

# Туристические навыки отряда «Наследники» , Кудинская СОШ

**Мы очень много времени посвящаем походам, путешествиям. Это всегда долгожданное событие: пусть с родителями, с классом, но... обязательно с другим рюкзаком и с хорошим настроением!**





Сборы группы начинаются с укладки рюкзаков

необходимое: носки – 2 шт., трикотажные майка, футболка, трусы. Теплая кофта, запасное трико. Аптечка. Гигиена: мыло, зуб. Паста, туалетная бумага, расческа. Фонарик. Уходим с бивака! Собираем свои вещи. В дождь это делают в палатке. При ясной и теплой погоде из палатки выносят все вещи, а затем открывают вход и форточку, чтобы она проветрилась и просохла. Уходя с бивака, проверяют, не забыл ли кто своих вещей.

# УСТАНАВЛИВАЕМ ПАЛАТКУ ДЛЯ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ГРУППЫ

Очищаем место перед установкой палатки. Для комфортного сна и защиты дна палатки от повреждений очищаем место от шишек, острых веток и камней.

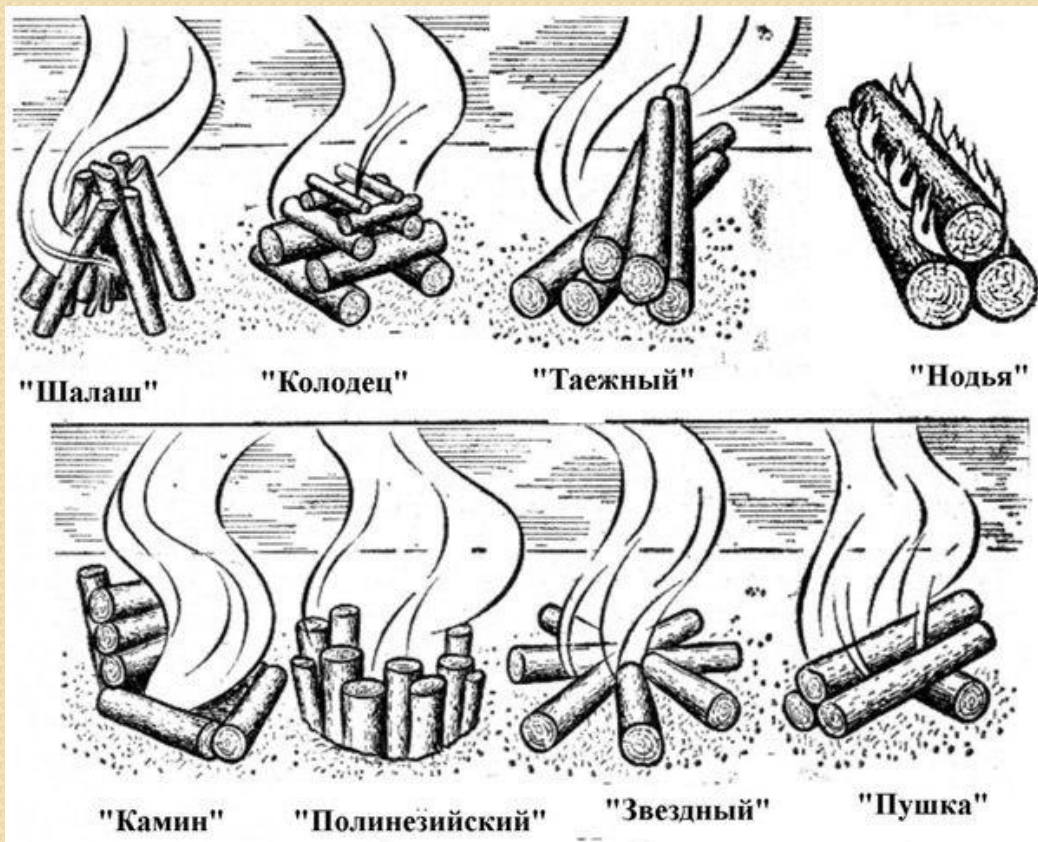
...

Стараемся не ставить палатку под деревом. ...Не устанавливаем палатку рядом с огнем. ...Максимально закрепляем...



# РАЗВЕДЕМ КОСТЁР!

Выберем способ. Собранные ветки нам подскажут, каким способом лучше. Главное окопать со всех сторон, если есть камни, обложить. Будет надежно!



# ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ, РАЗВОДЯ КОСТЁР



✘ не разводить костёр возле деревьев;



✘ не использовать для костра живые деревья;



✘ не разводить костёр на торфяных болотах;



✘ не оставлять без присмотра горящий костёр.

# А ПРОДУКТЫ ЗАХВАТИЛИ С СОБОЙ?

## Какую еду необходимо взять в поход

Вопрос о том, какую еду взять в поход, зависит от сроков, вида похода, количества человек. Например, если поход короткий (3–5 дней) и не слишком сложный, количество продуктов обычно не просчитывают до точности, и взять можно то, что хочется. При планировании похода, например, на 10 дней, расчет должен быть более точным. Так, в среднем на 1 человек идет 500 г продуктов в день. Поэтому в первые несколько дней тренинга туристу придется нести на своих плечах около 5 кг продуктов (не считая экипировки и других принадлежностей).

Составляя список, туристы отдают предпочтение легким и компактным продуктам. Из-за чего питание в походе может отличаться от привычного вам в обычной жизни. Так, вместо хлеба рекомендуется брать более легкие хлебцы, вместо свежих овощей и фруктов – сушеные. Предпочтение отдается сухим продуктам, поскольку они намного легче.

	А	В	С
1	Еда	в день, кг	сумарно на чел, кг
2	Крупы		
3	Рис	0,04	0,4
4	Гречка	0,04	0,4
5	Геркулес	0,05	0,5
6	Чечевица	0,02	0,2
7	Соя	0,01	0,1
8	Сухофрукты и орехи		
9	Чернослив	0,02	0,2
10	Курага	0,02	0,2
11	Изюм	0,01	0,1
12	Чищенные грецкие	0,01	0,1
13	Кешью	0,02	0,2
14	Сладкое		
15	Шоколад	0,05	0,5
16	Печенье/казинаки	0,03	0,3
17	Остальное		
18	Сыр(желательно сухой)	0,04	0,4
19	Соль, приправы , сахар	0,015	0,15
20	Сухие овощи	0,01	0,1
21	Какао, чай	0,015	0,15
22	Хлебцы	0,02	0,2
23	Сухое молоко	0,01	0,1
24	<b>ИТОГО</b>	<b>0,43</b>	<b>4,3</b>
25			
26	Дней	10	







Чай с травками попили, не забудьте потушить костер!



**Туристический слет под №  
6**

**проведем вместе в 2022  
году!**

**Область! Поддержите  
идею!**

**ПОКА, ПОКА!  
ДО ВСТРЕЧИ!**