

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Е.Ю. Дауренов, С.С. Ражабов**

# **ТУРИЗМ**

**Учебное пособие для студентов и учащихся молодежи**

**5610500 – Спортивная деятельность (по видам деятельности)**

**ЧИРЧИК**

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Активный отдых — лучшее средство укрепления здоровья. Отдых в пути, в движении помогает быстрее и полнее, чем “сидячий” и “лежачий” восстановить работоспособность, снять усталость, улучшить общее самочувствие. Те, кто отдает предпочтение активному отдыху, сохраняют хорошую физическую форму, не знают “модных” болезней сердечно-сосудистой системы, обладают высоким творческим потенциалом и в солидном возрасте.

Общеизвестно, что без полноценного отдыха нет и высокопроизводительного труда. К сожалению, многие, в том числе и молодежь, предпочитают комфортные условия отдыха, в привычном интерьере городских благоустроенных квартир, обязательно с телевизором, мягкой мебелью, коврами. Тем более, что к выходному приурочено множество дел. И привычный их круговорот проходит среди бетонных стен, в окружении изделий из пластмассы, в изоляции от природы.

Разумнее, полезнее и интереснее освободить себе выходной для настоящего отдыха и отправиться в маленькое путешествие.

Одной из самых доступных форм активного отдыха, одним из могучих средств укрепления здоровья являются туристские походы выходного дня. Они особенно перспективны и популярны сегодня, когда каждый труженик нашей страны помимо своего очередного отпуска имеет 104 выходных дня в году при пятидневной рабочей неделе.

Правильно организованный и хорошо проведенный поход укрепляет здоровье, закаляет организм, развивает силу, ловкость, выносливость, инициативу, мужество, настойчивость, дисциплинирует, активизирует в труде, В походе рождается чувство коллективизма, любви к природе, расширяется кругозор туриста духовно совершенствуется личность каждого. Походы доступны людям любого возраста с различной физической подготовкой и разными интересами.

В условиях похода турист попадает в особую атмосферу теплоты, радушия, общения, новых знакомств, нередко обретает друзей, в кругу которых формируются и новые интересы.

В последнее время в походы выходного дня устремляется все больше молодых людей. Чем раньше “заболеть” туризмом, тем больше пользы принесет это увлечение, хотя, разумеется, начинать никогда не поздно.

Походы помогают овладеть такими полезными навыками, как ориентирование на местности, умение оказывать доврачебную помощь, передвигаться в условиях бездорожья, преодолевая естественные преграды, переправляться через реки и овраги, ремонтировать, одежду и обувь, готовить пищу на костре и т. п.

Как правило, надолго остаются впечатления от похода. Запомнится вечер у костра, особый вкус ужина, пахнущего дымком. Поднимет настроение песня, обязательно найдется среди спутников хороший рассказчик. Крепок сон на свежем воздухе в спальном мешке и походной палатке. А утром снова воодушевит, ободрит и развлечет движение, смена ландшафтов в пути. Походное самочувствие незабываемо.

Особенно необходим походный режим выходного дня тем, кто занят умственным трудом. Поэтому очень важно “мобилизовать” в поход педагогов и врачей, инженеров и техников, работников науки и культуры и т. д. А для этого важно регулярно в воскресные и праздничные дни, зимой и летом, весной и осенью, в любую погоду организовывать активный отдых. Лучший вид отдыха - это туризм, истинное воплощение культуры свободного времени. Туризм это путь к здоровью.

Лучше дышать свежим воздухом, чем пить лекарства.

## ГЛАВА I

### ОРГАНИЗАЦИЯ ПОХОДОВ

Как и многодневные путешествия, поход выходного дня проводится в соответствии с требованиями Правил организации и проведения самостоятельных туристских походов и путешествий на территории Узбекистана. Это начальная ступень туризма. Однодневные походы – основная школа подготовки опытных туристов. Многие из тех, кто начинал с коротких походов за город, позже охотно устремляются в многодневные путешествия.

Очень ответственная задача у организаторов активного отдыха на предприятиях и в организациях – “завербовать новобранцев” туризма, увлечь их походной поэзией. А для этого поход должен стать не только отдыхом и развлечением, но и познавательным, полезным и интересным мероприятием.

Знакомство с природой родного края, посещение экскурсионных объектов, овладение основами техники туризма, сдача норм на значок и комплекса Алпомиш и Барчиной, тренировки к многодневным путешествиям различных категорий сложности - все это может стать целью короткого похода. Поддержание спортивной формы и повышение жизненного тонуса - тоже достойная цель.

Походы продолжительностью 1-3 дня летом можно совершать пешком, на велосипедах, мотоциклах, лодках, байдарках с ночлегами в полевых условиях; зимой — на лыжах или пешком однодневный или с ночевкой в заранее намеченном населенном пункте. Самая общедоступная форма путешествий, не требующая специального снаряжения, - это пешие и лыжные походы.

*Ходьба* — наиболее простой и естественный вид передвижения. Пешехода не ограничивают ни сезонность, ни характер местности, ни даже метеорологические условия. *Пешие походы* – самый распространенный вид туризма. Недаром фигура пешехода с рюкзаком за плечами стала общепринятым символом туризма. Турист-пешеход всегда близок к природе,

он может сочетать движение с наблюдением за растениями, животными, ландшафтом местности, со сбором ягод и грибов, фотографированием. Для него почти не существует препятствий в пути, при соблюдении известных правил безопасности он не знает аварий.

Великолепное ощущение бодрости и прилива сил создает и *ходьба на лыжах*, даже с самой умеренной скоростью. Длительная, равномерная мускульная работа на чистом воздухе, которую совершает лыжник-турист, отлично тренирует сердце и дыхательные органы, благотворно сказывается на общем самочувствии и состоянии нервной системы. В лыжных походах в условиях разнообразного рельефа, при различной температуре воздуха и различном состоянии снежного покрова лыжник проверяет и совершенствует свое мастерство.

Имеет свои преимущества и *водный туризм*. Водник не несет груза, вся его поклажа располагается на судне, он может взять больше продуктов, одежды, снаряжения. Водник не знает дорожной пыли, в любое время может искупаться, охладиться, освежиться в речке, с которой не расстается практически все путешествие...

Водный туризм — это быстрая смена впечатлений, меняющийся обзор: за сосновым бором переливается луговое разнотравье, дальше радуют взор ухоженные поля, цветущие весной и плодоносящие осенью сады.

Особое удовольствие сулит и *езда на велосипеде*, позволяющая преодолевать немалые расстояния, требующая равномерной мускульной работы, укрепляющая здоровье путешественника. Всякого, кто любит велосипед, можно смело воодушевить: не раздумывая отправляйтесь в вело путешествие. Не обязательно рваться вперед, “обгоняя ветер”. Можно проехать намеченный маршрут спокойно и получить при этом большое удовольствие. Велосипед не только тренирует сердце, сосуды и легкие, но способствует борьбе с избыточным весом.

Подготовка походов выходного дня - важнейший участок работы общественных организаций предприятия и учреждений. При этом следует

всегда помнить: ни в коем случае туристский поход не должен уподобиться массовке или пикнику, которые пытаются выдавать порой за туризм. Правильно организованный поход не имеет ничего общего ни с бесцельным хождением, ни с загородной прогулкой.

Многодневные путешествия, как правило, проводятся в период отпусков. Они требуют продолжительного времени, длительной и тщательной подготовки.

Любой поход, в том числе и однодневный, начинать следует с выбора района путешествия, определения продолжительности его и расстояния, которое предстоит преодолеть, учитывая при этом пожелания большинства участников будущего похода, уровень их общефизической подготовки и опыт участия в подобных путешествиях.

В зависимости от степени подготовленности участников можно организовать походы разных категорий сложности (их различают пять), Чем выше категория сложности похода, тем больше внимания следует уделять комплектованию группы. Обычно подготовка к походу осуществляется с учетом последовательного накопления опыта и постепенного перехода от простых путешествий к сложным.

Организация работы по туризму на предприятии должна начинаться с создания туристской секции при совете физкультуры и установления делового контакта с районным и городским туристскими клубами, областным советом по туризму, где можно получить необходимую консультацию и помощь в подготовке организаторов и инструкторов туризма.

Советы физкультуры совместно с туристскими секциями организуют лекции, беседы, встречи, туристские вечера, разборы проведенных путешествий и другие мероприятия воспитательного характера; проводят спортивно-туристские соревнования по ориентированию на местности и технике туризма. Участники таких состязаний соревнуются в мастерстве ориентирования на незнакомой местности по карте и компасу; в умении быстро преодолевать препятствия, переходить лесные завалы, переплывать

водные преграды, преодолевать их по кладям и навесным переправам, совершать крутые подъемы и спуски.

Дело чести каждого коллектива создать свою спортивную команду, состоящую из опытных туристов, способных демонстрировать мастерство, выучку и добиваться хороших результатов в соревнованиях на первенство района, города, спортивного общества. Но чтобы достичь высоких спортивных результатов в будущем, важно начать с массового туризма, уделять повседневное внимание подготовке значкистов комплекса “Алпомиш и Барчиной”, а также разрядников по туризму.

Желательно приглашать в поход опытных специалистов для чтения лекций и проведения практических занятий на местности с целью совершенствования участниками группы туристских навыков и умения оказывать первую медицинскую помощь. Особый смысл и интерес приобретает поход, в процессе которого организуется сдача зачетов по нормативам комплекса “Алпомиш и Барчиной”.

### ***1.1 ВЫБОР МАРШРУТА***

Маршрут должен соответствовать целям похода, быть доступным по сложности и физической нагрузке, соответствовать по протяженности установленным нормативам в зависимости от вида туризма. Желательно выбрать маршрут интересный в познавательном отношении. Следует наметить различные объекты для осмотра в пути: исторические места, памятники культуры и воинской славы, музеи, города и села, новостройки, колхозы и совхозы и т. п. Всегда интересно знакомиться с бытом местного населения, однако делать это надо тактично.

При движении пешком или на лыжах маршрут прокладывают по наиболее удобным и живописным проселочным дорогам, просекам, тропам, лесным массивам, долинам рек и ручьев.

Летом в жаркую погоду лучше идти под пологом леса, отдыхать у речки, пусть самой маленькой, или у любого водоема. Осенью, когда не грозит жара,

лучше шагать по открытой местности, греясь на осеннем солнышке; особенно хороши в это время маршруты по холмистой местности, откуда открываются дальние живописные пейзажи.

При выборе водного маршрута необходимо предпочитать реки с живописным и разнообразным ландшафтом берегов. Начинать поход лучше с верховьев.

Для путешествия на велосипедах начинающим туристам рекомендуются маршруты по населенной и малопересеченной местности с развитой дорожной сетью; группам, укомплектованным опытными велосипедистами, доступны и более сложные маршруты. Однако при выборе маршрута необходимо стремиться, чтобы почвенные условия не создавали излишних трудностей, избегать большого количества заболоченных и песчаных участков, выбирать дороги, благоприятные для путешествия.

Как правило, для похода выбирается *кольцевой* или *линейный маршрут*. При кольцевом походе начинается и завершается в одной и той же точке, а при линейном в разных точках. Маршруты с возвращением по пройденному пути менее интересны, поэтому не рекомендуются. Выбирать место ночлега нужно так, чтобы можно было подойти к нему, имея в запасе около двух часов светлого времени, необходимого для устройства бивака.

Разрабатывая маршрут, группа должна пользоваться географическими, административными и туристскими картами, справочниками и туристскими схемами.

Любые походы целесообразно проводить по возрастающей степени трудности. Например, зимой на лыжах сначала переход по равнине, следующей - по местности с пологими уклонами, на которых новичков легче обучать спуску и только позднее можно запланировать передвижения по пересеченной местности, где встречаются густой лес, крутые горки, затянутые льдом реки. Конечно, последний маршрут наиболее разнообразен и поэтому интересней.

Тем, кто серьезно увлекся туризмом, можно организовывать учебные походы выходного дня, например с целью приобретения навыков в работе с картой и компасом, тренировки в преодолении естественных препятствий, подготовки к сложному путешествию.

Протяженность дневного перехода (пешком и на лыжах) для тренированных групп не должна превышать 20 км - по пересеченной местности и 30 км - по равнине. Для групп, состоящих из начинающих туристов, общий километраж пеших и лыжных переходов не должен превышать 10-15 км в день, водного путешествия при движении вниз по течению на лодках - 20-25 км и на байдарках – 25-30 км в день. Путешествующие на велосипеде ограничивают маршрут 40-60 км в день.

Если пригороды не представляют интереса для туристов, лучше проезжать их на электричке или на автобусе, начиная маршрут от намеченных железнодорожной станции или населенного пункта. Следует заранее знать и расписание движения транспорта по начальному и конечному пунктам.

Организаторам похода необходимо иметь в запасе несколько разработанных и описанных маршрутов, постоянно пополняя этот запас, что позволит предлагать туристам несколько вариантов походных маршрутов на выбор.

Консультацию по выбору маршрута выходного дня можно получить в городском клубе туристов.

## ***1.2 КОМПЛЕКТОВАНИЯ ТУРИСТСКОЙ ГРУППЫ***

Подготовка к походу начинается с комплектования группы. Информация о предстоящем походе должна быть четкой и полной. Прежде всего следует сделать устные сообщения во всех цехах и отделах предприятия или учреждения о подготовке похода с предложением записаться всем желающим. Подкрепить эту информацию обязательно надо письменным объявлением. Его желательно сделать заметным, украсить рисунком. В объявлении указываются начальный и конечный пункты маршрута, его

протяженность, место и время сбора участников, фамилия руководителя. Если к начальной точке маршрута намечается ехать, то время сбора участников назначается на 20-30 минут раньше отправления транспорта (поезда, автобуса).

Группу нужно комплектовать заблаговременно, так как в зависимости от ее численности придется решать ряд практических вопросов (обеспечение транспортом, туристским снаряжением ит. п.).

Однодневные и многодневные походы должны проводиться в строгом соответствии с требованиями Правил организации и проведения самостоятельных туристских походов и путешествий на территории Узбекистана. Первейшее требование этого документа — безопасное проведение походов.

Правилами оговорено, что количественный состав туристской группы в походе выходного дня, некатегорийном походе или путешествии должен быть не менее 4 и не более 50 человек.

Минимальное число участников определено не случайно. Возникнет ли необходимость оказать помощь заболевшему товарищу или преодолеть какое-либо неожиданно возникшее естественное препятствие, нужно ли организовать переправу через реку, разобрать завал в лесу или проложить лыжню по целине — это легче сделать, если в группе как минимум четыре человека. Однако и слишком большая по составу группа делается трудноуправляемой: осложняется организация ночлега, питания, пользования общественным транспортом, затрудняется процесс движения, купания и т. д. Чтобы избежать всего этого, состав группы следует ограничивать двумя десятками участников. При большем количестве желающих участвовать в походе их следует подразделить на несколько групп и на каждую выделить руководителя. В таком случае бывает целесообразно направить группы по разным маршрутам или по одному и тому же, но с некоторым разрывом во времени (примерно 30 минут).

Участвовать в походе могут все желающие независимо от возраста. Можно идти с товарищами по работе, членами семьи, друзьями и знакомыми. Очень важно включить в группу опытных туристов, способных передать свой опыт новичкам.

Туристский коллектив немислим без руководителя, без соблюдения строгой дисциплины (обязательной для каждого члена группы!), без выполнения определенных обязанностей на маршруте и на привалах.

Руководить походами выходного дня имеют право обладатели значка, организаторы и инструкторы туризма, туристы-разрядники, а также лица, имеющие опыт участия в подобных походах, владеющие основными туристскими навыками и знакомые с необходимыми мерами безопасности.

Руководитель групп. Назначается советом физкультуры предприятия. Он обязан обеспечить подготовку группы к походу, поддерживать дисциплину и порядок в коллективе, обеспечить выполнение цели похода. Руководитель несет ответственность за соблюдение правил организации и проведения походов, выполнение требований Закона об охране природы, за безопасность туристов, сохранность полученного снаряжения и правильное расходование подотчетных денежных средств.

Руководитель должен быть политически грамотным и культурным, пользоваться авторитетом в коллективе, быть способным организатором и опытным туристом, чутким и заботливым товарищем, должен знать маршрут, иметь карту или схему маршрута, хорошо ориентироваться на местности.

Руководитель пользуется правом единоначальника, и его указания о порядке движения, взаимопомощи, выполнении поручений обязательны и должны выполняться безоговорочно. В случае необходимости он имеет право изменить маршрут или прервать поход.

Своим личным примером руководитель должен воспитывать участников похода, учить их соблюдать лучшие туристские традиции.

Если группа во время похода наметила посетить исторические памятники или другие экскурсионные объекты, руководителю следует

предварительно познакомиться с ними, почитать о них или получить консультацию в соответствующей организации, чтобы во время осмотра рассказать о них участникам похода.

Накануне похода руководитель проводит собрание группы, на котором распределяются обязанности и решаются все организационные и хозяйственные вопросы.

Заместитель руководителя. Избирается из числа опытных и уважаемых участников похода, Его распоряжения также обязательны для группы, ибо он действует в соответствии с решением руководителя. В его обязанности входит помогать руководителю проводить политико-воспитательную работу в группе, поддерживать должную дисциплину и порядок, разбирать и устранять конфликты между участниками.

Главная задача заместителя - создать единый здоровый, монолитный коллектив, проникнутый духом дружбы, товарищества и взаимной выручки, без чего немислим поход.

Завхоз группы. Энергичный, расторопный и аккуратный турист. Отвечает за питание и снаряжение, ведет их учет, распределяет продукты и снаряжение по рюкзакам, составляет меню, заботится о пополнении продуктов в пути, От завхоза во многом зависит успех похода. Поэтому к его выбору надо относиться очень серьезно.

Завхоз назначает дежурных для приготовления пищи, выдает им продукты согласно меню. В помощь ему обычно выделяются 2-3 туриста.

Казначей. Производит все денежные расчеты. Собирает у туристов деньги на питание, прокат снаряжения, транспорт. Приобретает проездные билеты. Казначей обязан вести строгий учет расходов и в любое время по требованию участников должен полностью отчитаться за израсходованные средства.

Врач группы. Назначается руководством поликлиники из числа штатных медицинских работников. Должен иметь походную медицинскую аптечку с набором медикаментов, необходимых для оказания первой помощи

при травмах и заболеваниях. В походе врач не только оказывает первую помощь, но и старается предупредить заболевания. Следит, чтобы участники не натерли ноги, чтобы не было ожогов, солнечных и тепловых ударов.

Если врача не окажется, его обязанности добровольно берет на себя один из членов группы. До похода он обязательно должен получить специальную медицинскую консультацию у врача поликлиники.

Фотограф. Им может стать любой турист, имеющий фотоаппарат и знакомые техникой фотографирования. Взять с собой фотоаппарат с запасом пленок может каждый фотолюбитель, Диапазон туристских походных сюжетов необычайно широк. Исторические и архитектурные памятники, интересные объекты природы, своеобразие населенных пунктов, а рядом – товарищи по работе в походной экипировке. Совместные привалы, обеды, разбивка бивака, купание — все это очень выразительно получается на походных фото, радует туристов, помогает им вспомнить обстоятельства путешествия.

Такие фото - отличный материал для витрины или специальной стенгазеты.

Ответственный за ремонт снаряжения. Распоряжается инструментами и материалами для ремонта (технической аптечкой), хранит их. При необходимости ремонтирует снаряжение самостоятельно или привлекая товарищей по группе.

Не получившие должностей при желании не останутся без дела. В пути можно собрать коллекцию геологических образцов, корни, шишки для поделок и т. п. Разбивку бивака, заготовку дров, разжигание костра, приготовление пищи —эту работу поочередно выполняют все члены группы.

Участники похода обязаны:

- выполнять указания руководителя группы;
- пройти всестороннюю подготовку до начала похода и активно участвовать в его подготовке;

-прослушать цикл лекций, бесед или ознакомиться с инструкциями по вопросам соблюдения правопорядка при прохождении маршрута, природоохранных законов, правил пожарной безопасности в лесах и предупреждения пожаров, а также способах тушения их, правил безопасности на воде, предупреждения травматизма, обморожения и оказания доврачебной помощи;

-строго соблюдать санитарно-гигиенические правила на протяжении всего маршрута;

-оказывать помощь товарищам, терпящим бедствие;

-вести себя тактично по отношению к местному населению;

-своевременно информировать руководителя группы об ухудшении состояния здоровья и травмировании;

-бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, принимать активное участие в общественной работе;

-участвовать в подготовке отчета и информационных материалов о совершенном походе.

Обязательно следует предупредить всех участников, что походный день следует посвятить походу целиком. Нервозно и суетливо ведет себя в пути тот, кто собирается провести вечер в гостях, на свидании, в театре, за срочной работой. Такие торопят события: забегают вперед, срываются с привала, призывают скорее завершить путешествие. Нервничая, они не получают нужной разрядки сами и портят отдых товарищам.

Очень важно поддерживать во время общения в походе добрый товарищеский тон. От него зависит настроение людей, а значит, и успех путешествия. Отправляясь в поход, следует отвлечься от повседневных неприятностей и невзгод, настроиться доброжелательно и оптимистично.

Так не теряйте ни одного свободного выходного и запасайтесь рюкзаком!

### ***1.3 ТУРИСТСКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ***

Успешное прохождение маршрута зависит от правильно подобранного личного и группового снаряжения. Последнее должно быть прочным, иметь малый вес и объем.

В летнее время для пешеходного похода с ночевкой в полевых условиях группа должна иметь следующее групповое снаряжение: палатку (памирку) одну на 3-4 человека; топоры; кастрюли алюминиевые вставные с крышками или ведра; чехлы для кастрюль; мешочки матерчатые для продуктов; фонарики с батарейками; карты (схемы маршрута); аптечку медицинскую; аптечку техническую; спички; компасы жидкостные; разливательную ложку; костровые принадлежности; фотоаппараты с запасом пленок; консервооткрыватель; клеенку для раскладки продуктов.

Желательно взять волейбольный мяч, гитару, ракетки и воланы для игры в бадминтон, малый транзисторный приемник, средство от комаров. В однодневном походе палатки необязательны.

Количество группового снаряжения подбирается в зависимости от числа туристов в группе.

К личному снаряжению для летнего похода относятся: рюкзак с полиэтиленовым вкладышем; одеяло или спальный мешок; спортивный костюм; ковбойка; кеды с войлочными стельками; головной убор; носки шерстяные и простые; накидка от дождя; очки светозащитные; фляга; шорты; миска; кружка; ложка; I туалетные принадлежности; тетрадь для записей и карандаш.

В осенне-весенний период добавляется свитер шерстяной или тёплая куртка, вторая пара шерстяных носков, вместо кед - ботинки туристские на резиновой подошве, поролоновый коврик. Участники похода должны иметь с собой 3-5 рублей для оплаты проезда в пригородном транспорте и других непредвиденных нужд.

Остановимся на нескольких общих рекомендациях, касающихся выбора снаряжения.

Какую взять, собой палатку? Это зависит от цели похода, его характера. В двухдневные походы предпочтительнее брать памирку — легкую и удобную, наиболее распространённую среди туристов палатку. Достаточно для группы двух-трех фонариков с батарейками. Можно взять с собой запасные лампочки и батарейки, а еще лучше, если эти фонарики заменить без батарейных “жучков”. Хватит и трех-четырех коробок спичек, но для сохранения от сырости носить их надо в целлофановом мешочке.

Ни для кого не секрет, что лучше топоры небольшого размера, а кастрюли алюминиевые более удобны, чем ведра, да если их подобрать еще, чтобы одна вставлялась в другую. Кастрюли должны иметь проволочную дужку для подвешивания над костром. Хорошо снабдить их чехлами из любой ткани; чтобы посуда не загрязняла вещи в рюкзаке.

Одежда туриста должна быть удобной и практичной, прочной и немаркой. Всегда следует учитывать сезон, характер и прогноз погоды. Особенно тщательно нужно отнестись к подбору обуви. Чтобы не натереть ноги, ботинки или кеды следует приобрести на номер больше своего размера. Еще до похода их нужно разносить. Обуваться лучше всего на два носка шерстяной и хлопчатобумажный. Шерстяной носок плотно облегает ногу, не образуя складок. Шерсть гигроскопична, и нога в таком носке остается во время ходьбы сухой. Хлопчатобумажный носок надевается поверх шерстяного “для прочности”, он препятствует быстрому протиранию шерсти. В ботинки или кеды вкладываются войлочные или фетровые стельки.

Ни в коем случае нельзя выходить на маршрут в обуви на высоком каблуке, если даже она очень удобная. Во время похода в такой обуви легко получить растяжение сухожилий голеностопного сустава,

Турист, у которого травмированы ноги, не только выбывает из похода, но и становится обузой для всей группы. В тяжелых случаях приходится

транспортировать незадачливого путешественника на руках что приводит к прекращению похода вообще.

На случай дождя лучше всего брать с собой два метра полиэтиленовой пленки. Она легкая, надежно укрывает туриста и его рюкзак от дождя в пути, выручает и на привале как удобная подстилка.

Если группа отправляется в поход на два дня у более с ночевкой в полевых условиях, на плечи туристов ложится дополнительный груз в виде палаток, спальных мешков, продуктов питания. К многодневному походу потребуется более тщательная подготовка.

Собираясь в лыжный поход, следует основательно позаботиться о личном снаряжении. Одежда должна быть не только теплой, легкой и прочной, но и удобной для движения на лыжах, а также ветронепроницаемой.

Чтобы ботинки не промокали, их можно пропитать рыбьим жиром, касторовым маслом или специальной мазью для охотничьей обуви. Кожа ботинок станет эластичной и водонепроницаемой (это относится и к лыжным, и к туристским ботинкам).

Рюкзак для многодневных походов следует выбрать вместительный с задним и боковыми карманами, с широкими плотными лямками. Все, что несет турист, укладывается в рюкзак. Руки при ходьбе должны быть свободными.

Новичкам надо объяснить и показать, как правильно укладывать в рюкзак вещи и продукты. Для удобства укладки пустой рюкзак следует положить спинкой на землю или на полиэтиленовую пленку, все карманы расстегнуть. Вдоль спинки и дна укладывается спальный мешок или одеяло. Углы рюкзака, к которым пришиты лямки, обязательно должны быть наполнены. Тогда рюкзак будет хорошо лежать на спине. На дно кладут самые тяжелые предметы (консервные банки, мешочки с сахаром, крупой и т.д.); сверху - груз полегче (хлеб, макароны, одежду). В задний карман укладываются миска, ложка, нож. В один из боковых карманов - туалетные принадлежности, фонарик, топор. Все, что может потребоваться пути -

рубашка, носки, - лучше всего положить в другой боковой карман, чтобы не развязывать рюкзак при резком изменении погоды. Накидку от дождя, куртку помещают под верхний клапан рюкзака, чтобы в случае надобности их легко было достать. В кармане на верхнем клапане – удобное место для маршрутного листа, карты, схемы, тетради для записей. При укладке рюкзака необходимо установить твердый порядок расположения вещей и запомнить его, чтобы в любой момент можно было достать необходимое.

Уложив рюкзак, завязав его и застегнув все карманы. Обязательно надо проверить, удобно ли его будет нести, не упрутся ли в спину твердые предметы. Если упрутся, рюкзак немедленно пере укладывают, чтобы сделать его удобной ношей. Носить рюкзак следует так, чтобы он опирался на крестец. Если рюкзак будет сидеть ниже или выше, нести его будет неудобно и утомительно.

После окончания похода все снаряжение и инвентарь перед сдачей на склад или в пункт проката должно быть высушено, вычищено и отремонтировано участниками группы.

Начинающему туристу рекомендуется приобрести собственное снаряжение - рюкзак, спортивный костюм, удобную обувь.

К сожалению, имеющиеся в продаже снаряжение и одежда не всегда могут удовлетворить требования туриста.

Но не ограничены самодеятельность и творчество туристов. Необходимые в походе виды одежды можно сшить самостоятельно.

Незаменимый в пути так называемый штормовой костюм (брюки и куртку) нетрудно шить из плащ-палаточной ткани, брезента или другого плотного материала.

Даже промокший под дождем такой костюм надежно защищает от ветра, быстро высыхает.

Куртка-штормовка имеет два слоя ткани на спине и плечах, а также к капюшону. В рукава и низ брюк вставлены муфты с резинками.

Штормовка должна быть достаточно просторной, чтобы можно было надеть под нее теплые вещи.

Штормовой костюм необходим для любых походов: летних и зимних, выходного дня и многодневных.

Пригодится и ветрозащитная куртка из тонкой плотной ткани (парашютного капрона, нитрона, болоньи) с капюшоном. В теплое время она заменит штормовку.

В походе зимой, ранней весной и поздней осенью нужна теплая куртка. Ее можно сшить из каландрированного капрона, нитрона или болоньи с пуховым наполнителем.

Туристская группа должна иметь простейшие костровые принадлежности - тросик, металлические рогульки и крючки. Применение их позволит быстро и с большим удобством приготовить пищу. Для боковых стоек костра вместо рогулек можно использовать любую палку, кусок доски и т. п. В зоне леса для подвешивания кастрюль применяется тросик, натянутый между деревьями. Подвешенные на крючках и перекладине или тросике кастрюли легко снимать и передвигать рукой в рукавице.

Туристские походы на лыжах, велосипедах и по воде значительно сложнее в организации и требуют специального снаряжения, о котором будет сказано отдельно.

Перед началом похода все групповое снаряжение и продукты питания распределяются между участниками. При этом необходимо учитывать возраст, пол, физическое развитие и состояние здоровья туристов. Вес женского рюкзака должен в среднем составлять две трети веса мужского.

#### ***1.4 ПИТАНИЕ В ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ***

Очень важно при проведении похода выходного дня правильно организовать питание. Пища должна компенсировать затраты энергии в организме туриста, вызванные значительной нагрузкой.

Суточный рацион туриста в походах выходного дня должен содержать 3200-3500 больших калорий и при нормальном трехразовом питании распределяться по калорийности примерно следующим образом: завтрак-35%, обед-40%, ужин-25%.

Во время лыжных путешествий в связи с коротким днем завтрак и ужин делают более калорийным, а обед сравнительно легким, например, бутерброды и чай.

Однако нельзя составлять продовольственный рацион, руководствуясь только калорийностью продуктов. Не меньшее значение имеет правильное соотношение основных компонентов питания-жиров, белков, углеводов. Принято считать, что норму дневного рациона должны составлять примерно 120 г белков, 60 г жиров, 500 г углеводов. Белки содержатся в первую очередь в мясе, мясопродуктах, рыбе, сыре, горохе, бобах и фасоли, в меньшей мере - в мучных продуктах и крупах; углеводы - в сахаре (почти чистый углевод), конфетах, овощах и фруктах, сгущенном молоке, мучных изделиях, крупах; жиры — в масле, сале, в меньшей степени в колбасе, сыре, ветчине. Кроме того, в пище должны еще содержаться витамины и минеральные соли. Только с учетом всего этого пища будет вполне полноценной.

Итак, питание в походе должно быть калорийным и сытным, да к тому же еще и вкусным. Дело в том, что в походе, если он продолжается несколько дней, нередко приходится наблюдать, как в первые дни у участников пропадает аппетит, они начинают отказываться от еды, в то время как объективно организм нуждается в питании, поэтому кроме основных продуктов в походы берут также лук, чеснок, перец, лавровый лист, томатную пасту в тубиках, лимоны или лимонную кислоту. Используют еще сухие супы, бульонные кубики, сухие овощи. Все это позволяет разнообразить стол даже при сравнительно небогатом ассортименте основных продуктов.

К перечисленному надо добавить чай и соль как обязательные, кофе и какао, как создающие разнообразие, и тогда список продуктов, применяемых в туристских походах, можно считать достаточно полным.

При подготовке к многодневному походу расчет продуктов ведется исходя из средней нормы на человека в день, умноженной на количество туристов и дней похода.

Примерная суточная норма продуктов (в граммах) на одного туриста составляет:

хлеб – 300	сахар, конфеты, халва – 150
сухари пшеничные – 100	крупа (гречневая, манная, рис) – 140
мясо тушеное (консервы) – 120	макаронные изделия – 50
колбаса твердого копчения – 50	молоко сухое, сгущенное – 50
сыр – 25	соль – 15
масло сливочное – 50	чай, какао, кофе, витамин – 15
сало шпик – 25	лук, чеснок, специи – 30

Внимательно следует отнестись к упаковке продуктов. Те, которые впитывают влагу, например, сахар, соль, сухое молоко, нужно помещать в полиэтиленовые мешочки, а затем (чтобы полиэтиленовые мешочки не рвались) - в матерчатые.

Масло сливочное кладут в банку с плотно закрывающейся крышкой.

Консервные банки в специальной упаковке не нуждаются. Однако следует иметь в виду, что очень часто в магазине, а особенно на базе, вам отпускают банки, густо покрытые смазкой. Их нужно протереть старыми газетами или тряпками, а затем вымыть в теплой воде. На все это требуется время, которое следует заранее предусмотреть при планировании подготовки к походу. От консервов в стеклянных банках лучше отказаться. Для похода, где учитывается чуть ли не каждый грамм веса, стеклянная тара слишком тяжела. Кроме того, она требует особой осторожности в обращении.

Особое внимание следует уделить качеству продуктов. Желудочное заболевание или отравление организма, вызванное употреблением несвежих продуктов, особенно опасно в условиях похода

Разумеется, проблема питания в однодневном походе значительно упрощается. Обычно обходятся одноразовым приемом пищи. На обед берут готовые к употреблению продукты (в виде бутербродов) исходя из личных вкусов, потребностей и возможностей.

На большом привале организуется общий стол с чаем или кофе. Часть бутербродов оставляют для закуски в конце пути. Общий стол - очень хороший туристский обычай. Во время совместного обеда устанавливается непринужденная дружелюбная атмосфера, завязывается беседа, которая способствует знакомству участников, взаимному восприятию добрых туристских традиций.

В походе необходимо строго соблюдать питьевой режим, так как большое количество воды, выпитой во время движения и на коротких привалах, увеличивает нагрузку на сердце, способствует обильному потоотделению и усиленной потере солей. Рекомендуется пить утром до начала похода, на больших привалах и вечером на месте ночевки. Нельзя утолять жажду снегом, это грозит простудным заболеванием и способствует потере солей организмом. Предпочтительнее всего кипяченая вода, сырую следует предварительно обезвредить таблетками хлора.

Чтобы устранить ощущение сухости во рту, во время движения или на коротких привалах хорошо пососать кислый леденец, мятную конфету или принять таблетку аскорбиновой кислоты с глюкозой. Они утоляют жажду, улучшают самочувствие и повышают работоспособность.

У туристов есть возможность в походе дополнить питание различными дарами природы. Несложно в условиях лета проявить немножко фантазии, сделать небольшое усилие и подать товарищам по походу блюдо с особой "изюминкой". В каждом перелеске, на любой поляне растут ароматные травы, грибы, ягоды, орехи. В водоемах можно наловить рыбы. В селениях по пути следования всегда можно купить свежих овощей, зелени. А сам процесс сбора ягод и грибов, ловля рыбы делают поход по-особому увлекательным.

Попробуйте в обычную порцию заварки чая добавить несколько листиков мяты или веточек цветущего зверобоя. Можно сочетать и то и другое -напиток получится ароматный, бодрящий и освежающий.

Хорош чай с листьями земляники и смородины.

### ***1.5 ОРГАНИЗАЦИЯ БИВАКА***

Бивак - это место, где туристы отдыхают, готовят пищу, устраивают ночлег. В однодневных походах организуются только большие обеденные привалы, в многодневных — еще и ночлеги с установкой палаток.

Площадку для разбивки бивака выбирает руководитель группы самостоятельно или по рекомендации опытных туристов. Бивак устраивается на сухом месте, где есть топливо и чистая питьевая вода, а желательно и водоем для купания. Окружающая природа должна быть живописной, располагающей к -приятному отдыху. Хорошо, если место ночлега утром освещается солнцем. На долгие годы каждому участнику запомнятся уютная поляна среди берез и елей на высоком берегу тихой речки или спокойный зеленый лужок, усыпанный ромашками, и дремучий, суровый, но прекрасный лес вокруг.

Не следует оборудовать стоянки в зарослях и густых кустарниках. Здесь велика опасность возникновения лесного пожара. Рядом с биваком не должно быть высохших, подгнивших деревьев, которые при порыве ветра могут свалиться на палатки. Не рекомендуется разбивать бивак вблизи пионерских лагерей, железнодорожных станций, производственных предприятий, а также рядом с проезжими дорогами, линиями электропередачи, населенными пунктами.

Если местность изобилует комарами, лагерь устраивают на береговом откосе или высоком открытом участке, где комары и мошкара боятся ветра. Хорошо иметь с собой защитные жидкости - диметилфталат и дэта (их можно купить в любой аптеке). Достаточно 4-5 капель жидкости растереть на ладонях и смазать открытые места рук и ног, лицо, шею и уши (жидкость не должна,

попадать в глаза, ушные раковины, на губы), и безопасность от насекомых на два часа обеспечена.

Остановившись на ночевку, руководитель собирает всех участников похода и распределяет обязанности по разбивке бивака.

Назначенный костровой разводит костер, дежурные принимаются за приготовление пищи. Часть туристов отправляется собирать дрова для костра, остальные устанавливают палатки.

Если группа в походе впервые, то перед тем как распределить обязанности по устройству лагеря, руководитель подробно инструктирует новичков, рассказывает и показывает, как выбирается место для ночлега, как устанавливается палатка, как разводится костер.

А теперь несколько советов, адресованных непосредственно участникам.

Совет первый. Необходимо твердо придерживаться порядка: взятую у товарища вещь обязательно надо отдать ему лично в руки. Это исключит безответственность и потерю необходимых вещей.

Совет второй. Нельзя рыться в чужом рюкзаке и позволять копаться в своем. После поисков вслепую в чужом рюкзаке и сам хозяин не сможет быстро найти то, что ему нужно.

Совет третий. Окончив порученную работу, следует искать себе новое занятие: прикинуть, что еще не сделано, где можно применить усилие, кому и в чем помочь для общей пользы.

Костер надо разводить так, чтобы не было опасности загорания веток деревьев, сухостоя, кустарника, сухой травы. Категорически запрещается разведение огня на корнях живых деревьев, вблизи построек, скирд сена и соломы, на сухих торфяниках. Желательно, чтобы костер был защищен от сильного ветра расположенной в 10-15 м стеной густых зарослей или крутым склоном оврага, холма, обрыва, берега реки. Если есть старое кострище, надо использовать его, чтобы лишний раз не наносить вред природе.

При определенных условиях (например, когда группа сильно промокла под дождем в пути, а дров вокруг много) желательно в отдалении от "кухонного" костра соорудить другой — специально для обогрева и сушки снаряжения. Если такой возможности нет, необходимо место раздачи пищи немного отдалить от огня, чтобы избежать толкучки и опасности опрокинуть посуду с горячей пищей, ошпариться и т. п.

Отличное топливо для костра —сушняк. Разжигать костер лучше всего берестой, которую обдирают с сухостойной или поваленной березы, мелкими сухими еловыми веточками, щепками от высохшего соснового пня. Когда огонь разгорится, наверх укладывают дрова.

Развести костер в сухую погоду не представляет трудности. Но в дождливый день поджечь отсыревшие дрова —задача не из легких. В последнем случае помогут бумага, таблетки сухого спирта, стеариновая свеча, кусочек оргстекла.

Хорошо иметь в походе трос. Его несложно натянуть между двумя деревьями, отстоящими одно от другого на 3-5 м, а посередине разложить костер. На тросе удобно подвесить ведро, котелок, кастрюлю.

При отсутствии троса в землю забиваются две стойки, в верхний торец которых вворачиваются металлические рогульки и на них кладется перекладина для подвешивания посуды.

Из всех типов костров лучшим для приготовления пищи является "колодец". Это один из видов жарких костров. Его складывают из более или менее толстых коротких поленьев, уложенных рядами. Медленно сгорая, поленья образуют много углей, дающих высокую температуру. Такой костер удобен для обогрева и сушки одежды.

Если нужно приготовить пищу в небольшом количестве посуды и при этом осветить лагерьную площадку, предпочтение отдают конусообразному костру типа "шалаш". В качестве топлива вдут нетолстые "бросовые" дрова (хворост, валежник). Высокое яркое пламя этого костра образует весьма узкую

зону нагрева и мало углей. Его нужно поддерживать, постоянно подкладывая сушняк.

Есть и другие типы костров - “таежный”, “звезда”, “нодья”, но они в простых походах применяются редко.

Дежурные работают у костра в куртках (только не из синтетики), брюках и рукавицах, волосы обязательно следует убрать под шапочку или косынку. Ни в коем случае нельзя находиться у огня босиком.

На ночь костер необходимо погасить.

Место для установки палаток выбирают по возможности сухое, с небольшим уклоном с наветренной стороны от костра. Огонь разводится на удалении от палаток не менее чем на 5-7 м, чтобы предотвратить попадание на них искр и дыма.

Площадку выбирают поровнее, без ямок, кочек, пней, торчащих из земли камней или корней. Предварительно ее очищают от шишек, сучьев, крупных камней, отдельные углубления закрывают мелкими ветками, сухими листьями, мхом или засыпают песком.

Если площадка имеет небольшой общий наклон, палатку надо ориентировать так, чтобы конек (верхняя часть) был параллелен линии наклона. Тогда лежащие в палатке не будут скатываться к одному боку.

Если земля сырая, под дно палатки подстилают полиэтиленовую пленку, которая, однако, не должна выступать за пределы палатки. В случае дождя выступающие края пленки будут собирать стекающую со скатов крыши воду и под спящими в палатке образуется лужа.

Техника установки палатки несложна. Сначала надо расстелить дно, разровнять его и, растягивая по диагоналям, закрепить углы к земле кольшками. Важно при этом сохранить прямоугольность дна, не перекосить его. Под переднее и заднее гнезда конька следует поставить стойки и растянуть конек, прочно закрепив веревочные оттяжки кольями или завязав их за деревья. Самая ответственная часть работы — натяжка скатов крыши. Натягивать их надо равномерно, чтобы избежать складок и морщин на скатах

крыши. Все шпильки и колышки втыкать в землю не отвесно, а с небольшим наклоном в противоположную от оттяжки сторону.

В продаже бывают палатки с тентами, но они, как правило, очень тяжелы. Тент можно сделать самим из большого куска полиэтиленовой пленки. Он очень удобен: в палатке становится тепло и абсолютно сухо. Остается сухой после дождливой ночи и сама палатка. К сожалению, тент из пленки гремит под порывами сильного ветра.

Установив палатки, засветло укладывают в них спальные мешки, одеяла, рюкзаки.

Ломать еловый лапник для мягкой подстилки под дно палатки нельзя. Подлинная туристская культура предполагает бережное отношение к природе.

Каждому туристу пригодится в походе поролоновый или пенопластовый коврик, который кладут на пол палатки. Поверх ковриков стелют спальные мешки, одеяла, куртки. Под голову кладут рюкзаки с мягкими вещами. После захода солнца вход в палатку надо застегнуть, чтобы постели не отсырели от росы. Походную обувь на ночь ставят под дно палатки, притом так, чтобы в ботинки не попала стекающая с крыши вода.

Рискованное и неразумное мероприятие - выкуривание комаров из палатки с помощью дымящейся головешки от костра. Их надо просто “выгнать”, размахивая одеждой и открыв на некоторое время вход.

Нужно знать, что в палатке во время дождя (если нет тента) нельзя касаться крыши, ибо в месте касания образуется течь.

Обувь на костре сушить не рекомендуется. Кожа от огня деформируется, становится жесткой, уменьшается в размере, а в последующем плохо носится. Мокрую обувь достаточно протереть снаружи и внутри сухой тряпкой, или сухой травой или мятой бумагой и оставить так на ночь.

Спальный мешок и одежду лучше просушить у костра, держа их в руках.

Для ужина дежурные устраивают общий стол, обычно на большом куске клеенки. А вечером хорошо посидеть у костра. Кто-то из бывалых туристов

припомнит занятную историю, кто-то тронет струны гитары. Песня объединит всех, оставит ощущение неповторимой туристской солидарности.

Уже поздно. Руководитель объявляет время утреннего подъема и назначает дежурных на следующий день, которым предстоит встать раньше остальных. Туристы расходятся по палаткам.

Чтобы хорошо отдохнуть после дневного перехода, не следует спать в верхней одежде. Ее можно положить под голову, на рюкзак, обувь - под палатку. Топоры кладут на дно палатки у входа, чтобы утром дежурные легко могли их достать.

Как только туристы разместились по палаткам, руководитель обходит и осматривает лагерь. Он следит, чтобы никто не оставил вещей снаружи: утром от росы все будет мокрым.

Если группа большая, на ночь назначаются дежурные. Продукты и дрова для приготовления завтрака должны быть отложены и заготовлены с вечера.

Довольно обычное явление утром на биваке — затянувшиеся сборы. Чтобы предупредить такую трату времени, пока дежурные готовят завтрак, туристы после зарядки и умывания должны не только уложить свои рюкзаки, снять палатки и просушить их, но и помочь дежурным — отдельно собрать все их имущество, подменить на время у костра.

Руководитель периодически объявляет о том, сколько времени остается до выхода на маршрут. Он должен похвалить всех, кто собрался вовремя, и особенно тех, кто и сам готов и другим помогает.

Если ночью был дождь и палатки и вещи отсырели или намокли, а утро солнечное и сухое, надо просушить их, развесив на веревках (или на кустах) на солнышке. Если же утро пасмурное и сырое, придется нести отяжелевшие мокрые палатки, завернув их в пленку. Но на дневном обеденном привале их нужно обязательно распаковать и просушить.

Для мытья посуды в хозмешке должны быть мочалки (жесткая проволочная и мягкая поролоновая), хозяйственное мыло, сухая горчица. Лучше мыть посуду горячей водой. Поэтому, как только освободится от пищи

одна из кастрюль, тут же ее следует наполнить водой и повесить над костром. Не следует очищать снаружи кастрюли от нагара — надо только снять копоть мочалкой с мылом или горчицей, а затем обмыть их чистой холодной водой.

Перед уходом обязательно следует тщательно убрать территорию стоянки. Мусор, клочки бумаги сжигают на костре. Пустые банки из-под консервов закапывают в землю. Остатки пищи, которые могут съесть зверьки и птицы, оставляют на виду. Неиспользованные дрова складывают в одном месте. После уборки костер заливают водой либо засыпают землей. **Оставить непогашенным в лесу костер - уголовное преступление!**

Перед уходом с бивака проверяют, не забыл ли кто своих вещей.

Главная забота руководителя — воспитать у туристов привычку оставлять место бивака и привала безо всяких следов пребывания здесь группы. Помните: опытные, грамотные, культурные туристы подадут пример другим.

## ВОПРОСЫ ПО ГЛАВЕ

1. Чем различается поход от путешествий?
2. Цель и задачи походов?
3. Что такое маршрутный лист?
4. Сколько человек должен быть в однодневном походе?
5. Как организовать питание туристов?
6. Что означает бивак?
7. Какие туристские снаряжению знаете?

## **ГЛАВА II**

### **2.1 ПЕШИЕ ПОХОДИ**

Пешеходный туризм общедоступен. Это могут быть как сложные, категоричные, так и самые простые походы выходного дня для начинающих туристов.

Подготовив снаряжение и питание, распределив груз по рюкзакам, участники похода собираются в условленном месте: на работе, железнодорожном вокзале, остановке автобуса или троллейбуса и т. д.

До сих пор много забот было у завхоза, теперь основные обязанности принимает на себя руководитель.

Первое, с чего начинается поход, — это построение.

После сбора руководитель выстраивает всех в одну шеренгу и осматривает, как одеты и обуты туристы, как выглядят их рюкзаки, осведомления о самочувствии каждого. Чем проще и аккуратнее одет турист, тем больше уважения к себе он вызывает. Грязная, рваная одежда и обувь, неряшливый вид, обросшее лицо - все это лишь компрометирует туриста, а не свидетельствует о его принадлежности к бывалым, ”видавшим виды” путешественникам.

Осмотрев группу, руководитель выясняет, не забыто ли что-нибудь из снаряжения или питания. О всех неполадках высказывает свои замечания. Обращает внимание на то, чтобы весь походный груз был уложен в рюкзаки, а руки у туристов оставались свободными. Особенно тщательным должен быть осмотр перед зимним походом.

Нельзя брать в поход туристов, которые пришли к месту сбора в несоответствующих сезону и условиям похода одежде и обуви или (при проведении похода с ночевкой) без спальных принадлежностей. Не допускаются к участию в походе и лица, явившиеся на место сбора в нетрезвом состоянии.

Пока руководитель осматривает группу, один из участников идет в ближайшую организацию отметить маршрутный лист.

Закончив проверку, руководитель пересчитывает группу и проводит короткий инструктаж, где напоминает основные сведения о маршруте, характере местности, называет важнейшие пункты, через которые проходит маршрут, и примерное время возвращения обратно, объясняет порядок следования и темп движения, меры безопасности, условия поддержания дисциплины и порядка в походе и на отдыхе назначает направляющего и замыкающего.

Итак, одежда, обувь рюкзаки проверены, неполадки устранены, направляющий и замыкающий назначены, маршрутный лист отмечен. Руководитель дает команду: “Надеть рюкзаки!”, и группа выходит на маршрут.

Турист-пешеход должен обладать способностью прошагать с рюкзаком много километров. Не в тягость, а в радость должны даваться ему километры. Для этой главной способности туриста преодолевать большие расстояния первостепенным условием является умение предупредить потёртости. Потертости — бич пешехода.

Ноги надо тренировать, строго соблюдая принцип последовательного увеличения ходовых нагрузок, переходя от маленьких походов к более протяженным. В каждом походе ноги “учатся”, приобретают опыт, закалку, иммунитет к травмам.

Главный элемент режима движения — скорость. Следует научиться ходить спокойно, без напряжения. Темп ходьбы для взрослых - 120 шагов в минуту (при длине шага 70-75 см), скорость 4-5 км/ч.

Строго надо соблюдать и правило обязательного чередования работы и отдыха-переходов и привалов.

Шаг туриста должен быть естественным, свободным, тело слегка наклонено вперед, чтобы уравновесить вес рюкзака. Чуть развернутые ступни ставятся с пятки перекатом на носок. Опорная нога не разогнута до конца, что

создает пружинистость и плавность хода, руки свободны, за исключением легкой палки или альпенштока, когда они необходимы для самостраховки. Для экономного движения и нормальной работы сердца большое значение имеет согласованность дыхания с темпом ходьбы: вдох и выдох должны следовать ритмично, через определенное количество шагов.

На подъеме ногу ставят на всю ступню, носки несколько разворачивая в стороны для лучшего сцепления с грунтом. Никогда не следует подниматься в гору на цыпочках — это быстро утомляет ноги, грозит растяжением связок голеностопного сустава. На некрутых спусках ноги ставят в упор на каблук, туловище

По лесным тропам удобнее всего ходить классическим туристским строем — цепочкой или, как его называют, гуськом. Чтобы сильные не убежали вперед, а слабые не выбивались из сил, догоняя их направляющим назначается самый слабый участник. Он идет со скоростью, которая более всего удобно ему. Остальные гуськом следуют за ведущим. Группа при таком порядке не растягивается, идет компактно, отстающих нет.

Замыкающим назначается один из самых опытных туристов. Он следит, чтобы никто не уходил в сторону от маршрута, не отставал. При любых условиях замыкающий не должен оставлять позади себя ни одного члена группы. Если возникла необходимость кому-то остановиться, замыкающий предупреждает руководителя и остается ждать задержавшегося.

Руководитель обычно идет в голове группы или там, откуда ему удобнее руководить движением, но все время следит за правильностью направления движения. Перед каждым трудным участком пути, например, глубоким оврагом или бродом, руководитель предупреждает группу о предстоящих действиях, сам идет впереди, показывая, как преодолеть препятствие, а затем помогает более слабым участникам.

На марше лучше всего поддерживать интервал между идущими в 2-3 метра, чтобы каждый турист мог видеть впереди не только фигуру товарища, но и окружающую местность, любоваться живописными видами природы.

В летних условиях при движении по широкой дороге нет нужды требовать от участников какого-либо строевого порядка: они могут идти отдельными группами и парами, но так, чтобы вся походная группа не очень растягивалась.

В лесу главную опасность представляют ветви деревьев и кустарников, которые турист непременно задевает телом и отгибает руками. При этом особенно уязвим идущий сзади. Нужно соблюдать простое правило - в лесной чаще интервал в цепочке должен быть увеличен до 5-6 м. На таком расстоянии каждый турист (если он достаточно внимателен) всегда сумеет избежать ударов ветками по лицу.

Шагая по лесу, надо быть внимательным, смотреть под ноги и перед собой, чтобы не споткнуться о бурелом, не угодить в яму, не травмироваться острой веткой.

При необходимости идти по заболоченной местности надо выбрать наиболее безопасный путь. При этом скорость движения должна быть резко снижена. Если на болоте растет кустарник или деревья, значит, под слоем вязкой поверхности лежит жесткий грунт. Корни кустарника на болоте - хорошая опора для ног. Значит, кустарник, деревья на водораздельных гребнях-хороший ориентир. Преодолевают болота, переступая или перепрыгивая с кочки на кочку, если есть возможность, держась за ветки. На таких участках может потребоваться взаимопомощь и страховка. Если кто-то из туристов упал, оступился или завяз ногой в болоте, надо подать сигнал остановки, упавшему помочь подняться. Тому, кто ближе к увязшему в болоте, следует, выбрав удобную для себя позицию, прежде всего снять с него рюкзак, подать руку, жердь или палку.

Ни один серьезный туристский поход не обходится без преодоления на маршруте ручьев и рек, переправы по поваленным через русло стволам деревьев, по примитивным кладям, по камням, вброд, наконец, с помощью веревочных перил и вплавь.

Переход через реку вброд - один из самых распространенных способов переправы.

Не следует думать, однако, что одолеть брод — дело простое. Народная заповедь “не зная броду, не суйся в воду” должна стать туристским законом. Первая задача состоит в том, чтобы найти на реке место, где переправа вброд для данной группы вполне по силам, где объективно есть полная гарантия безопасности. Следовательно, самое главное — тщательная разведка, поиск места брода. В любом случае нельзя ограничиваться визуальной оценкой участка реки, нужна практическая проверка.

Верным признаком брода служит дорога или тропа, проложенная местными жителями, ведущая к воде и продолжающаяся на другом берегу. Переправа всегда требует само страховки или даже групповой страховки. Перейти реку можно с помощью шеста, упираясь им в дно навстречу течению; можно переходить реку группами по два или три человека, взявшись за плечи. В условиях, когда переправляться приходится на относительно глубоком участке с быстрым течением, через реку натягивают веревочные перила, за которые туристы во время перехода держатся рукой.

Переправа вплавь допустима лишь для туристов, умеющих хорошо плавать, притом через реку с небольшой скоростью течения.

Переходить реки вброд всегда надо в обуви, чтобы ступни были максимально защищены от повреждений и ушибов. Только в обуви турист чувствует себя уверенно и смелее передвигается по дну реки. Перед бродом на берегу можно снять носки, вынуть из ботинок стельки, хорошо зашнуровать обутое на босые ноги ботинки. После брода следует разуться, вылить воду из ботинок, насухо вытереть ботинки и ноги, надеть сухие носки, вложить в ботинки сухие стельки.

Итак, группа проинформирована о возможных препятствиях в пути и их преодолении и уже проходит первые километры маршрута...

Через 15-20 минут после начала похода-так называемый подгоночный привал. Некоторые участники почувствовали, что одеты излишне тепло или

очень легко, другие обнаружили неполадки с рюкзаками, третьи — с обувью. Для устранения всех этих неполадок и делается подгоночный привал. Перед остановкой группы руководитель подает команду: “Привал, снять рюкзаки!”. Но вот неполадки устранены, и группа двинулась дальше.

После подгоночного привала режим дня устанавливается таким образом: 45-50 минут движения и 10-15 минут отдыха. Кратковременные остановки обязательны перед населенными пунктами и в конце маршрута для того, чтобы туристы могли привести себя в порядок.

Места для привалов выбираются удобные - сухие, ровные, летом - затененные, весной и осенью — на солнечных лужайках, зимой - укрытые от ветра.

Во время привала надо дать отдохнуть прежде всего тем мышцам, которые были напряжены при движении. Поэтому после перехода полезно лечь на спину на расстеленный дождевик или кусок пленки, положив ноги на рюкзак.

Летом, если маршрут проходит мимо водоемов, предусматривается время для купания. Кто-либо из хорошо плавающих туристов обследует место купания, выясняет, нет ли здесь опасных мест: ям, ключей, коряг. Из числа пловцов руководитель назначает дежурных, которые наблюдают за купающимися с берега.

Отставать от группы, уходить далеко вперед или самовольно покидать группу никому из туристов не разрешается. Сделать это, конечно, можно, но с ведома руководителя, желательно на хорошей дороге или в населенном пункте. Туристу, который вынужден прекратить поход из-за плохого самочувствия, травмы, ушиба, неудобной обуви, руководитель выделяет сопровождающего. Самовольно оторвавшихся от группы недисциплинированных туристов руководитель не обязан разыскивать в ущерб отдыху остальных.

Участники похода должны быть вежливыми и обходительными в отношении друг друга и местного населения. Проходить через населенные

пункты и посещать памятные места следует непременно в одежде. Допускаются майки, шорты, открытые сарафаны. В купальных костюмах или трусах можно идти лишь вдали от населенных пунктов.

Каждый участник похода обязан помнить о неприкосновенности общественной и личной собственности населения. При движении по полям туристы идут только цепочкой по межам и тропам. Руководитель должен учитывать желание туристов набрать в пути грибов, ягод, собрать букет. Для этого следует выделить время, сделать остановку. Однако в любой момент он должен знать, где находится каждый из туристов. По первому сигналу руководителя все немедленно собираются вместе. В группе нужно установить условный “ключ”, который будет удобным для всех и хорошо узнаваемым сигналом и способом переключки.

Пройдя немногим более половины дневного пути, группа останавливается на большой обеденный привал продолжительностью 2-3 часа в месте, обеспеченном топливом и чистой водой. Это время используется для приготовления пищи, отдыха, купания, спортивных игр, а иногда и для осмотра достопримечательных мест на маршруте.

Преодолевать походные трудности и возможные препятствия всегда легче в дружном, сплоченном коллективе. Дружба, веселое, жизнерадостное настроение в группе —одно из условий удачного похода. Очень важно вовремя помочь товарищу, прийти к нему на выручку.

Секрет руководства группой и состоит в том, чтобы люди сдружились в походе, прониклись общими интересами, почувствовали себя единым коллективом. Сплочению помогает хорошая песня. Руководитель, помни об этом!

Цель похода будет полностью выполнена только в том случае, если строго соблюдался график движения и выдерживалось время, отведенное на учебно-тренировочные занятия, посещение экскурсионных объектов, большой и 'малые привалы. Лучше прийти на конечный пункт несколько

раньше намеченного срока, дать возможность людям отдохнуть и привести в порядок себя и снаряжение, чем опоздать к поезду или автобусу.

В походах формируется актив из тех туристов, которые постоянны в своем увлечении. Они-то и являются лучшими помощниками руководителя группы.

Особенно охотно в любую пору года, в любую погоду в путешествия устремляются одинокие, не обремененные семьей люди. Турпоходы выходного дня — это оздоровление и активный вид отдыха, интересная форма досуга и новые знакомства.

Нередко в путешествиях туристы обретают не только новых друзей, но и личное счастье.

Турпоходы выходного дня — это своеобразные клубы под открытым небом.

Очень перспективны семейные походы, которые особенно полезны жителям больших индустриальных городов. Дети в полевых условиях находятся под опекой родителей, общаются со сверстниками, закаляются, хорошо развиваются физически.

В семейных походах легко обучать детей навыкам туризма, проводить соревнования.

## ***2.2 ЛЫЖНЫЕ ПОХОДЫ***

Увлекательнейший вид отдыха - лыжный туризм. В условиях лыжного похода турист длительное время находится на чистейшем морозном воздухе. Равномерная мускульная нагрузка, плавное скольжение, красота зимней природы, быстрая смена впечатлений, общение с коллективом туристов - все это дает большой заряд положительных эмоций.

У туриста-лыжника активно включаются в работу мышцы рук, ног, живота, спины. Поэтому походы на лыжах — отличное средство общефизической подготовки, которое поможет укрепить здоровье, стать более крепкими, выносливыми, закаленными.

При хорошем скольжении даже начинающий лыжник без особых затруднений может идти со скоростью 6-8 км/час.

Следует, однако, иметь в виду, что лыжные походы выходного дня отличаются от обыкновенной лыжной прогулки и подготовка к ним должна быть более основательной.

В зимнем походе туристы подвержены действию низких температур довольно продолжительное время (6—8 часов). Маршрут группы проходит и по открытым, не защищенным лесом участкам местности при сильном ветре, по снежной целине. На пути могут встретиться заросли кустарника, пересеченная местность, лесные завалы, сугробы. С учетом всего этого надо подобрать снаряжение и экипировку.

Основное требование к лыжам — прочность, легкость. Для однодневных походов, если маршрут к тому же проходит по равнинной или слабопересеченной местности и плотному снегу, лучше подходят прогулочные лыжи с жесткими креплениями, с дужкой, которая прижимает рант ботинок к металлическим штырям. При движении по сильнопересеченной местности, лесу, рыхлому снегу и бездорожью удобны лыжи типа “Турист” - они немного шире прогулочных, гораздо прочнее и не проваливаются глубоко в свежем снегу. Чтобы лыжнику легко было управлять своим движением в лесу и на пересеченной местности, лыжи не должны быть слишком длинными.

Крепления выбирают в зависимости от условий похода и вида лыж. На обычных прогулочных лыжах лучше ставить жесткие рантовые крепления. Они легки, удобны и надежны. Для многодневных сложных походов эти крепления не подходят. На таких маршрутах следует пользоваться полужесткими универсальными креплениями с металлическими пружинами. Рант ботинка в них фиксируется в щечках. Такие крепления позволяют пойти в поход практически в любой обуви: лыжных, туристских ботинках, рабочих сапогах, валенках. Чтобы под пяткой ботинка не налипал снег, на грузовую

площадку лыж прибивают накладки из микропористой резины толщиной 2-3 мм.

Перед походом лыжи просмаливают специальной смолой, что предохраняет их от набухания под действием влаги, укрепляет древесину, способствует впитыванию мази.

На случай поломки лыж, креплений, палок необходимо научиться их ремонтировать. Для этого группа должна иметь ремонтный набор инструментов, материалов, запасных частей: плоскогубцы, отвертку, напильник, шило, легкий молоток, ножницы, комплект лыжного крепления, кольца к палкам, запасную лыжу, фанерные, алюминиевые, жестяные пластинки для накладок, проволоку медную и стальную, гвозди, шурупы, киперную ленту.

Лучший вариант обуви - туристские ботинки на один-два размера больше того, что вы носите. Их следует пропитать жировой смазкой, чтобы придать водоотталкивающие свойства. Обуваться нужно на теплые шерстяные носки грубой вязки (1-2 пары), поверх которых натянуты старые капроновые чулки (чтобы предохранить носки от быстрого протирания).

В многодневных походах на ботинки рекомендуется надевать бахилы - против снеговые чулки. Они сохраняют сухими обувь, носки и нижнюю часть брюк при движении по глубокому рыхлому снегу. Наиболее рациональная форма бахил в виде прямоугольного мешка. Шьются они из тонкой брезентовой или капроновой парашютной ткани.

Для защиты от ветра и метели применяются маски из фланели размером 20х20 см с отверстиями для глаз и рта.

Одежда должна быть ветронепроницаемой, теплой, легкой, не стесняющей движений. Белье рекомендуется шерстяное, брюки из тонкого брезента или капрона, болоньи; рубашка лучше фланелевая. Одеваться следует не очень тепло, чтобы при движении не вспотеть, но поверх свитера обязательно надо надеть штормовку или легкую не продуваемую куртку. На голову - лыжную шапочку, а еще лучше шапочку-шлем, которую при сильном

ветре можно опустить на лицо и шею, что хорошо предотвращает обмораживание. Шерстяные варежки, вложенные в прочные брезентовые рукавицы, надежно защитят руки от мороза и ветра.

С собой следует взять запасные теплые носки, теплые рукавицы, свитер, куртку. Куртка пригодится на привалах, чтобы не остыть после перехода. Теплые вещи выручат в случае внезапной непогоды.

Кроме того, в рюкзак нужно положить все для обеда - бутерброды, кружку, термос с горячим чаем.

Группа туристов-лыжников передвигается цепочкой - гуськом с интервалом между участниками похода в 5-6 м на равнине и в 10-15 м - на спусках. Направляющим идет руководитель или один из хорошо подготовленных туристов. Замыкает группу тоже один из сильнейших лыжников.

Если приходится прокладывать лыжню по снежной целине, принимается следующий порядок передвижения. Идущий впереди прокладывает ее в течение нескольких минут, затем делает шаг в сторону и, пропустив вперед группу, становится в строй лыжников перед замыкающим. Таким образом в прокладке лыжни участвует вся группа.

Место руководителя определяется обстоятельствами. Он может быть направляющим, находиться в середине или в конце колонны. В обязанности замыкающего входит оказание помощи в мелком ремонте лыж, палок. Он видит всю группу, следит за состоянием участников похода. Менять замыкающего в течение дня не следует.

Световой день зимой непродолжителен, поэтому начинать поход нужно как можно раньше. Режим передвижения в лыжном походе примерно такой же, как и в пешеходном. Через 15-20 минут после выхода надо сделать первый привал, устранить неполадки в укладке рюкзака, неисправности в снаряжении, снять лишнюю одежду. В дальнейшем группа через каждые 40-45 минут останавливается на отдых на 5-10 минут.

Нет необходимости выдерживать строгие интервалы движения и отдыха при хорошем скольжении и попутном ветре. Остановку в таком случае определяет руководитель группы, который должен чувствовать состояние группы и предвидеть целесообразность отдыха.

На привалах не следует садиться на снег. Лучше располагаться на стволах поваленных деревьев, на пнях, предварительно очистив их от снега и подложив рюкзак или куртку. Остановившись, можно снять рюкзак, положить его на лыжи позади себя и сесть. Чтобы не замерзнуть во время отдыха, следует надеть запасную куртку или свитер.

На вынужденных остановках отдыхают стоя, подперев рюкзак лыжными палками.

Во время похода нельзя пить холодную воду и тем более утолять жажду снегом.

При низкой температуре и ветре переходы между привалами можно сократить до 30 мин, а привалы до 3-5 мин.

В пути встречаются различные препятствия: поваленные деревья, канавы, ямы, большие камни. Их надо проходить осторожно, чтобы не сломать лыжи и не получить травму. Канавы и поваленные деревья преодолевают боковым переступанием.

С особой осторожностью следует двигаться по льду рек и озер. Предварительно нужно проверить прочность льда, опасные места проходить, соблюдая дистанцию в 5—6 м. Проверяющий прочность льда должен обязательно страховаться веревкой.

После прохождения участка с подмокшим снегом лыжи надо очистить от подлипа.

Больше всего падений с поломками лыж и травмами бывает на спусках с гор. Для безопасности, прежде чем спускаться, надо осмотреть склон, наметить безопасное направление, обращая внимание на расположение камней, кустарника, деревьев, бугров, впадин. При спуске с незнакомых склонов применяют торможение “плугом”, палки держат сзади.

Наиболее просты повороты на спусках “в плуге” и переступанием. В случае необходимости экстренного торможения (при угрозе наезда на препятствие) тормозят падением. По окончании спуска освобождают лыжную проходом вперед или в сторону, чтобы избежать наезда следующего туриста. Нельзя осуществлять спуск в тумане, при плохой видимости. Ни в коем случае не оставляйте отставшего товарища. Он может сбиться с пути, поддаться панике, замерзнуть.

После прохождения половины запланированного маршрута устраивается большой привал на обед. Для этого выбирается защищенное от ветра место. Костер можно разжечь с помощью сухого спирта, бересты, кусков оргстекла, предварительно расчистив выбранное место от снега. На дрова используют лишь сухостой.

При проведении многодневных походов предусматриваются ночлеги. Они могут быть организованы в населенных пунктах, охотничьих избушках, палатках, снежных хижинах и пещерах.

Под воздействием низких температур возможны обморожения. Как правило, наиболее уязвимы ноги, пальцы рук, лицо - главным образом из-за плохой экипировки. Причиной обморожения ног может стать тесная обувь, которая затрудняет кровообращение. При движении на сильном ветре следует периодически делать короткие остановки и следить за состоянием открытых участков тела, так как даже при совсем небольшом морозе (3-4 градуса) есть опасность обморожения.

Если такое все же произошло, нужно укрыться от сильного ветра, надеть теплые вещи. При легком обморожении пораженное место осторожно растирают рукой или сухой чистой шерстью (нельзя растирать снегом и рукавицей, так как возможно повреждение кожного покрова и занесение инфекции) до исчезновения побеления кожи. Затем накладывают сухую бинтовую повязку или же просто ограждают это место от воздействия низкой температуры, к примеру, опускают на обмороженное ухо шапочку-шлем.

Если обморожение серьезное (появились волдыри), то растирать пораженный участок нельзя. Его следует обработать спиртом, одеколоном и наложить стерильную повязку с ватой. Нужно постараться в кратчайший срок доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

Одним из важнейших средств профилактики против обморожений является предварительная закалка организма - сон в прохладном помещении при открытом окне или форточке, утренняя зарядка, умывание на воздухе, мытье ног холодной водой.

Первые шаги в ближнем туризме - лишь успешное начало путешествий. Тех, кому полюбятся увлекательные зимние походы, ждут переход через горы Тянь-Шань, Чимган. Станет нормой в любой точке пути за полчаса — час разбить лагерь, сварить ужин, организовать ночевку. Зимняя природа, суровая и грозная для неопытного новичка, щедро одарит закаленного и подготовленного путешественника впечатлениями, укрепит в сознании собственной силы, что так необходимо в повседневной жизни и труде.

### ***2.3 ВЕЛОСИПЕДНЫЕ ПОХОДЫ***

Растет число любителей велопутешествий, расширяется география велопоходов.

Велосипедист может проехать там, где не пройдет пешеход. Скорость передвижения на велосипеде в несколько раз больше скорости пешего туриста. Велотуристы имеют более широкие возможности в выборе маршрута. При правильной организации с учетом возраста и физического состояния велосипедные походы доступны и полезны людям различных возрастов и профессий.

Разумеется, не все участники велопохода должны обладать знаниями по сборке, регулировке и простейшему ремонту велосипеда, хорошо владеть техникой езды на нем.

Велосипед как средство передвижения позволяет выбирать маршруты почти с любым рельефом местности и любыми дорогами. Небольшие отрезки

пути нетрудно проходить пешком, ведя машину в руках и перенося ее через препятствия.

Велосипед легко перевозить практически на всех видах транспорта. Это дает возможность совершать путешествия в достаточно отдаленных от места жительства туристических местах. Для походов выходного дня и для езды по малопересеченной местности, для людей разного возраста и там, где не нужна высокая скорость, предпочтительнее дорожный велосипед.

Удобная посадка - одно из важных преимуществ дорожных велосипедов. Они прочны, выносливы, проходят по любой дороге и бездорожью, имеют багажники. Заднее колесо снабжено тормозной втулкой, позволяющей быстро тормозить в любом положении. Кроме того, устанавливается ручной тормоз, действующий на покрышку или обод переднего колеса. Им можно пользоваться при затяжных и крутых спусках, поломке педального тормоза, при движении под уклон пешком.

Для многодневных походов и при движении по сильнопересеченной местности более удобны велосипеды типов "Спутник" и "Турист". Они обладают определенными преимуществами: малым весом при достаточно прочной раме, легкостью хода, набором передач с соотношением от 1:1,4 до 1:3,7, что обеспечивает при небольших усилиях быстрый разгон и высокую скорость на равнине, легкий подъем на крутые горки.

Постоянный уход за велосипедом и его текущий ремонт - необходимое условие успешного путешествия. Ежедневно на привалах велотурист должен осмотреть машину, смазать при необходимости трущиеся части, подвернуть гайки, выправить искривленное колесо. Никогда не следует откладывать ремонт до очередного привала или стоянки, ибо не устраненный вовремя дефект может послужить причиной более серьезной поломки и даже аварии.

Кроме индивидуальной сумки с набором предметов для мелкого ремонта нужно иметь групповой набор с принадлежностями и запчастями.

В дальнем путешествии удобное размещение багажа, простое и надежное крепление его на велосипеде имеют очень большое значение.

Следует раз и навсегда отказаться от перевозки вещей в рюкзаке на спине - это очень утомительно и вредно;

Для перевозки багажа-можно изготовить специальный чемодан, устанавливаемый под рамой велосипеда. Рекомендуются и велосипедные сумки. Соединенные вместе, они свешиваются по обе стороны багажника. Преимущество сумок – в низком расположении их центра тяжести, что обеспечивает велосипеду устойчивость, исключает “виляния”, которых трудно избежать при укладке вещей на маломерный заводской багажник.

Наиболее подходящая одежда для велопохода - куртка и брюки спортивного покроя. Летом в жаркую погоду очень удобны шорты. Головной убор обязателен с козырьком. Обувь должна быть легкой, прочной, удобной для движения пешком, на низком каблуке и с достаточно твердой подошвой, чтобы не помять ступни о педали велосипеда. На случай непогоды необходим плащ-накидка.

Самые удобные для езды — асфальтированные- дороги. Но на них наиболее интенсивное автомобильное движение. Это требует от велотуристов дисциплинированности, выдержки, привычки спокойно реагировать на проносящиеся рядом автомобили. Ехать надо по правой стороне шоссе (по самой кромке) в один ряд, не допуская выезда из строя и обгона едущих^ впереди туристов.

В колонне велотуристов головным едет наиболее опытный участник, знакомый с дорогой или лучше других предварительно изучивший ее. Чаще всего это руководитель группы. Он ведет учет пройденного расстояния по счетчику и поддерживает установленный режим движения. За ним с интервалом 3-5 м едут менее подготовленные туристы. Все велосипедисты поддерживают дистанцию 3-5 м. Замыкает колонну сильный, опытный турист. У него находятся ремонтные материалы, инструменты, аптечка. Он следит, чтобы не было отстающих, и оказывает помощь тем, у кого случились неполадки с велосипедом или багажом.

После первых 20-25 минут движения делается общая остановка для проверки велосипедистов и устранения обнаруженных недостатков в регулировке машин и упаковке багажа.

Привалы и пешеходные паузы в пути устанавливаются в зависимости от рельефа местности, качества дороги и погодных условий.

Развивать сравнительно большую скорость на спусках можно только по хорошей, отлично просматриваемой дороге. В остальных случаях надо с самого начала плавно притормаживать и ехать осторожно, с интервалом 10-12 м, особенно если дорога с крутыми поворотами, ограниченным обзором и интенсивным движением. Резкое торможение и крутые повороты на мокрых, песчаных и грязных дорогах приводят обычно к заносу велосипеда и падению.

При пересечении больших выбоин, канав, рвов, глубоких колеи, выступающих корней деревьев нужно предохранять велосипед от резких нагрузок, привставая на педалях на полусогнутых ногах и перенося тяжесть тела сначала на заднее, а затем на переднее колесо, держа шатуны в горизонтальном положении.

С наступлением темноты и при густом тумане езду нужно прекращать.

## ***2.4 ВОДНЫЕ ПОХОДЫ***

Сезон водных походов начинается с приходом весны.

Водное путешествие требует от участников совершенного знания своего судна, умения управлять им. Руководитель и его заместитель должны иметь опыт руководства такими походами. Непременный закон для водников - умение хорошо плавать, наличие на каждом судне групповых и индивидуальных спасательных средств. Крепкая дисциплина и высокая организованность залог безопасности путешествия. На воде распоряжения руководителя выполняются немедленно и беспрекословно.

Организация водного похода требует большой предварительной подготовки. Для первого выхода на воду лучше выбрать реку со спокойным течением без порогов и перекатов, путешествие по которой благоприятствует

отдыху на природе. Наиболее подходит для такой цели река с удобными и короткими подходами к началу маршрута от железной дороги или автобуса и таким же выходом к транспорту от конечной точки пути.

В первой половине лета, когда солнце заходит поздно, выезжать из города лучше в пятницу вечером, в этом случае суббота будет целиком посвящена плаванию.

Личное снаряжение туриста-водника почти не отличается от снаряжения пешехода. В качестве основной обуви часто используются кроссовки и кеды. С собой рекомендуется иметь также резиновые сапоги. Обязательны индивидуальные спасательные средства: надувной или пробковый жилет, спасательный пояс. Можно взять надувной матрац, куртку, палатку для продуктов.

Водные походы совершаются на шлюпках, прогулочных лодках, разборных байдарках, надувных лодках, плотах. Эти средства имеют свои разновидности, однако все они должны обладать надежной плавучестью, устойчивостью, непотопляемостью, управляемостью, прочностью:

Наиболее приемлемы для походов выходного дня разборные байдарки. Они достаточно устойчивы, обладают хорошей вместимостью и удовлетворительными ходовыми качествами, имеют небольшой вес, легко перевозятся на транспорте, удобны для плавания по рекам разной сложности, просты в ремонте, а главное, обеспечивают расположение экипажа лицом в сторону движения. Их отрицательные свойства оказываются весьма полезными-хрупкость конструкции, слабая оболочка заставляют туриста быстро “читать” воду; правильно грести. Ведь небольшой удар о камень может привести к поломке, пробоине. Путешествуя на байдарке, необходимо уметь определить по характеру воды, что впереди — мель, пережат или опасный камень.

Погрузка байдарки производится на мелководье, у низкого берега. При этом один турист загружает байдарку, а другой, стоя на берегу, подает ему груз. Продукты и предметы, которые нужно сохранить сухими (сахар, соль,

крупа, одежда, палатки, спальные мешки), следует упаковать герметически, для чего можно склеить длинные узкие бортовые мешки из прорезиненной ткани.

Садятся в байдарку, когда она находится на плаву. Первым это делает кормовой гребец (капитан). Носовой гребец садится в байдарку лишь после того, как кормовой уже полностью готов к отчаливанию от берега. Высадка производится так же, как и посадка, но в обратном порядке.

Очень удобны для водных путешествий выходного дня авиационные спасательные лодки — ЛАСы, трех-и пятиместные. Надувное дно, большие борта обеспечивают необходимый комфорт, а небольшой вес и удобство транспортировки дают возможность совершать с лодками большие переходы. Особенно удобны эти суда для походов выходного дня и несложных многодневных путешествий, так как подготовка к сплаву заключается лишь в их накачивании. Отрицательные качества ЛАСа — малая скорость, недостаточная прочность материала (правда, некоторые туристы делают дополнительную оболочку по дну из материала типа брезента).

Впереди группы целесообразнее поставить экипаж помощника, а руководителю лучше замыкать колонну, чтобы видеть всех. Интервал между байдарками рекомендуется держать 4-6 м, чтобы на малых извилистых речках направляющий и замыкающий не теряли надолго друг друга из виду.

Темп гребли устанавливает передний гребец, а управляет байдаркой капитан. Руки должны быть сухими, иначе пузырей на ладонях не избежать. Главное в гребле - широкие и свободные движения с максимальным расслаблением мышц в момент заноса весла и сильным гребком при проводке.

Отставание в водном походе, как и в пешем, недопустимо.

Через каждый час движения следует причаливать к берегу на короткую остановку, чтобы туристы могли размяться, осмотреть достопримечательности, полакомиться ягодами, поиграть в мяч. Обед надо приурочить ко времени не позднее 13 часов. В жаркий день его можно

ограничить салатом, бутербродами, фруктами, морсом. Перед едой хорошо искупаться.

Препятствия в водном походе преодолеваются экипажами поочередно. При этом первым проходит опасный участок судно с наиболее опытными водниками. Вслед, не отдаляясь от берега (чтобы в случае надобности можно было пристать), идут другие суда. При необходимости экипаж ведущей лодки высаживается и с берега делает разведку дальнейшего пути.

Основными препятствиями в несложных водных походах могут быть: мели, перекаты, быстрины, отдельные камни, топляки, береговые заросли, завалы, небольшие пороги.

Прежде чем преодолеть порог, его внимательно просматривают с берега. Участки с трудными порогами проходят, страхуя суда веревкой с берега.

Завалы на реках следует разбирать или обходить, перенося лодки по берегу. Низкие мосты и плотины тоже придется обходить. Предварительно следует выбрать удобное место причаливания и самый короткий и выгодный путь обхода.

При проходе под мостом на сваях надо предварительно осмотреть его, иначе можно наскочить на старые сваи и пробить оболочку байдарки.

Самые безопасные суда - морские шлюпки. Однако они пригодны только для путешествия по большим водоемам и судоходным рекам. Для похода по небольшим рекам подойдут прогулочные лодки. Безопасны они только тогда, когда не перегружены, а команда достаточно дисциплинирована. При плавании по открытым водным пространствам приходится постоянно учитывать возможности сильных ветров, больших волн, прибое и план переходов строить в зависимости от конкретных условий, не отдаляясь далеко от берега, чтобы всегда иметь возможность пристать к суше.

В походе нужен постоянный осмотр байдарок, особенно тщательный на дневках. Для устранения неисправностей группе необходим ремонтный набор.

Турист-водник должен уметь читать условные обозначения, установленные на реках, ориентироваться в судоходной обстановке, знать элементарные правила плавания по внутренним водным путям Узбекистана. Нельзя близко подходить к парходам, баржам и другим транспортным судам; идти по судоходным рекам надо, не загромождая главный фарватер реки.

При остановке на ночлег байдарки разгружают, выносят на берег и переворачивают декой вниз, чтобы роса и дожди не намочили внутреннюю часть. Во время дневок или при позднем выходе группы байдарки ставят декой вверх для просушивания. Помните: во время привала оставлять байдарки без присмотра нельзя.

## ***2.5 ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ПОХОДЕ***

Безаварийность — основное и важнейшее требование ко всем туристским походам, даже простейший выход за город сопряжен для туристов, особенно малоопытных, с элементами опасности.

Причиной чрезвычайного происшествия может стать плохое знание маршрута, слабая физическая подготовка туристов, недостаток снаряжения, отсутствие необходимого опыта у руководителя и, наконец, самое грозное - слабая дисциплина в группе.

Недостаточное изучение маршрута, недоброкачественный картографический материал, отсутствие учета климатических особенностей данного периода нередко ставят группу в тяжелое положение! Например, туристы не учли, что дорога раздваивается – по какой из них идти дальше? В дождливое лето болото стало непроходимым для пешеходов, а в сухие отдельные участки реки стали труднопроходимыми для туристов-водников. Туристы-лыжники при длительном движении навстречу ветру в безлесной зоне получили обморожения.

Перечень снаряжения и имущества для проведения похода выходного дня невелик. Но есть такие вещи, которые, не являясь необходимыми в обычных условиях похода, приобретают неопределимую важность при

возникновении аварийной ситуации. Это аптечка, ремонтный набор, комплект сухого запасного белья, носки и варежки в лыжных походах; спасательные средства в водных путешествиях; запасные спички, компас и схема маршрута. Их отсутствие может создать экстремальную ситуацию!

Каждое препятствие в зависимости от характера погоды, времени суток, опыта туристов требует определенной тактики его преодоления, техники прохождения. Именно технику и тактику определяет руководитель. Если он принял ошибочное решение, это может стать причиной чрезвычайного происшествия.

Чреваты последствиями и самовольные действия туристов, имеющих очень небольшой опыт походов. При самовольном уходе в лес турист заблудился. При самовольном купании — утонул. При катании на лыжах с гор по непроверенной трассе — получил тяжелую травму.

Серьезную опасность представляет купание в открытых водоемах. Место для купания необходимо предварительно обследовать, назначить дежурных, до и после плавания пересчитать участников. Нельзя купаться в чрезмерно разогретом состоянии, в запрещенных местах, в ночное время, в холодную погоду.

Не так уж редки случаи аварийности и при движении туристских групп по трассам водных маршрутов. Здесь основными причинами являются: отсутствие личных спасательных средств, неизвестные естественные и искусственные препятствия, пренебрежение страховкой при движении на сложных участках, растягивание колонны на значительное расстояние, исключаящее взаимосвязь и взаимодействие при аварийных ситуациях, чрезмерное удаление от берега при плавании\незнание правил движения по внутренним судоходным путям Узбекистана, отсутствие резервного запаса плавучести (волейбольных или автомобильных камер), необоснованное оставление перевернувшейся байдарки, обладающей запасом плавучести.

Бывают случаи аварий и травматизма и в зимних походах выходного дня. Такие мероприятия предъявляют к путешественникам серьезные

требования. Туристы должны быть готовы к пребыванию в условиях низкой температуры и резкой смены погоды, к различным характерам снежного покрова, большим скоростям на спуске) При этом им приходится пересекать водные пространства, покрытые льдом неизвестной толщины, лесные чащи с глубоким снежным покровом, безлесные места с твердым настом. В таких случаях плохую службу могут сослужить: отсутствие взаимного осмотра при ходьбе против ветра в морозную погоду, движение в тумане при больших интервалах между участниками, выход из зоны леса в условиях пурги, организация разведки дальнейшего пути малочисленной группой при плохой видимости, сильная растянутость группы, деление ее на сильных и слабых, скоростной спуск по не просматриваемому до конца склону, недостаток снаряжения, тесная обувь, слабая подготовка участников и т. п.

В руках неумелого или недисциплинированного туриста любые режущие и колющие орудия становятся потенциально опасными и могут быть причиной ранений и порезов. Обычно это случается при заготовке дров, падении с ножом или топором в руках или просто в результате баловства.

Необходимо проверять правильность укладки рюкзаков. Все острые и режущие предметы (ножи, топоры и т. п.) должны быть в надежных чехлах. На привалах их следует складывать в одном условленном месте и ни в коем случае не втыкать в деревья, тем более на высоте человеческого роста. Нельзя допускать всевозможных забав, связанных с бросанием ножей или топоров в деревья.

Те, кто не умеет обращаться с топором, перед походом должен обучиться этому. Рубить надо так, чтобы в случае промаха или отскакивания топора в сторону лезвие или обух не ударили по ноге. Ноги необходимо расставлять пошире. Во время рубки следить, чтобы топор не соскочил с топорища, взмах делать так, чтобы по линии возможного полета, сорвавшегося с топорища или вырвавшегося из рук гонора, не находились люди. Рубка производится в стороне от людей.

Пламя костра, кипятки в ведрах (суп, компот, чай) могут вызвать сильные ожоги. Нельзя готовить пищу у костра без одежды, защищающей тело. Раздувать огонь не следует, приближая лицо к пламени, лучше создавать поток воздуха, размахивая каким-либо предметом одежды, например, штормовкой. Ведра, кастрюли, висящие над костром, надо передвигать или снимать рукой в рукавице или чем-нибудь обернутой. Посуду с горячей пищей запрещается ставить вблизи сидящих у костра, особенно в темноте.

Большую опасность в походе представляют курильщики. Они отравляют не только себя, но и окружающих. Брошенные в сухом лесу горящими спичка или окурок — возможный источник пожара.

Категорически запрещается употреблять в походе алкогольные напитки. В случае нарушения этого обязательного для всех правила руководитель обязан принять решительные меры вплоть до снятия нарушителя с маршрута. Случаи организации пьянок во время похода должны рассматриваться руководством предприятия с вынесением определенных решений. За пьянку и другие аморальные поступки, совершенные в походе, виновные наказываются и о их поведении сообщается по месту работы. При несчастном случае с кем-либо из участников похода (болезнь, травма и т. д.) туристы обязаны вместе с руководителем и врачом оказать помощь пострадавшему, а затем доставить его в ближайшее медицинское учреждение или домой. |

За безопасность похода ответственность несет прежде всего руководитель группы, но в ответе за себя и товарищей и каждый участник похода.

Если обобщить все перечисленное выше, станет ясно, что основная причина всех случаев аварий и травматизма в походах - неправильные действия самих туристов. Вот почему туристские секции, клубы туристов обязаны перед началом каждого летнего и зимнего сезона проводить семинары для руководителей походов выходного дня по вопросам обеспечения безопасности туристских мероприятий, изучению опасностей в каждом из

видов туризма, по технике и тактике преодоления естественных и искусственных препятствий.

### **ВОПРОСЫ ПО ГЛАВЕ**

1. Какие походы вы знаете в туризме?
2. Что такое режим движения?
3. Какие снаряжения должен быть для лыжного похода?
4. Снаряжения для велосипедного похода?
5. Какие снаряжения нужны для водного похода?
6. Что является причиной чрезвычайного происшествия в походе

## **ГЛАВА III**

### **3.1 ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ТУРИСТА И ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ**

Специальной медицинской справки для участия в походе выходного дня от туриста не требуется. Но тому, кто недавно перенес серьезное заболевание, операцию или чувствует недомогание, необходимо проконсультироваться у врача и получить его “добро”.

Тем, кто готовится в путешествие, заранее следует свести мозоли, обрезать ногти на руках и ногах, залечить ссадины, больные зубы, устранить потливость ног 3%-ным раствором формалина.

Утренняя зарядка — важное средство оздоровления. Проводимая в течение 10-15 минут, она оказывает благотворное воздействие на организм, включает в активную деятельность все внутренние органы и способствует тем самым возникновению бодрого настроения.

Для укрепления здоровья и закаливания в походе следует широко пользоваться естественными факторами природы. Наиболее мощный и важный из них по влиянию на организм — это солнце. В пути и на привалах рекомендуется солнечное облучение в допустимых дозах.

Одно из лучших средств закаливания — купание в естественных водоемах. Надо планировать маршрут так, чтобы побывать у воды и при хорошей погоде обязательно предусмотреть время на купание. Те, кому противопоказаны солнечные лучи и вода, могут принимать воздушные ванны и обтираться мокрым полотенцем.

Каждый турист должен помнить, что состояние его организма во многом зависит от самоконтроля в пути! Руководитель не всегда может заметить ухудшение самочувствия у кого-то из участников похода. Поэтому очень важно контролировать себя самому. Признаки нормального состояния организма - бодрое, жизнерадостное настроение, крепкий спокойный сон, хороший аппетит. Вялость, сонливость, пятнистая окраска кожи, посинение

губ, одышка, бессонница, потеря аппетита свидетельствуют о переутомлении и нервном перенапряжении. Туриста, у которого обнаружили подобные отклонения в состоянии здоровья, с маршрута лучше снять и направить к врачу в ближайшем населенном пункте.

Каждому участнику похода в целях самоконтроля надо следить за пульсом в дороге. При нормальном состоянии у мужчин пульс равен примерно 65-70 ударам в минуту, у женщин - 70-75 ударам в минуту. При спокойной ходьбе (около 4 км в час) пульс увеличивается до 100-140 ударов в минуту; при более интенсивном движении (около 6 км в час) - до 140-150. При остановке пульс должен вернуться к норме: в первом случае за 3-5 минут, во втором - за 20-25 минут.

Перед тем как идти в поход, необходимо познакомиться с некоторыми мерами предупреждения несчастных случаев и научиться оказывать первую медицинскую помощь при порезах, ожогах, обморожениях, переломах и т. д.; знать назначение лекарств медицинской аптечки и их применение; основные типы повязок и способы их наложения на различные части тела; уметь транспортировать пострадавшего.

**Обморожения.** Бывают при длительном пребывании в условиях низких температур, особенно при повышенной влажности воздуха и сильном ветре. Главные меры профилактики – предварительное закаливание организма, правильная подгонка снаряжения и не стесняющие движения сухие обувь и одежда.

В сильный мороз рекомендуется голую ногу обернуть газетой, а потом уже надеть носок. Бумага впитает влагу, и носок в дороге останется сухим. Смазывать тело жиром или мазями для предупреждения обмороживания не следует. Жировая смазка не защищает тело от мороза, а лишь притупляет восприятие холода.

В пути ни в коем случае нельзя употреблять алкогольные напитки. Такое “согревание” обманчиво и нередко способствует обмороживанию, поскольку делает человека беспечным, не способным к самоконтролю.

При начальных стадиях обморожения (побеление кожи) необходимо восстановить кровообращение в пострадавшем участке, растирая его мягкой шерстяной тканью (но не снегом). При значительном обморожении растирания противопоказаны. На поврежденную поверхность накладывают чистую повязку и доставляют пострадавшего к врачу.

Во всех случаях полезны горячая пища и чай.

**Ангина.** Бывает, от переохлаждения, питья холодной воды, хронического воспаления миндалин.

Ощущаются боли в горле, особенно при глотании. Общая слабость и недомогание, головная боль, повышение температуры.

Больному необходим покой. Нужно пить горячий чай, полоскать горло раствором марганцовки, принимать стрептоцид, этазол, тетрациклин, пирамидон.

**Ожоги.** Случаются при неосторожном обращении с костром и кипящей водой. Бывают трех степеней.

При первой степени — кожа краснеет, припухает, зудит; при второй - образуются пузыри; при третьей - появляются язвы, омертвляются ткани. При ожоге первой степени кожу следует смазать 5%-ным раствором марганцовокислого калия. При ожоге второй степени пузыри вскрывать нельзя, место поражения надо смазывать 5%ным раствором марганцовокислого калия, затем накладывать стерильную повязку. Ожоги третьей степени в туристских походах практически не встречаются.

Очень хорошим средством лечения ожогов является спирт. Если к обожженному месту приложить чисто спиртовую примочку, пузырей не будет.

**Солнечные к тепловым ударам.** Признаки — головокружение, носовое кровотечение, учащение пульса, покраснение кожи, рвота, потеря сознания. Пострадавшего укладывают в затененном месте так, чтобы голова была выше туловища, одежду расстегивают, а тело смачивают холодной

водой, дают сердечные средства. К ногам хорошо приложить бутылки с горячей водой.

Солнечные удары можно предупредить, защитив голову панамой, соломенной шляпой, косынкой. В жару нельзя одеваться в слишком теплую одежду, препятствующую теплообмену.

**Снежная слепота.** Отраженный от снежной или водной поверхности свет легко вызывает ожоги на губах, ушах, слизистой оболочке носа. Их разновидностью является ожог слизистой оболочки глаз — так называемая снежная слепота, сопровождающаяся резью в глазах, тошнотой, слезотечением, временной потерей зрения.

Больному нужно промывать глаза слабым раствором борной кислоты, соды, бледно-розовым раствором марганцовокислого калия или крепким холодным чаем. Пострадавшему предписывается временный покой, а также обязательное ношение темных очков.

**Засорение глаз.** Обнаружив соринку, ее осторожно удаляют ваткой; смоченной в 2%-ном растворе борной кислоты. При этом следует оттянуть веко. Чтобы не повредить роговицу, нельзя тереть глаз. После удаления соринки в глаз закапывают 3-4 раза по 1-2 капли раствора альбуцида.

**Потертости и намыны.** Чаще всего бывают на ногах, иногда на спине (при неправильно уложенном рюкзаке). Первое, что нужно сделать, — это устранить причину. После этого больное место протирают йодом, спиртом или зеленкой. Если есть пузырь, то вокруг него делают колечко из ваты, сверху накрывают марлей и заклеивают все лейкопластырем. Если пузырь лопнул и образовалась ранка, ее смачивают йодом или зеленкой, засыпают стрептоцидовой пудрой и, положив вату с марлей, заклеивают лейкопластырем.

Отличной профилактикой являются регулярные гигиенические процедуры и соблюдение чистоты тела.

**Переломы.** Бывают открытые и закрытые. При закрытом появляются сильные боли, кровоподтеки, опухоль. Пострадавший не может двигать сломанной ногой или рукой. В этом случае нужно наложить жесткую шину.

При открытом переломе кожа повреждена, торчат концы смещенной кости. Необходимо в первую очередь остановить кровотечение, наложить выше раны жгут. Края раны смазать йодом, сделать стерильную повязку, обязательно наложить жесткую шину.

При сильном кровотечении после наложения повязки жгут не снимают. Его можно держать не более 1-1,5 часа, затем снять на 12-15 минут и наложить снова. Чтобы не было большой потери крови, на это время следует зажать артерию. Пострадавшего нужно как можно быстрее доставить в ближайший медпункт.

**Вывихи.** Случаются вывихи суставов плеча, бедра, стопы и коленного сустава. Сопровождаются острой болью в суставе и кровоподтеками. На место вывиха накладывают шину и холодной компресс. Вправлять самим вывих не следует, так как это может привести к внутрисуставному перелому. Пострадавшего необходимо быстрее доставить к врачу.

**Растяжение связок.** Чаще всего бывает в голеностопном суставе. Появляется резкая боль, припухлость, кровоподтек, при движении возникает острая боль. На пораженный участок следует наложить холодную примочку, а потом — тугую повязку.

**Мышечные боли.** Наиболее часто наблюдаются у начинающих и нетренированных туристов в первые дни похода. Необходимо солнечное тепло, массаж, расслабляющие упражнения.

**Порезы и ранения.** Кожу вокруг раны нужно смазать йодом и, припудрив рану стрептоцидом, наложить стерильную повязку, лучше из индивидуального пакета. Промывать рану водой нельзя во избежание попадания в нее находящихся на коже микробов.

**Носовое кровотечение.** Бывает при перегреве головы, ушибе носа. Чтобы остановить его, голову следует держать лицом вверх, наложить на переносицу холодный компресс и ввести в ноздри тампон из ваты или марли.

**Помощь тонувшему.** В первую очередь нужно быстрее извлечь пострадавшего из воды. Очистить рот и нос от тины, вытянуть язык, удалить воду из дыхательных путей и приступить к искусственному дыханию до восстановления сердечной деятельности.

Наиболее рациональным, простым и в то же время эффективным способом искусственного дыхания является вдувание воздуха “изо рта в рот”, “изо рта в нос”. Для этого пострадавшего укладывают на спину, подложив под лопатки валик из одежды, резко назад опускают его голову, прикрывают рот марлей. После глубокого вдоха оказывающий помощь прикладывает свой рот ко рту пострадавшего, одновременно зажимает ему нос и вдувает воздух в легкие. Число вдуваний должно быть 12—20 в минуту.

Одновременно следует проводить и массаж сердца. Оказывающий помощь, положив руки одну на другую, надавливает ладонью на нижнюю треть грудины пострадавшего. Сделав одно надавливание в секунду, отнимает руки. Если помощь оказывает один человек, то за одним вдуванием воздуха в легкие следуют четыре нажатия на грудину. После восстановления самостоятельного дыхания пострадавшему дают чай и сердечные средства.

**Отравление.** Бывает от употребления ядовитых растений или недоброкачественной пищи. Признаки: тошнота, рвота, понос, боли в желудке, сердечная слабость. Прежде всего нужно промыть желудок. Для этого пострадавший должен выпить 5-6 стаканов воды и вызвать рвоту (повторить несколько раз). Затем ему дают слабительное и сердечные средства.

**Укусы ядовитых змей.** В местах, где водятся ядовитые змеи, необходимо проявлять особую осторожность. После укуса змеи появляются припухлость и чувство жжения, слабость, головная боль, сердцебиение, судороги, озноб.

Яд змеи быстро проникает в кровь и разносится по всему организму. Поэтому нужно без промедления наложить жгут выше места укуса на руке или ноге. Это замедлит поступление яда в общий кровоток. Затем сделать крестообразный разрез кожи стерильным ножом, обработанным спиртом или йодом и начать отсасывание крови с ядом. Ни в коем случае нельзя это делать тому, у кого на слизистой оболочке губ или во рту имеются трещины и ранки! Отсасывают яд с кровью и сплевывают в течение 15-20 минут. Пострадавшего обильно поят чаем, кофе или водой. Через полчаса жгут можно снять, медленно распуская его, чтобы уменьшить быстрое поступление яда в общий кровоток. Во всех случаях больного как можно скорее доставляют в больницу.

**Укусы пчел и ос.** Первая помощь заключается в удалении жала пчелы (оса не оставляет), смазывании места укуса йодом или спиртом, прикладывании холода.

**Укусы лесных клещей.** Лесной клещ — это маленький паразит, переносящий вирусы клещевого энцефалита — острого и тяжелого воспаления центральной нервной системы, сопровождающегося высокой температурой, сильнейшими головными болями, рвотой, судорогами, параличами.

Клещ по образу нападения — типичный- подкарауливающий хищник. Сидя на концах травинки и ветвей, он ждет, пока “добыча” (животное, человек) случайно не заденет растение. Тогда он мгновенно прицепляется к жертве и быстро ползет по ней, отыскивая удобное для присасывания место. Укус клеща незаметен, поскольку он вводит в ранку обезболивающее вещество. Поэтому присосавшегося паразита замечают по зуду и воспалению кожи часто лишь на 2— 3-и сутки. Этому же способствует и то, что клещ впивается в наиболее укромные места: подмышечные впадины, шею (особенно за ушами), пах.

Время наибольшей активности клещей падает на май - начало июля.

При прохождении маршрута следует учитывать, что клещи предпочитают влажные затененные места с густым подлеском и травостоем.

Много их в молодых порослях осинника, на вырубках, в малинниках. Еще больше вдоль троп, дорог и в местах, где пасется скот.

Рекомендуется через каждые 2 -3 часа движения осматривать открытые части тела, а при остановке на большой привал проводить полный осмотр одежды и тела. Особенно тщательно надо проверять все складки в одежде, потому что путем стряхивания клещей удалить нельзя.

В случае обнаружения клеща, впившегося в тело, надо смазать его каким-либо жиром и через несколько минут снять с кожи. При этом важно не раздавить его и не оставить в ранке головку. Если через несколько дней пострадавший почувствует себя плохо, то ему надо обеспечить полный покой и принять меры к быстрой транспортировке в ближайший медпункт.

**Примерное содержание медицинской аптечки  
туристской группы в походе выходного дня  
(из расчета на 15—20 человек)**

Бинты стерильные (широкие и узкие) - 4 шт.	Салол с белладонной - 2 пачки
Индивидуальный пакет - 2 шт.	Кордиамин или валериановые капли - 15 г
Вата в стерильной упаковке - 50 г	Стрептоцид белый - 2 пачки
Лейкопластырь - 1 рулон	Спирт медицинский - 100 г
Настойка йода - 20 г	Борная кислота - 5 г
Нашатырный спирт - 20 г	Пирамидон или анальгин - 4 пачки
Жгут резиновый - 1 шт.	Мазь стрептоцидовая - 20 г
Термометр - 1 шт.	Кофеин - 2 пачки
Ножницы - 1 шт.	Сульфадимезин, норсульфазол -
Марганцовокислый калий - 5 г	2 пачки

Набор аптечки должен быть тщательно упакован.

### **3.2 ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ**

Каждый турист должен умело пользоваться картой и уверенно ориентироваться на местности. Не обладая этими навыками, можно неправильно оценить маршрут, затратить на его прохождение гораздо больше намеченного времени, а иногда даже заблудиться и сорвать поход.

Ориентироваться на местности — значит найти направление сторон горизонта и свое местонахождение относительно окружающих предметов и элементов рельефа местности. Ориентирование при движении по незнакомому маршруту состоит в определении расстояний и выдерживании нужного направления пути в любой обстановке: днем, ночью, в туман и дождь, по пересеченной и закрытой местности.

Практически туристу приходится ориентироваться все время, применять самые различные приемы и средства ориентирования: карту, компас, часы, небесные светила, очертания рельефа, различные местные предметы. Для новичков же основой основ является умение работать с компасом и картой, без которых не обходится ни один туристский поход.

Собираясь в поход, следует основательно усвоить топографические знаки и запомнить все условные изображения на карте. Только тогда можно мысленно представить себе дороги, просеки, реки, рельеф местности, растительность и т. д. Нужно изучить по карте предстоящий маршрут, выбрать наиболее удобный путь, познакомиться с препятствиями, которые встретятся, заранее наметить способы их преодоления.

Обычно для походов применяют карты топографические, административные и туристские. Карта или схема — это уменьшенное изображение земной поверхности на бумаге, выполненное условными топографическими знаками в определенном масштабе.

Лучше иметь наиболее точную карту последнего года издания, это избавит от возможных ошибок при планировании маршрута. Масштабы карт различают численные и линейные.

Численный масштаб записывается дробью, в которой числитель единица, а в знаменателе число, показывающее, во сколько раз размеры местности уменьшены при изображении их на карте. Например, 1:100000, т. е. 1 см на карте равен 100000 см, или 1 км на местности. Чтобы определить расстояние между отдельными точками на местности, необходимо измерить расстояние между ними на карте и результат умножить на знаменатель численного масштаба.

Для упрощения подсчетов и получения расстояний непосредственно с карты прибегают к специальному графическому изображению масштаба, который называется линейным. Он представляет прямую линию, на которой отложены отрезки равной длины. Отрезок (обычно в 1 см), соответствующий целому числу метров или километров, называется основанием масштаба. Линейный масштаб более удобен для определения расстояний. Расстояния по карте измеряются обычно масштабной линейкой или циркулем-измерителем, по ломаной линии - специальным прибором - курвиметром.

Условные знаки - это азбука, знание которой необходимо для чтения карты. Хотя обозначения условных знаков в определенной мере зависят от масштаба карты, все их принято делить на три группы: масштабные, внемасштабные и пояснительные. Первые изображают местные предметы, которые укладываются в масштаб карты: озера, леса, крупные города.

Многие же предметы, уменьшенные соответственно масштабу карты, становятся настолько малыми, что их трудно рассмотреть. Например, мост - всего лишь тонкая линия, которая на карте может потеряться. Магистральные дороги, линии электропередачи, башни, вышки имеют также очень малые размеры по площади, но являются главенствующими ориентирами. Чтобы на картах мелкие, но важные предметы различались без затруднений и сразу

бросались в глаза, применяют условные знаки, увеличенные по сравнению с принятым масштабом. Это немасштабные условные знаки.

И третья группа — цифры, надписи, другие обозначения.

Рельеф местности изображается на крупномасштабных картах при помощи горизонталей, которыми называют кривые замкнутые линии, соединяющие на карте точки местности, одинаковые по высоте над уровнем моря. Расстояние по высоте между двумя смежными горизонталями называется высотой сечения.

Если нет карты района похода, туристы сами должны составить схемы (кроки маршрута), сделать описание. По схемам и описанию, если они добросовестно составлены, можно ориентироваться, как и по карте.

Схемой (кроком) называется сделанный от руки в приблизительном масштабе, чертеж местности, по которой проходит маршрут похода. Обычно это полоса местности вдоль маршрута.

При составлении схемы за исходный пункт берется хорошо известный ориентир, который легко обнаружить на местности. Расстояние между различными ориентирами измеряют шагами. Еще удобнее измерять расстояние временем, записывая время выхода с исходной точки и время прохождения отдельных участков между особо заметными ориентирами.

Очень хорошо, если карты или схемы маршрута будут иметь все участники похода: это не только поможет им быстрее усвоить основы топографии и ориентирования, но и полнее представить местность, по которой проходит маршрут, будет способствовать развитию самостоятельного мышления.

Еще лучше, если группа приобретет для похода крупномасштабные карты местности, используемые для спортивного ориентирования. При подготовке к походу, когда маршрут выбран, надо определить, реален ли он, и обязательно измерить расстояние, которое предстоит пройти. Наметив дневной переход, следует оценить, сколько примерно времени займет его прохождение.

Карту (схему) целесообразно наклеить на тонкий плотный картон, разрезать на небольшие прямоугольники (по форме имеющегося планшета) и наклеить на ткань с 2-3-миллиметровыми интервалами между прямоугольниками. В таком виде она хорошо складывается и сохраняется от протирания. Чтобы обезопасить схему или карту от дождя, ее поверхность следует покрыть бесцветным лаком.

Без преувеличения можно сказать, что топографическая карта-самый верный путеводитель. Она укажет вам наиболее выгодный путь движения, расскажет, где встретятся реки, леса, места переправы, как пройти к населенным пунктам, где придется брать в гору, где лучше сделать привалы. В пути в любое время вы можете узнать по карте свое местонахождение и определить расстояние, какое еще нужно пройти или проехать до намеченного пункта.

Итак, ориентирование складывается из трех основных действий: опознание местности по ориентирам; определение сторон горизонта; установление точки своего местонахождения и направления движения до выхода на ориентир,

Ориентирование на местности начинается с определения сторон горизонта по компасу, небесным светилам, местным предметам и различным признакам. Определение по местным предметам дает только приближенные результаты, поэтому пользоваться этим способом рекомендуется в исключительных случаях — при отсутствии компаса.

О направлении сторон горизонта позволяют судить следующие признаки.

Муравейники, как правило, расположены с южной стороны дерева, пня. Южная сторона муравейника всегда пологая. Мхи и лишайники обычно растут с северной стороны ствола одиноко стоящего дерева. Зимой в лунках у деревьев снег быстрее оттаивает с южной стороны, а в оврагах и ямах — с северной. Созревающие ягоды и фрукты окрашены ярче с южной стороны.

В лесу можно ориентироваться по лесоустроительным столбам и просекам. Просеки прорубаются в направлениях север—юг, восток запад. Лесные квадраты нумеруются от севера к югу. К северу будет обращена та сторона столба, на которой номер поменьше.

При отсутствии компаса точнее, чем по местным предметам, направление сторон горизонта можно определить по небесным светилам - Полярной звезде и Солнцу. Полярная звезда всегда находится на севере. Если стать лицом к ней, то впереди будет север, сзади - юг, справа - восток, слева - запад.

Около 7 часов солнце на востоке, в полдень, около 13 часов, на юге (тени тогда самые короткие и направлены на север); около 17 часов на западе. В любое время дня, имея часы, по солнцу нетрудно определить стороны горизонта. Для этого часовую стрелку горизонтально расположенных часов надо направить к солнцу. Угол между часовой стрелкой и цифрой 1 разделить пополам. Линия, делящая угол пополам, будет указывать направление на юг. До полудня надо делить угол, который часовая стрелка должна пройти до 13 часов, а после полудня тот, который она прошла после 13 часов.

Для ориентирования наиболее часто в туристской практике используется компас В. Андрианова. Он состоит из круглой коробки, внутри которой на острие стальной иглы помещена магнитная стрелка. Последняя, вращаясь под действием земного магнетизма, устанавливается вдоль магнитного меридиана на север и на юг. На внутренней поверхности коробки нанесена шкала градусных делений. Однако этот прибор имеет существенный недостаток: его стрелка долго устанавливается и поэтому затруднительно выдерживать направление на нужный ориентир.

Целесообразнее использовать в походах хорошо зарекомендовавшие себя жидкостные компасы “Спорт-3”, и “Бусел”.

Жидкостные компасы более совершенны и просты в обращении, надежно ведут себя в самых суровых метеорологических условиях, позволяют до минимума сократить время на ориентирование, точнее определить по карте

направление движения. Северный конец их магнитной стрелки, направляющие линии и установочные отметки покрыты светящейся краской, что обеспечивает возможность пользоваться в темноте. Для удобства работы с картами компас “Бусел” имеет на основании лупу с большим полем зрения, а также шкалы с масштабом 1:10000 и 1:20000.

Всем известно, что магнитный полюс не совпадает с географическим. Поэтому стрелка компаса показывает на магнитный северный полюс, а не на географический. Угол между направлениями на магнитный и географический полюса называется магнитным склонением. В зависимости от местонахождения склонение может быть восточным или западным. Величина его для данной местности обычно указывается на карте. При пользовании картой прежде всего ориентируют ее по сторонам горизонта. Для этого определяют стороны по компасу и располагают карту так, чтобы направление на север и верхняя сторона карты совпали. Затем необходимо внести поправку на магнитное склонение. Для этого угол его в градусах нужно вычесть, если склонение западное, или прибавить, если оно восточное.

Перед походом обязательно нужно проверить исправность компаса, но следует иметь в виду, что и исправный компас может неправильно указывать стороны горизонта. Случается, это во время грозы, рядом с линиями электропередачи и электрифицированных железных дорог.

Когда туристский маршрут пролегает по незнакомой местности, в стороне от дорог и троп, движение осуществляется по азимуту. Азимут - это угол между направлениями на север и заданный ориентир. Величина его выражается в градусах и отсчитывается по часовой стрелке.

Хождение по азимуту осуществляется следующим образом: по компасу и карте определяется нужный азимут, намечается самый дальний ориентир, находящийся по этому направлению (дерево, куст, столб и т. д.), группа идет к нему, затем намечает новый и т. д.

При обходе препятствий —озера, болота, лесного завала, зарослей и т. п. —необходимо на противоположной стороне наметить ориентир, обойти

препятствие, выйти на обозначенную точку и продолжать движение по азимуту.

Умение ходить по азимуту по пересеченной местности в различных условиях летом и зимой — очень ценное качество туриста, но приходит оно, как и умение пользоваться картой, с опытом. Для совершенствования этого навыка туристам рекомендуется почаще принимать участие в соревнованиях по спортивному ориентированию на местности.

Спортивное ориентирование - вид спорта, в основу которого положено ориентирование на местности в сочетании с бегом, передвижением на лыжах. Сущность соревнования состоит в следующем. Каждый спортсмен, пользуясь компасом и полученной на старте картой, должен в определенное время отыскать на местности контрольные пункты, обозначенные специальными знаками в указанной на карте последовательности, или, наоборот, точно нанести на карту знаки контрольных пунктов, установленных вдоль намеченной на местности трассы.

Таким образом, соревнования по ориентированию позволяют участникам творчески выбирать различные пути движения - в зависимости от физической и технической подготовки, характера местности, погоды, проходимости леса, действий соперников и т. д. Ориентирование - это не просто кросс по пересеченной местности. Здесь успех во многом зависит от сообразительности, психологической подготовки, умения самостоятельно принимать ответственные решения. Недаром одна из заповедей ориентировщиков гласит: бегай не быстрее, чем думает голова.

Для успешного ориентирования на туристских маршрутах часто бывает необходим такой тактический прием, как разведка.

Перед разведкой могут стоять разные задачи, например, поиск переправы через реку, прохода через болото, спуска с крутого склона, когда туристы выходят к реке по перпендикуляру и должны продолжать идти в том же направлении (поперечном по отношению к реке). Если есть хорошая карта, она подскажет, где искать переправу. Когда ее нет, надо остановить группу на

привал и выслать две пары (или тройки) в ближнюю разведку – одновременно вверх и вниз по реке. Именно одновременно, чтобы не терять времени на неудачную попытку поиска в одном направлении.

Здесь перед разведчиками стоит сложная задача: решить вопросы не только ориентирования, но и технического плана – найти и оценить возможности переправы. Если они нашли брод, то должны четко доложить, каковы в этом месте ширина, глубина, скорость течения, характер дна, спуск к реке и выход из брода на противоположном берегу. Если нашли вариант переправы по бревну, то указать длину бревна, его высоту над поверхностью воды, толстое оно или тонкое, имеет ли сучья, прочно лежит или качается, скользкое или нет, какова возможность подняться на него и спуститься. Главное, чтобы разведчики сумели дать объективную картину.

Туризм и ориентирование – это своеобразные виды спорта, которые трудно познать, слушая рассказы товарищей, читая книгу или глядя на экран. Только в действии, находясь в походе или участвуя в соревновании по ориентированию, можно понять и полюбить туризм.

### **ВОПРОСЫ ПО ГЛАВЕ**

1. Что относится к личной гигиены туриста?
2. Какие ожоги бывает в походе
3. Какие переломы может быть в походе?
4. Назовите виды укусы встречающийся в походе
5. Как оказать помощь тонувшему?
6. Назовите виды отравления?
7. Какие лекарство должен быть в медицинской аптечке?
8. Какие виды знаете ориентирования на местности?

## ГЛАВА IV

### *4.1 КРАЕВЕДЕНИЕ*

Под краеведением понимают комплексное изучение природы и природных богатств, истории, быта, культуры, хозяйства данного района. Сюда входят также поиск и охрана различных исторических, археологических, природных памятников и объектов. Предметом изучения краеведения является местность, территория, которая объединяется понятием “родной край”.

В одних походах преобладают элементы отдыха, физического воспитания, в других — исследовательская работа, но в каждом из них обязательно уделяется внимание идейно-воспитательным моментам, ознакомлению с различными сторонами жизни нашего народа.

При выборе маршрута путешествия участники группы должны наметить наиболее интересные для изучения объекты данного района и уже в период подготовки похода получить первое представление о них из литературы, в музеях, научных учреждениях.

Туристы могут собирать бесценные документы, реликвии, связанные с историей нашей Родины, отражающие героические подвиги и свершения людей труда, гербарий, зоологические и минералогические коллекции, проводить гидрологические, гляциологические и археологические наблюдения. Простейшими формами краеведческой работы считаются правильное описание маршрута похода, ведение дневника, составление чертежей, зарисовок.

За животными наблюдают преимущественно в заказниках и заповедниках. В условиях похода с ними можно встретиться в отдаленной малонаселенной местности. Встречи эти, как правило, случайны и кратковременны, так как в движении группа создает шум, что отпугивает зверей.

В последнее время большое распространение получила “охота” с фотоаппаратом. Ее лучше проводить на дневках, выжидая животных у водоемов, фиксируя особенности их поведения, повадки.

Материалы краеведческой работы, собранные в походах, по возвращении домой необходимо систематизировать и по возможности передать в соответствующие организации для их дальнейшего изучения, обобщения и использования.

В походе благоприятные условия для проведения метеорологических наблюдений. Нужно знать, что ожидает туристов в ближайшее время, к какой погоде следует подготовиться.

Прогноз погоды по местным метеорологическим показателям может проводиться с учетом следующих явлений.

**Признаки малооблачной погоды без осадков** (летом теплой, зимой морозной).

При заходе и восходе солнца заря желтая, золотистая, розовая. Зеленоватый цвет указывает, что характер погоды без перемен.

После ненастья постепенное ослабление ветра, прекращение осадков; уменьшение облачности, летом ночью похолодание.

С восходом солнца появляются кучевые облака. К полудню размеры их увеличиваются. К вечеру облака растекаются и после захода солнца совершенно исчезают.

После захода солнца на траве появляется роса, которая усиливается перед восходом солнца, а с восходом его исчезает. Весной и осенью вместо росы на земле и крышах образуется иней.

Летом ночью над низкими местами (болотами, лощинами, речками) скапливается туман.

К вечеру и к ночи в низинах и долинах становится холоднее, чем на возвышенностях, в лесу — теплее, чем на открытых местах.

Летом ночью совсем нет ветра. К полудню он усиливается, а к вечеру снова стихает.

Давление воздуха увеличивается.

**Признаки ненастной погоды** (облачной, с обложным дождем или снегом и ветром).

На горизонте появляются тонкие перистые облака, вытянутые в виде нитей с загнутыми концами. Они показывают, что ненастная погода находится от нас на расстоянии 900-1000 км и может наступить приблизительно через 20 часов.

Перистые тонкие облака постепенно затягивают все небо и переходят в перисто-слоистые, располагающиеся плотным слоем. Если эти облака закрывают солнце или луну, то вокруг них появляются белые круги. Дальше уже надвигается сплошная облачная пелена. Солнце и луна становятся невидимыми. Через некоторое время начинается дождь или снег.

Вечерняя или утренняя заря приобретает красную, иногда даже багрово-красную окраску. Солнце садится в тучу.

Ветер резко меняет направление и к вечеру усиливается.

Давление воздуха падает.

Роса или иней не появляются.

Вечером теплее, чем днем.

В низинах и на возвышенностях, в лесу и на открытых местах - одинаковая температура воздуха.

Образовавшийся вечером туман "тает" до восхода солнца, не стелется по воде, а поднимается вверх.

**Признаки переменной погоды** (с кратковременными осадками, летом с грозами и с последующим похолоданием).

На горизонте видны перисто-кучевые облака в виде мелкой ряби.

Появляются вытянутые облака, похожие на огромные зерна чечевицы,

В летнее время вечером или утром образуются облака в виде зубцов или башенок.

Одновременно наблюдается несколько ярусов облаков.

Летом создается ощущение духоты — парит.

Давление воздуха сначала мало изменяется, затем внезапно начинает снижаться.

Народные приметы позволяют предвидеть атмосферные явления для сравнительно небольшого района и на срок не более суток.

### **Приметы хорошей погоды.**

Луна при восходе окаймлена красным кругом.

Звезды слабо мерцают зеленоватым светом.

Рога месяца остры.

Ласточки и стрижи летают высоко.

Муравьи проявляют высокую активность.

Комары и мошки летают роем (столбом).

Навозные жуки летают низко над землей.

Вечером кричит чибис, звонко и часто поет зяблик.

Пчелы рано улетают в поле.

На траве, кустарниках, деревьях обильная паутина.

Все одуванчики раскрыты.

На прудах и реках заметны раскрытые белые лилии и желтые кувшинки.

Дым (при отсутствии ветра) поднимается вертикально вверх.

Угли в костре быстро покрываются золой, тлеют тускло.

Яркое свечение светлячков.

Пиявки плавают по дну.

### **Приметы плохой погоды.**

Сильно мерцают звезды (красноватым или ярко-синим светом).

Звезды после ясного дня видны плохо.

Ласточки и стрижи летают низко.

Зяблики ”скрипят”, а совы-сплюшки кричат днем.

Утки, чайки, лебеди часто ныряют, кричат громко, хлопают крыльями и плещутся.

Куры и воробьи купаются в пыли, воробьи громко чирикают.

Рыба выскакивает из воды, хватается мошек.  
Ящерицы скрываются в норках.  
Лягушки выползают из болота и хрипло квакают.  
Пчелы летают допоздна, вечером очень активны.  
Муравьи прячутся в муравейники, закрывают в них ходы.  
На земле не видно насекомых, а земляные черви выползают на поверхность.  
Собаки мало едят, много спят, катаются по земле.  
Кошки "умываются" — трут лапами морду и уши.  
Скот жадно ест траву.  
Лошади храпят и фыркают.  
Закрываются цветы одуванчика, белых лилий, желтых кувшинок.  
Усиливается слышимость звуков, усиливаются запахи.  
Гудят провода.  
Дым клубится и стелется по земле.  
Угли костра ярко тлеют.

#### ***4.2 ТУРИЗМ В КОМПЛЕКСЕ "АЛПОМИШ И БАРЧИНОЙ"***

Туризм как один из основных нормативов включен в комплекс "Алпомиш и Барчиной". Нормативные туристские походы введены с целью научить физкультурника преодолевать расстояния и трудности, понимать и любить природу, уметь ориентироваться на-местности.

Сдача нормативов по туризму проводится как в пеших и лыжных, так и в водных (на гребных судах), велосипедных походах и соревнованиях по ориентированию; активное передвижение по всему маршруту приурочивается к местам, имеющим историческое значение, связанным с революционной, боевой трудовой славой советского народа. Согласно требованиям комплекса "Алпомиш и Барчиной" нормативная длина маршрута для велосипедистов увеличивается вдвое.

В походе проверяются умения и навыки ориентироваться на местности (на открытой и в лесу) по карте и компасу, выбрать площадку для разбивки бивака, разжечь костер, приготовить пищу, избрать способ преодоления искусственных и естественных препятствий, оказывать первую медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях (кроме сдающих нормативы I и II ступеней)

По II ступени комплекса проверяется выполнение заданий по краеведческим наблюдениям.

Организация и проведение похода поручается руководителю, имеющему обязательную подготовку как минимум в объеме программы "Туристский организатор" и достигшему возраста, позволяющего осуществлять руководство походами в соответствии с Правилами организации и проведения самостоятельных туристских походов и путешествий на территории Узбекистана.

Туристский поход должен быть зарегистрирован в соответствующей организации (коллективе физкультуры, клубе туристов, туристской секции и т. п.) и оформлен походными документами (маршрутным листом или маршрутной книжкой).

После туристского похода маршрутный лист (книжка) сдается в организацию, выдавшую его, и на основании отметок о прохождении маршрута каждый получает справку о совершении похода с указанием пройденного расстояния в километрах, количества дней, проведенных в походе, и числа ночлегов в полевых условиях.

Проверка туристских знаний и умений, а также контроль за прохождением маршрута осуществляется руководителем похода или членом приемной комиссии по комплексу "Алпомиш и Барчиной".

Дистанция велокросса прокладывается на местности со слабо-или среднепересеченным рельефом. Для выполняющих нормативы V ступени трасса включает участок шоссе и грунтовых дорог.

Сдача нормативов проводится на велосипедах дорожного типа (с них могут быть сняты щитки, заменено седло).

Ходьба на лыжах и лыжные гонки проводятся на дистанции, проложенной преимущественно по закрытой местности со среднепересеченным рельефом, а для сдающих нормативы' начальной, I и II ступеней - со слабопересеченным рельефом.

Ходьба на лыжах по нормативам начальной и V ступеней проводится в закрытых от ветра местах при температуре не ниже - 15°.

#### ТУРИСТСКИЕ НОРМАТИВЫ КОМПЛЕКСА “АЛПОМИШ И БАРЧИНОЙ”

Виды упражнений	Пол	Возраст (лет)	На серебряный значок	На золотой значок
Начальная ступень  - “К стартам готов”				
Ходьба на лыжах (км)	Мальчики и девочки	7-9	1	2
Езда на велосипеде (км)	Мальчики и девочки		2	3
I ступень — “Смелые и ловкие”				
Бег на лыжах: 1 км (мин, сек)	Мальчики	10-11	8.00	7.30
	Девочки	”	8.30	8.00
2 км (мин, сек)	Мальчики	12-13	14.00	13.00
	Девочки	”	16.30	15.30
Езда на велосипеде: 5 км (мин)	Мальчики	10-11	16	15
	”	12-13	15	14
	Девочки	10-11	19	18
	”	12-13	18	17

<b>Виды упражнений</b>	<b>Пол</b>	<b>Возраст (лет)</b>	<b>На серебряный значок</b>	<b>На золотой значок</b>
Туристский поход с проверкой туристских навыков	Мальчики	10-11		5-6км
	Девочки	12-13		Выполнить Требования на значок “Юный турист”
<b>II ступень - “Спортивная смена”</b>				
Лыжные гонки:				
2 км (мин)	Девочки	14-15	15	14
3 км (мин, сек)	Мальчики	”	17.30	16.30
Велокросс:				
5 км (мин)	Девочки	”	15	14
10 км (мин)	Мальчики	”	28	27
Принять участие в соревнованиях по ориентированию (км)	Мальчики	”	3	4
	Девочки	”	2	3
Туристский поход с проверкой туристских навыков(км)	Мальчики и девочки	”	12	16
<b>III ступень – “Сила и мужество”</b>				
Лыжные гонки:				
3 км (мин)	Девушки	16-18	20	18
5 км (мин)	Юноши	”	27	25

*Продолжения*

<b>Виды упражнений</b>	<b>Пол</b>	<b>Возраст (лет)</b>	<b>На серебряный значок</b>	<b>На золотой значок</b>
Велосипедный кросс: 10 км (мин) 20 км (мин)	Девушки	”	30	27
	Юноши	”	50	46
Принять участие в соревнованиях по ориентированию (км)	Юноши	”	4	5
	Девушки	”	3	4
Туристский поход с проверкой турист- ских навыков и ориентированием на местности	Юноши и девушки	1 поход на 20 км или 2 похода по 12 км	1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км	
<b>IV ступень — “Физическое совершенство”</b>				
Лыжные гонки: 3 км (мин)	Женщины	19-28	19	17
	”	29-34	21	19
5 км (мин)	Мужчины	19-28	25	24
	”	29-39	30	26
	Женщины	19-28	35	33
	”	29-34	38	35
10 км (мин)	Мужчины	19-28	54	50

<b>Виды упражнений</b>	<b>Пол</b>	<b>Возраст (лет)</b>	<b>На серебряный значок</b>	<b>На золотой значок</b>
Велосипедный кросс: 10 км (мин)  20 км (мин)	Женщины	19-28	28	25
	”	29-34	30	27
	Мужчины	19-29	46	43
	”	29-39	48	46
Принять участие в соревнованиях по ориентированию (км)	Мужчины	19-28	6	10
	”	29-39	4	6
	Женщины	19-28	4	6
	”	29-34	3	5
Туристский поход с проверкой турист ских навыков	Мужчины и женщины	19-28	1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км	1 поход на 25 км или 2 похода по 15 км
	Мужчины	29-39	1 поход на	1 поход на
	Женщины	29-34	20 км или 2 похода по	25 км или 2 похода по 15 км
			12 км	км

## V ступень – “Бодрость и здоровье”

Ходьба на лыжах: 2 км (мин)  5 км (мин)	Женщины	35-44		18
	”	45-55		Без учета времени
	Мужчины	40-49		35
	”	50-60		Без учета времени

<b>Виды упражнений</b>	<b>Пол</b>	<b>Возраст (лет)</b>	<b>На серебряный значок</b>	<b>На золотой значок</b>
Езда на велосипеде:				
5 км (мин)	Женщины	35-44		20
10 км (мин)	Мужчины	40-49		40
Принять участие в соревнованиях по ориентированию (км)	Муж.и	40-49		4
	женщины	35-44		3
Туристский поход (км)	Муж.и	40-49		20
	женщины	35-44		
	Муж.и	50-60		
	женщины	45-55		10

### ***4.3 ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ПОХОДА***

Воскресный день клонится к вечеру. Уставшие, но довольные туристы возвращаются на конечный пункт маршрута с множеством новых печатлений. Самое время провести разбор похода, подвести его итоги и сдать снаряжение.

Обычно на разборе дается оценка содержательности похода, степени его сложности. Участники высказывают свое мнение о целесообразности тех или иных проведенных мероприятий, пожелания о возможных мероприятиях, которые сделают будущий поход более интересным. Здесь же руководитель отмечает положительные и отрицательные моменты в действиях участников как при подготовке похода, так и вовремя его проведения. Как проявил себя каждый из участников? Как он овладел туристскими навыками в смысле исполнения обязанностей в группе, отношения к товарищам? Его сильные и

слабые стороны. Оправданы ли возложенные на него надежды. В свою очередь участники также высказывают свои мнения о действиях руководителя.

После разбора руководитель назначает ответственных за сдачу туристского снаряжения. Им, как правило, здесь же участники похода передают все полученное снаряжение. Проверяется количество и сохранность его.

Руководитель похода сдает маршрутный лист в совет физкультуры. Председатель совета проводит беседу с руководителем похода, в которой устанавливает, насколько маршрут похода или район его проведения может представлять интерес для последующих туристских групп, как соблюдались правила организаций и проведения походов и закон об охране природы. Ни один случай нарушения не должен оставаться без серьезного разбора и без наказания виновных.

Если маршрут похода был интересным и малоизвестным, то руководитель составляет его паспорт, где приводит основные данные о маршруте (схема, километраж, общий и между отдельными, наиболее характерными пунктами или объектами, время прохождения, наличие достаточно сложных естественных или искусственных препятствий и способы их преодоления или пути обхода, места привалов и ночлегов и т. п.) и его экскурсионных объектах (где расположены, режим работы). Главное назначение паспорта – дать основные справочные сведения туристам, которые захотят пройти по этому маршруту в дальнейшем.

В паспорте нужно указать район похода, вид туризма, "нитку" и сезонность маршрута.

Обычно туристы ведут в походе дневник, чтобы запечатлеть интересные обстоятельства путешествия, или составляют описание маршрута, его достопримечательностей.

Дневниковые записи носят романтическую окраску, в них много лирики, юмора, личных впечатлений, больше всего внимания уделяется участникам похода, забавным ситуациям, интересным встречам и общению в пути.

Фрагменты дневника – отличный материал для туристского стенда или стенгазеты.

Описание маршрута и его достопримечательностей, особенностей природы пригодятся для составления технической характеристики маршрута, лоции реки, естественных препятствий на пути следования и способов их преодоления. Такие описания следует делать коротко, деловито, конструктивно.

Совет физкультуры предприятия обязан думать о пополнении туристских рядов, привлекать к занятиям туризмом возможно больше работников и членов их семей. Поэтому полезно каждому из участников рассказать о походе товарищам по работе, уметь заинтересовать походной романтикой новичков.

На предприятиях и в организациях должны заботиться о подготовке руководителей походов выходного дня: проводить для них беседы с участием опытных туристов, краеведов, историков, географов, ботаников, архитекторов, экскурсоводов, ветеранов войны и труда, организовывать и проводить учебно-тренировочные походы за город, а также встречи со старейшими или наиболее опытными руководителями походов по родному краю. Важными и полезными будут практические занятия по организации массовых игр, развлечений и вечеров отдыха на природе.

Совету физкультуры необходимо знать, кто из руководителей походов выходного дня является специалистом по тому или иному району, кто интересно проводит путешествия с молодежью, а кто - с туристами постарше. Имея такие сведения, можно всегда рекомендовать группе наиболее подходящего руководителя.

Простым и в то же время действенным средством агитации и пропаганды туризма является плакат. Яркий, с коротким, но броским и ясным текстом, с красивым пейзажем или шуточным рисунком и кратким призывом, вывешенный на видном месте, он всегда привлекает внимание, запоминается и доносит информацию по назначению.

Большую роль в пропаганде туризма играют стенные газеты, фото стенды и выставки, туристские вечера, показ диапозитивов и кинофильмов. При организации фотовыставок следует иметь в виду, что лучше смотрятся и запоминаются качественно выполненные фотографии крупного размера. Хорошо иметь фотоиллюстрации всего интересного, что довелось увидеть в пути. Поэтому очень важно, чтобы руководитель правильно сориентировал внимание походного фотографа на нужные объекты.

Когда в походах участвуют в основном работники одного предприятия, то итоговый вечер туристского актива проводится обычно в конце года. К нему требуется тщательная подготовка. Прежде всего надо провести торжественную часть, где наиболее активные участники туристской работы награждаются грамотами или ценными подарками. К вечеру необходимо оформить все разряды и значки, чтобы в торжественной обстановке вручить их туристам. Хорошо бы пригласить на вечер опытного туриста или мастера спорта, который расскажет о туристском движении в стране, поделится воспоминаниями.

#### ***4.4 ТУРИСТУ ОБ ОХРАНЕ ПРИРОДЫ***

За последнее десятилетие туризм в нашей стране приобрел широкую популярность, стал формой отдыха многих людей. В связи с этим массовые походы и путешествия превратились в существенный фактор влияния человека на окружающую среду, особенно в пригородных зонах отдыха и на трассах туристских маршрутов. Не всегда это безболезненно проходит для природы. Не у всех туристов воспитано чувство ответственности перед обществом за отношение к ней. Захламление мест отдыха, разрушение памятников природы, возникновение лесных пожаров — все это последствия “деятельности” горе-туристов. Поэтому инструктаж новичков должен включать информацию об охране природы.

Навыки бережного отношения к ней туристы приобретают и в процессе похода, следуя примеру опытных товарищей. Поэтому особенно важно

правильно обучить и методически подготовить тех, кто будет руководить туристами.

Какую бы работу ни проводил с туристами инструктор, он обязан помнить, что именно на нем лежит ответственная задача воспитания в людях любви к природе. Решающую роль в этом играет личный пример, и, наоборот, не подкрепленные собственным поведением призывы могут свести к нулю такое важное дело.

Природа и Родина - понятия неразделимые. Когда мы думаем о Родине, перед глазами встают необъятные нивы, величавые реки, тенистые леса, а рядом-с детства знакомая березка под окном, заветная тропинка в роще и чистое небо над родным домом.

Природа - наш общий дом, естественная среда обитания человека. Умение познавать законы природы и правильное их использование - важнейшее условие существования человечества. Задача всех, кто совершает длительные экскурсии на лоно природы, в том числе и туристов, не нарушить равновесия в жизни природы, не причинить ущерб ее обитателям.

Никогда не забывайте, что в путешествии вы находитесь в гостях у своего верного друга — природы. Поэтому не делайте ничего такого, что вы сочли бы неприличным сделать в гостях.

Безусловно, недопустима “татуировка” деревьев, скал или памятников искусства и старины. О Низкой степени культуры и плохом воспитании свидетельствуют попытки ”увековечить” свои имена, инициалы, изречения всех, кто ”расписывается” ножом и топором на живых природных объектах.

Находясь в путешествии, решительно пресекайте браконьерство, а самих браконьеров и их орудия “труда” доставляйте местным властям. Останавливайте самовольных порубщиков леса, не допускайте, чтобы другие туристы или отдыхающие ломали лес, загрязняли источники, разводили костры в неположенных для этого местах.

Дело чести каждого туриста вступить в члены Общества охраны природы и самым активным образом участвовать в его работе.

Настоящий турист – это верный друг и надежный защитник природы, той вечной и бесконечно прекрасной природы, которая дарит нам радость и здоровье.

### **ВОПРОСЫ ПО ГЛАВЕ**

1. Что такое краеведение?
2. Чем можно определить признаков переменной погоды?
3. Что относится к признакам хорошей погоды?
4. Чем можно различить приметы плохой погоды?
5. Назовите нормативы туризма включённой в комплекс “Алпомиш” и “Барчиной”.
6. Что должен знать турист об охраны природы?

## ГЛАВА V

### 5.1 ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ПОХОДА

Любой туристский поход — от похода выходного дня до спортивного похода пятой категории сложности — планируется, организуется и готовится. По существу, начинается он задолго до выхода группы на маршрут и завершается много времени спустя после окончания активной части похода, т.е. тогда, когда будут решены вопросы, связанные с подведением его итогов и оформлением всех документов. Эта многогранная и трудоемкая работа включает четыре последовательных этапа: организацию, подготовку, проведение и подведение итогов.

Этап организации самодеятельного похода, начиная с замысла, определения цели и задач, планирования и решения достаточно широкого круга организационных вопросов, завершается переездом в точку начала маршрута, а иногда и несколько позже — после организации забросочных операций, если таковые выполнялись не активным способом, а с помощью транспорта.

Этап подготовки похода проходит с некоторым временным сдвигом по отношению к этапу организации. Фактически полная подготовка к походу заканчивается тогда, когда завершается работа по осуществлению забросок (самостоятельно, активным способом), разведок, акклиматизации участников.

На этапе проведения похода туристской группой выполняется разнообразная работа, по своему содержанию далеко выходящая за рамки простого прохождения маршрута: ведение походного дневника, описание сложных участков маршрута и фотографирование, корректировка картографического материала, выполнение заданий научно-производственных и общественных организаций и учреждений и многое другое. Все это является материалом для подготовки отчета о походе - главной и наиболее трудоемкой составной части этапа подведения итогов похода.

То обстоятельство, что организация и подготовка осуществляются не последовательно, а практически параллельно друг другу, до многом усложняет не только их рассмотрение, но и практическую реализацию. Эффективное и качественное решение большого круга взаимосвязанных вопросов возможно только на основе сетевого планирования и при использовании хорошо разработанных методов и приемов научной организации труда.

Таким образом, организация, подготовка, проведение и подведение итогов туристского похода (спортивного, а также учебного или туристской экспедиции) — это комплекс параллельных и последовательных мероприятий, обеспечивающих достижение поставленной цели и решение основных задач при максимальном оздоровительном эффекте и полной безопасности участников похода.

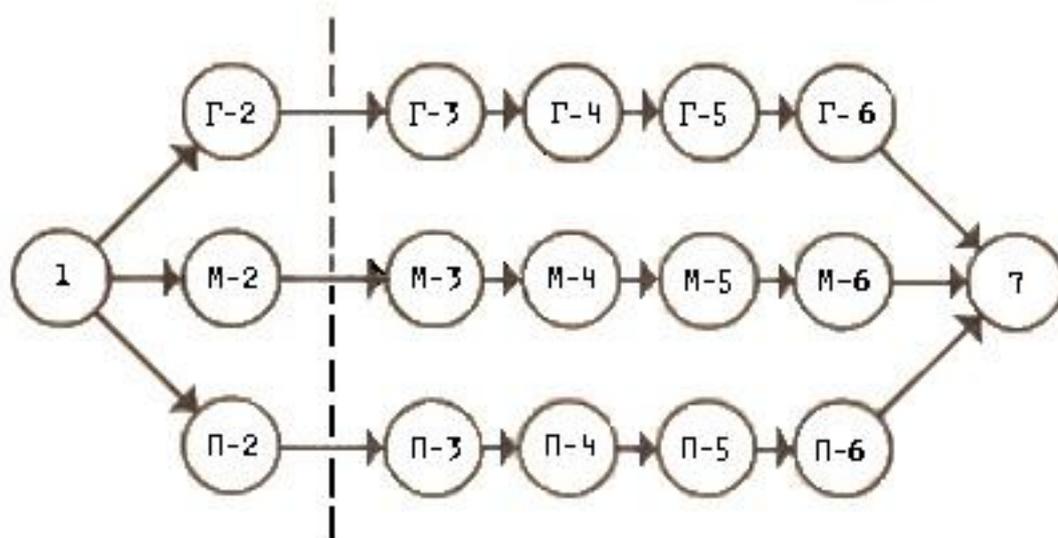
Подготовка спортсменов-туристов – многолетний учебно - воспитательный процесс, в котором собственно тренировочный период (обеспечение общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности участников спортивных туристских походов и соревнований) является составной частью. Другая его часть — обучение, включающее теоретическую, организационно-методическую и специальную подготовку (естественно-географическую, краеведческую, топографическую, педагогическую), а также вопросы методики организации, подготовки и проведения туристских мероприятий, судейства, гигиены, доврачебной помощи и т. п.

Многолетняя подготовка (обучение по программе туристских общественных кадров и спортивная тренировка) распадается на годовые циклы и строится на основе перспективного планирования, а годичный цикл — на основе оперативного планирования.

В круглогодичном цикле выделяются три периода – подготовительный, основной и переходный. Наиболее продолжительный – первый период (более 10 месяцев) имеет целью всестороннюю подготовку участников туристских

мероприятий (спортивного похода, соревнований); сравнительно короткий (до одного месяца-время отпуска или студенческих каникул), второй период- участие в спортивном походе (соревнованиях). Еще более короткий (одна-две недели) третий период включает прохождение участниками туристских мероприятий, медицинского и педагогического слепоходного контроля, активный отдых и подведение итогов похода (соревнований) – разбор и анализ, подготовку отчета, определение цели и задач на следующий годичный цикл, комплектование группы (команды) для подготовки к участию в спортивных мероприятиях следующего основного периода, составление плана подготовки.

Как упоминалось выше, подготовительный периодов- круглогодичном цикле подготовки спортсменов-туристов составляет не менее 10 месяцев. Поэтапный характер подготовки является и логичным, и эффективным с точки зрения решения большого круга вопросов. Целесообразно выделять организационный этап подготовительного периода (на рис. 1 выделен пунктиром), который по времени может совпадать с переходным периодом, предшествующим подготовительному.



**Рис. 1. Сетевой график планирования подготовительного периода**

Сложный и продолжительный (даже в пределах одного года) процесс подготовки группы (команды) требует эффективного управления на основе программно-целевого планирования, которое в простейшей форме может быть представлено в виде сетевого графика планирования подготовительного периода (рис. 1). В данном графике выделены три основных направления работы, подготовка группы (собственно учебно-тренировочный процесс) — комплексная поэтапная подготовка, обозначенная буквой Г; маршрутная работа группы, обозначенная буквой М; организационные мероприятия по подготовке похода, обозначенные буквой П.

Сетевой график включает:

1 – определение цели и задач похода, включение похода в календарный план спортивных мероприятий проводящей организации;

Г-2 – комплектование группы (команды); Г-3 - первый этап подготовки участников предстоящего похода (с акцентом на общую теоретическую подготовку в обучении и общую физическую – в тренировке); Г-4 – 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); Г-5 – 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); Г-6 – 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);

М-2 – выбор района похода и сроков его проведения; М-3 – подготовка картографического материала, сбор и обработка информации о районе похода; М-4 – разработка маршрута и составление тактического плана похода; М-5 –

составление календарного плана похода и определение контрольных сроков;  
М-6 – оформление заявочно-маршрутной документации;

П -2 – подготовка сметы и постановления (приказа) о походе; П-3 – выбор и подготовка снаряжения; П-4 – подготовка продуктов питания и медикаментов; П -5 – подготовка вспомогательного снаряжения (для обеспечения организации наблюдений и исследований); П-6 – оформление проездных документов;

7 – выезд группы в район похода.

Из рассмотренного сетевого графика оптимального планирования подготовительного периода ясно, что тренировка является составной частью подготовки спортсменов-туристов. Подготовка – значительно шире и включает, кроме тренировки, большой объем маршрутной работы, организацию и материально-техническое обеспечение походов.

Организационный этап подготовительного периода включает, определение цели и главных задач основного (походного) периода, комплектование группы, выбор района похода и подготовку документов – сметы расходов и приказа (постановления) о походе. Этот этап совпадает по времени с переходным периодом и лишь в наиболее сложных случаях частично накладывается непосредственно на подготовительный период. В любом случае целесообразно завершить работу по комплектованию группы (команды) на этом этапе, чтобы обеспечить качественную подготовку участников похода в подготовительном периоде.

Важным инструментом управления подготовкой туриста являются поэтапные контрольные проверки физической, технической и теоретической готовности участников предстоящего похода на основе контрольного тестирования, результатов соревнований и медицинского контроля. Специальные коррективы вносятся в подготовку туриста не только в результате периодического и поэтапного получения информации о состоянии тренированности занимающихся, но и по мере сбора и обработки информации о районе предстоящего похода, особенностях био – климатических условий с

учетом характеристики естественных препятствий на планируемом маршруте. Эти коррективы касаются не только собственно тренировочного процесса, но также и поэтапного плана подбора, изготовления и испытания различных видов снаряжения и рационов питания.

Немаловажными факторами совершенствования управления тренировкой туриста являются систематическое повышение квалификации тренера, его профессиональных знаний, умений и навыков, а также материально-техническое и медицинское обеспечение тренировочного процесса. Тренерам-общественникам по туризму можно рекомендовать не только систематическую самостоятельную работу над литературой, но и изучение опыта работы и методики проведения тренировок по другим видам спорта – лыжному и горнолыжному, альпинизму, и скалолазанию, спортивному ориентированию и др.

Таким образом, управление подготовкой в туризме представляет собой комплекс взаимосвязанных мероприятий, основывающихся на объективных и достоверных данных об изменениях, происходящих в организме человека под влиянием тренировочных нагрузок. Их анализ, своевременное внесение обоснованных коррективов в этот процесс позволяют добиваться наиболее высоких спортивных результатов.

Кроме основных задач, присущих любым спортивным мероприятиям (образовательных, воспитательных, спортивно-оздоровительных), эффективность решения которых в значительной мере определяется эффективностью подготовки группы к походу, в спортивном туризме (как и в альпинизме) важнейшей задачей является безопасность участников похода. Эта комплексная задача, решаемая на маршруте, обеспечивается еще в подготовительный период всеми без исключения мероприятиями, включенными в сетевой график. Другими словами, и подготовка участников похода (физическая, техническая, психологическая, тактическая, специальная), и маршрутная работа группы: (все аспекты которой требуют безусловного соответствия опыта и подготовленности участников условиям

района, характеру маршрута, календарному плану похода и т. п.), и комплекс мероприятий по организации похода и его материально – техническому обеспечению (соответствующее условиям проведения похода финансирование, соответствие снаряжения, одежды, обуви, питания, медикаментов и т. п.), — все это составляет единый комплекс достижения успеха похода и безопасности его участников.

### ***5.1.1 СПОРТИВНЫЕ ЗАДАЧИ ПОХОДА И ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЕГО УЧАСТНИКОВ КЛАССИФИКАЦИЯ ТУРИСТСКИХ МАРШРУТОВ***

Решение основных спортивных задач планируемого и организуемого похода определяется классификационными требованиями к туристским маршрутам как составной части разрядных требований по спортивному туризму.

Разрядные требования по туризму за двадцатилетний период после их включения в 1965 году в Единую Всесоюзную спортивную классификацию, претерпели определенные изменения, коснувшиеся прежде всего их основы — классификационных требований к маршрутам.

Категории сложности спортивных туристских маршрутов определяются в соответствии с «Перечнем классифицированных туристских маршрутов на 1986—1988 годы», важными дополнениями к которому являются перечни классифицированных перевалов высокогорных районов и среднегорья и пещер. При отнесении того или иного маршрута к определенной категории сложности за основу берутся три показателя: продолжительность похода, протяженность и техническая сложность маршрута.

Продолжительность похода устанавливается разрядными требованиями (табл. 1) и понимается как минимальное время в днях, необходимое «для прохождения маршрута подготовленной группой». Продолжительность похода может быть увеличена по сравнению с указанной в табл. 1 «при увеличении протяженности маршрута, количества и сложности естественных

препятствий, а также за счет дней на разведки и запасного времени на случай непогоды». При этом в «Методических указаниях» к «Перечню» последнее, т.е. количество дней (дни отдыха, в том числе и активного, связанного с разведкой маршрута, выполнением заданий по общественно полезной работе и т. п.), оговаривается: «Количество дней должно укладываться в пределы 20 % от общей продолжительности похода» (см. п. 9 «Перечня»), Увеличение же продолжительности похода ограничивается пределами отпускного времени лишь для походов высших категорий сложности.

Протяженность маршрута «устанавливается разрядными

Т а б л и ц а 1

**НОРМАТИВЫ ПО ХОДАМ И ПУТЕШЕСТВИЯМ В СООТВЕТСТВИИ  
С РАЗРЯДНЫМИ ТРЕБОВАНИЯМИ ПО ТУРИЗМУ  
(на 1996—1999 гг.)**

Виды туризма и характеристика походов	Категория сложности походов и путешествий				
	I	II	III	IV	V
Продолжительность походов или путешествий в днях (не менее)	6	8	10	13	16
Протяженность походов и путешествий в километрах (не менее)					
пешеходного	130	160	190	220	250
лыжного	130	160	190	250	300
горного	100	120	140	150	160
водного	150	175	200	225	250
велосипедного	250	400	600	800	1100
на мотоциклах	1000	1500	2000	2500	3000
на автомашинах	1500	2000	2500	3000	3500
в спелеотуризме (количество пещер)	5	4-5	1-2	1-2	1

требованиями и понимается как наименьшая допустимая длина зачетного маршрута данной категории сложности». При этом оговаривается, что даже минимальная протяженность маршрута, хотя и в исключительных случаях (при большой технической сложности), может быть уменьшена, но не более чем на 25 % по сравнению с указанной в табл. 1.

Скорости движения в зависимости от категории сложности походов даны в табл. 2.

Т а б л и ц а 2

**5.1.2 СКОРОСТИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В СООТВЕТСТВИИ И С НОРМАТИВАМИ ПОХОДОВ (километров в день)**

Виды туризма	Категории сложности походов				
	I	II	III	IV	V
Пешеходный	21,7	20,0	19,0	16,9	15,6
Лыжный	21,7	20,0	20,0	19,2	18,8
Горный	16,7	15,0	14,0	11,5	10,0
Водный (на гребных судах и плотах)	25,0	22,0	20,0	17,3	15,6
Велосипедный	41,7	50,0	60,0	61,5	68,8
На мотоциклах	166,7	187,5	200,0	192,3	187,5
На автомобилях	250,0	250,0	250,0	230,8	218,8

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

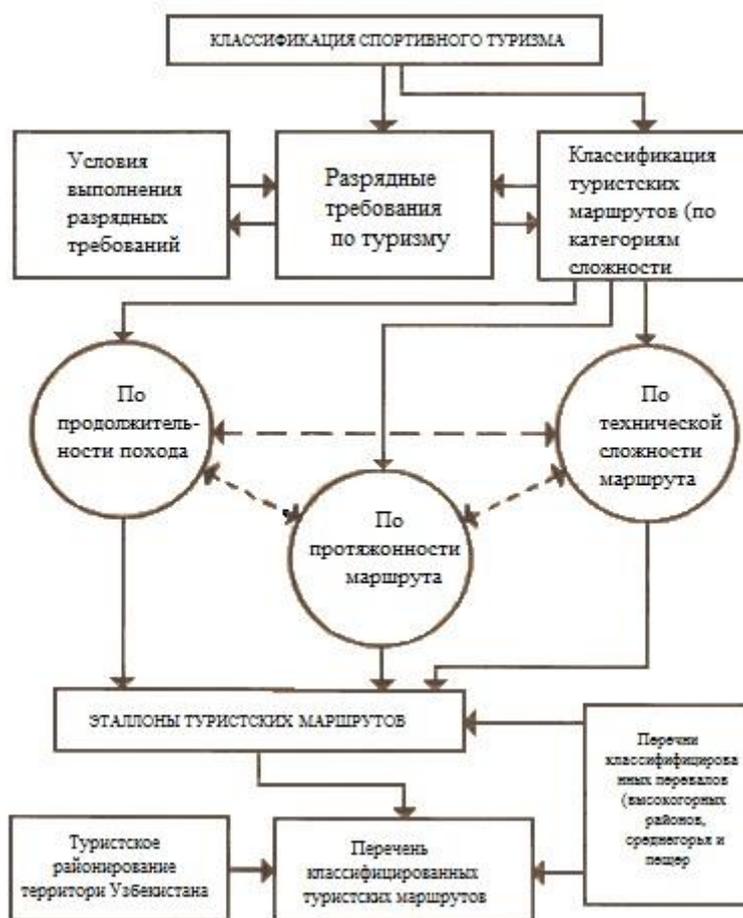
(п. 11 «Перечня»). В п. 16 «Методических указаний» к Перечню следующим образом определен основной подход к решению классификационных задач: «Категория сложности любого маршрута определяется путем сравнения его с классифицированными маршрутами, разработанными для данного географического района. Техническая сложность, разнообразие и характер препятствий в походе данной к. с. должны быть не ниже, чем для классифицированных маршрутов той же к. с. в данном географическом районе. Удлинение маршрута при неизменном характере препятствий не может быть основанием для увеличения к. с. Похода».

Таким образом, основным классификационным документом в туризме является «Перечень классифицированных туристских маршрутов». В «Перечне» для каждого вида туризма, каждого выделенного туристского района (именно туристского района, так как туристское районирование не в полной мере совпадает с физико-географическим районированием территории Узбекистана) и для всех категорий сложности, начиная со второй, представлено от одного – двух до десяти-пятнадцати эталонов.

Задача руководителей и участников спортивных туристских походов состоит в том, чтобы умело и творчески работать с «Перечнем классифицированных туристских маршрутов», помня о том, что приведенные в «Перечне» эталоны – это прежде всего примеры планирования маршрутов на основе определенного комплекса естественных препятствий. При этом большую помощь оказывают и перечни классифицированных перевалов высокогорных районов, среднегорья.

Структура классификации спортивного туризма приведена на рис. 2, из которого видно, что три основные характеристики туристских маршрутов – их протяженность и техническая сложность (определяемая качеством и количеством естественных препятствий, или классифицированными участками, что лучше и полнее проясняет смысл коэффициента технической сложности маршрута в целом), а также продолжительность похода – определяют в сумме категорию сложности маршрута и создают необходимые

предпосылки для эталонирования туристских маршрутов. Показанные на рисунке пунктиром довольно слабые



**Рис. 2. Анализ структуры классификации спортивного туризма**

пока связи между этими тремя показателями отражают тот факт, что отсутствие однозначных количественных критериев классификации туристских маршрутов позволяет скорее интуитивно, чем методически обусловлено вносить некоторые коррективы в параметры маршрутов (их протяженность и продолжительность похода) в зависимости от уровня технической сложности включенных в маршрут классифицированных участков. С другой стороны, наличие этих связей и их использование в практике маршрутно-квалификационными комиссиями вселяют надежды на перспективность работы по совершенствованию методики классифицирования туристских маршрутов. Могут быть реальны следующие перспективы: возможность определения коэффициентов технической

сложности маршрутов (на основе количества и качества включенных в маршруты классифицированных участков); определение классификационной продолжительности похода, поставленной в однозначное соответствие с коэффициентом технической сложности маршрута; и, наконец, определение классификационной протяженности маршрута в зависимости от продолжительности похода, а также его основных характеристик (суммы перепада высот, характерных для того или иного туристского района оптимальных скоростей передвижения в данном виде туризма и т. п.).

## **5.2 ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ ПОХОДОВ**

Значение реального опыта туристской группы, ее физической, технической, тактической, психологической подготовленности к прохождению конкретного маршрута в конкретном классификационно-географическом районе в решении задачи обеспечения безопасности участников похода хорошо известно. Работа маршрутно-квалификационных комиссий прежде всего сводится к классификационному обеспечению безопасности туристов. Однако недостатков и несовершенства в работе по профилактике травматизма и несчастных случаев еще много. Этому вопросу едва ли не наиболее острому из всех проблемных вопросов спортивного туризма – уделяется особое внимание в большинстве руководящих документов по самостоятельному туризму. Так, в постановлении Спорткомитета Узбекистан «О недостатках в организации и проведении самостоятельных туристских походов», были отмечены существенные недостатки, все еще имеющие место при организации и подготовке самостоятельных туристских походов:

«Массовое развитие туризма требует от физкультурных организаций, особенно советов ДСО, коллективов физкультуры предприятий, учреждений, учебных заведений четкой организации учебно-тренировочной и подготовительной работы, планирования походов и соблюдения правил их проведения на территории Узбекистана.

Проверка и расследование обстоятельств гибели туристов на Кольском полуострове, Алтае, Северном Кавказе показывают, что трагические случаи происходят вследствие серьезных недостатков при подготовке и комплектовании туристских групп, несовершенства системы организации самостоятельных походов, осуществляемых в основном на общественных началах. Вся работа по подготовке и комплектованию туристских групп сводится, как правило, к оформлению документов для получения разрешения на выход в поход, без проверки физической и технической подготовки участников».

Анализ основных причин, способствующих возникновению несчастного случая на маршруте похода, позволяет подразделить их на три основные группы.

К первой группе относятся причины, вызванные недостаточным контролем со стороны проводящих, выпускающих и контрольных организаций к опыту и подготовленности группы, к маршруту, качеству картографического материала, снаряжению, питанию, медицинскому обеспечению группы и т. п.

Ко второй группе относятся причины, вызванные недостаточной (для данного маршрута) технической, тактической и физической подготовленностью самих участников похода.

К третьей группе должны быть отнесены: слабая психологическая, в том числе морально-волевая подготовка участников похода, особенно ярко проявляющаяся в сложных ситуациях, способствующая усугублению аварийной обстановки в группе; психологическая несовместимость между некоторыми участниками похода; слабая дисциплина в группе, отсутствие авторитета у руководителя похода.

Полное решение комплексной задачи обеспечения безопасности участников туристских походов состоит в реализации ряда мероприятий. Схема, представленная на рис. 3, позволяет в определенной мере охарактеризовать каждый из компонентов системы обеспечения безопасности

и связи между ними. При таком способе рассмотрения системы обеспечения безопасности необходимо выделить следующие основные разделы работы: спортивно-техническое, учебно-воспитательное, медицинское обеспечение.

**Спортивно техническое обеспечение** маршрута похода формируется на основе спортивно-классификационного обоснования маршрута и материально-технического обеспечения похода. Последнее входит, в основном, в комплекс организационно-методических мероприятий по жизнеобеспечению группы, однако играет значительную роль не только в тактическом обеспечении похода, как составной части спортивно-технического обеспечения, но и непосредственно в спортивно-техническом обеспечении маршрута. Это очевидно: соответствие одежды, обуви, личного снаряжения участников, группового специального (в том числе страховочного) и бивачного снаряжения характеру маршрута, климатическим условиям района, а количество, качество и ассортимент продуктов питания, запас топлива и т. п. — тактической схеме похода, определяют успех и безаварийность похода.

Спортивно-классификационное обоснование маршрута складывается из двух основных компонентов: классификационного и тактического.

Когда речь идет о классификационном обеспечении безопасности, определяемом выбором района, характером маршрута и сроками проведения похода, необходимо отчетливо представлять себе вполне реальную возможность недостаточно полного соответствия формального опыта группы реальной классификационной характеристике маршрута. Проиллюстрируем это примером.

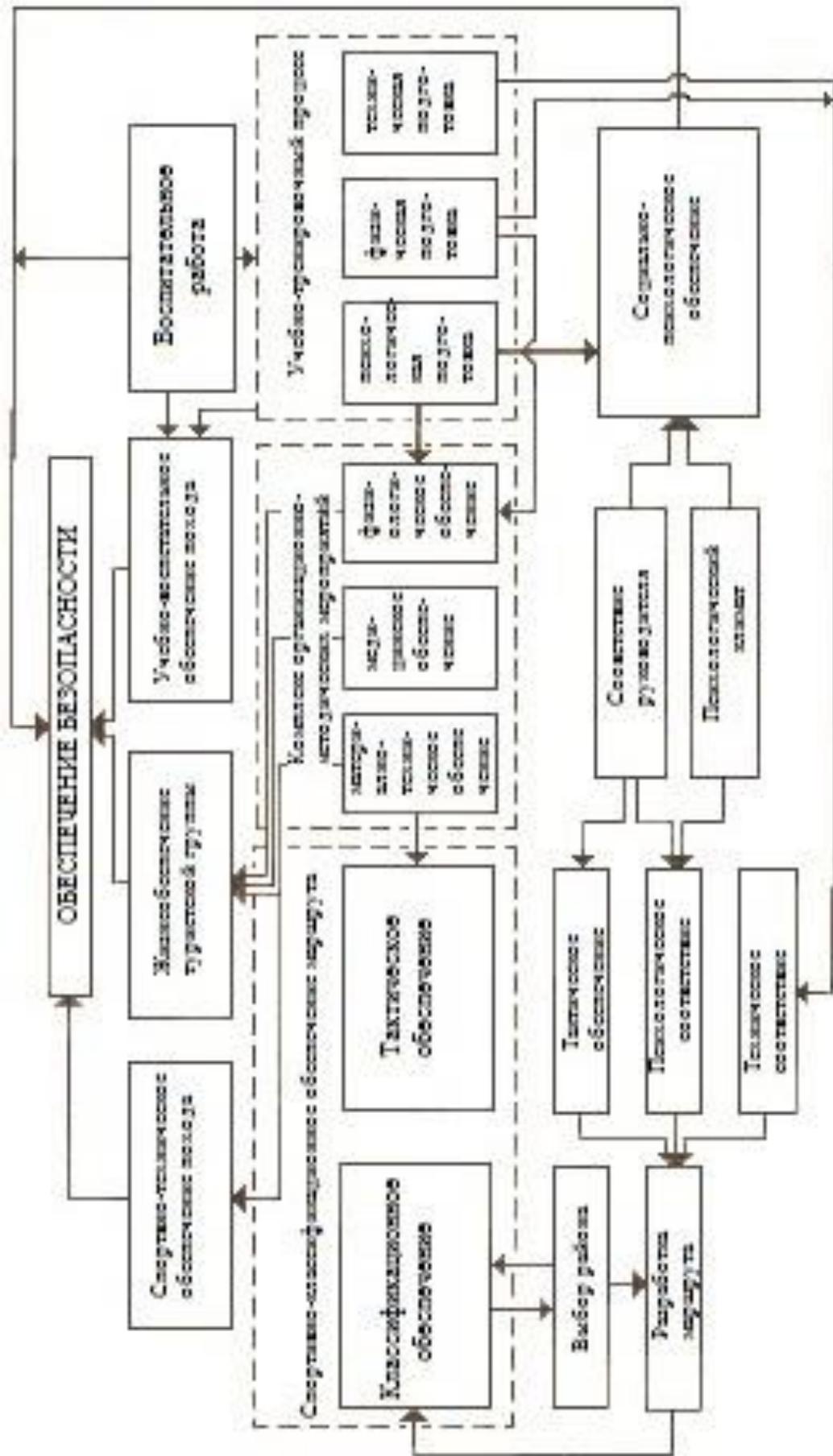


Рис 3. Структура обеспечения без опасности участников туристских походов

Когда туристская группа, например, из Белоруссии, имеющая опыт лыжного похода I категории сложности по Минской области, делает заявку на маршрут II категории сложности по Кольскому полуострову, или группа московских студентов с опытом похода II категории сложности по Кольскому полуострову заявляет маршрут III категории сложности по Полярному Уралу, мы имеем дело именно с таким случаем неадекватности. С одной стороны, группа отвечает тем формальным требованиям, которые определены «Правилами», но с другой, фактической стороны, реального соответствия нет, так как по климатическим условиям, сложности рельефа и, главное, по тем, «метеосюрпризам», которыми так богаты Хибинские тундры, район Кольского полуострова значительно сложнее Белоруссии, что не находит пока своего отражения не только в справках о туристском опыте, но и в самой классификационной системе. То же можно сказать о безлесном и часто весьма суровом Полярном Урале по сравнению с более мягким по климатическим условиям горно-таежным районом Кольского полуострова.

Решение проблемы классификационного обеспечения безопасности находится не только в ведении маршрутно-квалификационных комиссий, но и во всей учебно-воспитательной работе, в привитии туристам с их первых шагов высокой спортивно-технической культуры, творческого подхода к методически сложным проблемам, туристской классификации, в стремлении туристов к неустанному расширению своих знаний, в том числе естественно-географических.

Вторая составляющая спортивно-классификационного обоснования маршрута – это тактическое обеспечение, т. е. соответствие маршрута реальным возможностям группы и характеру района. Необходимо обратить внимание на прямую связь между «соответствием руководителя» и «тактическим обеспечением маршрута». Это важный вопрос, от характера решения которого могут возникнуть далеко идущие последствия. От соответствия руководителя похода (его опыта, личной подготовки, творческого склада ума, организаторских способностей, умения оставаться в

любой ситуации лидером группы) тактическому плану похода во многом зависят успех и безаварийность похода.

Под материально-техническим обеспечением туристской группы необходимо понимать тот комплекс организационно-методических мероприятий, успешное и грамотное осуществление которого создает надежные условия не только для реализации тактического плана похода и достижения поставленных группой спортивных целей, но также и для решения двух других задач: сохранения здоровья участников и достижения максимального оздоровительного эффекта; обеспечения полноценного, активного и эмоционального отдыха.

Надежный уровень материально-технического обеспечения в значительной степени определяется еще на этапе подготовки похода, а также сведением к минимуму ошибок при проведении похода, наиболее характерными из которых являются: небрежность при использовании снаряжения (потеря, выход из строя и т. п.), нерасчетливость и недисциплинированность участников в расходе продуктов питания, бензина и т. п.

**Учебно-воспитательное обеспечение** похода формируется в период учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

Учебно-тренировочный процесс, направленный на подготовку данной группы к конкретному походу, является составной частью системы обучения, функционирующей в туристских секциях коллективов физкультуры, клубах туристов, советах ДСО. Обучение — длительный и непрерывный процесс, охватывающий все стороны подготовки: теоретическую, организационно-методическую, тактическую, психологическую, физическую, техническую, специальную (медицинскую) и др. Принимая во внимание непрерывность обучения, следует внести в схему обеспечения те три компонента подготовки участников, которые являются ведущими в решении именно вопросов обеспечения безопасности на данном маршруте, т. е. психологическую, физическую и техническую подготовку. Другие компоненты подготовки не

исключаются, но они имеют большее значение в решении других задач похода – спортивных, образовательных, воспитательных.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется не только на этапах организации и подготовки похода, но и на маршруте похода, где учебно-воспитательные задачи решаются в комплексе с задачами спортивно-техническими.

Проблема обеспечения безопасности проанализирована нами на основе рассмотрения структурной схемы решения задачи на этапе организации и подготовки похода. Такой анализ является традиционным, но громоздким, а главное — со сложными связями между компонентами системы. Поэтому проанализируем данную систему и с позиций системного подхода, при котором центральная (спортивная) задача похода рассматривается с точки зрения обеспечения безопасности, которая изучается по составляющим ее компонентам, а последние рассматриваются в связи с формированием основных задач подготовки, обучения, тренировки.

Схема анализа представлена на рис. 4.

В основу рассмотрения положена ведущая задача – спортивная, формируемая спортивно-классификационными требованиями к маршруту предстоящего похода. Эти требования определяют, в свою очередь, задачи обеспечения безопасности, процесса обучения, обоснование дозировок нагрузок, социально-психологических требований к участникам похода.

Классификационное обеспечение программирования обучения – это совершенно конкретный перечень задач, решение которых составляет программу обучения (теоретической, тактической, топографической

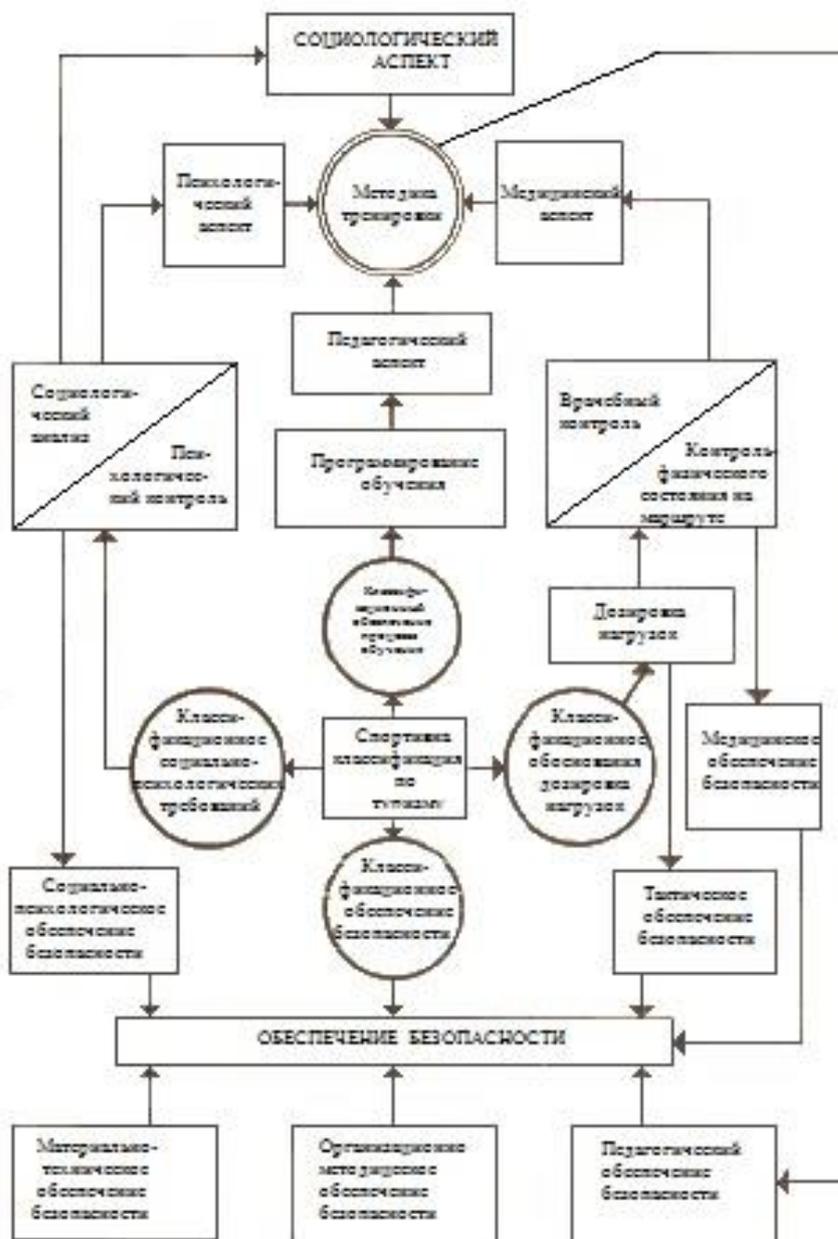


Рис. 4. Системный анализ структуры обеспечения безопасности в подготовительном периоде

подготовки и спортивной тренировки). Обоснование социально-психологических требований формирует – через контроль и анализ – соответствующее обеспечение безопасности участников похода.

Тренированность спортсмена и методика тренировки должны рассматриваться по крайней мере в четырех аспектах: медицинском, социологическом, психологическом и педагогическом. Точное

количественное обоснование дозировок нагрузок или, другими словами, выявление количественных параметров маршрутов туристских походов с учетом не только качества и количества естественных препятствий, но и физико-географических особенностей туристско-классификационных районов, позволяет в конечном счете дать и надежное обоснование методов медицинского контроля (предпоходного, послёпоходного), контроля за физическим состоянием участников на маршруте похода, определить условия тактического обеспечения безопасности.

**Медицинское обеспечение** группы на маршруте – серьезная проблема. Лучший способ ее решения – присутствие в группе врача (особенно при совершении сложного и длительного похода в ненаселенной местности). Организаторы сложных походов при комплектовании группы привлекают для этой цели врача с соответствующей туристской подготовкой, либо участника, имеющего определенную медицинскую подготовку, систематически повышающего уровень своих медицинских знаний.

К вопросам медицинского обеспечения группы на маршруте похода относятся: контроль и самоконтроль; профилактические меры против обморожения, потертостей, травм; реабилитационные (восстановительные) мероприятия, включающие массаж и самомассаж и т. п.

Важными элементами, определяющими благоприятный психофизиологический уровень участников перед прохождением маршрута, являются психологическая и физическая подготовка группы. Уровень этих двух компонентов управляется учебно-тренировочным процессом. Другая сторона проблемы — психофизиологическое состояние участников на маршруте. Анализ несчастных случаев показывает, что многие из них произошли тогда, когда участники достигли крайнего психического и физического утомления. Одним из важных путей достижения психофизиологического обеспечения, наряду с высоким уровнем учебно-тренировочной работы, должно являться тщательное планирование маршрута, сложность которого, как техническая, так и тактическая, не превышала бы

возможности группы в психофизиологическом аспекте. С этой целью необходима организация систематического физиологического и психического контроля (тестирования) на маршруте похода, а также введение определенных ограничений на продолжительность похода и число наиболее сложных естественных препятствий. Но решать эти задачи на маршруте похода можно лишь при соответствующей готовности к этому, достигнутой в подготовительном периоде.

В педагогический аспект тренированности принято включать техническую и тактическую подготовленность спортсменов.

Решение разнообразных педагогических задач обучения туристов возможно на хорошем уровне лишь при систематической, целенаправленной и спланированной работе, включающей теоретическую, тактическую, топографическую и другие разделы методической и практической подготовки.

Психологическое обеспечение безопасности участников туристских походов формируется на конкретном материале социологического анализа и психологического контроля участников, имеющих в своей основе классификационное обоснование психологических требований к участникам конкретного туристского похода. На этапах организации и подготовки похода вопросы социально-психологического обеспечения безопасности решаются организацией, проводящей поход, ее специализированными туристскими органами, непосредственно осуществляющими подготовку похода (федерацией, комиссиями, правлением клуба туристов, бюро туристской секции коллектива физической культуры), правильным определением кандидатуры руководителя похода, а также контролем комплектования состава группы, так как в конечном счете рассматриваемый компонент обеспечения безопасности имеет составными частями соответствие руководителя задачам похода, сложности маршрута и т. п., а состав группы определяется не только соответствием опыта участников категории сложности похода, но и необходимостью создания в группе хорошего психологического климата.

При определении и утверждении кандидатуры руководителя должны учитываться не только его предыдущий опыт участия и руководства и соответствие этого опыта требованиям «Правил», но, что не менее важно, его способность обеспечить создание необходимого микроклимата, т. е. отличного взаимодействия и взаимопонимания между членами группы.

При определении руководителя похода и комплектовании состава группы проводящая организация, ее федерация или руководящая секция (комиссии по виду туризма), тренер команды (или любое другое лицо, ответственное за проведение похода) должны внимательно проанализировать состав группы, избегая возможности появления в группе «соруководителя», неформального лидера, так как наличие такого участника всегда приводит к «двоевластию», возможности принятия непоследовательных, взаимоисключающих решений, к расколу группы, падению дисциплины и, как следствие, к возможности чрезвычайных происшествий, к сходу группы с маршрута и т. п.

Последовательное решение задач по всем разделам обеспечения туристского похода является надежной гарантией успешного и безаварийного проведения похода.

## **5.3 КОМПЛЕКТОВАНИЕ И ПОДГОТОВКА ТУРИСТСКОЙ ГРУППЫ К СПОРТИВНОМУ ПОХОДУ**

### **5.3.1 КОМПЛЕКТОВАНИЕ ГРУППЫ**

Комплектование спортивной туристской группы – задача сложная, многоаспектная. Рассмотрим два, пожалуй, наиболее существенных аспекта этой задачи: квалификационные требования к руководителю и участникам спортивного похода, а также решение комплекса социально-психологических вопросов.

Квалификационные требования к руководителю и участникам спортивного похода определены в общем виде «Правилами организации и проведения самостоятельных туристских походов и путешествий на

территории Узбекистана» (в дальнейшем будем именовать этот документ «Правилами»), а также рядом других регламентирующих документов, принятых постановлениями коллегий ПСТЭ и президиума ВС ДСО профсоюзов, а также президиумом всесоюзной федерации туризма и имеющих, следовательно, силу «Правил».

Согласно «Правилам» при формировании туристской группы для совершения походов по категорийным маршрутам, к туристскому опыту участников предъявляются следующие требования: для похода по маршруту I категории сложности необходимо иметь опыт участия в походе выходного дня; для походов по маршрутам II— категорий сложности — опыт участия в походе —на одну категорию сложности ниже в том же виде туризма.

Допускается включение в состав группы до одной трети туристов с опытом участия в походах выходного дня, многодневных некатегорийных походах для участия в походах II категории сложности по всем видам туризма, до одной трети туристов с опытом похода I категории сложности для участия в походах III категории сложности (кроме горного и лыжного туризма).

Допускается участие в пешеходном походе одной трети туристов с опытом лыжных или горных походов на одну категорию сложности ниже, в лыжном походе —с опытом пешеходных или горных походов на одну категорию сложности выше, в горном походе —с опытом пешеходных или лыжных походов той же категории сложности, но с соответствующим «перевальным опытом». Требования к «перевальному опыту», т. е. к опыту прохождения категорийных перевалов, сформулированы пунктом 2.2.11 «Правил», но формулировка оказалась не совсем точной (недостаточно понятной) и потребовала в дальнейшем специального комментария на страницах журнала «Турист». Дело в том, что в горном туризме «перевальный опыт» определялся и определяется не только качеством (категорией трудности) пройденного ранее перевала, но и количеством таких перевалов. Это требование заложено в формулу классифицирования горных маршрутов, по которой категория сложности горного похода определяется прежде всего

количеством и категорией трудности перевалов, являющихся определяющими. Таблица 3 характеризует требования к маршрутам горных походов.

Т а б л и ц а 3

5.3.2 КЛАССИФИКАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К МАРШРУТАМ  
ГОРНЫХ ПОХОДОВ ПО КОЛИЧЕСТВУ И КАТЕГОРИЯМ  
ТРУДНОСТИ ПЕРЕВАЛОВ

Категория сложности	Минимальная количество	Количество перевалов, определяющих сложность похода по категориям трудности					Максимально допустимое количество перевалов при продолжительности походов в соответствии с разрядными требованиями
		1А	1Б	2А	2Б	3А	
I	2	2					
II	3	1	2				4, из них 1Б-3
III	4		1	2			5, из них 2А-3
IV	5		1	1	2		6, из них 2Б-3
V	6			1	2	1	7, из них 3А-2

**П р и м е ч а н и е.** Горные походы повышенной сложности включают в маршрут (дополнительно к требованиям по маршрутам V категории сложности) один перевал 3Б категории трудности.

Принимая во внимание основные требования «Правил» к руководителям походов – наличие опыта участия в походе на одну категорию выше, чем заявленный маршрут (а для руководства походом V категории сложности – не менее двух участков в походах V категории сложности), и опыт руководства походом предыдущей категории сложности, - требования к «перевальному опыту» для всех участников и руководителей походов, маршруты которых включают категорийные перевалы, должны соответствовать таблице 4.

Т а б л и ц а 4

Требования к предыдущему «перевальному» опыту участников и руководителей		Категория трудности					
		1А	1Б	2А	2Б	3А	3Б
Для участников походов	Иметь опыт прохождения перевала участником	–	два 1А	два 1Б	два 2А	два 2Б	два 3А
Для участников походов	Иметь опыт прохождения перевала участником	два 1Б	два 2А	два 2Б	два 3А	два 3А	два 3Б
	Иметь опыт прохождения перевала участником	–	два 1А	два 1Б	два 2А	два 2Б	два 3А

Руководитель похода повышенной сложности должен иметь опыт участия в походе V категории сложности (или руководства таким походом) в районе проведения похода повышенной сложности и возраст не менее 25 лет.

Продолжительность походов повышенной сложности на активной части маршрута не должна превышать 28 дней. Маршруты горных походов повышенной сложности отвечают требованиям, изложенным в «Дополнительных мерах по обеспечению безопасности при проведении самостоятельных горных туристских походов»

Важным является требование к «непрерывности опыта» руководителей и участников категорийных туристских походов. П. 2.2.7 указывает на то, что после двухлетнего и более длительного перерыва участия в походах турист может руководить или участвовать в походе не выше той категории сложности, которая была у него в предыдущих походах. Этот пункт «Правил» требует особо внимательного отношения к рассмотрению заявочных материалов со стороны выпускающей организации, так как если речь идет о туристе, который в течение этого двухлетнего периода не только активно тренировался (о чем хорошо известно проводящей поход организации), но участвовал в соревнованиях по туристской технике, руководил походами, в том числе по программам подготовки туристских общественных кадров, участвовал в тренировочных походах более низких категорий сложности, но

проведенных на хорошем спортивном уровне, то ограничения п. 2.2.7 на такого туриста не распространяются.

С точки зрения как долгосрочного, так и оперативного планирования подготовки туристов в туристской секции коллектива физкультуры, совета ДСО и т. п. имеют ограничения, включенные в условия выполнения разрядных требований по спортивному туризму и в абзац второй п. 2.2.7 «Правил». В разрядных требованиях установлено, что промежуток между двумя засчитываемыми на разряд походами должен быть не менее месяца, а «Правилами» - что при совершении двух походов с разрывом менее одного месяца опыт, приобретенный в первом походе, не принимается во внимание при решении вопроса о допуске к участию (руководству) во втором походе. В хорошо планируемой работе туристской секции, спортивной команды есть место не только для повышения спортивного мастерства в смысле совершенных зачетных походов, приближающих каждого спортсмена к тому или иному «разрядному рубежу», но и в том, с какой пользой для своих товарищей провел основной период спортсмен-турист, т. е. участвовал в проведении соревнований по туристской технике, руководил группой новичков, совершавших поход I категории сложности, или группой, совершающей учебный поход по программе НТП-Б, СТГ1 или СИП (средней инструкторской подготовки).

Важен и дополнительный перевальный опыт, и повышение высотного опыта. Высотный опыт, касающийся прежде всего участников горных походов, — это последовательный, год за годом, набор высоты. Считается правилом увеличивать свой «высотный потолок» не более чем на одну тысячу метров в сезон.

«Правилами», наконец, устанавливаются и определенные требования к уровню знаний, к уровню теоретической, методической и других разделов туристской подготовки. Эти требования оговорены пунктом 2.2.10 «Правил», согласно которому участники походов I категории сложности должны обладать специальными знаниями и навыками в объеме начальной туристской

подготовки (НТП), II – II категорий сложности – в объеме средней туристской подготовки (СТП), IV – категорий сложности – в объеме высшей туристской подготовки (ВТП). Соответствующую подготовку обеспечивает организация, проводящая поход, и делает об этом запись в заявочной книжке группы.

Обязанности проводящей организации, ее туристского актива (инструкторов, тренеров-общественников) состоят в том числе в организации учебы туристов в соответствии с программами и учебными планами подготовки туристских общественных кадров на требуемых уровнях.

При комплектовании туристских групп важно не только наличие туристского опыта, специальных знаний и навыков, требуемых «Правилами», в сочетании с хорошим уровнем физической и технической подготовки участников похода и руководителя группы, но также и решение вопросов социально-психологического плана. От авторитета руководителя, чувства товарищества в группе, уровня дисциплины, психологической подготовленности группы к маршруту и т. п. в первую очередь зависит успех планируемого мероприятия, его безаварийность, всесторонняя полезность похода не только для его участников, но и для коллектива, готовившего группу к походу.

Согласно пункту 2.2.1 «Правил» комплектование туристской группы, как правило, производится из числа членов одного коллектива физической культуры или спортивного общества, чтобы обеспечить монолитность группы, которая в условиях спортивного похода должна быть именно спортивной командой, ведомой руководителем, обязанности которого на маршруте похода существенно шире, глубже, ответственнее, чем обязанности просто капитана команды. В туристской группе в условиях ненаселенной местности, часто в труднодоступном районе, необходимо не только полное взаимопонимание участников, но и хорошее знание каждым возможностей, характера, привычек своих товарищей по походу. Такое знание возможно лишь при постоянном общении, совместных тренировках, учебе, при единстве

целей и едином понимании задач не только конкретного похода, но и избранного вида спорта.

Социально-психологический климат «малого коллектива» определяется многими факторами. Характерным критерием может служить уровень «схоженности» членов туристской группы. Для количественного определения этого уровня можно составить «шахматную табличку», разместив всех участников группы под своими номерами по вертикали и горизонтали и проставив число совместных походов по принципу «каждый с каждым». «Коэффициент схоженности» - это среднее арифметическое для каждого участника, а средний групповой коэффициент есть среднее арифметическое из всех индивидуальных коэффициентов.

Включение в достаточно «схоженную» группу (с «коэффициентом схоженности» 2 –) одного – двух новых участников редко проходит совершенно безболезненно: часто и им бывает трудно, и группе нелегко. Как в таких случаях поступать? Во-первых, – и это наилучший вариант, возможный при действительно качественной подготовке данной группы к данному походу, – предоставить возможность пройти в составе группы или частью ее основного состава спортивный или тренировочный (неполный по продолжительности, по числу естественных препятствий для той или иной категории сложности) поход в год, предшествующий основному походу. Во-вторых, новые участники должны быть постоянно в группе — на тренировках, соревнованиях, учебных занятиях, разборах и т. п. Но требование принадлежности всех участников данной группы к одному коллективу физкультуры или одному спортивному обществу не всегда выполнимо. Возможны исключения. Например, в число организаций, проводящих туристские походы (п. 2.1.1 «Правил»), входят не только коллективы физической культуры, но также советы по туризму и экскурсиям, спортивные и туристские клубы. В таких случаях команда комплектуется уже как сборная. Кроме того, вместе с командой, представляющей тот или иной трудовой коллектив, спортивный клуб вуза и т. п., могут тренироваться и участвовать в

походах члены спортивного клуба, но работающие в другой организации. Наконец, кто-либо из постоянного состава группы сменил место работы, а иногда и место жительства, но он имеет право оставаться членом своего спортивного коллектива, и не только имеет право, но во многих случаях бывает просто незаменимым членом этой команды. «Правила» не против перечисленных примеров, но против несерьезного отношения, неразборчивости, случайности в подборе состава группы.

Комплектование группы является разделом работы, отмеченным в сетевом графике на рис. I как Г-2, и завершается распределением обязанностей среди участников предстоящего похода как на этапе подготовки к походу, так и на маршруте похода. Распределение обязанностей среди членов группы ставит не только конкретно-практические цели решения в довольно сжатые сроки большого круга организационных, хозяйственных, технических, методических и других вопросов, но и важные воспитательные цели.

Наиболее эффективными будут усилия группы в тех случаях, когда каждый из участников выполняет те обязанности, к которым он лучше подготовлен и к выполнению которых у него есть и вкус, и интерес. Руководителю необходимо чутко относиться к возможностям и желаниям туристов. Если группа ставит перед собой несколько задач, и круг обязанностей каждого из участников очень широк, важно иметь в виду, что возможна, а иногда и совершенно необходима смена обязанностей при переходе от этапа подготовки похода к этапу его проведения. Формула «от каждого по способностям» должна работать максимально эффективно. На этапе организации и подготовки похода это обеспечивает своевременное и наиболее полное решение как основных, так и второстепенных задач; на этапе проведения похода – не только успех в решении, скажем, спортивной задачи, но и тот психологический климат в группе, без которого поход превращается в тяжелую и малоинтересную работу; на этапе подведения итогов – своевременную и высококачественную подготовку отчета о походе, выполнение обязательств перед научными, производственными и

общественными организациями и учреждениями, подготовку кинофотоматериалов для пропаганды туризма вообще и результатов данного похода, в частности.

Каждый спортивный туристский поход должен иметь общественную значимость – это то, что делает туризм<sup>7</sup> и популярным, и привлекательным, и престижным видом спортивной деятельности.

## ПОДГОТОВКА ГРУППЫ К ПОХОДУ

Представленные на сетевом графике под номерами Г-3, Г-4, Г-5 и Г-6 разделы работы по подготовке группы к походу образуют цельный комплекс учебно-воспитательной работы проводящей поход организации, ее туристской секции (клуба туристов), тренера команды. Выделение этих разделов работы и планирование всего подготовительного периода в виде четырех последовательных этапов весьма условно. Необходимо помнить, что собственно тренировка, т. е. совершенствование общей и специальной физической, а затем и специализированной технической подготовки осуществляется параллельно с совершенствованием психологической, расширением и углублением теоретической, краеведческой, топографической и медицинской подготовки. Одновременно с обучением и тренировкой участники предстоящего похода выполняют широкую программу по организации похода и его материально-техническому обеспечению, а также всю маршрутную работу.

Разработка методик тренировки по видам самостоятельного туризма в настоящее время проводится довольно интенсивно. Вырабатываются рекомендации по физической подготовке туристов, методам педагогического и медицинского контроля. В соответствии с «Правилами» медицинский контроль участников походов IV и V категорий сложности осуществляется специализированными спортивно-медицинскими учреждениями, которым поручено дальнейшее совершенствование методов медицинского контроля в туризме.

Специфика туризма как вида спорта — в его несколько необычном пути развития, объясняющем серьезное отставание в вопросах организации и управления спортивной тренировкой, в разработке специальных контрольных нормативов. Однако общие закономерности, характерные для других видов спортивной деятельности, присущи и туризму. Поэтому опыт, накопленный в других видах спорта, может и должен стать достоянием спортивного туризма.

Организация круглогодичной тренировки – а такой опыт накоплен в ряде туристских секций – имеет целью всестороннюю подготовку спортсменов-туристов к предстоящим спортивным походам, а также к их участию в соревнованиях по технике избранного вида туризма. Иными словами, тренировочный процесс подготовки организма к походу предназначен для того, чтобы создать оптимальные условия для долговременной адаптации его к предельным нагрузкам, тождественным предполагаемому походу.

Варьирование объемами и интенсивностью нагрузки в тренировке туриста, а также выбор оптимальных интервалов для отдыха связаны с правильным распределением затрачиваемых физических сил с условием обеспечения фаз суперкомпенсации.

Смысл управления спортивной подготовкой туриста сводится к тому, чтобы параллельно с его трудовым воспитанием, интеллектуальным, нравственным и эстетическим развитием добиться в оптимально короткие сроки достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности, позволяющей успешно решать задачи как при проведении массовых, так и спортивных походов различной категории сложности. Главная роль в управлении подготовкой туриста принадлежит тренеру, а роль спортсмена заключается в том, чтобы проявить осознанную активность в решении поставленных задач по овладению специальными умениями и навыками. Только совместные усилия тренера и спортсмена позволяют эффективно вести тренировочный процесс, достигать наиболее высоких

спортивных результатов. В настоящее время в силу объективно сложившихся обстоятельств имеют место самостоятельные формы подготовки высококвалифицированных туристов к сложным туристским походам. Поэтому им необходимы специальные теоретические знания по основам спортивной тренировки, соответствующие современным требованиям, которые в сочетании с накопленным опытом позволят управлять сложным многогранным процессом спортивной подготовки на продолжительном отрезке времени, не превратив занятия туризмом в самоцель.

Учебно-тренировочный процесс в самодеятельно туризме осуществляется, в основном, тренерами – общественниками, прошедшими обучение в системе подготовки туристских – общественных кадров и имеющими значительный опыт участия в походах различной категории сложности, а также руководства такими походами. Следует подчеркнуть, что число тренеров с высшим физкультурным образованием, специализировавшихся в период учебы по туризму и занимающихся спортивным туризмом, пока еще невелико. Да и то они в большинстве своем работают на общественных началах. А потому вопрос профессиональной подготовки специальных туристских кадров в физкультурных учебных заведениях является в настоящий период актуальным.

Особенность характера тренерской работы в туризме состоит в неизмеримо большей роли «играющего тренера» по сравнению с большинством других видов спорта. Туризм (а также альпинизм) отличается от других видов спорта прежде всего тем, что основной период макроцикла – это поход. Следовательно, тренер только в том случае может управлять тренировочным процессом в этом периоде, если он лично находится на маршруте в группе – либо в качестве одновременно руководителя и тренера группы, либо только тренера. Важна, несомненно, его роль как в подготовительном, так и в переходном периоде, но в этих периодах решаются основные задачи физической, теоретической и других видов подготовки, а техническая, тактическая и психологическая стороны затрагиваются частично

– в той лишь мере, в какой можно их моделировать в условиях, довольно далеких от реальных условий туристского маршрута, особенно сложного – IV или V категории.

Нельзя, разумеется, умалять роли тренера, осуществляющего тренировочный процесс в достаточно продолжительном подготовительном периоде: в проведении промежуточных мероприятий, например, соревнований по технике отдельных видов туризма, в организации и осуществлении тренировочных походов, имеющих целью проверку уровня готовности группы (в том числе – психологической) к основному походу, испытание снаряжения, уточнение рационов питания и т. п. Однако значение тренера на маршруте основного похода неизмеримо выше, так как именно здесь происходит совершенствование технико-тактического мастерства участников, их психологической готовности к решению трудных, подчас неожиданных задач и т. п.

В качестве первоосновы управления многолетней подготовкой в туризме необходимо придерживаться правил (положений), учитывающих закономерности спортивной тренировки как педагогически направленного процесса. К ним относятся следующие.

1. Все мероприятия учебно-тренировочного процесса должны иметь воспитывающий характер, учитывать прежде всего необходимость воспитания человека всесторонне и гармонически развитой личностью. В данном случае речь идет о единстве идейно-политического, трудового, нравственного, эстетического и физического воспитания занимающихся туризмом.

2. Постановка задач, выбор средств и методов тренировки должны соответствовать возрасту занимающихся, уровню их физической подготовленности и накопленному опыту туристской практик.

3. На первых этапах учебно-тренировочного процесса применение средств, обеспечивающих общефизическую подготовку, должно преобладать

над упражнениями, свойственными для развития специальной физической подготовки.

4. Обеспечение единства, взаимосвязи и взаимовлияния всех видов спортивной подготовки: физической, технической, тактической, морально-волевой и теоретической.

5. Повышение уровня выполнения двигательных действий, свойственных для того или иного вида туризма, т. е. непрерывный процесс овладения техникой туризма.

6. Стремление обеспечить соответствие объемов и интенсивности тренировочных нагрузок во время подготовительного периода характеру предполагаемой работы в походных условиях.

7. Соблюдение постепенности в возрастании нагрузок и их соответствие задачам, поставленным на различных этапах макроцикла.

8. Учет критических периодов в развитии тех или иных двигательных качеств занимающегося туризмом, т. е. выбор средств, объемов и интенсивности тренировочных нагрузок должен быть связан с медико-биологическими возрастными особенностями развития организма человека.

Соблюдение названных правил (положений) является одним из главных факторов, способствующих управлению многолетней тренировкой туриста. На их основе вырабатываются методические рекомендации, непосредственно имеющие отношение к конкретным микроциклам, мезоциклам и макроциклам. Разработка планирующей документации (перспективного и годового планирования), проведение тренировочных занятий в полном соответствии с планирующими документами также является неременным условием управления спортивной тренировкой. Организацию и проведение походов, соответствующих по протяженности и сложности маршрутов запланированным, необходимо рассматривать как важный фактор управления подготовкой туриста. Планирование, в свою очередь, предусматривает ведение учета выполненных тренировочных нагрузок по объемам и интенсивности. Кроме этого,

посредством ведения учета выполнения контрольных заданий (нормативов) в различных видах туристской подготовки накапливается статистический материал (информация) о состоянии тренированности, ее динамике на протяжении длительного времени. Сюда же следует отнести и периодически получаемые данные функциональной диагностики занимающихся. Все это вместе взятое позволяет осуществлять целенаправленный педагогический и медицинский контроль за состоянием тренированности занимающихся туризмом. Такой контроль должен проводиться на всех этапах подготовки к походу, а также непосредственно в походных условиях. Данные контроля подвергаются анализу, на основе которого выявляются как позитивные, так и негативные сдвиги в морфофункциональном состоянии организма, а также в овладении специальными умениями и навыками. С учетом сказанного вырабатываются управленческие коррективы, на базе которых организуется дальнейший учебно-тренировочный процесс.

В общем виде управление процессом тренировки в туризме осуществляется по следующей схеме:

- 1) выявление исходного уровня физической и технической подготовленности туриста (группы);
- 2) определение конкретных задач на тот или иной период тренировки;
- 3) выбор наиболее эффективных для решения этих задач средств и методов тренировки;
- 4) разработка планирующей документации;
- 5) периодическое, поэтапное и итоговое получение информации о состоянии тренированности занимающихся, выраженной в числовых характеристиках;
- 6) анализ состояния тренированности занимающихся и выработка управленческих коррективов для внесения их в тренировочный процесс;
- 7) практическая реализация управленческих коррективов.

В практической работе тренера (тренерского совета) управление процессом тренировки по приведенной схеме осуществляется следующим образом.

В переходном периоде, сразу же после возвращения группы (команды) из похода проводится контрольное тестирование двигательных функций и повторный медицинский осмотр участников похода с целью выявления их психофизиологического состояния. Результаты похода в плане решения его основных воспитательных, учебных и спортивных задач подвергаются тщательному анализу (чему в значительной степени способствует общепринятая в туризме необходимость безотлагательной обработки материалов похода для подготовки отчета) и детальному разбору.

Результаты похода, проведение тренером (руководителем похода) наблюдений и контрольных проверок на маршруте похода, результаты повторного медицинского контроля и тестирования моторики участников после похода, – все это позволяет сформулировать конкретные задачи секции, ее групп (команд) на предстоящие подготовительный и основной периоды. При этом особое внимание уделяется выбору наиболее эффективных для решения этих задач средств и методов тренировки, включая участие членов команд в соревнованиях по туристской технике, спортивному ориентированию, скалолазанию, легкоатлетическим кроссам, лыжных гонках и др. Выбор средств и методов тренировки, включая выполнение контрольных заданий, позволяет провести детальное планирование подготовительного периода, включающего разработку поэтапного плана-графика участия в различных соревнованиях, организацию и проведение краткосрочных тренировочных сборов и тренировочных походов в выходные дни и т. п., планов-конспектов тренировок и занятий по теории и практике, сетевого плана организации и подготовки очередного похода.

Завершающий этап подготовки группы к походу, отмеченный на сетевом графике номером Г – и имеющий целью всесторонний контроль за уровнем подготовленности группы, включает методы педагогического и

медицинского контроля. В настоящее время разрабатываются рекомендации по методам медицинского контроля специально для участников туристских походов (I II – категорий сложности). К числу методов педагогического контроля должны быть отнесены контрольные нормативы общей и специальной физической и технической подготовки участников похода. Роль неспецифических тестов и контрольных упражнений, позволяющих определять уровень общей физической подготовленности туристов, играют нормативные требования комплекса Алпомиш и Барчиной (бег, лыжные гонки, силовые упражнения), а также широко известные и применяемые в практике Гарвардский степ-тест, тест Рюффье (30 приседаний за 30 сек.). Технические нормативы уже сейчас успешно применяются в форме участия туристских групп в соревнованиях по технике видов туризма, класс которых соответствует планируемой категории сложности похода. Методы специальной физической подготовки туристов, специфичные для различных видов туризма, и соответствующие им контрольные упражнения и нормативы в настоящее время интенсивно развиваются. Тренеры-общественники по видам туризма, творчески перерабатывая опыт смежных видов спорта (альпинизма, лыжного и гребного спорта, спортивного ориентирования), ведут поиск наиболее целесообразных средств и методов тренировки и контроля.

### **ВОПРОСЫ ПО ГЛАВЕ**

1. Что такое планирование туристского похода?
2. Сколько этапов состоит планирования похода?
3. Кто планирует самодеятельного похода?
4. Что такое сетевой график?
5. Какие разрядные нормы знаете?
6. Сколько километр должен пройти турист в день?
7. Что должен знать по обеспечению безопасности похода?
8. Кто должен заниматься по медицинскому обеспечению?

## ГЛАВА VI

### ПОДГОТОВКА МАРШРУТА (МАРШРУТНАЯ РАБОТА ГРУППЫ)

В соответствии с сетевым графиком организации и подготовки похода (см. рис. 1) это направление работы включает последовательное выполнение следующих разделов: выбор района похода и сроков его проведения (М – 2), подготовку картографического материала, сбор и обработку информации о районе похода (М – 3), разработку маршрута и составление тактического плана похода (М – 4), составление календарного плана похода и определение контрольных сроков (М – 5), оформление заявочных и маршрутных документов (М – 6).

#### **6.1 ВЫБОР РАЙОНА ПОХОДА И СРОКОВ ЕГО ПРОВЕДЕНИЯ**

Выбор района похода предполагает решение задач, связанных с финансированием похода, возможностью решения спортивных, учебных, познавательных задач, обеспечением безопасности участников и определяется всей совокупностью реальных условий успешного осуществления похода. Важным моментом при выборе района является правильное представление руководителя и участников похода о реальных возможностях группы: о реальном, а не формальном, опыте участников – соответствует ли их опыт походов в других районах (с учетом специфических для этих районов климатических условий, орографии и гидрографии и т. п.) планируемому району, а также их техническая, тактическая, физическая и психологическая подготовка условиям прохождения планируемых естественных препятствий, характерных для выбранного района. Не менее важным фактором является решение задач жизнеобеспечения группы – соответствие требованиям предполагаемых условий к экипировке участников – их снаряжению, одежде, обуви, средствам передвижения, питанию и т. п.

Основным классификационно-методическим документом самодетельного туризма – «Перечнем классифицированных туристских

Маршрутов» — территория Узбекистана разбита на 34 туристских района, имеющих в большинстве достаточно обоснованные физико-географические границы, а также «классификационный максимум», т. е. указание на максимально возможную для данного района по тому или иному виду туризма категорию сложности походов. Решение проблемы туристско-классификационного районирования территории страны, еще очень далеко от завершения, поэтому в ряде случаев к одному туристскому району отнесена огромная территория, включающая не один, а несколько физико-географических регионов. Поскольку, однако, «Перечень» представляет собой сборник примеров классифицированных маршрутов (раздельно по различным видам самодеятельного туризма), то в каждом виде проведена некоторая дополнительная дифференциация с выделением характерных для того или иного вида туризма самостоятельных районов. В ряде случаев очень большие по площади и разнообразные по ландшафтно-климатическим условиям районы разделены на подрайоны. Выбор туристского района в целом диктуется целью и задачами (тактическими, квалификационными, познавательными и др.), сформулированными на первом этапе организации и подготовки похода. Выделение же в составе выбранного туристского района конкретного подрайона, в границах которого предполагается проложить маршрут, производится позже – на основе картографических материалов, информации о районе и с помощью «Перечня классифицированных туристских маршрутов».

Вторым важным вопросом на этапе М – 2 является определение точных сроков проведения похода пешеходного, лыжного, горного и водного туризма установлены оптимальные сроки проведения походов (см. приложение 1) – периоды времени вне рамок этих сроков относят к межсезонью с вытекающими отсюда дополнительными требованиями к руководителям и участникам походов.

Оптимальные сроки существенно превышают как требования к продолжительности походов, так и реальные возможности участников в

смысле их отпускного времени. Следовательно, определение собственно сроков проведения данного похода производится группой с учетом установленных временных границ, возможностей участников, а также в соответствии с ясным представлением группы об ожидающих ее условиях – погоды, состояния снега, уровня воды в реке и т. д. и т. п. Какова цель введения «оптимальных сроков»? Забота о безопасности участников туристских походов, конкретно проявляемая в установлении оптимально безопасных границ времени нормального, не межсезонного, похода. Но необходимо отдавать себе ясный отчет в том, что «оптимум безопасности» не есть «максимум безопасности» – в пределах установленных сроков, имеющих продолжительность от трех до шести и более месяцев, колебания погоды и других физико-географических факторов столь велико, что само использование понятия «оптимальный» (в переводе на русский язык означающее «лучший») носит не очень точный характер. Просто оно означает, что данный период можно считать вполне приемлемым, а остальное время – не вполне подходящим.

Коль скоро речь идет о довольно больших периодах времени, которые даже для высокогорных районов определены в интервалах до 4,5 месяца, нетрудно понять, что выбор сроков похода становится отнюдь не пустой формальностью.

Рассмотрим в качестве примера организацию горного похода на высотных горах.

Вторая половина мая – время еще очень глубокого снега, требующего значительных усилий при прохождении снежных склонов, особенно во второй половине дня. Трещины в ледниках, бергшруды и рантклюдты, забитые снегом, преодолеваются существенно легче, чем во второй половине лета, но и требуют чрезвычайного внимания и полного обеспечения страховки и самостраховки. Наиболее мощные лавины уже сошли, но лавинная опасность (особенно на южных склонах Тянь-Шаня) еще далека от минимума. Очень

часты густые туманы, существенно осложняющие ориентировку и требующие терпения и умения ждать. Этот период – далеко не простой.

Конец лета (вторая половина августа), если не было мощных снегопадов, а таковые бывают и в конце июля, характерен практически открытыми ледниками. Прохождение ледопадов становится задачей, требующей высокой технической подготовки. Реки, в связи с интенсивным таянием ледников, труднопреодолимые препятствия. Усиливаются камнепады, опасны падения глыб льда на ледопадах и т. п.

Аналогичный анализ можно сделать относительно преимуществ и недостатков января и конца февраля на Чимгане для лыжных походов, мая и сентября для пешеходных походов, апреля и ноября для рек Памира – для водных походов. Другими словами, выбор сроков проведения похода – задача со многими неизвестными, а это требует от группы очень тщательного изучения района и очень тщательной подготовки к походу с учетом значительного разнообразия условий его проведения даже в пределах «оптимальных сроков». Вот почему сбор и анализ информации о районе похода, составляющий вместе с подготовкой картографического материала содержание раздела работы М – 3 , является определяющим в окончательном выборе точных, а не приблизительных сроков проведения похода.

## **6.2 ПОДГОТОВКА КАРТОГРАФИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА И СБОР ИНФОРМАЦИИ О РАЙОНЕ ПОХОДА**

Выделение в составе туристского района («большого района») конкретного подрайона, в границах которого будет проложен маршрут, производится на основе картографического материала и «Перечня классифицированных туристских маршрутов». Наилучший вариант-наличие подробной, достаточно точной обзорной карты района масштаба 1:500 000. «Пятикилометровка» удобна для общего планирования маршрута и выработки общего (генерального) тактического плана: общей схемы маршрута,

приблизительной оценки его протяженности, предварительной разбивки на дневные переходы, определения мест забросок (продуктов питания, топлива и т. д.), ночевок, дневок, оценки продолжительности похода, наиболее удобных запасных вариантов маршрута, отдельных его участков, а также всех вероятных путей эвакуации группы с маршрута в случае стихийного бедствия, заболевания или травмы участника.

Для детальной обработки маршрута, выбора естественных препятствий, уточнения протяженности дневных переходов, мест забросок, ночевок, дневок, определения основных технико-тактических задач и способов их решения, для планирования возможных и посильных задач общественно полезной работы, а также для непосредственного ориентирования группы на маршруте похода необходим более подробный картографический материал. Таковыми являются туристские картосхемы – орографические, гипсометрические и гидрографические, выполненные в масштабе 1:100 000 или 1:200 000, а также еще более крупномасштабные схемы (кроки) перевальных участков, порогов и других естественных препятствий и участков сложного ориентирования, – такие схемы обычно выполняются в масштабе 1:50 000 и даже 1:25 000.

Обзорную карту района можно выполнить самостоятельно с использованием в качестве основы физико-географической (гипсометрической) карты Узбекистан масштаба 1:2 500 000.

Точность, объективность, информативность карты, выполненной по стандартным требованиям, обуславливает техническое совершенство маршрута туристского похода, служит залогом итогового успеха группы. К сожалению, в настоящее время имеющиеся картографические материалы, используемые в походах туристскими группами, далеко не в полной мере могут удовлетворить требования, предъявляемые к качеству, точности, информативности и объективности современной карты.

В процессе подготовки обзорной карты района масштаба 1:500 000 рекомендуется использовать два способа:

- 1) перерисовку карты с одновременным увеличением основы;
- 2) фотоувеличение карты-основы.

Карта объективно отражает картографируемую местность, если в пределах листа карты выдержана одна степень генерализации. Читаемость карты может быть обеспечена за счет уменьшения полноты, что достигается генерализацией изображения. Наиболее достоверный компонент ландшафта – рельеф – изображается с максимальной степенью детализации.

Пересъемку следует выполнять специальным репродукционным фотоаппаратом на контрастный негатив. Если переснимаемый участок карты не помещается на один негатив, можно сделать несколько кадров, но обязательно с одной установкой фотоаппарата. В результате фоторабот получаем единую топооснову на матовой фотобумаге. Чтобы избежать деформации карты в дальнейшей работе, ее необходимо сразу наклеить (лучше резиновым клеем) на картон или фанеру.

На топооснове целесообразно «поднять» фломастерами основные элементы гидрографии (озера, реки, ручьи), что сделает ее более наглядной. При калькировании удобнее пользоваться простыми карандашами твердости 2Т – 3Т (2Н – 3Н) – они дают тонкие отчетливые линии.

В картографическом производстве широкое распространение получили прозрачные и полупрозрачные пластики. Применяется несколько видов отечественных и импортных пластиков. Пластики выпускаются листами и рулонами толщиной 0,1 – 1 мм с гладкой или матированной поверхностью.

После получения копии карты на прозрачной основе в карандаше и проверки этого материала выполняется обводка тушью и нанесение географических названий необходимого размера (на фотокопиях, увеличенных в 5 раз, эти названия слишком велики). С исходной кальки, выполненной на пластике, можно получить РЭМ-кальки и «синьки» (либо РЭМ-копии), являющиеся окончательным материалом.

Туристские картосхемы масштаба 1:100000 (для высокогорных и сложных по орографии среднегорных районов) или масштаба 1:200000 для

других, менее сложных районов, а также схемы (кроки) перевальных и других сложных участков более крупного масштаба обычно переходят от группы к группе либо прямой передачей, либо копированием (пересъемкой) материала, содержащегося в отчетах предшественников.

Для разработки маршрута, составления календарного плана похода и решения разнообразных задач жизнеобеспечения и безопасности участников, т. е. для создания подробного тактического плана похода, картографический материал является условием необходимым, но недостаточным. Важна не только ландшафтная характеристика района, но также его климатическая, спортивно-техническая и другие характеристики. Источниками сведений о районе являются: учебники и учебные пособия, монографии и популярные издания по физической географии, климатологии, гляциологии и гидрологии; физико-географические обзоры отдельных районов, статьи и очерки в сборниках и альманахах («Побежденные вершины», «Ветер странствий» и др.); обзорные статьи и описания маршрутов, фотоочерки и дневники путешествий в журнале «Турист»; книги серии «По родным просторам»; путеводители и туристские картосхемы; отчеты туристских групп о совершенных походах; непосредственная информация авторов этих отчетов в форме писем и бесед; консультации у людей, имеющих отношение к изучаемому району (работавших или работающих в этом районе).

Завершив работу по изучению района, следует оценить реальные возможности группы, определить нитку маршрута и приступить к его детальной разработке.

### **6.3 РАЗРАБОТКА МАРШРУТА, ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТОЧНЫХ СРОКОВ ПРОВЕДЕНИЯ ПОХОДА (КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА ПОХОДА) И СОСТАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО ТАКТИЧЕСКОГО ПЛАНА**

Изучение района и подготовка картографического материала позволяют приступить к детальной разработке маршрута и календарного плана похода.

К началу работы над маршрутом необходимы предварительные данные тактического плана, основанные на оценке технико-тактических характеристик участков маршрута, таких, например, как скорость течения реки и уровень воды, заранее планируемое прохождение того или иного участка либо, наоборот, обнос препятствий; характер снежного покрова, наиболее типичный для данного района, участки, характеризующиеся лавинной опасностью; предполагаемое для планируемых сроков проведения похода состояние ледников—открытые или закрытые; состояние дорог, троп, мостов и т. п.

При разработке маршрута и календарного плана похода, при определении контрольных сроков прохождения маршрута необходимо параллельно работать над общим тактическим планом похода и планом обеспечения безопасности.

Полный тактический план похода включает несколько ответственных составных частей: календарный план похода, план обеспечения безопасности, технико-тактическое планирование прохождения сложных участков маршрута (включая планирование разведок, предварительной обработки маршрута и др.), план жизнеобеспечения (включая организацию забросок, акклиматизацию, медицинский контроль, реабилитационные мероприятия и отдых и т. д.). Полный тактический план может быть построен на основе тактической схемы маршрута, отходить от которой при проведении похода, изменять ее можно и нужно только в сторону упрощения, улучшения или тогда, когда к этому вынуждают очень серьезные обстоятельства, угрожающие жизни или здоровью участников похода.

Тактические рисунки схемы маршрута разнообразны: это может быть полностью линейный маршрут, линейно-кольцевой или полностью кольцевой. Размеры нелинейной части маршрута (кольца) оговорены классификационными требованиями. Достаточно подробный и интересный анализ тактических схем сделан П. И. Лукояновым и А. Е. Берманом, хотя этими авторами рассмотрены тактические схемы применительно к лыжным

походам, эти схемы и рекомендации в полной мере могут быть использованы и «горняками», и пешеходами.

В водном туризме схема основной части маршрута, как правило, линейная. Специфика водного туризма такова, что туристы-водники могут пройти весь длительный и протяженный маршрут без забросок. Однако в наиболее сложных районах, прежде всего в высокогорных, а также в ненаселенных районах среднегорья, к основной, водной части маршрута очень часто добавляется и горно-пешеходная часть, необходимость которой диктуется подходом к началу водной части маршрута или же, наоборот, выходом из района похода к ближайшему населенному пункту, а также в случае волока на маршруте с двумя реками.

Далеко не все туристы-водники имеют специальную горную (альпинистскую или туристскую) подготовку, между тем путь подхода к маршруту или выхода с него может включать категорийные перевалы, ледники, снежники, участки скального рельефа. Не говоря уже о совершеннейшей необходимости иметь соответствующий опыт, хотелось бы лишь ограничиться рекомендацией: при включении горного участка в водный маршрут необходимо тактическую схему этого участка проработать очень тщательно с консультантом-«горняком», хорошо знающим этот район. Необходимо иметь в виду и планирование акклиматизации, и организацию челночных операций по переброске грузов, и вопросы топлива, и многое другое.

Тактические схемы «колесных» видов туризма – велосипедного и автомото – как правило, линейны, однако и в этих случаях необходимо просмотреть весь комплекс мероприятий, связанных с вопросами акклиматизации, жизнеобеспечения и обеспечения безопасности.

Завершающей задачей в разработке тактической схемы похода является решение вопроса о местах биваков и наиболее целесообразных местах организации дневков – после решения именно этой задачи на схеме маршрута появляются обозначения мест биваков и дневков, следовательно, маршрут

готов к перенесению его в заявочные документы. (Фактически эта работа предопределяет составление календарного плана похода).

Организация биваков и дневок – важная составная часть тактики похода, так как в решении этих задач заложено обеспечение группы отдыхом, нормальным питанием, восстановлением. Очевидно, что с увеличением сложности похода усложняются и задачи как по выбору места бивака, так и по техническим проблемам его организации. Но также очевидно и то, что многолетняя техническая подготовка спортивной группы должна быть направлена не только на совершенствование техники движения и техники ориентирования, но и техники бивака. Места ночлегов и дневок, а следовательно и возможности обеспечить достаточный уровень комфорта и полноценного отдыха и питания, во многом определяются техничностью группы и соответствием бивачного снаряжения реальным условиям маршрута.

#### **6.4 СОСТАВЛЕНИЕ ПЛАНА ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

Планом обеспечения безопасности, относящимся уже непосредственно к маршруту похода, необходимо предусматривать по крайней мере следующие факторы: наличие объективных опасностей, характерных для района похода; техническую сложность участков маршрута, требующую не только соответствующего уровня подготовки участников, но и обязательного применения специальных мер безопасности (организацию страховки, предварительную разведку препятствий, предварительную обработку маршрута, организацию наблюдения и т. п.); возможность заболевания или травмы участника, требующую особенной предусмотрительности при разработке нитки маршрута и запасных вариантов.

Основываясь на этих объективных и реально существующих факторах, группа обязана предусмотреть все мыслимые контрмеры.

Анализ объективных опасностей, характерных для района похода, технико-тактических вариантов прохождения технически сложных или

объективно опасных участков маршрута, всегда существующей возможности заболевания участника или получения им, серьезной травмы требует:

тщательного подбора и комплектования специального снаряжения;  
оптимального планирования жизнеобеспечения участников похода;  
соответствия бивачного снаряжения реальным условиям маршрута;  
особой предусмотрительности при окончательном определении нитки маршрута и запасных вариантов, имея в виду наличие коротких и безопасных вариантов быстрого выхода (эвакуации) группы из района похода, с любой точки маршрута.

## **6.5 СОСТАВЛЕНИЕ КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА ПОХОДА**

Определение на нитке маршрута мест биваков и дневок предопределяет составление календарного плана похода. Действительно, если маршрут разбит по дневным переходам и известны сроки начала похода и количество дней, то календарный план похода практически готов. Важно, однако, выбирая места для организации ночлега, заботиться не только об их безопасности и удобстве, но и о реальной достижимости при планируемых дневных переходах. Важно также, предусматривая наиболее подходящие места для организации дневок, не забывать о разумных и обоснованных промежутках между дневками.

Календарным планом похода предусматриваются не только сроки начала и конца путешествия, не только протяженность и реальная продолжительность дневных переходов, но также запасные дни и контрольные сроки.

Запасные дни планируются прежде всего для компенсации потерь времени, связанных с меньшей, чем предусматривалось планом, реальной скоростью движения группы, а также на случай резкого ухудшения метеоусловий до уровня, когда движение группы не может осуществляться с сохранением гарантии обеспечения безопасности.

Определение контрольных сроков – задача простая, но ответственная: ошибка как в одну, так и в другую сторону весьма нежелательна. С одной стороны, такая ошибка может привести к очень неприятным последствиям, вплоть до развертывания поисково-спасательных работ, а значит, и к неоправданным расходам, – тогда, когда все участники здоровы, но группа всего лишь «опаздывает» к контрольному сроку. С другой стороны, при большом «запасе прочности» в определении контрольных сроков группа может оказаться в тяжелом положении: она нуждается в помощи, но окажут ее лишь после истечения контрольного срока.

## **6.6 ОФОРМЛЕНИЕ ЗАЯВОЧНЫХ И МАРШРУТНЫХ ДОКУМЕНТОВ**

Вопросам оформления заявочных и маршрутных документов, организации консультаций, а также важным направлениям работы МКК и КСС по профилактике несчастных случаев в туристских походах посвящено несколько брошюр с достаточно подробными методическими рекомендациями.

Форма заявочной и маршрутной книжек, сообщения в КСС и некоторых других документов, а также содержащиеся в них примечания и разъяснения, казалось бы, не оставляют никаких сомнений по вопросам «где, как и что» должно быть оформлено. Однако практика работы МКК и КСС свидетельствует об обратном: по тому, как оформляются документы, видно, что их составители – руководители туристских групп – не всегда четко представляют себе не только «где, как и что должно быть оформлено», но и «кому и зачем нужны эти подробности». И тогда появляются небрежные контрольные сроки, «рисунки на бересте» вместо схемы маршрута, а заполнение раздела заявочной книжки «Сложные участки маршрута и способы их преодоления» становится мучительным для тех руководителей, кто очень плохо готовился к походу.

Единые формы маршрутной документации (заявочная книжка, маршрутная книжка, сообщение начальнику КСС, контрольная записка и

справка о зачете путешествия) были введены по всей стране и для всех организаций вне зависимости от их ведомственной принадлежности постановлением бюро Центрального совета по туризму и экскурсиям от 23.09.74. В методических рекомендациях «Единые формы маршрутной документации» с исчерпывающей полнотой изложен порядок и методика оформления этих документов. Руководитель похода не встретится с какими-либо трудностями, если предварительная работа по сетевому графику была выполнена с необходимой степенью полноты.

По всем неясным вопросам руководитель группы обращается за консультацией в МКК- «Этот раздел работы МКК любого звена можно назвать основным, так как от хорошо налаженной консультационной работы в значительной степени зависят успехи туристских походов».

Следует иметь в виду, что речь идет не о выпуске группы, а о тех консультациях, которые может получить руководитель еще в период подготовки к оформлению заявочной книжки, и по самому ее оформлению.

Полностью заполненная и соответствующим образом оформленная заявочная книжка подписывается руководителем группы, затем руководителем (или заместителем) организации, проводящей поход, подпись которого заверяется печатью этой организации.

Маршрутная книжка заполняется и оформляется в полном соответствии с заявочной книжкой, однако она не должна подписываться руководителем проводящей организации – его подпись и печать организации ставятся после того, как группа выпущена на маршрут, о чем соответствующие записи делаются как в заявочной книжке, так и в маршрутной. Именно с этими записями (особые указания группе, замечания МКК) должен познакомиться руководитель организации, чтобы быть, по крайней мере, уверенным в том, что группа действительно выпущена маршрутно-квалификационной комиссией. (Трудно исключить вариант, при котором группа, получив от МКК «нет», но имея подписанную и с печатью книжку, – не оформленную, конечно,

так как нет в ней штампа МКК, но все-таки и с подписью, и с печатью, – пойдет по маршруту).

К сожалению, не только многие руководители походов, но и некоторые члены МКК либо не знают порядка оформления заявочных и маршрутных документов, либо игнорируют этот порядок, требуя от руководителя представления оформленной «до конца», т. е. с подписью руководителя организации и печатью, маршрутной книжки.

## **6.7 ВЫПУСК ГРУППЫ НА МАРШРУТ**

Сроки представления заявочных документов (заявочная книжка, сопроводительное письмо проводящей организации, письменное разрешение на движение по территории заповедника, в случае если маршрут похода проходит по его территории, справки о зачете походов предыдущих категорий сложности, медицинские справки) определены правилами:

на совершение походов I – II к. с. документы представляются в МКК не позднее чем за месяц, по маршрутам IV – V к. с. – не позднее чем за 1,5 месяца до начала похода. Если местная МКК (республиканская, областная, районная, совета ДСО) не имеет соответствующих заявляемой категории сложности полномочий, заявочные документы направляются в вышестоящую МКК с ходатайством нижестоящей (заполняются две заявочные книжки во всех случаях), но не позднее чем за месяц до начала похода.

К сожалению, в очень многих случаях при рассмотрении заявочных документов в «своей» МКК сроки их представления нарушаются. Нередки случаи, когда заявочные документы представляются за несколько дней до отъезда группы, когда о какой-либо контрольной проверке даже речи не может быть. Говорить в таких случаях о серьезной проверке готовности группы к походу не приходится.

При рассмотрении заявочных документов (очном или заочном – это определяется выпускающей МКК после предварительного рассмотрения заявочных документов и зависит от полноты материалов, сложности

маршрута, опыта руководителя и участников) МКК назначает (или не назначает) группе контрольную проверку, о чем делается соответствующая запись в протоколе (в заявочной книжке – на с. 8). Записанные в протоколе рассмотрения заявочных документов особые указания группе переносятся в маршрутную книжку, где вместе с указанием сроков сдачи отчета о походе заверяются подписью председателя (заместителя председателя) и штампом МКК.

Все это – при благоприятном исходе рассмотрения документов, когда члены МКК согласны с заявляемым маршрутом, календарным планом, соответствием опыта руководителя и участников и т. п. А если нет? Материалы возвращаются с замечаниями, рекомендациями, дополнительными требованиями на доработку. Вот почему соблюдение сроков представления заявочных материалов, оговоренных Правилами, прежде всего в интересах самой группы.

### **СООБЩЕНИЕ НАЧАЛЬНИКУ КСС**

Сообщение начальнику КСС по форме № 6 ТУР представляется в МКК вместе с заявочными материалами и, в случае положительного решения о выпуске группы, пополняется текстом особых указаний группе, заверяется подписью председателя и штампом МКК и направляется начальнику территориальной (соответствующего совета по туризму и экскурсиям) КСС либо в копиях в КСС или КСО, в ведении которых находятся районы, по территории которых проходит маршрут группы.

Сообщение отправляется не позднее чем за 10 дней до выезда группы к месту начала маршрута заказным письмом с уведомлением о вручении.

### **КОНТРОЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ГРУППЫ НА МЕСТНОСТИ**

Если, по мнению МКК, группе назначается контрольная проверка на местности, то назначается и проверяющий, и круг тех вопросов, на которые ему следует обратить особое внимание. В этом случае группа прибывает в

установленный срок в назначенное место в полном составе вместе с тренером, имея при себе заявочную книжку и все необходимое для проверки снаряжения.

Имеются подробные методические рекомендации по организации и проведению контрольной проверки группы, подготовленные М. Д. Каценельсоном на материале многолетнего опыта ленинградской туристской организации, брошюра В. Н. Григорьева, полностью посвященная проверке туристских групп, готовящихся к водным походам, а также методические рекомендации по организации профилактической работы КСС.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ПОХОДА И ЕГО МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

В сетевом графике все этапы третьего раздела работы по организации похода и его материально-техническому обеспечению, представленные последовательной цепочкой, в зависимости от цели и задач похода, выбранного района и многих других обстоятельств и условий могут, в отличие от двух предыдущих разделов работы, особенно второго, не сохранять показанную на рис. 1 последовательность, однако содержание раздела при этом не изменяется.

### **ВЫБОР И ПОДГОТОВКА СНАРЯЖЕНИЯ**

Работа по подготовке к походу средств материально-технического обеспечения начинается с выбора и подготовки снаряжения (П-2). Составление перечня необходимого снаряжения – общественного и личного, бивачного, специального (страховочного), средств передвижения – это первый, точнее предварительный этап работы. В целом же подбор, изготовление и испытание различных видов снаряжения – сложный раздел работы. Показанный на схеме сетевого графика (рис. 1) под номером П-2, этот раздел работы, разумеется, не может быть завершен в столь короткие сроки. Важно на начальном этапе иметь ясное представление о том, какое снаряжение и в каких количествах группе понадобится. В дальнейшем, по мере

изготовления, получения в прокат или покупки снаряжения группа проводит его испытание, подгонку, ремонт, сочетая, например, испытание снаряжения с проведением тренировок по совершенствованию специальной технической подготовки – техники движения и страховки, техники бивака и техники ориентирования.

Вопросам подбора и использования туристского снаряжения, а также и туристским самоделкам посвящена обширная методическая литература (см. Список рекомендуемой литературы). Нет поэтому необходимости останавливаться на конкретных примерах этой работы. Следует лишь заметить, что проводить испытания того или иного вида снаряжения непосредственно в походе можно лишь в тех случаях, когда это является целью похода и когда испытуемое снаряжение специально взято в поход для решения конкретных научно-технических задач. Во всех остальных случаях испытание снаряжения, в том числе бивачного, вспомогательного (предназначенного для обеспечения организации наблюдений), не говоря уже о страховочном снаряжении и средствах передвижения, должно быть тщательно проведено задолго до выезда группы в район похода.

## **6.7 ПОДГОТОВКА ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ И МЕДИКАМЕНТОВ**

Успешное решение спортивных и других задач туристского похода при обеспечении безопасности и достижении максимального оздоровительного эффекта возможно лишь при условии поддержания высокой физической работоспособности организма на протяжении всего похода. Главным фактором успешного восстановления работоспособности – и физической, и умственной – является сбалансированное питание.

Сбалансированное питание – это правильное, удовлетворяющее потребности организма соотношение веществ, обеспечивающих не только жизнедеятельность организма и сохранение устойчивого равновесия внутренней среды (гомеостаз), но и высокую работоспособность. Важно не только верное соотношение основных компонентов питания – белков, жиров

и углеводов, но также и обязательное наличие в пище минеральных веществ, в том числе и микроэлементов, витаминов и других биологически активных веществ.

Организация рационального, сбалансированного питания и оптимального водно-солевого режима – не очень простая задача даже в домашних условиях. Сложность ее, вполне естественно, возрастает при подготовке и проведении многодневных путешествий в труднодоступных, малонаселенных районах, в условиях высокогорья, при низких температурах районов Крайнего Севера.

Оптимальные нормы (или физиологические нормы) расхода продуктов питания известны. Так, например, средняя норма продуктов питания на одного человека в сутки составляет 800 – 1000 г в виде сухих или практически сухих продуктов. При правильном соотношении всех необходимых компонентов это количество позволяет получить от 3200 до 4000 ккал, что соответствует энергозатратам организма в условиях туристского похода при средней и выше средней интенсивности нагрузок, и обеспечить необходимый уровень потребления минеральных и биологически активных органических веществ.

Методическая и справочная литература по вопросам питания вообще и по организации питания в туристских походах достаточно обширна. В Приложениях II собраны проверенные и рекомендуемые опытными туристами рационы питания. Необходимо особо отметить, что путь, по которому идут некоторые туристские группы, достигая максимального облегчения рюкзака за счет неоправданного снижения рационов питания, является не только малоперспективным, но и не соответствующим цели туризма – достижению максимального оздоровительного эффекта. Уменьшение веса рюкзака – задача важная прежде всего потому, что более легкий (при прочих равных условиях) рюкзак обеспечивает подвижность–скорость, чистоту выполнения ответственных технических приемов, экономию ходового времени, которое может быть рационально использовано для решения познавательных задач, и организацию полноценного отдыха участников похода и т. п. Снижение веса

рюкзака без уменьшения требуемого уровня питания возможно прежде всего за счет уменьшения веса самих продуктов питания (их максимальное обезвоживание, наиболее эффективные соотношения компонентов питания, уменьшение веса тары); использования дополнительных средств транспортировки груза (например, применение в лыжных походах саночек); организации забросок продуктов питания, топлива, снаряжения; облегчения веса снаряжения за счет использования более легких материалов и т. п.

Организации доврачебной медицинской помощи в походе также, посвящена достаточно обширная методическая литература. В Приложении III приведены рекомендуемые для комплектования походной медицинской аптечки медикаменты по их целевому назначению. Все эти медикаменты применялись на маршрутах туристских походов. Разумеется, приведенный список далеко не исчерпывает возможности фармакологии. С другой Стороны, вовсе не имеется в виду, что все названные здесь медикаменты обязательно должны быть включены в аптечку: необходимо, пользуясь консультацией врача (особенно имеющего опыт участия в туристских походах), подобрать в зависимости от сложности предполагаемого похода необходимые фармакологические препараты.

## **6.8 ОФОРМЛЕНИЕ ПРОЕЗДНЫХ ДОКУМЕНТОВ**

В число задач, относящихся к разделу 1П-6 этапа организации и подготовки похода, необходимо включить следующие: переписка с дирекцией заповедника, если маршрут похода хотя бы частично проходит по его территории; оформление командировочных удостоверений на участников похода, если группа командирруется проводящей организацией; своевременное оформление заказа на проездные – железнодорожные, авиационные – билеты; своевременное оформление пропусков в погранзону, если маршрут похода хотя бы частично проходит через такую зону.

Руководителю группы (члену группы, ответственному за оформление проездных документов) необходимо очень четко знать сроки бронирования и своевременно оформлять, и представлять необходимые документы.

При получении авиабилетов необходимы паспорта участников похода, что не всегда удобно. При групповых заявках на авиабилеты к письму-заявке на авиабилеты необходимо приложить список с указанием фамилии, имени и отчества каждого участника и всех его паспортных данных. Список заверяется подписью руководителя и печатью проводящей организации и готовится в таком количестве экземпляров, которое соответствует числу посадок в самолеты.

При отправке авиабагажа с пересадкой во избежание возможных недоразумений группа должна проконтролировать выгрузку и погрузку багажа. При пересадке со сменой аэропорта багаж следует получить, самостоятельно перевезти его в другой аэропорт и сдать на погрузку.

### **ОТЪЕЗД ГРУППЫ В РАЙОН ПОХОДА**

Последние дни перед отъездом требуют предельной собранности и аккуратности в работе, так как в любом случае, как бы тщательно ни выполнялись все предыдущие разделы, дел остается много: упаковка груза, перевозка и сдача багажа, упаковка рюкзаков, – и ничто не должно быть забыто. Необходима очень тщательная упаковка груза. Должна быть заказана (например, в трансгентстве) машина, перевезен и сдан багаж, проверены и уложены все проездные, маршрутные и личные документы (паспорта, командировочные удостоверения).

При упаковке грузов необходимо сначала составить список (каждому участнику) всего того, что должно быть уложено в рюкзак: от одежды, обуви, личного и общественного снаряжения, продуктов питания до фонарика, фотопленок, сухого топлива и булавок. По мере укладки упаковываемые вещи из списка вычеркиваются.

Заблаговременный проезд на вокзал или в аэропорт – тоже важный момент (достаточно случаев опозданий, забытых билетов или вещей в практике туристских групп).

При переезде каждый должен точно знать, за что он отвечает: за какие грузы, за какие дела (заказ транспорта для переезда из одного аэропорта или вокзала в другой, за отправку телеграмм, сдачу груза в камеру хранения и т. п.). Высокая дисциплина группы при переезде столь же важна, как и на маршруте.

После прибытия в конечный пункт в случае дислокации в нем КСС группа в полном составе должна явиться в КСС для постановки на учет.

Необходимо заблаговременно предусмотреть организацию питания на маршруте следования в район похода.

Перед выходом на маршрут по всем поименованным в маршрутной книжке адресам должны быть даны контрольные телеграммы о выходе на активную часть маршрута. При этом должны быть указаны фамилия руководителя, город (область, край, республика), от которого группа заявлена, а также номер маршрутной книжки.

При переезде (особенно при перелете) в пункт начала маршрута могут произойти не предусмотренные группой задержки. Могут быть и незапланированные задержки с организацией забросок транспортом (машиной, вертолетом и т. п.). При неучтенных запасными днями задержках надо очень тщательно взвесить все варианты и обоснованно пересмотреть календарный план похода. Если необходима его корректировка, то она должна быть сделана. Об этом сообщается телеграммами в выпускающую и проводящую организации, а также в контрольноспасательные службы района начала и района конца маршрута.

С выходом группы на активную часть маршрута этапы организации и подготовки похода завершаются – начинается этап его проведения.

Туризм в целом и его составная часть – самодеятельный туризм быстро развиваются. Совершенствуются форумы и методы, работы, аппарат туризма.

Спортивный туризм прошел большой путь исканий. Не удивительно, если упомянутые в настоящих рекомендациях руководящие документы вскоре после выхода брошюры будут даны в новой редакции.

Изменяется стиль работы, требующий применения научных методов организации труда. Совершенствуется спортивная классификация туризма – его разрядные требования, классификация маршрута, уточняются дозировки нагрузок, повышаются требования к медицинскому контролю участников спортивных туристских походов, разрабатываются контрольные нормативы по проверке физической, технической, психологической подготовленности туристских групп к маршрутам.

Постановлением Секретариата УзСОФПО внесены изменения в Положение о порядке обеспечения спортивной формой, специальной обувью и спортивным инвентарем спортсменов ДСО профсоюзов. Приведенный в Приложении IV список туристского инвентаря включен отныне в общий список наименований предметов спортивного имущества, которое может закупаться, храниться и которым могут пользоваться туристы, занимающиеся в коллективах физкультуры, спортивных клубах, а также спортсмены и тренеры сборных команд советов ДСО профсоюзов.

Совершенствуются и Правила организации и проведения самостоятельных туристских походов и путешествий на территории Узбекистана, и положения об общественных органах, осуществляющих руководство работой по самостоятельному туризму. Но при этом во всем многообразии туристской деятельности туристский поход был и остается главным видом туристской работы. Поэтому совершенствование форм и методов организации, подготовки, проведения и подведения итогов спортивного похода является делом важным и первостепенным.

П р и л о ж е н и е 1  
(Закон Республики Узбекистан о  
Туризме, Указ Президента Республики  
Узбекистан И.А. Каримова от 1992 г.)

**СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ САМОДЕЯТЕЛЬНЫХ  
ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ И ПУТЕШЕСТВИЙ**

**Пешеходный туризм**

1. Тянь-Шань Западный с мая до 31 октября
2. Алтай с 15 мая до 15 сентября

**Горный туризм**

1. Памиро-Алай (Фанские горы, Гиссарский хребет, Матча, Алайский хребет, Дугоба) с 15 мая до 30 сентября
2. Памир с 1 июня до 30 сентября
3. Тянь-Шань Западный с 1 мая до 31 октября
4. Тянь-Шань Северный с 15 мая до 30 сентября
5. Тянь-Шань Центральный (хребты Терской, Алатау, Куйлю, Акшийрак) с 1 июня до 30 сентября
6. Тянь-Шань Центральный (восточная часть) с 15 июня до 15 сентября
7. Алтай с 15 июня до 15 сентября

При проведении походов и путешествий в другие сроки, если на то нет специальных ограничений и запрещений, к туристским группам предъявляются дополнительные повышенные требования, предусмотренные пунктом 2.2.14 Правил организации и проведения самостоятельных туристских походов и путешествий на территории Узбекистан.

**СРЕДНЯЯ СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА  
В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ**

Пищевое вещество	Суточная потребность (в г)	Пищевое вещество	Суточная потребность
Вода	1750—200	Жиры (в г)	80 – 100
Общая калорийность (в ккал)	3000	в том числе: полиненасыщенные жирные кислоты	3 – 6
		холестерин	0,3 – 0,6
		фосфолипиды	5
Белки	80 – 100	Минеральные вещества (в г)	
		всего	20
Незаменимы аминокислоты:	21 – 1	в том числе:	
триптофен	1	кальций	0,8 – 1,0
лейцин	4 – 6	фосфор	1,0 – 1,5
изолейцин	3 – 4	натрий	4,0 – 6,0
валин	4	калий	2,5 – 5,0
треонин	2 – 3	хлориды	5,0 – 7,0
лизин	3 – 5	магний	0,3 – 0,5
метионин	2 – 4	железо	0,015
фенилаланин	2 – 4	Витамины (в мг)	
Заменимые аминокислоты	49 – 51	всего	1200
Всего аминокислот	70 – 82	в том числе:	
Углеводы	400 – 500	С	70 – 100
в том числе:		В <sub>1</sub>	1,5 – 2,0

крахмал	400 – 450	В <sub>2</sub>	2,0 – 2,5
сахар	50 – 100	РР	15 – 25
балластные вещества (клетчатка и пектин)	26	В <sub>3</sub> А	5 – 10 1,5 – 2,5
органические кислоты (лимонная, молочная и др.)	2	В <sub>6</sub> В <sub>12</sub> Н холин Р В <sub>9</sub> Е К	5 – 10 2 – 3 0,15 – 0,3 500 – 1000 25 0,1 – 0,5 10 – 30 2

Приложение II-2

### РАЦИОН ПИТАНИЯ ДЛЯ СЛОЖНОГО ТУРИСТСКОГО ПУТЕШЕСТВИЯ

Наименование продуктов	Вес, г	Кало- рий- ность, ккал	Состав		
			белки	жиры	угле- воды

#### Молочные продукты (130 г)

Масло сливочное	20	147	0,1	15,8	0,1
Масло растительное	20	176	—	19,0	—
Сыр	50	172	9,6	13,5	1,7
Молоко сухое	35	168	9,1	8,3	12,0
Яичный порошок	5	26	2,5	1,7	—

### Мясные и рыбные продукты (255 г)

Свинина нежирная сублимированная	35	168	28,5	5,6	—
Сублимированные фарш, карбонат или рулет	35	182	27,5	7,5	—
Колбаса сырокопченая	25	105	5,0	9,0	—
Колбаса варенокопченая	25	75	6,8	5,2	—
Мясо тушеное консервированное	50	113	7,5	8,5	0,7
Паштет печеночный	25	76	3,9	6,3	0,3
Рыба консервированная жареная в масле	20	125	0,8	12,5	0,3
Рыба в томате консервированная	25	29	3,2	1,3	0,9
Вобла, кильки	15	34	6,5	0,7	—

### Крупы, концентраты (160 г)

Толокно	10	40	1,3	0,6	6,1
Манная крупа	25	80	2,5	0,2	17,0
Пшено, рис	10	33	0,8	0,2	6,5
Овсяная крупа	10	32	0,8	0,2	6,5
Гречневая крупа	15	48	1,3	0,3	10,0
Перловая крупа	10	32	0,8	0,2	6,5
Вермишель, лапша или макароны	15	51	1,5	0,3	11,5
Картофельная крупка	15	38	0,3	—	9,0

*Продолжение приложения*

Наименование продуктов	Вес, г	Кало- рий- ность,	Состав		
			белки	жиры	угле- воды

		ккал			
Суп гороховый с копченостями	15	48	2,2	1,5	6,0
Супы (концентраты россыпью)	35	98	4,5	3,0	13,0

#### Сладкое и напитки (370 г)

Сахар	175	708	—	—	173,4
Халва	30	160	4,8	7,8	13,5
Конфеты	40	150	—	—	36,0
Кофе, какао	10	41	2,0	1,8	3,8
Кисель, компот	50	147	1,9	—	33,5
Орехи с изюмом	30	142	2,5	9,0	12,0
Чай, клюквенный экстракт, лимонная кислота	15	—	—	—	—
Глюкоза с витаминами	20	81	—	—	19,8

#### Хлеб (сухари) (150 г)

Сухари черные	70	220	6,0	0,9	45,2
Сухару белые	30	106	3,2	0,5	22,0
Вафли, сушки, галеты, печенье	50	215	7,5	4,1	35,1

#### Специи (35 г)

Соль	15	—	—	—	—
Лук, чеснок	10	—	—	—	—
Перец, лавровый лист, томатная паста и т. п.	10	—	—	—	—
<b>Итого</b>	<b>1100</b>	<b>4150</b>	<b>155</b>	<b>144</b>	<b>500</b>

Соотношение компонентов 1,0 0,9 3,2

**РАЦИОН ДЛЯ ГОРНЫХ ПОХОДОВ  
(ПОДХОДЫ И АККЛИМАТИЗАЦИЯ)**

Наименование продуктов	Вес, г	Кало- рий- ность, ккал	Состав		
			белки	жиры	угле- воды
Сухари	150	460	11	2	96
Галеты	50	180	63	—	34,4
Мясо тушеное	70	130	12	9	0,5
Колбаса твердого копчения	30	150	5	15	—
Консервы мясные	35	120	3	3	20
Грудинка	15	85	1,5	7,7	—
Сыр	20	60	4	5	0,6
Молоко сухое	25	120	7	6	9
Крупы, супы и т. д.	185	575	18	3,6	110
Сахар	180	720	—	—	180
Конфеты, витамины	10	40	—	—	10
Чай	15	—	—	—	—
Кофе	5	—	—	—	—
Соль	15	—	—	—	—
Масло топленое	20	160	—	20	—
Масло растительное	5	40	—	5	—
Сухофрукты	25	70	0,8	—	15
Орехи	15	155	2	10	1,5
Лук, чеснок	20	50	0,7	—	3
Специи	2	—	—	—	—
Томат-паста, соусы	20	15	0,2	—	2
Бульонные кубики	5	10	10	0,6	—

Итого	927	3140	71,5	90	482
Соотношение компонентов			0,8	1,0	5,4
Сухари	100	310	7,7	1,3	64
Галеты	50	180	6,3	—	34,4
Мясо сублимированное	40	190	25,0	8,0	—
Колбаса твердого копчения	40	175	8,0	15,0	—
Сало, грудинка и т. д.	15	110	0,8	10,3	—
Сыр	15	50	3,2	3,6	0,4
Яичный порошок	10	60	5,0	3,5	—
Молоко сухое или сливки	40	200	11,0	10,0	14,4
Творог сублимированный	30	70	5,0	5,0	1,0
Крупы, супы, сублимированный картофель	160	515	16,0	3,0	69,0
Сахар	200	810	—	—	200,0
Шоколад	10	60	0,5	3,5	5,0
Витамины	0,5	—	—	—	—
Чай	15	—	—	—	—
Кофе	5	—	—	—	—
Соль	15	—	—	—	—
Масло топленое	20	175	—	19,0	—
Фруктовый экстракт, сухофрукты	20	50	0,6	—	15,0
Орехи	10	60	1,5	6,0	1,0
Бульонные кубики	20	40	3,0	3,0	0,3
Лук, чеснок, специи	15	10	3,8	0,5	—
Итого	830	3065	97	92	405
Соотношение компонентов			1,0	0,9	4,2

## **ВОПРОСЫ ПО ГЛАВЕ**

1. Выбор района похода
2. Составления сроков похода
3. Что такое картографический материал?
4. Что такое масштаб?
5. Составление план обеспечения безопасности?
6. Что такое проездные документы?
7. Что относится к заявочному маршрутному документу?

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. Т., 1997.
2. Ўзбекистон Республикасининг “Туризм тўғрисида”ги Қонуни. Т., 1997.
3. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни (янги тахрир). Т., 2015.
4. Ўзбекистон Республикасининг Кадрлар тайёрлаш миллий дастури. Т., 1997.
5. Ўзбекистон Республикасининг Соғлом авлод дастури. Т., 1997.
6. Ўзбекистон Республикасининг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори. 27 май 1999 йил.
7. Ўзбекистон Республикасининг Ўзбекистонда туризм бўйича кадрлар тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш тўғрисидаги қарорлар. 1999 йил (июнь, август).
8. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги Фармони. 24 октябрь 2002 й. Шу асосда Вазирлар Маҳкамасининг махсус қарори, 30 октябрь 2002 й.
9. Каримов И.А. Ўзбекистон - келажак буюк давлат. Т., 1992.
10. Каримов И.А. Биздан озод ва обод Ватан қолсин Т., 1994.
11. Каримов И.А. Ўзбекистон XXI асрга интиломда. Т., 1999.
12. Каримов И.А. Юксак маънавият — енгилмас куч. Т., 2008.
13. “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари Низоми, 1999.
14. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Дарслик. Т., 2005.
15. Абдумаликов Р., Холдоров Р., Дауренов Э.Ю. Туристлик походларни ташкил қилиш. Услубий қўлланма. Жиззах, 1986.
16. Абдумаликов Р., Холдоров Р. Туризм. Уқув қўлланма. Т., Ўқитувчи, 1988.
17. Дауренов Э.Ю. Туризм. Ўқув дастури. Т., 2005.
18. Хусанбоев Б.М., Тулаганов Л.А., Рафина И.Г. Дорогами великого шелкового пути. Часть I и II. Т., 1995.

19. Шалков Ю.Л. Здоровье туриста. Методическое пособие. М., ФиС, 1987.
20. Қосимова Р.А. Туризм ва уни ўқитиш методикаси. Ўқув қўлланма. Т., Алоқачи, 2008.
21. Абдумаликов Р. Жисмоний маданият ва спорт ихтисослигидаги талабаларни бошқарувчилик фаолиятларида тайёрлашнинг назарий ва амалий асослари. Монография. Т., 1994.
22. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. Монография. Т., 2005.
23. Васильев И.В. В помощь инструктору туризма. М., Профиздат, 1966.
24. Дауренов Э.Ю., Қудратов Р.Д. Туристтик сайрларни ташкил қилиш. Услубий қўлланма. Т., 1995.
25. Капустин Г. Занимайтесь туризмом. Т., 1960.
26. Рацек И. Чимён. Т., Узбекистон, 1964.
27. Туризмга бағишланган маҳсус сон. Журнал “Теория и практика физической культуры (Россия), № 11, 1999.
28. Ярашев К.Д. Оммавий соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ва халқ миллий ўйинлари бўйича мутахассислар тайёрлаш масалалари. Т., 1997.
29. Тайбуллаев Н.Р. Ёдгоров Р., Маматкулова Р. Педагогика. Ўқув қўлланма. Т., 2005.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	<b>2</b>
<b>ГЛАВА I</b> .....	<b>4</b>
Организация походов.....	4
1.1 Выбор маршрута.....	7
1.2 Комплектования туристской группы.....	9
1.3 Туристское снаряжение.....	15
1.4 Питание в туристском походе.....	19
1.5 Организация бивака.....	23
<b>ГЛАВА II</b> .....	<b>30</b>
2.1 Пешие походы.....	30
2.2 Лыжные походы.....	37
2.3 Велосипедные походы.....	43
2.4 Водные походы.....	46
2.5 Обеспечения безопасности в походе.....	50
<b>ГЛАВА III</b> .....	<b>55</b>
3.1 Личная гигиена туриста и оказания первой медицинской помощи...	55
3.2 Ориентирование на местности.....	62
<b>ГЛАВА IV</b> .....	<b>71</b>
4.1 Краеведение.....	71
4.2 Туризм в комплексе “Алпомиш и Барчиной”.....	75
4.3 Подведение итогов похода.....	81
4.4 Туристу об охране природы.....	84
<b>ГЛАВА V</b> .....	<b>87</b>
5.1 Планирование подготовительного периода похода.....	87
5.1.1 Спортивные задачи похода и обеспечение безопасности его участников классификация туристских маршрутов.....	93
5.1.2 Скорости передвижения в различных видах спортивного туризма в соответствии и с нормативами походов.....	95

5.2 Обеспечение безопасности участников походов.....	98
5.3 Комплектование и подготовка туристской группы к спортивному походу.....	108
5.3.1 Комплектование группы.....	108
5.3.2 Классификационные требования к маршрутам горных походов по количеству и категориям трудности перевалов.....	110
Подготовка группы к походу.....	116
<b>ГЛАВА VI.....</b>	<b>124</b>
Подготовка маршрута.....	124
6.1 Выбор района похода и сроков его проведения.....	124
6.2 Подготовка картографического материала и сбор информации о районе похода.....	127
6.3 разработка маршрута, определение точных сроков проведения похода (календарного плана похода) и составление общего тактического плана.....	130
6.4 Составление плана обеспечения безопасности.....	133
6.5 Составление календарного плана похода.....	134
6.6 Оформление заявочных и маршрутных документов.....	135
6.7 Выпуск группы на маршрут.....	137
Контрольная проверка группы на местности.....	138
Организация похода и его материально техническое обеспечение.....	139
Выбор и подготовка снаряжения.....	139
6.7 Подготовка продуктов питания и медикаментов.....	140
6.8 Оформление проездных документов.....	142
<b>РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....</b>	<b>154</b>

## MUNDARIJA

<b>Kirish</b> .....	<b>2</b>
<b>I bob</b> .....	<b>4</b>
Sayrni tashkil etish.....	<b>4</b>
1.1 Yo'nalishni tanlash .....	<b>7</b>
1.2 Turistik guruhlash .....	<b>9</b>
1.3 Turistik jihozlari .....	<b>15</b>
1.4 Turistik sayrda ovqatlanish.....	<b>19</b>
1.5 Tashkilotchilik.....	<b>23</b>
<b>II bob</b> .....	<b>30</b>
2.1 Sayr jarayonida oziq-ovqat.....	<b>30</b>
2.2 Chang'ida sayr.....	<b>37</b>
2.3 Velosipedda sayr .....	<b>43</b>
2.4 Suvda sayr.....	<b>46</b>
2.5 Sayr vaqtida havfsizlikni ta'minlash.....	<b>50</b>
<b>III bob</b> .....	<b>55</b>
3.1 Sayyoxning shaxsiy gigienasi va birinchi yordam.....	<b>55</b>
3.2 Yo'naltirish.....	<b>62</b>
<b>IV bob</b> .....	<b>71</b>
4.1 Maxalliy tarix.....	<b>71</b>
4.2 "Alpomish va Barchina" maxsus testlarida turizm.....	<b>75</b>
4.3 Sayr yakunlarini umumlashtirish.....	<b>81</b>
4.4 Tabiatni muhofaza qilish haqida .....	<b>84</b>
<b>V bob</b> .....	<b>87</b>
5.1 Sayrga tayyorgarlikni rejalashtirish.....	<b>87</b>
5.1.1 Sayrning sport vazifalari va uning ishtirokchilarining xavfsizligini ta'minlash, turistik yo'nalishlarni tasniflash.....	<b>93</b>
5.1.2 sayr me'yorlariga muvofiq har xil sport turizmi turlarida harakat tezligi.....	<b>95</b>

5.2 Sayr ishtirokchilarining xavfsizligini ta'minlash.....	98
5.3 Turistik guruhni tashkil etish va sport safariga tayyorlash.....	108
5.3.1 Guruh tashkil etish.....	108
5.3.2 Piyoda tog' sayrlari uchun qiyinchilik darajalari va toifalarga ko'ra tavsiflanishi.....	110
Guruhni sayrga tayyorlash.....	116
<b>VI bob.....</b>	<b>124</b>
Yonalishni tanlash.....	124
6.1 Sayr joylarini aniqlash va vaqtini tanlash.....	124
6.2 Kartografik materiallarni tayyorlash va sayohat zonasi haqida ma'lumot to'plash .....	127
6.3 Marshrutni ishlab chiqish, sayrning aniq kunlarini belgilash (sayrning kalendar rejasini) va umumiy taktik rejani tayyorlash .....	130
6.4 Xavfsizlikni ta'minlash rejasini tuzish.....	133
6.5 Sayrning kalendar rejasini tuzish.....	134
6.6 Ariza va marshrut hujjatlarini ro'yxatdan o'tkazish.....	135
6.7 Guruhni marshrutga chiqarish.....	137
Guruhni nazorat qilish.....	138
Sayrni tashkil etish va uni moddiy-texnik ta'minoti .....	139
Anjomlarni tanlash va tayyorlash .....	139
6.7 Oziq-ovqat va dorilarni tayyorlash.....	140
6.8 Sayohat hujjatlari rasmiylashtirish.....	142
<b>TAVSIYA ETILGAN ADABIYOTLAR.....</b>	<b>154</b>