

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра легкой атлетики и лыжного спорта

П.К. Гулидин

ТУРИЗМ

Курс лекций

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2017*

УДК 796.51(075.8)
ББК 75.81я73
Г94

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 2 от 28.12.2016 г.

Автор: заведующий кафедрой легкой атлетики и лыжного спорта ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент
П.К. Гулидин

Р е ц е н з е н т ы :

доцент кафедры теории и методики физической культуры
и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова,
кандидат педагогических наук *Г.Б. Шацкий;*
методист сектора туризма и спортивного ориентирования ГУДО
«Витебский областной дворец детей и молодежи» *А.Н. Вавилонский*

Гулидин, П.К.

Г94 Туризм : курс лекций / П.К. Гулидин. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 98 с.

В данном курсе лекций представлены базовые понятия, основное содержание теоретического материала и вопросы для самоконтроля по учебной дисциплине «Туризм». Предлагаемый материал предназначен студентам и соответствует требованиям учебной программы для специальности 1-03 02 01 «Физическая культура».

УДК 796.51(075.8)
ББК 75.81я73

© Гулидин П.К., 2017
© ВГУ имени П.М. Машерова, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Лекция 1. МЕСТО ТУРИЗМА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ...	5
1.1. Туризм как подсистема физической культуры	5
1.2. Решение оздоровительных, воспитательных и образовательных задач в туризме	6
1.3. Классификация форм и видов туризма	7
Лекция 2. ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТОВ	11
2.1. План, карта, масштаб и измерения по карте	11
2.2. Понятие о рельефе и его основных формах, изображение рельефа и местных предметов на карте	15
2.3. Азимуты, магнитное склонение, дирекционные углы, сближение мери- дианов	18
2.4. Компас и работа с ним	19
2.5. Ориентирование с помощью компаса и карты	21
2.6. Ориентирование по местным предметам и звездам	25
2.7. Измерение расстояний в условиях похода	27
2.8. Простейшие геометрические способы измерений расстояний на местности ...	29
Лекция 3. ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ, ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ	32
3.1. Выбор района и разработка маршрута	32
3.2. Комплектование туристской группы	33
3.3. Распределение обязанностей в туристской группе	34
3.4. Обязанности руководителя туристской группы	36
3.5. Обязанности и права участников туристского похода	37
3.6. Маршрутная документация и отчет туристского похода	38
3.7. Бивуачные работы и организация питания	41
3.8. Распорядок дня и движение на маршруте	44
3.9. Расчеты физических нагрузок и контроль над состоянием здоровья членов туристской группы	47
3.10. Материальное обеспечение туристского похода	50
3.11. Безопасность туристских походов	57
3.12. Охрана природы и туризм	62
Лекция 4. ТУРИСТСКИЕ СЛЕТЫ И СОРЕВНОВАНИЯ	68
4.1. Классификация слетов и соревнований	68
4.2. Подготовка и организация туристских слетов и соревнований	69
4.3. Положение о туристском слете и соревнованиях	82
4.4. Соревнования по туристской технике	85
4.5. Соревнования по ориентированию	89
4.6. Туристские конкурсы	92

ВВЕДЕНИЕ

Туризму как эффективному средству морального и физического воспитания молодежи в Республике Беларусь уделяется большое внимание. Неотъемлемой частью программ по физическому воспитанию в вузах, средних специальных учебных заведениях является туризм. Популярность туризма в школе, особенно в старших классах, определяет задачи воспитания, оздоровления и физического развития школьников.

Задача преподавателя физической культуры – умело организовывать и направлять и проводить туристско-краеведческую работу в учреждениях образования. Поэтому курс туризма на факультетах физической культуры в университете предусматривает изучение студентами теории и методики проведения туристской работы в учреждениях образования; овладение техническими навыками элементов туризма.

При изучении курса туризма предусмотрена самостоятельная работа студентов с литературой, выполнение учебных заданий по разработке маршрута, оформлению документации предстоящего учебно-тренировочного туристского похода, расчету продуктов питания, подбору медикаментов для аптечки, подготовке снаряжения, распределению обязанностей в туристской группе.

На лекциях излагается программный материал, составляющий основу подготовки специалистов; даются указания по его детальному изучению; освещается новый материал, еще не вошедший в учебники. Должное внимание уделяется организации туристско-краеведческой работы в лагерях юных туристов, в оздоровительных лагерях, в школьных лагерях труда и отдыха; методике проведения туристских слетов и соревнований; обеспечению техники безопасности в походах и соревнованиях по туризму.

На практических занятиях студенты овладевают топографическими навыками (чтение карты, ориентирование на местности), техникой преодоления препятствий, приобретению навыков планирования туристской работы и соревнований. Учебная практика по туризму проводится в форме многодневного похода (семидневного), приближенного к нормам путешествий первой категории сложности. В зависимости от местных условий этот поход можно проводить по пешеходному, водно-пешеходному или лыжному виду туризма.

Учет успеваемости по курсу туризма проводится в форме экзамена после окончания учебного зачетного похода.

Лекция 1

МЕСТО ТУРИЗМА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1.1. Туризм как подсистема физической культуры

Рассматривая систему физической культуры, спорта и туризма, можно выделить три определяющие эту систему подсистемы. *Физическая культура* рассматривается как системообразующая многокомпонентная подсистема. Физическая культура частично включает в себя подсистемы спорта и туризма в том случае, если они обладают характеристиками компонентов физической культуры. *Туризм* – многокомпонентная подсистема, частично включённая в физическую культуру и спорт в форме активного туризма, имеющего определённую физическую нагрузку на организм человека. Эта подсистема имеет специфическую для туризма функцию путешествий, но не всегда соответствует основным функциям физической культуры и спорта. Туризм, включённый во все эти подсистемы, может рассматриваться как особый системообразующий фактор, дающий новое качество всей системе связей физической культуры, спорта и туризма. Содержания физической культуры составляют: физическое воспитание, спорт, туризм и лечебная физкультура. В эту деятельность вписывается и экологический туризм, имеющий свою специфику взаимодействия туристов с окружающей средой, местным населением и индустрией туризма, как в части охраны природы и культурно-исторического наследия, так и в части экономического развития туристских регионов. К этой сфере относятся спортивный туризм. Слово «туризм» происходит от корневой основы «тур», что означает «прогулка», «путешествие». Существует более двухсот определений туризма, простейшие из которых рассматривают только какие-либо его грани, например, отдых или оздоровление и потому являются далеко не полными. К таким определениям относятся, например, следующие: туризм – лучший отдых (при этом юмористы добавляют «...но отдых лучше туризма»), туризм – один из видов спорта или одно из средств физического воспитания, туризм – одно из средств познания и эстетического воспитания и т.п. В Большой Советской Энциклопедии *туризм определяется как путешествие в свободное время; один из видов активного отдыха; наиболее эффективное средство удовлетворения рекреационных потребностей, так как он сочетает различные виды деятельности – оздоровление, познание, восстановление производительных сил человека; как составная часть здравоохранения, физической культуры; средство духовного, культурного и социального развития личности.* Разнообразие форм туризма, его положительное влияние на организм человека позволяют использовать его как средство физического воспитания,

начиная с младшего школьного возраста. Экскурсии, походы выходного дня, степенные и категорийные походы – один из методов внеклассной работы. Для учителя физической культуры и классных руководителей, думающих о здоровье детей, это представляет широкое поле для творческой деятельности. В программах общеобразовательных школ в общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях, ежемесячных днях здоровья и спорта, внутришкольных соревнованиях большое место уделяется туризму. Туристские слеты различного ранга стали традицией. Многие классные руководители заканчивают учебный год, походами выходного дня, привлекая к их проведению родителей, бывших своих учеников. Походы становятся для детей праздниками природы и здоровья. Существует система организации работы по туризму с детьми. Возглавляет эту работу в стране Дворцы детей и подростков при Министерстве образования, где имеются сектора туризма и краеведения. Они выпускает большое количество учебно-методической литературы по туризму, организует районные, областные, республиканские соревнования не только школьников, но и учителей. В сельских и городских районах работают центры творчества учащихся, туристские центры, туристские клубы. Педагоги дополнительного образования проводят с детьми работу по многим видам туризма. Туризм как средство физического воспитания характеризуется естественной прикладной направленностью. Он включает разнообразные по форме и содержанию двигательные действия по рациональному преодолению значительных расстояний в малонаселенной местности, выполняемые в естественных условиях коллективными усилиями. Параллельно с этим решаются воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи.

1.2. Решение оздоровительных, воспитательных и образовательных задач в туризме

Правильное проведение занятий туризмом, их цикличность, оптимальная длительность, интенсивность, последовательность обеспечивают повышение работоспособности и укрепляют здоровье. К оздоровительной функции туризма прямое отношение имеет и осуществляемая в нем пропаганда здорового образа жизни. Многочисленные исследования подтверждают благотворное воздействие занятий активными видами туризма на морфофункциональное состояние человека. Возможность правильно дозировать физические нагрузки на людей с учетом их возрастных особенностей, степени физической подготовленности позволяет добиваться значительного оздоровительного эффекта. Задача оздоровления, связанная с увеличением двигательной активности населения, может решаться именно посредством туризма, как активный отдых на природе. Активный отдых в туристских походах, проводимых на природе, в праздничное, отпускное и каникулярное время, дает возможность повысить состояние здоровья, по-

ложительно влияет на сердечнососудистую и дыхательную систему человека, на опорно-двигательный аппарат и эндокринную систему. Во время туристских мероприятий обеспечивается эмоциональный подъем, что положительно влияет на состояние нервной системы. Воздействия постоянно изменяющихся метеорологических факторов, длительное пребывание в природных и экологически чистых условиях позволяет повысить иммунитет организма человека. Большие возможности имеет туризм для решения воспитательных задач. *Трудовое воспитание* средствами туризма заключается в формировании умений и навыков самообслуживания и общественно полезной деятельности. Участники туристской группы должны обеспечивать самостоятельную жизнедеятельность на все время маршрута: ориентироваться и преодолевать препятствия, ставить лагерь, готовить пищу, ремонтировать снаряжение, чинить одежду, фотографировать, делать описание маршрута. Благодаря этому туристы не только усваивают элементарные приемы бытового труда, но и учатся проявлять сознательную дисциплину, организованность, согласованность совместных действий в работе. *Эстетическое воспитание.* Туризм, как никакой другой вид человеческой деятельности, приобщает к прекрасному в природе и обществе, наполняет жизнь духовным содержанием, делает ее красивее, богаче, помогает лучше познать окружающий мир. В природе человек встречается с проявлением ее могучих сил, с гармонией красок, с безграничным пространством лесов, полей, рек, озер, горных хребтов. В тренировочных и походных условиях воспитываются волевые качества: смелость и решительность, терпеливость, настойчивость, инициативность, дисциплинированность. Всестороннее воспитание волевых качеств должно входить в основное содержание подготовки туристов. Знакомство с новыми районами, природой, встречи с людьми обогащают человека. Образовательные задачи заключаются в приобретении навыков и умений в преодолении препятствий самого различного характера, хорошо прыгать в длину, лазать по канату, по деревьям, свободно подтягиваться, приучиться переносить рюкзак с большим грузом на длинные расстояния. Начинать лучше с походов с небольшим грузом по 6-10 кг, выполняя все правила укладки рюкзака и подгонки снаряжения, иногда ходить в тяжелой обуви. Турист должен уметь переносить на небольшие расстояния значительные грузы, а также пострадавшего человека, используя подручные средства. В природной среде он должен быть подвижным, ловким, отлично владеть равновесием. Все это дается разносторонней подготовкой всех физических качеств, особенно выносливости.

1.3. Классификация форм и видов туризма

По направленности и характеру деятельности в туризме различают прогулки, экскурсии, походы, экспедиции. Прогулки и экскурсии являются

элементарными формами туризма. Они могут проводиться самостоятельно, а также быть составной частью туристского похода. *Прогулки* – простейшая кратковременная, доступная для широких масс форма туризма (передвижение пешком, на лыжах, на велосипедах, лодках) с целью оздоровления, закаливания организма. *Экскурсии* – коллективные посещения какого-либо объекта с научной или учебной целью, для общего культурного развития. *Походы* – организованное групповое передвижение пешком, на лыжах, велосипедах, лодках и т.д. с целью физического совершенствования, познания края, общественно полезной деятельности. В практике сложилось много видов туристских походов. Из них основными с точки зрения физического воспитания следует считать подготовительные, собственно туристские и агитационно-массовые походы. *Подготовительные походы* служат главным образом обучению походному движению и постепенной подготовке организма к большим и длительным напряжениям в предстоящих собственно туристских походах. В подготовительные походы полезно включать элементы прогулок и экскурсий. Основным содержанием подготовительных походов является освоение с туристской экипировкой, режимом походной жизни; совершенствование в технике передвижения; обучение специальным действиям, связанным с разведкой пути, выбором и подготовкой места бивуака, устройством ночлега, разведением костра и т.д.; воспитание выносливости, силы, быстроты и других качеств, необходимых для участия в сложных и продолжительных походах. *Собственно туристские походы* являются самым типичным видом туризма. Они отличаются значительной продолжительностью (от нескольких дней до одного-двух месяцев), разнообразием маршрутов и способов передвижения. Их необходимо регистрировать в отделах спорта и туризма или в специальных туристских учреждениях, а на проведение сложных походов должно быть специальное разрешение. Эти походы возглавляет руководитель-инструктор, наиболее квалифицированный и опытный турист из состава самой группы. *Спортивные походы* фактически относятся к области спорта: для них установлены определенная сложность маршрутов, продолжительность пути, сложность естественных препятствий, условия пребывания в населенной местности, количество зачетных походов различной трудности. Спортивные походы являются наиболее специализированными именно в целях физического воспитания. *Агитационно-массовые походы* проводятся в честь каких-либо крупных общественно-политических или спортивных событий и служат цели привлечения масс к туризму и обмена опытом туристской работы. *Экспедиции* – туристские путешествия поискового характера с целью изучения каких-либо объектов (географических, геологических, краеведческих, исторических и др.). Средства передвижения в экспедициях могут быть активными (пешком, на лыжах и т.д.) и пассивными (на транспорте). В экспедициях в качестве средств физического воспитания рассматриваются лишь те туристские мероприятия, которые

совершаются при помощи активных двигательных действий. *По территориальному признаку* походы делятся на местные и дальние, по характеру организации – на плановые (по путевкам) и самодеятельные. Путешествия по путевкам проводятся по определенным, заранее разработанным, описанным, а иногда и промаркированным маршрутам. Туристы обеспечиваются в пути ночлегом, питанием, местным транспортом, услугами экскурсоводов и проводников. *Самодеятельные путешествия* организуются советами коллективов физкультуры, клубами туристов, туристскими лагерями и базами, детскими экскурсионно-туристскими станциями, школами и отдельными группами туристов. Здесь туристы сами выбирают и разрабатывают маршрут, сами обслуживают себя в пути. Эти путешествия дешевле платных и занимают столько времени, сколько его имеется в распоряжении группы. Туристы пользуются теми способами передвижения, которые доступны и интересны всем участникам, соответствуют возрасту, физической подготовленности и вкусам. Такие путешествия наиболее полно отвечают задачам советского физкультурного движения. *По способам передвижения путешествия* делятся на виды: пешеходные, горные, водные, лыжные, велосипедные, комбинированные, автомобильные и мотоциклетные. По целям классифицируют путешествия по типам туризма, где можно использовать мотивационные факторы. При такой классификации следует исходить из основного мотива, побудившего человека отправиться путешествовать. *Туризм с целью отдыха* (рекреационный). Данный тип заключается в кратковременном или более продолжительном отдыхе с целью физического или психологического восстановления организма. Кроме того, к этой группе относится и курортный отдых, при котором для лечения или восстановления сил используются природные свойства почвы, климата и морской воды. Туризм, ориентированный на познание чужой культуры, подразделяется на два типа познавательный и паломнический. *Познавательный* туризм охватывает собой посещение исторических, культурных или географических достопримечательностей. Туристы, путешествующие с познавательной целью, чаще всего интересуются социальными и экономическими отношениями посещаемых ими стран. Целью *паломнического* туризма является посещение мест, имеющих особое религиозное значение. *Спортивный туризм*. К спортивному туризму относятся поездки с целью активного участия в спортивных мероприятиях, а также поездки, которые носят пассивный характер участия в спортивных соревнованиях. Иногда есть необходимость конкретизации туризма по его формам возникает в связи с различной длительностью путешествий (продолжительные и непродолжительные путешествия). В этом случае в качестве основного критерия такой классификации выбран срок пребывания в путешествии. Если путешествия различаются по такому внешнему критерию, как длительность пребывания, то можно сказать, что эти путешествия относятся к различным формам туризма. Существует много возможностей, позволяющих

выделить формы туризма по внешним критериям: по происхождению туристов; по организационной форме; по длительности пребывания в путешествии; по возрасту; по транспортным средствам; по времени года или сезону. Формы туризма в зависимости от длительности пребывания. Очень важной классификацией форм туризма является их классификация в зависимости от продолжительности пребывания. Формы туризма в зависимости от возраста путешествующих. При классификации форм туризма учитывается также возраст путешествующих. По возрастной шкале определены следующие группы туристов: дети, путешествующие со своими родителями; молодежь (туристы в возрасте 15–24 лет); относительно молодые, экономически активные люди в возрасте 25–44 лет; экономически активные люди среднего (45–64 лет) возраста (путешествуют, как правило, без детей); пенсионеры (65 лет и старше).

Контрольные вопросы

1. Какие виды туризма вы знаете?
2. Какие формы туризма проводятся в учебных заведениях?
3. Как решаются оздоровительные задачи во время туристских мероприятий?
4. Как решаются воспитательные задачи во время туристских мероприятий?
5. Как решаются образовательные задачи во время туристских мероприятий?

Список использованных источников

1. Учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Туризм» / УО «Витеб. гос. ун-т имени П.М. Машерова»; авт.-сост.: П.К. Гулидин, А.Н. Вавилонский. – Витебск, 2014 Электронный ресурс www.lib.vsu.by.
2. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец.033100 - Физ. культура / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – М.: Академия, 2013. – 224 с.
3. Ганопольский, В.И. Уроки туризма: пособие для учителей / В.И. Ганопольский. – Минск: НМЦентр, 1998. – 216 с.
4. Гулидин, П.К. Основы подготовки, организации и проведения спортивных и оздоровительных туристских походов / П.К. Гулидин, В.П. Виноградов, А.Н. Вавилонский; М-во спорта и туризма РБ, гос. учреждение «Витебский обл. учеб.-метод. центр физ. воспитания населения». – Витебск: ВГТУ, 2006. – 58 с.
5. Курилова, В.И. Туризм: [по спец. N 2114 «Физ. Воспитание» и № 2115 «Нач. воен.-обучение и физ. Воспитание»] / В.И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. - 224 с.

Лекция 2

ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТОВ

2.1. План, карта, масштаб и измерения по карте

Уменьшенное изображение земной поверхности на бумаге, выполненное условными знаками в определенном масштабе, называется планом или картой. Изображение, на котором дается значительный участок земной поверхности и при этом учитывается кривизна земли, называется картой. Отличительный признак карты – сетка географических координат. На планы и топографические карты, кроме того, наносится сетка прямоугольных координат. В отличие от плана масштаб карты непостоянен на различных ее участках. На крупномасштабных картах эта разница невелика, а карта крупнее 1:25000 не отличаются от планов.

При определении местоположения объектов – ориентиров точек стояния по карте используются координатные сетки, которые позволяют быстро отыскивать или указать точное положение той или иной точки на местности. Координатами называются угловые и линейные величины, определяющие положение точек на какой-либо поверхности, на земной поверхности, на карте или в пространстве. Географические координаты представляют собой угловые величины географическую широту и долготу, которые определяют положение точек на земной поверхности относительно экватора и отвесной линии в данной точке земной поверхности. Величина угла в градусах показывающая, насколько та или иная точка на земном шаре севернее или южнее экватора и есть северная или южная широта. Географическая долгота также измеряется углом, который образован плоскостью меридиана, принятого за начальный /нулевой/ и меридиана, проходящего через данную точку. Для единообразия в определении долготы, условились начальным меридианом считать проходящий через астрономическую обсерваторию в Гринвиче /Англия, вблизи Лондона/ и именовать его Гринвичским. Все точки на земном шаре, расположенные к востоку от начального меридиана до меридиана 180° , будут иметь восточную долготу, а к западу от начального – западную долготу. По карте с нанесенными на нее меридианами и параллелями можно определить широту и долготу любой точки или объекта. На топографических картах крупных масштабов сетка меридианов и параллелей показывается за рамкой листа карты в виде деления /отрезков/, равных линейной величине одной минуты по долготу и широте. На картах М 1:500000 и 1:100000 сетка меридианов и параллелей изображается на всем листе, и ее выходы подписываются за рамкой карты.

Линии сетки проведены параллельно осям координат через 2 см на картах М 1:50000 – 1:500000 и через 4 см на карте 1:25000, что соответствует некому целому числу километров на местности. Поэтому прямо-

угольную координатную сетку называют также километровой, а ее линии километровыми.

По содержанию карты делятся: на общегеографические и специальные. Общегеографические карты отображают рельеф, гидрографию, частично почвенно-грунтовой, растительный покров, дороги, населенные пункты, социально-экономические объекты и некоторые др. элементы. Эти карты подразделяются на топографические, масштабом до 1:1000000 включительно и обзорные /мельче 1:1000000/.

К специальным картам относятся: геологические, почвенные, гидрологические, политико-административные, экономические, дорожные, рельефные, туристские, военные и др. Полнота и детальность изображения местности на топографических картах зависят от их масштаба и характера местности. Чем крупнее масштаб, тем полнее и детальнее карта, чем меньше местность содержит деталей, тем полнее они показываются на карте. Полнота содержания карт среднепересеченной местности характеризуется примерно следующими данными:

Населенные пункты показываются полностью на крупномасштабных картах; на картах масштаба 1:100000 отдельные дворы и постройки изображаются частично, на картах 1:200000 и мельче населенные пункты даются частично.

Автогужевые дороги воспроизводятся полностью на крупномасштабных картах. На картах 1:100000 и 1:200000 даются все шоссейные, а также грунтовые улучшенные дороги и частично грунтовые и полевые; на картах масштаба 1:500000 рисуются все шоссейные и частично грунтовые; на картах масштаба 1:1000000 приводятся только главные дороги.

Реки показываются все на картах масштаба 1:25000 1:100000, на картах масштаба 1:200000 и мельче даются реки более 0,5–1 см высоты сечения рельефа данной карты.

Масштабом называется отношение длины линии на карте /плане/ к длине соответствующей линии на местности, выраженное в одинаковых мерах длины.

Различают масштабы *численный и линейный*, которые обычно указываются на нижнем обрезе карты или плана.

Численный масштаб записывается в виде дроби, числитель которой всегда единица, а знаменатель – число, показывающее степень уменьшения на карте линии местности. Основное достоинство численного масштаба – возможность пользоваться любыми мерами /сантиметрами, дюймами/ для определения расстояний на картах любых масштабов, недостаток – необходимость производить вычисления.

Примеры численного масштаба: 1:100000; 1: 200 000; 1: 500 000.

Линейный масштаб – графическое изображение численного масштаба. Это прямая линия, разделенная на отрезки равной длины, называемые основанием линейного масштаба (Рис. 1). Основание выбирается с таким

расчетом, чтобы ему на местности соответствовало круглое число сотен тысяч метров.

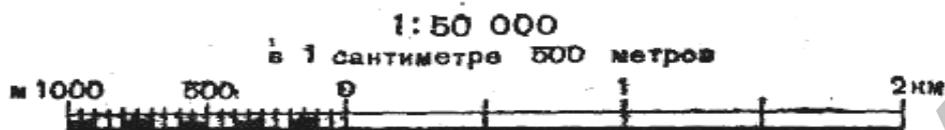


Рис. 1 Основание линейного масштаба

Измерение расстояний по карте. Чтобы определить расстояние между двумя точками, вначале измеряют это расстояние на карте, а затем, пользуясь масштабом, узнают действительное значение его на местности.

Пример: При масштабе карты 1: 50000 расстояние между объектами равно 4,2 см. Величина равная 1см на карте будет 500м, соответственно расстояние между объектами будет равно: $4,2 \times 500 \text{ м} = 2100 \text{ м}$:

Значительно проще расстояния по карте определяются с помощью линейного масштаба. Для этого достаточно измерить циркулем, линейкой или полоской бумаги расстояние между заданными точками на карте, а затем приложить циркуль к линейному масштабу и снять по нему отсчет.

В практике очень часто приходится измерять расстояние не по прямым линиям, а по ломаным или извилистым. Например: длину маршрута по дорогам. В этом случае пользуются следующими приемами: шагом циркуля, наращиванием раствора циркуля, курвиметром, на глаз.

Шагом циркуля. Устанавливают небольшой раствор циркуля, который называется шагом. Длина шага зависит от степени извилистости линии и как правило не должна превышать 1 см. Одну иглу циркуля ставят в начальную точку маршрута, а вторую - в направлении измеряемой линии. Поворачивая циркуль относительно одной из игл «шагают» по маршруту (Рис. 2). Общая длина маршрута равна числу шагов циркуля, умноженному на шаг циркуля в масштабе карты.

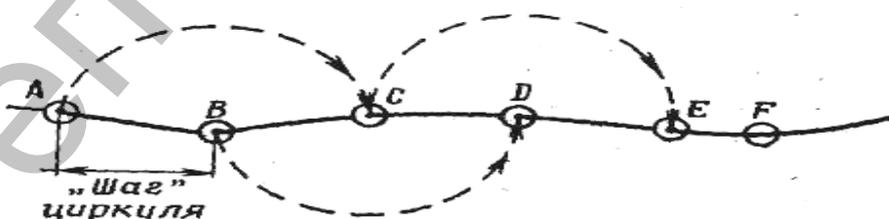


Рис. 2 Измерение расстояния по карте «Шагом циркуля»

Курвиметр – прибор для измерения кривых линий (Рис. 3). Основанием курвиметра служит колесико, длина окружности которого известна. Вращение колесика передается на стрелку, поворачивающуюся по круго-

вой шкале. Зная число оборотов колесика, катящегося по измеряемой линии, легко определить и ее длину.

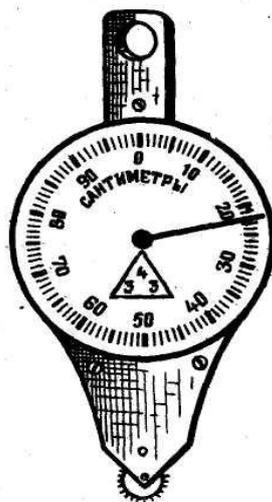


Рис. 3 Курвиметр

Способ наращивания раствора циркуля. Измеряемая кривая делится черточками на приблизительно прямолинейные отрезки (Рис. 4).

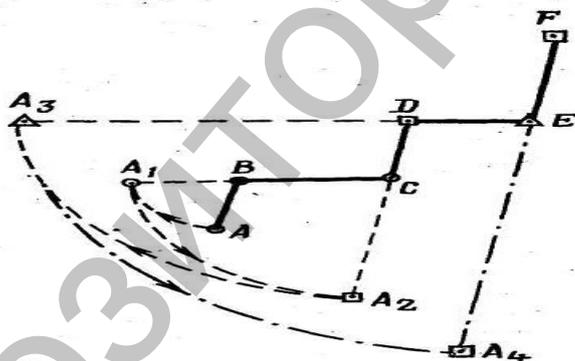


Рис. 4 Способ наращивания раствора циркуля

При работе циркулем сначала ставим одну ножку на начальную точку кривой (А) и раздвигаем циркуль до тех пор, пока вторая ножка не совпадет с концом первой прямой (В), отмеченной черточкой. Далее, держа вторую ножку плотно на бумаге, поворачиваем первую ножку так, чтобы она стала на мысленном продолжении второго прямого отрезка (А1), т.е. отрезка между первой и второй черточками. После этого, оставляя первую ножку на этом месте, раздвигаем циркуль до совпадения второй ножки со второй черточкой (С) и так далее до конца маршрута. Конечный раствор циркуля будет соответствовать длине кривой или ломаной линии в масштабе карты.

Способ *на глаз*. При глазомерном определении расстояний по карте пользуются стороной квадрата километровой сетки как эталоном. Сравнивая расстояние отрезков стороной квадрата, определяют число километров, а десятые доли километра оценивают на глаз.

Измерение площадей. На контуре, в пределах которого требуется определить площадь, строятся на глаз равновеликий прямоугольник. Измерив его основание и высоту, перемножьте одно на другое и получите площадь фигуры. Для более точных определений фигуру разбивают на сеть прямоугольников, квадратов, треугольников. Площадь каждого из них вычисляют по известным правилам геометрии. Сумма площадей отдельных фигур даст общую площадь, заключенную в контуре объекта местности.

Очень удобно определить площадь при помощи сетки квадратов, которую наносят на прозрачную бумагу или пленку. Желательно, чтобы квадраты были со стороной 4 мм для карт масштабом 1:25000 и 1:50 000 и 5 мм для карты масштабом 1:100000. В таком случае каждый квадрат будет соответствовать для карты 1:25000 - 1 га, для карты 1:50000 - 4 га; 1: 100000 – 25 га. Прикладывая такую сетку на контур условного знака карты, подсчитывают число квадратов, покрывающих площадь, причем доли квадратов определяют на глаз. Вместо квадратов можно ограничиться только точками на вершинах квадратов. Количество точек в пределах контура будет соответствовать числу квадратов, и здесь уже не нужно подсчитывать доли квадратов.

2.2. Понятие о рельефе и его основных формах, изображение рельефа и местных предметов на карте

На поверхности земли размещены природные объекты – поля, леса, моря, озера, реки, горы и объекты, созданные людьми – города, населенные пункты, различные инженерные сооружения. *Совокупность разнообразных по форме и величине природных объектов поверхности земли называют рельефом. Объекты, размещенные на поверхности земли, природные или созданные человеком, называют местными предметами. Рельеф и местные предметы называют топографическими элементами.* Рельеф – наиболее постоянный топографический элемент, который мало изменяется в результате деятельности людей. Рельеф складывается в основном из выпуклых и вогнутых, разных по форме и размерам неровностей. Все разнообразие неровностей подразделяют на сходные между собой формы, которые называют типовыми формами рельефа. Различают шесть основных форм рельефа: гора – 1, котловина – 3, хребет – 2, лощина – 4, седловина – 5, равнина (Рис. 5).

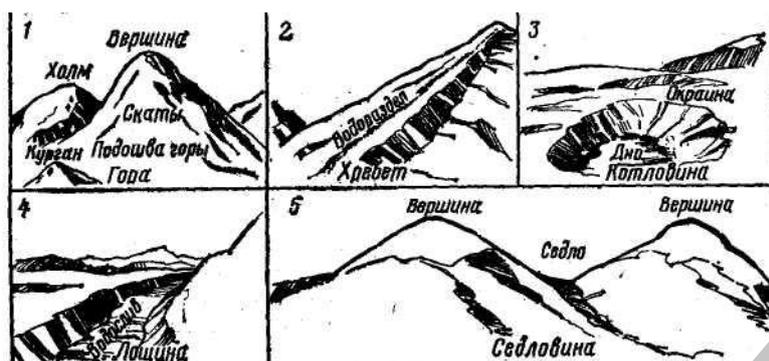


Рис. 5 Основные формы рельефа.

Гора (1) – куполообразная возвышенность, склоны которой понижаются во всех направлениях.

Котловина (3) – замкнутая бессточная впадина.

Хребет (2) – вытянутая в каком-либо направлении возвышенность. Линия, разделяющая склоны хребта и проходящая по его наивысшим точкам, называется водоразделом.

Лощина (4) – вытянутое в одном направлении углубление местности. Линия, проходящая по дну лощины, называется водосливом или тальвегом. Широкие лощины, по которым протекают ручьи или реки, называются долинами.

Седловина (5) – пониженная часть хребта, от которой местность в двух противоположных направлениях повышается и в двух перпендикулярных им понижается. Наиболее низкие седловины, доступные для перехода через горный хребет или массив, называются перевалами.

По характеру рельефа местность подразделяют на равнинную, холмистую и горную.

Строение рельефа местности, характер природных условий и объектов, размещенных на местности, характеризуют *топографические условия местности*, к которым относятся:

а) *проходимость местности* – дороги, мосты, переправы, леса; естественные препятствия - овраги, болота, каналы и т. д.;

б) *пересеченность местности* сменой форм рельефа – горами, лощинами, реками, оврагами, озерами и другими объектами, которые затрудняют передвижение;

в) *наличие ориентиров* – высота, выступающие скалы, изгибы рек, отдельные местные объекты, удобные для использования их в качестве ориентиров на фоне однообразных топографических элементов.

Очертание площадей земли, рельеф местности и местные предметы обозначают на карте цветом и условными знаками. Так поля, луга – светло-зеленым цветом; различные водохранилища – голубым; пески – желтым; возвышенности, горы – темно-желтым и различными тонами коричневого

цвета; тропы, грунтовые дороги, строения населенных пунктов – серым или коричневым цветом.

Условные знаки, обычно близкие по начертаниям к действительным формам объектов, делятся на четыре основные группы:

1) *Контурные или масштабные* знаки, ими обозначаются большие по размерам объекты, которые могут быть выражены в масштабе карты, участки леса, луга, пашни, озера, болота, крупные реки, пески и т.д. Границы их контуров обозначаются сплошными линиями или точкам в соответствии с действительными очертаниями на местности. Площадь внутри контура покрывается соответствующими красками и дополняется знаками.

2) *Внемасштабные* знаки применяются для обозначения объектов, которые в масштабе карты не могут быть выражены. К ним относятся зимовки, колодцы, некоторые ориентиры, башни, фабричные трубы, мосты и т.п. Эти изображения на карте даются увеличенными и судить по ним о фактических размерах объектов нельзя.

3) Дороги, тропы, ручьи, линии электропередачи и другие линейные изображения, масштаб которых отражает только длину, занимают промежуточное, положение между масштабами и внемасштабными знаками и называются *линейными*.

4) *Пояснительные знаки* – сокращенные обозначения, названия цифры, поясняющие смысл условного знака. Например: озеро – оз.; перевал – пер.; река – р.; собственные направления объектов и подписи, дающие дополнительную характеристику, надпись – Бер. 30/35x5 обозначает береза, высота 30 м, диаметр 35 см, расстояние между деревьями 5 м.

Изображение рельефа. Наиболее наглядный и точный способ изображения рельефа местности – способ горизонталей с цифровыми отметками высот. *Горизонталю* - замкнутые кривые линии, которые соединяют точки, расположенные на одной высоте над уровнем моря. Горизонталю наглядно передают формы рельефа (Рис 6).

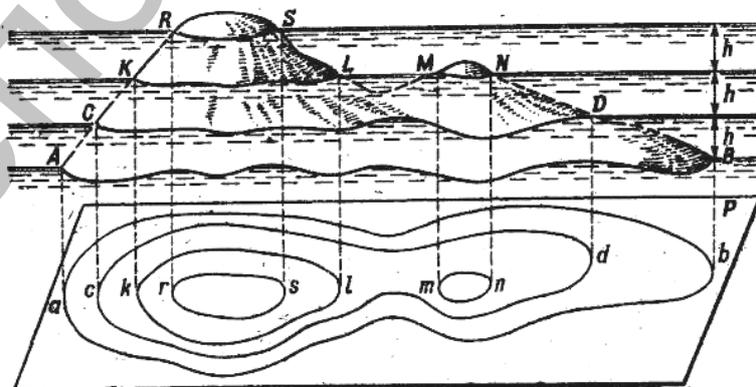


Рис. 6 Сущность изображения рельефа горизонталями

Пользуясь ими можно определить высоту точек местности. Горизонтالي проводятся через равные по высоте промежутки, которые называются высотой сечения. На картах приняты следующие высоты сечения: 10 м для карты масштаба 1:50000; 20 м – 1:100000, 1:200000; 40 м – 1:500000 и 1:1000000.

Возвышенности и понижения местности, котловины - обозначаются одинаковыми горизонталями. Для различения возвышенностей и понижений используется *бергштрих*. *Бергштрих* – короткая черточка, поставленная перпендикулярно горизонталям направлена в сторону понижения местности. Крутизна ската при изображении рельефа способом горизонталей обозначается сближением или расхождением в расположении горизонталей. Чем ближе друг к другу расположены горизонталы, тем круче скат. Однако максимальная крутизна ската, изображаемая горизонталями, не превышает 45°. Более крутые скаты изображаются условными знаками – овраги, обрывы. Они показаны, на картах темно-коричневым цветом. На картах мелких масштабов для большей наглядности вместе с горизонталями используют способ отмывки. Сущность его заключается в сгущении теней по мере увеличения крутизны ската. Оттенение проводится серой или коричневой краской. Плоские поверхности остаются белыми.

2.3. Азимуты, магнитное склонение, дирекционные углы, сближение меридианов

Во время похода, туристы для ориентирования на местности используют компас, т.е. определяют направление движения по магнитному азимуту. По карте можно определить только дирекционный угол и потом необходимо уметь осуществить переход от дирекционного угла к магнитному азимуту, используя поправку направления, которая состоит из сближения меридианов и магнитного склонения. Существует азимут истинный /А/ и азимут магнитный /Ам/.

Дирекционный угол – это угол между северным направлением вертикальной линии координатной / километровой/ сетки и направлением на местный предмет (ориентир), отсчитанный по ходу часовой стрелки.

Истинный азимут – это угол между северным направлением географического /истинного/ меридиана и направлением на местный предмет (ориентир), отсчитанный по ходу часовой стрелки.

Магнитный азимут – угол, отсчитанный по ходу часовой стрелки от северного направления магнитного меридиана до направления на местный предмет (ориентир); магнитный азимут всегда определяется с помощью магнитной стрелки.

Магнитное склонение – это угол между истинным и магнитным меридианами.

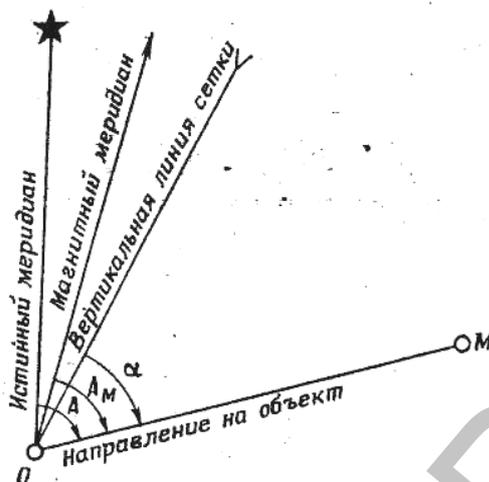


Рис. 7 Истинный азимут (A), магнитный азимут (A_m), дирекционный угол (α)

На каждом листе карты нанесена километровая сетка. Вертикальные линии сетки не параллельны линиям меридианов и составляют с ними некоторый угол, который называется *сближением меридианов*. Величина сближения указывается на схеме в нижней части карты. На той же схеме показывается и магнитное склонение. При ориентировании карты или определении азимутов вводят поправку на магнитное склонение, если величина его больше 3 градусов. Магнитное склонение на территории СНГ колеблется от $+ 25$ на побережье Красного моря до $- 17^\circ$ Якутия. Определение азимута и дирекционных углов направлений, а также углов между местными предметами связано с измерением этих углов на карте и местности.

Углы на карте и местности измеряют в градусной системе, а также в тысячных. Необходимо помнить, что одно деление угломера (примерно равно одной тысячной) – это величина центрального угла, который соответствует дуга равная $1/6000$ длины окружности.

2.4. Компас и работа с ним

Простой и вместе с тем замечательный прибор получило человечество, когда был изобретен компас. Без него не обходится ни топограф, ни геолог, ни путешественник и конечно турист. Особенно широкое распространение компас получил в войсках.

Устройство компаса. По своей конструкции компасы бывают различные. Основная часть каждого компаса магнитная стрелка, она имеет свойство сохранять свое направление с юга на север. Стрелка помещается в специальной коробке, размеры и устройство которой определяет тип компаса.

Компас Андрианова (Рис. 8) позволяет производить отсчеты в градусной мере и в тысячных. Цена деления лимба, т.е. число градусов /тысячных/, соответствующее одному делению равно $3^{\circ}/50$ тысячным/. Счет градусных делений возрастает по ходу часовой стрелки, а тысячных в обратном направлении.



Рис. 8 Компас Андрианова

Деления подписаны; в градусах через 15° , в тысячных – через 500 тысячных / 5-00 /. Отсчет по лимбу берется против указателя укрепленного на внутренней стенке крышки компаса напротив мушки. Северный конец магнитной стрелки, указатели отсчетов и деления на лимбе, соответствующие $0, 90, 180, 270^{\circ}$ покрыты светящимися в темноте составом, что облегчает пользование компасом ночью.

Артиллерийский компас (АК) отличается от компаса Андрианова следующим. Деления лимба даны только в тысячных, цена деления равна 100 тысячным /1-00 /. Счет делений возрастает по ходу часовой стрелки. Визирное приспособление / прорезь и мушка / неподвижно укреплено на корпусе, а вращается лимб. Это позволяет не меняя положения компаса быстро, совмещать нулевое деление лимба с северным концом магнитной стрелки. Придание компасу такого положения называется ориентированием компаса. Артиллерийский компас имеет откидную крышку, на внутренней стороне которой размещается металлическое зеркало, что дает визировать объект, не сбивая ориентирования компаса.

В спортивном ориентировании и в туризме пользуются спортивными компасами. Коробка такого корпуса, где помещена магнитная стрелка, наполнена специальной незамерзающей жидкостью (смесь спирта и глицерина).

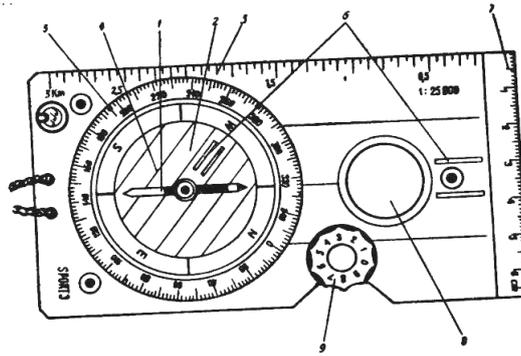


Рис. 9 Спортивный компас: 1 – магнитная стрелка, 2 – колба, 3 – масштабная шкала, 4 – направляющие линии, 5 – лимб, 6 – риски для определения направления движения, 7 – линейка, 8 – увеличительное стекло, 9 – шайба-шагомер

Благодаря этому магнитная стрелка быстро успокаивается и почти не колеблется при ходьбе или беге. Корпус компаса вместе с лимбом крепится на пластине из плексигласа, по краям которой нанесены деления масштабной линейки для измерения расстояний на карте. Некоторые модели спортивных компасов имеют лупу для облегчения чтения мелких деталей карты, направляющую стрелку, и снабжены шайбой-шагомером для фиксирования сотен пар пройденных шагов, что освобождает от необходимости их запоминать. Для определения направления движения на местности (движения по азимуту, между двумя точками, заданными на карте нужно выполнить следующие операции:

1) совместить край пластины компаса с линией, соединяющей точки начало пути и намеченной точки конца перехода;

2) повернуть колбу компаса так, чтобы двойные риски на дне ее «смотрели» на северный обрез карты;

3) держа компас горизонтально, поворачиваться на месте до тех пор, пока северный конец стрелки не совместится с двойной риской на дне колбы. Мысленно продлить направление вдоль пластины компаса – это и будет азимутальное направление движения.

2.5. Ориентирование с помощью компаса и карты

Сначала следует сориентировать карту. Ориентирование карты можно производить по компасу и двум ориентирам. Для этого сначала устанавливают компас диаметром север–юг на вертикальную линию координатной сетки северным концом к северной стороне рамки карты и освобождают тормоз магнитной стрелки.

Затем поворотом карты вместе с компасом подводят северный конец магнитной стрелки к делению, соответствующему величине поправки направления. Если поправка направления положительная (восточная), то стрелка должна отклониться вправо от вертикальной линии сетки, если

поправка направления отрицательная (западная), то стрелка должна быть отклонена влево. Поправку величиной меньше 3° можно не учитывать, так как ошибка в установке магнитной стрелки компаса может быть больше величины поправки.

Ориентирование карты по двум ориентирам производится так. Находясь на местности у одного ориентира, с которого виден другой, отыскивают на карте первый ориентир. Затем поворачивают карту так, чтобы направление на второй ориентир на карте совпало с направлением на местности.

Если маршрут туристов проходит вдоль прямолинейного участка дороги, канала, просеки, линии связи или электропередачи, то карту можно ориентировать по этим линейным ориентирам. Для этого карту поворачивают так, чтобы ось дороги (или других линейных ориентиров) на карте совпала с осью дороги на местности.

После того как карта сориентирована, можно решить ряд возникших перед туристом задач на местности. Чаще всего туристу приходится находить точку своего стояния. Это можно сделать разными способами и приемами. Проще это сделать тогда, когда эта точка находится рядом с местным предметом, изображением на карте; условный знак или изображение этого предмета указывает точку стояния.

Если точку стояния на местности опознать невозможно и она находится вдали от местных предметов, то прибегают к простейшим способам топографической привязки. Топографическая привязка осуществляется приемами глазомерной съемки или с помощью приборов.

Топографическая привязка приемами глазомерной съемки. Топографическую привязку приемами глазомерной съемки можно выполнить тогда, когда местные предметы удалены от привязываемой точки не более чем на 1 км. Сначала выбирают местные предметы хорошо опознаваемые на карте (перекрестки обозначенных на карте дорог, просек, перекрестки улиц в населенных пунктах, углы канав и линий электропередач, церкви, вышки, водонапорные башни, отдельные памятники, курганы, отдельные деревья, километровые столбы, мосты и т.п.). Затем карту ориентируют по компасу или по прямолинейному контуру, если привязываемая точка расположена на этом контуре, а визирование с прочерчиванием направления осуществляют при помощи линейки. Расстояние измеряют шагами или на глаз (если оно не более 100 м). Для перехода от расстояний, измеренных в шагах, к соответствующим расстояниям в метрах необходимо знать масштаб своих шагов. Если он неизвестен, то принимают 100 обычных шагов за 75–80 м. Для возможно большей точности определения координат привязываемой точки целесообразно при выборе ориентиров (местных предметов, контурных точек) помнить и учитывать следующее. В качестве ориентиров точек, расположенных в населенном пункте, следует иметь в виду, что на карту точно наносят лишь внешний контур населенного пункта, главные улицы и постройки ближайšie к перекресткам главных улиц и переулков. Условный знак фабрики или завода на карте обозначается в том

месте, где на местности располагается фабричная труба, а при ее отсутствии – на месте самого высокого здания, расположенного в черте завода.

В случае если на небольшом участке местности сосредоточено значительное количество одинаковых местных предметов (садов домов и т.д.), то на карту точно наносятся только крайние. Топографическая привязка приемами глазомерной съемки выполняется полярным способом и способом засечки (способ обратной засечки с контролем, засечки по створу с промером, засечки по перпендикуляру к створу или к линейному объекту).

Полярный способ (способ визирования с промером) применяется тогда, когда определяемая точка находится вблизи местного предмета, имеющегося на карте. Для привязки этим способом ориентируют карту на определенной точке обратным визированием по местному предмету, при помощи визирной линейки прочерчивают направление. Затем измеряют расстояние до местного предмета, откладывают его, на прочерченной прямой в масштабе карты и таким образом находят положение привязываемой точки.

В условиях открытой местности и при хорошей видимости применяют *способ засечек*. Он не требует измерения расстояний в этом его преимущество перед полярным способом. К тому же способ засечек требует меньше времени. Если точка, которую необходимо определить, находится на дороге или на какой-либо другой линии местности, то достаточно выбрать один ориентир, имеющийся на карте и местности. После выбора такого ориентира визирную линейку прикладывают к угловому знаку этого ориентира на карте, а затем, не сбивая ориентировки карты, визируют на ориентир по линейке, поворачивают ее около условного знака ориентира. Когда ориентир окажется на линии визирования, прочерчивают линию от ориентира на себя. Пересечение линии визирования с дорогой даст местоположение определенной точки.

Если же возникнет необходимость определить местоположение точки, находящейся вне дорог или каких-либо других линий местности, имеющихся на карте, можно применить другой способ засечки – способ обратной засечки и засечки по измеренным расстояниям.

Обратные засечки с контролем. Этот способ применим, если с определяемой точки видны два или три местных предмета, имеющихся на карте.

Сначала на привязываемой точке ориентируют карту, тем на каждую из выбранных контурных точек обратным визированием (полярный способ) прочерчивают два или три направления. Пересечение прочерченных направлений даст положение определяемой точки. Может случиться так, а на практике это случается часто, что пересечения трех направлений не произойдет. Тогда получается треугольник погрешности. Если стороны треугольника не более 1,5 мм, то определенную точку накалывают в центре треугольника. Если больше, то определение проводят повторно. Выполнение обратной засечки можно произвести с помощью **способа Болотова**, который не требует предварительного ориентирования. При этом способе засечка проводится по трем ориентирам. Лист прозрачной бумаги

прикрепляют к планшету (фанере), который кладут горизонтально на какую-нибудь подставку (пень, камень). Посередине листа намечают точку, принимая ее за определяемую. Затем на местности вокруг определяемой точки выбирают три изображенных на карте ориентира. Удерживая папку в одном и том же положении, прикладывают к намеченной точке визирную линейку и поочередно визируют на ориентиры, прочерчивая направления на них из намеченной точки. Затем снимают лист бумаги с папки и накладывают его на карту таким образом, чтобы каждое из поперечных направлений прошло точно через изображение того ориентира, на который оно провизировано. После этого прикладывают намеченную на листе бумаги точку на карте. Полученная на карте точка будет искомой.

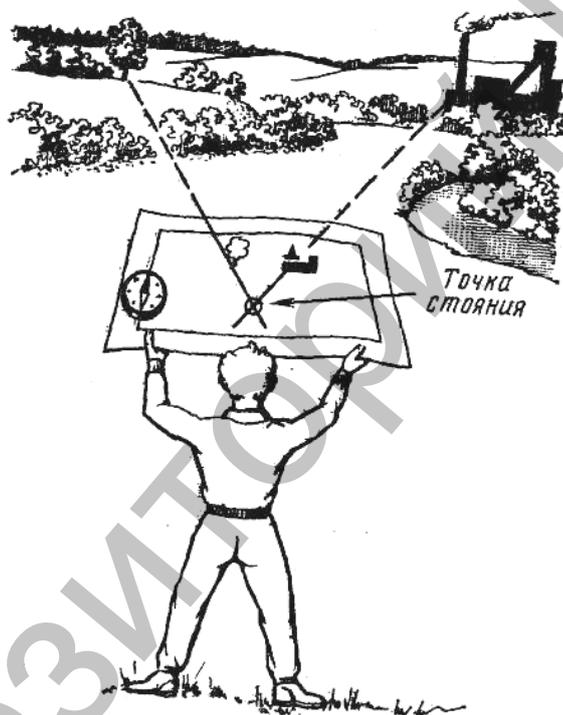


Рис. 10 Определения точки стояния способом засечек

Топографическая привязка с помощью приборов. Для более точного определения привязываемых точек топографическую привязку по карте выполняют с помощью приборов (буссоль, дальномер). При этом применяются следующие способы: полярный, ход в две-три стороны, засечка по обратным дирекционным углам, засечка по измеренным расстояниям.

Полярный способ применяется тогда, когда известны или можно определить по карте координаты одного местного предмета, и он виден с привязываемой точки. Для этого измеряют на местности полярные координаты привязываемой точки и определяют по ним прямоугольные координаты этой точки. Для определения координат точек местности по карте применяют географические, плоские прямоугольные и полярные координаты.

Засечки по обратным дирекционным углам. Этот метод заключается в нахождении на местности дирекционных углов с привязываемой точки на два-три местных предмета, имеющих на карте, с последующим построением дирекционных углов на карте при соответствующих точках. Координаты привязываемых точек дадут пересечение направлений измеренных дирекционных углов на карте. Если допущена ошибка при определении дирекционных углов и графических построений на карте, то может получиться треугольник погрешности. Если наибольшая сторона треугольника погрешности не более 0,5 м, то привязываемую точку указывают в центре треугольника.

Засечка по измеренным расстояниям. Этим методом пользуются, если можно найти расстояния двух-трех местных предметов, координаты которых известны. Сначала определяют расстояния до этих предметов, затем наносят на карту по известным координатам контурные точки и прочерчивают с них циркулем дуги радиусом, равным измеренным расстоянием в масштабе карт. Привязываемую точку получают в пересечении дуг.

2.6. Ориентирование по местным предметам и звездам

Ориентироваться на местности – значит уметь найти свое местонахождение и направление движения относительно сторон горизонта.

Ориентирование складывается из трех основных действий:

- а) опознание местности по ориентирам;
- б) определение сторон горизонта;
- в) определение точки местонахождения и направления движения до выхода на ориентир.

Ориентирование на местности начинается с определения сторон горизонта. Стороны горизонта определяются по компасу, небесным светилам, местным предметам и различным признакам. Определение по местным предметам дает только приближенные результаты, поэтому пользоваться этим способом рекомендуется в исключительных случаях – при отсутствии компаса. Признаками, позволяющими приближенно судить о направлении на стороны горизонта, могут быть следующие: весной снег тает на северных скатах оврагов, лощин быстрее, чем на южных; на крышах домов наоборот; летом в лесу на северных окраинах прогалин трава гуще, чем на южных. Кора на отдельно стоящих деревьях бывает обычно грубее, а иногда покрыта мхом с северной стороны. Скалы, большие камни покрываются мхом с северной стороны, на хвойных деревьях смола обильнее накапливается с северной стороны. Кора берез светлее с юга. Муравейники, как правило, расположены с южной стороны дерева, пня (Рис. 11).

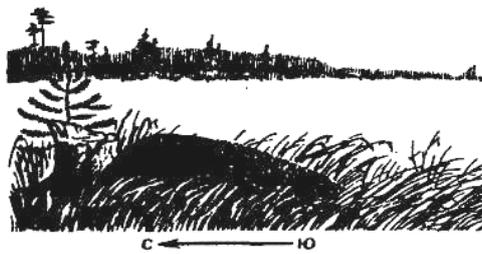


Рис. 11 Определение сторон горизонта по муравейнику

В лесу можно ориентироваться по лесоустроительным столбам и просекам. Просеки прорубаются в направлениях север–юг, восток–запад. Лесные квадраты нумеруют от севера к югу. К северу будет обращена та сторона столба, на которой номера меньше (Рис. 12).



Рис. 12 Определение сторон горизонта с помощью квартальных столбов

При отсутствии компаса точнее, чем по местным признакам; направление сторон горизонта можно определить по небесным светилам – Полярной звезде, солнцу. Полярная звезда всегда находится на севере. Если стать лицом к Полярной звезде, то впереди будет север, сзади – юг, справа – восток (Рис. 13).

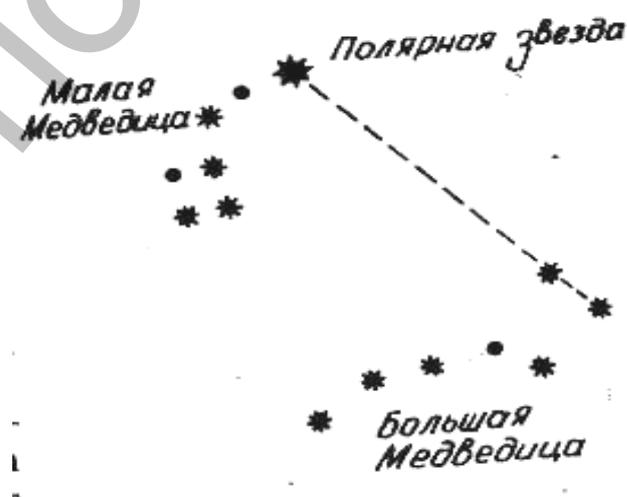


Рис. 13 Ориентирование по Полярной звезде

Около 7 ч утра солнце на востоке; в полдень, около 1 ч, на юге, тени тогда самые короткие и направлены на север; около 19 ч тени на западе. В указанные часы по положению солнца и определяются приблизительно направления на стороны горизонта. В любое время дня, имея часы, по солнцу нетрудно определить стороны горизонта. Для этого надо часовую стрелку горизонтально расположенных часов направить к солнцу или к ориентиру, который находится под солнцем. Угол между часовой стрелкой и цифрой 1 разделить пополам. Линия, делящая угол пополам будет указывать на юг (Рис. 14).

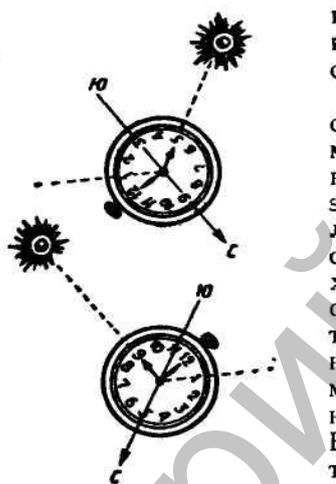


Рис. 14 Ориентирование по часам и солнцу

2.7. Измерение расстояний в условиях похода

Определение расстояний на глаз, как уже говорилось, не отличается высокой точностью, однако довольно часто является единственно возможным способом. Другие измерения, выполняемые при глазомерной съемке маршрута, более точны, но и при их выполнении максимально возможная точность достигается лишь в процессе постоянных тренировок.

Промер расстояния шагами является наиболее простым и в то же время достаточно точным. Конечно, это довольно утомительный способ, если речь идет о маршрутной съемке местности (в том числе на маршруте похода), когда расстояния измеряются километрами и десятками километров. Но он очень удобен при измерениях сравнительно небольших расстояний, например, при глазомерной съемке такого объекта, как локальное естественное препятствие с целью подготовки схемы этого препятствия. При движении с измерением расстояний между двумя объектами (двумя точками) считают количество пар шагов. Длину парного шага можно определить, пользуясь эмпирической формулой:

$$Дш = 2 (P/4 + 37),$$

где Дш – длина парного (двойного) шага, см; P – рост человека, см; 4 и 37 – постоянные (эмпирически подобранные) числа.

Эта формула удобна для приблизительной, предварительной оценки длины парного шага, так как в зависимости от условий ходьбы (движение вверх или вниз по склону, по дороге или по траве, зарослям, болотистой местности, по снегу или песку) длина шага изменяется, и необходимо поупражняться в измерении этой длины при разных условиях движения, чтобы определить поправки, которыми и следует в дальнейшем пользоваться.

На маршруте туристского похода способ измерения пройденного расстояния парами шагов не подходит – несравненно удобнее делать это (счисление пути) по времени и скорости движения. Но время измерить легко – по часам. А скорость движения? Она ведь зависит от очень многих факторов – состояния поверхности пути, движения в подъем или на спуск, от веса рюкзака. Однако достаточно точный метод, использующий время и скорость движения, туристами-пешеходами разработан. Вот как это делается. Во время переходов периодически подсчитывается количество шагов, совершаемое в минуту, и точное время движения. Перед привалом или остановкой группы засекается двойной шаг, лучше – несколько шагов, и они измеряются. В походе всегда есть, что приспособить для таких измерений: альпеншток или лыжные палки, кусок веревки или шнура, на которые нетрудно нанести десятиметровую разметку еще дома – с помощью линейки, а на маршруте – с помощью жидкостного компаса. Это очень важно, так как при одинаковой скорости движения длина шага у разных людей может быть различной.

Время движения берется чистое – исключаются любые остановки. Получив указанные исходные данные, нетрудно определить скорость движения, а затем и пройденное расстояние:

$$C = 60 \text{ Дш НКТ} / 1000; \text{ П} - \text{СТ},$$

где C – скорость движения, км/час; Дш – длина парного шага, м; Н – количество пар шагов в минуту; К – поправочный коэффициент, равный 0,8–0,95, который вводится в тех случаях, когда во время перехода либо несколько раз меняется темп движения, либо время было измерено не очень точно; Т – чистое ходовое время, ч; П – пройденный путь, км.

Если поработать над своим шагом еще до выхода на маршрут, причем как в разных условиях движения, так и при различных весовых нагрузках, а также поупражняться в определении количества шагов в минуту при различных темпах движения и затем составить соответствующие таблицы и график, то процедура расчетов и измерений на маршруте похода может быть существенно упрощена.

Определение с достаточной точностью пройденного расстояния имеет огромное значение в ориентировании на маршруте похода, так что на отработку этой техники не следует жалеть времени.

Для решения различных вопросов, возникающих в процессе глазомерной съемки маршрута, составления схемы естественного препятствия, определения ширины реки и т.п. имеется ряд способов и интересных упражнений. С ними можно познакомиться в дополнительной специальной литературе.

2.8. Простейшие геометрические способы измерений расстояний на местности

В условиях туристских путешествий возникает необходимость в измерении расстояния до недоступных предметов. К примеру, необходимо измерить расстояние до человека, идущего вдоль реки но противоположному берегу. Для этого следует вытянуть руку по направлению движения пешехода и смотреть одним правым глазом на конец пальца, ожидая, когда человек заслонится им. И в тот же момент необходимо закрыть правый глаз и открыть левый. Человек словно отскочит назад. Необходимо тотчас же считать, сколько шагов сделает пешеход, прежде чем снова поравняется с пальцем вытянутой руки исследователя (рис. 15). Расстояние от исследователя до человека на том берегу реки определяется из пропорции: Ц:П – Л:Г, откуда $Д = П \cdot X / (Л : Г)$. Пример. Расстояние между зрачками глаз $Г = 6$ см, от конца вытянутой руки до глаза $Л = 60$ см. Пешеход прошел расстояние $П$, равное 18 шагам; в среднем шаг равен 75 см. Подставляя эти величины в формулу, получим: $Д = 18 \cdot X / (60 : 6) = 180$ шагам или $180 \cdot 0,75 = 135$ м.

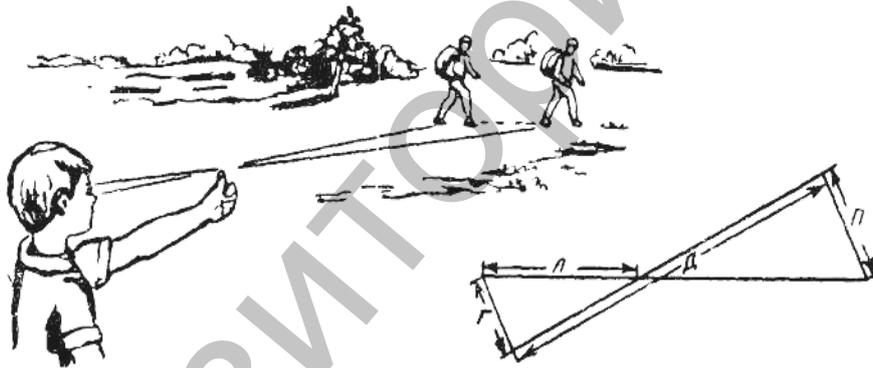


Рис. 15 Определение ширины реки

При осуществлении переправы через реку или ручей на маршруте возникает необходимость определения ширины реки. Это можно сделать с помощью травинки. Для этого необходимо на противоположном берегу реки выбрать в непосредственной близости от него два заметных предмета, и, стоя по другую сторону реки с вытянутыми руками, в которых зажата травинка, следует закрыть промежуток между выбранными предметами. Один глаз должен быть закрыт. После этого следует, сложив травинку пополам, отходить от берега до тех пор, пока расстояние между выбранными предметами не закроется сложенной травинкой. Замерив, промежуток между двумя точками стояния, получим расстояние до противоположного берега, т.е. ширину реки.

Высоту предметов можно определить по тени нужного предмета, по своему росту. Для определения высоты предмета по его тени необходимо

поставить в тени этого предмета (к примеру, дерева) палку недалеко от его верхушки и измерить длину части палки, покрытой тенью. Тогда $ВБ : АБ = ДГ : АГ$, откуда $ДГ = АГ \cdot (ВБ : АБ)$, т. е., разделив длину покрытой тенью части палки на расстояние от нее до верхушки тени дерева и помножив это число на длину тени, получим высоту предмета (дерева) (Рис.16).

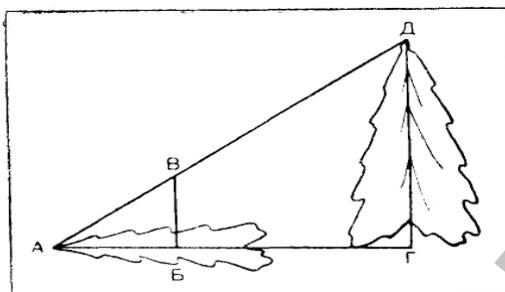


Рис. 16 Определение высоты предметов.

Высота предмета по своему росту определяется следующим образом. Необходимо отойти от дерева на известное расстояние $АД$, лечь головой к точке $А$ и ногами, между которыми зажата палка, к дереву в точке $В$ так, чтобы наш луч зрения проходил через верх палки на вершину дерева. Тогда $ЕД = АД \cdot X$. $X(СВ-АВ)$.

Расстояние можно определить с помощью эталонов – точных мер. Эталоны могут быть разные части человеческого тела, данные измерений разных предметов, имеющих стандартные размеры. Вот некоторые из них.

1. 10 см – длина указательного пальца у взрослого человека. Для измерения его необходимо согнуть под прямым углом к ладони. Если же палец короче 10 см, то его длину необходимо записать и запомнить. В походе это понадобится.

2. 20 см – расстояние между свободно разведенными концами мизинца и большого пальца, когда рука без напряжения лежит на планшете.

3. 2 м – высота человека с поднятой рукой, если кисть руки отогнуть назад.

4. 1 м – высота от пола до пояса человека.

5. Расстояние между кончиками пальцев рук в положении «руки в стороны» у большинства людей равняется росту.

6. Расстояние от глаза до основания указательного пальца вытянутой руки равняется 57–60 см. Этой величиной можно пользоваться для нахождения величины любого угла.

Выполняя эту работу, нельзя менять положение руки относительно корпуса тела и глаза. Необходимо вслед за пальцем медленно поворачиваться корпусом.

Указанные выше соотношения между частями человеческого тела приблизительные и приведены как постоянные величины для человека среднего роста.

В зависимости от района путешествия южных туристов можно самому составить таблицу расстояний по степени видимости характерных для этого района местных предметов.

Ширину реки, например, определяют так (Рис. 17): на исходном берегу выбирают удобный участок и разбивают базис АВ, то есть расстояние от точки А до точки В, где ставятся колья, берут примерно равным ширине реки или больше. В точках А и В откладывают прямой угол. Его получают, отложив по одному катету 4 метра, по другому – 3. Гипотенуза будет равна 5 метрам. Можно принять и другие размеры катетов, но отношение сторон катетов и гипотенузы должно быть 3:4:5. Визируя по направлению угла в точке А на противоположный берег, на нем (желательно у уреза воды) выставляют вешку 5. Таким же образом на исходном берегу выставляют вешку Д. После этого, визируя из точки Д на точку В, выставляют вешку Г, на пересечении двух линий ДВ и АВ. Получается два треугольника – АВГ и ВДГ. Зная расстояния АГ, ГВ и ВД, можно найти длину стороны АВ, которая равна $\frac{АГ \cdot ВД}{ВГ}$, а затем и ширину реки.

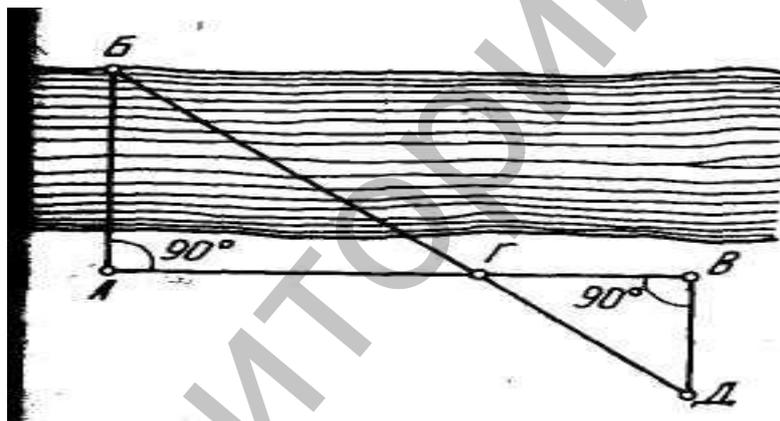


Рис. 17 Измерение ширины реки

Контрольные вопросы

1. Что такое масштаб и его разновидности?
2. Расскажите о способах измерения расстояний на карте?
3. Расскажите о способах измерения площадей на карте?
4. Как определить поправку направления на карте?
5. Как определить стороны горизонта по местным предметам?
6. Какие действия необходимо выполнить при ориентировании с помощью компаса и карты?
7. Как определяется расстояние в условиях похода?
8. Как определить высоту или ширину объекта в походе при помощи геометрических способов?
9. Что такое карта и ее отличие от плана?

Список использованных источников

1. Топографическая подготовка в спортивно-оздоровительном туризме: метод. рекомендации / [сост. П.К. Гулидин, А.В. Матвеева]; УО «ВГУ им. П.М. Машерова». – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004. – 27 с.
2. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под общ. ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002. – 364 с.
3. Ганопольский, В.И. Уроки туризма: пособие для учителей / В.И. Ганопольский. – Минск: НМЦентр, 1998. – 216 с.
4. Курилова, В.И. Туризм: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Нач. воен. обучение и физ. воспитание». – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.
5. Моргунов, Б.П. Туризм: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по специальности № 2114 «Физ. воспитание». – М.: Просвещение, 1978.
6. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для ин-тов и техмов физ. культ. / сост. В.И. Ганопольский. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 240 с.
7. В лесу и в поле – как дома: в помощь начинающим туристам / авт.-сост. В.И. Астафьев. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: Польша, 1989. – 157 с.
8. Куликович, Е.К. Организация спортивно-оздоровительного туризма: учеб. пособие / Е.К. Куликович. – Минск: БГЭУ, 2002. – 88 с.

Лекция 3

ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ, ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ

3.1. Выбор района и разработка маршрута

Первые путешествия следует провести в своем крае. Они не требуют больших затрат на транспорт и времени на подъезд к месту начала маршрута. После походов по ближним маршрутам интереснее знакомиться с другими районами страны. Задачи похода могут быть разными и зависят от состава группы, интересов. Одних интересует историческое прошлое района, памятники культуры, других – малоисследованные места, третьих – охота, рыбалка. Однако всех объединяет стремление пройти очередной, более сложный маршрут, получить физическую закалку, повысить спор-

тивный разряд. Таким образом, задача похода должна быть комплексной и отражать интересы большинства.

При выборе района, темы путешествия главными консультантами должны быть книги, отчеты о походах других групп, личные беседы с туристами, ранее проводившими походы по этим местам. Изучив литературу, карты, приступают к разработке маршрута, графика движения.

Разработка маршрута – ключевой этап всей работы по организации и подготовке похода – во многом определяет успех его проведения. Так, при организации массового похода особое значение имеет правильный выбор участков дневных переходов с обязательным достижением максимально удобных мест ночлега или населенных пунктов, наличие воды и дров. Для учебных походов характер маршрута, последовательность и особенности естественных препятствий определяют эффективность учебных мероприятий, а для маршрутов спортивных походов важны еще и красота, логичность, полное соответствие опыту участников.

Изучение района и подготовка картографического материала позволяют приступить к разработке маршрута и определению сроков похода. Последние определяются, прежде всего, по метеорологическим условиям, характерным и наиболее благоприятным для данного района, а также по условиям обеспечения безопасности.

К началу работы над маршрутом необходимы предварительные тактические соображения, основанные на оценке технико-тактических характеристик участков маршрута, таких, как: скорость течения реки, заранее планируемое полное прохождение ее или обнос некоторых препятствий; характер снежного покрова, наиболее типичный для данного района, участки, характеризующиеся лавинной опасностью; состояние троп, дорог, мостов и т.д. Для планирования маршрута по протяженности и продолжительности его прохождения, по числу и характеру естественных препятствий необходимо, кроме того, ясное представление о «рисунке» маршрута: будет ли он чисто линейным, линейно-кольцевым, кольцевым или радиальным.

3.2. Комплектование туристской группы

Комплектование туристских групп. К участию в туристских походах по родному краю допускаются здоровые ученики, студенты и взрослое население, прошедшие медицинский осмотр. В походах могут участвовать отряды, звенья, отдельные классы, различные краеведческие кружки, секции, клубы, а также сводные группы с однородным составом участников по возрасту и физической подготовке. В многодневном походе оптимальной считается группа 8–12 человек.

Мысль о походе в конкретном районе возникает у одного - двух или группы опытных туристов. Они излагают свои намерения на собрании секции, клуба или пишут объявление, проводят индивидуальные беседы, а

затем подбирают состав группы, руководствуясь принципом, чтобы возраст и физическая подготовленность не имели существенных различий. Учитывается также общность интересов, совместная работа. Вокруг основной группы участников прежних походов комплектуется группа. Скомплектованная группа приступает к изучению района и маршрута похода, готовит снаряжение, проводит тренировки, отрабатывает технику передвижения, способы преодоления различных препятствий в зависимости от вида туризма.

Численность группы пеших, лыжных, горных, водных, велосипедных походов 1–2–3-й категорий трудности не менее 4 человек, а по маршрутам 4–5-й категорий сложности – не менее 6 человек. Группы меньшей численности не смогут своими силами обеспечить меры безопасности при несчастном случае. Большая группа малоподвижна и усложняет путь. Ей труднее найти место для бивуака, обеспечить себя дровами, в пути пополнить продукты. Каждая группа должна иметь все необходимое для самостоятельной деятельности: маршрутную книжку, карту, снаряжение, продукты, аптечку и т.д. При комплектовании группы следует иметь в виду, что все участники похода должны уметь плавать при любом виде туризма, грести и плавать – для водного похода

3.3. Распределение обязанностей в туристской группе

Распределение обязанностей в группе. До получения разрешения на поход необходимо распределить обязанности в группе. Руководитель группы – главная фигура, на нем вся ответственность в период подготовки к походу, в самом походе и после него. Особая ответственность возлагается на руководителя детского коллектива. Руководителем похода школьников может быть учитель, воспитатель, старший пионервожатый, прошедший инструкторскую подготовку. В группах, планирующих походы по сильно пересеченной местности с ночевками, должны быть помощники руководителя. Помощниками могут быть учителя, воспитатели, учащиеся старших классов. Руководитель группы школьников назначается директором школы или руководителем учреждения, организующего поход. Руководители многодневных походов школьников утверждаются районным или городским отделом народного образования.

Руководитель похода группы взрослых туристов выбирается из числа участников. Он должен иметь опыт участия в походах, пройти семинар подготовки инструкторов. Кандидатура руководителя утверждается туристской секцией и руководителем учреждения, организующего поход. Заместитель или помощник выбирается также из числа наиболее опытных туристов.

Затем распределяются обязанности: кассир, санинструктор, видеооператора, фотографа или художника, ответственного за дневник, завхоза по питанию, завхоза по имуществу, ремонтного мастера, физрука, метеоролога, радиста, топографа, повара, ответственного за заготовку дров.

В группе школьников дополнительно выбираются командир группы, геолог, ботаник, зоолог, гидролог.

Руководитель туристской группы возглавляет подготовку к походу, организует тренировки с членами группы, отвечает за разработку маршрута и оформление документации, заботится о получении разрешения на путешествие. В походе он единоначальник, и его распоряжения должны выполняться всеми участниками.

Содержание работы руководителя коллектива школьников значительно расширяется. Он отбирает участников и комплектует группу, организует медицинский осмотр, готовит участников к работе, предусмотренной планом: проводит занятия по краеведению, сбору коллекций, топографии, организует занятия по физической и специальной технической подготовке. Руководитель обязан ознакомить участников с правилами движения по улицам города, правилами поведения в общественном транспорте, передвижения в горах, на водоемах. Проводит беседу об охране исторических памятников, леса и зеленых насаждений. Отвечает за обеспечение группы продуктами питания, медикаментами, составляет смету.

Руководитель контролирует всю жизнедеятельность группы, обеспечивая безопасность ее продвижения и выполнение плана похода. В движении по трудным и опасным участкам пути (болота, броды, переправы) сам проверяет их проходимость, выбирает безопасный путь на спусках, подъемах, в местах, опасных камнепадами, осыпями, следит за организацией купания, несет ответственность за качество питания, оказание первой медицинской помощи, за сохранность имущества.

Организация обработки материалов для школьного музея, учебных кабинетов также входит в круг его обязанностей. На заседании педагогического совета школы выступает с отчетом, проводит родительское собрание по итогам похода и готовит финансовый отчет.

Заместитель руководителя в детских коллективах назначается руководством школы или внешкольного учреждения. Это наиболее опытный, волевой, авторитетный член группы.

Завхозы по питанию и снаряжению руководят работой хозяйственной комиссии, отвечает за закупку продуктов и получения или аренды снаряжения, распределяет продукты и снаряжение среди участников.

Казначей собирает деньги, оформляет аккредитивы, хранит деньги или раздает для хранения участникам, по распоряжению руководителя производит все денежные расчеты.

Санинструктор – приобретает, хранит и пополняет аптечку, следит за выполнением санитарных правил, в случае необходимости оказывает первую помощь.

Ответственный за дневник, ведет в нем записи о выполнении плана похода, способах преодоления естественных препятствий, записывает информацию о распорядке работы на нитке маршрута: медпунктов, отделе-

ний связи, общественного транспорта, магазинов и т.д. Содержание дневника может дополняться другими участниками.

Ремонтный мастер приобретает и хранит ремонтный набор: инструмент, запасные части и детали, руководит ремонтными работами.

Метеоролог ведет метеонаблюдения, заносит их в журнал, на основе собранных материалов составляет прогноз погоды на следующий день.

Радиостанция хранит приемник, запасные детали к нему, батареи, организует прослушивание последних известий и важных сообщений.

Топограф вместе с руководителем группы составляет схему маршрута, приобретает карты, руководит работами по топографической съемке, хранит карты, планшеты, инструменты.

Фотограф приобретает и хранит аппаратуру, фотоматериалы, ведет дневник съемки, участвует в оформлении дневника, отчета, выставки.

Художник выполняет зарисовки по краеведческой заботе, участвует в оформлении дневника, материалов выставки, отчета.

В школьных коллективах могут быть дополнительные обязанности: геолог, ботаник, зоолог, которые получают и разрабатывают задания, приобретают необходимый для работы инструмент, руководят сбором образцов, ведут соответствующие наблюдения, оформляют коллекции для музея.

3.4. Обязанности руководителя туристской группы

Руководитель похода, и его заместитель несут ответственность за жизнь, здоровье учащихся и безопасное проведение похода, экскурсии, за выполнение плана мероприятий, содержание оздоровительной, воспитательной и познавательной работы, правил пожарной безопасности, охраны природы, памятников истории и культуры.

Руководитель похода обязан до начала похода:

обеспечить комплектование группы с учетом интересов, интеллектуальной, физической и технической подготовленности;

допускать к участию в походах школьников с письменного согласия родителей;

оказывать доврачебную помощь, провести инструктаж по безопасному поведению участников похода, организовать всестороннюю подготовку участников похода, проверить наличие необходимых навыков и знаний, обеспечивающих безопасность, умение плавать;

организовать подготовку и подбор необходимого снаряжения и продуктов питания, выявить возможность пополнения запасов продуктов на маршруте (для походов), составить смету расходов; подготовить маршрутный лист и приказ на проведение похода;

ознакомиться с условиями похода, определить все находящиеся на пути медицинские учреждения и отделения связи, изучить сложные участки маршрута и наметить способы их преодоления, при необходимости по-

лучить консультацию в экспертно-туристской комиссии или у опытных туристов и краеведов;

проверить наличие справок о состоянии здоровья (при проведении походов); подготовить аптечку первой помощи с необходимыми медикаментами и перевязочными материалами;

подготовить картографический материал, разработать маршрут и график похода, экскурсии, план краеведческой, общественно полезной работы и других мероприятий, проводимых группой на маршруте в походе;

руководствоваться нормативными и правовыми актами, регламентирующими безопасное проведение массовых мероприятий; строго соблюдать утвержденный маршрут;

принимать необходимые меры, направленные на обеспечение безопасности участников, вплоть до изменения маршрута или прекращения похода в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, а также в случае необходимости оказания помощи пострадавшему или заболевшему участнику похода;

принять срочные меры по доставке травмированных или заболевших участников похода, экскурсии в ближайшее медицинское учреждение;

организовать в случае необходимости оперативную помощь другой туристской группе, находящейся в данном районе;

строго руководствоваться требованиями организации купания участников туристского похода;

делать отметки в маршрутном листе о прохождении маршрута.

3.5. Обязанности и права участников туристского похода

Участник похода, экскурсии обязан:

активно участвовать в подготовке, проведении похода, экскурсии и составлении отчет;

строжайше соблюдать дисциплину, а также выполнять возложенные на него поручения;

своевременно и качественно выполнять указания руководителя и его заместителя (помощника);

знать и неукоснительно соблюдать правила пожарной безопасности, правила безопасности на воде, обращения с взрывоопасными и легковоспламеняющимися предметами, уметь оказывать первую доврачебную помощь;

бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры;

своевременно информировать руководителя и его заместителя (помощника) об ухудшении состояния здоровья или травмировании.

Участник похода имеет право с разрешения администрации учреждения образования: пользоваться туристским снаряжением и спортивными сооружениями учреждения, проводящего путешествие; участвовать в выборе и разработке маршрута.

Требования к организации купания участников туристского похода

Для купания участников похода выбирается место с песчаным или галечным дном, очищенным от коряг, острых камней, водорослей. Обследование места купания проводится руководителями групп. Купание проводится под непрерывным контролем руководителя похода или его заместителя при соблюдении всех мер предосторожности.

Организация купания предусматривает:

температура воды для купания не ниже 20° С при температуре воздуха не ниже 23°С;

продолжительность одного купания в первый день 5–7 минут, постепенно увеличивается до 15–20 минут;

глубина в месте купания при скорости течения воды не свыше 0,5 м/с не должна быть свыше 1,3 м;

при промере глубины нужно несколько раз пройти выделенный участок по всем направлениям:

каждое купание проводится с разрешения руководителя и только в его присутствии;

для наблюдения и своевременного оказания помощи один из руководителей должен находиться на берегу;

если в группе имеются пловцы-разрядники, следует привлечь их к дежурству, но нельзя им перепоручать руководство купанием;

одновременно может купаться не более 8 человек;

во время купания не допускать криков, объяснив участникам, что крик есть сигнал о помощи. **КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:** купание в сумерки и ночное время: купание после приема пищи в течение 1 часа.

3.6. Маршрутная документация и отчет туристского похода

Документом для некатегорийных походов является маршрутный лист. Он выдается организацией, проводящей путешествие (Центром творчества учащихся, дирекцией школы, спортклубом вузов, турклубом и т.д.).

Маршрутный лист № _____

на поход выходного дня или многодневное путешествие

Группа туристов _____

в составе _____ человек следует по маршруту

(основные пункты)

с _____ ночлегами в полевых условиях

в сроки с «__» _____ по «__» _____ 20__ г.

Руководитель группы _____ (ф.и.о.)

Маршрутный лист выдан _____ (наименование организации)

М. П.

«__» _____ 20__ г.

СПИСОК ГРУППЫ

№ п/п	Фамилия, имя и отчество	Домашний адрес	Обязанности	Роспись в умении плавать и знании правил безопасности

ПЛАН ПОХОДА

Дата	Участок маршрута	км	Способ передвижения	Экскурсионные объекты и общественно-полезная работа	Примечания

Схема маршрута путешествия

Общественно полезная работа, проведенная на маршруте

Руководитель группы

(подпись)

Маршрутный лист по окончании похода (путешествия) подлежит возврату выдавшей его организации. Документом для категорийного похода является маршрутная книжка. Заявочные документы (маршрутная книжка, ее копия, справки об опыте участников, руководителя и заместителя руководителя, картографический материал, медицинские справки) не позднее чем за 30 дней до начала похода необходимо предъявить в экспертную комиссию для рассмотрения заявленного похода.

Заявочные документы группы участников похода рассматриваются МКК при органах образования, а при отсутствии у них соответствующих полномочий – МКК федерации туризма (клубов туристов).

При положительном заключении МКК о возможности совершения группой заявленного похода руководителю выдается зарегистрированная маршрутная книжка.

Содержание отчета о походе. Как правило, для походов 1-й и 2-й категорий сложности отчет представляется в устной форме, однако по желанию участников может быть и в письменном виде.

Форма отчета дана о туристских походах представляет собой следующее.

Справочные сведения

- Проводящая организация (наименование, адрес, телефон).
- Вид туризма, категория сложности, протяженность активной части (км), продолжительность (общая, ходовых дней), сроки проведения.
- Район, подрайон, массив похода.
- Подробная нитка маршрута.

Вид препятствия	Категория сложности	Длина препятствия (протяженность)	Характеристика препятствия (характер, высота, новизна, наименование и т.п.)	Способ прохождения (для локальных препятствий)
-----------------	---------------------	-----------------------------------	---	--

- Определяющие препятствия маршрута: перевалы, траверсы, вершины, каньоны, пороги, растительный покров, болота, осыпи, пески, снег, лед, водные участки и т.п.
- Фамилия, имя, отчество, телефон руководителя и участников.
- Адрес хранения отчета, наличие видео- и киноматериалов.

Содержание отчета

- Общая смысловая идея похода (путешествия), его уникальность, новизна и т. п.
- Варианты подъезда и отъезда.
- Аварийные выходы с маршрута и его запасные варианты.
- Изменения маршрута и их причины.
- График движения. Его следует оформить в виде таблицы, кратко приводя основные сведения, раскрываемые ниже в разделе «Техническое описание прохождения группой маршрута». Рекомендуемые графы: дни пути, дата, участок пути (от и до), протяженность в км, чисто ходовое время, определяющие препятствия на участке, метеоусловия.
- Техническое описание прохождения группой маршрута. Это основной раздел в отчете. Сложные участки: перевалы, пороги, переправы, места со сложным ориентированием и т.п. – описываются более подробно с указанием повременных интервалов их прохождения и действия группы на них. Особое внимание следует уделять описанию мер по обеспечению безопасности на маршруте, экстремальным ситуациям.
- Потенциально опасные участки (препятствия, явления) на маршруте.
- Перечень наиболее интересных природных, исторических и других объектов на маршруте.
- Дополнительные сведения о походе (перечень специального и особенности общественного и личного снаряжения, характеристика средств передвижения, особенности погодных условий и т.п.).
- Стоимость проживания, питания, снаряжения, средств передвижения.

- Итоги, выводы и рекомендации по прохождению маршрута.
- К отчету прилагаются обзорная и подробная карты маршрута с указанием запасных вариантов и аварийных выходов, фотографии определяющих препятствий, подтверждающие прохождение их группой, паспорта локальных препятствий, пройденных впервые.

Подведение итогов похода имеет большое воспитательное значение. Кроме отчета в подведение итогов похода входят разбор похода (где каждый может высказать свое мнение о любом из своих товарищей), финансовый отчет, выпуск фотостендов, фотоальбомов, изготовление слайдов, проведение итоговых вечеров с приглашением родителей, туристов других групп и т.д.

3.7. Бивуачные работы и организация питания

Организация дневков, так же, как и ночлегов, требует умения.

Разбивка бивака в летних условиях. Останавливаться на ночлег надо в местах, удобных и безопасных, где есть топливо и чистая вода. Не рекомендуется выбирать место для стоянки в зарослях и густых кустарниках. Куда удобнее лесная поляна, берег водоема.

Хорошо расположить палатки и оборудовать, лагерь к ночлегу можно только в светлое время дня – за два-три часа до наступления темноты. Площадка, на которой устанавливаются палатки, должна быть ровной и сухой.

Под дно палатки сейчас ничего не кладут, так как теперь выпускают палатки с дном из водоотталкивающих материалов, а полихлорвиниловый коврик служит хорошим изоляционным материалом.

Если палатка не имеет водонепроницаемого дна, то под ней необходимо расстелить пленку. Палатку обкапывают канавкой глубиной и шириной 8-10см, которая отведет воду по склону.

Место для костра выбирают в стороне от деревьев и кустов (2–3 м), на удалении от палаток не менее чем на 5–6 м. Если сохранилось старое кострище, непременно используйте его, чтобы не губить траву. Если кострища нет, снимите верхний слой земли (дерн), переверните травой к траве, выложите по краю будущего кострища, выкопайте углубление. После пользования костром нужно погасить его и заложить кострище дерном. Такое поведение должно быть нормой для всех. Запрещается разведение костров на торфяниках, под кронами деревьев, вблизи построек, сена или соломы. В качестве топлива для костра используют сухостой, мелкие сухие ветки. Ни в коем случае нельзя рубить ветки деревьев, кустарников.

Перед уходом вся группа участвует в уборке территории стоянки. Мусор и бумагу сжигают, а то, что не горит, обжигают, относят в сторону и закапывают.

Все бивуачные работы нужно заканчивать до ужина вечером или до завтрака утром. После отбоя руководитель похода осматривает лагерь,

проверяет, чтобы все вещи были убраны в палатки, иначе утром они промокнут от росы.

С вечера заготавливают дрова и откладывают часть их для приготовления завтрака. Дежурные встают за час-два до общего подъема, разжигают костер, готовят завтрак для всей группы.

Лучшими для костра являются дрова хвойных деревьев (сосны, кедра), из лиственных – береза, так как они мало искрят. Это особенно важно, когда туристы рассчитывают спать около костра.

В дождь костер разводят под полиэтиленовой пленкой. Дрова следует складывать в 1,5–2 м от костра с подветренной стороны, чтобы горячий воздух от костра обдувал приготовленные дрова и тем самым подсушивал их.

Необходимо знать, что в туризме чаще всего применяют следующие типы костров: «Колодец», «Шалашик» или «Конус», «Звездный», «Таежный», «Три бревна».

Организация питания. Организация нормального питания – непременное условие успешного проведения похода. Пищевой рацион должен компенсировать затраты энергии туриста, вызванные увеличенной нагрузкой. Калорийность суточного рациона во время летнего похода составляет 3–3,5 тыс. калорий. В норму дневного рациона должно входить примерно 100 г белков, 100 г жиров, 400 г углеводов.

Белки содержатся в мясе, мясопродуктах, рыбе, сыре, горохе, бобах, фасоли, меньше в мучных продуктах и крупах.

Углеводы – в сахаре, конфетах, овощах и фруктах, в сгущенном молоке, мучных изделиях, крупах.

Жиры – в масле, сале, в меньшей степени – колбасе, сыре, ветчине.

Лучшее весовое соотношение белков, жиров, углеводов: 1:1:4.

Важным является наличие в продуктах питания также витаминов и микроэлементов, которые обеспечивают восстановительные процессы.

Хлеб белый	300 г
Хлеб черный	300 г
или	
сухари	250 г
мука пшеничная	270 г
Мясные консервы	125 г
Колбаса полукопченая	15 г
Масло сливочное	20 г
Масло растительное	10 г
Молоко сгущенное	25 г
молоко сухое	15 г
Макаронные изделия	60 г
Рис	25 г
Крупа манная	25 г
Горох (концентрат)	50 г
Крупа гречневая	25 г

Крупа пшеничная	25 г
Картофель сухой	20 г
Овощи сухие	10 г
Сахар песок	130 г
Конфеты леденцы	10 г
Чай	2 г
Кофе	10 г
Какао	5 г
Соль	40 г

Питание в походе должно быть не только калорийным и сытным, но и вкусным. Хлеб лучше брать черный и не более чем на 3 дня. В остальные дни его можно заменить сухарями. На сухари «взбрызнуть» подсолнечное масло и слегка посыпать мелкой солью.

Крупы. Лучшими для походов являются гречневая и овсяная. Они самые питательные. Рис, манка имеют 100% усвояемость. Для быстрого приготовления каши крупу замачивают на ночь в соотношении 1:3 к воде.

Из напитков рекомендуется: какао – утром, кофе – днем, чай – вечером. Для разнообразия желательно готовить фруктовые киселя, компоты из сухофруктов, обладающие высокими питательными свойствами.

Мясо употребляется в основном в виде консервов. В походах лучше использовать говяжью тушенку. Употребление рыбы и рыбных консервов в путешествиях обязательно. Во-первых, рыбные консервы – это готовое блюдо. Во-вторых, малое содержание жира в рыбе (до 10%) уменьшает нагрузку на печень. В-третьих, рыбные консервы по своей пищевой ценности не уступают мясу и усваиваются организмом лучше.

М о л о к о. В путешествиях чаще используют сгущенное или сухое молоко. Для получения из сухого молока жидкого порошок разводят в соотношении 1:8.

Сыры, отличаясь высокой калорийностью, являются ценным продуктом питания в походах. Они содержат жир, белок, минеральные соли, витамины. Сыры легко хранить и транспортировать. Сыр лучше покупать целым куском и хранить в полиэтиленовом пакете, куда следует положить несколько кусочков сахара, что обеспечит его лучшую сохранность.

Ж и р ы. В походах лучше использовать подсолнечное, сливочное и топленое масло. Сливочное масло имеет низкую температуру плавления (+32), обладает высокой усвояемостью (95–98%). Транспортировка его производится в пластмассовых банках с широким горлом, подсолнечное – во флягах, пластмассовых бутылках.

Сало, шпик лучше использовать в зимних условиях в связи с высокой калорийностью.

Сахар. Основная часть в виде песка и немного – рафинированного.

Мед. Употреблять лучше при больших нагрузках. Транспортируется, как масло.

Овощи. Употребляются как в свежем, так и в сушеном виде для приготовления салатов, супов, гарниров. Летом для питания широко используются дикорастущие фрукты и ягоды.

Учитывая непредсказуемые обстоятельства (резкая смена погоды, потеря части продуктов и т.д.), в походе необходимо иметь аварийный запас продуктов – до 20% от рассчитанной нормы.

Режим питания в походе – 3–4-разовый. В несложном многодневном походе на завтрак отводится 35 % дневного рациона пищи, на обед – 40, на ужин – 25%. А в лыжном, горном походах и сложных категорийных на завтрак идет 40% суточной нормы, на ужин – 35, а на «перекусы» на привалах – 25%. Посуда для варки.

Медная нелуженая посуда и оцинкованные ведра не годятся для варки и хранения пищи. Мало подходят эмалированные ведра и кастрюли: они тяжелы, да и при неравномерном нагреве на костре мелкие кусочки эмали отскакивают. Удобны для этой цели ведра алюминиевые с крышками или алюминиевые кастрюли. Только надо иметь в виду, что при жарком пламени часть стенки, находящейся выше уровня жидкости, со временем может потерять прочность.

Многие туристы делают самодельные ведра овальной формы, вставляющиеся одно в другое. Часто используются и обыкновенные консервные банки на 8 л. Большой поход такая банка выдерживает очень хорошо. Только не надо брать почти такие же банки, применяемые для упаковки яичного порошка, сухих овощей: они не пропаяны и будут течь.

В высокогорных походах стали применяться кастрюли с герметически закрывающимися крышками (автоклавы), которые позволяют сократить время варки при пониженном давлении. Однако они значительно тяжелее, а уменьшить продолжительность варки можно рациональным подбором продуктов.

3.8. Распорядок дня и движение на маршруте

Режим и организация движения. Наиболее удобное время для передвижения – первая половина дня, с 8–9 до 12–13 ч, и с 16 до 19 ч. В это время нежарко и нетрудно идти. Распорядок дня группы школьников VIII–X классов рекомендуется следующий:

- 7.00–8.00 – подъем, зарядка, уборка территории лагеря, туалет
- 9.00 – завтрак, подготовка к выходу по маршруту или работа по плану
- 9.00–12.00 – переход, экскурсии, краеведческая работа
- 12.00–16.00 – большой привал, приготовление обеда, обед; починка снаряжения, обуви; уборка территории, отдых, подготовка к выходу или к работе по плану
- 16.00–18.00 – передвижение, экскурсии, работа по плану

- 18.00–20.00 – подготовка мест ночлега, приготовление ужина, ужин
20.00–22.00 – свободное время, записи в дневник, беседа у костра
22.00–22.30 – вечерний туалет, подготовка ко сну
22.30 – отбой

В начале движения группы, через 15–20 мин руководитель должен устроить «подгоночный привал».

Продолжительность привала считают «по последнему». За 1–2 мин до его окончания (через 10–15 мин отдыха) стоит об этом предупредить: «Осталась минута». Туристы приводят себя в порядок, убирают вещи в рюкзаки. Их надевают лишь по команде, когда все уже готовы.

Следующие после «подгоночного» привалы – через 45–50 мин движения. Но на трудном пути (в частности, на крутых затяжных подъемах) или при слабой физической подготовке путешественников могут быть и через 30 мин. Значительно увеличивать время перехода, более часа, нежелательно. Именно правильное чередование отдыха и нагрузки позволяет идти весь день без большой усталости. Не обязательно с точностью до минуты выдерживать время перехода, особенно если чуть раньше встретилось подходящее для привала место. Остановка на обед – от 1,5 до 3 часов. Затем снова в путь, согласно графику движения.

Если же встретилось препятствие, на котором группа растягивается (кладь через реку, лесной завал), то после него идущий впереди должен сбавить скорость, пока все не преодолеют препятствие и не догонят группу. Скорость должна быть меньше и на подъемах.

Руководителю совершенно не обязательно постоянно идти впереди. Обычно он находится там, где ему удобнее контролировать действия всех. Сложное препятствие он, как правило, проходит первым, подавая пример.

Ведет группу «направляющий», которого назначают заранее. Он выбирает наиболее простой и безопасный путь, определяет места привалов, задает темп движения, предупреждает об опасности («Осторожно, яма!»), подает различные сигналы и команды («Мостик переходить по одному!»). Периодически ему обязательно надо оглядываться – не отстал ли кто? Идущий первым должен хорошо знать выбранный маршрут. В сомнительных случаях необходимо советоваться с руководителем.

Замыкающим ставят одного из самых опытных (прежде всего!) и выносливых. Его основная задача – следить, чтобы никто не потерялся, помогать отстающим, предупреждать об опасности. Позади него не должен остаться ни один член группы. Если кто-то отстал, об этом сразу же сообщают «направляющему».

По одному нужно двигаться в густом лесу, по болоту, через брод, на опасных камнепадами склонах. Желательно каждому иметь свое постоянное место в строю, тогда туристы сразу же заметят, если кто-то отсутствует. Дистанция между туристами на тропе, дороге обычно около 2 м. Шоссе с интенсивным движением переходят в месте, удаленном от ближайшего

поворота не менее чем на 100 м. Группа останавливается на обочине и, когда близко не окажется машин, по команде: «Переход!» – все дружно, шеренгой переходят на другую сторону.

При ходьбе ногу ставят на всю ступню (не на ранты ботинок и не на носок), выбирая по возможности ровную горизонтальную площадку. Через отдельные кочки, бревна, камни необходимо перешагивать, не вставая на них. На подъемах шаг делать короче, а носки ног разворачивать «елочкой».

Движение через заболоченный лес. Для этого все вооружаются длинными (около 2 м) шестами. Их используют для дополнительной опоры при прыжках с кочки на кочку или корневища деревьев, при переходах протоки по упавшему дереву; иной раз приходится из этих жердей сооружать временный мостик. Болота – сплавины, которые пружинят под ногами, и зыбкие (с «окошками» чистой воды, зарослями камыша) надо обходить.

Движение вверх по крутому склону. Двигаться вверх по крутому склону предпочтительнее не «в лоб» (по линии падения воды) – так значительно тяжелее, а наискось или серпантинном (зигзагами), используя микрорельеф (неровности почвы), стараясь всегда ногу ставить на всю ступню и только на горизонтальную поверхность. На камни лучше не вставать. Если же придется, то на большой камень наступать так, чтобы нога оказалась ближе к склону. Тогда меньше шансов, что камень опрокинется. Прочность опоры в сомнительных случаях пробовать сначала, определить палкой-альпенштоком. На крутом рельефе ее держат двумя руками, опираясь концом в склон, – таким образом, образуется дополнительная точка опоры.

Небольшой, до 2,5 м отвесный уступ (камень, стену оврага) преодолевают так. Самый крепкий турист, сбросив рюкзак и надев штормовку с капюшоном, становится, согнувшись под стенкой. Остальные взбираются наверх, наступая сначала на его коленку, потом на плечи (не на поясницу!). Те, кто вылез раньше, подают руку следующим. Последнего вытаскивают за обе руки. Ступенями часто служат и палки, которые двое туристов держат в руках или кладут на плечи.

Переправа через реку. Начинающие туристы обычно прокладывают свои маршруты в «обжитых» местах. Около деревень, поселков, пастушеских хижин, как правило, есть мосты, кладки. И предпочтительнее пройти туда, затратив даже лишний час, чем переходить глубокую реку. Так что, выйдя к ней, нужно организовать разведку вдоль берега. Через небольшую речушку часто имеется кладь – лежащее поперек русла бревно, дерево. Обязательно проверяется прочность и устойчивость кладки. Иногда параллельно бревну (не прямо над ним!) натягивают веревку, которая помогает сохранять равновесие. За эти «перила» лишь слегка придерживаются при переходе. По кладке нельзя двигаться, одновременно двоим, троим – она будет сильнее раскачиваться. Ступни на бревне ставят поперек него или идут приставным шагом, боком.

Рискованно бывает переправа по лежащим в глубоком потоке камням. Они мокрые, скользкие, а некоторые неустойчивы – есть шанс упасть в воду. Вообще во всех случаях, когда есть риск «осложнений», метрах в 20–30 ниже переправы нужно поставить 2–3 человек, умеющих хорошо плавать.

Для переправы вброд выбирается наиболее мелкое место, с небольшой скоростью течения. Метров на сто ниже русло реки должно быть чистым – без камней, коряг и других предметов, способных нанести травму; нельзя переправляться вблизи порогов, водопадов, гидротехнических сооружений.

Тот, кто идет первым, прощупывает дно шестом. Когда на шест хотят опираться, его ставят выше по течению, чтобы давлением воды его прижимало ко дну. В любой момент у переправляющегося должно быть не менее двух точек опоры (нога – шест или две ноги).

Там, где поток сильнее, переходят вброд «стенкой» – шеренгой по 2–4 человека. Крепко держа друг друга за плечи или пояса, туристы идут поперек реки так, чтобы вода была лишь в стоящего выше всех по течению.

Брод на равнинных реках в принципе возможен, при глубине реки по пояс самому низкорослому в группе. Быстрые и бурные горные потоки (напор в них огромен!) допустимо переходить при глубине только до колена.

Переправляться всегда надо в обуви. Не возбраняется предварительно снять носки, вытащить стельки. Но ботинки (или кроссовки) на ноге должны сидеть плотно.

К переправе, как и к выбору безопасного места для купания, следует отнестись со всей серьезностью. По статистике, половина несчастных случаев со смертельным исходом в пеших походах связана именно с водой.

3.9. Расчеты физических нагрузок и контроль над состоянием здоровья членов туристской группы

Для обеспечения благоприятного влияния физических нагрузок на организм их нужно умело планировать при подготовке к походу и правильно регулировать во время прохождения маршрута. Физическая нагрузка регулируется объемом и интенсивностью. Так в условиях похода объем нагрузки создается за счет длины маршрута, веса рюкзака, пересеченности местности, климатических условий; а интенсивность регулируется скоростью передвижения и временными интервалами между привалами. При планировании объема и интенсивности физической нагрузки на маршруте учитывается физическая, техническая подготовленность, состояние здоровья, квалификация туристов. В наших рекомендациях представлены таблица: «примерные параметры оптимальных физических нагрузок в пеших походах», построенная на изучении ряда результатов своих исследований и анализа научно-методической литературы, где участники поделены на три группы по уровню физической подготовленности: 1 – хороший; 2 – средний; 3 – низкий.

Примерные параметры оптимальных физических нагрузок в пеших походах

Группа физической подготовки участников	Ходовая скорость (км/час)	В первые и последние дни (кол-во км)	В середине похода (кол-во км)	Промежуток Времени между привалами (мин)
1	2	3	4	5

Ходьба по ровной местности (рюкзак до 5 кг)

1	5	16–20	18–30	90
2	4.5	14–18	16–22	70
3	4	10–12	12–18	60

Рюкзак до 10 кг

1	4.5	14–18	16–25	70
2	4	10–16	14–18	60
3	3,5	8–10	10–12	45

Рюкзак до 20 кг

1	4	13–16	16–22	60
2	3,5	10–12	12–16	45
3	Не рекоменд.	–	–	–

Рюкзак до 30 кг

1	3.5	12–14	14–18	40
2	Не рекоменд.			
3	Не рекоменд.			

Ходьба по пересеченной местности (рюкзак до 5 кг)

1	3,2	12–16	14–20	50
2	2,7	10–14	12–16	40
3	2,3	8–10	8–12	30

Рюкзак до 10 кг

1	3.0	10–14	12–16	40
2	2,5	8–10	10–14	30
3	2,2	6–8	7–10	20

Рюкзак до 20 кг

1	2,5	8–12	10–14	30
2	2,3	6–8	6–10	20
3	Не рекоменд.	–	–	–

Рюкзак до 30 кг

1	2,0	8–10	10–12	20
2	Не рекоменд.	–	–	–
3	Не рекоменд.	–	–	–

Ходьба по сильнопересеченной местности (рюкзак до 5 кг)

1	1,6	10–12	12–16	45
2	1,4	6–8	10–12	30
3	1,2	4–6	5–8	20

Рюкзак до 10 кг

1	1,5	8–10	10–12	35
2	1,3	4–6	8–10	20
3	Не рекоменд.	–	–	–

Рюкзак 20 кг

1	1,2	6–8	8–10	25
2	Не рекоменд.	–	–	–
3	Не рекоменд.	–	–	–

Примерные нормы длины дневных пеших переходов и весовых характеристик груза для детей школьного возраста

Вид похода /носимый груз	11–12 лет	13–14 лет	15–16 лет	17 лет
Однодневные н/груз д/ю	3	4/5	5/6	6/8
км	12	15	20	24
Двухдневные н/груз д/ю	3	6	6/10	8/12
км	20	24	30–35	40
Трехдневные н/груз д/ю	–	6	8/12	10/16
км	–	30	45–50	50–60
Многодневные н/груз д/ю	–	8/10	8/14	10/16
км	–	12–15	17–18	20
Кол-во ходовых дней	–	6–7	10–12	12–14

Нельзя допускать переутомления туристов на маршруте. Руководителю похода и всем туристам необходимо знать и учитывать наряду с пульсом и внешние признаки физического переутомления. В случае переутомления необходимо немедленно остановиться и снизить нагрузки.

Примерная схема внешних признаков утомления

ПРИЗНАК	Нормальное физиологическое утомление	Значительное физиологическое утомление (1 степ.)	Резкое Переутомление (2 степ. переут.)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюха

Потливость	Небольшая	Большая (выше пояса)	Особо резкая (ниже пояса), выступление солей
Дыхание	Учащенное (до 20–26 в мин.) на равнине и 36 – на подъеме	Большое учащение (38–46 в мин) с поверхностным дыханием	Резкое (более 50–60 в мин) учащенное, поверхностное, неровное. Дыхание через рот, переходящее в отдельные вздохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше	Резкое покачивание, появление нескоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
Общий вид	Обычный	Снижение интереса к окружающему. Усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи)	Измощенное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд. Воспринимается только громкая команда
Самочувствие	Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиения, отдышка	Жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головную боль, жжение в груди, тошноту и даже рвоту
Пульс в минуту	110–150	160–180	180–200 и более

3.10. Материальное обеспечение туристского похода

Личное снаряжение. Успешное прохождение маршрута зависит от правильно выбранного снаряжения, а снаряжение туриста зависит от района путешествия, времени года, погоды и способа передвижения. Однако некоторые предметы снаряжения необходимо для любого похода.

У туриста руки всегда должны быть свободными. Весь груз, каким бы он не был, нужно уместить в рюкзаке. В небольших походах без ночлега можно использовать спортивные сумки с лямками. Не рекомендуется брать с собой портфели, саквояжи или сетки – они мешают быстро передвигаться. Но лучшим вариантом всегда остается рюкзак.

Рюкзак выбирается, исходя из сложности и продолжительности похода. Для сложных походов рюкзак должен быть более объемным, так как в длительные походы требуется больше снаряжения и продуктов. Также рюкзак должен быть прочным и удобным. Лямки рюкзака должны быть широкими и мягкими, и регулирующимися по длине. В длительном походе рюкзак также должен иметь пояс, который часть нагрузки переносит с плеч на пояс, что облегчает передвижение, уменьшает утомление, что так важно в походах. Для менее сложных походов можно довольствоваться тем, что имеется в наличии. Но если продолжительность похода составляет более 2-х дней, то желательно придерживаться выше перечисленных требований.

Рюкзак должен быть вытянут вверх в высоту, а не откидываться назад, не иметь форму пузыря, наволочки, огурца, иначе он натрет спину. Рюкзак при ходьбе должен плотно прилегать к спине, повторяя ее форму. Центр тяжести рюкзака должен находиться посередине.

Вещи, находящиеся в рюкзаке, должны быть в полиэтиленовых пакетах во избежание их намокания или вставлять в рюкзак один большой полиэтиленовый пакет. Он должен быть по объему таким же, как и рюкзак, чтобы в него могли поместиться все вещи.

Лучшая обувь для походов – туристские ботинки с рифленой подошвой (вибрам). Их обычно берут на 1–2 размера больше и надевают на 2–3 носка. Ботинки желательно пропитать жиром или гидрофобной смазкой. В жаркую погоду лучше использовать кеды или кроссовки, подошва которых должна быть прочной и не очень мягкой. Нельзя брать в поход новую не разношенную обувь, обязательно появятся мозоли. Идя в многодневный поход, обязательно иметь как минимум две пары обуви, на случай намокания одной. Лучше всего в одной обуви совершать дневные переходы, а в запасной находиться вечером на привале, чтобы первая могла просохнуть.

Одежда должна быть легкой, прочной, не стесняющей движений и хорошо впитывающей пот. В многодневные походы надо брать с собой ветровку или плащ. Для однодневного похода в летнее время вполне достаточно рубашки с длинным рукавом и спортивных трикотажных брюк. В жаркую погоду можно надеть шорты. Часто даже в теплые дни после захода солнца становится прохладно, поэтому потребуются теплые вещи: шерстяной костюм и свитер. Для защиты головы от солнечных лучей следует взять с собой легкую шапочку с козырьком. Кроме того, каждый участник похода должен иметь с собой кружку, ложку, миску, нож, накидку от дождя, фляжку, туалетные принадлежности, компас.

По объему таким же, как и рюкзак, чтобы в него могли поместиться все вещи. Каждому участнику в походе с ночлегом необходимо иметь спальный мешок и коврик из пенополиуретана, который стелется на дно палатки и предохраняет от холода и сырости.

Примерный перечень личного снаряжения для многодневного похода

Наименование	Количество
Рюкзак	1
Спальный мешок	1
Коврик	1
Тренировочный шерстяной костюм	1
Футболки	2
Тренировочный костюм х/б	1
Трусы	2
Ботинки	1
Кроссовки или кеды	1
Носки шерстяные	2
Носки х/б	3
Свитер шерстяной	1
Шапочка шерстяная	1
Шапочка легкая с козырьком	1
Накомарник	1
Плащ-накидка	1
Кружка, ложка, миска, нож	1
Полотенце, мыло, зубная щетка, паста	1

Групповое снаряжение. Одним из основных элементов группового снаряжения являются палатки. Это не касается однодневных походов: там они практически не нужны. Палатки должны быть прочными, мягкими, желательно водонепроницаемыми. На сегодняшний день выпускаются различные виды палаток из водоотталкивающей ткани. Если в поход берется обычная брезентовая палатка, то целесообразно брать с собой полиэтиленовую пленку по размеру крыши палатки, но лучше с небольшим запасом. Если днище палатки изготовлено из обычной промокаемой ткани, то необходимо также взять полиэтилен под днище палатки по его размеру. Это предотвратит намокание палатки, если она ставится на сырую землю или траву, а также сэкономит много еловых ветвей, которые зачастую используют как подстилку под палатку.

Количество палаток зависит от количества человек в группе. Много палаток брать не следует: не всегда можно найти большую поляну для ночевки, которая вместит бы большое количество палаток. Также лишние палатки – лишний вес, но и ограничивать их количество не следует: придется ночевать в тесноте, что плохо отразится на следующий день, когда участники похода выйдут на маршрут не выспавшиеся и не отдохнувшие. Палатки надо брать из такого расчета, чтобы в одной могло свободно поместиться 3–4 человека. Школьников среднего возраста в палатку помещается на одного человека больше, чем взрослых.

Не обойтись в походе и без посуды для приготовления пищи. Это могут быть ведра или котлы. Лучшим вариантом является туристский на-

бор котлов. Они вставляются друг в друга, и занимают не много места. Можно также использовать ведра. Лучше всего брать алюминиевую посуду. Она легкая и вода в ней нагревается быстрее. Эмалированная посуда тяжелее. Ни в коем случае нельзя брать оцинкованную посуду, это обычно бывают ведра. При нагревании в ней выделяются ядовитые вещества. Для подвешивания ведер над костром большинство туристов использует стальной тросик с крючками. С двух сторон к нему привязываются капроновые веревки для крепления к деревьям. Для небольших несложных походов можно использовать металлические рогульки с перекладинами. Для раздачи пищи необходим половник.

Для заготовки дров потребуются пила и топор. Пилу надо брать двуручную и не очень длинную. Большую пилу неудобно переносить. Пила обязательно должна находиться в каком либо прочном челе, чтобы не пораниться во время ее транспортировки. Для этого можно использовать кусок резинового шланга, разрезанного вдоль. Он надевается на зубья пилы и крепится прочным шнурком.

Топоров лучше брать два – большой и малый. Они также должны находиться в чехлах.

Примерный перечень группового снаряжения для группы 10–12 человек

Наименование	Количество
Палатки	3–4
Ведра, котлы 6–8л	3
Пила двуручная	1
Топор большой	1–2
Топор малый	1
Костровое (тросик, рогульки, перекладина)	1
Половник	1–2
Брезентовые рукавицы	1
Фонарики	3–4
Спички	3–4
Фотоаппарат	1–2
Ножи кухонные	3
Медицинская аптечка	1
Ремонтный набор (нитки, набор игл, ножницы, шило, плоскогубцы, киперная лента, пуговицы, клей, булавки, нитки капроновые, набор швейных игл и изолянта)	1
Клеенка для продуктов	1
Карты, схемы	2
Компас	2–3
Блокнот, карандаши	2

Походная аптечка. Отправляясь в туристское путешествие, каждая группа независимо от дальности маршрута должна взять с собой походную аптечку. Ее следует тщательно упаковать в удобную и надежную тару, которую можно быстро открыть. Желательна герметичность упаковки. В аптечке необходимо иметь полный набор медикаментов для помощи при наиболее часто встречающихся в походах заболеваниях и травм.

Походная аптечка на 8–10 человек для различных видов путешествий

Медикаменты	Кол-во	Применение, дозировка. Механизм действия
Перевязочный материал:		Для перевязок при ранениях, давящих повязок при кровотечениях, растяжениях, вывихах, ссадинах
Бинты стерильные	5 шт.	
Бинты не стерильные:	5 шт.	
Средние (7 см)	5 шт.	
Широкие (14 см)		
Индивидуальные пакеты	2–3 шт.	
Вата медицинская	200 г	
Бинт эластичный	2 шт.	
Бинт резиновый 6x450 мм	2 шт.	
Лейкопластырь	3 шт.	
Жгут матерчатый	1 шт.	
Английская булавка	5 шт.	
Ножницы	1 шт.	
Косынка треугольная	1 шт.	
Пластырь бактерицидный	2 шт.	
Обеззараживающие средства:		
Настойка йода 3–5%	50 мл	Для обработки краев ран, полоскания ротовой полости при ангине (3–4 капли на 100 мл теплой воды)
Раствор бриллиантовой зелени	30 мл	Для обработки краев ран
Спирт винный	300 мл	Для обработки краев ран, компрессов
Марганцовокислый калий в порошке	10г	Бледно-розовый раствор для полоскания слизистой рта и промывания желудка, розовый – для промывания гнойных ран, темно-вишневый – для обработки краев ран, ссадин.
Пантоцид в табл.	20 т.	Для обеззараживания воды. 1 таблетку разводят в 0,5–0,7 л воды и выдерживают 15 минут
Пантенол	3 шт.	Препарат выпускается в аэрозольной упаковке, что очень удобно для обработки ран. Обладает противовоспалительным, кровоостанавливающим, антимикробным действием. Им опрыскивают раневую поверхность
Сердечно-сосудистые средства:		
Валидол	20 т.	Оказывает успокаивающее влияние на ЦНС. Обладает сосудорасширяющим действием

		Применяется при болях в сердце (при стенокардии), неврозах, истериях как противорвотное средство при морской и воздушной болезнях. 1 таблетка под язык
Нитроглицерин	40 т.	Применяется при сильных болях, в сердце которые не проходят после приема валидола, таблетка под язык
Валокордин или корвалол	30 мл	Применяется при тахикардии (учащенном сердцебиении), повышенной раздражительности бессоннице, неврозах, болях в сердце, 20 капель небольшом количестве воды.
Кофеин	20 г.	Возбуждает дыхательный и сосудодвигательный центры, усиливает работу сердечной мышцы. Применяется при шоке, слабости сердечной деятельности при отравлениях, при спазма сосудов головного мозга. 1 таблетка на прием
Средства при желудочно-кишечных заболеваниях:		
Фталазол	40 т.	Оказывает антибактериальное действие при дизентерии, энтероколите (поносе), пищевых отравлениях. По 1 таблетке 3 раза в день после еды.
Левомецетин	20 т.	При дизентерии, пищевых отравлениях, брюшном тифе, туляремии. По 1 таблетке 3–6 раз в день во время или после еды.
Бесалол	20 т.	При заболеваниях желудочно-кишечного тракта; сопровождающихся болями, спазмами. По таблетке 2 раза в день.
Фенолфталеин	20 т.	При запоре по 1 таблетке 2–3 раза в день
Уголь активированный	50 т.	При поносе, метеоризме, пищевых отравлениях; по 1–2 таблетке
Противовоспалительные средства:		
Сульфадиметаксин	40 т.	При ангине, простудных заболеваниях, воспалении легких, дизентерии. Принимать первые сутки – 3 таблетки за один прием до еды, последующие – по 1 таблетке 3 раза в день до еды.
Эритромецин	50 т.	При пневмонии, бронхите, ангине, карбункулу, холецистите, раневой инфекции и других воспалительных заболеваниях. По 1 таблетке 4 раза в день во время еды.
Лебиксин	20 т.	Средство от кашля при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей. пневмонии по 1 таблетке 3 раза в день.
Горчичники	30 шт.	При бронхите, пневмонии.
Обезболивающие и жаропонижающие средства:		
Аспирин (ацетилсалициловая кислота)	30 т.	Болеутоляющее, противовоспалительное, жаропонижающее, противоревматическое средство. По 1 таблетке 3 раза в день после еды.
Анальгин	30 т.	При головной боли, невралгии, артритах (болях в суставах), миозите, радикулите. По 1 таблетке 2–3 раза в день.

Димедрол	20 т.	При аллергии, высокой температуре (более 38,5) вместе с аспирином, анальгином. По 1 таблетке 2 раза в день после еды.
Но-шпа	20 т.	При приступах желчно – и мочекаменной болезни по 1–2 таблетке 2–3 раза в день.
Зубные капли	2фл.	Смоченную зубными каплями ватку приложить к больному зубу.
Другие средства:		
Нашатырный спирт	10 ампул	При вдыхании оказывает возбуждающее влияние на дыхательный центр. Применяют для возбуждения дыхания при потере сознания, обмороке, шоке и т.п. Подносят к носу кусочек ваты (марли), смоченный нашатырным спиртом.
Кислота борная	10 г	Антисептическое средство. Применяют в виде водного раствора для полоскания полости рта, зева, для промывания глаз (1 чайная ложка на стакан воды, для глаз – 1/2 чайной ложки)
Двууглекислая сода	100 г	Для промывания желудка (1 столовая ложка на 1 л теплой воды), для полоскания горла (1 чайная ложка на стакан теплой воды)
Аэрон	10 т.	Для профилактики и лечения морской, воздушной, горной болезни. При признаках болезни (головокружение, тошнота, головная боль) – по 1–2 таблетки, лучше запивать чаем
Апизатрон, феналгон	1 туб.	При артрите, миозите, радикулите и т.п. Втирать в кожу по 2–3 г мази 2–3 раза в день, покрывая место теплой повязкой
Крем «Ланолин» «Нивея»	1 туб.	Для смазывания тонким слоем кожи лица, слизистой губ, для предупреждения солнечных ожогов
«Дета», «Тайга», «Репудин» и др.	4–5 фл.	Средства, отпугивающие комаров, мошек, клещей и т.п.
Термометр медицинский	2 шт.	
Поливитамины в драже	120 шт.	Для улучшения обменных процессов и общего состояния при значительных физических нагрузках. По 1–2 драже 4 раза в день.
Витамин С с глюкозой	120 шт.	Необходим для быстреего восполнения энергетических затрат. По 1–2 таблетки 3 раза в день
Экстракт элеутерококка	100 мл	Применяется для повышения тонуса и улучшения общего состояния. По 20–30 капель 2–3 раза в день за 30 минут до еды.
Резиновая груша	1 шт.	
Пипетка	1 шт.	

3.11. Безопасность туристских походов

Первая мера безопасности в туристическом походе – дисциплина. Поэтому, начиная с тренировочных походов, необходимо заботиться о сплоченности и дисциплине туристской группы. Причиной 65% тяжелых травм у туристов являются низкая сознательность и дисциплина.

Иногда недисциплинированность начинается уже при подготовке к походу. Группа, переоценивая свои возможности, выбирает заведомо сложный маршрут, включает в состав лиц, не имеющих права участвовать в путешествии данной категории сложности, «прикрывая» их ложными документами, допускает небрежность в подборе снаряжения. Встречаются и случаи выхода группы на маршрут без оформления документов, без проверки подготовки ее экспертными комиссиями и туристскими контрольно-спасательными службами.

Недисциплинированность проявляется также в самовольном изменении утвержденного маршрута. Почти 15% несчастных случаев происходят именно по этой причине.

Неоправданная гонка на маршруте приводит к истощению сил туристов. В результате этого у них появляется безразличие к реальным опасностям.

Недопустимо в туристских путешествиях употребление алкоголя. К сожалению, в туристских группах новичков оно наблюдается довольно часто. Это касается в основном походов выходного дня и планового туризма на несложных маршрутах. Потребление алкоголя приводит к нарушениям техники безопасности, неоправданному риску, безответственным поступкам. Даже на следующий день наблюдается снижение физических сил и координационных качеств участников похода. Безопасность на туристских маршрутах обеспечивается также комплексом тактических и технических мероприятий.

Тактические мероприятия:

- Подбор маршрута в соответствии с физическими и техническими возможностями группы.

- Тщательность предварительного изучения района путешествия, его специфических особенностей.

- Соблюдение правил подбора, подготовки и эксплуатации снаряжения соответственно сезону и климатическим условиям.

- Соблюдение правил организации бивачных работ. Технические мероприятия:

- Правильная организация и четкое выполнение всех приемов страховки и самостраховки.

- Выполнение технических приемов передвижения применительно к рельефу.

Для обеспечения безопасности в туристском походе следует помнить, что строго запрещается движение группы в тумане. Во время грозы нельзя находиться около отдельно стоящих деревьев, в которые может

ударить молния. Во время грозы в горах необходимо собрать все металлические вещи и сложить в стороне от лагеря (выше него).

Движение группы в темноте запрещается. Чтобы избежать ожогов, нельзя допускать нахождения людей у костра без одежды, раздувать костры (для этой цели можно использовать шапку, рукавицы, ветки, «сидушку»). Передвигать ведра на крючках необходимо только в рукавицах. Ведра с готовой пищей нужно оставлять на расстоянии не менее двух метров от «стола».

Транспортировка пилы-двухручки осуществляется в чехле из плотной ткани. Топоры следует транспортировать также в чехлах и не под клапанами рюкзака, а внутри его, что исключает возможность выпадения инструмента из рюкзака и получения травмы.

Особого внимания требует в туристских походах купание. Места для купания в реках следует выбирать выше спуска канализационных вод, ливне-стоков, выше участков, используемых для стирки, полоскания белья, водопоя скота и купания животных. Категорически запрещается купание в водоемах вблизи гидротехнических сооружений, плотин, шлюзов, дамб, в границах первого пояса зоны санитарной охраны, источников хозяйственно-питьевого водоснабжения. Желательно, чтобы глубина воды в месте купания при скорости течения не свыше 0,5 м/с была не более 1,5 м. Температура воды при купании должна быть не ниже 18 градусов. Каждое купание должно проводиться с разрешения руководителя группы и только в его присутствии.

Путешествуя в горах, следует помнить, что выходить утром на маршрут в районы возможных камнепадов необходимо за 1–2 ч до восхода солнца. Опасность камнепадов усиливается во время дождя.

Нельзя разбивать бивак в устьях высохших рек, так как в случае дождя в горах высохшее русло превращается в бурную, полноводную горную реку, сметающую все на своем пути.

Нельзя допускать нарушения техники передвижения по травянистым склонам, осыпям, по скальному рельефу, льду, техники преодоления некоторых специфических форм рельефа. Перед походом руководитель должен проинструктировать участников похода, составив и утвердив инструкцию по безопасности при проведении похода и заполнив ведомость дать расписаться членам туристской группы. Ниже приводится примерный образец инструкции.

Инструкция по охране труда при проведении учебной практики в туристском походе № 43

I. Общие требования безопасности

1.1. К учебной практике в туристском походе допускаются студенты II курса факультета физической культуры приказом по университету, прошедшие инструктаж по технике безопасности, получившие допуск врача и умеющие плавать.

1.2. Перед преодолением естественных препятствий тщательно проверить их проходимость, и строго соблюдать правила страховки и само-страховки.

1.3. Необходимо изучить правила оказания первой (доврачебной) помощи при несчастных случаях.

1.4. Во время учебной практики в туристском походе студентам категорически запрещается прием алкогольных напитков, наркотических и токсических веществ.

1.5. При нарушении студентами установленного распорядка, дисциплины, обязанностей участника туристского похода, а также правил техники безопасности, пункта 1.4. руководитель туристской группы имеет право отстранить студента от дальнейшего прохождения учебной практики в туристском походе и ставить вопрос перед руководством об отчислении из университета.

II. Требования безопасности перед началом работы

2.1 Обувь, одежда должны соответствовать погодным условиям с учетом специфики учебной практики и способу передвижения.

2.2 Необходимо проверить наличие и исправность личного и группового снаряжения, которое будет использовано в ходе учебных занятий, соревнований и преодоления естественных препятствий (бродов, переправ через реки, болота, лесных завалов, порогов, склонов и т.д.).

2.3. Пройти соответствующую физическую, техническую, теоретическую подготовку до начала похода.

III. Требования безопасности при прохождении учебной практики в туристском походе

3.1. Участники учебной практики в туристском походе обязаны:

- соблюдать установленный распорядок дня;
- выполнять только порученную работу, не доверять ее другим лицам;
- своевременно информировать руководителя практики об ухудшении состояния здоровья или травмировании;
- немедленно оказывать помощь товарищам своей группы, а также всем другим людям, терпящим бедствие в районе похода;
- уважать местные традиции и обычаи;
- соблюдать правила личной и общественной гигиены;
- соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, не допускать самовольных отлучек;
- купаться только с разрешения и в присутствии руководителя;
- соблюдать питьевой режим;
- при обнаружении взрывоопасных предметов и оружия не трогать их, о местонахождении срочно сообщить руководителю;
- соблюдать правила пожарной безопасности.

3.2. При передвижении в населенных пунктах строго соблюдать правила дорожного движения, – двигаться только по тротуарам; при движении группами 2–3 человека – двигаться по обочине встречного движения транспорта; при движении колонной (не более 4 человек в ряд) – двигаться по обочине попутного движения транспорта, с сопровождающими обозначающими колонну сигнальными флажками впереди и сзади. В ночное, сумеречное время, в тумане, при плохой видимости передвижение студентов запрещено.

3.3. При движении по лесным завалам, через густой кустарник необходимо сохранять безопасный интервал.

3.4. При преодолении болота самостраховка обеспечивается с помощью шеста или организуется групповая (перильная) страховка.

3.5. При движении по склонам различной крутизны необходимо использование дополнительной опоры (лыжной палки, альпеншток).

3.6. При преодолении ручьев, небольших речек вброд или по камням обеспечивается самостраховка с помощью шеста или страховка участников по перилам (с помощью веревки).

3.7. Во время грозы передвижение временно прекращаются. Нельзя укрываться от грозы под отдельно стоящим деревом, у стогов сена. Все металлические предметы удаляются на расстояние не менее 1,5–2 м.

3.8. Требования к организации купания участников учебной практики в туристском походе:

- температура воды для купания не ниже 20 градусов С при температуре воздуха не ниже 23 градусов С;
- продолжительность одного купания в первый день 5–7 минут, постепенно увеличивается до 15–20 минут;
- глубина в месте купания, при скорости течения реки не выше 0,5 м/с, не должна быть выше 1,3 м;
- при промере глубины нужно несколько раз пройти выделенный участок по всем направлениям;
- каждое купание проводится с разрешения руководителя и только в его присутствии;
- если в группе имеются пловцы-разрядники, следует привлечь их к дежурству, но нельзя им перепоручать руководство купанием;
- одновременно может купаться не более 8 человек;
- во время купания не допускать криков, крик есть сигнал о помощи;
- категорически запрещается: купание в сумерки и ночное время; купание после приема пищи в течении часа, ныряние.

3.9. Студенты – участники туристского похода должны знать и выполнять противопожарные правила и требования безопасности при работе у костра и заготовке дров:

- в палатках запрещается пользоваться свечами и курить;

- разводить костры следует только на старых кострищах. Если таковых нет, следует аккуратно оборудовать новые места, окопать или обложить камнями, предварительно сняв дерн и положив его травой вниз.
- костер устраивается на расстоянии 8–10 м и дальше от палаток и ближайших деревьев. Разжигать костер с подветренной стороны от палаток;
- для костра используется сухостойные деревья или валежник;
- все работы по заготовки дров следует производить в стороне от костра и палаток, топоры и пилы должны быть исправными, валить сухостойные деревья только с разрешения руководителя и под его руководством;
- запрещается разжигать костры легковоспламеняющимися средствами.

3.10. Нельзя допускать всевозможных забав, связанных с бросанием ножей или топоров в деревья. После окончания работы топор необходимо воткнуть в пеню, лежащий ствол дерева или с пилой убрать в безопасное место. Запрещается носить без чехла колющие и режущие предметы (топоры, пилу).

3.11. Во избежание несчастных случаев запрещается:

- движение группы в тумане;
- движение группы в темноте (останавливаться для ночлега необходимо не позднее чем за два часа до наступления темноты);
- применение саморазвязывающихся узлов и сбрасывающих механических устройств;
- приближаться и прикасаться к оголенным и оборванным проводам.

3.12. Обеспечение безопасности при преодолении естественных препятствий осуществляется согласно требованиям федерации спортивного туризма Республики Беларусь.

3.13. Проводить проверку качества продуктов перед приготовлением пищи.

3.14. Не разбивать бивак в котловинах, под сухостойными и самыми высокими деревьями.

3.15. Предупреждать водителей транспорта, проводников вагонов, капитанов судов, дежурных по посадке (при переезде транспортом) о посадке и высадке туристской группы студентов.

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При несчастном случае принять все необходимые меры по оказанию доврачебной помощи, в кратчайший срок обратиться в ближайшее медицинское учреждение и сообщить о случившемся руководству университета.

4.2. В случае отсутствия медработника укомплектовать походную аптечку группы и назначить общественного санинструктора из студентов, ответственного за хранение и использование медикаментов. Обязать его подробно ознакомиться с приемами оказания медпомощи, набором лекарств

и правилами их применения, подготовить памятку по оказанию первой медицинской помощи.

4.3. В случае чрезвычайных ситуаций (необходимость эвакуации и т.п.) разрешено движение по дороге колонны в ночное время с сопровождающими, обозначающими колонну впереди фонарем белого цвета, сзади фонарем красного цвета.

V. Требования безопасности по окончании работ

5.1. По окончании работы убедиться в исправности снаряжения и сдать на хранение.

5.2. Каждый студент персонально отвечает за сохранность доверенного ему снаряжения.

3.12. Охрана природы и туризм

Взаимосвязь туризма и охраны природы. Среди сфер человеческой деятельности туризм занимает особое место в системе экологии и природопользования. Взаимосвязь туризма с природой и ее охраной необходимо рассматривать по трем главным аспектам (направлениям):

– Охрана природы для туризма. Туризм не может существовать без естественной основы – природной среды, и, кроме того, предъявляет особые требования к ее состоянию, наличию специфических ресурсов. Поэтому для развития одной из наиболее доходных сфер человеческой деятельности - туризма - жизненно важна и необходима забота о чистоте природы, ее первозданной красоте.

– Охрана природы с помощью туризма. Туризм как вид активной деятельности, осуществляемой в тесном контакте с природой, воспитывает у человека любовь к природе, стимулирует ее охрану. Туризм как средство международного общения, проникновения передовых культур, технологий, гуманитарных и экологических идей, философских мировоззрений является мощным инструментом экологического образования и просвещения населения, воспитания личности, нового человека с новым мировоззрением, сориентированным на взаимосвязь «человек-природа». Туризм имеет огромный арсенал действенных средств для сохранения природы (как для общества в целом, так и для саморазвития).

– Охрана природы от туризма. Как и любая человеческая деятельность, туризм воздействует на природный комплекс и является причиной ухудшения состояния природы (при чрезмерной «активности» туристской деятельности). Поэтому любой вид туристской деятельности должен осуществляться с учетом экологических требований (экологизация туристской деятельности).

Охрана природы для туризма. Туризм как ни одна другая отрасль заинтересован в сохранении природы, в регулировании антропогенных воздействий на природу, в экологизации всех сфер деятельности человека,

создании экологически эффективных технологий, в формировании нового экологического мировоззрения людей. Это связано с самой сутью и целью туристской деятельности – восстановлением физических, психических и интеллектуальных сил человека. Эта цель может быть достигнута, если природный комплекс будет удовлетворять ряду требований.

Природно-климатическая и экологическая компоненты являются одними из главных факторов, определяющих, насколько удовлетворен турист путешествием, отдыхом. Ощущение туристом, вернувшимся из путешествия, исполненности желания, мечты, надежды (целей путешествия) через ощущение комфортности среды гостеприимства, ее безопасности и благотворного оздоравливающего воздействия не может быть достигнуто в общем случае без наличия природной и экологической компонент среды гостеприимства (комфортности, безопасности).

Объекты природного комплекса, являющиеся привлекательными для туристов и способствующие их эстетическому комфорту (эстетическому наслаждению), удовлетворению эстетических потребностей:

Ландшафт и его особенности:

- живописные участки земли, памятники природы;
- места, открывающие живописные виды (пейзажи);
- красивое сочетание архитектуры зданий туркомплекса с окружающим ландшафтом;

Особенности объектов побережья (речного, озерного):

- берег (высокий, гористый, скалистый, прямой, ровный);
- мысы;
- заливы;
- гавани, бухты;
- берег с причудливыми и красивыми архитектурными строениями.

Гидрогеографические особенности местности:

- источники воды, лечебные и тепловые источники;
- плотины, запруды, пруды, заводи;
- живописные озера, излучины рек.

Флора и фауна:

- леса, лесистая местность;
- долины, природные луга;
- особенности местного животного мира;
- природные заповедники.

Естественно, что эти природные объекты должны охраняться и сохраняться для развития туризма.

Удовлетворение экологических требований туриста по сохранению окружающей среды при функционировании туристских предприятий обеспечивает его экологическую безопасность и способствует экологическому и эстетическому комфорту туриста.

Обеспечение безопасности туристов, гостей является первым, необходимым и обязательным условием гостеприимства. Экологическую и медицинскую безопасность туристов обеспечивают следующие меры:

- контроль за экологически безопасным состоянием воздуха, воды для питья и мытья, пищи, продуктов; эффективный внешний санэпидемнадзор и гостехнадзор; внутренний контроль выполнения санэпидеммероприятий;
- контроль поставщиков продуктов, недопустимость закупки и приобретения продуктов у случайных и незнакомых поставщиков;
- наличие скорой медицинской помощи и средств доставки в пункты оказания стационарной медицинской помощи.

В развитых странах к настоящему времени у значительной части населения (потенциальных туристов, по крайней мере) практически сформированы экологическое сознание и стремление к здоровому образу жизни, характеризующемуся гармоничными отношениями человека с окружающей средой, воспитано ответственное отношение к окружающей среде и здоровью. И если в урбанизированной среде требования городского населения к экологии допускают (ввиду объективных проблем) некоторую лояльность, то в рекреационной среде требования отдыхающих городских жителей к экологии наиболее жесткие.

Отсюда вытекает первое требование туриста к внешней среде места туристского мероприятия: оно должно проходить в экологически чистом и безопасном районе.

Все факторы отрицательного воздействия на окружающую природную среду, нарушение экологических и природоохранных требований будут сознательно или подсознательно восприниматься современным цивилизованным туристом как экологический дискомфорт, и наоборот – соблюдение экологической гармонии «место стоянки-окружающая среда (природа)» будет восприниматься комфортно.

В принципе, при соблюдении данного положения мы имеем дело с экотуризмом (в широком понимании этого слова). Соблюдение требований экотуризма заключается в следующем:

- поддерживать экологически устойчивое развитие, социально-экономическое благополучие региона, преимущественно использовать экологически чистые природные ресурсы;
- не наносить ущерба окружающей среде в процессе туристской деятельности или свести его к минимуму;
- включать в программы туров (программы обслуживания туристов) элементы экологического просвещения, образования, пропаганды здорового образа жизни.

Охрана природы с помощью туризма. Туризм как очень массовое движение, вбирая в себя дополнительно идеи и цели экологического движения, соприкасаясь и объединяясь с ним, может стать силой, способной повернуть вспять природоразрушительные процессы в Республике Беларусь, защитить интересы (здоровье) природы и человека.

Поскольку туризм – явление интернациональное, то он способен преодолевать государственные границы «национального эгоизма» и «экологического невежества», заставляя страны с экологически необразованным населением и правительствами, отдающими предпочтение интересам экономического развития в ущерб экологическим, следовать идеям устойчивого (экологически) развития цивилизации.

Природоохранная деятельность туристских организаций и туристов разнообразна по целям, формам и методам.

По цели проведения можно выделить три типа природоохранных мероприятий: учебно-воспитательные, конструктивные, организационные.

Цель учебно-воспитательных мероприятий состоит в массово-разъяснительной и пропагандистской работе, воспитании и обучении посредством туризма и экскурсий природоохранным знаниям, навыкам и умениям. Среди учебно-воспитательных выделяют информационные, учебные, воспитательные и пропагандистские мероприятия.

Информационные мероприятия являются основой реальных природоохранных знаний. При этом важно, чтобы информация, поступающая через каналы туризма и экскурсий, способствовала эффективности всей системы экологического образования и воспитания.

Учебные мероприятия в процессе туристско-экскурсионной работы дают неограниченные возможности для углубления экологического образования и воспитания, существенно дополняя традиционные учебные занятия в начальной, средней и высшей школе. Экологическое образование и воспитание немыслимы без проведения значительной экскурсионной работы и туристских походов, в которых туристы и экскурсанты не только получают визуальную информацию, но и непосредственно приобщаются к природоохранным мероприятиям. Среди учебных различают мероприятия по развитию навыков сбора информации и наблюдений за природой, углублению природоохранных знаний и приобретению природоохранных умений.

Воспитательные природоохранные мероприятия включают разъяснение и внушение, рассказ и беседу, убеждение примером, поручение, поощрение, самовоспитание. По форме проведения эти мероприятия могут быть коллективные (массовые, групповые) и индивидуальные.

Среди пропагандистских природоохранных мероприятий, осуществляемых в туристско-экскурсионных учреждениях и на маршрутах, принято выделять следующие формы: устные (лекционные) мероприятия - лекции, беседы, доклады, художественные вечера, устные журналы и пр.; наглядную агитацию; радиопрограммы и комплексные (смешанные) мероприятия.

Конструктивные природоохранные мероприятия включают три подтипа: направленные собственно на охрану природы, на восстановление природы и на развитие ресурсной базы.

Организационные природоохранные мероприятия классифицируются по группам: планирование, управление, технология, контроль, формирование актива, методика, научно-исследовательская работа.

Основными формами природоохранной работы являются: беседы (вступительные, естественно-научные, природоохранные, по правовым вопросам охраны природы, на эстетические и этические темы, связанные с охраной природы); инструктаж; консультации; экскурсии (краеведческие, природоведческие, музейные); природопознавательная прогулка; практические занятия; учебно-тренировочный поход; путевая информация; встречи на походном привале; кружковые занятия; экологические игры; туристское краеведение; природоохранные ритуалы и атрибуты; создание уголков охраны природы; организация краеведческого музея; выставки; радиобеседы; демонстрация кинофильмов и видеофильмов; праздники природы и туристские праздники; концерты художественной самодеятельности; тематические вечера; вечера отдыха; интеллектуальные игры; конкурсы; массовые природоохранные кампании; трассирование и оборудование туристских троп; маркировка маршрутов; формирование учебных экологических троп; природоохранная подготовка мест размещения туристов; туристские лесопосадки; эстетическое оформление ландшафта; создание на маршрутах отвлекающих, оздоровительных, познавательных, аттрактивных объектов; повышение пожарной устойчивости леса; профилактика самовольных рубок леса и уход за лесом; забота о диких зверях; борьба со склоновой эрозией; операции «Овраг», «Муравейник», «Родник»; проведение Дня друзей леса; создание микрорезерватов; обустройство территорий пригородных туристских зон; совместная прокладка и оборудование маршрутов в национальных парках; озеленение туристских хозяйств и учреждений; разработка рациональных технологий; попутная природоохранная помощь; шефство над природными объектами; операция «Рекам - чистую воду»; контроль за подготовкой туристов; действия контрольно-спасательной службы; контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований в туристских хозяйствах; контроль за эффективностью природоохранных мероприятий; конструирование и модернизация туристского снаряжения и инвентаря; финансирование природоохранных мероприятий; содействие созданию охраняемых природных территорий; сотрудничество с природоохранными учреждениями.

Охрана природы от туризма. Туризм, как и любая сфера деятельности, способен к безоглядной и нещадной эксплуатации природных богатств. Примером этому служит этап развития туризма в конце XX в., когда туристская деятельность в ряде случаев попирала не только экологическое и гражданское право, но и морально-этические права человека. Поэтому туристская деятельность должна ограничиваться и регулироваться на государственном и межгосударственном уровнях, в том числе и в вопросах экологии.

В первую очередь от туристской деятельности должны быть ограждены хотя бы места нетронутой первозданной природы и отдельные рукотвор-

ные культурно-исторические памятники, представляющие особую ценность для человечества. Для этого во всех странах выделяются определенные территории, которые объявляются особо охраняемыми. На этих участках суши или водных пространствах хозяйственная деятельность строго ограничена либо совсем запрещена. Туристская деятельность также осуществляется на этих территориях только в определенном месте, в определенное ограниченное время. Это направление туризма представляет собой одно из многочисленных разновидностей экологического туризма, природно-ориентированного туризма, который занимается организацией путешествий в относительно не тронутые человеком уголки природы с целью наблюдения, изучения растительного и животного мира, эстетического наслаждения.

Наиболее распространенной формой организации охраняемых территорий является создание национальных парков по решению руководства страны или международных организаций типа ЮНЕСКО. В соответствии с этими решениями на территориях, объявленных национальными парками, не допускается хозяйственная деятельность, эксплуатация природных ресурсов, добыча полезных ископаемых, заселение территорий. Туристско-экскурсионная деятельность здесь разрешается лишь на ограниченных участках с целью приобщения к природе, культуре, получения эстетического наслаждения.

Национальные парки создаются в местах, где экосистемы не подверглись еще существенному разрушению и не изменены в результате человеческой деятельности, где растительный и животный мир сохранился практически в первозданном виде. В мире существует несколько сотен таких парков. Кроме национальных парков есть еще несколько видов охраняемых природных территорий и объектов, где ограничивается или полностью запрещается туристско-экскурсионная деятельность.

Правовое воздействие на отношения между человеческим обществом и природой осуществляется с использованием административно-правовых методов (постановления и предписания властных структур туристским предприятиям по вопросам охраны природы), а также с развитием рыночных отношений и гражданско-правовых методов (внедрение договорных начал в организацию природопользования, судебная защита прав его субъектов и т.д.).

Контрольные вопросы

1. Как правильно комплектовать туристскую группу?
2. Какие бывают маршруты туристских походов?
3. Какие разделы работ поручают каждому туристу?
4. В чем заключается охрана природы от туристов?
5. Какие документы заполняют туристские группы?
6. В чем заключается безопасность похода?
7. По каким признакам руководитель оценивает состояние здоровья участников похода?
8. Как организовать бивак и питание туристов?

Список использованных источников

1. Ганопольский, В.И. Уроки туризма: пособие для учителей. – Минск: НМЦентр, 1998. – 216 с.: ил. – (Туризм в школе).
2. Гулидин, П.К. Основы подготовки, организации и проведения спортивных и оздоровительных туристских походов / П.К. Гулидин, В.П. Виноградов, А.Н. Вавилонский; М-во спорта и туризма РБ, Гос. учреждение «Витебский обл. учеб.-метод. центр физ. воспитания населения». – Витебск: ВГТУ, 2006. – 58 с.
3. Гулидин, П.К. Питание в туристских походах: метод. рекомендации / П.К. Гулидин. – Ротапринт ОВО, 1996. – 28 с.
4. Курилова, В.И. Туризм: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Нач. воен. Обучение и физ. воспитание» / В.И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.
5. Моргунов, Б.П. Туризм: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по специальности № 2114 «Физ. воспитание» / Б.П. Моргунов. – М.: Просвещение, 1978.
6. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для ин-тов и техмов физ. культ. / сост. В.И. Ганопольский. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 240 с.
7. В лесу и в поле – как дома: в помощь начинающим туристам / авт.-сост. В.И. Астафьев. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: Польша, 1989. – 157 с.
8. Власов, А.А. Туризм / А.А. Власов, А.Г. Нагорный. – М.: Высш. школа, 1977.
9. Литвинович, В.М. Организация и проведение походов: метод. рекомендации В.М. Литвинович. – Минск, 2000. – 93 с.
10. Куликович, Е.К. Организация спортивно-оздоровительного туризма: учеб. пособие / Е.К. Куликович. – Минск: БГЭУ, 2002. – 88 с.

Лекция 4

ТУРИСТСКИЕ СЛЕТЫ И СОРЕВНОВАНИЯ

4.1. Классификация слетов и соревнований

Слеты и соревнования часто ставятся эти слова рядом, и нередко они сливаются в одно общее понятие. Однако цели и программа этих мероприятий, конечно, различны, и в большинстве случаев соревнования являются составной частью слетов, хотя могут проводиться и самостоятельно. В туристских соревнованиях важно не только и не столько завоевать победу, сколько проверить техническую и тактическую подготовленность, общефизическую и специальную тренированность, проверить новые образцы

снаряжения в условиях, приближенным походным. На туристском слете главное пропаганда туризма, общение людей, обмен опытом организационной работы и проведение политико-воспитательных мероприятий. Необходимо подчеркнуть одну важную мысль: и слеты, и соревнования не должны подменять основную форму туристской работы – походы. Принята определенная классификация слетов и соревнований. Учитывать ее необходимо, так как она является основой для подготовки судей и участников команд. Классификация имеет два параметра – масштаб и класс. Масштаб слетов и соревнований определяется по широте участия в них команд различных административных регионов или производственных структур. По масштабу слеты подразделяются на республиканские, областные, городские, районные и коллективов физкультуры. Разделение принято и при учете судейского опыта при присвоении категорий и званий. Для главного судьи, его заместителя по организационным вопросам, главного секретаря, коменданта и т.д. учитывается масштаб соревнований, а для начальников дистанций, их заместителей, судей на дистанции класс соревнований. Также соревнования можно классифицировать по социально-возрастным группам: молодежные и взрослые, детско-юношеские, соревнования инвалидов, студенческие и т.д. По ведомственной принадлежности соревнования могут проводиться федерациями спортивного туризма, комитетами народного образования, спортивными общественными и армейскими организациями, клубами. По форме проведения туристские соревнования делятся на комплексно-показательные (фестивали, туристские праздники), туриады, слеты, экспедиции, первенства, кубки, классификационные, отборочные, с ограниченным составом участников и открытые. Туристские слеты являются туристскими праздниками на природе и проводятся как комплексные спортивно-туристские мероприятия с целью привлечения учащейся молодежи, трудящихся и членов их семей к занятиям спортивным туризмом. Они могут проводиться по одному или нескольким видам спортивного туризма одновременно. Опыт проведения слетов и соревнований позволяет рекомендовать проводить соревнования весной, до начала туристского сезона, проверяя готовность групп к походам, а слеты – осенью, после окончания походов, для подведения итогов и определения задач и планов на будущий сезон.

4.2. Подготовка и организация туристских слетов и соревнований

Подготовка к слету (соревнованию) начинается в середине года, когда составляются план финансирования и календарный план массовых мероприятий на следующий год.

Комиссии по видам туризма совместно с комиссией по слетам и соревнованиям федерации туризма заранее определяют время и ориентировочно район проведения, составляют проект сметы расходов.

Как правило, интенсивная работа по подготовке слета начинается за полгода до его проведения с создания организационного комитета и утверждения его в организации, проводящей слет. Комитет возглавляет руководитель этой организации или его заместитель. В состав комитета обычно входят представители федерации туризма, комиссий федерации (секций), главный судья соревнований и ряд штатных работников и общественников, ответственных за те или иные участки подготовки. У председателя оргкомитета имеется от одного до четырех заместителей, возглавляющих крупные разделы подготовки.

В круг обязанностей организации, проводящей слет (соревнования), входит: создание оргкомитета; утверждение Главной судейской коллегии; материально-техническое, транспортное, хозяйственное и медицинское обеспечение соревнований; обеспечение безопасности; получение разрешения местных организаций (сельсовет, лесхоз и т.п.) на проведение слета (соревнований).

Для своевременной и планомерной подготовки туристских слетов и соревнований создается оргкомитет, состав которого зависит от масштаба соревнований. Оргкомитет выполняет следующие работы: составление Положения; разработка и осуществление плана подготовки и проведения мероприятия; размещение, организация питания и медицинского обслуживания участников в судей; подготовка и оборудование мест соревнований и мест хранения инвентаря и транспортных средств; организация наглядной агитации, информации в печати, по радио и телевидению. Оргкомитет должен начинать работу за 3–4 месяца до соревнований по плану, примерное содержание которого приведено ниже. При планировании сроков и распределении работы в оргкомитете необходимо учитывать объем, последовательность основных мероприятий. Вопросы обеспечения документацией, приобретения призов, аренды снаряжения, подготовки оформления рекомендуется решать задолго до соревнований, а вопросы транспортного обеспечения, размещения, питания судей и участников требуют контроля и в дни соревнований. Желательно отдельно подготовить сценарий открытия и закрытия соревнований расписанный по минутам.

Мероприятие пройдет нормально, без срывов и проблем у организаторов и судей, если его будут готовить заблаговременно, по определенному плану, выполнение которого должна четко контролировать проводящая организация.

Разработка и рассылка Положения. В разработке положения участвуют комиссии по видам туризма и комиссия по слетам и соревнованиям федерации туризма. К разработке Положения необходимо также привлечь главного судью и главного секретаря слета.

Создание судейской коллегии. Главная судейская коллегия соревнований комплектуется заранее, принимает участие в выборе места соревнований, разработке условий, планировании дистанций, а главное – в ком-

плектовании судейских бригад. На туристских соревнованиях школьников чаще всего главными и старшими судьями назначаются люди, имеющие туристский опыт, а рядовыми судьями – туристы, имеющие опыт участия в туристских соревнованиях. Для того чтобы судейство прошло на высоком уровне, необходимо перед началом соревнований провести установочный семинар, на котором подробно осветить все вопросы проведения соревнований, сформировать бригады судей, отработать систему взаимодействия между ними. Лучше всего, если состав бригад старта, финиша, секретариата, информации не будет меняться при проведении различных видов, что позволяет бригадам работать четко и организованно и приучает участников соревнований к определенным требованиям. Во время многодневных соревнований рекомендуется вывешивать в судейском лагере список всех судей и график их работы с указанием конкретных обязанностей на различных видах и этапах. Это позволит судьям четко знать свое место, а главному судье – при необходимости оперативно переводить судей с одного участка на другой.

Место проведения соревнований. Правильный выбор места соревнований играет большую роль в их успешном проведении. Обычно здесь приходится выбирать: место может устраивать организаторов, но быть не очень удобным для постановки дистанций, или, наоборот, идеальные условия для постановки дистанций, но сложности с подъездом и решением других организационных вопросов. При проведении соревнований надо останавливаться на первом варианте, так как интересная дистанция может быть поставлена хорошим начальником – мастером своего дела на любой местности, а вот отсутствие хороших подъездных путей на случай эвакуации лагеря или заболевшего участника может стать серьезной проблемой для организаторов. Организаторы обязаны предусмотреть возможность плохой погоды, когда при затяжных дождях резко меняется проходимость дорог, а вероятность срочной эвакуации участников возрастает.

При выборе места соревнований необходимо наличие следующих факторов: поляны или редкого леса (ровный участок) для постановки лагеря, торжественных церемоний, проведения различных спортивных мероприятий; реки или ручья, других источников воды для приготовления пищи, мытья посуды, умывания участников; дороги для завоза на поляну продуктов и дров, заезда машины «скорой помощи» и другого транспорта; дров для приготовления пищи на кострах; картографического материала для подготовки и проведения соревнований; близкого расположения стационарного лагеря, профилактория или базы, имеющих телефонную связь, от которых можно подвести электричество к лагерю соревнований и в помещении которых можно провести ряд мероприятий в случае плохой погоды.

Если такое место есть на примете, организаторы с представителями главной судейской коллегии должны выехать в район соревнований, уточнить все организационные моменты, сделать предварительную планировку поляны, узнать, кто является землепользователем данного участка, встре-

таться с лесниками. После того как место предварительно выбрано, необходимо получить письменное согласие местных органов власти на проведение соревнований в данном районе. При выборе места надо помнить, что, если в этом районе велись бои во время войны, необходимо получить консультации в военкомате о наличии взрывоопасных предметов, а в случае необходимости – вызвать саперов для проверки местности.

Наиболее удобен вариант, когда есть два-три традиционных места, которые поочередно используются для проведения соревнований. В этом случае легче решаются организационные и судейские вопросы.

Для лагеря участников, как правило, выбирают поляну или участок редкого леса на берегу реки или ручья, где можно компактно разместить все палатки. Каждой команде следует отвести небольшой участок для костра. Костры должны располагаться так, чтобы не возникла угроза возгорания леса. Судейский лагерь рекомендуется организовать несколько в стороне, так как судьи иногда вынуждены работать и ночью, нарушая тем самым основной режим в лагере.

При выборе места необходимо проверить качество воды, возможность использования ее для питья, получив заключение санитарно-эпидемиологической службы. Определяются места забора воды, мытья посуды, купания, которые оборудуются соответствующим образом – мостками, ступеньками, указателями, ограждениями.

Необходимо решить вопрос с лесничеством о выделении дров и завозе их в лагерь. Можно договориться о том, чтобы представитель лесничества с бензопилой заранее повалил сухостой в районе лагеря и распилил поваленные деревья на чурбаки, которые участники смогут перенести в лагерь и наколоть. Это позволит снизить вероятность порубки зеленых насаждений. Однако в любом случае необходимо постоянно напоминать участникам и представителям о бережном отношении к природе, жестко штрафую за нарушения, к которым относятся: разведение костров в неположенных местах, уничтожение животных, птиц и их гнезд, ловля рыбы запрещенными орудиями лова, разрушение почвенно-дернового покрова, скальных выходов и др.

Традиционный общий костер на соревнованиях должен располагаться не ближе 50 м от кромки леса, площадка под костер должна быть оборудована следующим образом: в центре снят дерн, а на расстоянии 1–1,5 м от огня делается полоса земли шириной 60–80 см, чтобы не загорелась трава вокруг.

При постановке дистанций соревнований судейская коллегия также должна помнить об охране природы – разумно планировать нагрузку троп, не допускать порубки зеленых насаждений, использовать сухостой и поваленные деревья, снимать после соревнований маркировку. На местах старта и финиша, которые обычно планируются на открытых сенокосных полях и

где бывает большая масса людей, рекомендуется выкосить участки травостоя, ограждая «волчатником» места, которые нежелательно вытаптывать.

Материально-техническое обеспечение. Успешное проведение соревнований невозможно без наличия качественного инвентаря и снаряжения как для работы судейских бригад и различных служб, так и для обеспечения жизнедеятельности лагеря.

Задолго до начала соревнований все службы и главные судьи различных видов соревнований должны сделать заявку на необходимое снаряжение и инвентарь в организацию, проводящую соревнования. На основании отдельных заявок делается сводный развернутый список, причем многие наименования судейского оборудования в нем будут повторяться. В связи с этим комендант совместно с главным судьей должен уточнить все позиции списка, решить вопрос обоснованности и необходимости заявленного снаряжения. После проведения этой важной работы выясняют, что есть в наличии, а что необходимо доставать, изготавливать, покупать. Так, например, если требуется около десятка секундомеров, может быть, и не нужно их приобретать, а можно под гарантийное письмо получить в спортивных организациях.

Часть снаряжения, необходимого для соревнований, можно изготовить собственными силами, предоставив необходимые материалы. Это «волчатник» для ограждения, различные колышки, таблички, флажки и многое другое. Протоколы, карточки участников и другие бланки, изготавливаемые типографским способом, надо заказывать заблаговременно по тем формам, которые имеются в правилах соревнований, причем лучше заказывать большие тиражи в расчете на несколько мероприятий. Приобретение канцелярских и хозяйственных товаров тоже нельзя откладывать на последний день. Комендант должен предусмотреть материалы для сооружения временных туалетов, мостков для мытья посуды, навеса и стола для питания и работы судей на случай дождя, позаботиться о приобретении лопат, топоров и другого оборудования, которое может понадобиться во время соревнований, а также термосов для обеспечения судей питанием во время соревнований. Кроме палаток для проживания судей, надо иметь еще и большие палатки для их работы, для медпункта, торговли, проживания представителей различных служб. Заранее решаются вопросы обеспечения бензином прикрепленного автотранспорта и работы переносного электродвижка, если он есть. Как правило, в лагерь должен выехать работник организации, который и будет выдавать снаряжение каждому судье или ответственным от бригад под расписку, а после окончания соревнований собирать все это снаряжение и проверять, не допуская замены и сдачи непросушенного имущества. В случае повреждения или порчи снаряжения составляется акт на его списание.

Пропаганда и агитация. Это один из важнейших аспектов подготовки слета. Сюда включается предварительная информация в газетах, по ра-

дио и по телевидению, приглашение корреспондентов, операторов. Организация, проводящая слет (соревнования), может устроить встречу с журналистами, на которой сделать сообщение не только о данном мероприятии, но и о развитии туризма и его перспективах в регионе. Приглашая корреспондентов и операторов, необходимо позаботиться о создании условий для их проживания и работы. В составе оргкомитета на всесоюзных, республиканских, областных слетах организацией работы с прессой должен заниматься специально выделенный человек. Очень хорошее впечатление о слете оставляет вручение буклетов, памятных значков, эмблем, вымпелов, медалей (жетонов). Буклет обычно содержит следующие сведения: наименование мероприятия и проводящей его организации, место и время проведения; данные о районе проведения слета (соревнований); программу с указанием времени проведения мероприятий; состав оргкомитета и ГСК; перечень команд-участниц; рекомендации по транспорту и справочные сведения для прибывающих команд; таблицу для записи результатов соревнований; краткую памятку по соблюдению правил безопасности и охраны природы. Подготовку к выпуску значков, эмблем, вымпелов и медалей (жетонов) нужно начать заранее, по возможности проведя предварительный конкурс эскизов. Можно организовать выпуск афиш, в которых коротко рассказывается о предстоящем мероприятии, его программе, командах-участницах. Немаловажное значение имеет разработка эскиза оформления лагеря, мест для открытия и закрытия. Необходимо продумать также тематику лозунгов, плакатов.

Работа комендантской службы. От работы комендантской службы в значительной мере зависит успех мероприятия. Затраты времени на подготовительную работу у коменданта очень большие, на него ложится материальная ответственность за снаряжение и оборудование. Поэтому, как правило, комендантом назначают штатного работника. Работа комендантом засчитывается при присвоении судейского звания. В помощь коменданту выделяется от 3 до 10 человек, которые составляют в период соревнований комендантский взвод. Комендантская служба занимается вопросами размещения команд, судей, оргкомитета, гостей и обслуживающего персонала. Комендант организует питание судей, в том числе и во время судейства на дистанции, медицинского и обслуживающего персонала, членов оргкомитета и гостей. Комендант отвечает за оформление места для открытия и закрытия слета, выдает начальникам дистанций и принимает после окончания соревнований снаряжение и оборудование. В круг его обязанностей входит также организация мест для приготовления пищи командами, подготовка мусорных ям и туалетов.

Встреча команд и их эвакуация. Команды по возможности должны прибывать на место слета (соревнований) на своих автобусах. Наличие транспорта существенно облегчает работу организаторам и помогает командам. Подъезды к месту следует оборудовать указателями. Необходимо уста-

новить контакт с работниками госавтоинспекции для улучшения организации работы транспорта. На мероприятиях областного масштаба и выше в дни заездов целесообразно организовать дежурство на железнодорожных и автовокзалах, в аэропортах. Для выезда командам, приехавшим по железной дороге или прилетевшим на самолетах, рекомендуется заранее приобрести обратные билеты. Однако все же целесообразно пригласить эвакуатора, чтобы участники, не успевшие этого сделать, могли заказать билеты здесь.

Размещение участников, судей, членов оргкомитета. На зимних соревнованиях продолжительностью более одного дня команды располагаются на турбазах, в домах отдыха, школах. Летом участников удобнее размещать в полевых условиях. Заранее должен быть составлен план размещения, предусмотрены места для приготовления пищи. Судейский лагерь располагается отдельно, но вблизи лагеря участников. Здесь должен быть навес или большая палатка для проведения совещаний, работы мандатной комиссии и для питания судей. Следует продумать размещение членов оргкомитета. Вопросы организации размещения занимается комендантская служба.

Организация питания участников и судей. Сложным вопросом является организация питания участников соревнований и судей.

На соревнованиях небольшого масштаба вопросы питания решаются как участниками, так и судьями самостоятельно. Как правило, делают раскладку продуктов, собирают деньги, в магазинах приобретают продукты. Однако при проведении районных и тем более областных соревнований возникает необходимость обеспечения участников и судей питанием централизованно. Чаще всего продукты вывозятся к месту соревнований каким-либо продовольственным магазином, в котором продают хлеб, овощи и фрукты, кондитерские изделия, фруктовую воду и др. Судьи обеспечиваются питанием централизованно, поэтому можно рекомендовать возложить решение этого вопроса на комендантскую группу. Если недалеко есть столовая, можно готовить пищу там и привозить ее в термосах к месту соревнований. При планировании питания надо учитывать, что все судьи не могут питаться одновременно, так как часть их занята подготовкой дистанций и выполнением других обязанностей. Заместителю главного судьи по кадрам следует вовремя сделать заявку, указывающую, сколько судей и в какое время будет питаться; в необходимых случаях нужно предусмотреть сухой паек. Во время соревнований, когда судьи не могут покинуть свой пост, нужно организовать доставку питания в термосах прямо на этапы. В настоящее время отсутствуют денежные нормы на питание участников и судей; они устанавливаются руководителем организации, проводящей соревнования, исходя из конкретных цен на продукты и наличия средств.

Медицинское обслуживание. Охрана здоровья участников является одной из важнейших задач организаторов, судейской коллегии, руководителей команд. Контроль ее выполнения осуществляет заместитель главного судьи по медицинскому обслуживанию или врач соревнований. Как

правило, на эту должность утверждается представитель врачебно-физкультурного диспансера или врач, имеющий практику обслуживания спортивных соревнований. На соревнованиях районного масштаба и выше обязательно наличие машины «скорой помощи». При подаче заявки на обслуживание соревнований в органы здравоохранения необходимо указать количество участников, место проведения и пути подъезда, время подачи, программу соревнований, обязательно указать специфику видов, чтобы врач при комплектовании аптечки сумел подобрать нужные медикаменты. Спортивные врачи, впервые выезжающие на туристские мероприятия, обычно не предусматривают большое количество йода, который пользуется особой «популярностью» на туристских соревнованиях. Медицинское обслуживание соревнований начинается с проверки заявок. Врач совместно с секретариатом или мандатной комиссией должен проверить наличие у каждого участника разрешения врача на участие в конкретных соревнованиях, а в случае несоответствия возраста - наличие специального заключения врача и тренера (спец допуска) о том, что данный участник по уровню своей физической и спортивной подготовки имеет право выступать в старшей группе. Врач соревнований совместно с начальниками дистанций организует пункты медицинской помощи на дистанциях, обеспечивает контролеров необходимыми медикаментами. Так как при проведении туристских соревнований каждая команда обязана иметь медицинскую аптечку, врач совместно с судейской коллегией должен проверить наличие медикаментов, а в случае нехватки каких-либо препаратов помочь в доукомплектовании. На соревнованиях при проверке навыков оказания первой доврачебной помощи врач принимает самое активное участие в подготовке и судействе данного этапа. Местонахождение врача должно быть известно всем судьям, представителям, участникам; сам он обязан иметь отличительный знак, а медицинская палатка отмечается знаком «красный крест». В палатке предусматриваются кровати-раскладушки, носилки для транспортировки заболевших или травмированных участников. Врач соревнований должен проконсультировать коменданта и его службу, судейскую бригаду по туристским навыкам о требованиях, предъявляемых к местам размещения и питания участников, забора питьевой воды, местам мытья посуды, туалетам. Он обязан на первом совещании с представителями команд обратить их внимание на выполнение всех требований по охране здоровья участников. Во время прохождения командами дистанции соревнований врач чаще всего находится на финише или на этапе, где, по мнению судейской коллегии, нужно его присутствие. В случае возникновения необходимости транспортировки заболевшего или травмированного участника врач сам или с привлечением другого медицинского работника обеспечивает его доставку в ближайшее медицинское учреждение. С пострадавшим или заболевшим участником обязательно должен поехать представитель или тренер. Соревнования нельзя проводить в отсутствие

врача. Они прерываются до тех пор, пока не будет обеспечено присутствие медицинского работника. После окончания соревнований врач освещает в отчете главного судьи вопросы организации медицинского обслуживания, указывает все случаи травм и заболеваний участников, принятые меры.

Открытие соревнований. Необходимо выбрать место построения команд, украсить его флагами расцветивания, установить флагшток для подъема флага соревнований, обозначить места для представителей оргкомитета, главной судейской коллегии, гостей. Из числа судей или руководителей команд определяется командующий, который знакомится со сценарием открытия, принимает участие в разметке площадки открытия, а в случае необходимости проводит репетицию с представителями команд. Обычно команды в сопровождении спортивного марша выходят и выстраиваются в обозначенном порядке, командующий парадом сдает рапорт о готовности участников представителю проводящей организации. В сценарии можно предусмотреть инсценировки: приветствие хозяев места проведения соревнований с вручением хлеба-соли, выступления школьников, художественной самодеятельности. Право подъема флага соревнований предоставляется, как правило, команде-победительнице предыдущих соревнований или команде, представляющей территорию, где проводятся соревнования. После подъема флага вся полнота власти переходит к главному судье соревнований, который должен представить членов главной судейской коллегии и коменданта. Чтобы открытие прошло эмоционально, но в то же время быстро, нужно провести подготовительную работу с представителями команд и капитанами, со всеми участниками процедуры, подготовить необходимую атрибутику. Обязательно наличие радиопередатчика, магнитофонных записей марша, гимна, песен, нужных по сценарию, мегафона для командующего парадом.

Подготовка дистанции. Это сложная, специфичная и многоэтапная работа, которая начинается с первых дней подготовки мероприятия. О выборе и оборудовании дистанции будет подробно рассказано в разделах о соревнованиях по видам туризма. Главный судья ориентировочно намечает дистанцию, количество и последовательность препятствий, начальники дистанций конкретизируют и привязывают их к местности, уточняют карты. При выборе и оборудовании дистанции особое внимание необходимо уделить мерам безопасности.

Организация досуга. При подготовке туристских соревнований обратить самое серьезное внимание на организацию досуга участников, чтобы свободное от соревнований время было насыщенным и интересным, так как все неприятности происходят тогда, когда участники сами себе предоставлены. При составлении программы соревнований предусмотреть проведение вечеров дружбы. Чаще всего на вечер планируется проведение конкурса художественной самодеятельности, но он должен быть хорошо подготовлен, чтобы привлечь как можно больше участников и зрителей.

При проведении районных и областных соревнований можно договориться с Домом творчества детей или Дворцом культуры и пригласить на вечер хоровой или танцевальный коллектив, привезти и показать интересный художественный фильм. Рекомендуется устроить вечером показ диапозитивов о пройденных походах, но руководители групп должны знать об этом заранее и подготовиться к выступлениям. Днем можно устраивать различные спортивные игры: мини-футбол, волейбол, различные шуточные эстафеты. Традиционной на туристских соревнованиях стала организация «костра дружбы». Каждая команда готовит для костра определенное количество дров, а комендантская группа складывает костер с учетом обеспечения безопасности. На празднике выступают гости и сами участники. Обязательным атрибутом почти каждого «костра дружбы» является дискотека, к ее проведению надо отнестись очень ответственно – начиная с репертуара, технического обеспечения и заканчивая вопросами обеспечения безопасности и порядка.

Работа по охране природы. При подготовке и проведении слета (соревнований) этому вопросу необходимо уделить серьезное внимание. При выборе места для слета и дистанций нужно дополнительно проконсультироваться в лесничестве. При подготовке мест для костров, мусорных ям, туалетов и т.п. нужно сохранить снятые куски дерна и уложить его на место после проведения мероприятия для восстановления травяного покрова. Команды до отъезда должны сдать коменданту убранные места стояния. В лагере необходимо иметь противопожарный инвентарь и огнетушители. Для участников слета желательно выпустить памятку по охране природы и обязательно провести инструктаж, подчеркнув опасность пожара, необходимость сохранения растительности и животного мира. К нарушителям правил охраны природы нужно применять жесткие меры, вплоть до отстранения от соревнований. Даже краткое перечисление организационных мероприятий показывает, сколь многопланова и трудоемка работа, предстоящая проведению слетов и соревнований. Только своевременно начатая и четко организованная подготовка позволит успешно провести эти мероприятия, сделать их интересными и содержательными.

Награждение победителей. Процедура награждения является заключительным аккордом соревнований и обычно проводится на торжественном закрытии соревнований. Важно еще до начала соревнований договориться с различными организациями, принимающими участие в проведении соревнований, об учреждении специальных наград, которые будут вручаться помимо основных призов за спортивные достижения. Так, молодежная организация может учредить приз самой молодой команде, спортивная – за волю к победе и т.п. Чтобы процедура награждения прошла четко и быстро, назначить ответственного за этот участок работы из числа секретарей. Грамоты и дипломы надо готовить заранее, до начала соревнований отпечатать их на компьютере, оставив место для названия команды или участников. После утверждения результатов каждого вида рекоменду-

ется сразу же заполнить грамоты или дипломы, а если программа соревнований комплексная, и рассчитана на несколько дней, вручать их на торжественных построениях с тем, чтобы на закрытие оставить только основные награды. Необходимо подготовить сценарий закрытия, в котором определить порядок вручения призов и наград, а также указать лиц, вручающих эти награды. В список вручающих должны быть включены представители организаций, члены главной судейской коллегии, почетные гости, причем надо указать их должности, титулы, а сами они должны быть предупреждены, какие награды и кому они вручают. Очень важно, чтобы место проведения процедуры было подготовлено заранее, призы и награды лежали в определенном порядке на столе, работал микрофон. Если есть возможность, процедуру закрытия и награждения провести под оркестр. Очень важно, чтобы призы и награды вручающим подавал человек, непосредственно их готовивший и знающий весь порядок награждения. Результаты соревнований может объявить главный судья или судья-информатор. Главные призы и награды должен вручать представитель проводящей организации. Из чурбачков различной высоты можно подготовить пьедесталы для вручения наград за личные результаты.

Обеспечение безопасности. Обеспечение безопасности участников соревнований – один из основных вопросов, который волнует оргкомитет, судейскую коллегию, представителей. В состав главной судейской коллегии должен входить заместитель главного судьи по безопасности – хороший организатор из числа опытных туристов. Его слово – решающее в вопросах безопасности при постановке дистанций, планировании мероприятий, допуске отдельных участников и команд. Он участвует в приеме дистанций соревнований, подписывает акты приемки, готовит памятку по обеспечению безопасности, с которой знакомятся не только представители, но и участники команд. В памятке уделяется особое внимание соблюдению дисциплины и порядка на соревнованиях, выполнению режимных моментов. Необходимо подчеркнуть запрет на употребление в пищу незнакомых грибов и ягод, выход на дистанцию и создание помех работе участников и судей. Заместитель главного судьи по безопасности до начала соревнований комплектует временный контрольно-спасательный отряд из числа начальников дистанций, судей, медицинских работников, которые в случае необходимости быстро подключаются к проведению спасательных мероприятий, готовит план проведения поисково-спасательных работ, соответствующее снаряжение: носилки, ракеты, картографический материал. На крупных соревнованиях, когда можно воспользоваться помощью армии или подразделений МЧС, желательно иметь небольшие рации, чтобы можно было непосредственно поддерживать связь с центром по организации поиска заблудившихся участников. Из многолетнего опыта организации поисковой работы следует, что заблудившихся участников надо ис-

каться на дорогах, а не в глухом лесу. Поэтому очень облегчает работу наличие транспорта, который патрулировал бы дороги в районе соревнований.

Хорошо, если на финише работает радио. В принципе, в ходе соревнований оно немного облегчает задачу участникам, но им могут воспользоваться все в одинаковой мере, т.е. все находятся в равных условиях. К тому же работающее радио придает уверенность новичкам. Перед началом соревнований в информации о дистанциях необходимо указать участнику, что он должен делать в случае если заблудится, например: «Идти по компасу или по солнцу на юг до тех пор, пока не выйдешь на шоссе, дальше двигаться по шоссе до деревни Ивановки и ждать, пока за тобой придут». Чтобы можно было дать такой совет участнику, район соревнований надо выбирать так, чтобы он имел четкие границы. Если район с какой-нибудь стороны не имеет четкого ограничителя, надо с этой стороны оградить его искусственно. Лучше всего выбрать хорошо просматриваемую дорогу или тропу и промаркировать ее яркой бумагой. Это довольно трудоемкая работа, но она себя оправдывает, поэтому в последнее время на крупных массовых соревнованиях все чаще прибегают к искусственному ограничению района соревнований. В информации о дистанции необходимо сообщить обо всех опасных местах (болотах, колючей проволоке и т.д.), причем желательно эти места на карте как-то отметить. Представители контрольно-спасательного отряда участвуют в подготовке судейского инвентаря, связанного с организацией технических этапов, а также проверяют перед выходом на трассу снаряжение участников, особенно нестандартное, самодельное. При подготовке технических этапов производится очистка склонов от свободно лежащих камней, закрепление мест крепления веревок, ставятся ограждения опасных мест, предупреждающие об опасности знаки, надписи. При планировании этапов необходимо предусмотреть возможность эвакуации пострадавшего участника. Желательно установить связь между этапами. К соревнованиям допускаются только те участники, которые имеют разрешение врача на участие, причем участник должен выступать только в своей возрастной группе. Сами соревнования ни в коем случае нельзя проводить без присутствия врача, а на крупных соревнованиях - без машины «скорой помощи». На этапах должны находиться средства оказания первой доврачебной помощи. Особых мер по обеспечению безопасности требует проведение соревнований по ориентированию, так как здесь участники стартуют в одиночку, а уровень их подготовки может быть разным. Для обеспечения безопасности лагеря в ночное время обычно организуется дежурство сотрудников милиции, а при их отсутствии – дежурство руководителей команд по скользящему графику. В соответствии с правилами соревнований в случае возникновения условий, ставящих под угрозу безопасность участников, соревнования должны быть отложены, а уже начавшиеся – прерваны.

Обеспечение картографическим материалом. Одним из важнейших требований к месту проведения соревнований является наличие картографического материала на данный район. Обычно на места, где традиционно проводятся туристские соревнования, имеются спортивные карты для соревнований по ориентированию, которые можно получить через федерации ориентирования, станции юных туристов. Для проведения соревнований, как правило, используют спортивные карты масштаба 1:10 000, 1:15 000 или 1:20 000, отражающие практически все элементы местности и проходимость различных участков леса, что важно при выборе путей движения на дистанции. Если карта выпущена давно и на местности произошли изменения, необходимо провести ее корректировку. На выполнение этой работы, а также на подготовку новой карты можно заключить договор с начальником дистанции или опытным ориентировщиком. Расходы на подготовку спортивной карты - корректировку (полевые работы) и вычерчивание (камеральные работы), - а также размножение карт надо предусмотреть в смете соревнований. Корректировку лучше проводить ранней весной или осенью, когда нет листвы и видны все мельчайшие детали местности, причем проводить ее надо по всей площади. Помимо карт крупного масштаба для проведения соревнований необходимо иметь обзорную карту или схему района проведения соревнований с указанием населенных пунктов, дорог, рек, ручьев. На этой карте должны быть нанесены пункты оказания медицинской помощи, почтовые отделения, управления внутренних дел, т.е. все те организации, которые могут понадобиться при возникновении чрезвычайных обстоятельств, при проведении поисковых работ.

Организация информации. Особенностью туристских соревнований является отсутствие у зрителей возможности наблюдать за действиями команд на этапах. Поэтому особое значение имеет организация информации о ходе соревнований, а также предстартовое информирование участников, которое знакомит их с порядком прохождения этапов, действиями на дистанции. На самих соревнованиях обязательно надо проводить консультации с капитанами команд, так как чаще всего руководители, за исключением наиболее опытных, участвуя в совещаниях, задают мало уточняющих вопросов, боясь показаться некомпетентными, и, соответственно, не доводят всю информацию до участников. Необходимо перед полосой препятствий провести всех капитанов по дистанции, объясняя порядок прохождения этапов, систему штрафов, порядок действия участников. Показ проводить в присутствии судей этапов, чтобы информация, сообщаемая капитанам команд и судьям этапов, совпадала, а возникающие вопросы были сняты на месте. В составе судейской коллегии создают службу информации, на которую возлагают всю работу по организации как наглядной, так и радио-информации. В состав этой службы должны входить люди, умеющие комментировать события по радио, а также быстро и аккуратно писать фломастерами, работать на компьютере. Большая часть работы службы

информации должна быть проделана до начала соревнований: подготовлены необходимые анкеты, большие протоколы для вывешивания, стенды информации. Эти стенды располагают в таких местах, чтобы участники могли беспрепятственно ознакомиться с информацией, не мешая работе судейской коллегии. Стенды должны быть оборудованы защитными козырьками от дождя или накрыты полиэтиленовой пленкой. Можно рекомендовать сделать полиэтиленовые стенды в виде набора кармашков размером с печатный лист, куда вкладывается информация. Важное достоинство таких информационных щитов - возможность переносить их с места на место, многократно использовать на любых соревнованиях. На общих информационных стендах размещаются следующие материалы: положение о соревнованиях, условия проведения отдельных видов, программа мероприятия, желательно иметь памятку по безопасности и правилам поведения на природе, а также другую оперативную информацию, исходящую от главной судейской коллегии или руководителей отдельных служб. Старший судья службы информации должен обязательно сам просматривать эту информацию, чтобы не появлялись взаимоисключающие сообщения. Предварительная информация чаще всего вывешивается на листочках, которые крепятся на леске или проволоке, натянутой между деревьями. Для организации сообщений с дистанции необходимо иметь хотя бы несколько радиостанций, установленных на ключевых этапах или отдельных контрольных пунктах. Порядок передачи информации, ее объем должны быть заранее проработаны с судьями. Если же радиостанции нет, желательно после соревнований дать информацию о времени, затраченном на прохождение отдельных этапов, полученных штрафах. Эту информацию можно изобразить графически, тогда ход борьбы будет более наглядным и позволит руководителям команд и участникам провести анализ ситуации. Очень большую роль играет радиоинформатор, который комментирует борьбу на дистанции, представляет команды по заранее заготовленным ими анкетам, делает различные сообщения и объявления. Необходимо строго ограничить круг лиц, по поручению которых радиоинформатор может выходить в эфир. Это, как правило, только члены главной судейской коллегии, оргкомитета или штаба. Радиоинформатор должен обладать не только знанием правил туристских соревнований, но и культурой речи, уметь взять интервью у отдельных участников.

4.3. Положение о туристском слете и соревнованиях

Основным документом, регламентирующим проведение слета или соревнований, является *Положение*. Очень важно, чтобы Положение было готово заблаговременно, так как команды, готовящиеся к участию в соревнованиях, должны знать, что их ожидает. При разработке Положения и программы надо исходить из конкретных целей, задач и возможностей

проводящей организации и уровня подготовки участников. Нельзя слепо переносить программу и условия областных соревнований на коллективы физкультуры, ведь организационные, судейские, материальные возможности различны, тем более несопоставим опыт их участников. Положение об областном, городском слете или соревнованиях должно быть направлено в организации не позднее, чем за два месяца до их начала и освещать следующие вопросы.

Цели и задачи. В этом разделе необходимо подчеркнуть, что основная задача слета (соревнования) пропаганда туризма и обучение, обмен опытом, а на высшем уровне – проверка подготовленности и выявление сильнейших команд. Если в целях и задачах указаны вопросы воспитательной работы, значит, в программе должны быть предусмотрены виды или конкурсы, обеспечивающие их выполнение. К другим задачам относятся проверка технического и тактического мастерства туристов, выявление сильнейших команд, опробование нового снаряжения, проверка готовности групп к походам, что в конечном итоге позволяет повысить безопасность их проведения. Кроме того, на слётах (соревнованиях) проводится обмен опытом туристской работы.

Время и место. В этом разделе указывают дату проведения, время прибытия команд, место проведения, способы подъезда, дату и место проведения совещания представителей. Если место проведения слета еще не определено, то оно сообщается дополнительно на совещании представителей команд-участниц.

Руководство подготовкой и проведением. Разъясняется, кто отвечает за вопросы организационной подготовки соревнований, на кого непосредственно возлагается проведение соревнований, сообщается состав главной судейской коллегии (главный судья и главный секретарь).

Участники. В этом разделе определяются команды-участницы, их возрастной и количественный состав, уровень туристской подготовки. При участии в соревнованиях нескольких возрастных групп необходимо указать, что переход в старшую возрастную группу возможен только при наличии специального допуска врача и тренера. На школьных и районных соревнованиях возрастные группы чаще всего комплектуются по классам – учащиеся 5–6, 7–8 классов и т.д. На соревнованиях более высокого ранга группы комплектуются из участников определенных годов рождения, т.е. в группе МЖ-15 между собой могут соревноваться учащиеся, которым на момент соревнований еще 15 или уже 16 лет.

Заявки и сроки ее подачи. Указывается срок подачи предварительной заявки на участие и именной заявки на команду. Здесь же, при необходимости, должны быть указаны требования по предоставлению других документов: паспортов участников или свидетельств о рождении, разрядных документов, командировочных удостоверений руководителей.

Условия приема участников. Сообщаются условия размещения команд (как правило, в палатках на поляне слета), приготовления пищи (на костре или примусах), а также перечень снаряжения, необходимого для выступления на соревнованиях, и инвентаря для участия в конкурсной программе. В соревнованиях коллективов физкультуры снаряжение может выдаваться на месте соревнований.

Финансирование. Указывается, какие расходы несут организаторы соревнований и командирующие команды организации. Этот раздел является основой для материального обеспечения команд. Обычно расходы, связанные с организацией и проведением слета, питанием участников, питанием и размещением судей и оргкомитета, несет организация, проводящая мероприятие. Расходы на проезд команд, на суточные в дороге, на оплату проката и провоза багажа, снаряжения, стартовая плата и другие несут командирующие организации. Они также должны обеспечить команды единой формой, спортивным снаряжением и инвентарем, необходимым для участия в мероприятии, проживания в полевых условиях.

Программа и условия проведения слета. Составляется вместе с Положением и содержит перечень мероприятий, намечаемых на каждый день. В дополнение к программе во время проведения слета выпускается распорядок дня, конкретизирующий время проведения каждого мероприятия. Следует подчеркнуть, что на соревнованиях, а особенно на слете, спортивная программа не должна заслонять мероприятия по обмену опытом, консультации, на проведение которых желательно выделить день. При составлении программы нужно обратить особое внимание на организацию досуга участников.

Определение результатов. В этом разделе подробно формулируются принципы распределения мест в соревнованиях, в конкурсах и в общем зачете. Определение результатов и выявление победителей соревнований производится в соответствии с Правилами туристских соревнований по данному виду туризма. Иногда на комплексных слетах определение мест (очков) по отдельным видам туризма и призовые места присуждаются, начиная с наименьшей суммы очков. Команды, не выступавшие или сошедшие с дистанции по какому-либо виду, занимают места после команд, выступивших в полном зачете. При равенстве сумм мест (очков) лучший результат присуждается по результатам выступления в одном из видов спортивной или конкурсной программы. Все эти вопросы необходимо оговорить в Положении или условиях.

Награждение. Указывается, какими наградами будут отмечаться команды-призеры, а также отдельные участники.

Так как в положении трудно подробно осветить порядок проведения и особенности видов соревнований, к положению рекомендуется добавить условия проведения каждого вида соревнования, в которых оговаривается порядок организации, количество этапов, длина дистанции, действия участников, необходимое снаряжение, система судейства, подведение итогов.

Можно сообщить, что перечень этих этапов примерный, возможны изменения, которые будут доведены до сведения участников на месте. Подробно разработанные условия помогут командам в подготовке к соревнованиям, облегчат работу судьям, которые таким образом получают техническое задание, исключат различные толкования спорных случаев участниками и судьями. Условия лучше выслать вместе с положением, но если по разным причинам сделать это не удастся, то разослать позже, но желательно до первого совещания с представителями, чтобы снять вопросы, которые могут возникнуть вследствие неясностей в положении

4.4. Соревнования по туристской технике

Соревнования по пешеходному туризму являются наиболее популярными и проводятся на различных уровнях, начиная со школьного и кончая республиканским. Проводятся они в форме контрольно-туристского маршрута (КТМ) и соревнований по технике туризма (полоса препятствий), причем преодоление полосы препятствий может быть не, только командным, но и личным. Кроме того, соревнования могут проводиться в виде выполнения специальных заданий с подведением результатов по каждому из них. В зависимости от состава участников и целей, которые ставятся организаторами, планируется дистанция, определяемая количеством и сложностью препятствий, протяженностью, характером рельефа.

Примерная характеристика дистанций.

Характеристика дистанции	Класс дистанции			
	1	2	3	4
Количество этапов	3–5	5–10	10–15	10–15
Протяженность дистанций: контрольно-туристский маршрут (КТМ), км полоса препятствий, км	до 5 до 1	5–7 до 1	7–0 до 1,5	7–10 1,5–2
Суммарный перепад высот, м	–	до 100	100–150	150–250
Средняя крутизна склонов препятствий, град.	–	до 25	до 30	до 40

Примерный перечень технических этапов и специальных заданий.

№ Наименование	Класс дистанции			
	1	2	3	4
п/п				
1. Установка палатки	+	+	+	+
2. Снятие палатки	+	+	+	+
3. Разжигание костра, пережигание нити	+	+	-	-
4. Разжигание костра, кипячение воды	-	+	+	+

5. Укладка рюкзака	+	+	+	+
6. Преодоление заболоченного участка по кочкам	+	+	+	+
7. Подъем, траверс, спуск по травянистому склону без страховки	+	+	-	-
8. Подъем по склону с альпенштоком	+	+	+	+
9. Подъем по склону с использованием веревки, навешенной судьями	+	+	+	+
10. Подъем по склону с использованием перил, навешенных командой	-	-	+	+
11. Спуск по склону с использованием перил, навешенных судьями	-	+	+	+
12. Спуск по склону с использованием перил, навешенных командой	+	+	+	+
13. Переправа по заранее уложенному бревну без само страховки	+	+	+	+
14. Переправа по заранее уложенному бревну с использованием перил, навешенных судьями	+	+	+	+
15. Переправа по заранее уложенному бревну с использованием перил, навешенных командой	-	-	+	+
16. Преодоление заболоченного участка по кладям из жердей	-	+	+	+
17. Траверс, спуск по склону с альпенштоком	+	+	+	+
18. Подъем, траверс, спуск с само страховкой по перилам, навешенным судьями	-	+	+	+
19. Подъем, траверс, спуск с само страховкой по перилам, навешенным командой	-	-	+	+
20. Переправа через реку вброд стенкой, кругом, парой, по одному с шестом	+	+	+	+
21. Переправа вброд с использованием перил, навешенных судьями	-	+	+	+
22. Переправа вброд с использованием перил, навешенных командой	-	-	+	+
23. Переправа через водную преграду на плавсредствах	-	-	+	+
24. Переправа по веревке с перилами	+	+	+	+
25. Преодоление осыпных участков	-	+	+	+
26. Преодоление скального участка	-	-	+	+
27. Преодоление реки (оврага) по навесной переправе, навешенных судьями	-	-	+	+
28. Преодоление реки (оврага) по навесной переправе, навешенной командой	-	-	+	+
29. Укладка бревна через реку (овраг) с навешиванием перил	-	-	+	+
30. Вязка узлов	+	+	+	+
31. Преодоление чащобного буреломного участка	+	+	+	+
32. Движение по каменной осыпи	-	+	+	+
33. Оборудование тента, навеса	+	+	+	+
34. Оказание доврачебной медицинской помощи	+	+	+	+
35. Транспортировка «пострадавшего»	+	+	+	+
36. Определение топографических знаков по карточкам	+	+	+	+
37. Определение высоты предмета, расстояния до ориентира или ширины препятствия, крутизна склона, азимута на предмет	+	+	+	+
38. Определение сторон горизонта по часам и солнцу	+	+	+	+
39. Выполнение заданий по краеведению	+	+	+	+

Описание технических этапов и специальных заданий

Этапы «Установка и снятие палатки». Палатки должны быть одинаковой конструкции, судейские или командные (в этом случае разрешаются любые усовершенствования палатки).

Этапы «Разжигание костра, пережигание нити, кипячение воды». Разрешается использовать для разжигания костра только природные материалы и любое количество спичек, но одновременно можно зажигать только одну спичку. Выполнение этапа - появление белого ключа при кипячении воды или пережигание нити. Разрешается прикрывать костер от ветра и регулировать пламя костра палкой.

Этап «Укладка рюкзака». Контролируется правильная, плотная укладка рюкзака. Все карманы должны быть застегнуты. Рекомендуется использовать рюкзаки одинаковой конструкции и набор предметов для укладки, предлагаемый судейской коллегией.

Этап «Преодоление заболоченного участка по кочкам». Этап протяженностью до 15 метров, кочки могут быть искусственными. Кочки устанавливаются зигзагообразно так, чтобы в середине этапа происходила вынужденная смена толчковой ноги.

Этап «Подъем, траверс, спуск по травянистому склону без страховки». Этап оборудуется на склоне крутизной 15–20°, протяженность каждого участка до 30 метров.

Этап «Подъем по склону с альпешитоком». Этап оборудуется на травянистом или на незадернованном склоне крутизной 20–40°, протяженность – до 40 метров.

Этапы «Подъем по склону с использованием перил, наведенных судьями (командой)». Этап оборудуется на склоне крутизной 20–40°, протяженность – до 40 метров.

Этапы «Спуск по склону с использованием перил, наведенных судьями (командой)». Этап оборудуется аналогично этапам предыдущему.

Этапы «Переправа по заранее уложенному бревну без самостраховки (с использованием перил, наведенных судьями, командой)». Длина бревна от 5 до 10 метров, диаметр 20–30 см.

Этап «Преодоление заболоченного участка по кладям из жердей». Протяженность этапа – 20–25 метров.

Этап «Траверс, спуск по склону с альпешитоком». Этап оборудуется на травянистом или незадернованном склоне крутизной 20–40°, протяженность каждого участка – до 40 метров.

Этапы «Подъем, траверс, спуск с самостраховкой по перилам, наведенным судьями (командой)». Крутизна склона – 20–40°, протяженность каждого участка – до 40 метров.

Этап «Переправа через реку вброд стенкой, кругом, парой, по одному с шестом». Глубина реки – до 1 м, ширина – 10–20 м, скорость течения – до 0,5 м/с для горных и равнинных рек. Дно реки в месте переправы должно быть очищено от коряг и других предметов, ниже переправы не должно быть омутов, порогов, быстрин.

Этапы «Переправа вброд с использованием перил, наведенных судьями (командой)». Требования, аналогичные к предыдущему этапу.

Этап «Переправа через водную преграду на плавсредствах» Протяженность этапа – до 50 метров, скорость течения – не более 2 м/с.

Этап «Переправа по веревке с перилами». Длина этапа – 15–20 метров.

Этап «Преодоление осыпных участков». Этап оборудуется на щебенистых, песчаных склонах крутизной не более 40°, протяженность – до 30 метров.

Этап «Преодоление скального участка». Этап оборудуется судьями и может состоять из отдельных участков. Максимальная крутизна склонов – не более 40°, протяженность комбинированного участка – не более 50 метров. Между участками при необходимости должны быть оборудованы площадки отдыха, на которых участники могут находиться с самостраховкой.

Этапы «Преодоление реки (оврага) по навесной переправе, наведенной судьями (командой)». Длина переправы – не более 30 метров, угол наклона – до 10°.

Этап «Укладка бревна через реку (овраг) с наведением перил» Длина этапа – до 10 метров. Подготовка бревна и оборудование места укладки осуществляется судьями. Способ укладки и наведение перил определяется командой.

Этап «Вязка узлов». Участники вяжут узлы в соответствии с заданиями. Образцы узлов должны быть показаны до начала соревнований.

Этап «Преодоление чащобного, буреломного участка». Длина чащобного участка (завала) для дистанций 1–2 классов – до 20 метров, для 3–4 классов – до 100 метров.

Этап «Движение по каменной осыпи». Этап оборудуется на склонах крутизной не более 40° и может включать подъем, спуск, траверс или их комбинацию с обязательным навешиванием перил.

Этап «Оборудование тента, навеса». Этап выполняется в соответствии с условиями соревнований, оговаривающих размеры, материал.

Этап «Оказание доврачебной медицинской помощи». Команда выполняет задания, в которые включены условные травмы с имитацией оказания помощи и теоретические вопросы.

Этап «Транспортировка “пострадавшего”». Транспортировка «пострадавшего» производится способами, указанными в условиях соревнований.

Этап «Определение топографических знаков по карточкам». Участники команды получают карточки с заданиями расшифровать или нарисовать топографические знаки.

Этапы «Определение высоты предмета, расстояния до ориентира или ширины препятствия, крутизны склона, азимута на предмет, сторон горизонта по часам и солнцу». Участники выполняют задания в соответствии с условиями соревнований любым способом, известным из школьной программы.

Этап «Выполнение заданий по краеведению». Участники выполняют задания по краеведению в соответствии с условиями соревнований.

Здесь приведен лишь небольшой перечень технических этапов и специальных заданий, однако в туристские соревнования учащихся возможно введение многих других этапов, связанных со школьной программой. Это и экологические этапы, а также связанные с ОБЖ, физкультурой и другими предметами. На соревнованиях школьных и районных возможно, например, введение этапа «Найти ошибки в оборудовании туристского бивака», когда команда должна перечислить все ошибки, допущенные при устройстве бивака (костер и 2 поставленные палатки). Надо еще раз напомнить, что задача соревнований низкого ранга – обучение, что эти соревнования должны носить игровой характер, правда, в соревновательной обстановке. Главное – все этапы должны быть подробно описаны в условиях соревнований и доведены до всех команд.

4.5. Соревнования по ориентированию

Как правило, в программу туристских слетов и соревнований учащихся включают соревнования по ориентированию – лучшее средство обучения и проверки навыков ориентирования на местности. В соответствии с «Правилами соревнований по спортивному ориентированию» соревнования подразделяются на следующие виды: ориентирование в заданном направлении, ориентирование на маркированной трассе, ориентирование по выбору.

Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование в заданном направлении заключается в прохождении отмеченных на карте и расположенных на местности контрольных пунктов (КП) в заданном порядке. Путь от одного КП к другому участник выбирает по своему усмотрению. Результат участника определяется по времени, затраченному на прохождение дистанции. Если участник нарушил порядок прохождения КП или не посетил какой-либо КП, то результат ему не засчитывается. Количество КП не регламентируется, но, как правило, их устанавливают по 2–3 на один километр длины дистанции. Длина дистанции планируется в зависимости от подготовки участников, характера местности, погодных условий и должна соответствовать ожидаемому времени прохождения дистанции победителем. Старт в соревнованиях в заданном направлении, как правило, делается раздельным, с интервалом в 1 минуту. Если организаторы соревнований не нанесли дистанции на все карты, участникам дается возможность перенести дистанцию с контрольной карты на свою. Для этого им должно быть предоставлено дополнительное (предстартовое) время, одинаковое для всех, а на соревнованиях небольшого масштаба разрешается перенос дистанции участником на свою карту после старта на пункте выдачи карт. В этом случае время переноса дистанции входит во время прохождения трассы. Для отметки прохождения КП используются компосте-

ры, а также цветные карандаши, висящие на КП, которыми участник производит отметку на своей карточке или карте. Для ограничения продолжительности соревнований устанавливается контрольное время примерно в 2–2,5 раза больше предположительного времени победителя. Участник, превысивший контрольное время, снимается с соревнований.

Ориентирование на маркированной трассе. Участник на старте получает карту с нанесенной точкой старта. Двигаясь по размеченной дистанции, участник на своем пути встречает КП, местоположение которого он должен указать проколом булавкой на карте. Прокол должен быть сделан до выхода со следующего КП и перечеркнут крест-накрест цветным карандашом, висящим на этом КП. Результат участника определяется по времени, затраченному на прохождение дистанции плюс штраф за неправильное нанесение КП. За каждые два миллиметра ошибки в нанесении местоположения КП дается штраф: 1 минута за ошибку от 2 до 4 мм, 2 минуты за ошибку от 4 до 6 мм, 3 минуты – свыше 6 мм. На каждом КП первые 2 мм ошибки не штрафуются. Максимальный штраф, который может быть назначен за ошибку в нанесении одного КП, равен 5 минутам. Длина дистанции на туристских соревнованиях рекомендуется для юношей до 6 км, для девушек – до 4,5 км. Количество контрольных пунктов - примерно 1 на 1 км длины дистанции. У спортсмена должна быть возможность определить местоположение КП, не сходя с трассы. Старт в соревнованиях на маркированной трассе дается, как правило, отдельный, с интервалом в 1 минуту. Карта участнику выдается за 1 минуту до старта, чтобы он успел прикрепить ее на планшет.

Ориентирование по выбору. Ориентирование по выбору – наиболее приемлемый вид ориентирования на туристских соревнованиях, где стартует большое количество участников с разным уровнем подготовки. Каждый участник получает карту, на которой нанесены контрольные пункты, имеющие оценку в очках. Участник должен набрать как можно больше очков, но при этом не превысить контрольное время. За превышение времени из результата участника вычитаются штрафные очки – определенное количество за каждую просроченную минуту. Побеждает участник, имеющий наибольшее количество очков. При планировании дистанции соревнований по выбору можно предложить несколько вариантов. Один из них – когда стоимость КП определяется трудностью его отыскания. Чем дальше КП удален от старта, чем сложнее его найти, выше он оценивается. В этом случае старт и финиш рекомендуется размещать в центре района, чтобы было больше вариантов движения. Чем дальше удалены КП от старта и финиша, тем гуще они расположены, поэтому подготовленный участник сразу направляется в этот район. Так как наибольшую сложность в соревнованиях по выбору представляет отсутствие у некоторых участников часов, то контрольное время необходимо устанавливать в пределах, в которых школьники более-менее ориентируются. Это, например, 45 минут, то

есть продолжительность урока. Эту величину ребята обычно выдерживают. Если возможно, следует использовать и технические средства для извещения участников об истечении контрольного времени. Это мегафоны, радио, автомобильные сигналы, сигнальные ракеты, сирена. Перед стартом объявляется, когда будет подаваться такой сигнал, чтобы участник мог даже без часов представить, сколько времени у него в запасе.

Виды туристского ориентирования. На туристских слетах можно проводить также соревнования, состоящие из различных заданий или упражнений по ориентированию и топографии:

Движение по легенде. Участники получают задание пройти участок маршрута по описанию с указанием расстояний в метрах и угловых величин в азимутах. Например: «Со старта двигаться по тропинке, уходящей по азимуту 56° ; пройдя 400 метров до перекрестка, свернуть на просеку (азимут 90°) и т.д.».

Азимутальный маршрут. Участники получают задание пройти маршрут по отрезкам с указанием азимута и расстояния в метрах.

Движение по обозначенному маршруту. Участники получают карту с нанесенной линией движения, двигаясь в соответствии с которой, они проходят через КП (пикеты), не обозначенные на карте, служащие подтверждением правильного выполнения задания. Возможны также следующие задания или упражнения, и их сочетания: глазомерная оценка расстояний; измерение длины маршрута по легенде; прокладывание азимутального маршрута; нанесение уточнений на карту; поиск объектов с помощью карты; поиск объектов по заданным азимутам; определение точки стояния на карте (привязка); измерение дирекционного угла и вычисление магнитного азимута; восстановление реквизитов карты; знание топографических знаков и другие. Величины штрафов устанавливаются судьями в зависимости от объема требований и должны быть заранее оговорены в условиях соревнований.

Командные соревнования по ночному ориентированию. Большой популярностью у ребят пользуются ночные командные соревнования по ориентированию, которые проводятся по типу «Контрольного туристского маршрута», однако в его программе нет технических этапов, а включены только этапы, связанные с различными видами ориентирования. Соревнования заключаются в прохождении маршрута через контрольные пункты за оптимальное время. На маршруте используются различные виды ориентирования: этапы «по выбору КП»; этапы свободного маршрута (заданное направление); этап обозначенного на карте маршрута с пикетным контролем (прохождение в заданном порядке). На маршруте могут вводиться азимутальный ход и движение по участку «белой карты». На одном из КП возможно определение азимута на звуковой или световой ориентир.

4.6. Туристские конкурсы

В программу туристских слетов и соревнований включают различные конкурсы, позволяющие занять свободное время участников, показать их творческие способности. Конкурсная программа может быть выделена как отдельный вид соревнований и включаться в общий зачет команды. Организаторы могут предложить, например, пять различных конкурсов, а в зачет идут результаты трех конкурсов по выбору команды. Судейство конкурсов проводит, как правило, жюри, состоящее из туристов и специалистов, которые являются своего рода экспертами и оценивают конкурс каждый в отдельности, потом их оценки суммируются и выводится средняя оценка. Конкурсы могут быть самыми различными в зависимости от традиций, масштаба соревнований, материальных возможностей. На соревнованиях коллективов – конкурсы кашеваров, санпостов, лесных умельцев, эмблем и т.д. На соревнованиях более высокого ранга проводят конкурсы со сложившимися традициями, например конкурсы краеведов, стенгазет, фотографий, художественной самодеятельности и туристской песни, туристских самоделок и др.

Конкурс туристских навыков (туристских лагерей). Целесообразность проведения этого конкурса вызывает наибольшее количество споров вследствие сложной системы его оценки. Однако включение его в программу слета, особенно соревнований школьников, необходимо – ведь для ребят это прежде всего обучение, приобретение необходимых туристско-бытовых навыков, а также один из дисциплинирующих факторов.

По прибытии групп на место слета судейская коллегия должна довести до сведения представителей и участников обязательные для выполнения требования об охране природы, местах забора питьевой воды, мытья посуды и умывания, об обеспечении топливом, пользовании мусорными ямами, местах расположения костров, установки лагеря и др.

Туристский лагерь на соревнованиях должен быть компактным. При оценке оснащённости группы снаряжением проверяется наличие палаток, стоек и колышков, наличие костровых принадлежностей во избежание рубки зеленых насаждений, правильность подбора и хранения посуды для варки пищи, наличие самоделок, улучшающих туристский быт. Самый первый обход лагеря и кухонь проводится судейской коллегией без выставления оценок. Участникам рассказывается о требованиях, указываются недостатки, даются практические советы. Очень важно, чтобы у участников сложилось мнение, что судьи объективны и настроены доброжелательно, тогда установятся нормальные взаимоотношения. Состояние туристских лагерей оценивается ежедневно по расписанию, кроме того, могут быть назначены и дополнительные обходы, о которых руководители групп ставятся в известность заранее. Судейство проводит бригада из трех человек, причем каждый судья при обходе выставляет свою оценку самостоя-

тельно. Оценивается чистота и порядок в лагере, выполнение группой и отдельными участниками распорядка дня соревнований, дисциплинированность, как всей команды, так и отдельных участников. Проверяется также состояние кухни, оценивается ее оборудование костровыми приспособлениями, чистота и порядок, наличие дров и состояние групповой и личной посуды, гигиена ее хранения. Особое внимание уделяется вопросам наличия и хранения продуктов, их учета и выдачи. Проверка производится только в присутствии руководителя или капитана, результат проверки тут же доводится до его сведения, о чем он расписывается в протоколе. Сведения о проверке команд в течение часа после обхода должны быть объявлены по радио или вывешены для всеобщего ознакомления.

При оценке туристско-бытовых навыков рекомендуются следующие штрафы. Штраф до 3 баллов: небрежно вымытая посуда; беспорядок и грязь в палатках; неправильное хранение обуви (беспорядок и грязь); неправильное хранение дров и инструментов. Штраф до 5 баллов: неправильное хранение продуктов; неправильное расположение и установка палаток и костра; остатки пищи, бумага, грязь на земле вокруг палаток и кухни; заготовка дров, громкие разговоры после отбоя и до подъема; слив помоев и свалка пищевых отходов в неполюженном месте. Штраф до 10 баллов: порча и уничтожение зеленых насаждений; нарушение техники безопасности при приготовлении пищи и заготовке дров; купание в отсутствие руководителя; мытье посуды, умывание и стирка в необорудованном месте; грубость по отношению к участникам; невыполнение распоряжений по лагерю.

Конкурс краеведов проводится на поляне слета в форме краеведческой викторины, содержащей вопросы о природе, истории, географии, культуре района проведения соревнований. В конкурсе участвуют не более 2-х человек от команды. До начала соревнований команды должны получить список литературы или им должна быть предоставлена возможность познакомиться с этой литературой на поляне. Все участники одновременно получают вопросники и приступают к работе, имея при себе только авторучки. Задача участников - выбрать правильный, по их мнению, ответ из нескольких предложенных вариантов и проставить его порядковый номер в соответствующей графе таблицы. За каждый правильный ответ – 1 балл. В случае если команды набирают одинаковое количество баллов, для них проводится дополнительный тур.

Конкурс фотографий требует значительных усилий организаторов, создания условий для проявки пленок и печатания фотографий, но трудности, связанные с его организацией, окупаются интересом ребят, получающих фотографии, которые могут быть использованы и в других конкурсах (стенгазет и др.). На крупных соревнованиях в конкурсе фотографий команды сдают в судейскую коллегия фотоработы, выполненные непосредственно на соревнованиях, форматом не менее 13x18. Команда может представить фотографии по двум разделам:

а) репортаж – работы должны отражать подготовку к соревнованиям, действия команды при прохождении дистанций и элементы походного быта (не более 5 фотографий). При оценке фоторабот учитываются: содержание (до 10 баллов); качество и художественный уровень (до 5 баллов); оригинальность (до 3 баллов);

б) на свободную тему – портрет, пейзаж и др. (не более 3 фотографий). При оценке учитываются: качество и художественный уровень (до 5 баллов); оригинальность (до 3 баллов).

Для выполнения работ участникам предоставляется полевая фотолаборатория (фотобумага и химикаты не выдаются). Выполнение работ производится учащимися самостоятельно, без помощи руководителя. Пленки проявляются в присутствии членов судейской коллегии. В связи с широким распространением цветной фотопечати на соревнования школьного и муниципального и областного уровня для участия в конкурсе команды могут представить уже готовые фотографии, изготовленные в ателье. Общекомандный результат определяется по наименьшей сумме мест-очков, полученных командой в каждом разделе. В случае равенства баллов предпочтение отдается команде, имеющей наибольший показатель за содержание. В случае равенства суммы мест предпочтение отдается команде, имеющей более высокое место по 1-му разделу.

Конкурс художественной самодеятельности и туристской песни проводится в назначенное время на поляне слета, порядок выступления определяет жюри конкурса. Каждая команда представляет выступление продолжительностью не более 7–10 минут. Авторами и выступающими могут быть как отдельные участники туристских групп, так и полностью команда (допускается участие руководителей в выступлениях). Чтобы программа была интересной, а песни соответствовали необходимому уровню, жюри может заранее ознакомиться с текстами выступлений или устроить предварительный просмотр и прослушивание. При подведении итогов конкурса учитывается: содержание, оригинальность, глубина раскрытия темы, качество исполнения, слаженность, сыгранность, оформление выступления (музыкальное сопровождение, костюмы). В случае исполнения авторской песни даются поощрительные баллы.

Конкурс стенгазет проводится с целью совершенствования пропаганды туризма и краеведения. К участию в конкурсе допускается одна стенгазета или «боевой листок», подготовленные участниками команд без помощи руководителей непосредственно во время соревнований. На выполнение работы отводится не менее 2-х часов. Конкурс проводится в определенном месте одновременно для всех команд или устанавливается время, в течение которого команда должна выполнить задание, например с 12 до 18 часов. Газета оформляется на бумаге установленного формата, которая выдается каждой группе. Карандаши, краски, фломастеры и т.д. группа готовит заранее и привозит с собой. Допускается использование

фотографий и приложений. В левом верхнем углу газеты дается название, девиз, эмблема, сведения о группе (класс, школа, район, город). В правом нижнем углу перечисляется поименно редколлегия. Газета может содержать следующие публикации: очерк о родном крае; биография туристской группы, экспедиционного отряда; репортаж об участии группы в данных соревнованиях; странички из походного дневника (о походе группы во время соревнований). Это не исключает использования в газете иных материалов, различных по тематике и жанру (например, стихи, интервью, рассказы и т.д.). Каждая группа должна подойти к подготовке газеты творчески, в полной мере используя свои возможности.

При подведении итогов конкурса оценивается: наличие и качество материалов (направленность, информационная ценность, использование собственного опыта туристско-краеведческой работы, творческий подход к составлению заметок); художественно-публицистические достоинства (популярность изложения, грамотность, яркость и образность стиля); оформительское мастерство (использование рисунков и фотографий, расположение материала, читаемость, аккуратность). Судейство конкурса проводится путем экспертной оценки судейской бригадой в составе не менее 3-х человек.

Конкурс туристских самоделок проводится, как правило, по двум разделам: снаряжение личное и групповое. Туристские самоделки, привезенные командами для участия в конкурсе, сдаются в мандатную комиссию. Обязательным условием для участия в конкурсе является представление в судейскую коллегию описания и чертежей изделия. Для снаряжения, связанного с обеспечением безопасности, представляется также акт испытания, проведенного специальными учреждениями и лабораториями. К конкурсу допускаются самоделки, используемые группой на данных соревнованиях. Оценивается оригинальность, простота и доступность изготовления, надежность в эксплуатации, целесообразность использования в походах и на соревнованиях. Судейство проводится путем экспертной оценки тремя судьями.

Конкурс метеорологов. Участвуют по 1–2 человека от команды. Используя судейский компас и термометр, участники должны: определить температуру воздуха, направление и силу ветра, вид и количество облачности, тип осадков; назвать местные признаки изменения погоды. Контрольное время – 5 минут. За каждое выполненное задание присуждаются баллы: метеонаблюдения – 20 баллов, признаки погоды – 10 баллов.

Конкурс «Выживание в природной среде» может включать вопросы о съедобных и лекарственных растениях, использовании в пищу животных и рыб, организации ночлега без снаряжения, безопасности в походе, ориентировании по местным признакам и др. Участникам предлагают карточки с вопросами и вариантами ответов. Необходимо отметить тот вариант, который участник считает верным. Учитывается количество правильных ответов.

Конкурс – «Туристские узлы». В конкурсе могут принять участие до шести человек от каждой команды. Участники вяжут узлы, предложенные судьями, на судейской веревке. Взаимопомощь не разрешается. Участник, неправильно завязавший узел, снимается с конкурса. Каждому участнику может быть предложено 5 узлов, например «проводник» (одним концом), «академический», «двойной проводник», «стремя», «восьмерка», «двойной схватывающий», «булинь», «прямой». Названия узлов и рисунок исполнения вывешиваются судьями до начала конкурса. За каждый правильно завязанный узел команда получает 1 балл.

Контрольные вопросы

1. Что входит в содержание положения о туристском слете?
2. Какие конкурсы проводятся на туристских слетах?
3. Какие знаете соревнования по туристской технике?
4. Виды соревнований по спортивному ориентированию?
5. Как готовятся соревнования и туристские слеты?
6. Какие этапы могут включаться в туристскую полосу препятствий?
7. Как выбирается место для туристского слета?

Список использованных источников

1. Учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Туризм» / УО «Витебский гос. ун-т им. П.М. Машерова»; авт.-сост.: П.К. Гулидин, А.Н. Вавилонский. – Витебск, 2014 Электронный ресурс www.lib.vsu.by.
2. Власов, А.А. Туризм: учеб.-метод. пособие / А.А. Власов, А.Г. Нагорный. – М.: Высшая школа, 1977. – 95 с
3. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студентов пед. вузов по спец.033100 – Физ.культура / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – М.: Академия, 2013. – 224 с.
4. Ганопольский, В.И. Уроки туризма: пособие для учителей / В.И. Ганопольский. – Минск: НМЦентр, 1998. – 216с.: ил. – (Туризм в школе).
5. Курилова, В.И. Туризм: [по спец. № 2114 «Физ. Воспитание» и № 2115 «Нач. воен. обучение и физ. Воспитание»] / В.И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.
6. Организация и проведение туристских слетов в вузе: метод. рекомендации / [авт.-сост.: А.И. Серебряков, П.К. Гулидин]; М-во образования РБ, УО «ВГУ им. П. М. Машерова». – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2008. – 39 с.
7. Топографическая подготовка в спортивно-оздоровительном туризме: метод. рекомендации / [сост. П.К. Гулидин, А.В. Матвеева]; УО «ВГУ им. П.М. Машерова». – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004. – 27 с.

8. Учебно-методический комплекс для студентов факультета физической культуры и спорта (ОЗО): Легкая атлетика. Туризм. Спортивные сооружения. Технические средства обучения в ф/к. Плавание. Лыжный спорт / УО «Витеб. гос. ун-т им. П.М. Машерова»; авт.-сост.: П.К. Гулидин, Г.Б. Шацкий, Ж.В. Пестерева, Е.Н. Толочко. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2003. – 49 с.

9. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм / Э.Н. Кодыш. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 175 с.: ил.

10. Кодыш, Э.Н. Туристские слеты и соревнования / Э.Н. Кодыш, Ю.С. Константинов, Ю.А. Кузнецов. – М.: Профиздат, 1984. – 111 с.

11. Коструб, А.А. Медицинский справочник туриста / А.А. Коструб. – М.: Профиздат, 1986. – 240 с.

12. Стародубцева, С.Г. Ориентирование (на занятиях по туризму): метод. рекомендации для студ. факультета физ. воспитания / С.Г. Стародубцева; М-во образования РБ, УО «Могилевский гос. ун-т им. А.А. Кулешова». – Могилев: МГУ им. А. Кулешова, 2008. – 35 с.

13. Туристская игротека: учеб.-метод. пособие / Н. Болберг [и др.]; сост. Л.М. Ротштейн; ред. Ю.С. Константинов. – М.: Гуманит. изд. центр «Владос», 2000. – 112 с.

14. Узлы, применяемые в туристской практике и в повседневной жизни: метод. рекомендации / [авт.-сост.: А.Н. Вавилонский, В.Е. Королев, О.В. Прокопов, А.М. Лисейцев]; М-во образования РБ, УО «Витебский гос. ун-т им. П.М. Машерова», каф. легкой атлетики и лыжного спорта. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2009. – 36 с.

Учебное издание

ГУЛИДИН Петр Константинович

ТУРИЗМ

Курс лекций

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

Л.Р. Жигунова

Подписано в печать 2017. Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 5,70. Уч.-изд. л. 5,62. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.