

# Подготовка похода

## Лекция 3



# Последовательность подготовки похода

- ▶ 1. Комплектование группы
- ▶ 2. Определение целей
- ▶ 3. Выбор района путешествия
- ▶ 4. Всестороннее изучение района
- ▶ 5. Картографическое обеспечение путешествия
- ▶ 6. Детальная разработка маршрута, его запасного варианта и аварийного выхода в населенную местность.

## Последовательность подготовки похода

- ▶ 7. Составление плана-графика похода по дням
- ▶ 8. Составление сметы расходов (продукты, проезд, групповое снаряжение)
- ▶ 9. Утверждение состава участников, плана-графика, сметы, проведение родительского собрания о предстоящем путешествии.
- ▶ 10. Составление списков личного и группового снаряжения, приобретение и изготовление необходимого снаряжения.
- ▶ 11. Составление рациона питания, приобретение и упаковка продуктов питания.

## Последовательность подготовки похода

- ▶ 12. Получение и оформление походной документации (маршрутный лист, маршрутная книжка).
- ▶ 13. Заявление похода
  - ▶ - Утверждение походной документации в МКК, утверждение контрольных пунктов и сроков.
  - ▶ - Постановка группы на контроль в контрольно-спасательной службе.

# Последовательность подготовки похода

- ▶ 14. Распределение продуктов и снаряжения, его упаковка.
- ▶ 15. Контрольный сбор.
- ▶ 16. Проведение путешествия по плану и графику, утверждённому в МКК.

# Цели и задачи похода

- ▶ Учебно-тренировочные походы (УТП) проводятся как зачетные в работе школ по подготовке участников и руководителей походов. В УТП, помимо прохождения спортивного похода определенной категории сложности, проводятся учебные мероприятия в соответствии с программами подготовки туристских кадров. Естественные препятствия (в том числе и высоких категорий) в УТП являются учебным полигоном, на котором слушатели школ (семинаров) обучаются технике, тактике, ориентированию, методам страховки, организации туристского бивака и т. д.

# Цели похода

- ▶ Спортивные походы – цель - прохождение маршрута определенной категории сложности, выполнение установленных спортивных нормативов, повышение технического и тактического мастерства.

# Цели похода

- ▶ Туристские экспедиции организуются с целью освоения новых районов, испытания новых видов снаряжения, разработки новых технических приемов и т. п. В таких экспедициях по заданиям различных организаций проводятся также исследования (медико-биологические, физиологические, геологические и т. п.).

# Задачи похода

- ▶ обеспечение безопасности участников
- ▶ создание условий успешного осуществления похода
- ▶ Прохождение планируемого похода по согласованному маршруту

# Распределение обязанностей

- ▶ Распределение обязанностей в группе происходит с учетом туристского опыта участников, их практических навыков, заинтересованности
- ▶ Руководитель группы возглавляет подготовку и проведение похода, организует деятельность других участников, отвечает за их безопасность и успешное прохождение маршрута.

# Распределение обязанностей

- ▶ Заместитель руководителя — это второй по опыту турист в группе. Он главный помощник руководителя во всех вопросах, а при его отсутствии (например, на отдельных этапах при подготовке похода или временном разделении группы на маршруте) — руководитель группы.
- ▶ Завхоз - отвечает за комплектование продуктов питания, руководит составлением меню и закупкой продуктов, распределяет их между участниками, ведет учет продуктов на маршруте, заботится об их состоянии и пополнении.

# Распределение обязанностей

- ▶ Медик - комплектует и хранит медицинскую аптечку, следит за соблюдением туристами санитарно-гигиенических норм, оказывает при необходимости первую медицинскую помощь, ставит в известность руководителя группы об изменении здоровья участников.
- ▶ Завснар - производит подбор группового и специального снаряжения, проверяет его пригодность, в случае необходимости организует ремонт или изготовление снаряжения, распределяет снаряжение между участниками.

# Распределение обязанностей

- ▶ Казначей - отвечает за сбор средств на приобретение продовольствия и снаряжения, проезд на транспорте, отвечает за экономное расходование средств
- ▶ Ремонтник - комплектует ремонтный набор, руководит ремонтом группового и личного снаряжения.
- ▶ Хронометрист - в хронологической последовательности ведёт полевой дневник - запись походных событий и прохождения маршрута в целом. Дневник - основа для составления письменного отчёта о путешествии.
- ▶ Фотограф – фото-видеосъемка на маршруте

# Выбор района и времени маршрута похода

- ▶ Выбор района и времени, маршрута похода зависит от подготовки и туристского опыта его участников
- ▶ Важными факторами Выбора района похода:
  - ▶ - освоенность района,
  - ▶ -наличие необходимого картографического материала,

# Выбор района и времени маршрута похода

- ▶ - реальных возможностей группы (соответствие опыта участников, их физической и технической подготовки условиям, характерным для выбранного района),
- ▶ -материально-технической обеспеченности группы
- ▶ Наличие необходимого количества свободных дней.

# Календарные сроки похода

- ▶ Определяются прежде всего по метеорологическим условиям:
- ▶ характерным для данного района
- ▶ наиболее благоприятным для данного района
- ▶ а также по условиям обеспечения безопасности
- ▶ Конкретные сроки похода определяются на этапе детальной разработки маршрута

# Разработка маршрута

- ▶ К началу работы над маршрутом необходимы предварительные тактические соображения, основанные на оценке технико-тактических характеристик участков маршрута, таких как:
  - состояние троп, дорог и мостов;
  - скорость течения рек;
  - характер снежного покрова, наиболее типичный для данного района;
  - предполагаемое для планируемых сроков похода состояние ледников (открытые, закрытые) и т. д.

# Разработка маршрута

- Необходимо определиться со схемой построения маршрута, которые можно разделить на несколько основных видов:
  - линейные (1),
  - кольцевые (2, 3),
  - линейно-кольцевые (линейно-радиальные) (4)



# Разработка маршрута

- ▶ **Линейные и кольцевые маршруты** без промежуточных населенных пунктов считаются самыми трудными и самыми спортивными, так как все снаряжение и продукты питания на весь поход группа несет от начала до конца маршрута.
- ▶ **Маршрут в виде восьмерки** наиболее выгоден для сложных походов, так как он предоставляет возможность заброски части снаряжения и продуктов на маршрут, что облегчит путешествие. Наиболее распространенными в туристской практике категорийных походов являются
- ▶ **линейно-кольцевые маршруты** позволяют: значительно снизить вес рюкзака на основной (линейной) части маршрута; более рационально распределить по маршруту технически сложные участки; на начальной части маршрута провести акклиматизацию и проверку снаряжения - наиболее распространенные схемы

# Разработка маршрута

- ▶ На этапе планирования маршрута :
- ▶ обзорно-топографические карты масштаба 1:500000 и 1:200000
- ▶ Для детальной разработки маршрута, выбора естественных препятствий, уточнения протяженности маршрута, определения основных технико-тактических задач и способов их решения необходим более подробный картографический материал:
- ▶ карты масштаба 1:100 000,

# Разработка маршрута

- ▶ крупномасштабные схемы (кроки перевальных участков, порогов, других участков естественных препятствий и сложного ориентирования).
- ▶ Для походов 1—2 к. с. достаточны обзорные карты масштаба **1:200 000** и **1:500000** .

# Разработка маршрута

- ▶ Для разработки маршрута нужна и другая информация, истоники:
- ▶ Различные популярные издания по физической и экономической географии, физико-географические обзоры отдельных районов, статьи и очерки, описания маршрутов в туристских журналах («Ветер странствий», «Спортивный туризм», «Мир путешествий»),
- ▶ **отчеты** туристских групп о совершенных путешествиях, прямая информация авторов этих отчетов,
- ▶ консультации людей, имеющих отношение к изучаемой местности,
- ▶ **интернет.**

# Разработка маршрута

- ▶ При планировании прохождения категорийных перевалов используются:
  - фотографии и схематические рисунки с описанием пути подъема и спуска, наиболее важных с точки зрения техники и тактики участков и способы их преодоления.
- ▶ При планировании прохождения сложных переправ используются:
  - Отчеты, с указанием мест брода

# Разработка маршрута

- ▶ Следующий этап планирования:
- ▶ места биваков (ночевок)
- ▶ Места дневок
  
- ▶ Места ночевок должны быть:
  - Безопасными;
  - Удобными;
  - Реально достижимыми

# Разработка маршрута

- ▶ Для выполнения этих критериев необходимо с достаточной точностью прогнозировать - скорость движения группы в реальных условиях маршрута с учетом рельефа и ситуаций возможных изменений метеорологических условий, скоростных и технических возможностей группы.

# Скорость передвижения

- ▶ В пешем походе в среднем туристы проходят 15—25 км в день. Средняя скорость движения 3,0—4,5 км/час.
- ▶ Поле, тропа, дорога – 5 км/ч, тропа плохо видна – 2-3 км/ч
- ▶ Березовый лес – 3 км/ч
- ▶ Осиновый лес – 2-4 км/ч, с буреломом – 0,5-2 км-ч
- ▶ Сосновый лес – 5 км/ч, др. хвойные – 2-3 км/ч
- ▶ Стланик до 0,5 м – 2км/ч, Стланик 0,5-1м – 0,7-1км/ч,
- ▶ стланик выше 1 м – 0,1-0,7 км/час – чем выше – тем ниже скорость
- ▶ Осыпь мелкая - 2-3 км/ч, крупная – 1-2 км/ч
- ▶ Живая осыпь – 0,5-1,5 км/ч
- ▶ Крутой склон – 0,1-2 км/ч (в зависимости от угла уклона)
- ▶ Болото проходимое – 0,5-2км/ч
- ▶ По реке (течение слабое, глубина по колено) 1км/ч,
- ▶ По реке (вверх по течению, глубина по колено) – 0,5 км/ч
- ▶ Снег 0,4-1м – 1-2 км/ч, наст -5 км/ч

# Планирование препятствий

- ▶ В начале маршрута не должно быть технически сложных участков, т. к. идет акклиматизация;
- ▶ в конце тоже, т. к. у участников накапливается усталость;
- ▶ яркие эмоциональные нагрузки д. б. в середине и в конце похода
  
- ▶ Планируя маршрут, надо обеспечить постепенное возрастание сложности естественных препятствий. Прохождение наиболее сложных участков рекомендуется планировать на срединную часть маршрута. К этому времени организм успеет адаптироваться к новым условиям, втянуться в ритм движения и нагрузок, т. е. обретает «пик формы». Немаловажный фактор — установление взаимопонимания и согласованности в действиях участников

# Дневки

- ▶ Периодичность дневок определяется рядом факторов: Прежде всего, их общее количество должно укладываться в пределах 20% от общей продолжительности похода. Большое число неходовых дней из-за сложных метеорологических условий (пурга, туман, повышенная лавиноопасность и т. п.) расценивается как снижение спортивности маршрута.

# Дневки

- ▶ Не следует забывать и того, что неоправданно большое число дневок приводит к естественному увеличению непроизводительного расхода продуктов питания и дополнительному увеличению веса рюкзака, а, следовательно, к снижению скорости движения группы

# Дневки

- ▶ Аналог дневки – 2 полудневки, как использовать:
- ▶ Разведка перпятствия,
- ▶ Непогода,
- ▶ Выбились из графика, потеря ориентиров.
- ▶ Обеспечение безопасности (перевалы до 16 часов, ледовые перевалы до 12 часов, сложные переправы - утром)
- ▶ Форс-мажор

# Запасные дни

- ▶ Принято резервировать в зависимости от сложности маршрутов от 1 до 4 дней, предусматриваются для:
- ▶ для компенсации потерь времени, связанных с меньшей, чем предусматривалось, реальной скоростью движения группы,
- ▶ на случай резкого ухудшения метеорологических условий до уровня, когда безопасность движения не может быть обеспечена

# Запасные варианты

Когда используются:

- ▶ Резко изменившаяся обстановка,
- ▶ ухудшение погоды,
- ▶ утрата части продовольствия и/или снаряжения,
- ▶ травмирование участников

# Запасные варианты

Запасной маршрут разработать в нескольких вариантах:

- 2 варианта старта,
- упрощенное прохождение сложного участка,
- прекращение путешествия и выход в ближайший населенный пункт по самому простому пути.

# Аварийные выходы

- ▶ Аварийные выходы, позволяют группе безопасно завершить маршрут при резком ухудшении погодных условий или других экстремальных ситуациях – должны содержать минимальное количество ЛП и/или ПП, желательно совсем без препятствий
- ▶ **Все участники похода должны быть ознакомлены с запасными вариантами и аварийными выходами**

# Контрольные сроки

- ▶ Определив число ходовых дней, дневок, а также запасных дней, группа тем самым определяет и срок окончания маршрута. Остается наметить контрольные сроки: выход на маршрут, прохождение промежуточных пунктов (если таковые имеются) и завершение похода. Этим завершается подготовка всех необходимых материалов для оформления заявочных документов.
- ▶ Контрольные сроки – спустя 2 суток после планируемого срока окончания похода.

# Маршрутные документы

- ▶ Основной список:
- ▶ Маршрутная книжка (2 экз)
- ▶ Страховка (с вертолетной доставкой из района путешествия)
- ▶ Регистрация в ПСС, в зону ответственности которой попадает ваш маршрут
- ▶ Пропуск в заповедник
- ▶ Погранпропуск (5км зона, на пересечение границы- отдельный пропуск)

# Маршрутная книжка

- ▶ Заполняется на основе данных, полученных при разработке маршрута в 2 х экземплярах.
- ▶ Руководитель – проводит собрание, на котором участники проверяют свои данные, ставят подписи (не только правильность заполнения, но и в знании техники безопасности на маршруте.)
- ▶ Руководитель – договаривается о выпуске на маршрут с секретарем МКК, имеющей полномочия – по предполагаемой сложности маршрута

# Обеспечение снаряжением

- ▶ Снаряжение - руководитель вместе с завснар составляет список препятствий, к нему – список необходимого специального снаряжения для прохождения.
- ▶ Завснар – собирает и распределяет снаряжение между участниками
- ▶ Источники снаряжения:
  - ▶ собственное снаряжение,
  - ▶ клубное снаряжение,
  - ▶ Снаряжение, приобретенное для данного похода

# Обеспечение питанием

- ▶ Руководитель с завхозом определяет вес будущей раскладки, далее на основе разработанного маршрута рассчитывается количество варок – на костре, на топливе (газ, бензин).. Что согласовывается :
- ▶ количество приемов пищи в день
- ▶ количество перекусов вместо горячих приемов пищи
- ▶ количество грамм на 1 чел в день (600-800гр)

# Обеспечение питанием

- ▶ убираются продукты, которые кто-то не ест из группы.
- ▶ После согласования раскладки – закупаются продукты :
- ▶ Либо сообща, либо каждый свое покупает.
- ▶ Необходимо знать, что газовые баллоны – не допускаются к провозу в самолете

# Обеспечением аптечкой

- ▶ Медик должен владеть приемами оказания первой медицинской помощи, знать основные лекарственные препараты
- ▶ Составить список аптечки и согласовать его с руководителем.
- ▶ Знать о состоянии здоровья всех участников группы на протяжении всего маршрута, об ухудшении – сообщать руководителю

# Домашнее задание

- ▶ Разработать пешеходный маршрут
- ▶ 1 категории, район – по выбору
- ▶ Разработать пешеходный маршрут
- ▶ 2 категории со стартом в улусе Хойто-гол (Тункинские гольцы, Восточный Саян)
- ▶ Предоставить расчет КС данных маршрутов:
- ▶ Нитка, км, дней, расчет КС