



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.

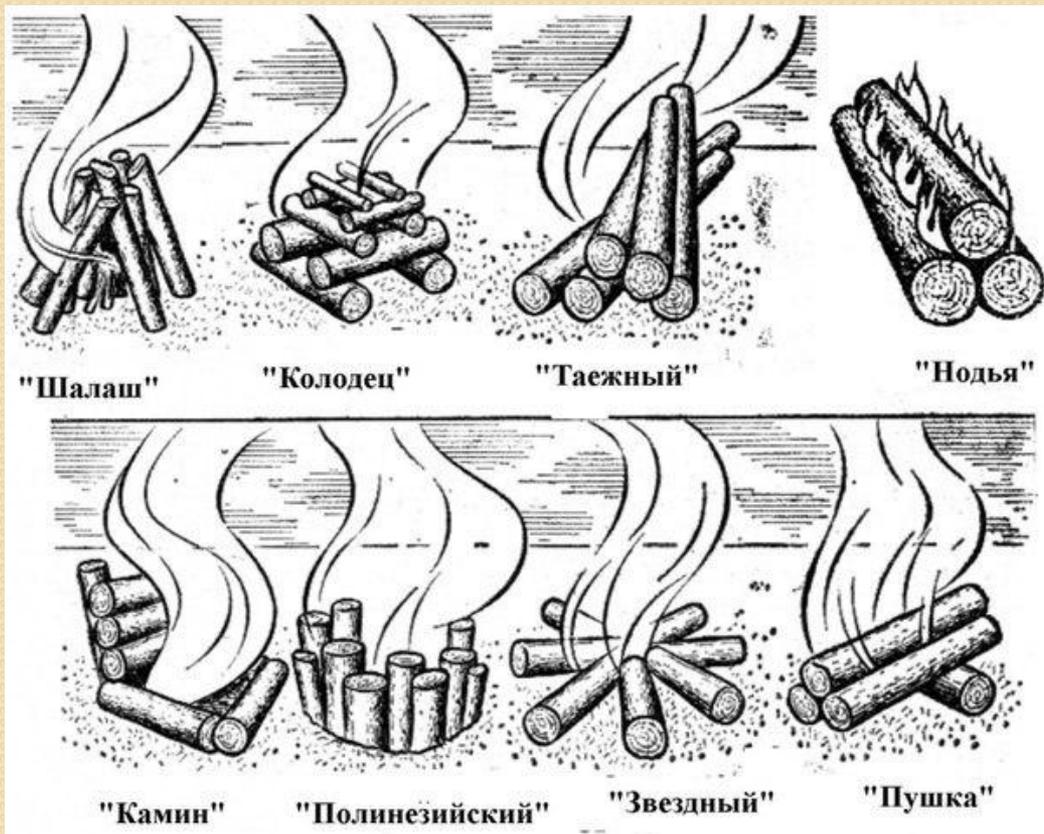
...

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	ИТОГО	0,43	4,3
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!**