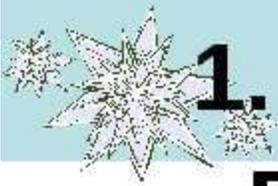


Правила проведения походов. Требования по формированию групп

КРУЖОК «ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ»



1. В чем состоит главная задача при подготовке и проведении похода?



А. В получении новых впечатлений и сведений;



Б. В получении удовольствия;

В. В обеспечении безопасности;



Г. В образовании новых связей и знакомств.

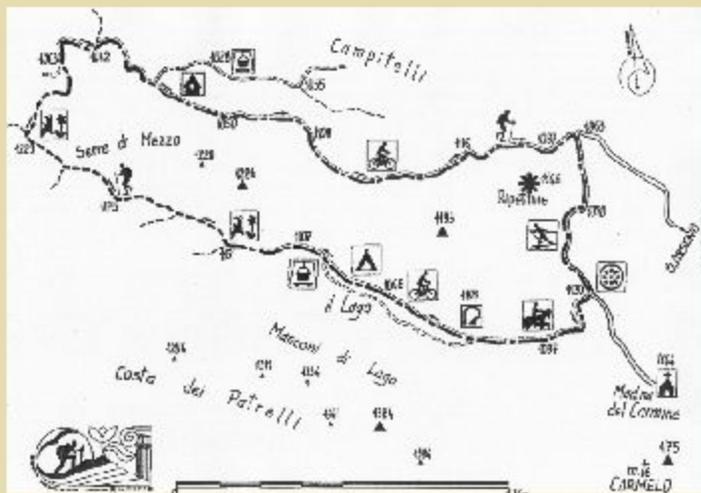


Организация и проведение пешего похода .

При подготовки к турпоходу надо учитывать три группы факторов:

1. природные, 2. техногенные, 3. социальные. Для

однодневного похода в летнее время в личном снаряжении должно быть: спички в водонепроницаемой упаковке, нож, фляга с питьевой водой, миска, кружка, ложка, мыло и полотенце, блокнот и карандаш, накидка от дождя, ветровка, рюкзак и палатка на 2-3 человека, аптечка, компас, часы. В групповое снаряжение входит: карта, топорик, саперная лопатка, кухонная посуда, растопка для костра, фонарь, ремонтный набор, свисток, бинокль, продукты питания. Перед походом надо распределить обязанности в походе.



В походе важен маршрутный лист.



Туристическая палатка.



Группа на маршруте.

Комплектование группы для совершения походов по категорийным маршрутам производится по туристской квалификации в соответствии с требованиями «Правил проведения туристских походов».

- Комплектование чисто спортивных групп производится самими туристами. Комплектование групп учебно-тренироночных походов производит инструкторский совет с учетом пожеланий туристов. Распределение обязанностей в группе происходит с учетом туристского опыта участников, их практических навыков, заинтересованности в исполнении тех или иных поручений.

Основные правила пешего туризма

1. В составе группы должно быть не менее трех участников.
2. Заранее составьте маршрут, свертись с туристическими картами.
3. Сообщите о походе родственникам, знакомым, по возможности зарегистрируйтесь в местном поисково-спасательном отряде.
4. Разделите основные обязанности между участниками группы.
5. Ответственно относитесь к сбору необходимых вещей. Берегите личное и групповое снаряжение. Все вещи на ночь убирайте в палатку - не провоцируйте воровство.
6. Будьте пунктуальным, не опаздывайте к назначенному времени сбора.
7. К природе относитесь бережно: не мусорьте, соблюдайте санитарно-гигиенические правила, следите за костром и т.д.

Правила безопасности в походе



- Точно выполнять все распоряжения руководителя
- Немедленно сообщать руководителю о замеченной опасности
- Перед выходом на маршрут проверить исправность снаряжения
- В ветреную холодную погоду не устраивать привалов на открытых местах
- На привалах не уходить за территорию лагеря без разрешения руководителя. Без разрешения руководителя воду из колодцев, рек и водоёмов не пить, строго соблюдать питьевой режим
- При малейших признаках заболевания, утомления, потёртостей на ногах немедленно сообщить руководителю
- Трав и кореньев в рот не брать, грибов и незнакомых ягод не есть
- Без разрешения руководителя не купаться, переправ не устраивать
- В лесу не бросать горящих спичек, костров без разрешения руководителя не разжигать, костёр без присмотра не оставлять
- На деревья без разрешения руководителя не залезать
- Тяжёлых брёвен и камней не переносить
- Строго соблюдать правила страховки и самостраховки
- Дежурным у костра находиться в головных уборах и хлопчатобумажной одежде, полностью покрывающей тело
- Топоры, пилы и другие колющие и режущие предметы упаковывать в чехлы и переносить внутри рюкзака
- При обнаружении подозрительных предметов немедленно сообщить об этом руководителю. Самим найденные вещи не трогать.



Обязанности участников похода

- **1. Руководитель похода** – несет ответственность за безопасность в походе, контролирует исполнение обязанностей участниками похода.
- **2. Начальник группы** – помощник руководителя похода. Он проверяет во время движения и на привалах наличие всех участников, распределяет дежурства и наряды на работу (сбор топлива, мытье посуды, уборка мест привалов).
- **3. Повар** – составляет меню, готовит и раздает пищу. Руководит дежурными.
- **4. Санинструктор** – несет походную аптечку, оказывает неотложную медицинскую помощь, следит, чтобы все соблюдали правила гигиены.
- **5. Костровой** – выбирает место для костра, соблюдая закон об охране леса от огня, оборудует кострище, разводит костер, следит за поддержанием огня, гасит огонь.
- **6. Корреспондент** – ведет записи в дневнике о событиях в походе.
- **7. Проводник** – умеет обращаться с компасом и картой, знает маршрут и ведет группу по маршруту. Обязанности проводника должен уметь выполнять каждый участник похода.
- **8. Замыкающий** – идет последним в группе, следит за тем, чтобы никто не отстал и ничего не потерял.

ПОРЯДОК ДВИЖЕНИЯ ПОХОДНОЙ ГРУППЫ

Туристы передвигаются колонной по одному человеку, гуськом. При движении по маршруту необходимо находиться друг от друга не дальше пределов зрительной или голосовой связи.



Помните: нельзя двигаться вне колонны, так как это увеличивает вероятность потери ориентировки, получения травмы и т. д.

Темп движения пешей группы определяется обычно условиями местности и погоды исходя из правила: **равнение по самому слабому.**

ПЕШИЕ ПОХОДЫ НА РАВНИННОЙ МЕСТНОСТИ

Особенности похода

Техника движения в пешем походе на равнинной местности



При ходьбе туловище туриста слегка наклоняется вперед, чтобы уравновесить вес рюкзака.

Шаг средней длины. Ступни

несколько разворачиваются наружу и ставятся с пятки перекатом на носок. Опорная нога полностью не выпрямляется.

Следует избегать долгого хождения по очень твердой поверхности - каменным, бетонным и асфальтовым дорогам: это позволит предохранить ноги от мышечных болей и потертостей.

На трудных участках пути не следует разговаривать: разговоры сбивают ритм дыхания, раздражают усталых туристов.

Какие виды походов вы знаете?

- Пешеходные,
- лыжные,
- водные,
- велосипедные походы,
- поход выходного дня,
- многодневные путешествия





**Алгоритм
действий в
экстремаль-
ной
ситуации**

1

успокоиться и обдумать сложившуюся обстановку;

2

оценить собственное состояние (общее самочувствие, степень усталости, жажда, голод), если это необходимо, оказать себе или товарищу неотложную помощь;

3

осмотреть имеющееся в распоряжении снаряжение (аптечка, компас, одежда, продукты питания), принять меры к его спасению, если это необходимо;

4

определить, безопасно ли местонахождение (отсутствие возможности камнепадов, лавин, оползней, затопления, поражение молнией, наличие укрытия, дров, воды)

5

спланировать свои дальнейшие действия и решить: готовится ли к ночлегу или наметить маршрут выхода в населенную местность;

6

начать действовать по плану;

7

попробовать подать сигналы бедствия



