

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

О. Н. КАНАШ, И. И. ТРОФИМОВИЧ, А. С. ГЕРКУСОВ

**ОРГАНИЗАЦИЯ
ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ**

Практическое пособие

для студентов специальности
1-03 02 01 «Физическая культура»

Гомель
ГГУ им. Ф. Скорины
2023

УДК 796.51(076)
ББК 75.812я73
К19

Рецензенты:

кандидат педагогических наук С. Л. Володкович,
кандидат педагогических наук Е. В. Осипенко

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

Канаш, О. Н.

К19 Организация туристских походов : практическое пособие /
О. Н. Канаш, И. И. Трофимович, А. С. Геркусов ; Гомельский гос.
ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2023. – 45 с.
ISBN 978-985-577-920-0

В практическом пособии изложен материал для подготовки к туристско-
му походу. Рассмотрены вопросы обучения планированию, организации и
проведению всех этапов спортивных и рекреационных походов. Издание име-
ет четко выраженную практическую направленность. Особое внимание в нем
отведено личной подготовке туриста в структуре походной группы.

Адресовано студентам специальности 1-03 02 01 «Физическая
культура».

УДК 796.51(076)
ББК 75.812я73

ISBN 978-985-577-920-0

© Канаш О. Н., Трофимович И. И.,
Геркусов А. С., 2023
© Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| Введение..... | 4 |
| 1. Введение в туризм..... | 5 |
| 2. Организация похода..... | 11 |
| 3. Формирование туристской группы..... | 13 |
| 4. Разработка маршрута похода..... | 18 |
| 5. Выбор и подготовка снаряжения для похода..... | 26 |
| 6. Организация туристского бивака..... | 34 |
| 7. Организация питания туристской группы..... | 37 |
| 8. Отчет о походе..... | 42 |
| 9. Тактические действия туристской группы на маршруте похода..... | 43 |
| Литература..... | 45 |

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время темп современной жизни ускорился, и малоподвижный образ жизни в сочетании с отсутствием физической активности становится все более серьезной проблемой для здоровья современного человека, особенно это актуально среди старших школьников, учащихся, студентов, людей пожилого, пенсионного возраста, ведущих такой образ жизни из-за специфики режима дня.

Распространённость гиподинамии возрастает в связи с урбанизацией, автоматизацией и механизацией труда, увеличением роли средств коммуникации во всех слоях населения. В подобных случаях на защиту и укрепление здоровья может стать туризм.

Однодневные походы в лес в выходной день с небольшим рюкзаком принесут огромную пользу для здоровья, а хорошая компания и прекрасная природа создаст благоприятный эмоциональный фон и зарядит энергией на всю неделю. С ростом мастерства в однодневных походах турист в дальнейшем может пробовать свои силы в походах выходного дня с ночевкой. Двух- и трехдневные походы не сложны по своим техническим характеристикам и не предполагают преодоление бродов и перевалов, но требуют наличия снаряжения для ночевки в полевых условиях и умения этим снаряжением пользоваться. Необходимо также уметь приготовить еду на костре, поставить в правильном месте палатку, приготовить дрова для костра и т. д. Все эти навыки сформируются у человека только через практику. И чем больше турист проведет походов, тем устойчивее туристские навыки, разнообразнее опыт. Только освоив все элементы туризма в походах выходного дня, турист может отправляться в многодневные рекреационные или спортивные походы.

Туризм – наиболее доступная и рациональная форма активного отдыха, физической культуры и спорта. Смена обычной, повседневной обстановки дает человеку возможность встряхнуться, получить заряд бодрости и оздоровиться.

1. ВВЕДЕНИЕ В ТУРИЗМ

Слово *туризм* происходит от корневой основы -тур-, что означает прогулка, путешествие. Существует более двухсот определений туризма, простейшие из которых рассматривают какие-либо его грани (например, отдых или оздоровление) и дают далеко не полное определение туризма.

Один из популярных в литературе терминов звучит так: *туризм* – это путешествия или выезды за пределы обычной среды протяженностью до 1 года с целью отдыха, деловыми и иными целями без получения прибыли в месте временного проживания.

Современный туризм по организации деятельности разделяется на два направления: *коммерческий* и *самодеятельный*. В советский период существовали такие определения туризма как «плановый» и «самодеятельный», но в последние годы в связи с произошедшими изменениями в экономике и социуме в литературе чаще используют более точные понятия: «коммерческий туризм», «туристский бизнес» и «самодеятельный туризм», «активный туризм».

Коммерческий туризм предполагает организацию отдыха по туристским путевкам. Путешествия, экскурсии, походы, поездки организуются туристскими фирмами и туристско-экскурсионными учреждениями при полном или частичном обслуживании туристов на маршруте.

Самодеятельный туризм включает в себя различные формы, но отличительной чертой всех его мероприятий является то, что они организуются самими участниками.

Раскрывая понятие *рекреационного туризма*, прежде всего необходимо отметить, что его целевая функция – восстановление физических и психических сил человека средствами активного туризма. Основной эффект, ради которого используется рекреационный туризм, состоит в повышении работоспособности человека средствами туризма. Субъективно эффект повышения работоспособности выражается в виде снятия усталости, появления чувства бодрости и прилива сил, а объективно – в улучшении функционального состояния человека. Рекреационный туризм – туризм активного отдыха и оздоровления, поэтому его часто называют оздоровительным.

На сегодняшний момент *спортивный туризм* – вид спорта, в основе которого лежат соревнования по двум спортивным дисциплинам – спортивные туристские походы и туристско-прикладные многоборья. Его цель – спортивное совершенствование в преодолении естественных природных и искусственных препятствий, характеризующихся высоким

уровнем объективных рисков, постоянной сменой условий среды, субъективных опасностей, большой вариативностью техники и тактики преодоления препятствий, динамичными изменениями психических состояний участников.

И рекреационный, и спортивный туризм в основном своем виде являются самодеятельным туризмом, т. е. организация полностью лежит на плечах самих туристов.

Виды рекреационного и спортивного туризма определяются по характеру туристского маршрута:

- пешеходный;
- лыжный;
- горный;
- водный (плоты, гребные суда);
- велосипедный;
- авто-мото;
- спелео;
- комбинированный;
- парусный (разборные суда);
- конный.

Эти виды туризма включены в классификацию как части спортивного туризма. Понятно, что эти виды туризма могут развиваться в рамках любого типа туризма (например, оздоровительного или рекреационного), но в спортивном туризме они нормированы определенными требованиями по продолжительности, протяженности и естественным препятствиям в походах.

По любому вышеперечисленному виду туризма возможно проведение рекреационных походов. К маршрутам рекреационного похода не предъявляются требования по протяженности и продолжительности, ведь главная цель – активный отдых. И как раз новички начинают осваивать туризм с маршрутов рекреационных походов.

Любой человек, обладающий определенным здоровьем и мотивацией, может совершить путешествие в форме рекреационного похода. К тому же технически такие походы несложные и не требуют преодоления препятствий. Никто не может ограничить человека от активного проведения своего времени на природе.

Требования к знаниям и умениям участников, к их опыту и техническому мастерству, предъявляются в спортивных походах. В таких случаях без туристского клуба или секции с грамотным и опытным инструктором (руководителем похода) не обойтись. Самостоятельно со-

вершать спортивные походы и походы по сложному рельефу без предварительного обучения и опытного руководителя (инструктора) опасно для здоровья и жизни участников.

Спортивные походы проводятся по правилам вида спорта «Спортивный туризм». К маршрутам и участникам похода предъявляются определенные требования, описываемые в соответствующих разделах.

Правила организации и проведения спортивных туристских походов определяют порядок организации, проведения и зачета спортивных туристских походов. Они являются обязательными для всех лиц и организаций, которые проводят спортивные туристские походы.

Спортивный туристский поход – прохождение группой туристов спланированного маршрута в природной среде на любых технических средствах либо без таковых со спортивными или учебными целями.

Спортивные туристские походы в зависимости от их параметров и целей подразделяются на:

- *категорийный туристский поход* – туристский поход, маршрут которого включает классифицированные участки, число и категория трудности которых соответствуют определенной категории сложности;
- *степенной туристский поход* – туристский поход, имеющий уменьшенные параметры по протяженности и продолжительности в днях;
- *учебно-тренировочный туристский поход* – туристский поход, проводящийся с целью подготовки руководителей и участников походов, а также инструкторов спортивного туризма.

Рекреационный и спортивный туристские походы могут проводиться в любом географическом регионе мира с учетом ограничений, устанавливаемых страной пребывания. Участники туристских походов обязаны соблюдать законодательство страны (места) временного пребывания.

Спортивный туристский поход должен быть оформлен маршрутной документацией – маршрутной книжкой или маршрутным листом. Рекреационный туристский поход оформляется маршрутным листом.

Опыт прохождения маршрута туристского похода и результат участия в соревнованиях по спортивным туристским походам фиксируются в Книжке туриста и Справке о зачете похода. Справки о зачете спортивного туристского похода являются основанием для подтверждения совершения походов соответствующих категорий сложности при выпуске в последующие походы.

Спортивные туристские походы в зависимости от количества и технической трудности локальных и протяженных препятствий, географического района, автономности, а также продолжительности и протяженности маршрута классифицируются по категориям сложности (далее – к. с.) от I (простой) до VI (самой сложной) (таблица 1).

Таблица 1 – Параметры маршрутов категорийных спортивных туристских походов

| Виды туристских походов | | Категории сложности маршрута | | | | | |
|----------------------------------|----------------------------|---|--------|---------|----------|----------|-------|
| | | I | II | III | IV | V | VI |
| | | Продолжительность маршрута в днях | | | | | |
| Все виды, за исключением водного | | 4(6)8 | 6(8)10 | 8(10)13 | 11(13)16 | 14(16)20 | >20 |
| Водный, не менее | | 4 | 5 | 7 | 9 | 10 | 10 |
| | | Протяженность маршрута в км, не менее | | | | | |
| Пешеходный | | 100 | 120 | 140 | 170 | 210 | 250 |
| Лыжный | | 100 | 140 | 180 | 210 | 240 | 270 |
| Горный | | 100 | 120 | 140 | 150 | 160 | 160 |
| Велосипедный | | 300 | 400 | 500 | 600 | 700 | 800 |
| Водный | | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| Спелео | | согласно методике категорирования спелеопоходов | | | | | |
| Комбинированный | | согласно методикам категорирования по соответствующим видам туризма | | | | | |
| Автомобильный | автомобили | 1 000 | 1 100 | 1 200 | 1 300 | 1 400 | 1 500 |
| | пневматики | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 | 700 |
| Мотоциклетный | мотоциклы, скутеры, мопеды | 800 | 900 | 1 000 | 1 100 | 1 200 | 1 300 |
| | квадроциклы, снегоходы | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 | 700 |
| Парусный | | 150 | 250 | 350 | 500 | 700 | 1 000 |
| Конный | | 100 | 140 | 180 | 220 | 260 | 300 |

Туристские маршруты, у которых протяженность и техническая трудность всех локальных и протяженных препятствий ниже, чем у аналогичных маршрутов, классифицированных I к. с., относятся к некатегорийным (н/к) маршрутам. Некатегорийные маршруты классифицируются на маршруты I, II или III степени сложности (ст. с.) в порядке возрастания сложности (таблица 2).

В каждом виде туризма имеются свои типичные препятствия и факторы (автономность, высота, интенсивность и т. п.), отражающие его специфику, но могут быть и препятствия, характерные для других видов туризма.

Маршруты более высокой категории сложности содержат более трудные препятствия и (или) большее количество определяющих факторов, которые описаны в Методике вида туризма.

Определяющими препятствиями маршрута называются препятствия, которые определяют категорию сложности данного маршрута.

Локальные препятствия – препятствия небольшой протяженности определенной категории трудности, требующие при их преодолении соответствующего уровня технического мастерства и, как правило, использования специального снаряжения.

Таблица 2 – Параметры степенных походов

| Степень сложности | Виды туризма | Протяженность, км | Продолжительность, дни |
|-------------------|--------------|-------------------|------------------------|
| I | Пешеходный | 30 | 3–4 |
| | Лыжный | 30 | |
| | Велосипедный | 50 | |
| | Водный | 25 | |
| | Горный | 25 | |
| | Конный | 40 | |
| II | Пешеходный | 50 | 4–6 |
| | Лыжный | 50 | |
| | Велосипедный | 80 | |
| | Водный | 40 | |
| | Горный | 40 | |
| | Конный | 60 | |
| III | Пешеходный | 75 | 6–8 |
| | Лыжный | 75 | |
| | Велосипедный | 120 | |
| | Водный | 60 | |
| | Горный | 60 | |
| | Конный | 80 | |

Протяженные препятствия – препятствия, характеризующиеся значительной протяженностью и требующие от туристов при их преодолении значительных физических затрат. К ним относятся осыпи, ледники, растительность, болота и т. п.

Категория трудности (к. т.) препятствия определяет уровень квалификации, технического мастерства и физической подготовки, а также набор технических средств, которые требуются для его безопасного прохождения.

Эталонный маршрут – это маршрут похода, имеющий минимальный набор определяющих препятствий, необходимый для отнесения его к той или иной категории сложности и нормативные параметры, соответствующие таблице 1.

Разрывом маршрута считается не вызванное необходимостью пребывание в населенном пункте длительностью более суток, а также ис-

пользование внутримаршрутного механического транспорта. В виде исключения в горных, лыжных, пеших походах маршрутно-квалификационная комиссия (МКК) может допустить однократный кратковременный разрыв маршрута с использованием механического транспорта в пределах данного туристского района.

Дневкой считается день, в который не осуществлялось движение по маршруту похода. Дневки рекомендуется делать после каждых 4 ходовых дней.

Общая продолжительность похода считается с момента начала движения по маршруту активным способом до момента окончания движения по маршруту активным способом, включая все дневки, в том числе вынужденные, дни учебных занятий в учебно-тренировочных походах, допустимые разрывы маршрута, движение с изменением способа передвижения (например, пеший выход в водном походе).

Категория сложности маршрутов спортивных туристских походов и категория трудности локальных и протяженных препятствий определяются в соответствии:

- с Правилами вида спорта «Спортивный туризм»;
- с перечнями классифицированных и эталонных маршрутов спортивных туристских походов;
- с перечнями классифицированных препятствий;
- с методиками категорирования маршрутов спортивных туристских походов;
- с методиками категорирования препятствий.

Методики категорирования маршрутов применяются для категорирования маршрутов, пройденных впервые, маршрутов, отличающихся от приведенных в перечнях классифицированных и эталонных маршрутов, а также для уточнения данных перечней.

Методики категорирования маршрутов имеют приоритет по сравнению с перечнями классифицированных и эталонных маршрутов при возникновении спорных вопросов в определении категории сложности маршрута похода.

Перечни классифицированных препятствий имеют приоритет по сравнению с методиками категорирования препятствий при возникновении спорных вопросов в определении категории трудности препятствия.

Задача руководителей и участников спортивных туристских походов состоит в том, чтобы умело и творчески работать с Правилами вида спорта «Туризм спортивный», Перечнем классифицированных и эталонных туристских спортивных маршрутов и препятствий, Методикой категорирования маршрутов спортивных туристских походов, Перечня-

ми классифицированных перевалов высокогорных районов и среднегорья, помня о том, что приведенные в Перечне эталоны – это прежде всего примеры планирования маршрутов на основе определенного комплекса естественных препятствий.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПОХОДА

Любой туристский поход (степенной, категорийный или однодневный) должен быть итогом большой подготовительной работы. Заблаговременное планирование и продумывание мероприятий в походе является основой успешного, интересного и безаварийного путешествия.

Приведенная ниже очередность этапов подготовки к походу оправдала себя на практике. В нее входят:

- определение задачи (цели похода);
- определение района похода;
- подбор группы участников;
- распределение обязанностей среди участников похода;
- сбор сведений о районе путешествия;
- разработка маршрута;
- составление календарного плана;
- составление сметы похода;
- подбор личного снаряжения;
- подбор группового снаряжения;
- организация питания;
- оформление документации похода;
- поход;
- подведение итогов похода.

Первые три этапа взаимозаменяемы в зависимости от первоначальных условий. Иногда необходимо ставить цели, а под эти цели подбирать группу и определять район. Бывают ситуации, когда уже есть группа. В этом случае ставятся соответствующие опыту участников цели и определяется район проведения похода. Это относится в первую очередь к спортивным походам.

Цели у похода бывают разные: оздоровительные (прогулки по реке, в лесу), экскурсионные (посещение музеев, выставок), военно-патриотические (походы по местам боевой и трудовой славы), учебные (обучение технике туризма), спортивные (повышение туристской ква-

лификации), экологические (установка кормушек для птиц, очистка от мусора родников, рек или ручьев и т. д.), тренировочные (подготовка к более сложным походам) и т. д. Главное, чтобы каждый участник знал, куда и зачем он идет. Это исключает ошибки в комплектовании группы.

Районы похода выбираются исходя из цели похода, времени года и подготовленности группы. Несложные рекреационные или спортивные походы начальной сложности предпочтительнее проводить по родному краю, по своей области. В любой области Республики Беларусь можно провести экологические походы, походы по местам трудовой или боевой славы. Везде есть места для походов с учебной, познавательной, краеведческой целью. Начинающим туристам лучше обойти свою область, как следует изучить все ее укромные места, научиться правильно планировать маршрут одно-, двух- или трехдневного маршрута прежде чем выйти на простор, например, Кавказских гор или Хибин.

Готовясь к спортивным многодневным походам, выбрать район похода сложно. Необходимо исходить из сроков проведения похода, технической подготовленности группы, возможностей участников.

Сбор сведений о районе путешествия. Любой поход будет безопасным, интересным и познавательным, если заранее собрать сведения о его районе.

Оформление рекреационного или степенного похода представляет собой заполнение и регистрацию маршрутного листа, где указываются маршрут похода, ФИО участников. Маршрутный лист заверяется печатью организации, которая выпускает группу на маршрут. Иногда степенные походы могут регистрироваться маршрутно-квалификационной комиссией.

Оформление спортивного (категорийного) похода начинается с заявки в маршрутно-квалификационную комиссию по месту жительства большинства членов группы (например, МКК Гомельской области). Заявкой на проведение спортивного туристского похода является маршрутная книжка.

Для регистрации спортивного туристского похода руководитель группы представляет в МКК следующие заявочные документы:

- заполненную маршрутную книжку (маршрутный лист);
- справки о зачете походов, иные документы и материалы, подтверждающие туристский и перевальный опыт участников и руководителя;
- картографический материал;
- иные документы и материалы, необходимые для рассмотрения заявки на прохождение спортивного туристского похода.

Документами, подтверждающими туристский опыт руководителя и участников, являются справки о зачете похода.

3. ФОРМИРОВАНИЕ ТУРИСТСКОЙ ГРУППЫ

Туристская группа представляет собой добровольное объединение людей с целью совершения туристского похода. Структура туристской группы основывается на принципах самоорганизации, добровольного распределения обязанностей среди членов группы и определения степени персональной ответственности.

В большинстве случаев руководитель набирает группу самостоятельно, в порядке собственной инициативы, а также может выбираться из числа наиболее подготовленных и опытных членов группы, руководствуясь таблицей 3. В некоторых случаях руководитель похода и его заместитель могут назначаться руководителем организации, проводящей поход.

В однодневные несложные выходы в группу можно брать всех желающих. Единственный критерий – обувь и одежда должны соответствовать маршруту. В несложные двух- и трехдневные походы также могут идти все участники, но в этом случае желателен опыт совместных прогулок и однодневных походов. На данных этапах туристской подготовки можно активно пользоваться социальными сетями для набора в группу. Ведь чем больше людей идет в однодневный поход, тем больше людей примут участие в дальнейших походах, в том числе с ночевкой и в многодневных, спортивных. В несложных двух- и трехдневных походах закладываются основы туристских навыков и такие походы наиболее приятны и по своей простоте дают возможность насладиться природой, компанией, песней у костра и не обременять тяжелым рюкзаком на длительных переходах.

При наборе группы в спортивный категорийный поход руководитель набирает участников самостоятельно. При подготовке многодневного или спортивного похода берется за основу физическая и техническая подготовка будущих участников, а иногда и мнение коллектива. Скорее всего, костяк группы уже сформирован и возможно взять несколько участников «со стороны». Это могут быть люди из другой секции, другого города. Но руководитель зачисляет их в группу после ознакомления с опытом участия в походах на основании справок о зачете походов и по рекомендациям других руководителей или участников

групп. Чем выше категория трудности похода, тем меньше вероятность попасть в группу незнакомому человеку.

При комплектовании группы необходимо соблюдать определенные требования. Желательно, чтобы участники были одной возрастной группы: у них больше общих интересов, соблюдаются единые нормы переходов и переноски грузов и т. д. Хорошо, если люди близки по физической подготовке. Желание идти в поход можно использовать как стимул на занятиях по физической культуре до похода: хочешь идти в поход – тренируйся.

При комплектовании участников в спортивную группу руководитель подбирает участников исходя из требований «Правил вида спорта «Туризм спортивный». Из таблицы 3 следует, что в поход 1 категории сложности (к. с.) могут идти люди с опытом участия в некатегорийных (н/к) или степенных походах, а руководителю необходим опыт участия в походе этой же категории сложности (1 к. с.). И так соответственно для всех категорий сложности – участнику необходим опыт на категорию ниже, а руководителю – участие этой категорией, а руководства на одну категорию ниже. Только таким образом возможно накопление безаварийного опыта в туризме.

Таблица 3 – Требования к участникам и руководителю спортивного туристского похода

| Категория сложности (к. с.) похода | Необходимый опыт участия и руководства в походах данного вида, к.с. | | | Минимальный возраст, лет | | Минимальный состав группы (кроме авто, мото- и велопоходов) | Минимальный состав группы авто, мото- и велопоходов |
|------------------------------------|---|---------------|-------------|--------------------------|--------------|---|---|
| | участник | руководитель | | участник | руководитель | | |
| | | участие | руководство | | | | |
| н/к | | н/к (3-х дн.) | – | 8 | 18 | 2 | 2 |
| I | – | I | н/к | 11 | 18 | 4 | 2 |
| II | I | II | I | 13 | 18 | 4 | 2 |
| III | II | III | II | 15 | 18 | 4 | 2 |
| IV | III | IV | III | 16 | 19 | 4 | 4 |
| V | IV | V | IV | 17 | 19 | 6 | 4 |
| VI | V | VI | V | 18 | 20 | 6 | 6 |

Оптимальный состав туристской группы – от 4 до 12 участников. Так удобнее достать билеты на поезд, автобус, меньше нужно группового

снаряжения, легче создать микроклимат с психологической совместимостью и т. д. Такая группа не распадается на микрогруппы и легче управляется.

После того как состав участников походной группы определен, производится распределение обязанностей (социальной роли или должности в группе). При подготовке и проведении похода каждый участник должен отвечать за определенные обязанности. Обязанности распределяются с учетом подготовленности, склонностей и личных умений участников. Часто бывает, что приходится готовить их к выполнению определенных обязанностей (кострового, ремонтника, медика и т. д.), но это не значит, что нужно отказываться от возложения обязанностей на новичка или неопытного участника, который еще не был в какой-то должности. Наоборот, совместная управляемая работа коллектива сближает людей уже на этапе подготовки и поэтому маршрут пройдет проще и интереснее.

Количество и качество обязанностей при подготовке и проведении похода ограничено только фантазией руководителя, однако целесообразно придерживаться по крайней мере главных ролей, обозначенных многолетним туристским опытом. Обязанности начинаются на этапе подготовки к походу, продолжаются в самом походе и заканчиваются после написания отчета.

Роль участника в походе – это не наказание, а возможность творчески развиваться и принимать участие в жизни группы – чем больше усилий и внимания вы прикладываете к подготовке похода, тем больше вероятность, что ваши права не ущемят. Вы можете стать виртуозным завхозом, высококлассным ремонтником горелок или другим специалистом, которого будут с радостью брать на одну и ту же должность во все новые походы. Однако если в будущем вы планируете сами повести людей в поход либо хотите развиваться всесторонне, нужно освоить все роли, дабы иметь представление о том, чем занимаются ваши участники, при необходимости вовремя дать совет начинающим либо взять на себя другую обязанность в случае нештатной ситуации.

Перечислим наиболее важные обязанности (роли) участников похода: руководитель, заместитель руководителя, завхоз (по питанию), медик, фотограф, завхоз по снаряжению (снаряженец), костровой, ремонтник, казначей, краевед, штурман, летописец, метеоролог, логист и т. д. Расшифруем некоторые, самые главные должности в туристской группе.

Руководитель группы должен пользоваться авторитетом у своих товарищей, быть инициативным, честным и принципиальным, сильным туристом. В обязанности руководителя до похода входит распределение

обязанностей в туристской группе. Руководитель осуществляет контроль за выполнением своих обязанностей, физическую, техническую, тактическую подготовку всех членов группы. Совместно со штурманом разрабатывает маршрут, календарный план похода, с завхозом разрабатывает меню, распределяет дежурства по кухне, со снаряженцем подбирает необходимое снаряжение для похода. Руководитель также оформляет маршрутные документы. В походе он следит за соблюдением мер безопасности и выполнением своих обязанностей участниками, контролирует темп группы, следит за выполнением дневных переходов, принимает решение в нестандартных условиях туристского похода. После похода руководитель составляет отчет и предоставляет его в маршрутно-квалификационную комиссию. Руководитель отвечает за все, что происходит в походе, вся ответственность возлагается на него.

Завхоз по питанию до похода разрабатывает меню похода, продуктовую раскладку, руководит закупкой необходимых продуктов. В походе следит за качеством приготовления пищи, выдает продукты для готовки, следит за расходом продуктов.

Медик до похода должен пройти обучение по оказанию первой помощи, комплектуется аптечку в зависимости от особенностей похода, помогает собрать участникам личную аптечку. Медик должен знать об особенностях здоровья каждого участника похода и быть готовым прийти на помощь в необходимом случае. В походе медик следит за здоровьем участников, соблюдением санитарно-гигиенических норм при приготовлении пищи, состоянием посуды, осуществляет контроль за питьевой водой. Обо всех травмах, заболеваниях, нарушениях докладывает руководителю.

Фотограф до похода готовит фото- и видеотехнику. В походе делает снимки для отчета и для души.

Завхоз по снаряжению (снаряженец) до похода совместно с руководителем подбирает необходимое снаряжение с учетом особенностей предстоящего похода. В его обязанности также входит составление списка группового и личного снаряжения. Список личного снаряжения и одежды должен быть у каждого участника. Завхоз распределяет групповое и специальное снаряжение среди участников на поход. До похода следит за наличием снаряжения. В походе следит за исправностью снаряжения, сохранностью и правильной эксплуатацией. После похода составляет списки использованного группового, личного и специального снаряжения, одежды в походе с рекомендациями по его использованию руководителю для отчета.

Ремонтник перед походом формирует ремнабор с возможностью исправлять любые неполадки, которые могут возникнуть в походе в соответствии с видом и сложностью маршрута. В походе ремонтник по просьбе участников выдает необходимые инструменты и помогает в ремонте.

Казначей при подготовке похода участвует в составлении сметы на проведение похода, собирает сдаваемые участниками на поход деньги. В походе выдает деньги на различные нужды, контролирует текущие расходы, учитывая оставшуюся часть. По возвращении из похода казначей составляет отчет о стоимости похода, затраченных средствах, использовании полученной суммы, дает рекомендации по более рациональному использованию средств.

Логист ответственный за билеты и транспорт. Основная его работа до похода – распланировать, на каком транспорте группа доберется до начальной точки маршрута, организацию заброски, а также транспорт, на котором группа будет выезжать с точки финиша. Покупка билетов также полностью входит в обязанности этого участника.

На биваке (во время приемов пищи, в лагере) мы встречаемся с такой должностью как **дежурные**. Дежурят (готовят пищу) все без исключения участники по графику. Как правило, участники дежурят по 1–3 человека, в зависимости от численности группы, чаще двое, отвечающие за приготовление пищи в течение суток, а затем уступающие очередь следующей паре. Удобно, когда дежурство передается вечером или в обед, поскольку так дежурные могут контролировать наличие продуктов на завтрак, подготовить все с вечера для быстрого разведения утреннего костра либо знают где лежат горелки, спички, продукты. Утром дежурные встают первыми и будят группу, когда закипает вода для завтрака. Но лагерь собирается быстрее, когда вся группа встает одновременно. В то время как дежурные готовят завтрак, группа может максимально собраться, сложить палатки и приготовиться к выходу.

В однодневном походе или в походе на 2–3 дня нет особой нужды вводить много обязанностей, тем более если на маршрут выходит малочисленная группа. В таком случае возможно совмещение должностей, например, по таким должностям, как снаряженец и ремонтник, завхоз и снаряженец, казначей и завхоз и др. Если группа состоит из участников разного возраста и пола, а главное – разного туристского опыта, то полезно назначать двоих – главного ответственного и помощника.

Успех проведения любого похода зависит не столько от знаний и умений каждого участника, сколько от сплоченности группы. Вот почему при подготовке похода, которая длится по времени гораздо больше, чем сам поход, руководителю важно создать ровные дружеские отношения между участниками.

4. РАЗРАБОТКА МАРШРУТА ПОХОДА

В соответствии с этапами организации и подготовки похода планирование маршрута осуществляется руководителем (возможно, совместно со штурманом) после определения целей и задач похода и формирования туристской группы исходя из опыта и подготовленности участников и включает последовательное выполнение следующих разделов:

- выбор района похода и сроков его проведения;
- сбор и обработка информации о районе похода;
- подготовка картографического материала и описание препятствий;
- разработка маршрута и составление тактического плана похода;
- составление календарного плана похода и определение контрольных сроков;
- оформление заявочных и маршрутных документов.

Выбор района похода предполагает решение спортивных или рекреационных задач. Он должен удовлетворять нормам безопасности участников, соответствовать финансовым возможностям группы, определяться всей совокупностью реальных условий успешного осуществления похода. Важным моментом при выборе района является правильное представление руководителя и участников похода о возможностях группы: о реальном, а не формальном, опыте участников (соответствует ли их опыт походов в других районах с учетом специфических климатических условий, орографии и гидрографии и т. п. планируемому району, а также их техническая, тактическая, физическая и психологическая подготовка к условиям прохождения планируемых естественных препятствий, характерных для выбранного района). Не менее важным фактором является решение задач жизнеобеспечения группы и их соответствие требованиям предполагаемых условий к экипировке участников (снаряжение, одежда, обувь, средства передвижения, питания и т. п.).

Насколько безопасно и интересно пройдет поход зависит от того, как хорошо участники изучат район его проведения. Это касается и однодневных походов. Но чем технически сложнее и длительнее поход, чем в более дальних странах и краях он проходит, тем более скрупулезно необходимо подходить к вопросу изучения района. Много информации можно получить из литературы, посвященной описанию географии, истории, культуры того или иного района, однако в ней не всегда можно узнать о маршруте, характере местности будущего похода. В таком случае помогут отчеты туристских групп, проходивших этот маршрут или бывавших в этом рай-

оне. Из отчетов можно узнать нюансы о маршруте, погоде, проходимости долины, участка леса, характера дороги, источниках питьевой воды, магазинах, расписании транспорта и многом, а также найти рекомендации по одежде и снаряжению для походов в этой местности.

Когда сроки и глобальный район похода выбран, необходимо подготовить картографический материал. Навыки ориентирования помогают определять свое местоположение и дают возможность планировать оптимальный путь. Можно выделить два наиболее популярных способа ориентирования, а следовательно, и планирования маршрута:

1. По бумажной карте и компасу. Классический способ. Хорош тем, что при доле аккуратности ламинированная карта и компас прослужат очень долго и помогут в экстремальной ситуации. Этот вариант требует внимательности, вдумчивой работы с картой и поэтому хорошо развивает «чувство пространства». Чтобы научиться ориентироваться по карте и компасу, нужно регулярно тренироваться.

2. По электронным устройствам с помощью спутниковых сигналов GPS или ГЛОНАСС. Современный способ, который дает возможность быстро определить свое местонахождение и легко свериться с заранее загруженным треком. Удобен тем, что дает быстрые и в основном точные ответы. Наблюдаются отрицательные стороны работы с устройствами: если вы не знаете район передвижения, можно относиться к ориентированию «поверхностно», ведь точное местоположение можно увидеть на экране, не анализируя постоянно окружающую местность и рельеф, а соотнести свое местоположение только с отображаемым треком. Стоит учитывать также недостатки электроники: ограниченное время работы батареи и вероятность ошибок из-за помех спутникового сигнала.

Для уверенного ориентирования в походе можно использовать навигатор, но для наивысшей безопасности это должен быть комплекс мероприятий (наличие бумажных и электронных карт).

В ходе всестороннего изучения района похода руководитель сначала разрабатывает предварительную нитку маршрута, грубо прикидывая, между какими населенными пунктами будет двигаться группа, вдоль реки или сквозь лес исходя из параметров запланированной категории сложности выстраивая ее по ключевым точкам. К ключевым точкам относят:

- начало (старт) и конец похода (финиш) с привязкой к транспортным возможностям района;
- места предполагаемых стоянок (ночевки, обед);
- категорийные препятствия, возможности пополнения продуктов или места забросок;

– краеведческо-экскурсионные объекты, памятные места или иные интересные места.

Важным вопросом на этапе планирования является определение точных сроков проведения похода. В «Перечне классифицированных и эталонных туристских спортивных маршрутов и препятствий» для районов пешеходного, лыжного, горного и водного туризма установлены оптимальные сроки проведения походов. Периоды времени вне рамок этих сроков относят к межсезонью с вытекающими дополнительными трудностями и требованиями к руководителям и участникам походов. Следовательно, определение 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.). Цель введения «оптимальных сроков»: меры безопасности участников туристских походов, конкретно проявляемые в установлении оптимально безопасных границ времени нормального, не межсезонного, похода. Например, оптимальные сроки походов в районе Кольского полуострова определены с 1 июня по 30 сентября, для района Крымских гор – с 1 марта по 30 ноября, для Кавказа Западного (пешие маршруты) – с 15 мая по 30 сентября, а для Республики Беларусь – круглогодично.

Собрав общие сведения о районе похода, установив приблизительные сроки похода, приступают к детальной разработке маршрута, используя крупномасштабные карты и схемы. Разработка маршрута опирается на количество ходовых дней и протяженность маршрута, которую туристы смогут преодолеть за эти дни. Маршрут обозначается на карте. При планировании маршрута по Беларуси это удобно делать на генштабовской «километровке», а также контролировать по картам-атласам «Белкартографии» и космоснимкам, в мобильных приложениях Maps.me, OsmAnd, Locus Map, Fatmap, Organic Maps или «Советские военные карты» и др. Указываются места предполагаемых остановок и ночевков, а также краеведческо-экскурсионных объектов на маршруте.

На карте нужно:

- обозначить общую схему маршрута;
- оценить протяженность маршрута;
- оценить продолжительность маршрута;
- предварительно разбить на дневные переходы;
- определить места забросок (продуктов питания, топлива и т. д. по необходимости), ночевков, дневок;
- обозначить наиболее удобные запасные варианты маршрута, а также все вероятные пути эвакуации группы с маршрута в случае стихийного бедствия, заболевания или травмы участника.

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, мостов и т. п.

Маршруты спортивных и рекреационных походов могут быть (рисунок 1):

- радиальные;
- кольцевые;
- линейные;
- комбинированные.

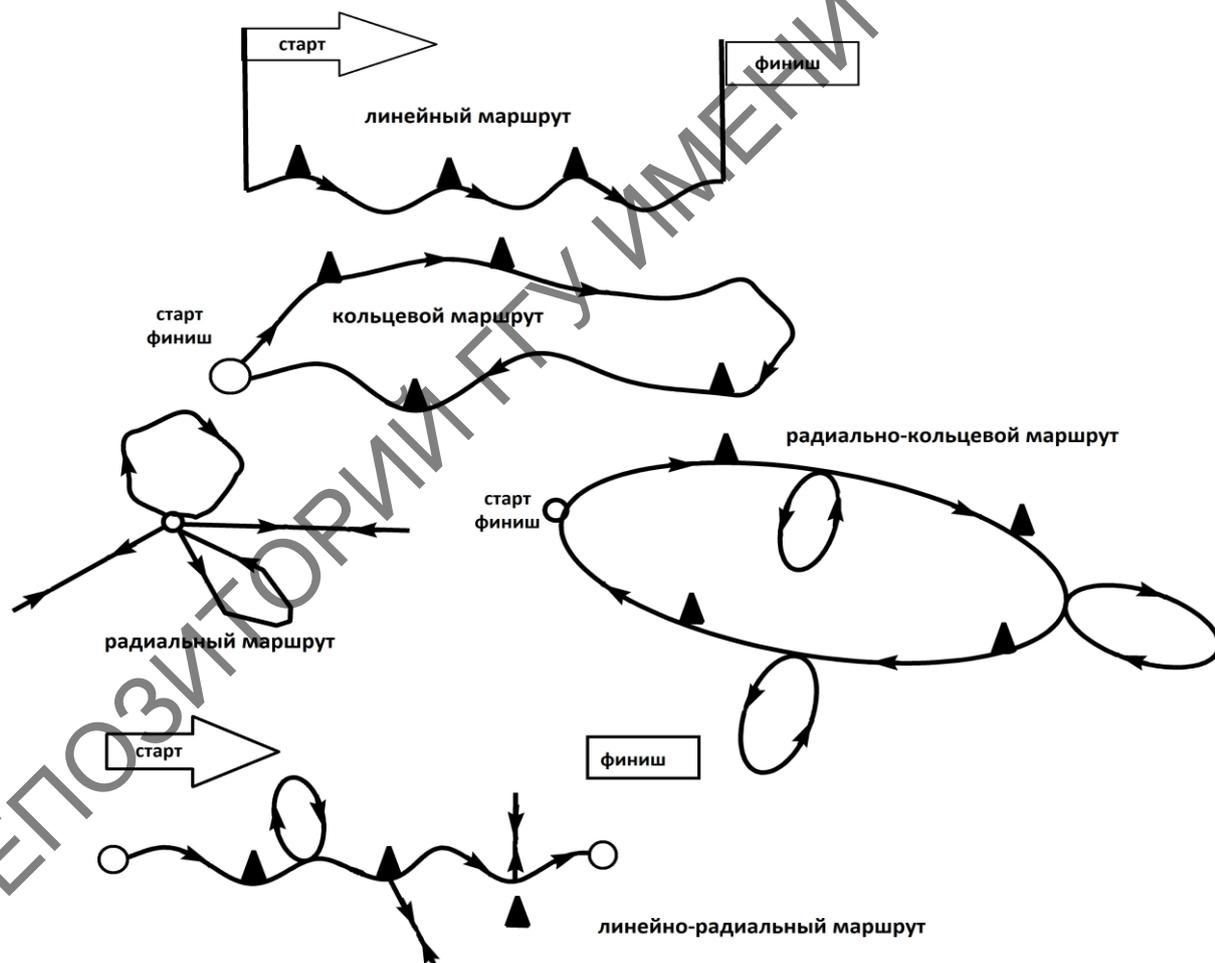


Рисунок 1 – Маршруты спортивных и рекреационных походов

Однодневный поход должен начинаться с удобного места, например, с остановки общественного транспорта. Удобно также выехать из города на электричке и по лесу через красивые места вернуться в город или пройти лесными дорогами до другого остановочного пункта.

Это правило работает и при планировании спортивных походов. Нельзя планировать начальную точку похода в населенном пункте, только на окраине или за его пределами. Место старта похода должно быть удобным с точки зрения подъезда туристской группы. Аналогично и с местом окончания похода.

Планируя маршрут, желательно избегать движения по автомобильным и железным дорогам. Это опасно для жизни. Лучше группе передвигаться по лесным дорогам, тропам, пророскам.

Категории сложности спортивных туристских маршрутов определяются в соответствии с Правилами вида спорта «Туризм спортивный», Перечнем классифицированных и эталонных туристских спортивных маршрутов и препятствий, Методикой категорирования маршрутов спортивных туристских походов, Перечнем 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.

Основным методическим документом спортивных походов является Перечень классифицированных и эталонных туристских спортивных маршрутов и препятствий где указан классификационный максимум, т. е. максимально возможная для данного района по тому или иному виду туризма категория сложности походов.

Техническая сложность маршрута определяется характером, количеством и разнообразием препятствий. Характер препятствий определяется тем, какой уровень квалификации и технического мастерства требуется для прохождения данного препятствия с надлежащей гарантией безопасности. Маршрутам каждой категории сложности соответствует свой уровень типичных для них препятствий. 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 категории сложности должны быть не ниже, чем для классифицированных маршрутов той же категории в данном географическом районе. Удлинение маршрута при неизменном характере препятствий не может быть основанием для увеличения категории сложности похода.

Радиальным выходом считается небольшой, относительно всего маршрута, участок маршрута с возвращением в ту же точку. Расстояния и естественные препятствия, пройденные в кольцевых радиальных выходах (с возвращением по другому пути) засчитываются полностью, а пройденные в линейных радиальных выходах (с возвращением по тому же пути) засчитываются только в одном направлении.

Маршруты должны быть непрерывными, без разрывов, вызванных пребыванием в населенном пункте без необходимости. В водных и спелеопоходах допускаются разрывы маршрута с целью связки рек, пещер в пределах одного туристского района.

Все маршруты, которые отличаются от маршрутов, приведенных в Перечне классифицированных и эталонных туристских (спортивных) маршрутов и препятствий оцениваются на основании Методики категорирования по виду туризма. Для каждого вида спортивного туризма разработана своя Методика категорирования походов. Например, в пешеходном туризме методика основана на оценке сложности маршрута по совокупности характеристик: протяженность, продолжительность, локальные препятствия, бездорожье. Продолжительность и протяженность маршрута в пешеходном маршруте должны соответствовать таблицам 1, 2. К локальным препятствиям в пешеходном маршруте относят: перевалы, вершины, траверсы, каньоны, переправы (броды). К бездорожью относят участки пути вне автомобильных дорог и набитых троп.

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. Таковым 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.

При планировании маршрута необходимо продумать запасные варианты обхода сложных мест и пути выхода для отъезда группы.

Схемы маршрута разнообразны (рисунок 1): это может быть полностью линейный маршрут, линейно-кольцевой или полностью кольцевой. Размеры нелинейной части маршрута (кольца) оговорены классификационными требованиями.

Планирование маршрута по дням необходимо начинать с расчета количества часов светлого времени суток, когда группа будет находиться на маршруте. Например, группа в точке начала похода находится в 10.20 утра (прибытие электрички по расписанию). Значит, у группы график движения 10.30–13.00, 15.00–18.00. Последняя цифра зависит от наступления темноты. Необходимо учитывать на постановку лагеря от 1 до 2 ч светлого времени, следовательно, суммарное время движения заняло 5,5 ч. Со средней скоростью движения около 3 км/ч (средняя полоса) при 5,5 ч в движении получаем 16,5 км пройденного расстояния в первый день. Это максимальное расстояние, которое группа может пройти за этот день. По сильно пересеченной местности или в горах скорость движения группы может упасть до 1–2 км/ч. Это необходимо учитывать при составлении графика и маршрута похода. Соответственно, при планировании по карте, рассчитываем 16,5 км и планируем стоянку на ночь. Для выбора удобного места стоянки расстояние, пройденное группой, может быть меньше, но не больше, т. к. группа просто не успеет дойти до него и поставить лагерь. График движения на последующие походные дни планируется исходя из вышеперечисленных методов.

Специфика разработки маршрута водного похода по рекам средней полосы простая и похожа на разработку пешего маршрута: рассчитывается ходовое время в часах, исходя из скорости движения 5–10 км/ч (в зависимости от скорости течения и плавсредства), планируется пройти в день определенное количество километров, на карте подбирается место ночлега с хорошим выходом на берег.

Организация биваков и дневок – важная составная часть тактики похода, так как в решении этих задач заложено обеспечение группы отдыхом и восстановлением. Очевидно, что с увеличением сложности похода усложняются задачи как по выбору места бивака, так и по техническим проблемам его организации. Очевидно и то, что многолетняя техническая подготовка спортивной группы должна быть направлена на совершенствование техник движения, ориентирования и бивака. Места ночлегов и дневков, 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.

Определение на нитке маршрута мест биваков и дневков предопределяет составление календарного плана похода. Если маршрут разбит по дневным переходам и известны сроки начала похода и количество дневков, то календарный план похода готов. Выбирая места для организации ночлега, важно заботиться не только об их безопасности и удобстве, но и о реальной достижимости при планируемых дневных переходах.

Календарным планом похода предусматриваются не только сроки начала и конца путешествия, 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.

При разработке маршрута руководителю следует помнить, что маршрут должен:

- соответствовать опыту участников, быть физически и технически по силам туристской группе;
- строится с нарастанием нагрузки к середине похода и уменьшением нагрузки к концу похода;
- быть разнообразным в природном отношении;
- иметь запасной день (возможно, несколько);
- включать дневки каждые 3–4 дня.

При прохождении маршрута за пределами Республики Беларусь всем участникам и руководителю группы следует оформить страховой полис для занятия активными видами спорта.

При прохождении маршрута спортивного туристского похода туристская группа должна взаимодействовать со спасательными службами, страховыми компаниями, пограничными службами, государственными, общественными и иными организациями на территории проведения похода.

Информацию о выходе на маршрут, прохождении контрольных пунктов и завершении похода туристская группа (руководитель) сообщает в контролируемую МКК и спасательную службу региона, в которой группа встала на учет, используя технические средства связи – по телефону, по электронной почте или личной явкой. Также необходимо сообщать куратору группы о передвижении по маршруту.

В случае непоступления в установленные контрольные сроки сообщения от группы о прохождении контрольных пунктов маршрута или о завершении похода, контролирующая МКК (организация) принимает все возможные меры для выяснения причин и, в случае необходимости, обращается в спасательную службу района похода.

5. ВЫБОР И ПОДГОТОВКА СНАРЯЖЕНИЯ ДЛЯ ПОХОДА

Любой туристский поход нельзя совершить, не имея туристского снаряжения. От снаряжения критически зависят как безопасность похода, так и комфорт всех членов команды. К его подбору нужно подходить очень ответственно и тщательно, обращать внимание на мелочи. Туристское снаряжение бывает *групповое*, *личное* и *специальное*.

Групповое снаряжение – это то снаряжение, которым пользуется группа или часть группы (палатка, тент, котлы, черпак, топор, газовые горелки, компас, байдарка, катамаран, медаптечка, ремнабор и пр.).

Личное снаряжение – это одежда и снаряжение для личного применения туристом. Пример личного снаряжения: одежда, обувь, рюкзак, коврик, спальный мешок, КЛМН (кружка, ложка, миска, нож), спасжилет, каска, велосипед, ледоруб, «кошки» и др.

Специальное снаряжение – это снаряжение для преодоления категорированных препятствий (перевалы, вершины, каньоны). Пример: веревка, карабины, спусковое устройство, зажимы и др. Необходимость такого снаряжения возникает в сложных спортивных походах.

Общие требования к туристскому снаряжению:

- функциональность;
- вес;
- прочность;
- цена;
- ремонтпригодность.

Функциональность. Элемент снаряжения должен хорошо выполнять те функции, для которых он предназначен в предполагаемых условиях похода. Например, спальник должен позволять комфортно спать в нем в том диапазоне температур, который предполагается в походе; котлы должны позволять приготовить еду на всю команду и т. п.

Вес. Чем легче снаряжение – тем лучше. Вес сопоставимого по функциональности снаряжения может отличаться в разы. Например, пуховый спальник и синтепоновый. Нужно также стремиться избавляться от излишней избыточности: палатки и котлы подбирать под то количество человек, которое идет в поход, без запаса и т. п.

Прочность/надежность. В походе невозможно заменить испорченную вещь на другую, ограничены возможности по ремонту. Поэтому все вещи должны надежно выполнять свои функции и не испортиться во время похода.

Цена. Чем дешевле – тем лучше. Поход – мероприятие не дешевое, а если группа идет на маршрут в дальнем зарубежье, то тем более. Цена снаряжения, сопоставимого по функциональности, может отличаться в разы.

Ремонтопригодность. Стоит отказаться от использования критичного снаряжения, которое очень сложно или невозможно починить. Например, если у вас есть 2 горелки, то нужно сделать выбор в пользу той, для которой есть ремнабор, даже если она немного хуже по характеристикам; палатка предпочтительнее с алюминиевыми дугами, чем фибerglassовыми и пр.

Идеального снаряжения не бывает, поэтому при выборе всегда приходится идти на компромисс. Групповое снаряжение подбирается с учетом сложности маршрута, времени года и количества участников похода. Все снаряжение должно быть тщательно протестировано на выходах до похода. Все участники должны уметь обращаться с каждым элементом снаряжения.

Ниже приведен примерный перечень группового туристского снаряжения на 10 человек в походе по территории Республики Беларусь на 6 дней (1 к.с.):

- палатка трехместная – 3 шт;
- палатка двухместная – 1 шт;
- тент групповой – 1 шт;
- комплект котлов 4л/5л – 1 шт;
- костровой набор (крючки 3 шт, перчатки 2 пары, рукавицы 1 пара, костровое приспособление типа треноги или тросик для подвешивания котлов над костром) – комплект;
- черпак – 1 шт;
- разделочная доска и нож – комплект;
- медаптечка;
- ремнабор;
- набор руководителя (компас, навигатор, карты) – комплект;
- топор и пила;
- газовые (мультитопливная) горелки + топливо – 2 шт + по количеству дней/участников;
- фото и видеоаппаратура.

Принципиальной разницы в наименовании и количестве группового и личного снаряжения в походе на 2 дня и в походе на 4–6 дней нет, только в количестве продуктов.

Ключевой момент в групповом снаряжении – это палатка. Предназначена для сна, отдыха, укрытия от непогоды. Для походов в средней полосе лучше отдать предпочтение двухслойным палаткам. Они более функциональны, есть тамбур для вещей, меньше скапливается конденсата внутри палатки. Но при этом приходится жертвовать весом – двухслойные палатки тяжелее вдвое однослойных. В жаркие периоды и в южных районах (например, летом в Крыму) предпочтительнее палатки однослойные.

Выбирая ту или иную палатку для похода, необходимо знать ее вместимость. Для комфортного сна человеку необходимо место около 70 см шириной. Это надо учитывать и перед походом смотреть реальные размеры внутренней палатки. Не стоит забывать такой параметр как длина, особенно если рост участника превышает 190 см.

Групповой тент нужен не всегда. Целесообразно применение тента в дождливом районе или в местах, где много солнца и мало тени (Крым летом, степи, пустыни). Обычно тент устанавливается над местом, где располагаются участники похода, а не над костром.

Котлы берут в поход с расчетом объема 300–500 г на человека (меньший объем чреват бытовыми трудностями). Котлы берут парой (основное блюдо + чай) с крышками. Если используются горелки, то необходимо предусмотреть ветрозащитный экран и укрытие стеклотканью. Это сэкономит газ и будет способствовать быстрому закипанию воды. Котлы могут быть круглой и овальной формы для удобства переноски. Они должны быть в чехле. Очень удобно, если котлы входят друг в друга при транспортировке, т. к. это сильно экономит место в рюкзаке и удобно для переноски (находятся у одного участника). В котлах при переноске обычно хранятся костровые принадлежности: крючки для подвески, перчатки, рукавицы, тросик костровой или тренога. Можно также разместить разделочную доску, половник (черпак), нож.

Ремнабор формируется ремонтником исходя из специфики вида похода. Назначение ремнабора – возможность исправления недостатков и поломок личного и группового снаряжения, починки одежды и обуви участников в походных условиях. Примерный перечень инструментов ремнабора в летнем пешем походе по средней полосе:

- шило с защитным колпачком;
- пассатижи маленькие складные, с проволкорезом;
- мультитул (пассатижи, отвертка крестовая и шлицевая);
- надфили: плоский, треугольный;
- отвертки;
- швейные принадлежности и пряжки;

- иголки разного размера, нитки (в т. ч. капроновые);
- наперсток металлический;
- набор булавок;
- набор заплаток для палатки, одежды, спальников и рюкзаков;
- запасные шнурки;
- пряжка регулировочная для рюкзака;
- пуговицы разной формы и размера;
- запасные собачки (бегунки);
- стропа 25 мм;
- фастексы разные;
- липучка-соединитель;
- спички в пакете, зажигалка;
- скотч армированный и простой широкий;
- обезжириватель (спирт);
- муфта (трубка) на случай поломки дуги палатки;
- стяжки, скрепки, банковские резинки, лезвия, канцелярские зажимы;
- ножницы;
- наждачная бумага среднего зерна;
- проволока.

Для каждого вида туризма и сезона похода перечень инструментов и приспособлений в ремнаборе будет меняться.

Медаптечка также формируется исходя из специфики маршрута. Основное правило медика – не использовать незнакомые лекарственные средства. Медик должен собирать аптечку своими руками, чтобы видеть, из чего она состоит и уметь пользоваться всеми средствами из нее. Участники могут формировать для похода личную аптечку, куда можно положить простые и специфические средства: пластырь, бинт, анальгин, аспирин, капли для носа, крем от солнца и др.

Топор и пила при переноске должны быть упакованы в чехлы для предотвращения травмы или повреждения снаряжения. В зависимости от условий похода можно использовать складную пилу. Топор лучше использовать с деревянной ручкой. Деревянная ручка ремонтпригодна в походных условиях.

Фото и видеоаппаратура в походе всегда определяется как групповое снаряжение, хоть по факту является личными вещами. Это делается с целью исключения перевеса рюкзака походного фотографа.

Командирский пакет несет руководитель. Он включает в себя маршрутные документы (маршрутная книжка, описания перевалов или

сложных участков и др.), компас, навигатор, батарейки к нему, карты. Вес пакета учитывается при распределении общественного снаряжения.

Когда выбрано групповое снаряжение для похода, взвешивается каждый элемент, вес записывается в таблицу и распределяется поровну между участниками. Это делает или руководитель, или завхоз по снаряжению (снаряженец). При учете веса группового снаряжения, девушкам распределяется 75 % веса от веса на мужчину.

Личное снаряжение подбирается с учетом специфики вида похода, сезона, климатических особенностей района похода. Начинаем с одежды и обуви. Ниже, в таблице 4, приведен примерный список одежды и обуви для летнего пешего похода в средней полосе сроком 4–6 дней (1 к. с.).

Для походов рекреационных и спортивных по средней полосе возможно использование кроссовок. В пеших походах по среднегорью необходима поддержка голеностопа. Для походов по высокогорью без специальных трекинговых или альпинистских ботинок не обойтись. В походе лучше использовать трекинговые кроссовки из нубука и замши. Иначе в течение ходового дня в кроссовки через сетку засыпается песок и высока вероятность натереть ноги, не говоря уже про плохое санитарное состояние ног после дневного перехода. Обувь перед походом должна быть разношена.

Таблица 4 – Примерный перечень одежды

| Наименование | Количество | Альтернатива |
|--------------------------------|------------|----------------------------|
| 1. Кроссовки трекинговые | 1 пара | Ботинки трекинговые |
| 2. Шлепанцы (сланцы) | 1 пара | Для бивака, брода |
| 3. Носки | 2–3 пары | – |
| 4. Штаны ходовые | 1 шт. | – |
| 5. Шорты | 1 шт. | – |
| 6. Трусы | 2–3 шт. | – |
| 7. Плавки (купальник) | 1 шт. | – |
| 8. Майка | 2 шт. | – |
| 9. Флиса (кофта для утепления) | 1 шт. | – |
| 10. Куртка (мембрана) | 1 шт. | – |
| 11. Панама | 1 шт. | Бейсболка (хуже – бафф) |

В однодневных пеших прогулках можно одевать повседневную и не маркую обувь и одежду. Повседневный гардероб в походе от двух дней не функционален. Камуфляжной расцветки в цветовой гамме лучше избегать по соображениям безопасности – яркие цвета лучше видны в природе. Куртка должна выполнять свою роль – защищать от ветра

и от осадков, быть прочной. Лучше всего с этим справляются вещи из мембранной ткани. Для утепления под куртку успешно подходят флисовые кофты и термобелье. В этом случае все три слоя будут работать правильно – отводить лишнюю влагу от тела, согревать и препятствовать попаданию влаги под куртку.

Майки лучше использовать не из хлопка, а синтетику. Термобелье отводит лишнюю влагу от тела. Термомайка с длинным рукавом защитит туриста от палящего солнца и будет отводить лишний пот от тела. Носки также лучше использовать из синтетики с термоэффектом для предотвращения накопления влаги в обуви. В холодное время года в гардероб туриста можно добавить пуховую куртку, утепленные штаны (мембрана), флисовое термобелье и термобелье для сна (штаны, майка и носки).

Стоит заметить, что в сложные походы берется комплект одежды «в дорогу», т. е. эти вещи будет одевать турист в поезде или самолете при подъезде к началу похода и после окончания похода в дороге домой. Все оставшееся время эта одежда будет храниться в «заброске».

Объем рюкзака выражается в литрах и определяет количество пространства внутри него, а значит и сколько снаряжения, одежды и продуктов вы сможете в него поместить. При продолжительности летнего похода на один день рюкзак может иметь объем 20–30 л, на двух- и трехдневный поход необходим рюкзак 50–60 л, на трех-, пятидневный – 60–80 л, в поход от недели и более берут рюкзак от 80 л. В походы зимой или в горах необходимо прибавлять еще 10–20 л к объему для теплых вещей.

Рюкзак призван обеспечить максимально комфортную транспортировку груза, поэтому важно, чтобы он точно соответствовал особенностям комплекции тела и анатомии. Вне зависимости от того, сколько снаряжения берет турист с собой, рюкзак должен сидеть на спине идеально. Важны также конструкция и охват поясного ремня. Ведь если рюкзак подобран правильно, большая часть носимого веса (до 75 %) должна приходиться не на плечи, а на ноги. Поясной ремень обязан обеспечить плотный и равномерный охват тазовых костей, не давить и не натирать.

Рюкзаки по конструкции бывают мягкие, полужесткие и станковые. У каждой конструкции есть свои плюсы и минусы. Новичку лучше приобретать полужесткие рюкзаки. Полужесткая конструкция предполагает наличие усилительных пластин в спинке рюкзака, которые придают жесткость и позволяют регулировать лямки в более широких диапазонах, тем самым повышая комфорт использования. Такие рюкзаки легче

грузить; каркас позволяет совершать ошибки по неопытности в паковке рюкзака, т. к. не упираются небрежно уложенные вещи в спину туристу.

Мягкие рюкзаки легче по весу и предъявляют повышенные требования к упаковке, в противном случае вещи будут упираться в спину или рюкзак будет перевешивать на одну сторону (плечо).

Рюкзаки выпускаются в зависимости от пола. Женские рюкзаки разрабатываются с учетом женской анатомии тела. Длина спинки и охват поясного ремня у них меньше, чем в «унисекс» моделях. Следует обращать внимание на «женские» версии тем туристкам, которые не могут подобрать достаточно комфортный рюкзак из числа «стандартных» моделей.

При покупке рюкзак необходимо загрузить и померить. У каждого бренда имеются свои особенности посадки, поэтому разумнее всего примерить несколько моделей и прогуляться по магазину с рюкзаком на спине.

При загрузке перед походом в рюкзак можно вставить полиэтиленовый мешок. Он предохранит все вещи от влаги. Рекомендуется также использовать чехол на рюкзак. Во многих моделях рюкзаков чехол идет в комплекте. Он защищает рюкзак не только от осадков, но и грязи на привалах, когда турист кладет рюкзак на землю (влажная трава, ледник, камни и др.).

Грамотно подходя к вопросу выбора спального мешка (спальника), необходимо знать, что спальники делятся по конструкции на «одеяла» и «кокон».

Преимущества конструкции «одеяло» в ее простоте и большом пространстве внутри для смены положения тела во сне. Спальник этого типа можно полностью расстегнуть и использовать как обычное одеяло в случае, например, жаркой погоды. Спальники-коконы за счет своей зауженной анатомической конструкции экономят вес и место в рюкзаке. При прочих равных, они теплее своих собратьев-одеял, ведь у них практически нет лишних необогреваемых зон внутри. Проблема небольшого внутреннего пространства решается у некоторых производителей использованием эластичных материалов и швов.

По виду утеплителя спальники делятся на пуховые и синтетические. В первом случае используются смеси из пуха и перьев водоплавающих птиц (чаще всего гусей). Соотношение пуха и пера в таких смесях может довольно сильно различаться. Чем больше пуха, тем смесь качественнее и дороже. Наилучшие показатели у смеси с соотношением 95% пуха к 5 % пера.

Еще один параметр пуховых утеплителей, напрямую связанный с тепловыми качествами, – Fill Power – способность пуха восстанавливать

свой изначальный объем после сжатия. Чем выше такой показатель, тем пух качественнее. Для натурального пуха хорошими считаются показатели Fill Power от 650 и выше.

Основное преимущество синтетических спальников – их сравнительно невысокая цена и то, что даже в мокром состоянии они продолжают довольно эффективно сохранять тепло. Натуральный пух, намокая, теряет почти все свои теплоизолирующие свойства.

Подводя итог, отметим, что правила выбора спальника по температурному режиму следующие:

- необходимо знать и прогнозировать температурные условия, при которых вы будете спать в походе;

- выбирая спальный мешок, женщинам стоит ориентироваться на значение T-comfort. Это же относится к мужчинам, плохо переносящим холод, опытным туристам и спортсменам, а также крупным людям – на температуры, близкие к T-limit;

- значение T-extreme может быть использовано как примерный ориентир для подготовленных спортсменов исключительно в сочетании с полным комплектом верхней одежды и буквально на одну–две ночевки, например, при условии резкого изменения погоды.

Для туристического похода или восхождения за счет своего меньшего веса, упаковочного объема и лучшей относительной теплоты больше подойдут спальники-коконы. Преимущество спальников-одеял в большем внутреннем пространстве будет актуально в кемпинговом туризме, автопутешествиях и несложных походах выходного дня в теплое время года, то есть, когда вес и объем спальника не так важны.

Отличные теплосберегающие качества любого, даже самого хорошего спального мешка, можно свести на нет неправильным подбором коврика под него. При ночевке в палатке основной холод идет как раз снизу, от остывшей земли, особенно к утру.

Существуют три основных типа ковриков:

- из пеноматериалов с закрытыми ячейками, или «пенки»;
- надувающиеся;
- самонадувающиеся.

Первые – самые простые, экономичные, неприхотливые в обращении и уходе коврики. Прекрасно подойдут для начинающих туристов и кэмперов. «Пенки» не боятся проколов. Минус у таких ковриков – их немаленький объем. Рулон «пенки» занимает относительно много места, закрепленный снаружи рюкзака цепляется за кусты и ветки деревьев, отчего царапается и портится. Кроме того, спать на таком, довольно жестком коврике может быть некомфортно для современного городского жителя.

Самонадувающиеся коврики значительно компактнее в сложенном виде, чем «пенки», и превосходят их в комфорте. Благодаря своей толщине и мягкой структуре они эффективно сглаживают все неровности рельефа: выступающие камни, корни, шишки и сучья. Спать на таком коврике в разы приятней, чем на обычной «пенке». Недостаток у них, пожалуй, один – уязвимость к проколам. На таком коврике не посидишь вечером у костра, не позагораеть на отдыхе при дневке.

Надувные коврики – чемпионы по легкости и размеру в сложенном виде. Почти все свернутые надувные коврики будут занимать места в вашем рюкзаке не больше, чем литровая фляга. При сравнительно небольшом весе у них очень высокий уровень термоизоляции. Необходимо также беречь коврик от прямых солнечных лучей. При надувании (особенно насосом) не надо стараться нагнать внутрь слишком много воздуха: теплее коврик от этого точно не станет, а вот повредить его внутреннюю структуру и получить внутренние повреждения (вздутие) вполне реально.

Специальное снаряжение – снаряжение, необходимое группе для преодоления технических препятствий на маршруте. Оно включает в себя каску, индивидуальную страховочную систему, карабины, веревку, ледобуры, снежный якорь, спусковые устройства и др.

6. ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИСТСКОГО БИВАКА

Основное время в походе тратится на движение и сон. От выбора места для ночлега, его удобства и безопасности зависит полноценность отдыха группы.

Бивак – лагерь, расположение туристов для ночлега или отдыха вне населенного пункта (в полевых условиях). Соответственно техника туристского бивака – это комплекс приемов и средств, применяемых для организации туристского лагеря и обеспечивающих необходимый уровень восстановления и отдыха туристов после нагрузок ходового дня.

По своему назначению биваки разделяют на следующие типы:

- долговременный (базовый);
- кратковременный;
- аварийный (в том числе индивидуальный).

Долговременный лагерь – это обычный атрибут многодневных туристских соревнований или многодневных лагерей. Его функция – обеспечить качественный отдых спортсменов, преодолевающих дистан-

ции соревнований или просто отдых на природе. При этом туристы не меняют своего местоположения (места ночлега).

Кратковременный бивак для туристской группы – это тип полевого лагеря, который разбивается туристами после дневного перехода на одну ночь (две в случае предусмотренной на маршруте дневки). Именно он характерен для туристских походов.

Аварийный (в том числе индивидуальный) *бивак* – тип полевого лагеря, где устройство продиктовано неблагоприятными обстоятельствами в походе. Его назначение – организация приемлемых, не обязательно комфортных, условий для ночлега и отдыха (в том числе для выживания в неблагоприятных условиях среды, без специальных технических средств).

Выбор места для стоянки или ночлега – целиком прерогатива руководителя группы. Как правило, при планировании маршрута он должен наметить места стоянок, выбрав для этого наиболее удобные точки. Многое можно увидеть на карте, что-то почерпнуть из отчетов или общения с теми, кто уже побывал в районе. В походе решение о том, когда и где конкретно ставить лагерь, также принимает руководитель.

Вне зависимости от типа бивака, выбранное место для его организации должно обязательно удовлетворять следующим главным условиям:

- защищенность от стихийных сил природы;
- близость питьевой воды и дров;
- ровные и сухие места под палатки.

Именно они определяют уровень комфорта и полноценность отдыха туристов.

Овладение техникой бивачных работ занимает особое место в подготовке туриста. Группе необходимо научиться тратить на утренние и вечерние бивачные работы по полтора-два часа, чтобы по максимуму использовать и без того короткий световой день.

Крайне важно при постановке лагеря соблюдать следующие правила:

– четкая организация и дисциплина. Каждый участник должен знать свои обязанности и сразу приниматься за их выполнение. Руководитель группы должен следить за тем, чем заняты участники и при необходимости давать четкие задания. Задания надо давать конкретному человеку. Когда одному человеку дается сразу несколько поручений, нужно указать порядок выполнения;

– широкий фронт работ. Максимально возможное число заданий должно выполняться параллельно;

– искать себе работу. Если человек выполнил порученное ему задание, он должен помочь остальным. Работа должна кончаться по возможности одновременно для всех;

– не ленись. Это главное правило туризма вообще. Оно означает, что все участники группы должны принимать активное участие в постановке лагеря, без напоминаний помогать своим товарищам. Пока работа не закончена, участники не имеют права заниматься своими личными делами, греться у костра или сидеть в палатке. Это правило должно войти в привычку, только тогда человек может считать себя настоящим туристом.

Порядок действий группы при постановке лагеря:

- развести костер и навесить костровой тросик;
- набрать воды для приготовления пищи;
- заготовить дрова для костра и достаточное количество на вечер и утро;
- установить палатки;
- оборудовать сидячие места у костра.

Если в группе достаточно человек, первые три пункта лучше начинать делать параллельно.

При выборе места для костра нужно руководствоваться следующими правилами:

- главное – пожарная безопасность, костер не должен находиться в опасной близости от стволов деревьев, над ним не должны нависать ветки и др.;
- защищенное от ветра место;
- достаточная продуваемость от москитов.

Выбор места для установки палаток:

1. Место должно быть безопасным:

- на палатку ничего не должно упасть (не ставить под крутыми скалами, гнилыми или полуповаленными деревьями и т. п.);
- на палатку ничего не должно прилететь (камнепады, лавины и т. п.);
- под палатку ничего не должно течь (не ставить палатку в каньонах и пересохших руслах, ставить палатку на локальных возвышенностях, в лесу по возможности подкапывать).

2. Место должно быть комфортным:

- ровным (по возможности убрать все кочки, шишки, ветки, камни и т. п.);
- горизонтальным (чем меньше наклон, тем лучше);
- сухим (ставить палатку в луже или на болоте не нужно);
- мягким (если можно спать на траве, а не на камнях, то лучше ставить на траве).

Свертывание лагерь, приготовление пищи, завтрак и укладка рюкзаков должны занимать примерно столько же времени, что и вечерние бивачные работы. Принципы здесь те же, что и при установке лагерь. Участники, которые уже собрались, должны помочь остальным, например, свернуть палатку, снять тросик и т. п. Надо поскорее освободить палатку от вещей. Нужно позаботиться о том, чтобы после вас место стоянки вернулось к тому же виду, в каком было до вашего прихода. Весь мусор необходимо или сжечь, или забрать с собой и выбросить в ближайшем населенном пункте в урну.

7. ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ТУРИСТСКОЙ ГРУППЫ

Энергозатраты человека в походе без движения по маршруту (жизнеобеспечение и постройка лагерь) составляют 1 500–2 000 ккал/сутки. При движении по маршруту турист тратит от 500 до 1000 ккал/час. Итого 3 500–7 000 ккал/сутки. Конечно, это средние цифры. Расход энергии зависит от технической сложности и вида похода, массы тела походника, возраста, а кроме того – от тренированности: чем лучше подготовлен организм к нагрузкам, тем меньше траты энергии (до определенного предела).

Энергозатраты в разных видах спортивных походов приблизительно распределяются так:

1–3 к. с. (пешие) – 3 000–3 500 ккал/сутки;

1–3 к. с. (лыжные и горные) – 3 500–5 000 ккал/сутки;

4–6 к. с. лыжные и горные – 4 000–7 000 ккал/сутки.

Для нормального самочувствия, гарантирующего безопасность туриста, эти затраты энергии необходимо восполнять. В поход мы идем, для того, чтобы увидеть своими глазами всю возможную красоту и повысить свои умения и навыки. Практика показала, что человеку достаточно одного килограмма продуктов в день. При разумном подборе, не уменьшая энергоемкость продуктов, дневную норму можно уменьшить до 700–800 г в день.

Организация питания в походе может быть:

1. Трехразовое горячее питание с костром/печкой (завтрак, обед, ужин готовятся на костре/печке).

2. Трехразовое горячее питание с термосом (завтрак, ужин готовятся на костре/печке, обед заваривается утром в термос).

3. Трехразовое, комбинированное (завтрак, ужин готовятся на огне, обед перекусный).

Раскладка по весу сухого продукта делится на:

- легкую (500–600 г);
- нормальную (600–700 г);
- большую (700–800 г).

Больше 800 г съесть можно легко, а вот усвоить трудно.

Меню питания – это набор горячих блюд и холодных закусок (продуктов), запланированных для приготовления и употребления в пищу туристами в каждый походный день.

Рацион питания (суточный) – список и количество (масса) продуктов в расчете на одного туриста, на сутки похода.

Продуктовая раскладка похода – это общий список и количество (масса) всех требуемых продуктов в расчете на всю группу, на все дни похода.

Режим питания – это дневной распорядок приема пищи туристами в походных условиях (планируемое на день похода количество приемов горячей пищи и «холодных» перекусов).

Питание в туристском походе должно быть:

- питательным и сбалансированным;
- разнообразным;
- вкусным;
- удобным, т. е. оптимальным по способу/времени приготовления и трудозатратам;
- легким, т. е. оптимальным по весу, упаковке и сохранности продуктов;
- рациональным.

Принципы организации питания:

- калорийность рациона должна соответствовать энергозатратам с учетом допустимого дефицита;
- энергозатраты определяются общей сложностью прохождения похода, географией и временем года;
- питание должно быть сбалансировано по БЖУ;
- режим питания определяется исходя из особенностей прохождения маршрута;
- раскладка составляется и обсуждается до похода;
- питание идет в связке с «лекарственной» поддержкой;
- чем сложнее и длительнее поход, тем тщательнее нужно подходить к расчету энергозатрат и составлению раскладки.

Для выбора калорийных и оптимально легких по весу продуктов необходимо определить энергозатраты в ккал и планировать дефицит в 1/3. Зачем планировать дефицит? Этому есть два объяснения: при высоких энергозатратах их нельзя восполнить с помощью питания полностью и такое количество продуктов невозможно носить с собой (иначе потратишь сил еще больше на перенос такого тяжелого груза).

Например, при энергозатратах в 4 500 ккал планируем 1/3 дефицита и получаем 3 000 ккал, которые мы должны получить с пищей за день. Далее разбрасываем 3 000 ккал по приемам пищи.

Энергозатраты в походе оцениваются двумя способами.

Пример 1: определить, что будем двигаться 5 часов в день, расходуя по 500 ккал/час. Итого энергозатраты за день: 2 000 ккал + 2 500 ккал = 4 500 ккал.

Пример 2: выбрать энергозатраты из таблицы по видам туризма в соответствии с категорией сложности.

Блюда по приемам пищи в «стандартный» походный день:

| <i>Завтрак</i> | <i>Обед</i> | <i>Ужин</i> |
|----------------|-------------|-------------|
| Каша | Суп | Каша |
| Бутерброд | Бутерброд | Бутерброд |
| Сладкое | Сладкое | Сладкое |

Если готовить все время разные блюда, то до бесконечности расширится ассортимент необходимых продуктов, а в противном случае надоест однообразие. Решить эту проблему можно составив меню на 3–4 дня, а затем повторять этот цикл питания. Вариации разнообразия питания в походе:

- чередование блюд;
- раскладка пишется на 3–4 дня потом цикл повторяется;
- первые два дня в начале похода раскладка чуть меньше обычной.

При подготовке к походу завхозом пишется меню на каждый день с указанием граммовки на человека и граммовки на группу. Особое внимание уделяется продуктам, богатым жирами (сало, копченая колбаса, масло, сыр) – их в походе всегда не хватает, а жирные кислоты необходимы организму для питания клеток и окисления при пищеварении. Белковая еда (орехи, шоколад, какао, молоко, мясо) важна для восстановления мышц. Углеводы (овощи, крупы, сухофрукты, сладости) – источник энергии. Пример один день меню на 6 участников представлен в таблице 5. Затем, исходя из запланированных продуктов, составляется раскладка. Количество продуктов формируется на основании норм продуктов (таблица 6).

Таблица 5 – Пример меню на один походный день с расчетом ккал

| Завтрак | | | | Обед | | | | Ужин | | | |
|--------------|------------|--------------|-------------------------|----------|------------|--------------|-------------------------|-----------------|------------|--------------|-------------------------|
| продукты | количество | калорийность | количество на 6 человек | продукты | количество | калорийность | количество на 6 человек | продукты | количество | калорийность | количество на 6 человек |
| пшен-ка | 60 | 200,4 | 360 | кисель | – | 60 | 100 | рис | 60 | 198 | 360 |
| белый изюм | 20 | 54 | 120 | сало | 50 | 385 | 300 | колбаса | 60 | 259 | 360 |
| сухое молоко | 15 | 71,4 | 90 | суп | 40 | 128 | 240 | чеснок | – | – | – |
| сыр | 30 | 108 | 180 | мясо | 20 | 113 | 120 | чай | – | – | – |
| колбаса | 60 | 259 | 360 | лук | – | 10 | – | сахар | 20 | 79,6 | 120 |
| конфеты | 45 | 223 | 270 | вафли | 30 | 129 | 180 | сухари | 10 | 33 | 60 |
| чай | – | – | – | сахар | 20 | 79,6 | 120 | печенье «Мария» | 20 | 82 | 120 |
| сахар | 20 | 79,6 | 120 | сухари | 10 | 33 | 60 | Итого: | 170 | 651,6 | 1 020 |
| сушки | 40 | 109 | 240 | Итого: | 170 | 937,6 | 1 120 | Всего: | 660 | 2 814,6 | 4 060 |
| масло | 20 | 88 | 120 | | | | | | | | |
| сухари | 10 | 33 | 60 | | | | | | | | |
| Итого: | 320 | 1 225,4 | 1 920 | | | | | | | | |

Таблица 6 – Нормы наиболее часто используемых туристами продуктов для расчета раскладки

| Наименование продукта | Состав продуктов (%) | | | Ккал в 100 г | Усваиваемость (%) | на 1 чел | |
|-----------------------|----------------------|------|----------|--------------|-------------------|----------|---------|
| | белки | жиры | углеводы | | | на 1 раз | в сутки |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Тушенка говяжья | 17 | 18 | – | 230 | 32 | 50–100 | |
| Тушенка свиная | 15 | 35 | – | 380 | 47 | 50–100 | |
| Мясо сублимированное | 70 | 20 | – | 473 | 96 | 20–50 | |

Окончание таблицы 6

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----------------------------|------|------|------|-----|------|--------|--------|
| Колбаса с/к | 20 | 40 | – | 430 | 57 | 40–70 | – |
| Суп-концентрат с мясом | 8 | 15 | 40 | 335 | 66 | 30–50 | – |
| Молоко сухое | 38 | 1 | 50 | 350 | 50 | 20–30 | до 70 |
| Молоко сгущенное с сахаром | 7 | 9 | 55 | 340 | 55 | 30–50 | – |
| Сыр жирный (50 %) | 25 | 30 | – | 370 | 53 | 30–50 | – |
| Масло сливочное топленое | 0,4 | 98 | – | 880 | 94 | 10–20 | до 80 |
| Масло подсолнечное | – | 99,9 | – | 900 | – | 10–15 | – |
| Сало свиное | 1,8 | 80 | – | 770 | 82 | 40–80 | – |
| Сухари черные | 11,2 | 1,7 | 69 | 326 | 82 | 25–45 | – |
| Сухари белые | 10 | 1 | 69 | 340 | 80 | 20–40 | – |
| Печенье | 10 | 10 | 70 | 420 | 82 | 25–30 | – |
| Макароны | 10 | 1 | 75 | 360 | 75 | 85–110 | – |
| Рис | 8 | – | 78 | 350 | 72 | 60–80 | – |
| Гречка | 13 | 2 | 68 | 330 | 68 | 70–80 | – |
| Чечевица | 21,6 | 1,1 | 48 | 314 | 70 | 70–80 | – |
| Овсянка | 12 | 6 | 65 | 340 | 65 | 50–60 | – |
| Пшено | 8 | 2 | 62 | 320 | 70 | 60–80 | – |
| Картофельное пюре | 6,1 | – | 72,3 | 315 | 72,3 | 50–70 | – |
| Соль поваренная | – | – | – | – | – | 2 | 7–10 |
| Лук репчатый | 2 | – | 9 | 45 | 11 | 10–20 | – |
| Чеснок | – | – | – | – | – | 10–20 | – |
| Сахар | – | – | 99 | 399 | 99 | 16–25 | до 120 |
| Халва | 12 | 30 | 45 | 500 | 88 | 30–50 | – |
| Шоколад черный | 4 | 29 | 50 | 510 | 83 | 30–70 | – |
| Шоколад молочный | 5,8 | 37 | 47 | 568 | 90 | 30–70 | – |
| Какао-порошок | 24 | 20 | 28 | 373 | 69 | 10–30 | – |
| Сухофрукты | 2 | 1 | 65 | 230 | 68 | 10–20 | – |
| Орехи | 14 | 56 | 11 | 620 | 81 | 20–30 | – |
| Овощи сухие | 13 | 0,5 | 54,5 | 284 | 50 | 5–10 | – |

Перед стартом похода все сыпучие и текучие продукты лучше упаковать в пластиковые банки и бутылки с завинчивающейся крышкой. Если несете крупу в пакетиках, пакеты должны быть очень плотные, желательно двойные, чтобы в процессе сбора-разбора рюкзака ничего не высыпалось.

Непросушенные сыр, сало и колбасу очень хорошо упаковать в вакуумные пакеты, особенно, если на улице жарко – это увеличит срок их жизни до двух-трех недель.

8. ОТЧЕТ О ПОХОДЕ

Основная задача туристского отчета – достоверно представить максимум полезной информации о районе путешествия и конкретных естественных препятствиях. Отчет должен однозначно отвечать на вопрос: где и как пролегал маршрут, как действовала группа при его прохождении. Помимо чисто технических описаний отчет может содержать впечатления участников группы о районе, нитке маршрута и пройденных препятствиях в специальном разделе. Но бытовые и литературные заметки не должны загромождать основные разделы отчета.

Отчет о походе пишет руководитель на основе записей, сделанных непосредственно в походе. Отчет состоит из следующих разделов:

- справочные сведения о походе;
- параметры маршрута;
- определяющие препятствия маршрута;
- общая идея, подъезды, продукты, газ;
- запасные пути движения и аварийные выходы с маршрута;
- высотный график похода;
- состав группы;
- карта района похода;
- график движения;
- техническое описание маршрута;
- выводы и рекомендации.

До похода необходимо подготовить описание местности, список снаряжения, меню, раскладку, состав ремнабора и медаптечки, график движения, описание достопримечательностей и другую информацию, чтобы интересно, слаженно и успешно пройти маршрут. Эту информацию нужно включить в отчет.

Если у каждого участника будет блокнот, карандаш или диктофон, а также участники будут записывать происходящее по должностям – поломки, показания погоды, хронометраж и другую информацию, то потом останется лишь перевести записи в электронный вариант. Фотографу и видеооператору просто нужно снимать команду.

9. ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ ТУРИСТСКОЙ ГРУППЫ НА МАРШРУТЕ ПОХОДА

Тактика в спортивном туризме – это выбор оптимального способа решения задач, возникающих в походе с минимальными затратами физических, психологических и материальных усилий.

Примеры тактических задач:

- организация лагеря;
- организация группы на переходе;
- выбор оптимального пути обхода препятствия;
- выбор маршрута на ходовой день.

По прибытии на место, откуда начинается движение по маршруту, руководитель напоминает об особенностях маршрута, возможных препятствиях пути, о необходимости соблюдать правила безопасности и охраны природы, дисциплину и порядок движения. Руководитель также сообщает участникам о наличии источников питьевой воды в ближайшее время (час-два, полдня) и дает рекомендации набрать воды с собой. Назначаются ведущий и замыкающий – наиболее опытные и сильные участники группы.

Обычно группа за пределами населенного пункта перемещается в колонне по одному. Слабых и нетренированных туристов чаще всего ставят впереди, следом за направляющим; в начало колонны ставят и девушек. В походе скорость движения всей группы соразмеряется со скоростью движения самых медленных туристов. Выбор темпа движения зависит от состава группы, расстояния и характера маршрута, а также от времени года и метеорологических условий.

Препятствия первым преодолевает самый сильный (опытный) участник группы. Не обязательно на это место назначается руководитель, обычно он идет последним или в середине колонны, так легче управлять и руководить группой.

Первый переход после завтрака или обеда делается 30 мин, остальные – 45 мин. Привал 15 мин. На малых привалах следует освободиться

от рюкзаков, размять мышцы, расслабиться. Можно отдыхать лежа, положив ноги на пенек или рюкзак.

Большой привал делают на обед, пройдя 2/3 пути. В это время туристы принимают пищу, переодеваются и переобуваются, отдыхают. Заканчивают поход засветло, за 2–3 часа до наступления темноты, чтобы можно было выбрать место для ночлега, разжечь костер и т. д. Сезонность и метеоусловия, естественно, вносят изменения как в расписание дня, так и в график движения туристской группы.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев, А. А. Питание в туристическом походе / А. А. Алексеев. – М. : ЦДЮ Тур, 2004. – 64 с.
2. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм / Ю. С. Константинов. – М. : ФЦДЮТиК, 2006 – 600 с.
3. Константинов, Ю. С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма : учебное пособие / Ю. С. Константинов. – М. : Советский спорт, 2009.
4. Таймазов, В. А. Теория и методика спортивного туризма : учебник / В. А. Таймазов, Ю. Н. Федотова. – М. : Советский спорт, 2014. – 424 с.
5. Правила вида спорта «Туризм спортивный» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rtss.by/index.php/dokumenty>. – Дата доступа: 21.10.2022.
6. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учебник / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. – 5-е изд., испр. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 224 с.
7. Ганопольский, В. И. Туризм и спортивное ориентирование / В. И. Ганопольский, Е. Я. Безносиков, В. Г. Булатов. – М. : Ф и С, 1987. – 240 с.
8. Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учебник / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков; под ред. В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2008. – 464 с.
9. Баканов, М. В. Туризм и спортивное ориентирование / М. В. Баканов, А. Ю. Титлов. – Коломна : Московский государственный областной социально-гуманитарный институт, 2014. – 407 с.

Производственно-практическое издание

**Канаш Олег Николаевич,
Трофимович Иван Иванович,
Геркусов Антон Станиславович**

**ОРГАНИЗАЦИЯ
ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ**

Практическое пособие

Редактор А. А. Банчук
Корректор В. В. Калугина

Подписано в печать 14.04.2023. Формат 60x84 1/16.
Бумага офсетная. Ризография.
Усл. печ. л. 2,8. Уч.-изд. л. 3,1.
Тираж 10 экз. Заказ 181.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 3/1452 от 17.04.2017.
Специальное разрешение (лицензия) № 02330 / 450 от 18.12.2013.
Ул. Советская, 104, 246028, Гомель.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ