

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

В. В. ХИМАКОВ, Е. В. ОСИПЕНКО

ПОХОД ВЫХОДНОГО ДНЯ

Практическое руководство

Гомель
ГГУ им. Ф. Скорины
2016

УДК 796.51(076)
ББК 75.812.51я73
Х46

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор Е. П. Врублевский,
кандидат педагогических наук С. Л. Володкович

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом
учреждения образования «Гомельский государственный
университет имени Ф. Скорины»

Химаков, В. В.

Х46 Поход выходного дня : практическое руководство /
В. В. Химаков, Е. В. Осипенко ; М-во образования
Республики Беларусь, Гомельский гос. ун-т им.
Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины,
2016. – 47 с.
ISBN 978-985-577-174-7

Практическое руководство содержит методику организации и проведения похода выходного дня, физкультурно-оздоровительные и туристические мероприятия, обязанности преподавателей-руководителей и участников похода.

Адресовано студентам университета непрофильных специальностей, учителям физической культуры и здоровья, преподавателям физического воспитания.

УДК 796.51(076)
ББК 75.812.51я73

ISBN 978-985-577-174-7

© Химаков В. В., Осипенко Е. В., 2016
© Учреждение образования «Гомельский
государственный университет
имени Франциска Скорины», 2016

Оглавление

Предисловие	4
1 Особенности похода выходного дня для студентов непрофильных специальностей	5
1.1 Организация и проведение похода выходного дня	5
1.2 Обязанности и права преподавателя физического воспитания	11
1.3 Обязанности и права студентов-участников похода	12
2 Поход выходного дня: теория и практика	13
2.1 Походы выходного дня как средство рекреации студентов	13
2.2 Установка туристической палатки	15
2.3 Работа у костра	16
2.4 Вязка узлов в туризме	25
2.5 Первая доврачебная помощь пострадавшим	32
2.5.1 Возможные травмы в условиях туристских путешествий.....	33
Рекомендуемая литература	38
Приложение А Спортивный праздник как одна из форм похода выходного дня	39
Приложение Б Поход выходного дня «Весенними тропами»	44
Приложение В Конкурсная программа похода выходного дня	47

Предисловие

Перечень форм организации учебно-воспитательного процесса в вузе включает прогулку, игру, экскурсию, поход, что преследует спортивную или познавательную цель.

Поход выходного дня, продолжительность которого составляет от 1 до 3 суток, является наиболее доступным видом туристского похода для студентов. Он помогает лучше изучить природу родного края, выявить влияние человека на окружающую среду.

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, духовно совершенствуется личность каждого.

Следует отметить, что преподавателями кафедры физического воспитания и спорта УО «ГГУ им. Ф. Скорины» в соответствии с учебной программой для высших учебных заведений «Физическая культура» ежегодно организуется и проводится поход выходного дня со студентами 2 курса нашего университета по маршруту «Гомель – Партизанская криничка – Гомель».

В условиях похода каждый студент попадает в особую атмосферу теплоты, радушия, общения, новых знакомств, нередко обретает друзей, в кругу которых формируются и новые интересы. В таких походах учащаяся молодёжь учится самообслуживанию, коллективизму, дисциплинированности, ответственности.

Походы помогают овладеть такими полезными навыками, как ориентирование на местности, умение оказывать доврачебную помощь, передвигаться в условиях бездорожья, преодолевать преграды, готовить пищу на костре и другое.

Включение в программу походов выходного дня массовых мероприятий (игры на местности, соревнования по туризму, спортивному ориентированию, конкурс самостоятельности у костра, приготовление еды на костре) повышает интерес к походам, улучшает эмоциональное состояние участников похода, делает отдых более эффективным.

Надеемся, что данное практическое руководство поможет закрепить теоретические знания, сформировать практические умения и навыки в туризме.

1 Особенности похода выходного дня для студентов непрофильных специальностей

1.1 Организация и проведение похода выходного дня

Туристский поход – это короткое по продолжительности путешествие (в большинстве случаев от 1–2 до 15–20 дней) с активными способами передвижения (пешком, на лыжах, на велосипеде, на гребных судах) по всему маршруту. Таким образом, поход это всего лишь частный случай (разновидность) туристских путешествий, где туристы передвигаются по маршруту за счет их мышечной силы. Следовательно, иные виды путешествий, где для передвижения по маршруту туристы используют любые типы транспорта или животных (вьючных, ездовых), строго говоря «походом» не являются.

Туристские походы, согласно своей цели, подразделяются на походы рекреационные (учебно-рекреационные) и походы спортивные (учебно-спортивные). Рекреационные походы можно подразделить на походы рекреационно-оздоровительные (их в литературе принято называть просто оздоровительными), рекреационно-познавательные (например, экологические походы), рекреационно-спортивные.

На основании продолжительности похода (в днях) все походы можно подразделить на походы выходного дня и многодневные походы. Поход с активными способами передвижения, но не предусматривающий организации ночлега, собственно, походом не является – это так называемая туристская прогулка.

Поход, предусматривающий организацию одного-двух ночлегов (обычно осуществляемый в выходные дни), принято называть походом выходного дня. В подавляющем большинстве походы выходного дня организуются с целью оздоровления и отдыха участников. Кроме того, они могут преследовать учебные цели (походы с изучающими туризмом студентами) и тренировочные цели (как часть программы подготовительного периода перед осуществлением спортивных походов). Многодневные походы могут быть как рекреационными походами, так и спортивными.

В походах выходного дня не регламентируются количественные параметры (продолжительность похода и протяженность маршрута), выбор района похода, комплектование походной группы, выбор

снаряжения и порядок питания участников в походных условиях и так далее.

Важные моменты организации и проведения рекреационных походов определяют сами организаторы похода (руководители физического воспитания, преподаватели), исходя из поставленных перед походом целей и задач, требований безопасности, наличия организационных (материальных) ресурсов и другое. Таким образом, сама эффективность достижения целей каждого конкретного похода будет диктовать основные требования к его организации и проведению.

В период подготовки оздоровительного похода, туристы решают целый ряд организационных вопросов. Среди них выделим следующие наиболее важные вопросы и мероприятия:

- выбор района похода;
- разработка маршрута похода (нитки маршрута);
- комплектование походной группы и распределение обязанностей в ней;
- составление календарного плана-графика похода;
- выбор необходимого походного снаряжения;
- составление походного рациона питания и определение походного режима питания;
- оформление необходимой походной документации (при необходимости).

При выборе района проведения похода следует учитывать прежде всего поставленные перед походом цели и задачи, состав конкретной походной группы (возраст, состояние здоровья, устремления и пожелания участников), объем свободного времени, которым располагают участники похода. Для рекреационно-оздоровительных походов выбирается район, который позволит наилучшим образом выполнить задачи оздоровления, полноценного отдыха участников в природной среде. С рекреационными задачами могут успешно сочетаться и познавательные задачи – расширение кругозора участников, их знаний природы, культурно-исторического наследия предков и другое. Обычно такие походы совершаются по родному краю и преследуют краеведческие цели.

Таким образом, выбор района оздоровительного похода продиктован наличием в нем природных рекреационных ресурсов (лесные массивы: чистые водоемы, пригодные для купания, чистый воздух, эстетически привлекательные ландшафты и другое). Кроме того, он определяется наличием целевых рекреационно-познавательных объектов посещения, которые вызовут наибольший интерес у участников похода. К таким объектам можно отнести, например, локальные участки

маршрута с наиболее красивыми ландшафтами, живописные реки, озера, привлекательные участки лесных массивов (сосновые светлые боры, роши из широколиственных деревьев) и так далее.

В районе похода должны иметься удобные пункты для подъезда к началу маршрута и пункты отъезда от окончания маршрута. Район похода должен иметь хорошую «проходимость» – желательно, чтобы он включал достаточно густую сеть пригодных для осуществления пешего, велосипедного похода лесных, полевых дорог и троп. В таком случае участники при движении по маршруту не будут испытывать физических и эмоциональных перегрузок. Кроме указанных критериев, отметим, что район похода должен содержать достаточное количество источников чистой воды для организации питания; в нём должны быть места, удобные для организации ночлега и отдыха туристов (в том числе оборудованные туристские стоянки). Наиболее распространенная разновидность оздоровительных походов – это походы в течение выходного дня. Поэтому ограниченность походного времени также накладывает отпечаток на выбор района похода: выбираются рекреационные районы из числа близлежащих к месту жительства участников.

После выбора района похода по имеющемуся картографическому материалу и иной информации разрабатывают конкретный маршрут похода (нитку маршрута). Нитка маршрута, разработанная по топографической карте района похода, представляет такую последовательность ориентиров: пункт старта, опорные ориентиры дневных переходов, места туристских биваков и пункт финиша. В случае маркированных маршрутов (например, маркированных маршрутов экологических походов, экскурсионных экологических троп) нитка маршрута должна быть не только нанесена на карту, но так или иначе обозначена (маркирована) на местности.

Выбор района похода и разработка маршрута – это определяющие задачи подготовительного периода.

При разработке маршрута рекреационного похода выполняется следующая творческая работа с топографической картой и иными информационными материалами:

- определяется необходимая протяженность маршрута (с учетом состава группы, намеченных целей похода);
- из всех достопримечательностей в районе похода выбираются конкретные целевые рекреационно-познавательные объекты посещения;
- определяются конкретные удобные для достижения намеченных рекреационно-познавательных объектов посещения пункты приезда (пункты начала маршрута) и пункты отъезда группы с маршрута;

– определяются места организации биваков и больших привалов, которые должны в максимальной степени удовлетворять задачам безопасности, отдыха и оздоровления участников, а также выполнению экскурсионно-познавательных задач;

– определяется тактическая схема маршрута (линейная, кольцевая, с участками радиального движения);

– определяются пути достижения намеченных главных рекреационно-познавательных объектов и пунктов организации обеденных привалов и биваков (трасса движения группы);

– маршрут, вследствие вышеуказанных действий, разбивается на отдельные, усиленные для участников, дневные переходы определенной протяженности;

– на дневных переходах намечаются опорные ориентиры для точного движения по маршруту (точечные, линейные, площадные).

Организация туристского похода непременно включает и *комплектование группы*. Группа оздоровительного похода формируется на основе общности интересов и желания принять участие в конкретном туристском мероприятии. В случае походов выходного дня и многодневных рекреационно-оздоровительных походов ограничением может служить состояние здоровья участников (оно должно позволять переносить физические нагрузки похода). Рекомендуются комплектовать группу из участников примерно одного возраста и социального статуса (тогда достигается общность интересов и легкость общения). Например, можно создать студенческую, семейную группу и др. В то же время из практики известно, что эффективность управления группой и достижения целей похода будет максимальной, если группа туристов не превышает 12–15 участников. В случае более массовых походов всю походную группу («отряд») желательно разделить на «отделения» со своими туристскими руководителями (преподавателями).

При организации оздоровительного похода в учебной группе существует формальный или неформальный руководитель, который берет на себя ответственность за успешное его проведение.

На подготовительном этапе может быть составлен план-график. Фактически этим документом руководитель похода отвечает на вопросы: что делает и где находится группа во время похода. План-график определяет сроки посещения и время, затрачиваемое на отдых на рекреационных объектах; время проведения экскурсий (музеи, природные заказники, отдельные культурно-исторические и природные памятники) и иных рекреационных мероприятий (состязаний, игр, пляжно-купального отдыха и другое).

Поход выходного дня, как правило, проводится без всякой специальной документации, так как нормативных требований не существует. Преподаватель физического воспитания и спорта проводит инструктаж по технике безопасности со студенческой группой. После этого начинается движение по маршруту с последующими познавательными и спортивно-массовыми мероприятиями.

Проведение похода

Поход рекомендуется начать с линейки готовности, в ходе которой руководитель проверяет наличие группового и личного снаряжения, продуктов питания, денег; удостоверяется в хорошем самочувствии всех участников похода; проводит итоговый инструктаж о правилах безопасного поведения на дорогах, в общественном транспорте, лесу, у воды и другое.

На марше группа движется, как правило, цепочкой, с направляющим впереди и замыкающим позади. Место руководителя – в начале или по середине цепочки. Основная задача направляющего – выдерживать темп движения, доступный самому слабому участнику похода. Никто не имеет права обгонять направляющего, даже на широкой лесной дороге, когда группа идет врассыпную. Замыкающий идет последним. Он помогает отстающим и следит, чтобы никто из участников не покинул походной колонны.

Норма переходов зависит от физической подготовки студентов. Переход – время непрерывного движения группы от привала до привала – также может быть различным: 30–50 минут. Продолжительность привалов – 5–7 минут. Первый после выхода на маршрут так называемый «подгоночный», или «установочный», привал устраивается через 15 минут хода. Он необходим для того, чтобы переложить рюкзак, подтянуть ляжки, снять лишнюю одежду, переобуться и др. Во время перехода по сигналу замыкающего или по личной просьбе участника может быть устроен привал «минутка», в ходе которого участники нормализуют дыхание, наклонив корпус вперед под углом 90° , не снимая рюкзаков.

Скорость движения зависит от подготовленности участников, рельефа местности, состояния погоды и может колебаться от 1 до 4 км в час.

На маршруте туристам встречаются различные естественные препятствия: ручьи, реки, болота, овраги, осыпи, лесные чащи и завалы. С техникой их преодоления участников похода нужно ознакомить в предпоходный период. Необходимо помнить, что прямой путь –

не всегда самый короткий, и если целью похода не является отработка техники преодоления естественных препятствий, их лучше обойти.

Место для обеденного привала, как и ночлега, выбирается сухое и ровное, на возвышенности. Окружающий ландшафт должен быть живописным. Необходимое условие для устройства бивака – наличие источника воды и топлива в радиусе 300 м.

Следует помнить, что турист – друг природы. В этой связи существует несколько правил, которыми необходимо руководствоваться при устройстве и снятии бивака:

- не следует останавливаться на ночлег вблизи населенного пункта;
- разводить костер нужно по возможности на месте старого кострища;
- нельзя рубить деревья для устройства бивака;
- палатки необходимо растягивать между деревьями;
- для приготовления пищи на костре следует использовать металлический тросик, натянутый между деревьями;
- пилу и топор можно доверять только участникам, умеющим с ними обращаться;
- нельзя разрешать участникам ходить без обуви;
- не нужно ставить палатку у одиноко стоящих деревьев, особенно если это сосна или ель;
- нельзя выливать остатки пищи в водоемы;
- перед закапыванием в землю жестяных банок из-под консервов следует обжигать их на костре, жестяные банки расплющивать;
- перед уходом необходимо прибрать стоянку и залить костер.

Любой поход должен решать не только спортивно-оздоровительные и воспитательные, но и познавательные задачи. Поэтому свободное время на привале необходимо использовать для получения информации о животном и растительном мире района, о памятниках природы и влиянии хозяйственной деятельности человека на окружающую среду.

Вопросы для самоконтроля

1. Как проводятся походы выходного дня для студентов непрофильных специальностей?
2. Назовите этапы проведения похода.
3. Назовите особенности похода для студентов непрофильных специальностей.
4. Как организуется поход выходного дня?
5. Как определяется руководитель похода выходного дня?

6. Кто подготавливает снаряжение для похода выходного дня?

7. Этапы проведения похода выходного дня?

1.2 Обязанности и права преподавателя физического воспитания

Во время похода преподаватель физического воспитания и спорта (руководитель) пользуется правом единоначалия на все время похода.

Руководитель похода должен быть культурным, политически грамотным, инициативным и дисциплинированным, знающим свое дело, требовательным к себе и товарищам.

Руководитель похода обязан:

- повышать общую культуру, методическую подготовку, туристское мастерство;
- неукоснительно выполнять правила организации и проведения походов и других туристских мероприятий;
- строго соблюдать Закон об охране природы;
- принимать все необходимые меры для обеспечения безопасности студенческой группы с момента начала движения организованной колонной и до конца похода.

В случае несчастия с кем-либо из участников похода (травма, острое заболевание и другое) руководитель должен обеспечить силами группы немедленное оказание ему первой доврачебной помощи, доступной в условиях похода, и возможность быстрой доставки в ближайшее медицинское учреждение.

Руководитель должен владеть приемами первой доврачебной помощи, иметь при себе аптечку.

При необходимости отправки пострадавшего в лечебное учреждение руководитель должен выделить сопровождающего из числа туристов.

Руководитель следит, чтобы группа соблюдала неприкосновенность общественной собственности и личного достоинства местных жителей. При переходе через сельскохозяйственные угодья и индивидуальные наделы движение возможно только по тропам и межам.

Руководитель, будучи тактичным и приветливым, личным примером способствует поддержанию нормальных отношений, как между участниками похода, так и между группой и другими гражданами. Его долг – воспитывать участников похода в лучших туристских традициях.

Руководитель не может покинуть группу в пути, за исключением обстоятельств, связанных с несчастными случаями.

Руководитель имеет право снять с маршрута лиц, нарушающих дисциплину, указав им дорогу к ближайшему населенному пункту.

В случае необходимости (резкое ухудшение погоды, несчастный случай и другое) руководитель имеет право изменить маршрут похода или прервать его.

Вопросы для самоконтроля

1. Какие права есть у преподавателя физического воспитания?
2. Какие обязанности у преподавателя физического воспитания?

1.3 Обязанности и права студентов-участников похода

Участники похода обязаны выполнять все указания преподавателя физического воспитания и спорта (руководителя) о порядке движения, взаимопомощи, выполнении общественных поручений, о продолжительности пребывания в воде при купании, а также о поведении в группе, общественных местах и другое.

Участники похода должны выполнять следующие условия:

- оказывать помощь руководителю в проведении похода;
- принимать участие в коллективных мероприятиях группы (уборка места привала, организация переправ и другое);
- бережно относиться к природе и памятникам истории и культуры;
- быть взаимно вежливыми и доброжелательными друг к другу;
- неукоснительно соблюдать правила поведения в социальных местах;
- соблюдать вежливость в отношениях с другими гражданами;
- не брать в походы собак.

Участники многодневных походов должны иметь с собой компас, спички, продукты и посуду для варки пищи, спальный мешок и палатки (на группу).

Участникам однодневных походов рекомендуется иметь с собой термос с теплым питьем и продукты питания.

Туристы должны проявлять высокую гражданственность, пресекать случаи браконьерства, попытки разрушения памятников истории и культуры.

Вопросы для самоконтроля

1. Перечислите обязанности студентов-участников похода.
2. Какие права студентов-участников похода Вам известны?
3. Кому подчиняются студенты-участники похода?
4. Какие правила должен знать студент-участник похода?

2 Поход выходного дня: теория и практика

2.1 Походы выходного дня как средство рекреации студентов

Туризм приобщает студентов к природе, воспитывает чувство коллективизма, взаимопомощи, укрепляет здоровье, способствует их физическому и умственному развитию.

В походах выходного дня могут решаться различные задачи: от приобретения простейших навыков укладки рюкзака, установки палатки, разведения костра до изучения топографии, правил оказания первой доврачебной помощи, техники преодоления естественных препятствий и правил безопасного поведения в лесу.

Ниже будет представлен алгоритм проведения однодневных походов со студентами в период подготовки к многодневному путешествию.

Первый этап. Теоретические знания: общие сведения о туризме; опасности в походе мнимые и действительные; требования безопасности к местам проведения походов; противопожарные правила; личное снаряжение туриста; групповое снаряжение; укладка рюкзака; установка палатки.

Поход выходного дня № 1. Цель – исследование экологического состояния привалов и биваков на популярном туристском маршруте; закрепление на практике знаний по укладке рюкзака, установке палатки, разведению костра.

Второй этап. Теоретические знания: организация бивака; питание в походе; виды костров; приготовление пищи на костре; утилизация отходов; подготовка плакатов с информацией о бережном отношении к природе.

Поход выходного дня № 2. (По тому же маршруту, что и первый). Цель – закрепление знаний, полученных на теоретических занятиях;

установка плакатов с природоохранной информацией, маркировка популярной туристской тропы.

Третий этап. Теоретические знания: топографическая подготовка; условные знаки спортивно-туристских карт; масштаб; компас; измерение расстояний; ориентирование на местности.

Поход выходного дня № 3. Определение сторон горизонта по солнцу и часам, по местным предметам. Чтение карты по ходу маршрута, определение азимутов, измерение расстояний на различных этапах пути. Проведение на биваке небольших соревнований по определению азимута и расстояния, знанию условных знаков спортивно-туристских карт.

Четвертый этап. Теоретические знания: гигиена спортивной тренировки; режим дня; режим питания; личная гигиена; процедуры закаливания; оказание первой доврачебной помощи в походно-полевых условиях.

Поход выходного дня № 4. Закрепление теоретических знаний по оказанию первой доврачебной помощи при ушибах, кровотечениях и переломах (наложение шин и повязок); изготовление носилок из подручных средств; переноска пострадавшего.

Пятый этап. Теоретические знания: правила преодоления простейших естественных препятствий (небольших речек, ручьев, болот, крутых склонов, оврагов, завалов); вязка узлов.

Поход выходного дня № 5. Маршрут похода прокладывается в местности с богатым, разнообразным ландшафтом. Желательно наличие речек, ручьев, болот, крутых склонов, оврагов. Изучение на практике техники преодоления естественных препятствий. Подъем по крутому склону. Переправа по бревну с наведением веревочных перил. Преодоление болота по кочкам. Наведение гати. Навесная переправа. Практическое применение узлов.

Шестой этап. Теоретические знания: правила соревнований по туристской технике. Штрафные баллы за ошибки в преодолении препятствий.

Поход выходного дня № 6: соревнования на туристской полосе препятствий. В поход может отправиться 3–4 группы с руководителями. Любые соревнования предполагают соперничество, поэтому будет интереснее, если на туристской полосе препятствий будут соревноваться не друзья, а спортивные соперники. Педагоги могут выступать в роли судей. Цель: физическая подготовка, развитие быстроты, ловкости, выносливости. Включаются все отработанные в предыдущем походе этапы. Препятствия могут быть как настоящие, так и условные.

Седьмой этап. Теоретические знания: общественно-полезная и краеведческая работа в походе. Ведение дневника похода.

Поход выходного дня № 7. Экологическая работа: очищение стоянок, туристских биваков, русл рек и ручьев; изучение памятников истории и культуры, памятников природы; записи в дневнике похода.

Восьмой этап. Теоретические знания: правила соревнований по ориентированию на местности, судейство соревнований.

Поход выходного дня № 8. Кросс-поход с соревнованиями по линейному ориентированию, по выбору, на маркированном участке. Если в походе одна группа, то соревноваться могут патрули, пары, две группы между собой. Кросс-поход требует предварительной подготовки руководителем карт местности для соревнований по видам ориентирования. Практическое судейство осуществляется участниками попеременно: судья – участник; участник – судья, но главный судья – всегда руководитель.

Девятый этап. Теоретические знания: правила проведения подвижных игр и соревнований на местности с элементами туризма и ориентирования.

Поход выходного дня № 9 – итоговый. Игры и соревнования на местности с элементами туризма и ориентирования. Соревнуются между собой группы, если их в походе две, три или команда делится на две группы. Игры: «Задержи нарушителя», «Найди клад», «Круг памяти» и другие требуют от участников, смекалки, быстроты, ловкости, умения ориентироваться. Можно включать этапы: маятниковая переправа, «кочки», «гать», вязка узлов, медицинские этапы: остановка кровотечения, переноска пострадавшего, изготовление носилок из подручных средств.

Вопросы для самоконтроля

1. Что такое поход выходного дня?
2. Что должен знать участник похода выходного дня?
3. Дайте определение понятию физическая рекреация.
5. Какое воздействие оказывает физическая рекреация на состояние здоровья человека?

2.2 Установка туристической палатки

Для установки палаток выбирается ровная площадка без кочек, ямок и пней. Желательно расположить палатки на одинаковом

расстоянии друг от друга. Но при разбивке бивака нужно прежде всего думать об обеспечении здорового и безопасного отдыха студентов, и, если нет возможности разместить все палатки на одной площадке, их ставят в разброс. Следует учитывать направление ветра и рельеф участка. Под пол палатки кладут листья, мелкие ветки, мох. А если палатку ставят на снегу или льду, то необходимо на пол внутри палатки сложить веревки, пустые рюкзаки, штормовки. Если палатка не имеет водонепроницаемого дна, то под ней необходимо расстелить клеенку или полиэтиленовую пленку. Для защиты от дождевой воды, стекающей с крыши палатки, вокруг нее почти вплотную выкапывают ровик глубиной и шириной 8–10 см с канавкой, которая отведет воду по склону местности.

Порядок установки палатки следующий. Вынув ее из чехла и развернув, находят пол и растягивают его на земле. Затем вбивают кольца в петли дна. После этого ставят альпенштоки (лучше снаружи палатки) и натягивают главные натяжки. Но перед тем как натянуть оттяжки крыши, необходимо застегнуть вход. При установке палатки следует помнить, что кольца угловых оттяжек следует забивать так, чтобы веревки были как бы продолжением диагоналей прямоугольников скатов крыши. После того как будут забиты все кольца, необходимо отрегулировать длину оттяжек. Иногда приходится менять расположение колец, чтобы на полотнищах крыши не было складок. Кроме того, необходимо следить, чтобы сила натяжения веревок не разрывала ткань палатки.

Для установки палатки достаточно десять колец, которые загоняют под углом 45° к земле. Длина колец – 15–20 см.

Вопросы для самоконтроля

1. Перечислите виды туристических палаток.
2. Назовите последовательность действий по установке туристической палатки.

2.3 Работа у костра

Выбрав место для костра, устанавливают кострище и только после этого разводят костер. Работа у костра тоже ответственное дело. Надо знать, какие дрова следует использовать, как их уложить, чтобы на приготовление пищи затратить минимальное количество времени.

Такие виды источников тепла, как примусы, походные газовые плиты и сухой спирт, могут использоваться для приготовления пищи и кипячения воды, но с их помощью нельзя сушить промокшую одежду, согреться и длительное время поддерживать тепло. Для этого нужен костер.

В зависимости от назначения, наличия топлива и времени можно использовать любой из следующих видов костров, представленных ниже.

1. Таежный костёр – отличный вариант для всех случаев жизни.

Технология: берутся два бревна, диаметром 10 и более см и длиной около 1 метра, кладутся на небольшом расстоянии друг от друга, а внутри разводится сам костер. На самом деле костер разводится на самих бревнах, а после того как земля прогрелась от снега или воды, уже сносится вовнутрь между бревен. Костер легко преобразуется в нодью, о которой будет изложено ниже (рисунок 1).

Преимущества:

- костер достаточно быстро разводится;
- удобен для приготовления пищи и обогрева;
- хорошая теплоотдача (при интенсивной подпитке, но спать долго не даст).

Недостатки:

- поддерживается постоянным подкидыванием дров.



Рисунок 1 – Костёр «Таёжный»

2. Костёр «Звезда». Для разжигания такого костра понадобятся толстые сухие дрова. Выложите их звездой или веером, как это показано на рисунке 2. По мере прогорания дрова сдвигают к центру. Такой костер может очень долго гореть.

Данный костёр достаточно быстро разводится. Особых проблем с разведением нет, да и с его поддержанием тоже.

Технология: берутся 5–6 бревен, длина определяется произвольно. Чем длиннее брёвна, тем на большее время хватит костра. Бревна складываются в виде звезды, в точке пересечения их разводится небольшой костер и далее начинается сжигание уже самой «звезды».

Преимущества:

- особого ухода не требует;
- прост в разведении.

Недостатки:

- особо не греет;
- не удобен для размещения себя и вещей;
- не удобен для приготовления еды и сушки вещей.



Рисунок 2 – Костёр «Звезда»

3. Костёр «Колодец» («Пирамида»). Костер прост в разведении и даёт большое пламя за счет интенсивного поступления воздуха. Он пригоден для быстрого обогрева людей, просушки одежды, но быстро прогорает (рисунок 3).

Технология: подготавливаются дрова небольшой толщины и длины, складываются по два полена перпендикулярно относительно друг друга. Количество «этажей» определяются произвольно. Из практики известно, что следует делать поглубже, если нужно, чтобы костер горел сильнее, но не стоит забывать, что любой костер начинается с маленького «новорожденного», а поэтому спешить не следует, сначала несколько этажей и щепы внутри, а затем более толстые поленья.



Рисунок 3 – Костёр «Колодец»

Преимущества:

- достаточно быстро разводится;
- легко поддерживается;
- прост для приготовления пищи;
- подходит для сушки одежды;
- хорошая теплоотдача.

4. Костёр «Камин». Данный костёр хорош во всём, но требует достаточно длительного времени для розжига (рисунок 4).



Рисунок 4 – Костёр «Камин»

Технология: сделать его непросто, но зато будет гарантирован экран тепла на длительное время, при этом на нем можно готовить и сушить.

Преимущества:

- хорошая теплоотдача;
- подходит для сушки белья;

- подходит для обогрева;
- требует относительного ухода.

Недостатки:

- длительное время розжига.

5. Костёр «Нодья» («Заборчик»). Сначала необходимо потратить много времени на заготовку бревен (30–40 см), нужен качественный топор для толстых стволов. Затем бревна нужно сложить в правильный порядок и начинать процесс розжига. Разжигать нодью необходимо по всей длине причём сразу по всей! Если делать иначе, то будет выгорена центральная часть одного из бревен, из-за чего образуется брешь шириной в 10 см, она будет тушить костёр сама по себе.

Технология: берутся бревна диаметром 30–40 см, кладутся друг на друга пирамидой. На нижних брёвнах, в местах соприкосновения друг с другом, делаются насечки и вкладывается растопка. Разжигается по всей длине бревен равномерно, после возгорания бревен внутри кладется верхнее. Нодья считается растопленной в случае, если огонь облегает верхнее бревно (рисунки 5, 6).

Преимущества:

- равномерная и сильная теплоотдача (спать можно);
- практически не требует ухода (если правильно разведен);
- подходит для приготовления пищи;
- очень долго горит.

Недостатки:

- длительные времязатраты;
- большие потери сил;
- достаточно тяжело разжигается.

Вывод: если много времени и холодно – нужно жечь нодью, если необходимо поспать комфортно и в тепле зимой – нодью, если турист без сил – следует жечь шалаш.



Рисунок 5 – Костёр «Нодья»



Рисунок 6 – Костёр «Нодья»

6. Костёр «Свеча». Этот костер также называют турбопечью. Если его развести, то шпарит он очень сильно, вода закипает практически мгновенно (рисунок 7).

Технология: берутся 3 чурбака 30–40 см в диаметре, ставятся вертикально друг возле друга в круг, предварительно с них стесывается кусок дерева в месте соприкосновения, для лучшего горения. После этого вовнутрь вкладывается растопка и производится запал.

Преимущества:

- самый лучший для приготовления пищи, дает сконцентрированное пламя в центре;
- длительное горение.

Недостатки:

- длительное время и трудозатраты на приготовление;
- не подходит для всего остального (грелка, сушка и др.).

Вывод: если нужно приготовить пищу и при этом иметь удобную подставку – тогда это оправдано, в остальном он того не стоит. Разве что еще удобен в местах с сырой или влажной землей, мхом (болото) и легко переносится, особенно если его стянуть проволокой.



Рисунок 7 – Костёр «Свеча»

7. Костер «Траншея». Он используется для приготовления пищи в ветреную погоду на открытой местности. Чтобы оборудовать такой костер, надо вырыть в грунте канавку необходимой длины и ширины, для того, чтобы установить над ней походные котлы. Вырытая канавка должна располагаться по ветру и иметь широкий конусообразный скос с наветренной стороны.

Оборудуя такой костер, не забывайте заботиться о снятом дерне. Костер «Траншея» удобен тем, что не требует большого количества дров. В холодную погоду, оказавшись в лесу без спального мешка, с его помощью можно оборудовать место для отдыха. Для сохранения тепла после прогорания дров закройте яму деревянными чурбаками, тонким слоем земли и травой. Сверху нетрудно будет сделать удобную, теплую постель (рисунок 8).



Рисунок 8 – Костёр «Траншея»

8. Костер «Ямка». Чтобы оборудовать костер такого типа, необходимо вырыть в грунте яму. Для сохранения тепла дно ямы целесообразно выложить камнями. На таком костре можно вскипятить воду, приготовить пищу, запечь в золе жаркое (рисунок 9).



Рисунок 9 – Костёр «Ямка»

9. Костер «Рефлектор». Представляет из себя смешанный вариант костров «Нодья» и «Очаг охотника». Такой костер дает много тепла, возле него хорошо греться в зимнюю стужу (рисунок 10).



Рисунок 10 – Костёр «Рефлектор»

10. Костер «Очаг охотника». Разводится этот костёр между двумя сухими бревнами, которые укладываются таким образом, чтобы на них можно было установить котел, сковороду или чайник.

11. Костер «Решётка»: в основании костра такого типа кладутся два толстых сухих бревна, на которые несколькими рядами в виде плотной решетки укладываются дрова все меньшего и меньшего диаметра. Такой костер лучше всего подходит для совместных мероприятий с участием всего отряда туристов (рисунок 11).



Рисунок 11 – Костёр «Решётка»

Несколько измененный вариант «Решетки» может использоваться для приготовления пищи, обогрева людей, просушивания одежды, обуви и др. Такой костер можно разводить при наличии сухих и сырых дров. Прогорая, сухие дрова высушивают сырые, поэтому костер может гореть довольно долго (рисунок 12).



Рисунок 12 – Костёр «Решётка»

Костер из трех бревен оборудуется таким образом, что костер «Пирамида» служит как бы его начинкой. Обратите внимание, что нижние два бревна для образования поддува укладываются на поленьях. На таких же поленьях укладывается сверху и третье бревно. Достоинством этого типа костра является то, что он может гореть два часа и более без дополнительных дров.

Простейшим приспособлением для установки над костром посуды с плоским дном является трехопорная подставка. Ее можно сделать, положив вокруг костра три примерно одинаковых камня или воткнув прямо в горячие угли три металлических колышка из комплекта для установки палатки. И камни, и металлические колышки при этом должны располагаться как бы по вершинам воображаемого равностороннего треугольника.

В зависимости от условий похода в практике могут быть использованы и другие типы костров. Например, при сооружении костра на болоте необходимо вначале сделать «фундамент». Для этого следует уложить несколько поленьев в ряд и на них развести костер любого типа.

Для более продолжительного сохранения тепла после прогорания костра угли надо присыпать пеплом и немного землей. Жар в этом случае может сохраняться до 10 часов.

Независимо от того, какой вид костра используется, следует соблюдать следующие общие правила:

- костер необходимо защитить от большого ветра;

- костру должен быть обеспечен доступ воздуха, иначе он будет плохо гореть и дымить;
- для обогрева лучше разводить широкий костер, а для приготовления пищи – небольшой конусообразный;
- тепло от костра идет вверх: поэтому постель у костра нужно устраивать выше его пламени;
- дрова лучше использовать сосновые (ель, береза стреляют, да и сухую березу в лесу тяжело найти, разве что кора от нее лучше всех);
- костер разжигать во всех случаях нужно с маленького, постепенно его поднимая.

Вопросы для самоконтроля

1. Перечислите виды костров и их применение.
2. Назовите способы разведения костра.
3. Что такое растопка?

2.3 Вязка узлов в туризме

Для преодоления препятствий (спуски, подъемы, переправы, траверсы и другое) в путешествиях применяются веревки, карабины, страховочные системы и различные узлы. На первоначальном этапе обучения узлы нами классифицируются по их назначению:

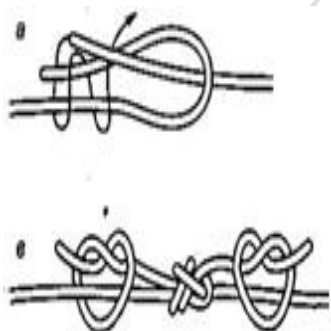


Рисунок 13 – «Брамшкотовый» узел

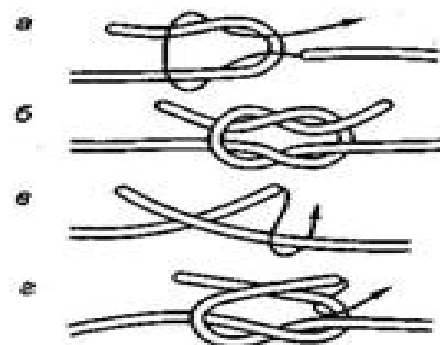


Рисунок 14 – Прямой узел

1. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра: «прямой», «ткацкий», «встречный», «грейпвайн» (рисунок 14).
2. Узлы для связывания веревок разного диаметра: «академический», «брамшкотовый» (рисунок 13).

3. Узлы для страховки (незатягивающиеся петли): «простой проводник», «восьмерка», «серединный австрийский проводник», «двойной проводник».

4. Узлы для привязывания веревок к опоре: «удавка», «булинь», «стремя».

Вспомогательные узлы: «схватывающий», «стремя». Узел «стремя» может применяться в двух случаях, но способы вязки будут разные.

Вопросы для самоконтроля

1. Какие виды узлов известны, покажите их внешний вид и расскажите об их назначении?

2. Сделайте запись в тетрадях о применении и особенностях узлов.

3. Зарисуйте приемы вязки узлов по элементам.

4. Расскажите об известных классификациях узлов.

Задания

1. Назови узел. 1-й вариант: Ребята завязывают разные узлы и складывают их в коробку. Затем выстраиваются в линию спиной к руководителю, который раздает им эти узлы. Нужно, удерживая узел за спиной, на ощупь определить его название. Руководитель еще раз проходит вдоль строя, получая ответы и собирая узлы. Затем все игроки по очереди выступают в роли руководителя, а он лишь дублирует контроль.

2-й вариант: Все участники игры разбиваются на пары (каждый выбирает себе партнера) и становятся спиной друг к другу. Затем все завязывают на своих веревках узлы и обмениваются ими за спиной. После этого участники делают шаг вперед, на ощупь определяют название узла, завязанного напарником, и сообщают руководителю игры.

Соревнование можно продолжить, организовав пары из победителей, предлагая соревноваться лучшим несколько раз. В результате можно определить победителя, безошибочно завязывающего и быстрее всех узнающего любой из разученных узлов.

2. «Живые узлы». На полу в линию располагают 4–6 веревок с завязанными на них узлами.

1-й вариант «Бегающие узлы». Руководитель предлагает ребятам запомнить последовательность расположения узлов. Затем по команде все ребята отворачиваются, а руководитель меняет местами 1 или 2

узла. Повернувшись по команде (одновременно) лицом к узлам, ребята определяют «бегающие узлы».

Сначала рекомендуется менять местами первые два узла или первый и последний, как наиболее запоминающиеся, а затем можно делать и более сложные перестановки.

2-й вариант «Исчезающие узлы». После того как ребята запомнили расположение узлов, руководитель прячет один или два узла, оставляя пустые места. Дети, должны вспомнить названия узлов, которые лежали на этих местах.

В начале игры следует убирать самые заметные узлы, крупные, крайние или еще чем-то выделяющиеся. Количество узлов должно быть небольшим. Затем задание можно усложнять, увеличивая количество узлов до 10.

3. Вдвоем вязать труднее. Участники игры разбиваются на пары и получают по одной веревке. Всем предлагается завязать узел «восьмерку», но вязать нужно вдвоем. В каждой паре один участник работает левой рукой, а другой – правой.

Победитель определяется по скорости вязания узла. Затем участники в каждой паре меняются ролями, то есть тот, который держал веревку левой рукой и помогал завязывать узел, теперь сам пытается завязать «восьмерку», удерживая ходовой конец веревки правой рукой.

Этот соревновательный аттракцион обычно проходит шумно и очень весело.

4. «Вертолина». Игра развивает вестибулярный аппарат. Эта полезная игра требует предварительной подготовки. Нужно вырезать из оргалита или фанеры круг диаметром 100–130 см и разделить его на восемь частей. Секторы можно обозначить мелом, проведя линии, но лучше раскрасить в яркие цвета. Если игра проходит на земляной площадке, то круг и сектора очерчивают прямо на земле острым предметом. В середине круга можно нарисовать второй круг диаметром 30–40 см. В этот круг будут становиться игроки, поэтому разбивать на сектора его не следует.

В каждый сектор кладется какой-нибудь завязанный узел. Игроки по очереди становятся в малый круг лицом к нулевому сектору, в котором нет узла, и, сильно оттолкнувшись, одновременно обеими ногами, придают своему телу вращательное движение. Приземление напротив определенного узла указывает, какой узел предстоит им завязывать с закрытыми глазами или за спиной. Приземление должно быть точным – напротив узла. Если ноги игрока оказываются в разных секторах, то ему придется завязывать два узла.

Сторону вращения оговаривают в начале игры, потом по договоренности ее меняют.

Узлы располагают последовательно, чередуя по степени сложности вязания.

5. *«Скоростное вязание»*. Участники игры располагаются по кругу лицом к центру. Один из игроков, водящий, пробегает по внутреннему кругу и громко называет узел, который предстоит завязывать. Затем, пробегая второй раз, вручает тренировочную веревку (отрезок длиной 130–150 см) одному из игроков, который должен успеть завязать названный узел до того, как водящий снова подбежит к нему. Если игрок с заданием не справился, он становится водящим.

Эту игру можно проводить при разучивании новых узлов на занятии по закреплению навыка вязания. Если игроков мало, то бег по кругу заменяется быстрым шагом или наоборот – медленным, даже приставным шагом, если разучиваемый узел очень сложный. При движении обычным шагом водящий может вести счет, касаясь игроков и называя их порядковые номера. Первым номером будет тот игрок, которому вручили веревку.

6. *«Затянешь узел – пожалеешь!»*. Две команды по 3–5 человек выстраиваются в шеренги, одна от другой на расстоянии 2,5–3 метра лицом друг к другу.

Перед каждой командой на полу растянута веревка длиной 3–4 м (можно связать тренировочные веревки). По сигналу руководителя игроки по очереди завязывают на веревках простые узлы. Каждый участник должен завязывать только один узел. Затем руководитель говорит, что выполнена только половина задания и победит та команда, которая первой развяжет затянутые узлы. Вот тут начинается самое интересное – стремясь быстрее распустить узел, ребята пытаются развязывать его чуть ли не зубами, делая невообразимые движения.

7. *«Не затянешь узел – тоже пожалеешь!»*. Команды выстраиваются в колонны по одному на расстоянии 2 м друг от друга. На небольшом расстоянии от условной линии старта растягивают вдоль две веревки длиной 2–3 м (в зависимости от того, где проводится соревнование: в помещении или на улице, расстояние можно увеличить). По сигналу руководителя все игроки команд по очереди (передавая эстафету – осаливая следующих игроков своей команды) подбегают к своим веревкам и завязывают по одному узлу.

После того как все участники завяжут узлы, руководитель говорит, что задание выполнено только наполовину, победитель же определяется после того, как все узлы будут развязаны.

Проводя подобные соревновательные аттракционы, можно предложить командам поменяться местами, чтобы они развязывали не свои (слабо затянутые) узлы, а узлы, завязанные командой-противником.

8. *Соревнование «раков».* Игроки (равные по силам) разбиваются на пары и завязывают на концах веревок простые узлы. Затем участники в каждой паре становятся спиной друг к другу и перед собой на расстоянии 1 метра на полу растягивают веревки-границы, за которые нельзя переступать.

По сигналу руководителя все игроки, упираясь спинами, пытаются вытолкнуть друг друга за обозначенные границы, или хотя бы заставить партнера наступить на веревку.

Те, кто не смог противостоять, выбывают из игры.

Снова формируются пары и соревнования проводятся до тех пор, пока не выявится абсолютный победитель.

9. *Попробуйте выполнить задания-шутки:*

1. Связать прямым узлом концы короткой веревки длиной примерно 130–150 см, чтобы можно было обозначить круг, и, не выходя из этого круга, дотянуться до любого предмета, даже если он находится в другой комнате.

2. Взять в правую руку завязанный простой узел, а в левую сложный узел. Затем развести руки в разные стороны и, не сближая их, соединить узлы.

3. Сделать так, чтобы завязанный узел, который вы держите в правой руке, перешел в левую видимо и невидимо.

4. Завязать сложный узел ни в комнате, ни снаружи, ни стоя, ни лежа, ни на ходу.

Не связывая двух концов веревок, без всяких приспособлений, соединить концы так, что даже два самых сильных человека не смогут разъединить веревки.

Подсказки к заданию 9:

1. Чтобы выполнить это задание, надо завязать веревку у себя на поясе и исполнить свое обещание.

2. Чтобы выполнить задание, надо уронить узел из одной руки и поднять его другой рукой, не сближая при этом рук.

3. Узел переходит видимо – перекладываете узел из правой руки в левую. Узел переходит невидимо – перекладываете узел из правой руки в левую за спиной.

4. Нужно стать на пороге, «повиснув в воздухе», упираясь спиной в один дверной косяк, а ногами в другой. В таком положении можно

завязать свободно даже несколько узлов. Нужно связать концы веревок так, чтобы они были направлены в одну и ту же сторону что и большие пальцы рук и немного выступали. Соединить концы веревок. Поднять руки на уровень груди, а ноги расставить на ширину плеч. Теперь, как бы силачи ни старались разнять руки, взявшись за локтевые суставы, можно без особого труда противостоять их усилиям.

На заключительном этапе, когда все узлы изучены и закреплены, проводятся соревнования по вязке узлов.

Некоторые навыки вязания узлов

Навыки вязать узлы могут пригодиться в любом туристическом путешествии, а в критической ситуации, возможно, и спасут жизнь. Узел состоит из следующих элементов:

- **петля** – изгиб, образующийся на веревке;
- **ходовый конец** – конец веревки, которым образуется петля;
- **коренной конец** – часть веревки, вокруг которой обносится ходовой конец.

Узлы можно разделить на два класса: страховочные – те, которым доверяют человеческую жизнь, и вспомогательные – узлы, которые используются в туристическом походе и в быту.

Для решения конкретных задач узлов существует достаточно много, все они различаются надежностью, сложностью и скоростью вязки. Ниже будут приведены наиболее универсальные.

Страховочные узлы

Крепление веревки к опоре – булинь (рисунок 15). Он был известен еще египтянам и финикийцам за 3 000 лет до н. э. Узел вяжется одним концом веревки вокруг опоры, обязательно нужно сделать контрольный узел (рис. в), чтобы предотвратить самораспускание.

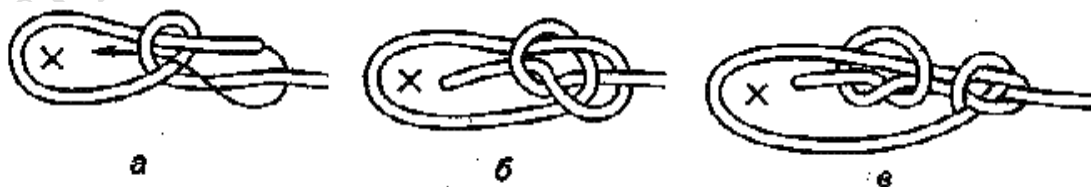


Рисунок 15 – Вязание узлов булинь

Связывание двух веревок любого диаметра, лент и сочетаний лента-веревка – **встречный узел** (рисунок 16).

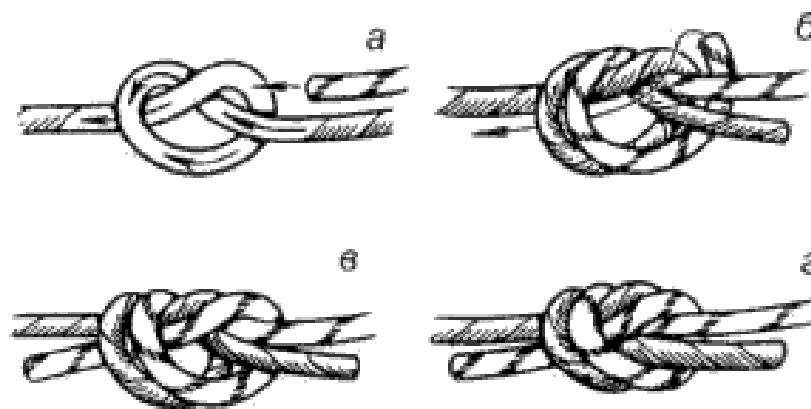


Рисунок 16 – Вязание встречных узлов

Узел «Двойной булинь» – создание петель одинаковой или разной величины. Позволяет делать петли как одной, так и разной длины. Чтобы рисунок узла получился правильным, нужно петлю «А» полностью вытянуть в противоположном от петель «Б» направлении (1), после этого затянуть узел (2). Применяется в альпинизме для вязания беседки (каждая петля для одной ноги), в морской практике узел используется для страховки человека: в одной петле сидят, а другая охватывает тело под мышками (рисунок 17).

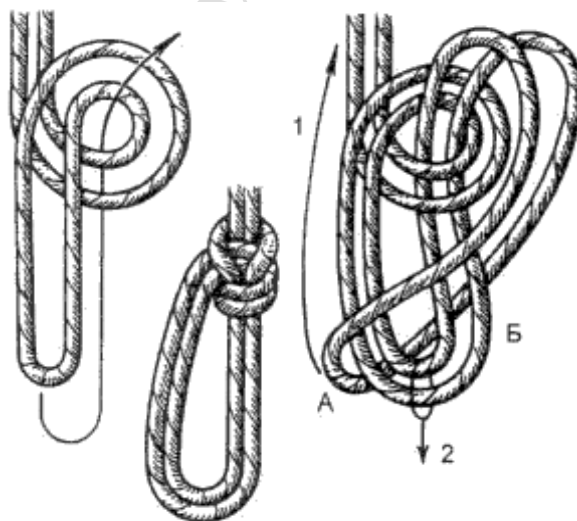


Рисунок 17 – Вязание узла двойной булинь

Вязание незатягивающейся петли на конце веревки – узел *«восьмерка»*. Нагрузочный конец должен проходить по верхней стороне узла, также витки должны проходить параллельно один другому, не должно быть перехлестов, иначе уменьшается прочность узла (рисунок 18).



Рисунок 18 – Вязание узла восьмерка

Создание петли посередине веревки – *австрийский проводник*.

Веревку берут за середину и поворачивают на 360 градусов, чтобы получилась восьмерка. Верхняя петля восьмерки опускается вниз и протаскивается, как показано на рисунке 19. Чтобы узел затянулся нужно потянуть веревку в разные стороны. Узел может быть использован для создания веревочной лестницы.

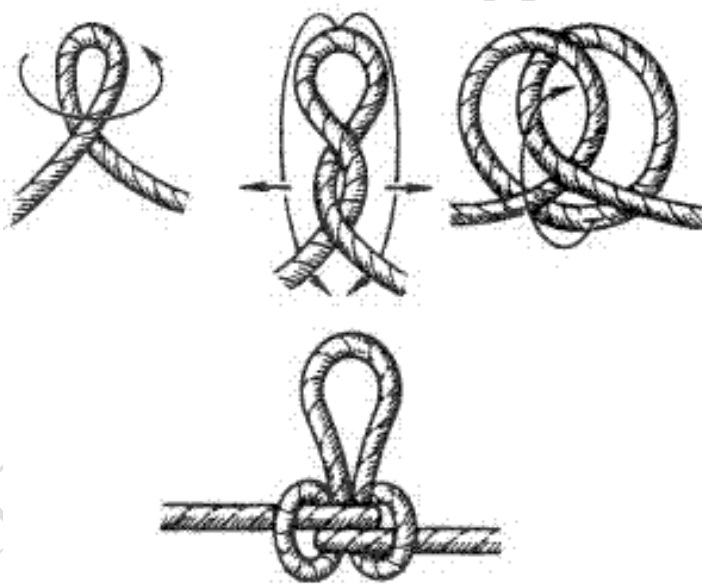


Рисунок 19 – Создание петли посередине верёвки

2.5 Первая доврачебная помощь пострадавшим

В пеших путешествиях большинство травм приходится на ноги и, как правило, проявляется в виде потертостей, наминаний кожи стопы и повреждений связочного аппарата суставов (голеностопного или, реже, коленного).

Во время путешествий возможны травмы рук – ссадины, срывы кожи, трещины, растяжение связок лучезапястных суставов. Иногда – потертости ягодиц и спины, растяжение мышц спины, ушибы.

На воде возможно утопление (асфиксия).

В зимних путешествиях нередки повреждения сумочно-связочного аппарата голеностопных и коленных суставов: травмы передних связок и лодыжек голеностопа, что случается при падении вперед, мениска и боковых связок коленного сустава – при падении назад. Распространено также обморожение пальцев и пяток ног, пальцев и запястий рук, носа, ушей, щек. Нередки случаи ожогов пламенем костра и горячей пищей.

В велопоходах возможны потертости внутренних поверхностей бедер и ладоней рук, растяжение связочного аппарата и нижних конечностей, засорение глаз соринками, мелкими насекомыми. Во время падения не исключены обширные ссадины, ушибы, а иногда и переломы (обычно ключиц), сотрясение мозга и ушибленно-рваные раны.

2.5.1 Возможные травмы в условиях туристских путешествий

Ожоги. Во время путешествия в высокогорных районах от воздействия солнечных лучей могут появиться ожоги. Возможны ожоги у костра кипятком, огнем.

При ожогах первой степени наблюдается зуд, покраснение и припухание кожи. Образование пузырей с серозной жидкостью – признак ожога второй степени. При ожогах третьей степени происходит омертвление (обугливание) кожных участков и более глубоко лежащих тканей с последующим образованием язв.

Предупреждение солнечного ожога состоит в соблюдении правил приема солнечных ванн. На большой высоте в высокогорных районах, чтобы избежать ожогов губ и слизистой оболочки носа, лицо необходимо покрывать марлевой маской или смазывать специальной мазью. Губы можно смазывать бесцветной губной помадой.

При ожогах первой и второй степени на обожженное место накладывают примочки или смазывают его крепким раствором марганцовокислого калия. В дальнейшем следует наложить повязку с синтомициновой эмульсией или пенициллиновой мазью.

Потертости и мозоли. Чтобы избежать потертостей и мозолей, необходимо в поход надевать разношенную обувь, без неровностей

и складок внутри. Носки должны быть из мягкого материала, без узлов, заплат и грубой штокки.

Если мозоль уже образовалась, то ее лучше не вскрывать, так как в походных условиях труднее обеспечить необходимые условия, предотвращающие попадание инфекции. Если же мозоль вскрывается, то перед вскрытием пузыря необходимо кожу и ножницы обработать спиртом, одеколоном или йодом.

Желудочно-кишечные заболевания

Острые поносы. Причиной их является употребление в пищу недоброкачественных продуктов, питье загрязненной воды, несоблюдение правил личной гигиены.

Меры борьбы – промывание желудка, прием салола (по 0,5 г 3 раза в день) с экстрактом белладонны. Если понос сопровождается кровью, путешествие нужно прекратить и срочно обратиться к врачу.

Пищевые отравления. Сопровождаются тошнотой, резкой общей слабостью, головокружением, поносом.

Меры борьбы – промывание желудка (дать теплой воды 1,5-2 л или слабый раствор марганцовокислого калия до появления рвоты, повторить несколько раз), затем солевое слабительное, после этого сердечные средства, покой, крепкий сладкий чай.

До полного выздоровления соблюдать диету.

Травмы. Ушибы. Растяжение связок. Вывихи. Переломы

Ушибы. Признаки – болезненность движений ушибленной части, отек (припухлость) и видимое кровоизлияние – синяк.

При ушибе следует уменьшить кровоизлияние, придав пострадавшей части тела возвышенное положение и положив на нее смоченное в холодной воде полотенце.

Растяжение связок. Чаще всего повреждается голеностопный сустав (подворачивается стопа). Признаки растяжения – резкая боль, особенно в первый момент, быстро образующаяся припухлость, кровоподтек, ограничение и болезненность движений в суставе.

Первая помощь – полный покой, возвышенное положение пострадавшей конечности, холодные примочки или лед.

Вывихи. Чаще бывают вывихи суставов плеча, бедра, стопы и коленного сустава. Это бывает при падении, а также из-за резких движений. Признаки – сильная боль.

Первая помощь – неподвижное закрепление конечности в положении вывиха и быстрая доставка пострадавшего к врачу, так как только специалист может правильно вправить вывих.

Переломы бывают закрытые и открытые. Симптомы закрытых переломов – резкая боль, обширный кровоподтек, припухлость, невозможность движений сломанной конечностью, деформация кости, подчас необычная форма на месте перелома.

Первая помощь – наложить шину, отправить в больницу.

При открытом переломе необходимо наложить жгут в случае сильного кровотечения, наложить шины, транспортировать в больницу.

Помощь пострадавшему при переломе заключается в том, чтобы уменьшить боль, воспрепятствовать дальнейшему смещению обломков костей путем наложения шины. При отсутствии специальных шин можно использовать подручные материалы (доски, ледорубы, лыжи, ветки). При этом на тело под шину необходимо подложить достаточное количество ваты, марли или белья, чтобы между шиной и телом не было пустоты. При открытом переломе перед наложением шины края раны необходимо обработать йодом и слегка забинтовать. Если из раны торчат обломки дерева, то вынимать их не следует, так как может открыться сильное кровотечение: не исключена возможность, что такой обломок вонзился в крупный кровеносный сосуд. Шины плотно прибинтовывают, при этом бинтуют от пальцев, иначе может произойти отек. Длина шины должна быть такой, чтобы она захватила не менее двух суставов – один ниже места перелома, другой – выше.

Перелом позвоночника. Возникает при падении с высоты или при сильном ударе непосредственно по позвоночнику. При подозрении на перелом пострадавшего необходимо немедленно доставить в ближайшее лечебное учреждение. Переносить пострадавшего можно только на твердом щите из досок или из тонких стволов деревьев в положении лежа на спине. Под шею и спину следует подложить валик из одежды. Чтобы воспрепятствовать повороту головы пострадавшего во время его транспортировки, необходимо с обеих сторон головы и шеи также закрепить валики.

Кровотечения. Первая помощь при кровотечениях

Различают кровотечения капиллярные, венозные и артериальные, внутренние и наружные.

Капиллярное кровотечение возникает при повреждении мельчайших кровеносных сосудов – капилляров. Рана кровоточит слабо, кровь выступает в виде капель.

Венозное кровотечение возникает при повреждении вен. Из раны ровно течет темная кровь.

Артериальное кровотечение возникает при повреждении артерий. Из раны пульсирующим фонтаном бьет кровь. Такое кровотечение наиболее опасно для жизни, так как раненый в короткий срок может потерять большое количество крови.

Венозное и капиллярное кровотечения можно остановить давящей повязкой. Для этого на рану необходимо положить марлевый или ватный валик, обернутый бинтом. Можно применить свернутую подушку индивидуального перевязочного пакета, туго закрепив ее бинтом.

Давящая повязка способствует остановке кровотечения и защищает рану от последующего загрязнения и попадания микробов.

Артериальное кровотечение можно остановить прижатием артерии к кости. Прижимать артерию надо по пути следования крови – от сердца к периферии, выше раны, в тех местах, где артерии проходят близко к кости.

При повреждении артерий конечностей можно остановить кровотечение на 1–2 ч наложением жгута или закрутки. В качестве жгута в походных условиях можно использовать поясной или брючный ремень, полотенце.

Жгут на конечности необходимо накладывать выше раны, подложив под него мягкий материал. Это предотвратит ущемление кожи под жгутом.

В холодное время года жгут накладывают примерно на час. При этом конечность с наложенным жгутом надо тепло укутать и пострадавшего доставить в лечебное учреждение. Если же по истечении 2 ч раненый не доставлен к врачу, необходимо, прижав артерию к кости, ослабить жгут на 3–5 мин и затем наложить его вновь, отступив от прежнего места на 2–3 см ближе к центру. Признаком правильного наложения жгута является побеление конечности, исчезновение пульса. Посинение конечности свидетельствует о неправильном наложении жгута. Значит, сдавлены только вены и приток крови продолжается. При этом кровотечение не останавливается, а усиливается.

Для остановки кровотечения из носа пострадавшего необходимо посадить с запрокинутой головой и запретить ему опускать ее, сморкаться или двигаться. На переносицу необходимо положить холодный

компресс. Если таким путем кровотечение остановить не удастся, то пострадавшего необходимо срочно доставить к врачу, затампонировав кровоточащую ноздрю ватой.

Если же имеет место кровотечение из слухового прохода, то в случае отсутствия ранения наружного уха пострадавшего следует доставить к врачу, так как кровотечение указывает на серьезное повреждение (перелом основания черепа).

Вопросы для самоконтроля

1. Что нужно сделать, прежде чем оказать пострадавшему (-им) помощь?
2. Как оказывается помощь при кровотечении?
3. Какие виды кровотечения вы знаете?
4. Каков процесс оказания помощи при вывихах, переломах, ушибах и растяжении связок?
5. Каков процесс транспортировки?

Рекомендуемая литература

1. Алексеев, А. А. Питание в туристическом походе / А. А. Алексеев. – 8-е изд., доп. – Москва: ЦТМО, 2003. – 64 с.
2. Кодыш, Э. Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм / Э. Н. Кодыш. – М. : ФиС, 1990. – 175 с.
3. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся / Ю. С. Константинов. – М. : ЦДЮТиК, 2003. – 228 с.
4. Макаревич, Э. А. Туристские походы выходного дня / Э. А. Макаревич. – Минск : Полымя, 1985. – 79 с.
5. Правила проведения туристских походов: Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, 15 авг. 2006 г., № 26. – Минск : РУМЦ ФВН, 2007. – 12 с.

Приложение А

(обязательное)

Спортивный праздник как одна из форм похода выходного дня

Во все времена именно здоровые духом и телом люди составляют опору общества. Спорт не только дает здоровье, он закаляет характер и волю. Сегодня здоровый образ жизни становится все более популярным среди студенческой молодежи. И это не просто дань моде, а желание людей самых разных поколений сохранить молодость и здоровье. Актуальной проблемой формирования здорового образа жизни является воспитание у студенческой молодежи осознанного и бережного отношения к здоровью как необходимому элементу общей культуры.

Забота о физическом здоровье представляет собой социальную, политическую и экономическую ценность для общества и государства. Наиболее действенными средствами, способствующими сохранению здоровья, высокому уровню работоспособности, являются двигательная активность, здоровый образ жизни, умелое использование широкого спектра средств физической культуры.

На наш взгляд, необходимо массово приобщать студентов к физической культуре, спорту, туризму, формировать у них потребность систематических занятий физическими упражнениями, умения рационально использовать свое свободное время. Решению этой задачи будет способствовать активная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа (работа спортивных секций, спортивные соревнования, физкультурно-спортивные праздники, туристические слеты, фестивали, дни, недели и месячники физической культуры и спорта, спортивные праздники).

Спортивные праздники – одна из самых интересных форм массовой работы со студентами, особенно если организуется и проводится в выходной день.

На юридическом факультете нашего университета ежегодно проводится спортивный праздник – день здоровья на свежем воздухе. Данное мероприятие в начале учебного года для студентов и преподавателей вуза и является существенным фактором в популяризации здорового образа жизни и воспитании бережного отношения к окружающей среде. Этой традиции уже не один год, и стоит отметить, что с каждым годом праздник становится всё интереснее, популярнее как у студентов, так и у преподавателей.

В целях развития интереса студентов к истории родного края, воспитания патриотических чувств и уважения к культурному наследию Беларуси в сценарий праздника включены интеллектуальные конкурсы, викторины по краеведению и экологии.

При подготовке такого праздника необходимо учитывать множество факторов. Деканом юридического факультета издается приказ «О проведении спортивного праздника», в котором распределяются обязанности преподавателей и студентов. Вся подготовительная работа проводится по следующим направлениям:

- составление сценария и программы проведения спортивного праздника;
- ознакомление участников с программой проведения конкурсов;
- проведение дополнительного инструктажа по технике безопасности перед проведением спортивного праздника.

Большое внимание следует уделить подготовке и оборудованию места проведения праздника, особенно соблюдению санитарно-гигиенических требований и правил техники безопасности.

Сам праздник состоит из 4 этапов:

1. Общее построение, перекличка, разминка.
2. Проводится спортландия между сборными командами преподавателей и студентов. Данные соревнования состоят, как правило, из 10–12 эстафет, которые выявляют физические качества участников.
3. Организация маршрутной игры по станциям. Задания этой части состязаний включают в себя вопросы об экологии, краеведении, истории.
4. Заключительный этап. Общее построение, подведение итогов, награждение.

Ниже представлен сценарий спортивного праздника, проводимого в 2014–2015 учебном году.

Сценарий спортивного праздника на юридическом факультете

Место и время проведения:

Спортивный инвентарь:

Цели и задачи:

- популяризация спорта, организация здорового образа жизни учащихся, вовлечение студентов и преподавателей в активные занятия физической культурой и спортом;
- развитие интереса к истории родного края, воспитание бережного отношения к природе;

– организация активного отдыха.

Первый этап. Построение, перекличка, приветственное слово декана факультета, разминка.

Второй этап. Спортландия. Участие принимают сборные команды студентов и преподавателей.

- бег с эстафетной палочкой;
- ведение баскетбольного мяча;
- перенос теннисного шарика на ракетках;
- бег с гимнастической палкой и кольцом;
- «лабиринт».

Задания могут варьироваться в зависимости от подготовленности участников и условий местности, где проводится мероприятие.

Третий этап. Проводится маршрутная игра, в которой принимает участие вся команда. Каждая группа (сборная команда студентов и преподавателей) должны выполнить задания на различных станциях. Каждой команде вручается маршрутный лист.

Таблица А 1 – Маршрутный лист

Название станции	Количество баллов	Подпись
Золотая скакалка		
Дартс		
Плот		
Угадай-ка		
Старик-лесовик		
Беларусь синеокая		

1. Станция «Золотая скакалка».

Задача участников сделать наибольшее количество прыжков командой в составе пяти человек через связанные скакалки.

2. Станция «Дартс».

3. Станция «Плот».

В гимнастический обруч за определённое время (30–45 секунд) должны войти наибольшее количество представителей сборной команды.

4. Станция «Угадай-ка».

Командам необходимо разгадать загадки. Тематика может быть разнообразной, но лучше использовать загадки шуточного характера.

1. Меня ждут – не дождутся, а как дождутся – разбегутся (дождь).

2. Ест – не наедается, а попьёт – сразу умрёт (огонь).

3. В маленьком амбаре держат сто пожаров (спички).
4. Тянется нитка, а в клубок не смотать (дорога).
5. Никого он не обижает, а все её толкают (дверь).
6. Не вода, не суша. Ногами не пройдёшь, на лодке не проплывёшь (болото).
7. С ногами, без рук; с сиденьем, без живота; со спиной, без головы (стул).
8. Идёт по соломе – не шуршит, идёт по воде – не тонет, идёт по огню – не горит (тень).
9. Море есть – плавать нельзя, дороги есть – ездить нельзя, земля есть – пахать нельзя (географическая карта).
10. Сам не берёт и воров не даёт (пугало).

5. Станция «Старик-лесовик».

Задания включают в себя вопросы по экологии и краеведению.

1. Почему лишайники называют индикаторами чистоты воздуха?
(Ответ. Лишайники очень чувствительны к составу воздуха, а город не может похвастаться чистотой воздуха из-за большого количества выхлопных газов, поэтому лишайники широко распространены в природе, но почти не встречаются в городах).

2. Каковы основные источники загрязнения атмосферы?

(Ответ. Транспорт, тепловые электростанции).

3. Какие растения более всего способствуют очищению воздуха в городе?

(Ответ. Тополя и вязы).

4. Не секрет, что сегодня водопроводная вода содержит большое количество примесей. Одни люди эту воду отстаивают, другие кипятят. Кто прав?

(Ответ. Водопроводную воду отстаивать нужно обязательно, независимо от того, будете ли вы ее кипятить).

5. Почему бабушки кладут на дно ведра серебряную ложку, набирая воду впрок?

(Ответ. Ионы серебра убивают микроорганизмы и вода дольше не портится).

6. Почему нельзя сжигать пакеты с мусором?

(Ответ. При сгорании пластмасс выделяются ядовитые вещества).

7. Какие промышленные предприятия находятся в вашем микрорайоне и какими веществами они загрязняют окружающую среду?

8. Охарактеризуйте экологическую обстановку в своем городе. Что лично вы можете сделать для сохранения и улучшения природной среды?

6. Станция «Беларусь синеокая».

Вопросы по истории родного края, его культуре, искусству.

1. Назовите наиболее известные 7 чудес Беларуси (Софийский собор, озеро Нарочь, Мирский замок, Несвижский замок, Борисоглебская церковь, Брестская крепость, Беловежская пуца).

2. Назовите знаменательные даты в истории Республики Беларусь.

3. Вспомните и перечислите наиболее известные имена наших выдающихся земляков.

Четвёртый этап. Построение, подведение итогов, награждение.

Проведение таких интегрированных мероприятий очень полезно для воспитания всесторонне развитой личности. Физкультурно-оздоровительные мероприятия способствуют формированию позитивного и ответственного отношения студенческой молодёжи к собственному здоровью и образу жизни. Занятия краеведением, общение с природой расширяют кругозор, воспитывают патриотизм, помогают привлекать внимание студентов к актуальным экологическим проблемам.

Приложение Б (обязательное)

Поход выходного дня «Весенними тропами»

Основные задачи и функции похода. После рабочей недели у каждого человека нередко наблюдается упадок сил, эмоциональное и физическое напряжение, снижение двигательной активности, состояние стресса и даже депрессии. Освобождение человека от чувства усталости путем контрастной смены обстановки и вида деятельности – основная задача похода выходного дня.

Анализируя сущность походов выходного дня как явления в жизни человека, можно выделить некоторые общие функции таких походов:

- «спортивная»: восстановление физического тонуса и работоспособности, укрепление мышц, развитие выносливости и другое;
- «эмоциональная»: повышение настроения, улучшение психоэмоционального состояния;
- «экологическая»: экологическая невредность, приобщение человека к природе и бережное отношение к ней;
- «социальная»: развитие навыков общения и взаимопомощи в группе в условиях природы, организаторских способностей;
- «познавательно-развивающая»: изучение рекреационных (исторических, религиозных, природных) достопримечательностей местности, культурное развитие и так далее.

Участники похода: студенты 2 курсов непрофильных специальностей, преподаватели физического воспитания.

Место проведение: лес, район завода «Кристалл».

Таблица Б 1 – План похода выходного дня

Этапы	Мероприятия	Ответственные
1	2	3
	Выбор района путешествия	Преподаватели физического воспитания
	Изучение района для похода. Определение основных целей похода.	Активы учебных групп

Продолжение таблицы Б 1

1	2	3
Подготовительный	Разработка маршрута.	Штурманы похода
	Формирование команды.	Преподаватели физического воспитания
	Подобрать картографический материал (карты масштаба 1:500 000 – 200 000 – обзорные, 1:100 000 – 50 000 – маршрутные).	Руководитель похода
	Нанести на обзорную карту (масштаб 1:500 000; 1:200 000) интересные объекты и препятствия, присутствующие в данном районе и удовлетворяющие категории сложности маршрута.	Руководитель похода
	Определить пути подъезда и отъезда к району путешествия, пункты медицинской помощи, возможность пополнения продуктов на маршруте, нанести их и возможные точки старта и финиша на обзорную карту.	Руководитель похода
	Определить стратегическую схему маршрута (линейный, кольцевой, радиальный, радиально-кольцевой).	Руководитель похода
	Повторение техники безопасности в условиях похода и бережного отношения к природе.	Преподаватели физического воспитания
	Подготовка к конкурсам.	Ответственные организаторы
	Заготовка сухих дров и костровых принадлежностей.	«Костровые»
	Заготовка продуктов питания и аптечки первой доврачебной помощи.	«Повара» и «Санитары»

Окончание таблицы Б 1

1	2	3
	Движение по маршруту. Конкурсная программа.	Ответственные организаторы, преподаватели физического воспитания
Основной	1. Движение по маршруту. 2. Конкурсная программа похода выходного дня (таблица Б 2).	Ответственные организаторы, преподаватели физического воспитания
Заключительный	1. Подводятся итоги конкурсов по наименьшей сумме мест, учитывая при этом дисциплинированность студентов и массовость. Победители награждаются почетными грамотами.	Преподаватели физического воспитания, участники похода
	2. Разведение общего костра, приготовление пищи на костре.	Преподаватели физического воспитания, участники похода
	3. Обратный путь к месту старта.	Преподаватели физического воспитания, участники похода
	4. Рекомендации и замечания по организации и проведению похода.	Ответственные организаторы

Приложение В (обязательное)

Конкурсная программа похода выходного дня

Таблица В 1 – Конкурсные задания во время похода выходного дня

Название задания	Правила выполнения
Установка палатки	Команды устанавливают палатку с учетом времени и собирают ее в чехол с помощью родителей.
Разжигание костра	Команды должны пережечь на высоте 30 см с учетом времени шелковую нитку, не используя искусственных горючих веществ.
Определение азимута	Команды с помощью компаса и заданного азимута определяют, под какой кеглей лежит жетон. Если после двух попыток жетон не найден, то конкурс заканчивается.
«Паутина»	Проводится в виде эстафеты с учетом времени. Необходимо пройти по одному, минуя расположенную на высоте 1,5 м сетку площадью 9 м ² , не задев развешанные на ней предметы, и передать эстафету следующему участнику, вручая ему мяч.
«Минное поле»	Принимает участие 1 человек от команды. С закрытыми глазами необходимо собрать за 20 сек предметы, разбросанные в огражденном месте. Победитель определяется по количеству собранных предметов.
«Спальный мешок»	Принимает участие 1 человек от команды. Необходимо развернуть спальный мешок на время и залезть в него. Победитель определяется по лучшему времени выполнения приема.
«Санитары»	Проводится в виде челночного бега с переносом «раненого». Участвуют 2 мужчины и 1 девушка. Мальчики сцепляют руки, девушка садится на них. Участники двигаются челночным бегом. Победителя определяют по времени.
Метание гранат	Принимает участие 1 человек от команды. Победитель определяется по максимальной дальности броска гранаты. Даются 3 попытки.
Конкурс преподавателей физического воспитания	Преподавателям физического воспитания необходимо сжать максимальное количество раз эспандер кистью одной руки. <i>Результаты не учитываются при подведении итогов.</i>
Конкурс «кричалок»	Проходит у общего костра при всех участниках. При подведении итогов учитываются такие условия: речёвка-«кричалка» должна представлять мини-презентацию команды с последующим перестроением группы под звуковое сопровождение, быть четкой в произношении и синхронной в исполнении, иметь оригинальный текст. Можно использовать различные предметы во время выступления.

Производственно-практическое издание

Химаков Виталий Викторович,
Осипенко Евгений Владиславович

ПОХОД ВЫХОДНОГО ДНЯ

Практическое руководство

Редактор *В. И. Шкредова*
Корректор *В. В. Калугина*

Подписано в печать 07.06.2016. Формат 60x84 1/16.

Бумага офсетная. Ризография. Усл. печ. л. 2,8.

Уч.-изд. л. 3,1 . Тираж 25 экз. Заказ 396.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины».

Свидетельство о государственной регистрации издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий № 1/87 от 18.11.2013.

Специальное разрешение (лицензия) № 02330 / 450 от 18.12.2013.

Ул. Советская, 104, 246019, г. Гомель.