

Оренбург 2023

Содержание

Введение.....	3
1. Классификация туристических походов.....	5
1. Постановка целей похода и выбор маршрута.....	11
2. Составление продуктовой раскладки и закупка продуктов питания.....	14
3. Топография и ориентирование на местности.....	15
4. Обеспечение безопасности.....	17
Заключение.....	18
Список используемой литературы.....	19

Введение

Занятия туризмом вырабатывают у человека ряд очень ценных навыков, например, навык в правильной, ходьбе. Большинство горожан, пользуясь для повседневного передвижения услугами транспорта, проводя отпуск на террасе дома отдыха или в гамаке на даче, буквально отучаются ходить. Пройти 15—20 километров—не по лесной чаще, нет, а по обычной проселочной дороге — для них непосильная задача.

Но туризм—это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в идейно-политическом и военно-патриотическом воспитании учащихся.

Туризм — средство расширения кругозора и обогащения духовной жизни людей, средство познания красоты природы.

В туристском походе вырабатывается умение преодолевать трудности.

Нельзя недооценивать и того, что детскому и особенно подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, необычности, к приключениям и романтике. Туризм—прекрасное средство, которое естественным путем удовлетворяет и такие, не всегда учитываемые взрослыми потребности ребят.

Туристский поход является эффективной формой туристско-краеведческой деятельности, который заключается в активном передвижении по маршруту. Поход позволяет одновременно достигать всех целей, которые ставятся перед туристско-краеведческой деятельностью. Туристский поход — явление многосложное, комплексное, характеризующееся рядом неравнозначных свойств-признаков. Свойством первого порядка, которое составляет сущность похода, его коренным отличием от других форм является маршрут похода, точнее его прохождение активными способами передвижения, то есть с помощью своей мускульной силы: пешком, на лыжах, на велосипеде, на вёслах.[1]

Прохождение намеченного маршрута является абсолютно обязательным, главным свойством всякого туристского похода, его доминантой. Без спортивного прохождения маршрута похода нет. Оно — его. Туристский поход предполагает прохождение нового (заранее разработанного) либо известного маршрута с определенными целями: познавательными, оздоровительными, спортивными, учебными, тренировочными, агитационно-пропагандистскими и др.

Любой маршрут похода имеет первый обязательный объективный параметр — длину в километрах. Но в туристском походе главное не только абстрактные километры, а километры, наполненные воспитывающим и

обучающим содержанием. Во время туристского похода каждый его участник открывает для себя что-то новое, испытывает физическое и эстетическое наслаждение, знакомится с многообразием родной природы, историческим прошлым и настоящим, открывает неизведанные тайны. Поход – дело непростое. Здесь формируется характер подростка. Старшие приучаются помогать младшим, опекать их до тех пор, пока они не постигнут всех премудростей походной жизни. В походах ребята учатся «выживать» в сложных экстремальных ситуациях, преодолевать естественные препятствия: горные реки, отвесные скалы, непреодолимые чащи. [2][3]

Туристических походов существует довольно большое количество, а именно: пешеходные, горные, велосипедные, водные и др. Поэтому в первую очередь вы должны подобрать такой вид туристического похода, который был бы вам наиболее интересен. Но должны всегда учитывать, что каждый из видов имеет свои характерные особенности. К примеру, для водного похода вам надо иметь специальное снаряжение - байдарка, плот, катамаран, лодка, спасательные жилеты и др.

Из всех видов самым доступным является пешеходный туристический поход. Как и во всех случаях, вам необходимо иметь туристическое снаряжение, а именно - рюкзак, спальник, палатка, и т.д., такое снаряжение намного доступнее и его, в крайнем случае, легко можно приобрести на прокатных пунктах.

Давайте расскажем о том, как правильно подготовиться и провести пешеходный туристический поход и чтобы участники этого мероприятия получили максимум удовольствия.

1. Классификация туристических походов

При классификации туристских походов их относят к тому или иному виду туризма, к той или иной категории сложности. Это основной принцип. Правилами проведения туристских спортивных походов и разрядными требованиями Единой всесоюзной спортивной классификации (ЕВСК) установлено, что спортивные походы проводятся по следующим видам туризма: пешеходному, лыжному, горному, водному, велосипедному, мотоциклетному, автомобильному и спелео. В порядке возрастающей протяженности, продолжительности и технической сложности они подразделяются на походы I, II, III, IV, V и VI категорий сложности.[4]

Походы, имеющие протяженность и продолжительность меньшие по сравнению с установленными для походов I категории сложности, являются некатегорийными. Наиболее распространенный их вид - походы выходного дня. Некатегорийные походы могут включать элементы (участки) походов любой, вплоть до VI категории сложности. Наибольшее распространение они получили в водном туризме, реже в горном. Опыт, приобретенный в таких походах, учитывается при решении вопроса о допуске к будущим походам, а к зачету на разряд они, естественно, не принимаются.

Характер и разнообразие естественных препятствий, их техническая сложность в различных районах страны разные. Имеющаяся на сегодня информация позволила, с некоторой степенью условности, установить максимальные категории сложности походов для всех видов туризма в каждом районе.

Туристские спортивные походы не должны, как это подчас бывает, проводиться только ради преодоления препятствий (техника ради техники). В таких походах выхолащивается идея путешествия, которая подменяется узкой спортивной целью. Искусственное нанизывание препятствий приводит к потере туристской специфики, Вырождению путешествия в плохое подобие таких, например, самостоятельных видов спорта, как альпинизм и водный слалом.[5]

Туризм нечто большее, чем комплекс физических упражнений. В отличие от большинства видов спорта он имеет несравненно большее содержание: расширение кругозора путешественника при знакомстве с новыми местами и людьми, воздействие на него многообразной природы, активное взаимодействие коллектива людей в борьбе с трудностями и собственными недостатками, автономные действия группы в малоосвоенных

и ненаселенных районах, воспитание самостоятельности, инициативы, решительности и самообладания при неожиданных стечениях обстоятельств.

Сохраняя спортивный характер походов (значительные скорости передвижения, ограничение по времени, преодоление естественных препятствий, сознательное уклонение от посторонней помощи и др.), классификация ориентирует на естественно и логично построенные маршруты.

Логичность маршрута складывается из нескольких понятий. В идеальном виде это непрерывный маршрут без (или с минимальным количеством) радиальных выходов и с равномерным распределением физической, технической и психологической нагрузок и естественных препятствий. Он предусматривает максимальное знакомство с районом путешествия.[6][7]

Непрерывность маршрута - обязательный элемент, без которого резко снижается физическое и психологическое напряжение похода. Разрывом маршрута считается не вызванное крайней необходимостью пребывание в населенном пункте более двух суток, а также использование внутри маршрутного транспорта. В виде исключения и только если это вызвано необходимостью, может быть допущен кратковременный разрыв маршрута с использованием транспорта в пределах данного туристского района. В основном пользоваться транспортом приходится водникам и спелеотуристам, которые в одном походе проходят несколько рек или пещер.

Протяженность похода, установленная для каждой категории сложности, понимается как наименьшая допустимая длина зачетного маршрута. К попыткам ее сокращения нужно относиться так же, как и в случае с продолжительностью, - и здесь должна сохраняться логика путешествия. Лишь в исключительных случаях (пожалуй, только в водных и реже в горных походах), при большой технической сложности маршрута протяженность может быть уменьшена, но не более чем на 25%. К спелеопоходам требования по протяженности, естественно, не относятся.

Основная часть маршрута должна быть линейной или кольцевой (одно кольцо) протяженностью не менее 75% от установленной для данной категории сложности похода и содержать наиболее сложные препятствия маршрута (для горных походов - не менее двух наиболее сложных перевалов).[8]

Техническая сложность маршрута определяется характером, количеством и разнообразием препятствий. Характер препятствий определяется тем, какой уровень квалификации и технического мастерства требуется для прохождения данного препятствия с надлежащей гарантией

безопасности. Маршрутам каждой категории сложности соответствует свой уровень типичных для них препятствий. Маршруты более высокой категории сложности содержат более сложные препятствия, чем маршруты предыдущей категории. При оценке маршрутов в первую очередь учитываются препятствия, которые дают туристам технический опыт, необходимый для обеспечения безопасности в последующих походах.

Все сказанное выше о классификации маршрутов относится практически ко всем видам туризма. Но специфика каждого из них предопределяет свои особенности в построении маршрутов. И чем эти виды техничнее, тем больше дополнительных требований, направленных в первую очередь на обеспечение безопасности. Основу классификации горных маршрутов составляют перевалы (учитывая их количество и сложность).

Пешеходный туризм был и остается наиболее массовым. Почти все туристы начинали с него. Большую часть походов выходного дня и I категории сложности, которые в основном проводятся по родному краю, составляют пешеходные походы. В сложные пешеходные походы отправляется заметно меньше групп, чем в водные и горные. Выбираясь с равнины в горы, сплаваясь в конце пути по несложной реке, у многих, возможно, возникает желание испытать себя в этих более эмоциональных и техничных видах туризма.[9]

При оценке сложности пешеходных походов учитываются автономные действия группы, непрерывность ненаселенной труднопроходимой местности при отсутствии зачастую коротких запасных вариантов выхода в случае аварии. Отсутствие определенных ориентиров в глухом таежном краю, движение через заросли, болота, каньоны без постоянной тропы - все это становится существенным дополнением к чисто техническим моментам маршрута. Для повышения технической сложности пешеходных походов их маршруты дополняются восхождениями на обзорные вершины.

Зима на значительной части территории нашей страны держится несколько месяцев, а в ряде районов она единственное время года, когда можно совершать туристские походы, естественно лыжные.

Все, что было сказано о подходе к оценке сложности пешеходных походов, относится и к лыжным.

На лыжах можно развить большие скорости, но не всегда и не везде. Если нет наста и лыжни, передвижение по глубокому снегу становится одним из основных препятствий. К холоду нельзя привыкнуть, а он в лыжных походах - постоянный спутник. Значит, нужно уметь организовать хороший ночлег, согреться: иначе не восстановить силы для работы на следующий день. В безлесной зоне это особенно трудно. Пурга, метель -

сочетание сильного ветра, снегопада и мороза - не должны застать врасплох, привести к отморожениям и переохлаждению, к безысходности. Нужно хорошо владеть техникой передвижения на лыжах, особенно на крутых склонах, наледях (и все это с тяжелым рюкзаком).

С холодом туристы-лыжники научились бороться. Здесь их выручают умело изготовленное (самими) снаряжение, теплая одежда и спальные принадлежности. Хуже с лавинами. Они основная опасность в лыжных походах, и избежать ее может помочь только опыт, умение выбрать единственно правильный путь подъема или спуска по лавиноопасному склону, организация надежной страховки.[10]

Помимо других, все эти факторы учитываются при разработке классификации лыжных маршрутов.

Основным и решающим условием успешного проведения велосипедных, автомобильных и мотоциклетных походов является надежное техническое состояние и оснащение транспортных средств.

В основу классификации маршрутов этих колесных видов туризма заложены большие по сравнению с другими видами расстояния и факторы бездорожья при переходе от несложных походов к сложным. То, что есть в родственных видах спорта (велосипедные марафоны, авто- и моторалли), присутствует и здесь: профессиональное мастерство водителя, умение вести машину по проселочным, разбитым дорогам (а то и вовсе без них), хорошая реакция и др. И ко всему этому добавляются присущие другим видам туризма смена погодных условий, необходимость организации ночлегов, самообеспечение и проблема совместимости в коллективе при длительном взаимодействии друг с другом. Нельзя отрицать и наличия больших физических нагрузок, затрат мускульной энергии, особенно в велосипедных походах.

Категории сложности автмотопоходов определяются в зависимости от включения в их маршруты классифицированных участков или аналогичных им по характеру и количеству препятствий и технической сложности их преодоления. Дополнительная до нормативной протяженность этих маршрутов должна состояться из участков автомобильных дорог без препятствий или участков, сложность которых характеризуется более низкой категорией.

Не следует приветствовать попытки отдельных групп (это особенно заметно у вело-, реже у мототурпстов) усложнять маршруты за счет перетаскивания транспорта, например через перевалы, или в таежных районах по полотну железной дороги. Отмечались случаи, когда такие

перетаскивания составляли 25-30% отведенного на весь поход времени. А ведь колеса для того и даны, чтобы передвигаться на них.

Спелеотуризм отличается от других видов туризма в первую очередь отсутствием больших расстояний. В этом отношении он скорее напоминает альпинизм «наоборот»: сначала спуск, затем подъем. Но раз он культивируется, как вид туризма, то в других аспектах должен быть похожим на него, быть путешествием.

При оценке спелеопоходов учитывается набор определяющих сложность похода пещер различных категорий трудности.

Весь набор пещер нужно проходить в течение одного похода. В виде исключения допускается зачет «сборных» походов для тех районов, где нет достаточно пещер, расположенных на приемлемом расстоянии друг от друга.

Если пещера I или II категории трудности имеет очень большую протяженность, прохождение нескольких пещер может быть заменено прохождением нескольких маршрутов в одной и той же пещере.

При классификации пещер переход к более высокой категории трудности определяется появлением новых элементов в технике и тактике, вызванных наличием тех или иных естественных препятствий. Качественный скачок происходит при переходе от пещер I категории трудности к 2А категории трудности, от 2Б к 3А и т. д. Пещеры, обозначаемые одной и той же цифрой (например, 2А и 2Б) отличаются друг от друга главным образом количественно.[11]

В вертикальных пещерах основными препятствиями являются отвесные и крутонаклонные участки (колодцы), в горизонтальных-узости, водные препятствия (сифоны). Большинство пещер легко отнести к одному из этих двух типов, хотя есть немало пещер смешанного типа (комбинированные).

При разработке маршрутов спелеопоходов следует пользоваться Перечнем классифицированных пещер, утвержденным в 1985 г. В нем приведено около 500 пещер в следующих районах: Беломорско-Кулойское плато, Подолье и Буковина, Средний и Южный Урал, Крым, Кавказ, Средняя Азия, Западный Тянь-Шань, Алтай, Кузнецкий Алатау, Горная Шория, Саяны, Иркутская область, Дальний Восток. Даются основные данные о каждой пещере: название, тип пещеры-горизонтальная (Г), вертикальная (В), комбинированная (К), длина и глубина в метрах, категория трудности.

При классификации комбинированных походов учитывается ряд принятых условностей. Участок одного вида туризма должен быть

непрерывным походом, который может быть классифицирован сам по себе. Например, обносы, обходы пешком отдельных препятствий, а также радиальные пешие выходы в водном походе не превращают его в комбинированный. Если дополняющий маршрут - участок с другим способом передвижения по всем параметрам не выше I категории сложности, то суммарная сложность похода не увеличивается: прибавленная к «четверке» «единичка» не делает поход «пятеркой». Но если комбинированный поход состоит, например, из водной части IV категории и пешеходной - III категории сложности, то он принимается к зачету на разряды как поход V категории сложности. На фактически приобретенный в таком походе технический опыт эта оценка» естественно, не влияет.

Наиболее распространенными и естественными следует считать водно-пешеходные походы. Могут быть и горно-водные, совсем реже - лыжно-водные. Очень сложно обстоит дело с комбинированием пешеходных и горных маршрутов. Практически в горах невозможно выделить самостоятельные непрерывные участки, относящиеся к одному из этих видов. Они так перемешаны, что не поддаются разделению на индивидуально оцениваемые части комбинированного похода. Сейчас, и видимо правильно, условлено, что в высокогорных районах походы могут относиться, только к горному виду туризма.[12]

1. Постановка целей похода и выбор маршрута

При выборе маршрута, и на стадии подготовки к походу необходимо правильно спланировать сам маршрут, и при этом надо учитывать возможность возникновения различного вида внештатных ситуаций - болезнь кого-либо из участников группы, ухудшение погодных условий и др. Цели, которые вы ставите перед собою, производятся на основании данных о предполагаемом маршруте. В том случае, если ваш маршрут предполагает значительные физические нагрузки, то на этапе подготовки необходимо учесть физические данные всех участников похода. Когда у участников путешествия нет опыта в походах, то в этом случае лучше всего выбрать хорошо маркированный маршрут, с наличием туристических указателей. Также следует учесть, что даже хорошо маркированные маршруты бывают различной степени сложности, и в этом случае вы должны выбрать такой маршрут, который бы соответствовал физическим возможностям участникам вашей туристической группы. В походе скорость движения группы всегда определяется по скорости движения самого слабого участника. В том случае, если в вашей группе будут новички, планируйте проходить в день не более чем 15 км, если поход продолжительностью до 4 дней, а если длительность вашего похода более 4 дней, то рекомендуется проходить не больше 10 км за день.

При разработке маршрутов надо использовать туристические карты, или, в крайнем случае, найти маршрут с помощью Интернета. Очень часто в сети Интернета вместе с картами маршрутов приводятся детальные отчеты, где детально описаны все нюансы туристического маршрута. Обязательно в таких случаях надо учитывать погодные условия, ознакомиться с прогнозом погоды, а также учитывать сезонные особенности в данном районе. В обязательном порядке запланируйте альтернативные варианты подъезда в случае схода с маршрута. Также необходимо учитывать, что в горных районах зачастую не работает телефонная связь.[13]

Распределение обязанностей между участниками группы

В любом деле обязательно должен быть руководитель, поэтому перед началом похода необходимо выбрать руководителя. Чаще всего это бывает наиболее опытный человек, но ни в коем случае это не является правилом. Этот вопрос решает сама группа.

В обязанности руководителя разработка маршрута, подготовка снаряжения, закупка продуктов питания и в конечном итоге он несет ответственность за каждого участника группы. Поэтому руководитель должен стараться учитывать интересы всех участников похода, но по

организационным вопросам окончательное решение, как правило, принимает он.

В состав группы должен входить: завхоз, который занимается распределением продуктов питания, медик - оказывает первую медицинскую помощь, ремонтник - выполняет текущий ремонт туристического снаряжения, а также летописец, фотограф и др. Такие должности, не являются обязательными при походах до 4-х дней, хотя и не окажутся лишними. Но в длительных походах без них не обойтись. Распределение обязанностей между участниками похода в значительной мере облегчает проведение похода, ведь каждый из участников отвечает за порученный участок работы.[14]

Постановка целей похода и выбор маршрута

При выборе маршрута, и на стадии подготовки к походу необходимо правильно спланировать сам маршрут, и при этом надо учитывать возможность возникновения различного вида внештатных ситуаций - болезнь кого-либо из участников группы, ухудшение погодных условий и др. Цели, которые вы ставите перед собою, производятся на основании данных о предполагаемом маршруте. В том случае, если ваш маршрут предполагает значительные физические нагрузки, то на этапе подготовки необходимо учесть физические данные всех участников похода. Когда у участников путешествия нет опыта в походах, то в этом случае лучше всего выбрать хорошо маркированный маршрут, с наличием туристических указателей. Также следует учесть, что даже хорошо маркированные маршруты бывают различной степени сложности, и в этом случае вы должны выбрать такой маршрут, который бы соответствовал физическим возможностям участникам вашей туристической группы. В походе скорость движения группы всегда определяется по скорости движения самого слабого участника. В том случае, если в вашей группе будут новички, планируйте проходить в день не более чем 15 км, если поход продолжительностью до 4 дней, а если длительность вашего похода более 4 дней, то рекомендуется проходить не больше 10 км за день.

При разработке маршрутов надо использовать туристические карты, или, в крайнем случае, найти маршрут с помощью Интернета. Очень часто в сети Интернета вместе с картами маршрутов приводятся детальные отчеты, где детально описаны все нюансы туристического маршрута. Обязательно в таких случаях надо учитывать погодные условия, ознакомиться с прогнозом погоды, а также учитывать сезонные особенности в данном районе. В обязательном порядке запланируйте альтернативные варианты подъезда в случае схода с маршрута. Также необходимо учитывать, что в горных районах зачастую не работает телефонная связь.[15]

Распределение обязанностей между участниками группы

В любом деле обязательно должен быть руководитель, поэтому перед началом похода необходимо выбрать руководителя. Чаще всего это бывает наиболее опытный человек, но ни в коем случае это не является правилом. Этот вопрос решает сама группа.

В обязанности руководителя разработка маршрута, подготовка снаряжения, закупка продуктов питания и в конечном итоге он несет ответственность за каждого участника группы. Поэтому руководитель должен стараться учитывать интересы всех участников похода, но по организационным вопросам окончательное решение, как правило, принимает он.

В состав группы должен входить: завхоз, который занимается распределением продуктов питания, медик - оказывает первую медицинскую помощь, ремонтник - выполняет текущий ремонт туристического снаряжения, а также летописец, фотограф и др. Такие должности, не являются обязательными при походах до 4-х дней, хотя и не окажутся лишними. Но в длительных походах без них не обойтись. Распределение обязанностей между участниками похода в значительной мере облегчает проведение похода, ведь каждый из участников отвечает за порученный участок работы.[16]

2. Составление продуктовой раскладки и закупка продуктов питания

В любом походе стандартный рацион системы питания делится на три части - завтрак, обед и ужин. При этом надо отметить, что на завтрак и ужин полноценно готовится горячая пища, а обед представляет собою своеобразный сухой паек. Но такая схема не является постоянной и по потребности может всегда меняться. Поэтому когда вы будете закупать продукты, исходите из запланированных приемов пищи во время похода. Для походов до 4-х дней особо придирайтесь к продуктовой раскладке не стоит. Но если вы планируете долгосрочный, более 5-ти суток, поход, то вам следует учесть все нюансы продуктовой раскладки.

В первую очередь вы должны четко знать, сколько времени уходит на приготовление пищи. Если вы запланировали пройти за день 15 км, то тратить на приготовление пищи по два часа вы вряд ли станете. Обычно в походе утром варят какую-нибудь кашу, на обед готовят бутерброды из хлеба, колбасы и сыра, а на ужин готовится подобие походного супа, это уже зависит от фантазии вашего повара. Обязательно при каждом приеме пищи готовится чай с лимоном, а также к нему печенье и шоколад. Закупая продукты, вы должны учитывать планируемые физические нагрузки, а также погодные условия.

Для взрослого человека средняя дневная норма потребления составляет приблизительно 2000 Ккал. В походах такая норма может достигать до 3000 Ккал. Ориентировочный вес продуктов на одного человека составляет 800 грамм. Не стоит также покупать продукты питания в стеклянной таре, она тяжелая и довольно хрупкая. Крупы желательно пересыпать в пластиковые бутылки.[17]

Разовые нормы потребления для одного человека на один день составляют: колбаса - 50 г; тушенка - 70 г; хлеб - 35 г; макароны, гречка и рис - 80 г; пшеничные крупы - 70 г; овсянка - 60 г; манная крупа - 50 г; чай - 5 г; сахар - 25 г.

Кроме основных приемов пищи существует, так называемый, "подножный корм" - прием пищи во время движения. Это может быть шоколад, шоколадные конфеты, карамельки, курага. Это высокоэнергетические продукты, которые в какой-то мере утоляют голод и повышают выносливость. Продукты для похода надо закупать централизованно, но такие как хлеб и сахар можно докупать по пути следования маршрута, если на нем попадаются населенные пункты.[18][19]

3. Топография и ориентирование на местности

Для того чтобы увеличить точность движения по азимуту, руководства по топографии рекомендуют следующие приемы.

Первый из них — это использование промежуточных ориентиров. Определив по компасу направление на местности, которое соответствует нашему азимуту, надо наметить какой-нибудь предмет (дерево, куст и т. п.), находящийся строго на нужном направлении. Этот предмет и будет нашим первым промежуточным ориентиром. Нужно только чтобы ориентир был достаточно заметным и не терялся из виду при приближении к нему. Дойдя до первого промежуточного ориентира, таким же порядком определяют второй промежуточный ориентир и двигаются, пока не достигнут его. Достигнув второго промежуточного ориентира, находят себе третий ориентир и т. д.

Второй прием — провешивание пройденного пути с целью выдерживания направления по створу (створом называется вертикальная плоскость, проходящая на местности через каткие-то две точки). Начав движение по азимуту, оставляют на своем пути через известные промежутки какие-то вехи — забитый кол или еще что-то. Оглядываясь в ходе движения назад, следят, чтобы направление движения не отклонялось от линии, отмеченной оставленными вехами. Допущенное отклонение от требуемого направления здесь легко обнаружить. На выпавшем снегу вместо провешенной линии можно движение по створу осуществлять, наблюдая за оставшейся позади лыжной или цепочкой следов.[20]

Третий прием — использование товарища для выдерживания нужного направления. Ведущий намечает нужное направление и показывает его одному из товарищей. Тот начинает движение в указанном ему направлении, а ведущий, находясь сзади, корректирует движение. Заметить отклонение от требуемого направления, допущенное идущим впереди человеком, значительно легче, чем свое собственное. Этот прием можно считать вариантом движения по створу. Понятно, что если выслать вперед не одного, а двух-трех человек или больше, то точность выдерживания направления возрастет. Наибольшей она окажется, если ведущий станет в конец группы и будет видеть перед собой всю цепочку туристов. В этом случае легко заметить сравнительно небольшое расхождение между требуемым азимутом и направлением, по которому движется группа. Но практика показала, что если вперед вышло более двух человек, то ведущему становится трудно управлять ими. Его часто недослышат, плохо реагируют на его команды, подчас возникает перебранка, группу приходится останавливать. Обычно в качестве «впереди идущего» используют одного, реже двух человек.[21][22]

Четвертый прием направлен на погашение ошибки, возникающей при обходе мелких препятствий — плотно растущих групп деревьев, кустов, завалов и т. д. Чтобы такая ошибка не накапливалась, рекомендуется обходить их поочередно то справа, то слева.

Пятый рекомендуемый, в руководствах прием заключается в счете шагов.

Следующий прием — шестой — рассчитан на тот случай, если на пути встречается непреодолимое препятствие, значительное по размеру.

В таком случае рекомендуется обходить его следующим образом. Пойти вдоль препятствия, заметив новый азимут и ведя счет пар шагов. Дойдя до края препятствия, повернуть и пойти по прежнему азимуту. Когда препятствие будет обойдено, взять азимут, обратный тому, по которому происходило движение вдоль препятствия (обратным считается азимут, отличающийся от данного на 180°). Пройдя по обратному азимуту точно такое же число пар шагов, затем снова повернуть на первоначальный азимут.

восьмой прием заключается в предварительной подготовке всех данных, необходимых для движения, и оформлении их в виде схемы движения по азимуту и в виде соответствующей таблицы. Заниматься этим на маршруте значительно сложнее. Тут может быть и дождь, и мороз, и ветер, и темнота, и подступающая усталость, способствующая появлению ошибок, и даже просто неудобная обстановка — негде ровно расстелить карту, приходится работать, держа ее на весу, и т. д. Поэтому вся эта работа проделывается заранее.[23][24]

4. Обеспечение безопасности

Меры предосторожности в обращении с огнем

Костер хранит потенциальную опасность, которая может не напоминать о себе настолько долго, что о ней забывают.

Покидая место бивака, следует обязательно залить костер.

Никогда не следует разводить огонь непосредственно под деревьями. На деревьях, особенно хвойных, есть чему загореться.

Нельзя разводить костры там, где имеется торф.

Нельзя также разводить чрезмерно большие костры.

Не следует оставлять костер (даже гаснувший) без присмотра.

Особенно внимательно надо следить за костром, когда кругом много сухой травы и когда дует сильный ветер.

Одним словом, разводя костер, нельзя пренебрегать мерами предосторожности. И пусть то, что здесь было названо мерами предосторожности, войдет в привычку юного туриста, стане г способом его общения с огнем. Тогда огонь навсегда станет надежным другом, который никогда не обманет и не подведет.

И не только огонь является единственной опасностью в походе. Также при приготовлении пищи, при прохождении маршрута, при установке лагеря нужно быть предельно внимательным.

Туризм — прекрасное и эффективное средство воспитания здорового и закаленного человека. Туризм закаляет так, как ни один другой вид спорта. Более того, туризм с его большими, но равномерно распределенными во времени нагрузками способствует излечению некоторых заболеваний.[25]
[26]

Заключение

Туризм -прекрасное и эффективное средство воспитания здорового и закаленного человека. Туризм закаляет так, как ни один другой вид спорта. Более того, туризм с его большими, но равномерно распределенными во времени нагрузками способствует излечению некоторых заболеваний

Походы, которые проводятся с целью активного отдыха и оздоровления трудящихся и молодежи. Туризм является составной частью системы физического воспитания в повседневной жизни широких масс населения.

Общеизвестна мысль, что краеведение без туризма может быть, но туризма без краеведения не бывает. И это краеведение имеет свой особый статус, свою форму, которую мы называем туристским краеведением. Развитие туристского краеведения — актуальная проблема современной педагогики, всего детско-юношеского туризма, позволяющая решить многие проблемы обучения, воспитания и развития детей и подростков. Не свойственные туристскому походу формы краеведения снижают его педагогическую эффективность. Однако туристское краеведение только начинает завоевывать должное место в ряду традиционных краеведческих исследований со школьниками. В рамках этой подпрограммы можно было бы рассмотреть результаты спортивных походов и путешествий со школьниками России, тем самым помочь руководителям в осмыслении своей педагогической деятельности, а участникам походов поделиться краеведческим опытом по обеспечению безопасности прохождения спортивных маршрутов.

Список используемой литературы.

1. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0.
2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И. С. Барчуков [и др.] ; ред. В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков. - Москва : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8
3. Чеснова, Е. Л. Физическая культура : учебное пособие / Е. Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4
4. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья : журнал. - М. : Агентство «Роспечать».
5. Теория и практика физической культуры : журнал. – М. : НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта».
6. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : журнал. - М. : Агентство «Роспечать».
7. Аркин Я., Вариксоо А., Захаров, П., Тятте Я. Горный туризм. Снаряжение. Техника. Тактика. – Таллин: Изд-во Ээсти раамат. – 1980. – 328с.
8. Ганопольский В.И. Уроки туризма / Пособие для учителей. – Мн.: НМЦентр, 1998. – 216с. – (Туризм в школе).
9. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – М.: ФиС, 1988. – 191с.
10. Туризм и спортивное ориентирование / Учебник для институтов и техникумов физической культуры. - Авт.-сост, В.И. Ганопольский. М: ФиС, 1987. - 240с.
11. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник/ Под общ. Ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002. – 364с.

12.Хаттинг Г Альпинизм: Техника восхождений, ледолазания, скалолазания: Базовое руководство/ Гарт Хаттинг. – Пер. с англ. К. Ткаченко. – М.: «Изд-во ФАИР», 2006. –160с.

13.Хилл П., Джонстон С. Навыки альпинизма: Курс тренировок. – М.: ФАИР-ПРЕСС. – 2005. – 192с.

14.Школа альпинизма (Начальная подготовка). – М.: ФиС, 1989. – 463с. Составители: П.П. Захаров, Т.В. Степенко.

15.Статьи и рисунки из каталогов специального страховочного снаряжения PETZL.

16.Аркин Я., Вариксоо А., Захаров, П., Тятте Я. Горный туризм. Снаряжение. Техника. Тактика. – Таллин: Изд-во Ээсти раамат. – 1980. – 328с.

17.Ганопольский В.И. Уроки туризма / Пособие для учителей. – Мн.: НМЦентр, 1998. – 216с. – (Туризм в школе).

18.Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. – М.: ФиС, 1988. – 191с.

19.Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - 3-е изд., доп. - М., 1996. - 56 с.

20.Булгаков А.А. Велосипедный туризм для всех. - М.: Профиздат, 1984. - 128 с.

21.Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. - изд. 2-е испр. и доп. - М., Профиздат, 1973.

22.Гулиев Н.А., Большаник П.В. Туризм региона: Учебное пособие. - Омск, 2002. - 316 с.

23.Захаров П.П. Инструктору альпинизма. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 269 с.

24.Истомин П.И., Симаков В.И. Организация массового самодетельного туризма. Учебное пособие. - М., 1986.

25.Калошина Н.В. Спортивный туризм: Учебное пособие для лицейских классов РМАТ. - М.: Сов. спорт, 1998. - 139 с.

26.Классификация пешеходных маршрутов: Метод. рек. / Разраб. И.Е. Востоков. - М.: Турист, 1990. - 40 с.

