



Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Институт менеджмента спорта и туризма

Кафедра спортивного туризма и технологий в туристической индустрии

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ ПО ПРОХОЖДЕНИЮ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ ПО ТУРИСТСКО-СПОРТИВНОМУ ПОХОДУ

Подготовила студентка

3 курса 431 группы

Будник Надежда Геннадьевна

Преподаватель

Анисим Александр Николаевич

Минск 2021

Формирование туристической группы для участия в туристско-спортивном походе (30 человек, 5 дней)

№ п/п	ФАМИЛИЯ	ИМЯ	ОТЧЕСТВО	КОЛ-ВО ПОХОДОВ	ГРУППА КРОВИ	КОНТАКТЫ
1	Будник	Надежда	Геннадьевна	11	1 (-)	+37529 1233333
2	Будник	Дмитрий	Васильевич	6	2 (-)	+37529 3293435
3	Бардылев	Сергей	Станиславович	8	4 (+)	+37529 5239333
4	Бардылева	Кристина	Михайловна	13	3 (+)	+37529 6532379
5	Вергейчик	Максим	Александрович	12	1 (-)	+37529 5236383
6	Зозарева	Любовь	Николаевна	2	3 (+)	+37529 1259332
7	Короткий	Василий	Викторович	15	2 (-)	+37529 6542897
8	Крупская	Ольга	Владиславовна	-	3(-)	+37529 7896064
9	Ковинько	Елена	Сергеевна	2	1 (-)	+37529 1233398
10	Кукин	Виктор	Владимирович	1	4 (+)	+37529 2253365
11	Лапытько	Виталий	Викторович	7	2 (+)	+37529 1236333
12	Лапытько	Денис	Владимирович	5	3 (+)	+37529 5233873
13	Лапытько	Анатолий	Викторович	11	2 (+)	+37529 1333783
14	Лапытько	Виктория	Анатолевна	3	1 (-)	+37529 5231133
15	Левкович	Станислав	Дмитриевич	9	4 (+)	+37529 5233983

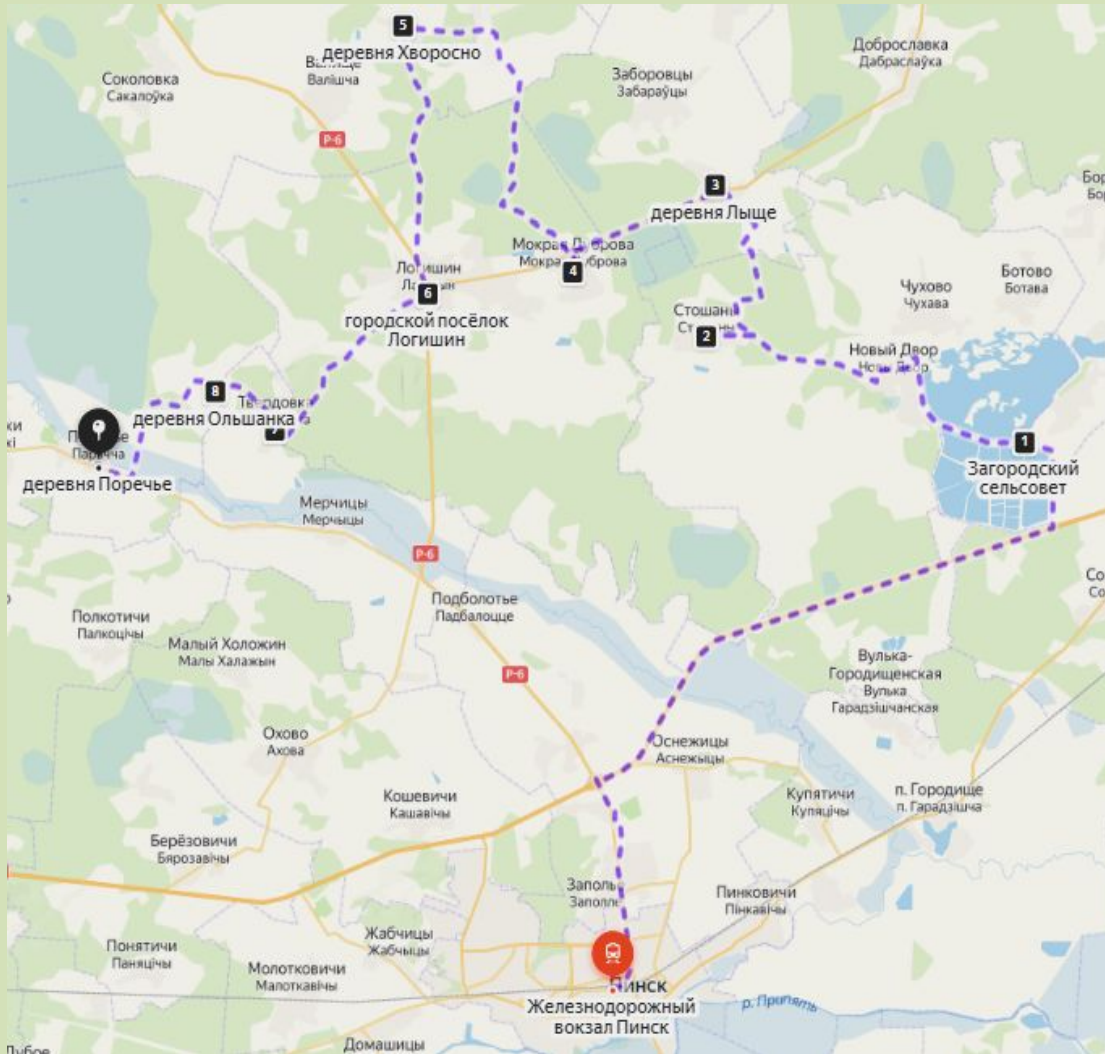
№ п/п	ФАМИЛИЯ	ИМЯ	ОТЧЕСТВО	КОЛ-ВО ПОХОДОВ	ГРУППА КРОВИ	КОНТАКТЫ
16	Млынарчик	Геннадий	Иванович	9	1 (+)	+37529 7653983
17	Млынарчик	Наталия	Николаевна	5	2 (+)	+37529 2569873
18	Млынарчик	Алексей	Геннадьевич	6	4 (-)	+37529 5559870
19	Млынарчик	Дмитрий	Анатольевич	4	3 (+)	+37529 8883543
20	Некрашевич	Елена	Викторовна	11	2 (-)	+37529 2287653
21	Некрашевич	Михаил	Петрович	9	2 (+)	+37529 5894031
22	Стильба	Владимир	Владимирович	-	1(+)	+37529 9854227
23	Степанеева	Марина	Андреевна	5	4(-)	+37529 7340981
24	Семенов	Петр	Викторович	4	2(-)	+37529 1116543
25	Тагунова	Мария	Сергеевна	1	1 (+)	+37529 2786435
26	Чумакова	Маргарита	Андреевна	10	1 (+)	+37529 9865432
27	Чумаков	Владимир	Юрьевич	4	3 (-)	+37529 9387654
28	Шибалко	Евгений	Николаевич	7	4 (+)	+37529 3937635
29	Шибалко	Вадим	Николаевич	9	2 (+)	+37529 3673854
30	Шибалко	Анастасия	Николаевна	12	1 (-)	+37529 3873543



Составление календарного плана подготовки похода

МЕСЯЦ	ЭТАП ПОДГОТОВКИ. ОСНОВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ
Сентябрь	<i>комплектование группы (команды)</i>
Октябрь	<i>выбор района похода и сроков его проведения; подготовка картографического материала, сбор и обработка информации о районе похода</i>
Ноябрь	<i>разработка маршрута и составление тактического плана похода; составление календарного плана похода и определение контрольных сроков</i>
Декабрь	<i>оформление заявочно-маршрутной документации</i>
Январь	<i>подготовка сметы постановления (приказа) о походе</i>
Февраль	<i>выбор и подготовка снаряжения</i>
Март	<i>первый этап подготовки участников предстоящего похода (с акцентом на общую теоретическую подготовку в обучении и общую физическую – в тренировке)</i>
Апрель	<i>второй этап (с акцентом на углубление естественно-географической подготовки на материале выбранного района путешествия, совершенствование топографической подготовки – в обучении и на специальную физическую подготовку – в тренировке)</i>
Май	<i>третий этап (с акцентом на совершенствование подготовки тактической и специальной – по организации наблюдений в походе – в обучении, а также специализированной технической (на этом этапе группа принимает участие в соревнованиях по туристской технике)</i>
Июнь	<i>четвертый, завершающий этап (с акцентом на совершенствование организационно-методической подготовленности участников – в обучении и на прохождение ими педагогического и медицинского контроля, в том числе и участие в соревнованиях по туристской технике); подготовка вспомогательного снаряжения (для обеспечения организации наблюдений и исследований)</i>
Июль	<i>подготовка продуктов питания и медикаментов; оформление проездных документов; выезд группы в район похода</i>

Разработка маршрута туристско-спортивного похода (Полесье)



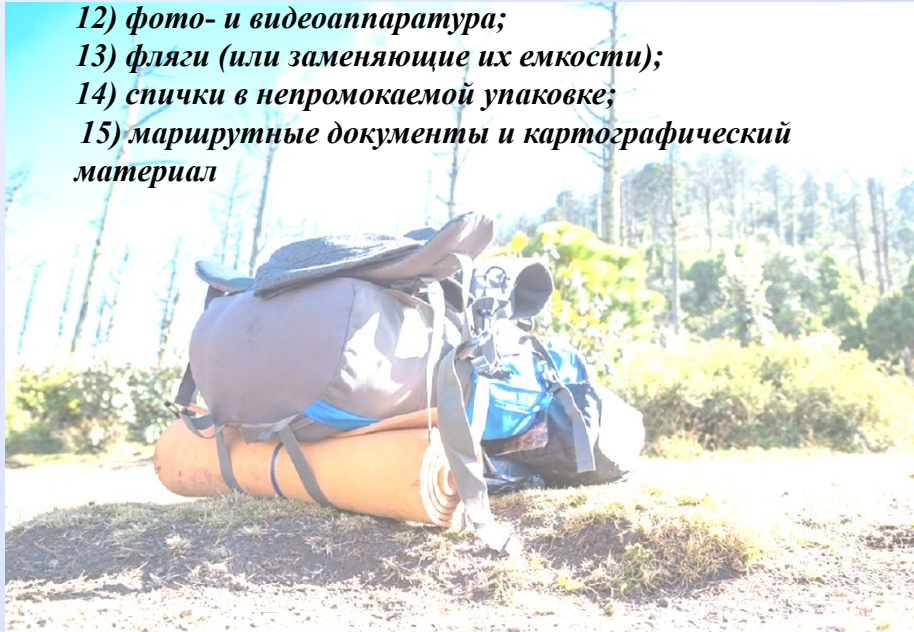
- **Старт: станция Пинск**
- **Финиш: деревня Поречье**

Маршрут, разработанный для группы из 30 человек на 5 дней, проходит через населенные пункты Новый Двор, Стошаны, Лыще, Мокрая Дуброва, Хворосно, Логишин, Твердовка, Ольшанка и Поречье. Включает в себя обеденные привалы, стоянки на ночлег, колодцы (родники) для пополнения запасов пресной воды, а также несколько магазинов для покупки продуктов питания

Снаряжение для туристско-спортивного похода, личное и групповое

ГРУППОВОЕ

- 1) палатки со стойками;
- 2) полиэтиленовые тенты на и под палатки;
- 3) медицинская аптечка;
- 4) ремонтный набор;
- 5) часы;
- 6) костровое хозяйство;
- 7) тент для кухни;
- 8) хозяйственный набор для приготовления пищи;
- 9) топор;
- 10) пила;
- 11) фонарь электрический;
- 12) фото- и видеоаппаратура;
- 13) фляги (или заменяющие их емкости);
- 14) спички в непромокаемой упаковке;
- 15) маршрутные документы и картографический материал



ЛИЧНОЕ

- 1) рюкзак с полиэтиленовым вкладышем;
- 2) спальный мешок;
- 3) коврик изолирующий (пенополиуретановый);
- 4) непромокаемые пакеты для упаковки личных вещей;
- 5) штормовой костюм или анорак;
- 6) шерстяной спортивный костюм;
- 7) куртка теплая (или свитер шерстяной);
- 8) смена белья;
- 9) рубашка;
- 10) шорты, плавки (купальный костюм);
- 11) носки шерстяные — 2 пары;
- 12) носки хлопчатобумажные — 2 — 3 пары;
- 13) шапочка с козырьком, косынка;
- 14) очки солнцезащитные;
- 15) ботинки туристские;
- 16) кроссовки или кеды;
- 17) туалетные принадлежности;
- 18) полотенце для тела и для ног;
- 19) кружка, ложка, миска, нож (КЖМН);
- 20) накидка от дождя;
- 21) компас;
- 22) индивидуальный ремонтный набор;
- 23) индивидуальный перевязочный пакет;
- 24) блокнот, ручка, карандаши, линейка

Расчет питания и список продовольствия

- ❖ *утренние каши по 60-70 гр. на человека +10 грамм сухофруктов;*
- ❖ *основные крупы по 70-80 гр. на человека +10 гр. сушеного (сублимированного) мяса;*
- ❖ *сыр, колбаса, сало по 25-30 гр. на порцию;*
- ❖ *макароны по 80-100 гр. на человека +10 гр. сушеного мяса;*
- ❖ *хлебцы 50-70 гр. или сухари 100-150 гр;*
- ❖ *шоколад, козинаки по 30-50 гр;*
- ❖ *сахар или заменители - 40-50 гр;*
- ❖ *чай 2.5 гр. на порцию (вес 1 пакетика), кофе 5 гр., сахар - 5 гр; картофельные хлопья - 50-80 грамм на человека +10 гр. мяса, сушёные овощи (от ...) - 15-20 гр;*
- ❖ *галеты или сухари - 200 гр;*
- ❖ *крупы -180 гр (три приёма);*
- ❖ *сухофрукты - 30 гр;*
- ❖ *чеснок и прочие специи -10 гр;*
- ❖ *мясо сублимированное - 60-70 гр;*
- ❖ *сухие сливки - 80-90 гр;*
- ❖ *твердый сыр - 30 гр;*
- ❖ *глюкоза или сахар -140-160 гр;*
- ❖ *твердая колбаса - 50-60 гр;*
- ❖ *сало (или сливочное масло) - 70-90 гр.*
- ❖ *витамин С.*
- ❖ *соль - 30 гр.*



Выбор места стоянки, разбитие бивака в туристско-спортивном походе

Привалы (по продолжительности) делятся на:

Малые привалы (отдых, переодевание, ремонт) - это наиболее короткие остановки в пути; место малого перевала в основном определяется временем переходов; время прибытия отсчитывается по приходу последнего участника группы

Обеденные привалы - это более длительные остановки для отдыха и питания. Условия для выбора места: безопасность, наличие воды, наличие дров, эстетизм и комфорт

Ночевки (биваки). Условия: защита от ветра и холода, близость топлива и воды. Организация работ при разбивке бивака (желательно проводить параллельно): подготовка площадок под палатки и их установка; заготовка дров и воды; приготовление пищи

Дневки (полудневки)



Страховка в туристско-спортивном походе

Как определить понятие «страховка» в спортивном туризме? Технику страховки рассмотрим лишь в применении к горно-пешеходному туризму. В таком случае, объективно опасными естественными препятствиями, требующими организации страховки, будут являться, прежде всего, горные склоны различной природы и крутизны и преодолеваемые туристами водные преграды. Определим страховку как совокупность индивидуальных и коллективных технических приемов, действий, средств, применяемых для обеспечения безопасности туристов, преодолевающих объективно опасные участки спортивных маршрутов и дистанций соревнований.

Что означает понятие «страховочные перила»? Страховочными перилами называется основная веревка, закрепленная с помощью специальных узлов и карабинов на опорных точках (крючьях, деревьях, закладных элементах и пр.) Страховочные перила обязательно закрепляются в исходной и целевой точке участка движения туристов по сложному участку рельефа или на исходном и целевом берегах переправы через водное препятствие.

Перила выполняют функцию опоры (турист спускается или поднимается по веревке на склоне, переправляется по веревке с одного берега реки — на другой) и функцию страховки (при срыве, перильная веревка удерживает туриста и предотвращает его падение).

Какие виды перил принято выделять в практике туризма? В зависимости от расположения веревки относительно земной поверхности страховочные перила подразделяют на три категории: вертикальные, горизонтальные и наклонные. Например, перила, натянутые над водным препятствием чаще всего являются горизонтальными (могут быть и наклонными). Перила, для движения вверх или вниз по склону (свисающие со склона) — являются вертикальными или наклонными перилами.

Какие иные средства (кроме основной веревки) применяются для страховки туриста? Кроме основной веревки, к разнообразным средствам страховки относят страховочные карабины, тормозные устройства, скальные и ледовые крючья, закладные элементы и т. д. Средства страховки, как и прочие виды снаряжения, подразделяются на индивидуальные (петля самостраховки, индивидуальные карабины, страховочная система, ледоруб и пр.) и групповые (основная веревка, групповые карабины, опорные средства для организации точек страховки и пр.).

Какие средства используют туристы для организации собственной страховки (для самостраховки)? Средством, которым турист закрепляет (привязывает) себя к горизонтальным перилам является ус самостраховки. Ус самостраховки представляет собой отрезок основной веревки или равнопрочной ей ленты, который одним концом прикреплен к индивидуальной страховочной системе туриста, а другим (с помощью карабина) — к перильной веревке или к иной опорной точке (крюку, дереву и т.д.).

Средством страховки на вертикальных перилах является обычно петля из сертифицированного репшнура 6-8мм, привязанная к перилам одним из схватывающих узлов и закрепленная на страховочной системе туриста.

Как принято классифицировать технику страховки? Самостраховка включает приемы и средства индивидуальной страховки туриста (турист обеспечивает страховку сам для себя, преодолевая горные склоны и переправы).

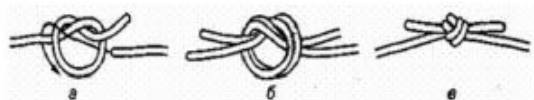
В организации взаимной страховки принимают участие, как минимум, два человека (они страхуют друг друга с использованием основной веревки при преодолении объективно опасных участков маршрута). Два или более человека, объединенные (связанные) основной веревкой в туризме или альпинизме называют «связкой». Взаимную страховку в свою очередь подразделяют на две разновидности: одновременную страховку и попеременную страховку.

Массовая страховка осуществляется с помощью страховочных перил заранее организованных на объективно опасных участках горного рельефа, переправах и т.д. Предполагается, что данные участки будут преодолеваются значительным количеством туристов, в течение относительно продолжительного времени.

УЗЛЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В СТРАХОВОЧНОЙ СИСТЕМЕ

Встречный узел

Берем две веревки одинакового диаметра, на конце одной вяжется простой узел (а), затем второй веревкой навстречу ходовому концу первой веревки полностью повторяем узел, чтобы он получился двойным и ходовые концы выходили в разные стороны (б). После этого узел затягивается, контрольные узлы обычно не вяжутся (в).



Академический

Академическим узлом также можно связывать веревки разной толщины. В отличие от шкотового и брамшкотового он может применяться при переменных нагрузках. Этот усложненный вариант прямого узла обладает всеми его свойствами.



Брамшкотовый

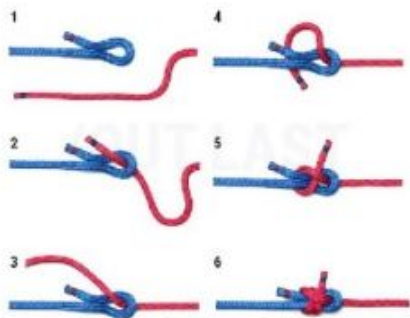
Усиленный вариант шкотового.



Шкотовый узел

Шкотовый быстро вяжется, быстро развязывается. Подходит только для постоянных нагрузок, при переменных сползает и развязывается.

Отличное решение для временного соединения разнокалиберных веревок



ТИЧЕ
ВЗЛЪ

Топографическая подготовка. Чтение и оформление спортивных карт

Что означает понятие «топографическая подготовка туриста»? Система знаний, умений и навыков, позволяющих читать карты местности по условным знакам, проводить необходимые измерения на карте составляет понятие топографической подготовки. Топографическая подготовка, в свою очередь, является неотъемлемой частью общей туристской подготовки.

Что представляют собой тематические карты? На тематических картах, на «фоне» общегеографической информации, выделена информация об определенных природных и общественных явлениях и их сочетаниях. Примерами тематических карт служат карты полезных ископаемых, карты климатических зон, этнографические карты. Данные карты могут быть использованы в туристской деятельности лишь в качестве вспомогательного информационного материала.

Что представляют собой специальные карты? Специальные карты предназначены для решения определенного круга задач или рассчитаны на определенный круг пользователей. Иными словами, специальные карты - это карты определенного назначения. Назначение карт так же разнообразно, как разнообразны сферы человеческой деятельности. Для осуществления туристской деятельности наиболее важны карты туристские и карты спортивные.

Что представляют собой туристские карты? Туристские карты - это общегеографические карты с дополнительным нанесением важной для туризма информации: мест расположения турбаз, кемпингов, экскурсионных объектов, оборудованных туристских стоянок, горных перевалов, границ заповедников и заказников, и пр. В спортивном и рекреационном 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.

Для чего туристам нужны спортивные карты? Спортивные карты предназначены для проведения соревнований в виде спорта «спортивное ориентирование» и для подготовки спортсменов-ориентировщиков. Это крупномасштабные карты местности (1:5000- 1:30000), со специфической системой расцветки и условных знаков, подробным изображением объектов и рельефа местности и дополнительным обозначением специфических для вида спорта объектов (например, контрольных пунктов). Спортивные карты, кроме главного их применения, используют в спортивном (рекреационно-спортивном) туризме для подготовки туристов в технике ориентирования на местности и проведения туристских соревнований.

Движение по азимуту. Движение по обозначенному на карте маршруту.

Глазомерная съемка

Что такое азимут? Направления движения задаются т.н. азимутом (от арабского ас-сумут - пути, направления). Азимут - это угловое направление на необходимый ориентир относительно истинного (географического) или магнитного севера. Определим, что азимут - это угол от 0° до 360° , измеряемый по часовой стрелке между направлением на север (истинный или магнитный) и направлением на заданный ориентир. Движение по азимуту (компасным курсом) позволяет перемещаться по прямой линии в направлении невидимого, отдаленного объекта.

Азимут принимает значения от 0 до 360° (0° - Север; 90° - Восток; 180° - Юг; 270° - Запад).

Измеренный (истинный) азимут - это угол между направлением на север и направлением на промышленный объект (равен примерно 25 градусам)

Как измерить азимут на карте? На топографической или спортивной карте с помощью измерение азимута осуществляется следующим образом.

- Гранью подложки спортивного компаса на карте объединяют исходный ориентир движения и целевой ориентир. При этом планшет разворачивают так, чтобы нанесенная на нем стрелка (указатель направления движения) была обращена в сторону целевого ориентира.*
- Вращением шкалы азимутов, не обращая внимания на магнитную стрелку компаса, выводят значение 0° (N) (соответствующее направлению на Север) в сторону северного обреза карты, при этом красные ориентирующие линии на дне колбы компаса должны установиться параллельно линиям истинного или магнитного (на спортивной карте) меридиана.*
- Указатель азимутов на планшете компаса (красная стрелка напротив колбы компаса) показывает на шкале нужный истинный азимут.*

Что такое «магнитное склонение»? Компас необходим не только для измерения нужного азимута движения, но и собственно для точного движения определенным азимутом. Стрелка компаса, однако, ориентируется вдоль магнитного, а не географического меридиана (вдоль силовых линий магнитного поля Земли). В то же время направления магнитных и географических (истинных) меридианов не совпадают друг с другом вследствие различной локализации магнитных и географических полюсов Земли и других факторов «местного» значения (магнитных аномалий).

Перед началом движения по азимуту в его значение, измеренное на топографической карте, надо внести поправку на несовпадение географического и магнитного меридианов для данной местности (поправку на магнитное склонение).

Магнитное склонение - это угол отклонения магнитного меридиана от истинного (географического) меридиана в данной точке земной поверхности. Другими словами - это угловая величина отклонения магнитного азимута от истинного.

Движение по азимуту (компасным курсом) позволяет перемещаться по прямой линии в направлении невидимого, отдаленного объекта. Различают «грубое» движение по направлению и точное движение по азимуту.

Движение по направлению туристы применяют на сравнительно коротких отрезках маршрута при выходе на линейный ориентир, расположенный под углом 60° - 90° к направлению движения или на относительно большой площадной ориентир.

Если в заданном направлении требуется пройти значительное расстояние (более километра) и выйти к сравнительно небольшому площадному ориентиру или линейному ориентиру, расположенному под острым углом к направлению движения, туристы применяют точное движение по азимуту. В данном случае направление движения строго выдерживается по компасу.

Ориентирование карты с помощью компаса.

Ориентирование по солнцу и другим объектам

Как можно определить стороны света по солнцу? 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° за 1 час. В полдень (12 часов местного (солнечного) времени) Солнце находится на юге, а тень от любого предмета падает строго на географический север. Соответственно в 6 часов утра солнце находится примерно на востоке, а в 18 часов - примерно на западе. Лишь два раза в год, в периоды равноденствий (около 21 марта и 23 сентября), солнце восходит точно на востоке и заходит точно на западе. С учетом введенного декретного времени и перехода на летнее - зимнее время, с апреля по октябрь солнце в наших широтах будет на Юге в 14-00, а с ноября по март - в 13-00.

Как определить стороны света по солнцу и часам? Стороны света можно определить по Солнцу и механическим часам. Положив часы горизонтально, и направив часовую стрелку на Солнце, мы получим направление линии север-юг как биссектрису между часовой стрелкой и направлением на цифру 12 (рисунок). Естественно, что до полудня надо делить пополам дугу, которую часовой стрелке остаётся пройти до 12 часов, а после полудня - дугу, которую стрелка уже прошла после 12 часов (Алешин, Серебрянников, 1985). Данный способ определения вновь указан для местного (солнечного) времени. В обычном же случае следует вводить поправку (в летнее время следует использовать цифру 14 на циферблате).

Как определить стороны света по просекам и квартальным столбам? Надежно определить стороны Света без компаса в лесу можно с помощью просек и квартальных столбов. Просеки обычно разбивают лесной массив на квадраты со стороной 2км (кварталы). Кварталы нумеруют в данном лесном хозяйстве по направлению с запада на восток (возрастание номера слева направо), доходят до границы соседнего лесного хозяйства и продолжают нумерацию в соответствии с правилами переноса. Таким образом, номера кварталов, указанные на квартальном столбе, стоящем на пересечении просек, изменяются на одну единицу с запада на восток, а резкий скачок в нумерации более чем на две единицы указывает на более южный квартал.

Как определить стороны света по естественным (природным) признакам? Ориентирование по естественным признакам гораздо менее точное, чем по небесным светилам и, тем более, чем с использованием компаса. Тем не менее, если компаса нет, небесных светил не видно вследствие облачности, то приходится применять и данные приемы ориентирования. Большинство ниже обсуждаемых естественных указателей направления обусловлены различиями в освещенности и количестве тепловой (солнечной) энергии, получаемой растениями и объектами неживой природы, в зависимости от их расположения относительно сторон горизонта. Приведем примеры некоторых, хорошо известных указателей направления.

- Мхи и лишайники интенсивнее развиваются на северной стороне стволов отдельно стоящих деревьев (в действительности на их рост влияет множество факторов и этим «указателем» следует пользоваться только при наличии иных ориентирующих признаков).
- Кора с северной стороны стволов деревьев бывает грубее и темнее, по сравнению с их южной стороной (особенно хорошо это заметно на березах).
- Стволы сосен после дождя чернеют с северной стороны, а смола в солнечный летний день, выделяется обильно с южной стороны.
- Муравейники обычно расположены к югу от ближайших деревьев, пней. Южный «склон» муравейника зачастую более пологий.

Техника движения и преодоления препятствий в туристско-спортивном походе

Что следует понимать под техникой передвижения в туризме? Туристскую технику передвижения мы можем определить как совокупность технических приемов и средств, используемых для передвижения туристов на маршруте похода. Отметим, что специфическая и разнообразная техника передвижения используется туристами в основном во время, когда они преодолевают препятствия маршрута (идут по болоту, переправляются через водные препятствия по бревну, спускаются или поднимаются на лыжах по склону и т.д.). Можно поэтому уточнить понятие техники передвижения и определить его как совокупность технических приемов и средств, применяемых для передвижения по естественным препятствиям на маршруте похода.

Как принято классифицировать туристскую технику передвижения? Туристская техника передвижения может быть как индивидуальной, так и групповой (когда для передвижения нужны усилия как минимум 2-х человек). Например, движение каждого отдельного туриста по кочкам болота средней проходимости (движение с кочки на кочку, с опорой шестом о грунт) - это пример индивидуальной техники передвижения. В то же время, организованное движение группы по заболоченному участку местности с использованием гати (создание настила из жердей для преодоления фрагментов труднопроходимого болота) или передвижение 2-х, 3-х туристов на байдарке (гребля на байдарке) — это примеры групповой (командной) техники передвижения.

Техника передвижения различается в зависимости от природы преодолеваемого препятствия. В данном случае можно выделять технику движения группы по заболоченным участкам; технику движения по горным склонам различной природы (подъем, траверс, спуск по скальным, травянистым, ледовым и т.д. склонам), технику движения по переправам через водные препятствия и пр. Наконец, технику передвижения можно классифицировать в соответствие со средствами передвижения: техника передвижения на байдарке, плоту, лыжах и т.д.

Основные правила безопасности при движении на маршруте, при преодолении естественных и искусственных препятствий, при устройстве привалов, ночлегов и очагов

Какие технические приемы и средства передвижения используют туристы при преодолении заболоченных участков местности? Легкопроходимые болота обычно не требуют особенной техники передвижения. Напротив, преодоление пешком болот средней проходимости (кочкарниковых) и труднопроходимых болот требует применения специфичной индивидуальной и групповой техники передвижения по кочкам.

По болоту средней проходимости группа движется цепью, с интервалам 2-3м, след в след. По кочкам следует ступать мягко, без резких движений и прыжков, сохраняя равновесие. При необходимости ведущему участнику или всем участникам группы следует использовать шест в качестве дополнительной опоры, щупа.

Труднопроходимые и непроходимые болота (топ, мари) следует обойти. Локальные участки (например, ямы с болотной водой (мочажины)) могут преодолеваются с использованием техники проложения гати, с дополнительной страховкой основной веревкой.

Что такое гать? Гать - это настил из подручных средств (хвороста, жердей, бревен) для прохода через топкое место (трясину). Движение группы по гати может осуществляться следующим образом: первый участник укладывает на почву жерди по направлению движения и выходит на них. Идущие за ним передают вперед еще жерди, продвигаясь вперед. После прохода всей группой по жердям, последние участники снимают гать и передают жерди вперед. Проходить по гати рекомендуется приставными шагами, опираясь на шест.

Что означает термин «переправа»? Реки и ручьи являются характерными естественными преградами для движения туристов в походе, как по горной, так и по равнинной местности. Особую техническую сложность представляет преодоление горных ручьев и рек, где часто приходится применять особую технику передвижения и страховки.

Переправа в туризме - это преодоление водных преград за счет применения специальной туристской техники. Технически не сложные переправы преодолевают, используя только технику передвижения. Сложные переправы требуют использования комплекса технических приемов наведения переправы, передвижения и страховки.

Какие виды переправ применяются в туристской практике? Переправы через водные преграды принято разделять на три разновидности (три способа) :

- переправы вброд (пешком по дну реки),
- переправы над водой
- переправы по воде (на плавсредствах).

Как правильно определить подходящее место и способ переправы?

Перед началом переправы следует обязательно провести разведку и определить:

- наиболее подходящий способ переправы;
- участок берега и водного препятствия, где применить выбранный способ переправы будет легче и безопаснее всего;
- наиболее оптимальную технику передвижения и страховки участников, а так же характер подготовительных работ (заброс веревки, укладка бревна через реку и пр.).

Выбор места переправы и способа переправы зависят от следующих факторов:

- характера реки - ее ширины и глубины, скорости течения, температуры воды.
- имеющихся природных «прибрежных» средств (ресурсов) - опор для закрепления веревки, сухих деревьев для наведения переправы по бревну пр.
- имеющихся у группы технических средств (основной веревки, блоков для создания системы полиспада и пр.).

В пеших походах в теплое время года для переправы через каналы, ручьи, узкие равнинные реки часто используют способ переправы по уложенному с берега на берег бревну. Через неглубокие реки и ручьи (глубина до полуметра) со слабым течением и твердым дном можно переходить вброд по одному в обуви.

Какие технические приемы и средства применяют туристы для преодоления горных склонов. В пешеходных походах по равнинной местности преодоление склонов (холмов, оврагов и пр.) обычно не требует специальной туристской техники. Преодоление горных склонов, напротив, требует применения разнообразных приемов и средств техники передвижения и техники страховки. Ниже рассматриваются лишь приемы и средства индивидуальной техники передвижения и страховки (самостраховки) на склонах с использованием веревочных перил, а именно техника подъема-траверса-спуска по склону с перилами.

Основные положения правил пожарной безопасности. Охрана природы

ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В ЛЕСАХ

Соблюдайте правила пожарной безопасности в лесу:

НЕ РАЗВОДИТЕ КОСТРЫ:



- в хвойных молодняках
- на участках поврежденного леса
- на торфяниках
- в местах с подсохшей травой
- под кронами деревьев

РАЗВЕДЕНИЕ КОСТРОВ



разрешается только на специально обустроенных площадках.



не бросайте горящие спички, окурки



не оставляйте промасленные и горячие материалы



не оставляйте после себя мусор



не паркуйтесь вие отведенных мест



Пожар проще предупредить, чем потушить



Покидая лес, костёр необходимо засыпать землёй или залить водой до полного прекращения тления.

НЕ ДОПУСТИ!



ЛЕСНОГО ПОЖАРА

ОДНА НЕПОГАШЕННАЯ СПИЧКА



МОЖЕТ ПОГУБИТЬ ВСЁ ЛЕС

Виновники пожаров ответственность несут! Мера наказания назначает суд!

Медицинское обеспечение. Состав аптечки

- ИНСТРУМЕНТЫ – НОЖНИЦЫ, ПИНЦЕТ, ПИПЕТКА;
- АНТИСЕПТИКИ – РАСТВОР ЙОДА, РАСТВОР ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА, ГЛАЗНЫЕ КАПЛИ (СУЛЬФАЦИЛ-НАТРИЙ), МАРГАНЦОВКА (ПЕРМАНГАНАТ КАЛИЯ), СПИРТ ЭТИЛОВЫЙ;
- ПЕРЕВЯЗОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ – БИНТЫ (ШИРИНОЙ 5 И 8 СМ), БИНТ ЭЛАСТИЧНЫЙ, БАКТЕРИЦИДНЫЙ ПЛАСТЫРЬ, ЛЕЙКОПЛАСТЫРЬ В КАТУШКЕ, НАПАЛЬЧНИКИ;
- АНАЛГЕТИКИ – АНАЛЬГИН, СПАЗМАЛГОН (ТЕМПАЛГИН), КЕТОРОЛ (КЕТОТИФЕН), ПАРАЦЕТАМОЛ (АНТИГРИППИН), ДИКЛОФЕНАК (ТАБЛЕТКИ);
- АНТИБИОТИКИ – ДОКСИЦИКЛИН, АЗИТРОМИЦИН;
- СПАЗМОЛИТИКИ – НО-ШПА (БЕСАЛОЛ), ДРОТАВЕРИН;
- ПРОТИВОАЛЛЕРГИЧЕСКИЕ – СУПРАСТИН (ТАВЕГИЛ);
- МАЗИ – ФИНАЛГОН (ФАСТУМ-ГЕЛЬ), ЛЕВОМЕКОЛЬ;
- УГОЛЬ АКТИВИРОВАННЫЙ, СПИРТ НАШАТЫРНЫЙ.

КРОМЕ ТОГО, КАЖДЫЙ УЧАСТНИК ПОХОДА ОБЯЗАН ИМЕТЬ СВОЮ ИНДИВИДУАЛЬНУЮ АПТЕЧКУ, В СОСТАВ КОТОРОЙ ДОЛЖНЫ ВХОДИТЬ:

- БИНТ;
- ПЛАСТЫРЬ БАКТЕРИЦИДНЫЙ (ДЛЯ МИКРОТРАВМ – ПОРЕЗОВ И Т.П.);
- ЙОД;
- АНАЛЬГИН (ЦИТРАМОН);
- УГОЛЬ АКТИВИРОВАННЫЙ;
- ПОМАДА ГУБНАЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ;
- ЖЕЛАТЕЛЬНО ИМЕТЬ КРЕМ ДЛЯ ЗАГАРА, РЕПЕЛЛЕНТЫ ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ НАСЕКОМЫХ.

ТАКЖЕ В ИНДИВИДУАЛЬНУЮ АПТЕЧКУ ДОЛЖНЫ ВХОДИТЬ ЛЕКАРСТВА, КОТОРЫЕ ПО ТЕМ ИЛИ ИНЫМ ПРИЧИНАМ ПРИНИМАЮТСЯ ЧЕЛОВЕКОМ РЕГУЛЯРНО. О ПРИЕМЕ ЭТИХ ЛЕКАРСТВ И СВОИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ УЧАСТНИК ПОХОДА ДОЛЖЕН ЗАРАНЕЕ ПОСТАВИТЬ В ИЗВЕСТНОСТЬ РУКОВОДИТЕЛЯ ГРУППЫ.