кровотечение* останавливается с помощью тугой сдавливающей повязки. Рану необходимо обработать йодом, перекисью водорода, зеленкой и закрыть пластырем или бинтом. Жгут следует применять, только в случае сильного артериального кровотечения, когда тугая повязка не эффективна. Если кровотечение венозное, то жгут только его усилит; такое кровотечение останавливайте тампонированием и давящей повязкой на область кровотечения. Жгут, в случае необходимости, накладывают выше места кровотечения. В качестве жгута можно использовать отрезок веревки; при этом веревка накладывается не прямо на кожную поверхность, а на ткань. Под жгут рекомендуют помещать записку о времени его наложения (через каждые 40 минут жгут должен ослабляться, чтобы ткани снабжались кровью, и не произошло их омертвление). Жгут нельзя держать дольше 1.5 часа летом и 30 мин. зимой. К кровоточащей ране можно приложить ягоды калины, шиповник, подорожник, алоэ. При гнойных ранах прикладывают отвар лопуха.   
  
 *При растяжении связок суставов* необходимо обеспечить покой пострадавшему. Сразу после травмы следует охладить поврежденное место для предотвращения кровоизлияния в тканях. Далее необходимо наложить фиксирующую, давящую повязку на область растяжения, придать возвышенное положение поврежденной конечности, чтобы избежать отека. На ночь давящую повязку надо снимать. Спустя сутки после травмы, при наличии опухоли в травмированном суставе, на ночь возможно применение согревающего компресса.   
  
*Вывих* конечностей не рекомендуется вправлять самостоятельно, без участия специалиста–травматолога, так как существует риск повреждения связочного аппарата и сосудисто–нервного пучка. Приложите к области поврежденного сустава холод – лед, снег, пакет с холодной водой через нетолстую ткань, но не прямо на кожу. Постарайтесь зафиксировать поврежденную конечность в положении, которое вызывает наименьшую боль. Следует обеспечить покой пострадавшему, и как можно быстрее доставить пострадавшего к месту оказания квалифицированной помощи.   
  
В случае *перелома конечностей* при необходимости проводятся противошоковые мероприятия. В состоянии шока пострадавшего транспортировать нельзя. На поврежденную конечность накладывается шина из подручных средств, например, вырезанная из туристского коврика или конечности фиксируются друг к другу с помощью бинта.   
  
 *При сильных термических ожогах* следует немедленно удалить с поверхности тела горящую, тлеющую одежду или одежду, на которую попал кипяток. Далее необходимо принять меры к предупреждению шока, для чего надо дать пострадавшему обезболивающие средства. Рекомендуется быстро закрыть ожоговую поверхность тела сухой асептической повязкой. Пораженное место можно растирать отваром из коры дуба, сырым картофелем, мочой. Нельзя смазывать ожог маслом, нельзя вскрывать образующиеся пузыри. Затем пострадавшего следует укрыть теплой одеждой или иными средствами и в лежачем положении как можно скорее доставить в лечебное учреждение.  
  
*Реанимационные мероприятия* немедленно проводятся при остановке сердца, отсутствии дыхания у пострадавшего (нет пульса и дыхания или судорожное дыхание, зрачки не реагируют на свет). Во время выполнения искусственного дыхания «рот в рот» необходимо зажать нос пострадавшего, при эффективном выполнении процедуры у пострадавшего должна «подниматься» грудная клетка. На два «вдувания» воздуха, производят 5–6 нажатий на грудную клетку (закрытый массаж сердца). Проводить реанимацию необходимо до появления пульса у пострадавшего. Одновременно с реанимационными мероприятиями пострадавшему внутримышечно вводится адреналин. Больной должен лежать на жесткой поверхности, одежду расстегнуть. Смерть наступает через 5 мин. после клинической смерти, но реанимацию надо продолжать 20–30 мин.   
  
*Обморок*. Если не нарушено дыхание и сердечная деятельность, достаточно расстегнуть одежду, поднести к носу тампон с нашатырным спиртом, уложить человека так, чтобы голова была ниже ног.  
 *Солнечный удар.* Пострадавшего нужно перенести в тень, дать холодной воды, при возможности, положить на голову лед или холодный компресс, можно обернуть тело мокрой тканью.  
  
*Обморожение.* Растереть обмороженное место тканью, погрузить в теплую воду, растереть спиртом, выпить горячее. Из лекарственных растений при обморожении можно использовать тертый лук (для растирания обмороженного места), настойку ежевики. Снегом, грубой тканью растирать нельзя.   
  
*Отравление.* Противоядиями являются сырой яичный белок, камфара (при отравлениях растительными веществами, ядах насекомых), молоко, растительное масло, марганцовка.   
  
*Укусы змей или насекомых.* Конечность обездвижить, постараться отсосать яд и выплюнуть его в течение 10 – 15 мин., если во рту и на губах нет трещин. Промыть рану и наложить повязку. При укусе гремучей змеи помогает только удаление поврежденного участка, вплоть до отсечения конечности. При укусах других змей используют алкоголь, чеснок, лук. Нельзя прижигать, разрезать рану, нельзя накладывать жгут (кроме укуса кобры). При укусах насекомых поврежденное место смазывают соком бузины или подорожника.   
  
Опасным заболеванием являются *клещевой энцефалит* и *лайма*, которые вызываются либо через укус, либо даже путем попадания инфекции клеща через поры кожного покрова. Особенно активен клещ в весенне-летний период. Так как вероятность заболевания через поры кожи невысока, то очень важно вовремя обнаружить паразита. Для этого проводятся регулярные телесные осмотры, особенно после перехода через густой подлесок, после ночного привала, обращая особое внимание на следующие части тела: шея, подмышки, паховая область, ушные раковины – в этих местах кожа особенно нежная и тонкая и клещ чаще всего присасывается именно там. Надевайте лучше, светлую одежду (на ней лучше видно клещей) с длинным рукавом и капюшоном, штаны заправляйте в носки. Если капюшона нет, наденьте головной убор.  
  
Следует иметь в виду, что вероятность заболевания клещевым энцефалитом зависит от количества вируса проникающего при «укусе» клеща, то есть времени, в течение которого клещ находился в присосавшемся состоянии, удаление впившегося паразита является безотлагательным мероприятием.  
  
Присосавшегося клеща нельзя отрывать руками. Способ удаления представлен на рисунке 23 .  
  
  
  
*Рис.23. Удаление присосавшегося клеща*  
  
  
Для удаления используют простую нить из хлопчатобумажной ткани. Прочную нитку, как можно ближе к хоботку клеща завязывают в узел, клеща извлекают, расшатывая маятниковыми движениями, подтягивая его вверх. Резкие движения недопустимы. Если при извлечении клеща оторвалась его головка, которая имеет вид черной точки, место присасывания протирают ватой или бинтом, смоченными спиртом, а затем удаляют головку стерильной иглой (предварительно прокаленной на огне). Так, как Вы удаляете обычную занозу. Удаление клеща необходимо производить с осторожностью, не сдавливая руками его тело, поскольку при этом возможно выдавливание содержимого клеща вместе с возбудителями болезней в ранку. Важно не разорвать клеща при удалении – оставшаяся в коже часть может вызвать воспаление и нагноение. При этом стоит учесть, что при отрыве головки клеща процесс инфицирования может продолжаться, так как в слюнных железах и протоках присутствует значительная концентрация вируса клещевого энцефалита. Не следует накладывать на присосавшегося клеща мазевые повязки или использовать масляные растворы. После удаления клеща, кожу в месте его присасывания обрабатывают настойкой йода или спиртом. Удаленного клеща желательно герметизировать в полиэтиленовом пакете или стеклянной баночке с мокрой ваткой и сдать на анализ в ближайшем пункте серопрофилактики. Для микроскопической диагностики клеща нужно доставить в лабораторию живым.   
  
Если вы брали клеща оголенными руками, необходимо сразу же тщательно вымыть руки, ни в коем случае нельзя тереть глаза, прикасаться к слизистой носа.  
  
Экстренную профилактику проводят в первые трое суток (лучше в первые сутки) иммуноглобулином или йодантипирином. Для профилактики клещевого энцефалита у детей до 14 лет используется иммуноглобулин и анаферон детский.   
  
Для защиты от летающих кровососущих и клещей используются специальные отпугивающие препараты – репелленты. Они применяются в чистом виде, в растворах, мазях, пастах, лосьонах. На длительность действия репеллента влияет температура окружающей среды, влажность, индивидуальные особенности организма человека (повышенное потоотделение).   
  
В лечении заболеваний можно использовать некоторые растения. Кора ясеня оказывает противовоспалительное действие. Для этого следует снять кору с не очень молодой, но и не очень старой ветки и приложить сочной стороной к ранке. Хорошо помогают свежие толченые листья крапивы. Они способствуют свертыванию крови и стимулируют заживление ткани. Для этих же целей рану можно присыпать зеленовато-коричневой пыльцой зрелого гриба дождевика, туго зажимая порез вывернутой наизнанку бархатистой кожицей того же гриба. Пух кипрея, камыш, льняную и конопляную паклю можно использовать как вату. Жгучий красноватый сок медуницы может заменить йод. А белый мох используется в качестве перевязочного средства с дезинфицирующим действием. Свежий сок подорожника и полыни останавливает кровотечение и обеззараживает раны, обладает болеутоляющим и заживляющим действием. Незаменимо это средство и при сильных ушибах, растяжении связок, а так же при укусах ос и шмелей. Листья подорожника и полыни измельчают и прикладывают к ране.  
  
 **4.12. Организация безопасности**  
  
  
Для *обеспечения безопасности в туристском походе* требуется неукоснительное соблюдение правил поведения.   
  
Для обеспечения безопасности в туристском походе большое значение имеет всестороннее изучение маршрута – он должен соответствовать физической подготовке группы.   
  
Следует помнить, что строго *запрещается движение* групп в темноте, в тумане. *Во время грозы* нельзя находиться около отдельно стоящих дёревьев, в которые может ударить молния. Во время грозы в горах необходимо собрать все металлические вещи и сложить в стороне от лагеря и выше него.  
  
Одним из факторов, который приводит к несчастным случаям – *низкая дисциплина* участников похода. Она может проявляться в самовольном изменении утвержденного маршрута, невыполнение своих обязанностей участниками группы, неподчинение руководителю группы и т.п. По данным Ю.А. Штюрмера, почти 15% всех несчастных случаев совершаются именно по этой причине.   
  
Допускается также грубое *нарушение режима*, *графика движения*, *контрольных сроков*, что составляет 18% туристского травматизма в спортивном туризме. Неоправданная гонка на маршруте приводит к исчерпыванию сил у членов группы. В результате этого у них появляются усталость, безразличие к реальным опасностям.  
  
Недопустимо в туристских путешествиях *употребление алкоголя*, а это происходит в 20% туристских групп, в основном это группы совершающие походы выходного дня.   
  
*Нельзя разводить костры*: вблизи стволов, на корнях деревьев, под низкими кронами деревьев, в хвойных молодняках, в зарослях сухого камыша, под деревьями, на торфянике, на ветках, которых лежат шапки снега.   
  
*Чтобы избежать ожогов* у костра, необходимо запретить: работу у костра без одежды, раздувать костры, для этой цели нужно использовать шапку, рукавицы, ветки.   
  
Нельзя приближаться к огню в нейлоновой и другой легковоспламеняющейся и плавящейся одежде, работать возле огня с распущенными волосами.   
  
Запрещено подбрасывать в огонь порох и другие взрывчатые вещества, добавлять в огонь бензин и другие легковоспламеняющиеся жидкости.   
  
Передвигать ведра на крючках необходимо только в рукавицах, ведра с готовой пищей оставлять на расстоянии не менее 2 метров от стола.  
  
Топоры следует транспортировать в чехлах и не под клапанами рюкзака, а в рюкзаке, что исключает возможность выпадения топора из рюкзака и нанесения травмы.  
  
Серьезного отношения от руководителя требует *купание* в туристских походах.   
  
Места для купания в реках следует выбирать выше спуска канализационных вод, ливнестоков, выше участков, использующихся для стирки, полоскания белья, стойбищ и водопоя скота, купания животных.   
  
Категорически запрещается купание в водоемах вблизи гидротехнических сооружений, плотин, шлюзов, дамб, источников хозяйственно-питьевого водоснабжения.   
  
Глубина места купания при скорости течения не свыше 0,5 м/сек должна быть не больше 1,5м., температура воды при купании – не ниже 18°С.   
  
Каждое купание проводится с разрешения руководителя группы и только в его присутствии для наблюдения и своевременного оказания помощи один из руководителей должен находиться на берегу. Если в группе имеются пловцы–разрядники, следует привлечь их к дежурству в помощь руководителю, но нельзя им поручать руководство купанием.  
  
Одновременно может купаться не более 8 человек и не свыше 10 минут. Во время купания не допускать криков. Крик – это сигнал о помощи.   
  
Категорически запрещается ныряние с лодки, с мостиков, обрывистого берега, а также купание в сумерках, в ночное время и после принятия пищи в течение 1,5 часа.

13.

**Природоохранные мероприятия**  
  
  
Современные тенденции таковы, что мы должны констатировать, о ежегодном росте негативного воздействия деятельности человека на окружающую среду, на природу.   
  
Помимо техногенного воздействия наблюдается рост загрязнения продуктами жизнедеятельности человека не только в местах его постоянного проживания, но и далеко за его пределами.  
  
Мусор, брошенный любителями отдыха в природной среде, никак не способствует сохранению естественной природной красоты. Всем путешественникам необходимо всегда помнить, что растущее растение или бегущий ручеек – это живые природные организмы, требующее такого же чуткого отношения человека, как к самому себе.   
  
Так многочисленные повреждения стволов деревьев от такой, казалось бы, безобидной забавы, как метание ножа в цель, открывает путь в тело растения вредным грибкам и насекомым, вирусным болезням.  
  
Громкий шум от магнитофонов и радиоприемников, их высокочастотные звуки не позволяют подняться в воздух пчелам, шмелям, жучкам и тем самым ведут к гибели растений, которые опыляются насекомыми.  
  
Разорение муравейников случайное или преднамеренное ведет к гибели этих маленьких санитаров леса.  
  
Сохранение природы надо начинать уже на этапе подготовки к походу – следует нести с собой стойки для костра или так организовать свой очаг, чтобы не рубить каждый раз рогульки и перекладину из молодых деревьев. Для этого лучше всего взять с собой трос и крючки или использовать стойки из сухих деревьев.  
  
Место для костра надо выбирать так, чтобы он не принес вреда окружающей природе. Место для мусорной ямы и «холодильника» отрывают так, чтобы не повредить корни деревьев, сохраняя верхний растительный слой.  
  
Все использованные жестяные консервные банки необходимо обжечь в костре, после такой термической обработки на банках разрушается защитный слой, и они значительно быстрее разлагаются в земле. Настоящим экологическим бедствием можно признать огромное количество пластмассового, полиэтиленового мусора оставляемого отдыхающими. Проблема усиливается тем, что по данным ученых время естественного разложения полиэтилена – 100 лет. Поэтому, несмотря на то, что при сгорании полиэтилен выделяет вредные вещества, лучше его все же сжечь.  
  
Все продуктовые отходы, утилизированные банки выкидывают в мусорную яму и засыпают землей, прикрывая сохраненным верхним растительным слоем.  
  
Костер обязательно тушат, а костровище также присыпают землей. Все использованные на стоянке деревянные колы, колышки вытаскивают из земли и аккуратно складывают возле костровища, чтобы ими могла воспользоваться следующая группа.

Приложение 1  
  
[Инструкция](http://www.pravoteka.ru/enc/2428.html) по [организации](http://www.pravoteka.ru/enc/4007.html) и проведению туристских походов, [экспедиций](http://www.pravoteka.ru/enc/6651.html) и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской [Федерации](http://www.pravoteka.ru/enc/6333.html) (утв. [приказом](http://www.pravoteka.ru/enc/4816.html) Минобразования РФ от 13 июля 1992 г. N 293).  
  
**1. Общие положения**  
  
1.1. Настоящая [Инструкция](http://www.pravoteka.ru/enc/2428.html) определяет порядок проведения туристских походов, [экспедиций](http://www.pravoteka.ru/enc/6651.html) и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ–интернатов, студентами педагогических училищ Российской [Федерации](http://www.pravoteka.ru/enc/6333.html).  
  
1.2. Туристские походы, [экспедиции](http://www.pravoteka.ru/enc/6651.html), экскурсии (путешествия) являются важной формой гуманистического, патриотического, интернационального воспитания, расширения знаний, оздоровления и физического развития детей и молодежи.  
  
В путешествиях юные [туристы](http://www.pravoteka.ru/enc/6125.html) изучают родной край, страну – Российскую [Федерацию](http://www.pravoteka.ru/enc/6333.html); ведут [работу](http://www.pravoteka.ru/enc/5045.html) по охране природы, памятников истории и культуры; выполняют задания [образовательных учреждений](http://www.pravoteka.ru/enc/3800.html), научных и других [учреждений](http://www.pravoteka.ru/enc/6283.html) и [организаций](http://www.pravoteka.ru/enc/4007.html).  
  
**2. Обязанности** [**учреждения**](http://www.pravoteka.ru/enc/6283.html)**, проводящего туристский поход,** [**экспедицию**](http://www.pravoteka.ru/enc/6651.html)**, экскурсию (путешествие) (далее -** [**учреждение**](http://www.pravoteka.ru/enc/6283.html)**, проводящее путешествие)**  
  
2.1. [Администрация](http://www.pravoteka.ru/enc/117.html) [учреждения](http://www.pravoteka.ru/enc/6283.html), проводящего путешествие, обязана оказывать содействие руководителям групп в [организации](http://www.pravoteka.ru/enc/4007.html) и проведении путешествия и выдать соответствующие [документы](http://www.pravoteka.ru/enc/1924.html), заверенные [печатью](http://www.pravoteka.ru/enc/4347.html) проводящего путешествие [учреждения](http://www.pravoteka.ru/enc/6283.html).  
  
Финансирование туристских походов, [экспедиций](http://www.pravoteka.ru/enc/6651.html), экскурсий (путешествий) осуществляется в соответствии с [нормативными документами](http://www.pravoteka.ru/enc/3746.html) [Министерства](http://www.pravoteka.ru/enc/3337.html) образования Российской [Федерации](http://www.pravoteka.ru/enc/6333.html) и других [организаций](http://www.pravoteka.ru/enc/4007.html), проводящих эти мероприятия в соответствии с утвержденными планами.  
  
2.2. [Администрация](http://www.pravoteka.ru/enc/117.html) [учреждения](http://www.pravoteka.ru/enc/6283.html), проводящего путешествие, а также члены маршрутно-квалификационных [комиссий](http://www.pravoteka.ru/enc/2706.html) (МКК), давшие положительное заключение о возможности совершения группой заявленного путешествия, не несут ответственности за происшествия, которые явились [следствием](http://www.pravoteka.ru/enc/5509.html) неправильных [действий](http://www.pravoteka.ru/enc/1548.html) руководителей и [участников](http://www.pravoteka.ru/enc/6271.html) путешествия.  
  
2.3. Для проведения многодневных походов, дальних экскурсий с ночлегом в населенном пункте обязательным условием должно быть письменное согласие [учреждения](http://www.pravoteka.ru/enc/6283.html), [организации](http://www.pravoteka.ru/enc/4007.html), принимающих группу, или путевка экскурсионной [организации](http://www.pravoteka.ru/enc/4007.html).  
  
2.4. [Участники](http://www.pravoteka.ru/enc/6271.html) туристских походов с оформленными маршрутными [документами](http://www.pravoteka.ru/enc/1924.html) пользуются [правом](http://www.pravoteka.ru/enc/4586.html) на размещение и обслуживание в туристских [гостиницах](http://www.pravoteka.ru/enc/1306.html), базах и кемпингах при наличии свободных мест. Имея разрешение соответствующих [организаций](http://www.pravoteka.ru/enc/4007.html), они пользуются [правом](http://www.pravoteka.ru/enc/4586.html) на посещение заповедников, заказников и других территорий с ограниченным режимом посещения.  
  
2.5. В [случае](http://www.pravoteka.ru/enc/5545.html) нарушения группой на маршруте контрольных [сроков](http://www.pravoteka.ru/enc/5703.html) оповещения [администрация](http://www.pravoteka.ru/enc/117.html) [учреждения](http://www.pravoteka.ru/enc/6283.html), проводящего путешествие, обязана незамедлительно связаться с территориальными [органами](http://www.pravoteka.ru/enc/4003.html) образования, контрольно-спасательной [службой](http://www.pravoteka.ru/enc/5526.html) (КСС) или отрядом (КСО), туристскими [организациями](http://www.pravoteka.ru/enc/4007.html) для выяснения местонахождения группы и оказания ей необходимой помощи.  
  
**3. Требования к руководителю, заместителю (помощнику) руководителя и** [**участникам**](http://www.pravoteka.ru/enc/6271.html) **туристского похода,** [**экспедиции**](http://www.pravoteka.ru/enc/6651.html) **и экскурсии (путешествия)**  
  
3.1. Группы для проведения походов, [экспедиций](http://www.pravoteka.ru/enc/6651.html), экскурсий (путешествий) формируются из учащихся, воспитанников и студентов (далее – учащихся), объединенных на добровольных началах общими интересами на [основе](http://www.pravoteka.ru/enc/4070.html) совместной учебы, занятий в кружках и секциях, трудовой деятельности, [места жительства](http://www.pravoteka.ru/enc/3302.html), обладающих необходимым опытом и осуществивших подготовку запланированного похода, [экспедиции](http://www.pravoteka.ru/enc/6651.html), экскурсии (путешествия).  
  
3.2. Основные требования к [участникам](http://www.pravoteka.ru/enc/6271.html), руководителю, заместителю (помощнику) руководителя некатегорийных походов, [экспедиций](http://www.pravoteka.ru/enc/6651.html), многодневных, дальних (за пределы своего [района](http://www.pravoteka.ru/enc/5080.html), [города](http://www.pravoteka.ru/enc/1292.html)) экскурсий:  
  
Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид мероприятия | Опыт руководителя, заместителя руководителя, помощника руководителя | Количественный  состав группы, (чел.) | | Минимальный [возраст](http://www.pravoteka.ru/enc/1030.html), (лет) | |
| [участники](http://www.pravoteka.ru/enc/6271.html) | Руководитель,   заместитель  (помощник) | [участники](http://www.pravoteka.ru/enc/6271.html) | Руководитель, заместитель  (помощник) |
| Некатегорийные походы и экскурсии | 1–3 -дневные походы | Не менее 6 | 1 – 2 | 7 лет | Не менее 18 лет |

Примечания:

* количественный состав экскурсионной группы может определяться туристско–экскурсионной [организацией](http://www.pravoteka.ru/enc/4007.html), проводящей плановые экскурсионные маршруты, и количеством сидячих мест в автобусе;
* [возраст](http://www.pravoteka.ru/enc/1030.html) [участников](http://www.pravoteka.ru/enc/6271.html) экскурсии за пределы своего населенного пункта определяется [администрацией](http://www.pravoteka.ru/enc/117.html) [учреждения](http://www.pravoteka.ru/enc/6283.html), проводящего путешествие, исходя из педагогической целесообразности.

3.3. К руководителю, заместителю руководителя и [участникам](http://www.pravoteka.ru/enc/6271.html) [экспедиций](http://www.pravoteka.ru/enc/6651.html) с активным способом передвижения предъявляются те же требования, что и к руководителю, заместителю руководителя и [участникам](http://www.pravoteka.ru/enc/6271.html) туристских походов, в соответствии со степенью (категорией) сложности активных участков маршрута.  
  
3.4. По усмотрению [администрации](http://www.pravoteka.ru/enc/117.html) [учреждения](http://www.pravoteka.ru/enc/6283.html), проводящего путешествие, с согласия руководителя группы (отряда) исходя из количественного состава группы (отряда), обеспечения [безопасности](http://www.pravoteka.ru/enc/504.html) [участников](http://www.pravoteka.ru/enc/6271.html) вместо заместителя руководителя может быть назначен помощник руководителя из числа учащихся, имеющих опыт участия в аналогичных походах, [экспедициях](http://www.pravoteka.ru/enc/6651.html), экскурсиях (путешествиях).  
  
3.5. Основные требования к [участникам](http://www.pravoteka.ru/enc/6271.html), руководителю и заместителю руководителя туристско-спортивных походов:  
  
Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Категория сложности похода (к.с.) | Необходимый опыт участия и руководства в походах по данному виду туризма (к.с.) | | | Минимальный  [возраст](http://www.pravoteka.ru/enc/1030.html), (лет) | | Количественный состав группы, (чел.) | |
| [участника](http://www.pravoteka.ru/enc/6271.html)  заместителя руководителя | руководителя | | участника | руководителя | участники | руководитель, заместитель |
| участие | руководство |
| 1 | н/к\* | 1 | н/к | 13 | 19 | 6–15 | 1+1 |
| 2 | 1 | 2 | 1 | 14 | 19 | 6–15 | 1+1 |
| 3 | 2 | 3 | 2 | 15 | 20 | 6–12 | 1+1 |
| 4 | 3 | 4 | 3 | 16 | 21 | 6–12 | 1+1 |

\* н/к – некатегорийный поход.  
  
3.6. К участию в пеших походах I к.с. допускаются лица не моложе 12 лет, II к.с. – 14 лет, III к.с. – 15 лет.  
  
Для учащихся, получивших теоретическую и практическую подготовку в течение не менее одного года занятий в туристско-краеведческих кружках, секциях, клубах, [возрастной ценз](http://www.pravoteka.ru/enc/1033.html) для участия в степенных и I – III к.с. походах по родному краю при наличии медицинского допуска может быть снижен на один год.  
  
3.14. [Участники](http://www.pravoteka.ru/enc/6271.html) и руководители некатегорийных походов, включающих элементы походов II – IV к.с., а также некатегорийных походов, включающих элементы походов более высоких категорий сложности, должны соответствовать требованиям, предъявляемым к [участникам](http://www.pravoteka.ru/enc/6271.html) и руководителям походов тех категорий сложности, элементы которых включены в данный поход.  
  
3.15. [Участники](http://www.pravoteka.ru/enc/6271.html) и руководители походов, проводящихся в межсезонье, должны иметь соответствующий опыт участия (руководства) в походах, совершенных в межсезонье, или в походах той же категории сложности, совершенных в обычных условиях.  
  
**4. Обязанности и** [**права**](http://www.pravoteka.ru/enc/4586.html) **руководителя и заместителя руководителя похода,** [**экспедиции**](http://www.pravoteka.ru/enc/6651.html)**, экскурсии (путешествия)**  
  
4.1. Руководитель и заместитель руководителя похода, [экспедиции](http://www.pravoteka.ru/enc/6651.html), экскурсии (путешествия) назначаются [администрацией](http://www.pravoteka.ru/enc/117.html) [учреждения](http://www.pravoteka.ru/enc/6283.html), проводящего путешествие.  
  
Руководителем и заместителем руководителя могут быть лица, удовлетворяющие требованиям настоящей [Инструкции](http://www.pravoteka.ru/enc/2428.html), которым, с их согласия, [администрация](http://www.pravoteka.ru/enc/117.html) [учреждения](http://www.pravoteka.ru/enc/6283.html), проводящего путешествие, доверяет руководство группой (отрядом) учащихся.  
  
4.2. Руководитель и его заместитель, а также старший руководитель несут ответственность за жизнь, здоровье детей и [безопасность](http://www.pravoteka.ru/enc/504.html) проведения похода, [экспедиции](http://www.pravoteka.ru/enc/6651.html), экскурсии (путешествия), за содержание оздоровительной, воспитательной и познавательной [работы](http://www.pravoteka.ru/enc/5045.html), за выполнение плана мероприятий, правил [пожарной безопасности](http://www.pravoteka.ru/enc/4432.html), за охрану природы, памятников истории и культуры.  
  
4.3. За нарушение настоящей [Инструкции](http://www.pravoteka.ru/enc/2428.html) руководитель группы и его заместитель, несут [дисциплинарную ответственность](http://www.pravoteka.ru/enc/1767.html), если эти нарушения не влекут за собой другой ответственности, предусмотренной действующим [законодательством](http://www.pravoteka.ru/enc/2128.html).  
  
4.4. Руководитель обязан:  
  
**до начала похода,** [**экспедиции**](http://www.pravoteka.ru/enc/6651.html)**, экскурсии (путешествия):**  
  
обеспечить комплектование группы с учетом интересов, туристской [квалификации](http://www.pravoteka.ru/enc/2621.html), физической и технической подготовленности учащихся;  
  
организовать всестороннюю подготовку [участников](http://www.pravoteka.ru/enc/6271.html) похода, [экспедиции](http://www.pravoteka.ru/enc/6651.html), экскурсии (путешествия), проверить наличие необходимых знаний и навыков, обеспечивающих [безопасность](http://www.pravoteka.ru/enc/504.html), умение плавать, оказать доврачебную помощь;  
  
организовать подготовку и подбор необходимого снаряжения и продуктов питания, выявить возможность пополнения запасов продуктов на маршруте; составить [смету](http://www.pravoteka.ru/enc/5550.html) [расходов](http://www.pravoteka.ru/enc/5100.html); подготовить маршрутные [документы](http://www.pravoteka.ru/enc/1924.html) (маршрутную книжку или маршрутный лист, [удостоверение](http://www.pravoteka.ru/enc/6171.html)) и [приказ](http://www.pravoteka.ru/enc/4816.html) на проведение похода, [экспедиции](http://www.pravoteka.ru/enc/6651.html), экскурсии (путешествия);  
  
**совместно с** [**участниками**](http://www.pravoteka.ru/enc/6271.html)**:**  
  
ознакомиться с [районом](http://www.pravoteka.ru/enc/5080.html) похода, [экспедиции](http://www.pravoteka.ru/enc/6651.html), экскурсии (путешествия) по отчетам других групп, получить консультацию на станции (центре) юных [туристов](http://www.pravoteka.ru/enc/6125.html), в маршрутно–квалификационной [комиссии](http://www.pravoteka.ru/enc/2706.html), у опытных [туристов](http://www.pravoteka.ru/enc/6125.html) и краеведов;  
  
подготовить картографический материал, разработать маршрут и график похода, [экспедиции](http://www.pravoteka.ru/enc/6651.html), экскурсии (путешествия), план краеведческой, общественно полезной [работы](http://www.pravoteka.ru/enc/5045.html) и других мероприятий, проводимых на маршруте; наметить контрольные пункты и [сроки](http://www.pravoteka.ru/enc/5703.html);  
  
ознакомиться с условиями погоды в [районе](http://www.pravoteka.ru/enc/5080.html) предстоящего похода, [экспедиции](http://www.pravoteka.ru/enc/6651.html), экскурсии (путешествия); изучить сложные участки маршрута и наметить способы их преодоления;  
  
**в походе,** [**экспедиции**](http://www.pravoteka.ru/enc/6651.html)**, экскурсии (путешествии):**  
  
строго соблюдать утвержденный маршрут;  
  
принимать необходимые меры, направленные на обеспечение [безопасности](http://www.pravoteka.ru/enc/504.html) [участников](http://www.pravoteka.ru/enc/6271.html), вплоть до изменения маршрута или прекращения похода, [экспедиции](http://www.pravoteka.ru/enc/6651.html), экскурсии (путешествия) в [связи](http://www.pravoteka.ru/enc/5405.html) с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, а также в [случае](http://www.pravoteka.ru/enc/5545.html) необходимости оказания помощи пострадавшему;  
  
принять срочные меры по доставке травмированных или заболевших [участников](http://www.pravoteka.ru/enc/6271.html) в ближайшее медицинское [учреждение](http://www.pravoteka.ru/enc/6283.html);  
  
сообщить о происшедшем несчастном [случае](http://www.pravoteka.ru/enc/5545.html) в ближайшие: контрольно-спасательную [службу](http://www.pravoteka.ru/enc/5526.html) (КСС) или контрольно-спасательный отряд (КСО), [учреждение](http://www.pravoteka.ru/enc/6283.html), проводящее путешествие, и маршрутно-квалификационную [комиссию](http://www.pravoteka.ru/enc/2706.html) (МКК), выпустившую на маршрут группу, местные [органы](http://www.pravoteka.ru/enc/4003.html) образования;  
  
назначить в [случае](http://www.pravoteka.ru/enc/5545.html) временного разделения группы в аварийной ситуации с целью разведки, забросок продуктов, снаряжения, выполнения краеведческих заданий и т.д., но не более чем на 8 часов, в каждой подгруппе (в водных походах – на каждом [судне](http://www.pravoteka.ru/enc/5863.html)) своих заместителей (помощников) из наиболее подготовленных [участников](http://www.pravoteka.ru/enc/6271.html). Состав подгруппы должен быть не менее четырех человек, в том числе одного взрослого;  
  
организовать в [случае](http://www.pravoteka.ru/enc/5545.html) необходимости оперативную помощь другой туристской группе, находящейся в данном [районе](http://www.pravoteka.ru/enc/5080.html);  
  
информировать гидрометеорологические станции, встречающиеся на маршруте, местные [органы](http://www.pravoteka.ru/enc/4003.html) [власти](http://www.pravoteka.ru/enc/902.html) о сходе снежных лавин, селевых потоках, оползнях, подвижках ледников и других опасных природных явлениях, наблюдаемых на пути следования группы;  
  
делать отметки в маршрутной книжке о прохождении маршрута.  
  
4.5. При [организации](http://www.pravoteka.ru/enc/4007.html) туристско-спортивных походов представить в маршрутно-квалификационную [комиссию](http://www.pravoteka.ru/enc/2706.html) (МКК), имеющую [полномочия](http://www.pravoteka.ru/enc/4477.html) на рассмотрение похода данной категории сложности, не позднее, чем за 30 дней до начала похода заявочные [документы](http://www.pravoteka.ru/enc/1924.html) на совершение похода (маршрутную книжку и ее [копию](http://www.pravoteka.ru/enc/2909.html), справки об опыте [участников](http://www.pravoteka.ru/enc/6271.html), руководителя и заместителя руководителя, картографический материал, медицинские справки и другие [документы](http://www.pravoteka.ru/enc/1924.html), необходимые для рассмотрения заявленного похода).  
  
Заявочные [документы](http://www.pravoteka.ru/enc/1924.html) групп [участников](http://www.pravoteka.ru/enc/6271.html) похода рассматриваются маршрутно-квалификационными [комиссиями](http://www.pravoteka.ru/enc/2706.html) при [органах](http://www.pravoteka.ru/enc/4003.html) образования, а при отсутствии у них соответствующих [полномочий](http://www.pravoteka.ru/enc/4477.html) – МКК [федераций](http://www.pravoteka.ru/enc/6333.html) [туризма](http://www.pravoteka.ru/enc/6124.html) (клубов [туристов](http://www.pravoteka.ru/enc/6125.html)).  
  
При положительном заключении МКК о возможности совершения группой заявочного похода руководителю выдается зарегистрированная маршрутная книжка.  
  
При необходимости в маршрутную книжку записываются особые указания и рекомендации группе, определяются соответствующие контрольно-спасательная [служба](http://www.pravoteka.ru/enc/5526.html) (КСС) или отряд (КСО) для [регистрации](http://www.pravoteka.ru/enc/5145.html) перед выходом на маршрут.  
  
4.6. Не позднее, чем за 10 дней до выезда к месту начала похода сообщить КСС или КСО по установленной форме маршрут похода, контрольные пункты и [сроки](http://www.pravoteka.ru/enc/5703.html) их прохождения, состав группы. Если активная часть похода начинается в пункте дислокации КСС или КСО, необходима личная явка в них.  
  
В [случае](http://www.pravoteka.ru/enc/5545.html) необходимости изменения маршрута, состава группы и записей в маршрутной книжке до отъезда группы в поход согласовать эти изменения с МКК, давшей положительное заключение на совершение похода, а также сообщить об этом КСС или КСО, зарегистрировавшим группу.  
  
В [случае](http://www.pravoteka.ru/enc/5545.html) необходимости изменения [сроков](http://www.pravoteka.ru/enc/5703.html) похода, состава группы [после](http://www.pravoteka.ru/enc/4527.html) выезда в поход сообщить телеграммой об этом в МКК, давшую положительное заключение на совершение похода, в КСС или КСО, зарегистрировавшие группу, и в [учреждение](http://www.pravoteka.ru/enc/6283.html), проводящее путешествие.  
  
Сообщить телеграммой в [адрес](http://www.pravoteka.ru/enc/122.html) МКК, давшей положительное заключение на совершение похода, КСС или КСО, зарегистрировавших группу, и в [учреждение](http://www.pravoteka.ru/enc/6283.html), проводящее путешествие, о прохождении группой контрольных пунктов и об окончании похода.  
  
Представить отчет в МКК, а [после](http://www.pravoteka.ru/enc/4527.html) рассмотрения отчета и [зачета](http://www.pravoteka.ru/enc/2191.html) похода оформить справки [участникам](http://www.pravoteka.ru/enc/6271.html) группы о совершенном походе.  
  
**5. Обязанности и** [**права**](http://www.pravoteka.ru/enc/4586.html)[**участников**](http://www.pravoteka.ru/enc/6271.html) **похода,** [**экспедиции**](http://www.pravoteka.ru/enc/6651.html)**, экскурсии (путешествия)**  
  
5.1. [Участник](http://www.pravoteka.ru/enc/6271.html) обязан:  
  
активно участвовать в подготовке, проведении туристского похода, [экспедиции](http://www.pravoteka.ru/enc/6651.html), экскурсии (путешествия) и составлении отчета;  
  
строжайше выполнять [дисциплину](http://www.pravoteka.ru/enc/1765.html), а также возложенные на него [собранием](http://www.pravoteka.ru/enc/5558.html) группы [поручения](http://www.pravoteka.ru/enc/4507.html);  
  
своевременно и качественно выполнять указания руководителя и его заместителя (помощника);  
  
в период подготовки к категорийным походам пройти [медицинский осмотр](http://www.pravoteka.ru/enc/4057.html) во врачебно–физкультурном диспансере или других медицинских [учреждениях](http://www.pravoteka.ru/enc/6283.html), у врача [образовательного учреждения](http://www.pravoteka.ru/enc/3800.html);  
  
знать и неукоснительно соблюдать правила [пожарной безопасности](http://www.pravoteka.ru/enc/4432.html), правила [безопасности](http://www.pravoteka.ru/enc/504.html) в походах, в т.ч. на воде, обращения с взрывоопасными предметами, способы [предупреждения](http://www.pravoteka.ru/enc/4700.html) травматизма и оказания доврачебной помощи;  
  
бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры;  
  
своевременно информировать руководителя похода, [экспедиции](http://www.pravoteka.ru/enc/6651.html), экскурсии (путешествия) или его заместителя (помощника) об ухудшении состояния здоровья или травмировании.  
  
5.2. [Участник](http://www.pravoteka.ru/enc/6271.html) похода, [экспедиции](http://www.pravoteka.ru/enc/6651.html), экскурсии (путешествия) имеет [право](http://www.pravoteka.ru/enc/4586.html):  
  
пользоваться туристским снаряжением и спортивными сооружениями [учреждения](http://www.pravoteka.ru/enc/6283.html), проводящего путешествие;  
  
участвовать в [выборе](http://www.pravoteka.ru/enc/1132.html) и разработке маршрута;  
  
[после](http://www.pravoteka.ru/enc/4527.html) окончания туристского похода, [экспедиции](http://www.pravoteka.ru/enc/6651.html), экскурсии (путешествия) обсудить на [собрании](http://www.pravoteka.ru/enc/5558.html) группы [действия](http://www.pravoteka.ru/enc/1548.html) любого из [участников](http://www.pravoteka.ru/enc/6271.html), обращаться в [учреждение](http://www.pravoteka.ru/enc/6283.html), проводящее путешествие, и в туристские [организации](http://www.pravoteka.ru/enc/4007.html).  
  
 **6. Ответственность руководителя, заместителя руководителя и** [**участников**](http://www.pravoteka.ru/enc/6271.html) **туристско-спортивных походов**  
  
6.1. За нарушение настоящей [Инструкции](http://www.pravoteka.ru/enc/2428.html), не повлекшее за собой ответственность, установленную действующим [законодательством](http://www.pravoteka.ru/enc/2128.html), [учреждение](http://www.pravoteka.ru/enc/6283.html), проводящее путешествие, может представить материалы в туристские [организации](http://www.pravoteka.ru/enc/4007.html) для принятия дисциплинарных мер воздействия.  
  
Приложение 2  
  
Порядок проведения смен профильных лагерей, лагерей с дневным пребыванием, лагерей труда и отдыха  
  
(Приложение к приказу Минобразования России от 13.07.2001 № 2688)  
  
(Выдержки)

**1. Общие положения**  
  
1.1. Настоящий порядок определяет условия проведения смен профильных лагерей, лагерей с дневным пребыванием, лагерей труда и отдыха обучающихся и воспитанников в период каникул.  
  
1.2. Основные понятия, используемые в настоящем документе:   
  
под сменой профильного лагеря понимается форма образовательной и оздоровительной деятельности с творчески одаренными или социально активными детьми, проводимая как смена юных техников, туристов–краеведов, экологов, спортсменов, математиков, филологов, журналистов, спасателей, моряков, автомобилистов, волонтеров, актива детских и молодежных общественных объединений, зимняя и летняя профильная школа по различным видам детского творчества и т.п., в период каникул с круглосуточным или дневным пребыванием обучающихся и воспитанников.  
  
1.3. Организатором смены лагеря могут быть органы управления образованием, органы по делам молодежи, а также образовательные учреждения, клубы по месту жительства, детские и молодежные объединения, иные заинтересованные организации, уставные документы, которых позволяют организовывать подобный вид деятельности с обучающимися и воспитанниками.   
  
Данный порядок распространяется на все смены лагерей для обучающихся и воспитанников, организуемых органами управления образованием и/или органами по делам молодежи, а также образовательными учреждениями. Для иных организаций данный порядок может являться примерным.   
  
1.4. Организатор смены лагеря несет в установленном законодательством Российской Федерации порядке ответственность за:  
  
обеспечение жизнедеятельности смены лагеря;  
  
создание условий, обеспечивающих жизнь и здоровье обучающихся, воспитанников и сотрудников;  
  
качество реализуемых программ деятельности смены лагеря;  
  
соответствие форм, методов и средств при проведении смены возрасту, интересам и потребностям обучающихся и воспитанников;  
  
соблюдение прав и свобод обучающихся, воспитанников и сотрудников смены лагеря.   
  
1.5. Смена лагеря проводится для обучающихся и воспитанников 7-16 лет на период летних, осенних, зимних и весенних каникул решением организатора смены по согласованию с руководством учреждения (организации) на базе которого проводится смена лагеря. В смены профильного лагеря, лагеря труда и отдыха принимаются обучающиеся и воспитанники до 18 лет включительно, если это предусмотрено программой содержания деятельности смены лагеря.   
  
1.6. При комплектовании смены лагеря первоочередным правом пользуются обучающиеся и воспитанники из категорий детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.   
  
1.7. Основные цели и задачи работы педагогического коллектива при проведении смены лагеря:   
  
создание необходимых условий для оздоровления, отдыха и рационального использования каникулярного времени у обучающихся и воспитанников, формирования у них общей культуры и навыков здорового образа жизни;   
  
создание максимальных условий для быстрой адаптации обучающихся и воспитанников с учетом возрастных особенностей.   
  
  
 **2. Организация и основы деятельности смены лагеря**   
  
  
2.1. Смена лагеря в зависимости от направленности проводится, как правило, на стационарной базе – на базе общеобразовательных учреждений, образовательных учреждений дополнительного образования детей, учреждений по месту жительства детей и подростков, иных образовательных учреждений, пансионатов, санаториев–профилакториев, загородных учреждений отдыха и оздоровления детей, домов отдыха, туристских, досуговых учреждений, учреждений культуры и спорта, других организаций.  
  
Смена профильного лагеря может также проводиться в полевых   
  
условиях (в палатках), на речных и морских судах, а также с передвижением обучающихся и воспитанников на иных видах транспорта при соблюдении требований безопасности.   
  
2.2. Требования к территории, зданиям и сооружениям, правила приемки смены лагеря определяются соответствующими Санитарно-эпидемиологическими правилами, утверждаемыми Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации, применительно к данному лагерю. Без санитарно–эпидемиологического заключения о соответствии места базирования смены лагеря санитарным правилам открытие смены лагеря не допускается.   
  
2.4. Приемка учреждения (организации), на базе которого (ой) будет организована смена лагеря, осуществляется межведомственной комиссией, созданной органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации или органами местного самоуправления, в состав которой входят представители госсанэпиднадзора, организатора смены лагеря и других заинтересованных органов исполнительной власти с последующим оформлением акта приемки.   
  
2.5. Деятельность обучающихся и воспитанников во время проведения смены лагеря осуществляется в одновозрастных и разновозрастных группах (отрядах, бригадах) и других объединениях по интересам, наполняемость которых составляет не более 25 человек для обучающихся и воспитанников II–IV классов, для обучающихся и воспитанников старшего возраста – не более 30 человек.   
  
2.6. Продолжительность смены лагеря определяется соответствующими Санитарно-эпидемиологическими правилами. Изменение продолжительности смены лагеря допускается по согласованию с территориальными центрами госсанэпиднадзора. Продолжительность смены лагеря с дневным пребыванием в летний период, как правило, не менее трех календарных недель (21 календарный день, включая общевыходные и праздничные дни), в осенние, зимние и весенние каникулы – не менее одной календарной недели. Продолжительность смены профильного лагеря, как правило, летом – не менее двух календарных недель, в осенние, зимние и весенние каникулы – не менее одной календарной недели.  
  
2.7. Коллектив педагогов, обучающихся и воспитанников определяет программу деятельности и организацию самоуправления смены лагеря.  
  
Во время проведения смены лагеря по желанию обучающихся и воспитанников возможно создание временного общественного объединения детей и взрослых (детской или молодежной организации).  
  
2.8. При выборе формы и методов работы во время проведения смены лагеря, независимо от ее образовательной и творческой или трудовой направленности, приоритетной должны быть оздоровительная и образовательная деятельность, направленные на развитие ребенка (полноценное питание, медицинское обслуживание, пребывание на свежем воздухе, проведение оздоровительных, физкультурных, культурных мероприятий, организация экскурсий, походов, игр, занятий в объединениях по интересам: временных кружках, секциях, клубах, творческих мастерских).   
  
2.9. Главным в содержании деятельности смены профильного лагеря является практическая отработка знаний, умений и навыков в определенном виде (видах) социального, художественного, научно-технического и т.п. видов творчества, реализация программ детских и молодежных общественных объединений, выполнение коллективных или индивидуальных творческих работ, дополняемые обязательной системой мер по формированию здорового образа жизни.   
  
2.10. Питание обучающихся и воспитанников организуется в столовой учреждения (организации), в котором (ой) открыта смена лагеря, или, по согласованию с территориальными центрами госсанэпиднадзора, на договорных началах в ближайших объектах общественного питания. Питание обучающихся и воспитанников во время проведения смены профильного лагеря может быть организовано в полевых условиях, если это предусмотрено программой деятельности смены лагеря.   
  
2.11. Проезд группы обучающихся и воспитанников любой численности к месту проведения смены лагеря и обратно, а также во время проведения экскурсий, выездных соревнований и других мероприятий во время смены осуществляется в сопровождении не менее двух педагогов с соблюдением требований к перевозкам обучающихся и воспитанников соответствующим видом транспорта. При проезде группы более 30 обучающихся и воспитанников число сопровождающих педагогов на каждые 15 обучающихся и воспитанников увеличивается на одного педагога.   
  
  
 **3. Кадры, условия труда работников**   
  
  
3.1. Руководитель (директор, начальник) смены лагеря назначается приказом организатора смены лагеря на срок, необходимый для подготовки и проведения смены, а также представления финансовой и бухгалтерской отчетности.   
  
3.2. Подбор кадров для проведения смены лагеря осуществляет организатор смены лагеря совместно с руководителем (директором, начальником) смены лагеря, органами управления здравоохранением, образованием, по делам молодежи, другими заинтересованными органами исполнительной власти и местного самоуправления и организациями.   
  
Штатное расписание устанавливается организатором смены лагеря, исходя из целей и задач смены в пределах выделенных бюджетных ассигнований, а также с учетом внебюджетных источников финансирования.   
  
3.3. Руководитель (директор, начальник) смены лагеря:   
  
- обеспечивает общее руководство деятельностью смены лагеря, издает приказы и распоряжения по смене лагеря, которые регистрируются в специальном журнале;   
  
- разрабатывает и (после согласования с организатором смены лагеря) утверждает должностные обязанности работников смены лагеря, знакомит их с условиями труда; проводит (с регистрацией в специальном журнале) инструктаж персонала смены лагеря по технике безопасности, профилактике травматизма и предупреждению несчастных случаев с обучающимися и воспитанниками; составляет график выхода на работу персонала смены лагеря;   
  
- создает безопасные условия для проведения образовательной и оздоровительной работы, занятости обучающихся и воспитанников, их трудовой деятельности;   
  
- несет ответственность за организацию питания обучающихся и воспитанников и финансово–хозяйственную деятельность смены лагеря.   
  
3.4. Заместитель руководителя (по воспитательной, методической, научной) работе, воспитатель (вожатый) отряда, инструктор по физической подготовке, педагог дополнительного образования, медицинский работник несут персональную ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся и воспитанников.   
  
3.5. Порядок, условия привлечения педагогических и других работников для работы во время проведения смены лагеря, а также оплата их труда устанавливаются в соответствии с нормативными правовыми актами Министерства образования Российской Федерации.   
  
3.6. К педагогической деятельности в смене лагеря допускаются лица, как правило, имеющие высшее или среднее профессиональное образование, отвечающие требованиям квалификационных характеристик, определенных для соответствующих должностей педагогических работников.   
  
  
 **4. Порядок финансирования**   
  
  
4.1. Смена лагеря финансируется организатором смены.   
  
4.2. Основным источником финансирования смены лагеря являются средства из бюджетов разного уровня (федерального, субъекта Российской Федерации, местного).   
  
4.3. Для проведения смены лагеря с дневным пребыванием, лагеря труда и отдыха возможно привлечение средств регионального отделения фонда социального страхования (на указанных Фондом социального страхования Российской Федерации условиях).   
  
4.4. Другими источниками финансирования смены лагеря могут быть:   
  
внебюджетные средства;  
  
средства родителей (законных представителей);   
  
добровольные пожертвования других физических и юридических   
  
лиц;   
  
иные источники, не запрещенные законодательством Российской Федерации.   
  
4.5. Порядок предоставления льгот или освобождения от оплаты за пребывание, а также проезд к месту проведения смены лагеря и обратно для тех или иных категорий обучающихся и воспитанников, определяется органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации или органами местного самоуправления.   
  
4.6. Организатор смены лагеря контролирует правильность и целесообразность расходования выделяемых денежных средств на содержание смены лагеря, и после ее закрытия подводит итоги финансовой деятельности смены лагеря.   
  
Приложение 3  
  
  
Типографические условные знаки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_6aca9f15.png | http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_35d886f1.png | | Заводские и фабричные трубы | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_60637d37.png | http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_2197142b.png | | 1)Телевизионные башни (508— высота башни в метрах);  2) радиомачты, телевизионные и радиорелейные мачты (50-высота мачты в метрах) | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_m2fb2a2c2.png | Метеорологические станции | | | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_m28cc8406.png | Памятники, монументы, братские могилы; туры и каменные столбы высотой более 1 м | | | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_1f6b8946.png | Дома лесников | | | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_m4354e1f4.png | Церкви | | | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_1fe29a46.png | Кладбища | | | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_1aa177b0.png | Линии связи (телефонные, телеграфные, радиотрансляции) | | | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_m3f5c59ba.png | Линии электропередачи на деревянных, опорах | | | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_7bc7f83b.png | http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_m517d674d.png | | | Пункты государственной геодезической сети (91,6—высота основания пункта над уровнем моря) | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_mce2482c.png | Однопутные железные дороги, разъезды, платформы и остановочные пункты на ширококолейных железных дорогах | | | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_55dc45ac.png | 1) Трубы; 2) эстакады | | | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_m7479777a.png | Автострады: 8—ширина одной полосы в метрах, 2—количество полос, Ц—материал покрытия (Ц—цементобетон, А—асфальтобетон); насыпи (4—высота насыпи в метрах) | | | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_2452f1e8.png | Шоссе: 5—ширина покрытой части) **8**—ширина всей дороги от канавы до канавы в метрах; Б—материал покрытия (Б—булыжник, Г—гравий, К — камень колотый, Шл—шлак, Щ—щебень); | | | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_m11ba47fe.png | 1) Легкие придорожные сооружения (павильоны, навесы); 2) съезды; 3) участки дорог с малым радиусом поворота (менее 25 м) | | | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_m3ec1cd73.png | http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_m586f5488.png | | | | Перевалы, отметки их высот и время действия | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_m79e4f256.png | Грунтовые дороги и трудно проезжие участки  дорог | | | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_478e3d15.png | Полевые и лесные дороги | | | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_327fcd53.png | Пешеходные тропы и пешеходные мосты | | | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_5a783ff5.png | Береговая линия непостоянная и неопределенная (пересыхающие реки и озера, озера на болотах, мигрирующие озера) | | | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_m1d0fb085.png | Берега обрывистые: 1) без пляжа; 2) с пляжем, не выражающимся в | | | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_4b1cef43.png | Реки и ручьи, В две линии изображаются реки шириной 5м и более—на картах масштабов 1:25000 и 1:50 000, 10м и более— на карте масштаба 1:100 000 | | | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_m1654a270.png | Каналы шириной от 10 до 15м—на карте масштаба 1:35000, до 30м—на карте масштаба 1:50000, до 60м - на карте масштаба 1:100000 | | | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_m3fb469a9.png | Отметки урезов воды | | | | | |
| Стрелки, показывающие направление течения рек (0,2—скорость течения в м/сек) | | | | | |
| Характеристика рек и каналов: 170—ширина, 1,7— глубина в метрах, П—характер грунта дна (П—песчаный, Т—твердый, В—вязкий, К—каменистый) | | | | | |
| Броды: 1,2—глубина, 180—длина в метрах, Т—  характер грунта, 0,5—скорость течения в м/сек | | | | | |
| Перевозы | | | | | |
| Паромы: 195—ширина реки; 4х3—размеры парома в метрах; 8—грузоподъемность в тоннах | | | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_4e6e647.png | Мосты длиной 3 м и более | | | | | |
| Мосты через незначительные препятствия (длиной менее 3 м) | | | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_57b356df.png | Водопроводы наземные | | | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_93278e9.png | Колодцы | | | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_m3778930e.png | 1) Источники (ключи, родники); 2) оборудованные источники | | | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_4c1e4405.png | Якорные стоянки и пристани без оборудованных причалов   Пристани *с* оборудованными причалами, не выражающиеся в масштабе карты | | | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_2205d2ec.png | Горизонтали | | | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_730f53c1.png | Подписи горизонталей в метрах и указатели направления скатов (бергштрихи) | | | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_75fd27b3.png | 1)Отметки командных высот; 2) отметки высот | | | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_11d47c19.png | Овраги и промоины: 1) шириной в масштабе карты более 1 мм; 2) шириной 1 мм и менее (в числителе— ширина между бровками, в знаменателе—глубина в метрах) | | | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_56f3c483.png | 1) Обрывы (21—высота в метрах); 2) укрепленные уступы полей на террасированных участках склонов | | | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_m57a371a0.png | Курганы: 1) выражающиеся в масштабе карты (5— высота в метрах); 2) не выражающиеся в масштабе карты | | | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_2b9620c8.png | Ямы: 1) выражающиеся в масштабе карты (5—глубина в метрах); 2) не выражающиеся в масштабе карты | | | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_3dfd63f3.png | http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_m40752bf7.png | Скалы -останцы (10—высота в метрах) | | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_2df466a7.png | 1) Отдельно лежащие камни (3—высота в метрах);  2) скопления камней | | | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_474b2124.png | Хвойные леса (ель, пихта, сосна, кедр, лиственница и. др.) | | | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_m184b6db.png | Лиственные леса (дуб, бук, клен, береза, осина и др.) | | | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_m69d2397.png | Смешанные леса | | | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_m746231f.png | Характеристика древостоя в метрах: в числителе— высота деревьев, в знаменателе—толщина, справа от дроби—расстояние между деревьями | | | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_35d6b5db.png | Отдельные деревья, не имеющие значения ориентиров | | | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_3bb9d8a3.png | 1) Редкие леса (редколесье)'  2) редкий низкорослые леса | | | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_m4a047ad8.png | 1) Горелые и сухостойные леса  2) вырубленные леса | | | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_m9cad29c.png | Просеки в лесу шириной 20 м и более—на карте 1:25000, 40 м и более—на карте 1:50000, 60 *м и* более—на карте 1:100000 ; линии электропередачи по просекам | | | | | |
| Прочие просеки в лесу (4—ширина просеки в метрах); 22, 23—номера лесных кварталов | | | | | |
| Лесные дороги по просекам | | | | | |
| Линии связи по просекам (5—ширина просеки в метрах) | | | | | |
| Границы по просекам | | | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_m6688f2ef.png | 1) Луговая растительность (высотой менее 1 м),  2) высокотравная растительность | | | | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_d712f6d.png | Болота непроходимые и труднопроходимые (1,8—глубина болота в метрах) | | | | | Растительный покров болот: 1) травянистый; 2) моховой; 3) камышовый и тростниковый |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_5f14330c.png | Болота проходимые (0,6—глубина болота в метрах) | | | | |

Приложение 4  
  
Таблица 1  
  
Примерный перечень продуктов питания, рекомендуемый при составлении суточного рациона юного туриста в походах и путешествиях

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование продуктов | Вес в граммах |
| 1 | Хлеб, черный и белый  Сухари, печенье, галеты, мука | 300  200 |
| 2 | Крупы  макаронные изделия  Концентраты супов в пакетах | 25-50  60  50 |
| 3 | Масло сливочное, топленое, растительное | 50-60 |
| 4 | Мясо тушеное  Мясо сублимированное | 150  50 |
| 5 | Сахар  Конфеты, шоколад, халва, мед | 40-50  70-100 |
| 6 | Колбаса сырокопченая, грудинка, корейка, сало, ветчина | 50 |
| 7 | Рыбопродукты, рыба соленая, консервированная в масле, томате, вяленая, холодного и горячего копчения | 50 |
| 8 | Овощи свежие | 100 |
| 9 | Молоко сухое  Молоко сгущенное | 25-35  50 |
| 10 | Сыр, брынза | 20-40 |
| 11 | Фрукты свежие  Сухофрукты, концентрированные кисели, орехи | 100  30 |
| 12 | Кофе  Какао  чай | 3  10  4 |
| 13 | Специи: перец, лавровый лист, лук, чеснок, томат | 30-40 |
| 14 | Витамин, глюкоза | 3 |
| 15 | Соль | 10-12 |

Таблица 2  
  
Рекомендуемая масса сухих продуктов в расчете на одного туриста, на одну варку (на прием пищи, на сутки)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукты | Калорийность на 100г продукта | Норма на чел на варку (чел/ день) (г) | Белки, % | Жиры,  % | Углеводы,  % | Усваиваемая часть % |
| Сухари черные | 326 | 30-60 | 11,2 | 1,7 | 69 | 82 |
| Сухари белые | 340 | 40-70 | 10 | 1 | 69 | 80 |

Продолжение табл. 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукты | Калорийность на 100г продукта | Норма на чел на варку (чел/ день) (г) | Белки, % | Жиры,  % | Углеводы,  % | Усваиваемая часть % |
| Галеты | 340 | 40-70 | 9,7 | - | 69 | 79 |
| Печенье | 410 | 40-70 | 12 | 10 | 60 | 82 |
| Баранки, сушки | 272 | 40-70 | 8,6 | 0,5 | 56,8 | 66 |
| Вафли | 430 | 40-80 | 15 | 8,2 | 70 | 93 |
| Сахар | 505 | 80-120 | - | - | 99 | 99 |
| Карамель | 330 | 20-50 | 0,5 | 10 | 80 | 90 |
| Леденцы | 376 | 20-50 | - | - | 92 | 92 |
| Мед | 318 | 10-30 | 0,4 | - | 77 | 77 |
| Халва | 510 | 30-60 | 15 | 30 | 43 | 88 |
| Щербет | 420 | 30-70 | 8,8 | 10,8 | 70 | 90 |
| Орехи в шоколаде | 540 | 20-40 | 4,8 | 32,2 | 54,3 | 91 |
| Шоколад обыкновенный | 510 | 30-70 | 4 | 29 | 50 | 83 |
| Шоколад молочный | 568 | 30-70 | 5,8 | 37 | 47 | 90 |
| Какао | 373 | 10-30 | 24 | 17,5 | 28 | 69 |
| Варенье, джем | 290 | 10-50 | 0,3 | - | 68 | 68 |
| Курага | 275 | 40-70 | 3,2 | - | 69 | 72 |
| Чернослив | 269 | 40-70 | 3,4 | - | 62 | 65 |
| Изюм | 260 | 20-40 | 2,5 | - | 61 | 63 |
| Сухофрукты | 235 | 50-70 | 2 | 1 | 65 | 68 |
| Орехи грецкие | 621 | 20-30 | 13,6 | 56 | 11,7 | 81 |
| Крупа гречневая | 330 | 60-100 | 13 | 2 | 68 | 83 |
| Крупа пшенная | 334 | 60-80 | 12 | 3 | 69,3 | 84 |
| Крупа манная | 320 | 40-70 | 11 | 0,7 | 73 | 85 |
| Крупа овсяная | 345 | 40-70 | 12 | 6 | 65 | 83 |
| Крупа рис | 330 | 60-100 | 6,7 | 0,9 | 72 | 79 |
| Горох | 310 | 60-80 | 20 | 2 | 51 | 73 |
| Чечевица | 296 | 40-60 | 16,2 | 16 | 50,2 | 68 |
| Рожки | 333 | 60-100 | 10,7 | 1,3 | 74,2 | 86 |
| Хлопья картофельные | 315 | 50-80 | 6,1 | - | 72,3 | 78 |
| Супы сухие | 320 | 40-60 | 12 | 10 | 44 | 66 |
| Тушенка говяжья | 220 | 50-100 | 16 | 15 | 1 | 32 |
| Тушенка свиная | 349 | 50-100 | 15 | 32,2 | - | 47 |
| Фарш колбасный | 212 | 50-80 | 15,2 | 15,7 | 2,8 | 34 |
| Паштет печеночный | 335 | 50-80 | 11 | 31 | 3 | 45 |
| Мясо сублимированное | 565 | 20-40 | 60 | 36 | - | 96 |

Окончание табл. 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукты | Калорийность на 100г продукта | Норма на чел на варку (чел/ день) (г) | Белки, % | Жиры,  % | Углеводы,  % | Усваиваемая часть % |
| Колбаса сырокопченая | 431 | 40-70 | 20 | 37 | - | 57 |
| Корейка, грудинка сырокопченая | 535 | 30-70 | 10 | 54 | - | 64 |
| Сало | 770 | 30-50 | 1,8 | 80 | - | 82 |
| Жир свиной | 871 | - | - | 93,7 | - | 93 |
| Масло топленое | 875 | 20-70 | 0,4 | 94 | - | 94 |
| Масло сливочное | 734 | 20-70 | 0,4 | 78,5 | 0,5 | 79 |
| Сыр 50 *%* жирности | 360 | 30-70 | 26,8 | 27,3 | - | 53 |
| Молоко сухое | 350 | 15-40 | 38 | 1 | 50 | 89 |
| Молоко сгущенное с сахаром | 335 | 50-80 | 7 | 9 | 55 | 71 |
| Молочная смесь | 670 | 15-40 | 14 | 27 | 53 | 94 |
| Творог сублимированный | 400 | 30-50 | 97 | - | - | 97 |
| Сливки сухие | 607 | 15-40 | 22 | 43 | 30 | 94 |
| Яичный порошок | 520 | 10-50 | 50 | 34 | - | 84 |
| Рыба консервированная в масле | 220 | 30-80 | 19,5 | 15,8 | 0,4 | 48 |
| Рыба консервированная в томате | 160 | 50-80 | 15 | 8 | 7 | 30 |
| Печень трески | 601 | 30-60 | 4 | 62 | 5 | 71 |
| Вобла вяленая | 230 | - | 42 | 6 | - | 48 |
| Грибы сушеные | 234 | 20-30 | 0,2 | 2,6 | 30 | 33 |
| Грибы свежие | 20 | - | 2,7 | 0,7 | 1,3 | 4 |
| Лук репчатый | 45 | - | 2 | - | 9 | 11 |
| Картофель свежий | 96 | 100-400 | 2 | - | 21 | 23 |
| Соус томатный | 80 | 20-40 | 4,3 | - | 15 | 20 |
| Икра овощная | 143 | 100-150 | 3 | 10 | 7 | 20 |
| Соль поваренная | - | 10 | - | - | - | - |
| Хлеб черный | 206 | 100-200 | 5,7 | 1,3 | 43,3 | 50 |
| Хлеб белый | 236 | 70-150 | 8 | 1 | 52 | 61 |

Приложение 5  
  
Рекомендуемые медикаменты в комплект походной аптечки

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование | Предназначение |
| Перевязочные, кровоостанавливающие материалы | |
| Бинт широкий стерильный | Материал для перевязок |
| Бинт-чулок N1, N2, N3 | Материал для фиксации перевязочного материала |
| Лейкопластырь | Для заклеивания потертостей (профилактика потертостей) |
| Лейкопластырь бактерицидный | Для заклеивания мелких ссадин, потертостей |
| Вата | Вспомогательный материал |
| Бинт эластичный | Перевязочный материал при растяжениях |
| Жгут резиновый | Для остановки кровотечения |
| Антисептические средства наружного применения | |
| Раствор йода спиртовой 5% | Как антисептик применяется при обработке мелких повреждений кожи (царапин, мелких ссадин, мозолей, и т.д.) и краев ран. Не обрабатывать значительные поверхности поврежденной кожи, не заливать в глубокие раны |
| Раствор бриллиантового зеленого 1% | Используют в качестве антисептика для обработки пораненных поверхностей, мелких ссадин, потертостей |
| Перманганат калия (марганцовка) (порошок) | Сильный окислитель, что обусловливает его антисептические свойства. Применяют водные растворы для промывания ран, полоскания рта, горла, слизистых, ожоговых и язвенных поверхностей; используют для промывания желудка при отравлениях; применяют для обработки мозолей, потертостей, опрелостей |
| Перекись водорода 3% (водный раствор) | Обладает дезинфицирующим, антисептическим действием. Используют для промывания ран, ссадин, для лечения гнойных ран. Можно использовать в качестве полоскания при ангинах, стоматите |
| Этанол (спирт этиловый, винный спирт) | Применяют для ослабления боли, как наружное антисептическое и раздражающее средство. При ингаляционном применении обладает антисептическим и антиотечным действием. Является высокоэнергетическим веществом. Применяют при переохлаждении (при условии, что фактор, вызвавший переохлаждение уже не действует) |
| Стрептоцид (порошок) | Обладает дезинфицирующим, антисептическим действием |

Продолжение приложения 5

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование | Предназначение |
| Сердечно-сосудистые, успокаивающие средства | |
| Корвалол, Валокардин (капли) | Оказывает успокаивающее, сосудорасширяющее и спазмолитическое действие. Показания: несильные боли в груди, сердцебиение, истерия, укачивание, бессонница |
| Валидол (таблетки) | Успокаивающее, сосудорасширяющее средство. Показано при боли в груди, укачивании, тошноте |
| Нитроглицерин (таблетки) | Спазмолитический препарат, оказывающий сосудорасширяющее действие. Показания: при сильных болях в области груди, возможно, отдающих в левую руку и под левую лопатку в шею, возникающих при значительных физических нагрузках, в том числе на большой высоте |
| Болеутоляющие и жаропонижающие средства | |
| Баралгин (таблетки) | Нестероидное (не наркотическое) противовоспалительное, жаропонижающее и болеутоляющее средство. Показания: желудочные, кишечные, почечные и т.д. колики, головная и зубная боль, травматические боли |
| Но-шпа (таблетки) | Спазмолитическое, болеутоляющее средство. Снимает спазм гладкой мускулатуры кишечника, желудка, моче- и желчевыводящих путей, матки, кровеносных сосудов. Показан при спастических болях желудка (гастриты), кишечника (колики), болезненных месячных |
| Цитрамон (таблетки) | Снимает головные боли |
| Желудочно-кишечные средства (в том числе противоинфекционные средства) | |
| Смекта (порошок) | Применять при кишечных отравлениях. Поглощая токсины, смекта способствует уменьшению поражения кишечной стенки, ускоряет выздоровление. Останавливает диарею (понос) |
| Активированный уголь (таблетки) | Показан при желудочно-кишечных отравлениях, поглощает токсины. При диарее применяют совместно с останавливающими ее препаратами (см. ниже) |
| Церукал, Реглан, Метоклопрамид | Противорвотное средство. Показания: рвота, тошнота, икота различного происхождения, метеоризм. При морской болезни и укачивании не эффективен |
| Противоинфекционные средства | |
| Бисептол 480, Бактрим, Септрин (таблетки) | Противомикробный препарат широкого спектра действия. Показания: инфекции органов дыхания, почек и мочевых путей, кишечника, инфицированные раны |

Продолжение приложения 5

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование | Предназначение |
| Жаропонижающие, противопростудные средства | |
| Парацетамол, Панадол, Панодил, Альведон | Жаропонижающее средство. В выборе жаропонижающих средств основную роль играет, при учете общепринятых показаний, тип аллергии, индивидуальное предпочтение. При этом, парацетомол - международный стандарт |
| Аспирин (таблетки) | Жаропонижающее средство |
| Бромгексин (таблетки) | Показания: Влажный кашель, обладает отхаркивающим эффектом |
| Аскорбиновая кислота (таблетки, порошок) | Противопростудное средство с большим количеством витамина C |
| Фарингосепт (таблетки) | Показания: профилактика и лечение острых инфекций полости рта и глотки (ангины, стоматиты) |
| Фурациллин | Полоскание против болей в горле. Вообще, чем полоскать горло определяющего значения не имеет. Основной фактор удаления инфицированного материала - механический. Доступные альтернативы - раствор поваренной соли, такой, чтобы было солоно, но не совсем отвратительно |
| Нафтизин, Назол, Галазолин | Капли в уши и нос. Сосудосуживающие носовые капли. Применяются при насморке |
| Прочие препараты | |
| Тавегил (таблетки) | Антигистаминный препарат (против аллергических реакций). Показания: аллергические заболевания кожи, носа, глаз и т.д. Не рекомендуется принимать во время активной части маршрута |
| Супрастин (таблетки) | Антигистаминный препарат (против аллергических реакций). Показания: аллергические заболевания кожи, носа, глаз и т.д. |
| Софрадекс (капли 2мл) | Глазные и ушные капли.  Препарат обладает противовоспалительным, антибактериальным и противоаллергическим действием. Показания: воспалительные заболевания, травмы глаз и ушей |
| Альбуцид (глазные капли) | Применяют при воспалительных процессах или травме глаз (раздражение от попавшего инородного материала) |
| Гидрокортизон (глазная мазь) | Применяют при воспалении, в частности в случае солнечных ожогов глаз (снежной слепоте) |
| Поливитамины: Центрум, Юникап Т, Ревит, Ундевит, Триовит | Предупреждают возможный гиповитаминоз, который может развиться при не полноценном питании в условиях похода |

Продолжение приложения 5

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование | Предназначение |
| ази различного предназначения. | |
| астум гель, Финалгон (мазь) | Наружное средство, применяется при болях в суставах, пояснице и пр. |
| икофлекс (Випросал, Апизартрон, Меновазин) | Местное разогревающее средство. Показания: для разогревания мышц и связок после растяжений, перенапряжения, отморожений |
| роксевазин (гель) | Показания: ушибы, синяки. |
| Термометр |  |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

* + - 1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – 4-е изд., стереотип. – М.: Изд-во 1997. – 56 с.
      2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 152 с.
      3. Биржаков М.Б., Казаков Н.П. Безопасность в туризме: учебно-методическое пособие / М. Б. Биржаков, Н. П. Казаков. – СПб.: Герда, 2008. – 208 с.
      4. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для вузов / Л.А.Вяткин, Е.В.Сидорчук. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 208 с.
      5. Кисель В.П., Открыватели мира: Замечательные путешественники, исследователи, первопроходцы: Популярный энциклопедический справочник / В. П. Кисель. – Минск: Беларуская Энцыклапедыя, 2000. – 464 с.
      6. Курилова В.И. Справочник для начинающего туриста / В. И. Курилова, Б. В. Сермеев. – Одесса: Маяк, 1990. – 184 с.
      7. Малето Е.И. Антология хождений русских путешественников XII – XV века. Исследование. Тексты. Комментарии / Е. И. Малето ; Российская академия наук, Институт российской истории. – М.: Наука, 2005. – 438 с.
      8. Маслов А.Г. Полевые туристские лагеря: учебно-методические пособия / А. Г. Маслов, Ю. С. Константинов, И. А. Дорогов. – М.: Владос, 2000. – 160 с.
      9. Никишин Л.Ф. Туризм и здоровье / Л. Ф. Никишин, А. А. Коструб. – Киев: Здоровья, 1991. – 224 с.
      10. Соколова М.В. История туризма: учебное пособие для вузов / М. В. Соколова. – 3-е изд., испр. – М. : Академия, 2006. – 352 с.
      11. Соловьев С.С. Безопасный отдых и туризм: учебное пособие для вузов / С. С. Соловьев. – М.: Академия, 2008. – 284 с.
      12. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. ред. Ю.Н.Федорова. – М.: Советский спорт, 2002. – 364 с.
      13. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений / В. И. Тыкул. – М.: Просвещение, 1990. – 159 с.
      14. Уилсон Н. Руководство по ориентированию на местности. Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация с помощью карт, компаса и природных объектов: пер. с англ. / Н. Уилсон. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 345 с.
      15. Физическая культура /Ю.И.Евсеев. – Изд. 3-е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 382 с.
      16. Физическая культура: Практ. Пособие / Б.И. Загорский, И.П. Залетаев, Ю.П. Пузырь и др. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Высш. Шк., 1989. – 383 с.
      17. Шиянов Л.П. Походы выходного дня / Л. П. Шиянов, А. В. Рогаткин. – М. : Профиздат, 1985. – 79 с.
      18. Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 100 с.

Учебное издание  
  
  
БЕЛОУСОВ Андрей Валерьевич  
  
  
**Основы СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА**  
  
  
Учебно-методическое пособие  
  
  
Научный редактор   
доктор наук,  
профессор В.И.Андреев  
  
  
Редактор *И.О. Фамилия*  
  
Верстка *А.В.Белоусов*  
  
Дизайн обложки *И.О. Фамилия*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Подписано к печати 00.00.2009. Формат 60х84/8. Бумага «Снегурочка».  Печать XEROX. Усл.печ.л. 000. Уч.-изд.л. 000.   Заказ ХХХ. Тираж ХХХ экз. | | |
| http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_19a540e5.png | Томский политехнический университет  Система менеджмента качества  Томского политехнического университета сертифицирована  NATIONAL QUALITY ASSURANCE по стандарту ISO 9001:2000 | http://do.gendocs.ru/pars_docs/tw_refs/395/394121/394121_html_7a2a3b03.png |
| 634050, г. Томск, пр. Ленина, 30. | | |