

Программа курса

В нашу программу по туризму входят

1) узлы:

- прямой, академический;
- шкотовый, брам-шкотовый;
- схватывающий, « проводник»;
- «стремя».

2) установка/укладка палатки;

3) упаковка рюкзака (здесь же - укладка спальника);

4) ориентирование по компасу и карте или легенде;

5) страховка на склонах (при помощи веревок или палок).

При проведении учебы можно разделить обучение на уровни.

Начальный уровень: Укладка рюкзака, установка/упаковка палатки, разведение костра, узлы (прямой, академический, шкотовый, схватывающий - 2-мя концами, «проводник» - 2-мя концами), преодаление «обезьянника».

Средний уровень: Ориентирование по карте и компасу, понятие азимута, страховка на склонах, узлы (брам-шкотовый, схватывающий и проводник одним концом, «стремя»);

Высокий уровень: Планирование походов (прокладка маршрута и прядок его прохождения, подготовка раскладки и проч.), все остальные методы ориентирования, необязательные узлы («восьмерка» - 2 вида , карабинные узлы и т.д.) далее можно давать все, что знаете сами вплоть до наведения переправ, натягивания «полиспасов», охоты на медведя и методов обороны от диких племен Полинезии и проч.

Зачет по туризму традиционно проходит в виде тур-эстафеты, в которую традиционно входят следующие этапы:

- укладка рюкзака;
- ориентирование (прохождение участка с компасом по легенде);
- медицина (входит в другой курс);
- гать (на болото накидали веток палок);
- кочки (на болоте уже «растут» кочки);
- преодаление завала;
- переправа по «обезьяннику»;
- установка палатки;
- разведение костра;
- подъем/спуск по склону;
- узлы;
- элементы топографии.

Учебный поход (в лагере):

-решить кто, куда и когда идет, раскладка, документы, кто старший, связь

-заказать продукты, выяснить расписание транспорта

-заранее раздать списки необходимых личных вещей

-за 2-2,5 часа до выхода собраться, распределить продукты, вещи и обязанности.

Записать, у кого что.

-провести учебу по укладке рюкзака и распределению.

-проверить рюкзаки, исправить ошибки, утянуть

-назначить направляющего и замыкающего, рассказать про маршрут.

-через 10-15 мин. после выхода полезно сделать привал с целью исправления ошибок при укладке (у нас это удобно делать возле станции);

- во время пути можно провести учебу по компасу и карте
- на месте расположиться, организовать сбор дров и приготовление пищи, учеба по установке палаток. Можно рассказать виды костров.
- далее график учеб по обстоятельствам.

Рекомендация: обезьянник после узлов, сбор палатки перед отходом.

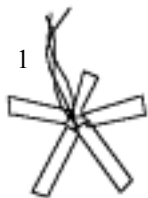
Костры

Технология разведения костров

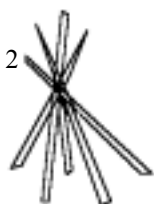
Надо нарвать бересты (кора берёзы) или бумагу. Положить бумагу (бересту) на землю и над нею сложить маленькие палочки, как костёр типа шалаш, потом поджечь костёр, если разгорелось подкладывать “побольше” палочки и с каждым разом всё больше и больше. А если не разгорится, то повторить процедуру заново.

Виды костров:

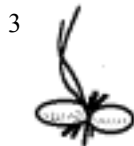
- *осветительные* (яркий свет: звезда, «пионерский»); (1, 2)
- *«пищевые»* (поддержание достаточной температуры колодец, плита...); (6, 3)
- *тепловые*(дает тепло, не требует ухода: надыя, таежный, камин); (4, 5)
- *дымовые*(от комаров, сигнализация).



Звезда



Шалаш



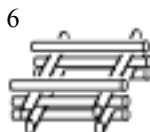
Очаг



Таёжный



Камин



Колодец

Пять видов подвески канов:

- *журавлик* (через толстое бревно кладётся палка, которая выдержит кан с водой, с одной стороны лежит груз (или сидит человек), а с другого края вешается кан).
- *очаг* (костёр обкладывается камнями, и на камни ставится кан).
- *тросиком* (между деревьями вешается кан).
- *рогатки* (из дерева делаются две рогатки и вбиваются в землю, потом на рогатки кладётся палка, на которую вешается кан).

Еще одна разновидность носит название “*крестики*” (берётся две палки и связываются крестом, потом берется ещё одна пара палок и связывается крестом, после этого эти кресты вбиваются в землю, и на эти кресты кладётся палка).

Установка палатки

1. Подобрать безопасное место
2. Очистить место под палатку
3. Растянуть дно (по диагоналям)
4. Установить стойки и растянуть конек
5. Растягиваются угловые оттяжки
6. Натягивается тент
7. Окапывается палатка

Снаряжение





Личное (не должно превышать 7-8 кг.)

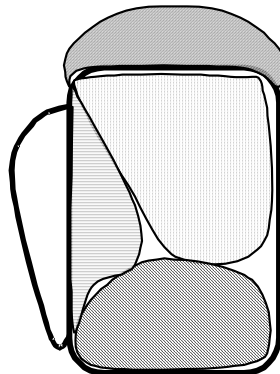
- рюкзак
- Кружка Ложка Миска Нож
- дождевик
- головной убор
- теплый свитер
- брюки 2 пары
- футболка и рубашка
- 2 пары обуви (крепкие ботинки, кроссовки)
- носки х/б - 2 пары, носки шерстяные
- одежда для сна
- средства личной гигиены (туал бумага)
- носовые платки
- **все в пакетах (гермотаре)**

Групповое

- карта, компасы
- фонари, часы
- палатки
- тенты дождевые
- спальники, пенки
- топоры, пилы, лопата
- спички, рукавицы
- каны, ведра, тросик, крючки, половник
- аптечка, рем.набор

Упаковка рюкзака

Часто используемые вещи	
Легкие вещи	
Тяжелые вещи	
Мягкие вещи	

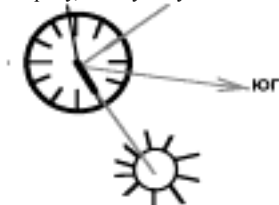


Методы ориентирования на местности

Азимут - угол между предметом и направлением на север.

- **по компасу** (метод «челночок») – один человек уходит вперед по заданному направлению, его направление корректирует оставшаяся группа, он занимает положение на прямой, затем оставшаяся группа подтягивается к нему.

- **по солнцу и часам** (необходимо направить часовую стрелку часов на солнце, в угле между часовой стрелкой и 2 часами (по летнему времени и 1 часом по зимнему) провести биссектрису, она будет указывать на юг)



- **по тени.** В 9 часов тень направлена на запад, в 19 часов – на восток

- **по звездам.** Необходимо найти полярную звезду – там север;

- **по квартальным столбам.** Большие лесные массивы разбивают на кварталы (квадраты) и нумеруют. На стыке кварталов стоят столбы (на каждой из 4 боковых граней написаны числа). Ребро между гранями с двумя наименьшими числами указывает на север.

по народным приметам. Мхи и лишайники располагаются с севера. Муравейники лежат к югу от дерева, с юга склон более пологий. У одиноко стоящего дерева ветки лучше растут в сторону юга, на пеньках - по кольцам Смола у хвойных обильнее накапливается с юга.

Организация похода

Распределение обязанностей

- Руководитель группы (инструктор)
- Командир группы (ребенок- опытный)
- Завхоз (подготовка и распределение еды, меню)
- Снаряженец (подготовка и распределение группового снаряжения. учесть вес!)
- Финансист (учет расходов, групповые деньги)
- Летописец (дневник похода + подготовка отчета)
- Фотограф (снять все узловые моменты похода, интересные объекты)
- Медик (подготовка аптечки)
- Ремонтник (подготовка ремнабора)

Нормы питания на одного человека

(одна еда)

крупы	70-80 г	макароны	120 г
манка	40-50 г	картофель	300-400 г
тушенка	50 г	сгущенка	30-40 г
масло сл.	20-30 г	колбаса	30-50 г
соль	5-6 г	чай	2 г
сахар	100 г на день		

Для составления раскладки на день нужно

1. составить меню
2. умножить норму питания 1 человека на количество людей (по каждому продукту)
3. распределить продукты по людям

Виды маршрутов и требования к их составлению

Маршруты бывают: линейные; «ромашка»; комбинированные.

При составлении маршрута необходимо учитывать:

протяженность

- для 6-7 класса переход до 8 км. в сутки
- для 7-9 класса - до 12 км.
- для 9-11 класса - до 20 км.

весовые нагрузки (рюкзак не должен превышать 1/4 собственного веса, при длинном походе необходимо прикинуть раскладку и, в случае слишком больших нагрузок, сократить поход или сделать “заброски”)

безопасность – заранее определить пути передвижения, привалы (10-15 мин. отдыха на каждые 45-50 хода)

назначить направляющего (знает маршрут и обладает равномерным шагом)

назначать **замыкающего** (силен, внимателен)

продумать **места для стоянок** (не далеко от н.п., вдали от ЛЭП и железных дорог, наличие водоема, наличие дров)

продумать варианты схода группы с маршрута, экстренной связи и эвакуации

При движении необходимо соблюдать следующие правила:

- через 10-15 мин. после выхода полезно сделать привал с целью исправления ошибок при укладке и обувке;
- передвижение по дорогам происходит гуськом, по обочине, навстречу машинам;
- в колонне сначала идут самые слабые (младшие), а затем более сильные;
- дистанция при движении -2-3м.
- направляющий - опытный, знающий маршрут, обладает ровным шагом;
- замыкающий - опытный, обладает знаниями по медицине, следит за группой;
- между направляющим и замыкающим налажена связь (крики, флажки, рации и проч.);
- переходить шоссе всем вместе, фронтом (цепью).

На стоянках необходимо следить, чтобы:

- употребляемая вода была кипяченой;
- в пищу не употреблялись ягоды и грибы неизвестного происхождения;
- топор находился в надежных руках или безопасном месте;
- дети не купались без разрешения и присмотра взрослых костром занимались опытные люди

Узлы



“Прямой” -
связывание 2
одинаковых
веревек
(+ контрольные)



“Схватывающий”
для поднятия по веревке,
фиксируется при резком
рывке



“Академический”
связывание 2
одинаковых
веревек



“Проводник” для
пристегивания
карабина



“Шкотовый”
связывание 2
разных веревок
черн-толстая



“Стремя”
используется как
стремя – вставляется
нога

Брамшкотовый

- + под нагрузкой не затягивается
- «ползёт» при переменной нагрузке
- ! используется для связывания верёвок, как одинакового диаметра, так и разного, обязательны контрольные узлы

Схватывающий

- + узел свободно перемещается, при нагрузке затягивается, после снятия нагрузки легко приводится в исходное состояние
- плохо держит на жёстких верёвках, совершенно не держит на обледенелых верёвках, «не любит» рывков, т.к. из-за проскальзывания витки узла могут оплавиться
- ! используется в альпинизме для организации самостраховки, при использовании узла на обледенелых верёвках нужно закончить вторую (верхнюю) половину узла одним оборотом

Проводник одним концом

- + узел легко вяжется, как на конце верёвки, так и в середине
- под нагрузкой сильно затягивается, «ползёт», особенно на жёсткой верёвке
- ! используется для крепления верёвочной петли к чему-либо, при использовании узла для организации связок (в альпинизме) необходим контрольный узел.

Стремя

- + универсальный узел
- ! петли узла используются в качестве опоры для ног при подъёме по закреплённой верёвке (самовылаз из трещин и т.п.), хорош при спасательных работах для торможения верёвки и вязки носилок из подручных средств, может использоваться для самостраховки.

Содержание

Программа курса	1
Учебный поход	1
Костры	2
Установка палатки	3
Снаряжение	3
Упаковка рюкзака	3
Методы ориентирования на местности	4
Организация похода	4
Распределение обязанностей	4
Нормы питания на одного человека	4
Виды маршрутов и требования к их составлению ...	5
При движении группы	5
Стоянки	5
Узлы	6