Начальная туристская подготовка.

Подготовил: Шадринцев Я.А

- Цель : раскрыть основные составляющие подготовки туристского похода .

- Начальная туристская подготовка(НТП)- это комплект знаний и умений по подготовке похода до 2 к.с включительно .
- Средняя туристская подготовка до 3-4 к.с.
- Высшая туристская подготовка до 5-6 к. с.

План организации туристского похода .

Организовать туристскую группу .

Группа подбирается :

- По интересам .
- По силам .
- По спортивной квалификации .

Подготовить маршрут .

- Ознакомиться с районом путешествия (рельеф , климат и т. д).
- Иметь необходимый набор карт .
- Разработать маршрут по дням .

Организовать медосмотр участников .

Для того , чтобы избежать любых неприятных ситуаций со здоровьем участника на маршруте проводится мед.осмотр каждого из участников похода .

При каких – либо выявленных серьезных заболеваниях , участника не допускают в поход с соответствующей справкой .

Оформление документов.

- Маршрутная книжка .
- Приказ на поход.
- Медицинские справки.
- Справки о предыдущих походах .
- Разрешение родителей (детям).
- Разрешение на доступ в запретную зону .

Распределить обязанности на поход.

Постоянные:

- Руководитель.
- Зам. Руководителя.
- Топограф.
- Летописец.
- Фотограф.
- Ответственный за питание.
- Ответственный за снаряжение .

Временные :

- Костровой .
- Дежурный по кухне.
- Дежурный проводник.

Подготовка снаряжения .

Снаряжение бывает :

- Личное
- Групповое
- Специальное

Подготовка снаряжения

Личное :

- Рюкзак .
- Коврик туристический .
- Спальный мешок .
- Личные вещи.
- КЛМН.
- Фонарик.
- Индивидуальная аптечка в герметичной упаковке .
- Средства личной гигиены .
- Иголка , нитки .

Подготовка снаряжения . Личные вещи .

Одежда ходовая:

- Две пары обуви .
- Несколько пар теплых носков.
- Минимум двое штанов.
- Комплект нижнего белья .
- Две кофты .
- Верхняя легкая куртка.
- Головной убор .

Одежда спальная:

- Носки шерстяные .
- Термобелье или другая теплая одежда.
- Шапка .

Подготовка Снаряжения .

Групповое :

- Палатка
- Компас и набор карт
- Топор / ручная пила
- Групповая аптечка
- Посуда для приготовления пищи
- Рем.набор
- Средства связи

Подготовка снаряжения .

Специальное :

- Веревки .
- Карабины.
- Жумары .
- Обвязки .
- Кошки .
- Ледорубы .
- Каски .

Распределение продуктов .

- Подготовка меню .
- Распределение продуктов по участникам .
- Упаковка и хранение продуктов .

Меню

Завтрак		
КАША РИСОВАЯ	**ГРЕЧНЕВАЯ**	**ПШЕНИЧНАЯ**
Рис 60—80	Гречка 60—80	Пшенка, 60—80
Молоко сухое 20	Мясная начинка 30	Молоко сухое 20
Масло 15	Масло 15	Масло 15
Сухари 15	Сухари 15	Сухари 15
Чай	Чай	Чай
Сахар 50	Сахар 50	Сахар 50
Конфеты 30	Конфеты 30	Конфеты 30
Баранки 50	Печенье 50	Вафли 50
Обед (перекус)		
БУТЕРБРОДЫ		
Колбаса копченая 60	Корейка 60	Сало 50
Сухари 15	Сухари 15	Сухари 15
Щербет 50	Халва 50	Козинаки 50
Сухофрукты 50	Сухофрукты 50	Сухофрукты 50
Печенье 50	Пряники 50	Баранки 50
Ужин		
РОЖКИ	**СУП**	**СУП**
Рожки 60—80	Суп овощной 60 — 80	Суп рисовый 60 — 80
Мясная начинка 30	Мясная начинка 30	Мясная начинка 30
Масло 15		
Сухари 15	Сухари 15	Сухари 15
Томат 5	Сыр 50	Чай
Чай	Чай	Сахар 50
Сахар 50	Сахар 50	Вафли 50
Итого: 640—680	**680—720**	**660—700**

Раскладка на 1 человека на 1 день (в граммах сухого продукта)

Завтрак	**Обед**	**Ужин**
Манка 40	Суп (концентрат) 20	Фасоль 90
Сухое молоко 80	Вермишель 20	Корейка 50
Изюм 30	Сухари 25	Лук 40
Топленое масло 20	Колбаса 70	Печенье 40
Какао 15	Чай 5	Чай 5
Сахар 30	Сахар 30	Сахар 30
Сыр 60		Соль 2
Соль 2		
Шоколад 20		

Смета похода

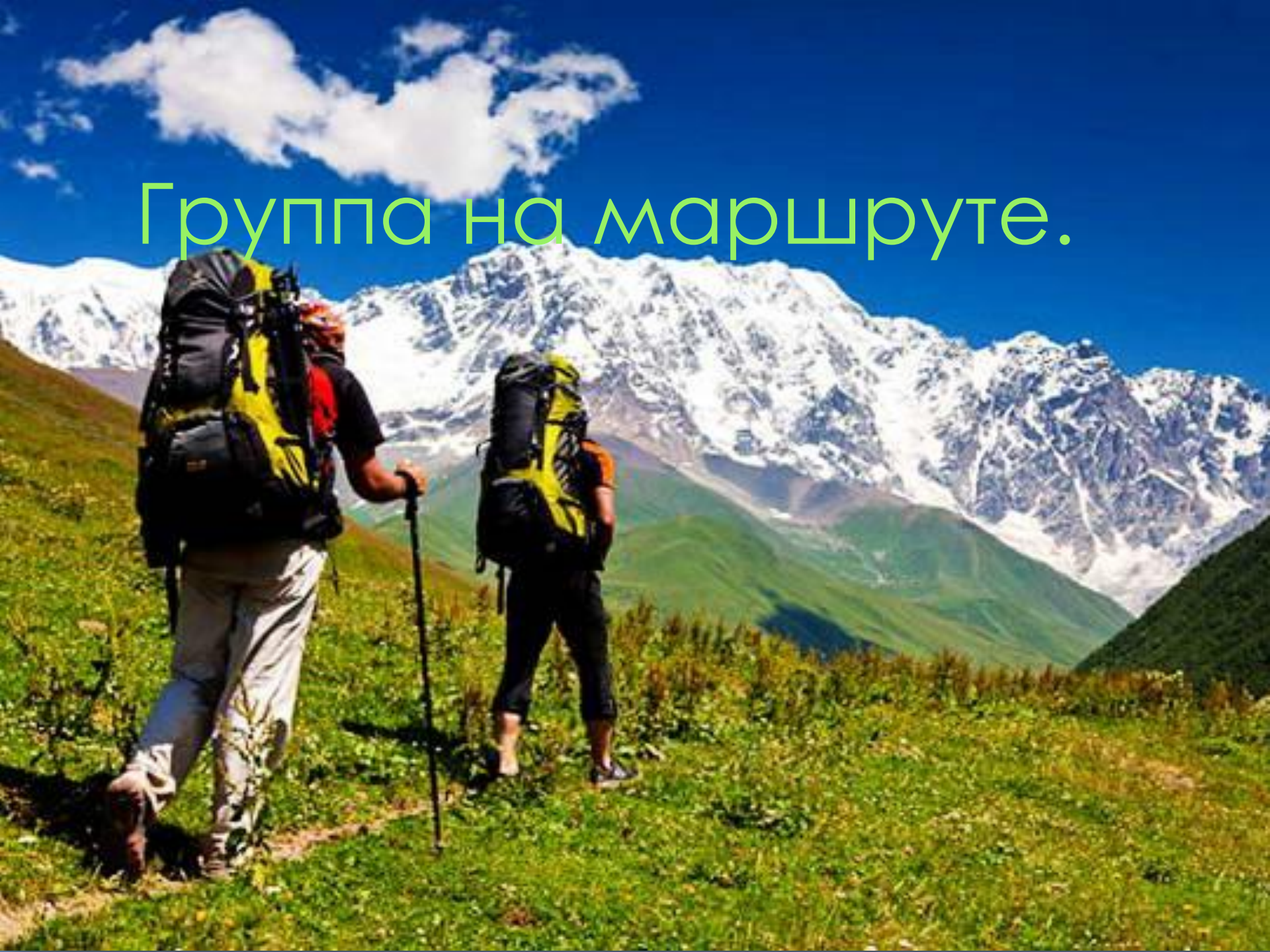
- Смета похода составляется для подсчета общих расходов (продукты , покупка/аренда снаряжения , проезд , плата за разрешения и т.д).

Инструктаж по техники безопасности

- Инструктаж по техники безопасности проводится с обязательной росписью в журнале , тем самым участник похода обязывается выполнять все правила техники безопасности включительно во избежание каких-либо происшествий .

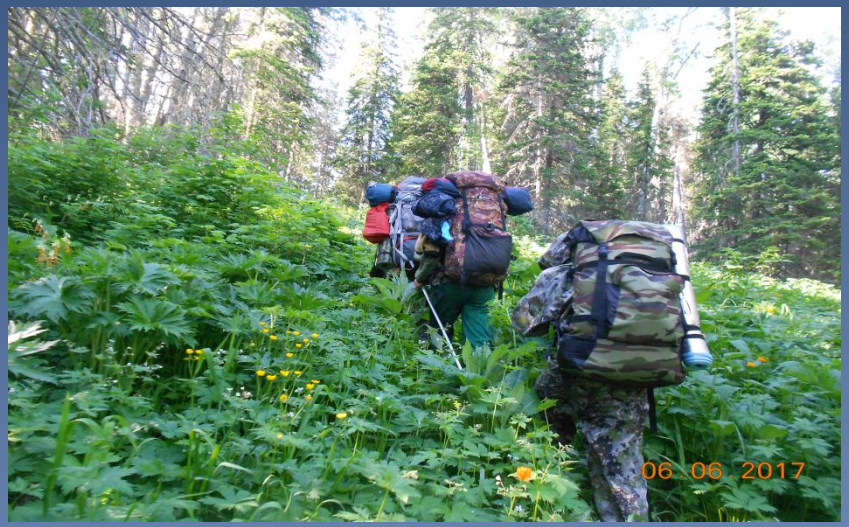
Встать на учет в МЧС

- В случае каких-либо серьезных происшествий во время похода МЧС должно предпринять необходимые меры для безопасности участников .


Группа на маршруте.

Группа на маршруте

- Самое удобное движение группы цепочкой - колонной по одному.
- В конце колонны идет замыкающий - наиболее опытный и сильный участник, задача которого не допускать разрыва группы.
- Впереди идет проводник .



Темп и скорость движения .

Темп и скорость движения зависит от трудности проходимого места .

Как правило при наборе высоты группа движется медленно , чтобы не сбить ритмичное дыхание и как можно меньше устать физически .

При ходьбе по равнинному месту группа движется чуть быстрее .

Также темп и скорость движения ровняется на ходьбу самого слабого участника .

Ориентирование в походе.

Ориентирование по карте .

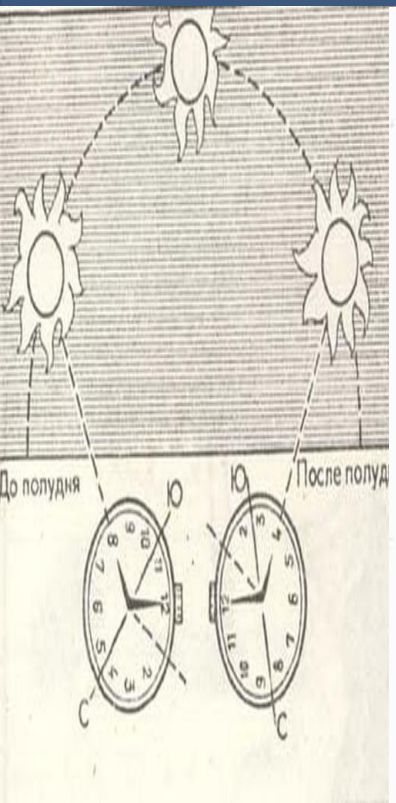
- Ориентирование по карте осуществляется при том случае , когда нужно найти нужный объект на местности , так же можно определить свою точку стояния по окружающим признакам местности . Можно определить высоту любого места , рельеф и т.д.
- Имея необходимый набор карт , можно безошибочно пройти маршрут без каких –либо отклонений .

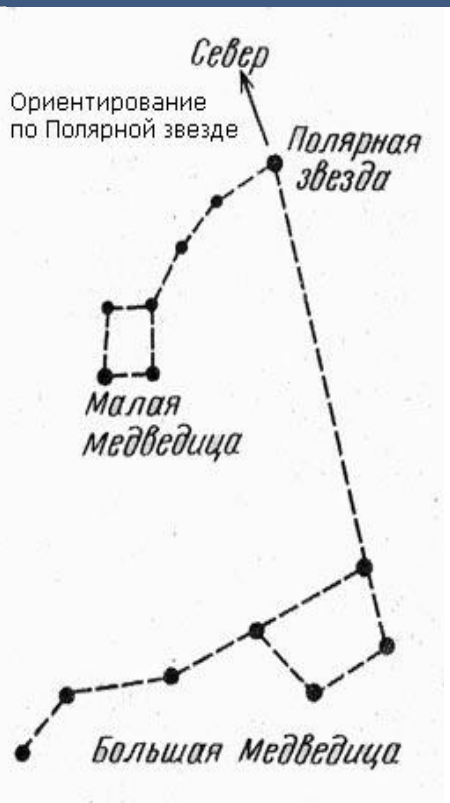
Ориентирование по компасу .

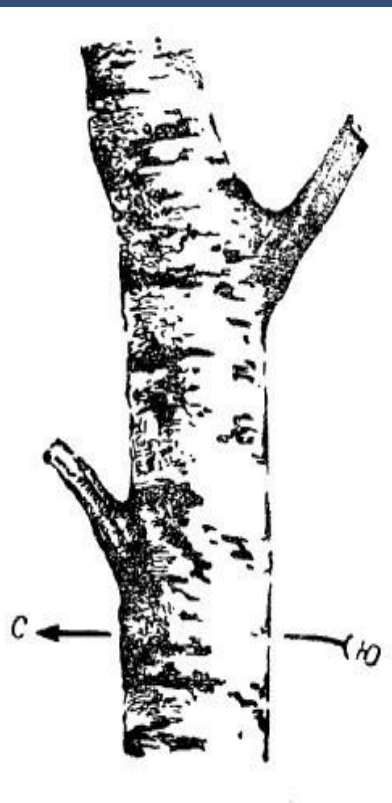
С помощью компаса можно определить :

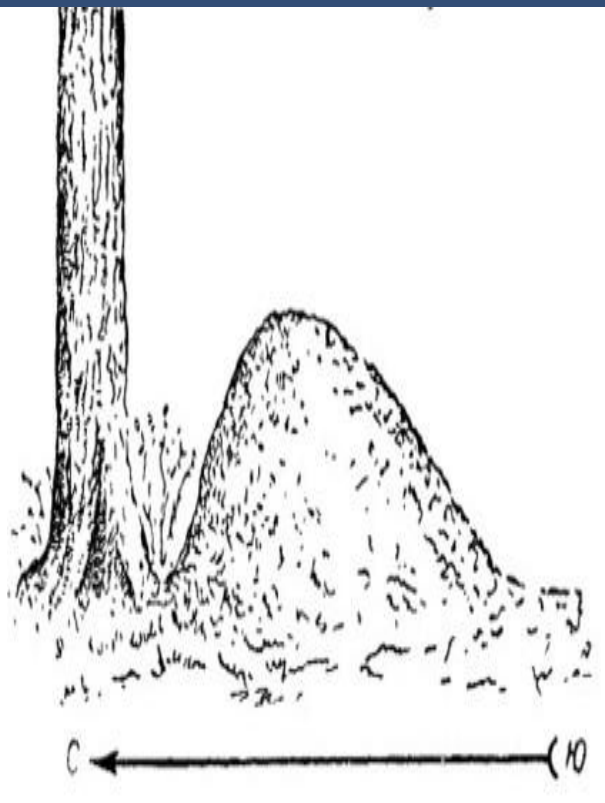
- Стороны сета .
- Генираьное направление .
- Местоположения объекта относительно сторон света в градусах.

Ориентирование по природным признакам .









Засечка по измеренным (построенным) углам (способ Болотова). Определение точки стояния .

Выполняется в такой последовательности:

На прозрачной бумаге ставят точку принимая эту точку за точку стояния от нее проводят линии. направленные на три ориентира, выбранными вокруг места на котором находишься и четко изображенными на карте; При этом бумагу нельзя двигать .

Накладывают бумагу на карту так, чтобы каждое прочерченное на ней направление прошло через условный знак того ориентира, на который оно проведено при визировании или построено по измеренным углам;

Совместив все направления с соответствующими им условными знаками ориентиров, перекалывают на карту намеченную на листе бумаги точку, при которой построены направления. Эта точка и будет точкой стояния.

Ориентирование по расспросам местных жителей .

- К такому способу ориентирования в частности прибегают при передвижению по населенному пункту .

06 . 06 . 2017