

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

П.К. Гулидин

ТУРИЗМ СПОРТИВНЫЙ

*Методические рекомендации
к практическим и семинарским занятиям*

*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 № 4 от 28.04.2017 г.

Автор: заведующий кафедрой спортивно-педагогических дисциплин ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент **П.К. Гулидин**

Р е ц е н з е н т ы :

доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук *В.П. Кривцун*;
методист сектора туризма и спортивного ориентирования ГУДО «Витебский областной дворец детей и молодежи» *А.Н. Вавилонский*

Гулидин, П.К.

Г94 Туризм спортивный : методические рекомендации к практическим и семинарским занятиям / П.К. Гулидин. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 51 с.

В предлагаемом издании изложены учебные задания к практическим занятиям, методические указания и материалы по их выполнению, вопросы к семинарским занятиям. Предназначено для студентов 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
Занятие 1, 2, 3. Техника вязания и методика применения узлов в спортивном туризме	5
Занятие 4. Техника преодоления болота	20
Занятие 5. Техника преодоления водных преград вброд	21
Занятие 6. Техника навесной переправы	22
Занятие 7. Техника преодоления подъемов и спусков	24
Занятие 8. Техника «Траверса»	27
Занятие 9. Техника преодоления препятствий по бревну	28
Занятие 10. Техника бивака	30
Занятие 11. Техника поиско-спасательных работ	33
Занятие 12. Техника ориентирования на местности	37
Занятие 13. Оказание первой доврачебной помощи	38
Занятие 14, 15. Преодоление учебной туристской полосы препятствий ..	46
Занятие 16, 17. Учебные соревнования по ориентированию на местности	48
Занятие 18. Основы подготовки туристов	49
Занятие 19. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса по спортивному туризму	49
Список использованных источников	50

ВВЕДЕНИЕ

Программный материал настоящей дисциплины предназначен для студентов факультетов физической культуры и предусматривает изучение истории развития спортивного туризма, овладение техникой различных видов спортивного туризма, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для педагогической и организационной работы по спортивному туризму.

Целью преподавания дисциплины является приобретение знаний, умений и навыков в организации и проведении спортивных походов по различным видам различной категории сложности в спортивном туризме.

Задачами изучения дисциплины являются:

Изучение теоретических основ спортивного туризма.

Изучение методики подготовки и проведения спортивных походов.

Приобретение умений и навыков преодоления естественных препятствий.

Закрепление знаний, умений и навыков по планированию и организации учебно-тренировочного процесса.

Учебная работа проводится в форме лекций, практических занятий и учебной практики отдельных частей урока.

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 планированию, организации и проведению учебно-тренировочного процесса в секциях и кружках спортивного туризма обеспечению техники безопасности в спортивных походах и соревнованиях. Студентам сообщаются основные сведения о истории развития спортивного туризма, особенностях, технике и тактике пешеходного, лыжного, водного, велосипедного туризма, методика обучения способам передвижения и преодоления естественных препятствий.

На практических занятиях студенты изучают и совершенствуют технику способов преодоления препятствий в различных видах и методику обучения, направленную на формирование педагогических навыков, готовятся к сдаче практических нормативов по преодолению препятствий.

Занятия по спортивному туризму проводятся в течение одного семестра. Учет успеваемости проводится в форме экзамена. Экзамен выставляется за знание теоретического курса, качество овладения умениями и навыками по технике преодоления естественных препятствий и выполнение контрольных нормативов.

ЗАНЯТИЕ № 1, 2, 3 (Практическое 6 часов)

ТЕМА: Техника вязания и методика применения узлов в спортивном туризме

Цель: Получить практические навыки и умения по завязыванию и применению узлов в туристской практике.

Место проведения: аудитория, учебный полигон, местность.

Оборудование: карабины, веревки различных диаметров и длины, страховочные системы.

ЗАДАНИЕ 1

ИЗУЧИТЬ ПРИМЕНЕНИЕ УЗЛОВ В ТУРИСТСКОЙ ПРАКТИКЕ

Рассмотрим узлы, которые рекомендованы для использования на соревнованиях по туристско-прикладным многоборьям (ТПМ) в методических указаниях «Руководство для судей и участников соревнований по туристско-прикладным многоборьям в технике горно-пешеходного и лыжного туризма» Утвержденные на заседании Исполкома Республиканского туристско-спортивного союза (Протокол № 11 от 12 апреля 2007 года).

а) узлы для связывания концов веревки: *прямой; встречный; брамшкотовый; грейп-вайн;* Верёвки одинакового диаметра, как правило, соединяют прямым, грейп-вайн, встречным и ткацким узлами, разного диаметра – брамшкотовым узлом.

б) узлы для присоединения веревки к субъекту и объекту (опоре): *проводник – восьмерка; двойной проводник; австрийский проводник; стремя; булинь; карабинная удавка; штыковой;* Для образования незатягивающейся петли, а также для обвязывания туриста при организации страховки обычно служат «двойной проводник», «проводник-восьмёрка» и «булинь» (петлевые узлы). Для быстрого и надёжного крепления конца верёвки к дереву, камню или другому крупному предмету используются: «удавка», «штык простой», при вязке носилок – «стремя».

в) узлы схватывающие: *узел Пруссика; австрийский; узел Бахмана; карабинный; несимметричный схватывающий;* Для самостраховки при движении по верёвке на подъёме и спуске, при натягивании верёвки для переправы, при подъёме человека или груза применяют «схватывающие» узлы, которые вяжутся вспомогательной верёвкой диаметром 5–6 мм, на основной 10–12 мм. Такой узел, будучи ослаблен, легко перемещается по основной верёвке в любом направлении, однако при резком приложении нагрузки сразу затягивается и стопорится на верёвке.

г) контрольные узлы: *простой; полугрейпвайн;* (контрольные) узелки - они препятствуют проскальзыванию верёвки и самопроизвольному развязыванию узла.

д) узлы вспомогательные: узел Гарда; УИАА; двойной булинь; полусхватывающий. Для динамичной страховки на мягкой, эластичной верёвке применяется узел Международного союза альпинистских ассоциаций (УИАА); при транспортировке пострадавшего незаменим узел, получивший название петли Гарда. Он легко вяжется и надёжен при любом состоянии верёвки, для завязывания или вязки страховочной системы применяется двойной булинь

Узлы не должны иметь перекрученных прядей, рисунки должны соответствовать изображениям в методической литературе или образцам узлов, представленных судейской коллегией.

Контрольные узлы обязательны в случае вязки узлов: прямого; брашкотового, булиня; штыкового.

Все завязанные узлы, в т.ч. и контрольные, должны иметь выход свободного конца. Каждый узел должен использоваться в соответствии с его назначением.

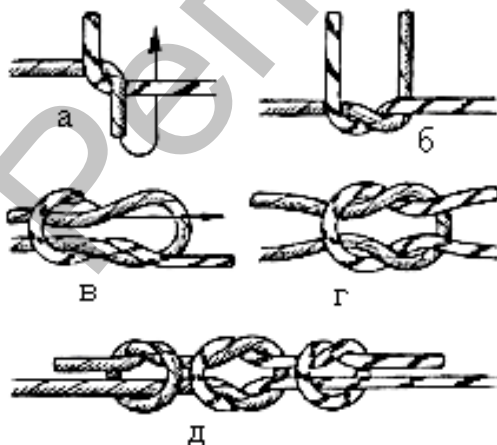
ЗАДАНИЕ 2

ОСВОИТЬ ВЯЗКУ УЗЛОВ ДЛЯ СВЯЗЫВАНИЯ КОНЦОВ ВЕРЕВКИ

Прямой

Больше применяется как вспомогательный узел. Применяется для связывания веревок одинаковой толщины при небольшой тяге. Легко вяжется; под нагрузкой – сильно затягивается; используется для связывания веревок одинакового диаметра; использование без контрольных узлов недопустимо; при больших нагрузках рекомендуется вставлять в середину узла какой-либо предмет, препятствующий сильному затягиванию (кусочек палки, ветки, альпинистский карабин). Связывание двух веревок разного диаметра прямым узлом запрещается, так как тонкая веревка под нагрузкой рвет толстую.

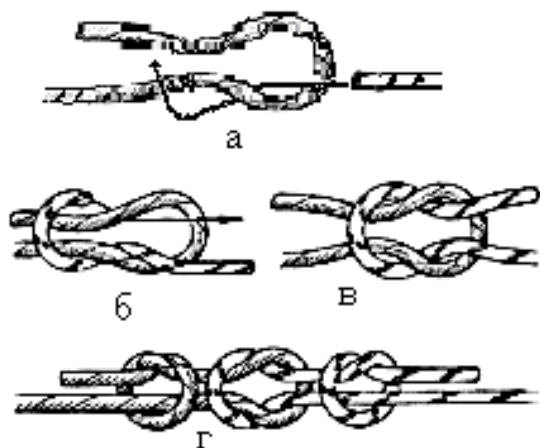
Он представляет собой два полуузла, последовательно завязанных один над другим в разные стороны. Это обычный самый простой способ его вязки. Моряки, которые этим узлом пользуются со времен глубокой древности для связывания тросов, применяют второй способ вязки



Вязка узла:

Первый способ:

- отмерить концы;
- правый конец наложить на левый (а);
- левый обернуть вокруг правого один раз(б);
- левый наложить на правый; обернуть левый вокруг правого один раз (в);
- взявшись за концы (по два с каждой стороны), затянуть узел (г);
- завязать контрольные узлы (д)



Второй способ:

- сложить конец одной веревки петлей (а);
- конец второй веревки продеть сверху в петлю первой веревки;
- обернуть правым концом корневой конец сложенной петли на 360 градусов (б);
- продеть конец правой веревки в петлю снизу вверх (в), затянуть узел;
- завязать контрольные узлы с двух сторон (г).

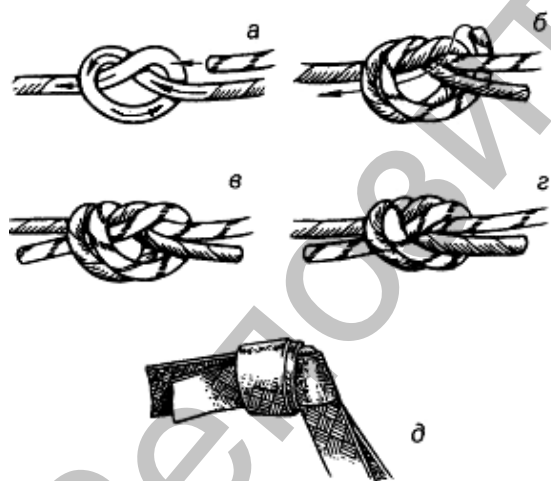
При вязке узла вторым способом необходимо следить, чтобы грузовые концы находились с одной стороны, относительно узла, рабочие с другой, обязательная вязка контрольных узлов.



Встречный

Прост, компактен, надёжен. Применяется для сращивания веревок, в том числе веревок разного диаметра, для лент и сочетаний лента-веревка; удобен для вязания различных петель, оттяжек и т.п.. Легко вяжется, хорошо держит, «не ползёт», под нагрузкой сильно затягивается.

Вязка узла:



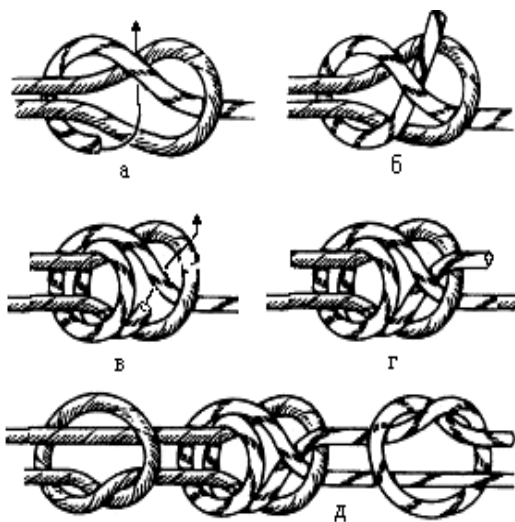
Берем две веревки одинакового диаметра:

- на конце одной вяжется простой узел (а);
- второй веревкой навстречу ходовому концу первой веревки полностью повторяем рисунок простого узла (б), чтобы он получился двойным (ходовые концы выходят в разные стороны) (в);
- после этого узел затягивается, контрольные узлы не вяжутся (г).

Убедитесь, что веревки в узле идут всё время параллельно друг другу, без перехлёстов, и затяните.

Брамшкотовый

Применяется для сращивания двух веревок разного диаметра, он хорошо держит и на синтетических веревках равной толщины. Главное достоинство - сравнительная простота завязывания и развязывания при высокой прочности соединения.



Вязка узла:

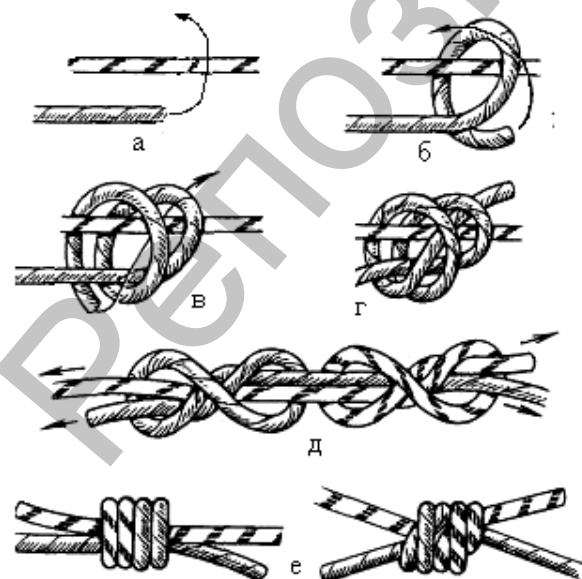
- на толстой веревке отмерить нужной длины конец; сложить толстую веревку петлей и взять ее в левую руку;
- правой рукой пропустить тонкую веревку в петлю толстой снизу вверх, и вытянуть конец нужной длины (а);
- прихватить тонкую веревку левой рукой, так чтобы она лежала на толстой, поднимаясь небольшой петлей;
- обернуть веревку вокруг петли толстой веревки, пропуская ее между петлей тонкой и толстой веревки два раза (б-г);

- расправить и затянуть узел; завязать контрольные узлы с двух сторон (д).

Обратите особое внимание на то, что петлю обносят ходовым концом не один, а два раза, и под коренной конец пропускают также дважды, и чтобы тонкая веревка после двух оборотов вокруг петли не пропускалась в петлю толстой.

Грейп-вайн

Самый прочный, надёжный и красивый узел. Применяется для связывания веревок и лент одинакового диаметра. Удобен также для вязки петель самостраховки, оттяжек для закладок и тому подобного. Завязанный на лентах упрочняет их в этом месте в два раза. Узел хорошо держит; «не ползёт», под нагрузкой сильно затягивается, после чего нелегко развязывается.



Вязка узла:

Для лучшего усвоения дается после ткацкого. Узел состоит из двух полуузлов, завязываемых последовательно концами правой и левой веревок (рабочие концы по 10–20 см). При завязывании полуузла работает конец только одной веревки.

- две веревки складываются вместе навстречу друг другу связываемыми концами, правая выше левой (а);
- конец левой веревки загибаем на 90° поверх правой и делаем полный оборот вокруг неё (б);

- ходовой конец смещается в левую сторону относительно первого оборота (б);
- заводим ходовой конец вверх охватывая обе веревки, проводя второй полный оборот (в)
- параллельно правой веревки, пропускаем конец левой веревки под обеими витками в правую сторону относительно узла (в) (продеваем ходовой конец внутрь образовавшейся двойной петли,) и затягиваем полуузел (г);
- Аналогично завязываем второй полуузел с другой стороны (д);
- Узлы стягиваются (е).

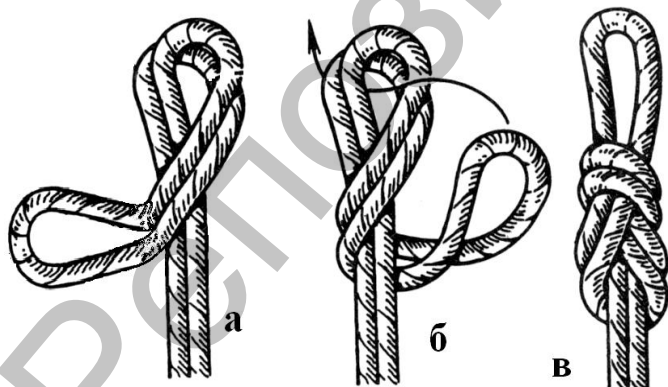
Грейп-вайн не требует контрольных узлов, после завязывания обязательно должен быть расправлен.

При развязывании следует постараться растащить полуузлы друг от друга. Ослабить один полуузел и развязать его, затем выдернуть веревку из второго полуузла и развязать его.

ЗАДАНИЕ 3 ОСВОИТЬ ВЯЗКУ УЗЛОВ ДЛЯ ПРИСОЕДИНЕНИЯ ВЕРЕВКИ К СУБЪЕКТУ И ОБЪЕКТУ (ОПОРЕ):

Проводник-восьмерка

Используется в основном для закрепления карабина на конце основной веревки. Завязанная восьмеркой на сложенной вдвое веревке представляет собой прочную и легко развязываемую петлю на её конце. Узел пригоден для вязки как на толстых, так и на тонких веревках. Он почти не ослабляет прочности веревки. Применяется для крепления струн музыкальных инструментов и других целей. Может применяться для привязывания веревки к предметам типа «неразъемное кольцо».



Вязка узла:

- отмерить нужной длины конец,
- сложить веревку петлей,
- рабочая петля опускается вниз образуя перегиб (петлю) из двойной веревки (а),
- рабочая петля оборачивается вокруг основания узла из двух веревок на 360° (б),
- рабочая петля продевается в двойную петлю первого перегиба (в),
- подогнать длину петли;

Убедитесь, что веревки в узле идут всё время параллельно друг другу, без перехлёстов, и затяните. Узел не требует контрольного узла на конце.

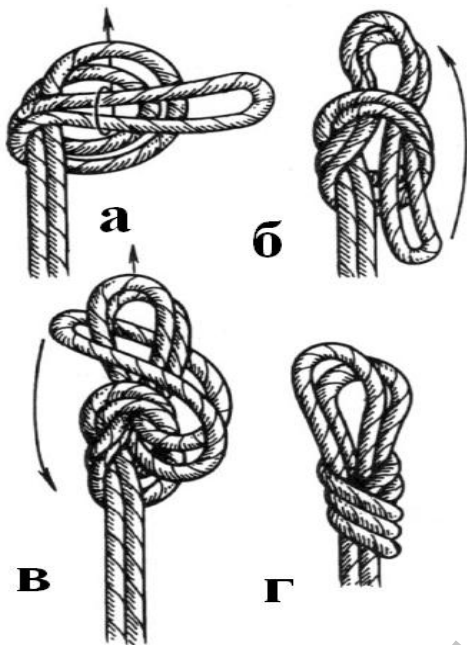
Двойной проводник; (заячьи уши)

Узел, образующий двойную фиксированную петлю. Используется для навески одновременно за две независимые опоры (крючья). Узел до-

пускает подгонку и регулирование размеров петель до достижения равномерной нагрузки на обе опоры.

Может применяться вместо беседки для подъема или опускания человека потерявшего сознание, и в других случаях, так как имеет две незатягивающиеся петли.

При вязке узла одна из петель делается почти в два раза меньше другой. В одной петле человек сидит, вторая петля обхватывает его туловище под мышками. Это позволяет ему, поднявшись на высоту, работать двумя руками.



Вязка узла:

- Веревка складывается вдвое, на ней вяжется «пустышка» («двойной бантик») и завязывается так, чтобы она развязалась, если дернуть ее за петлю (а):

- Затем нижняя одиночная петля проносится наверх (как показано стрелкой на рисунке б) и одевается на верхние две петли, опускается до основания узла (как показано стрелкой на рисунке в)

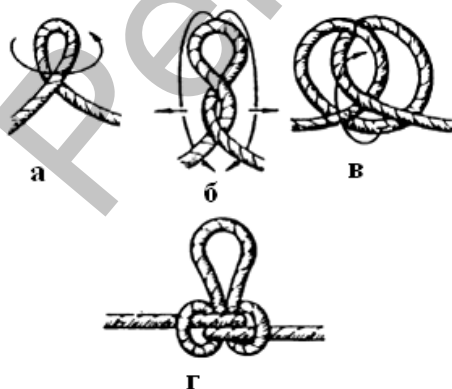
- Правильно завязанный узел показан на рисунке (г)

Необходимо следить, чтобы при завязывании узла не было перехлеста веревок.

«Двойной проводник» не имеет контрольных узлов.

Австрийский (срединный) проводник (бабочка)

Надёжный узел, образующий фиксированную петлю на середине так и на конце веревки. Применяется в качестве промежуточной точки опоры или навески, опоры для блоков, для среднего в связке, закрепление середины веревки, для ходового конца на челноке при переправе, при трехсторонней нагрузке, удобен для вязания верёвочной лестницы. С помощью этого узла легко можно перевязать поврежденный участок веревки. Весьма надежен и допускает приложение нагрузки под углом к основному направлению усилия, под нагрузкой не затягивается, меньше ослабляет прочность верёвки, чем проводник и «восьмерка».



Вязка узла:

Узел вяжется на одной веревке.

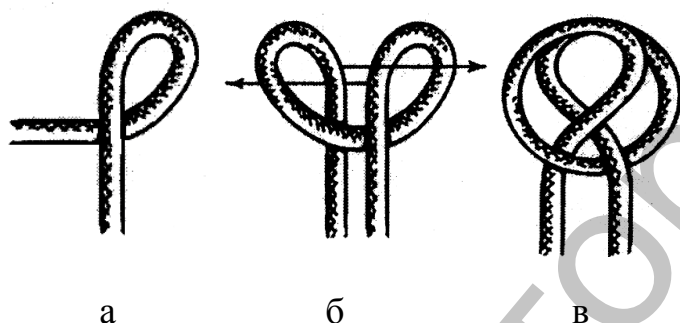
- Веревка слаживается вдвое, затем поворотом на 360° (а), из нее складывается «восьмерка» (б),

- вершина этой «восмерки» опускается вниз изгибаясь в верхнем перекрестии
- огибает второе перекрестие снизу (в);
- входит в нижнее кольцо изначальной «восьмерки» (в) и затягивается (г).

Для того чтобы затянуть узел нужно растянуть за концы веревки в разные стороны. Контрольные узлы не вяжутся.

Стремя

Универсальный вспомогательный узел в сочетании с различной опорой. Его применяют как опору для стопы при подъеме по основной веревке с помощью самохватов или схватывающих узлов, завязываемых из репшнура, при привязывании веревки незатягивающейся петлей к опоре, сохраняет форму, под большой нагрузкой схватывает, но не затягивается, быстро развязывается. Обычный - искусственная точка опоры для ноги. Одним концом – закрепление веревки.

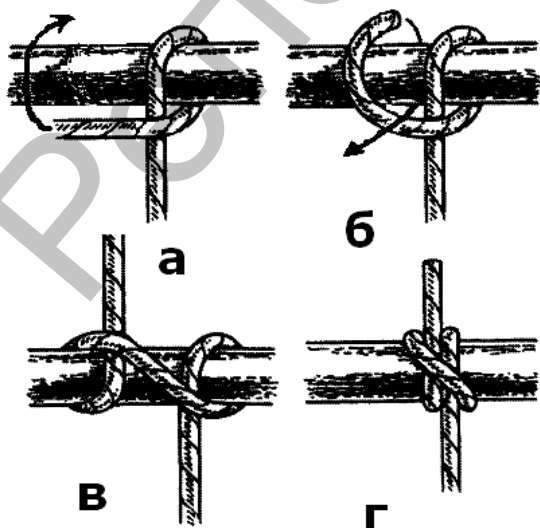


Вязка узла «стрема» петлей:

- взяться руками за веревку на некотором расстоянии друг от друга, необходимом для получения стремени нужного размера;

- Провернуть правой рукой веревку по часовой стрелке так чтобы справа-сверху образовалась петля (а);
- Провернуть левой рукой веревку по часовой стрелке так чтобы слева-сверху образовалась такая же петля (б);
- Совместить обе петли так, чтобы при совмещении вертикальная веревка левой петли проходила перед вертикальной веревкой правой петли (в).

Вязка узла «стрема» одним концом:



Применяется при вязке носилок. Узел может вязаться вокруг веревки или опоры.

- конец веревки загибаем вокруг опоры или веревки и делаем полный оборот вокруг (а);
- ходовой конец смещается в левую сторону относительно первого оборота;
- делаем второй полный оборот (б);
- в образовавшуюся петлю про-

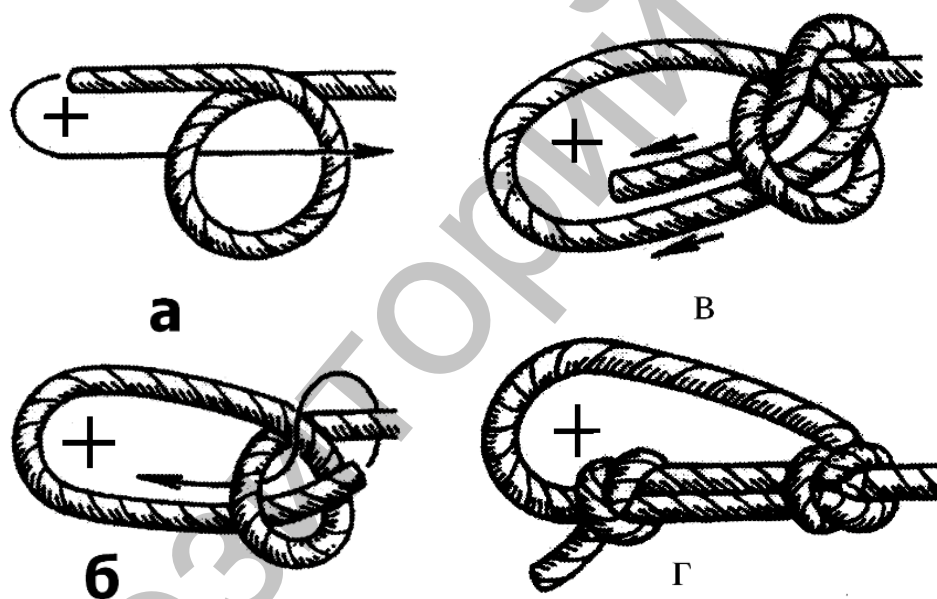
пустить конец веревки (б) (по стрелке);

- затянуть стремя (в-г);
- завязать контрольный узел (в некоторых ситуациях не обязательно).

Булинь

Этот узел применяется для привязывания веревки к предметам, является основой обвязок и беседок. Вяжется одним концом веревки вокруг опоры. Главное преимущество - простота завязывания и развязывания после снятия нагрузки. Завязанный булинь имеет два свободных конца. Нагружать следует только тот, который образует в узле перехлестнутую, а не простую петлю. Простой булинь требует применения контрольного узла, так как он имеет тенденцию к распусканию. Во всех случаях булинь нужно затянуть. Опасные ошибки: опасные переплетения петель; неправильно заложена петля узла - слишком короткие или длинные петли.

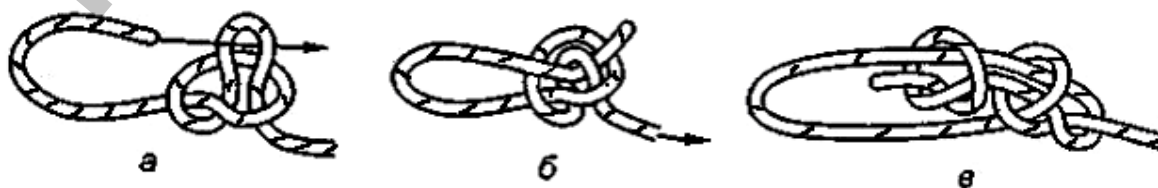
Вязка узла:



- Отступив от края веревки нужное расстояние, делают петлю поворотом веревки на 180° по часовой стрелке (а);
- затем опора обносится ходовым концом (на рисунке показано крестиком) и конец продевается в образовавшуюся петлю (а).
- ходовым концом обносится рабочая веревка и продевается в петлю с обратной стороны (б).

- Узел затягивается и завязывается контрольный узел (в, г).

Вязка узла «Булинь» вторым способом

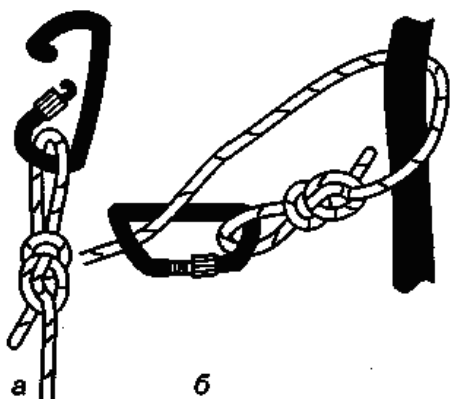


С помощью «пустышки».

- Для этого вместо петли завязывается «пустышка» так, чтобы она развязывалась при рывке за рабочий конец, а не за ходовой.
- Опора обносится ходовым концом (а).
- Затем он проносится в петлю «пустышки», и при натягивании рабочего конца петля «пустышки» вместе с ходовым концом проходит через узел (б).
- На получившемся узле «булинь» остается только завязать контрольный узел (в).

Карабинная удавка

Узел применяется для закрепления веревки на опоре, рельефе, в ситуациях, предусматривающих последующее продергивание веревки после снятия перил.

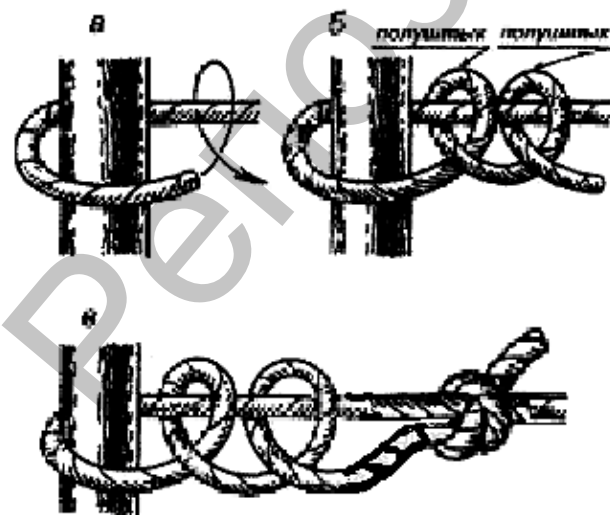


На рабочем конце веревки вяжется узел «восьмерка». В него встегивается карабин.

- Рабочий конец вместе с карабином обносится вокруг дерева (выступа рельефа) и карабин встегивается в коренной конец. Муфта карабина закручивается, и узел затягивается.

При нагружении коренного конца узел затягивается. Если потянуть за карабин, при помощи вспомогательной веревки, освободив нагруженный конец, то карабин начнет смещаться вдоль грузовой веревки, а сама грузовая веревка, следуя за карабином, будет продернута.

Штыковые



Эти узлы применяются для привязывания веревки или троса, каната к кольцам, проушинам, крюкам и т.п. Используя штыковые узлы, можно изготовить из веревки хороший буксировочный трос (например, для автомобиля) с петлей, которую при необходимости легко распустить даже после многократного использования;

Очень надёжные узлы, легко вяжутся, никогда не затягиваются, способны работать под большими нагрузками, несмотря на простоту завязывания, при накидывании полуштыков можно сделать ошибку. Следите за тем, что бы конец, которым

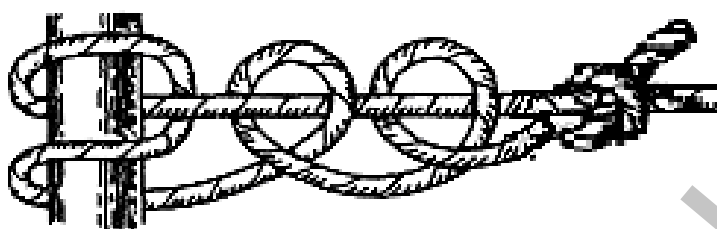
вяжут узел, шёл либо под, либо над закреплённым концом; Узлы ползут, необходимо завязывание контрольного узла;

Узел «простой штык»

Рабочий конец обносится вокруг дерева (колец, проушин, крюков и т. п.) и налаживается на ходовую веревку, затем продевается внутрь образовавшейся петли, образуется полуштык. Снова налаживается на веревку, затем продевается внутрь образовавшейся петли и т. д., завязать контрольный узел. Для повышения надёжности узлов допускается использовать не менее трех полуштыков;

Узел «штык с обносом»

Этот узел применяется при маятниковых нагрузках, никогда не скользит вдоль предмета, вокруг которого завязан.



Рабочий конец обносится вокруг дерева (колец, проушин, крюков и т.п.) и загибается вокруг ходовой веревки, затем обносится обратно вокруг дерева, налаживается

на ходовую веревку, продевается внутрь образовавшейся петли, образуется полуштык. Снова налаживается на веревку, затем продевается внутрь образовавшейся петли и т. д., завязать контрольный узел. Для повышения надёжности узлов допускается использовать не менее трех полуштыков;

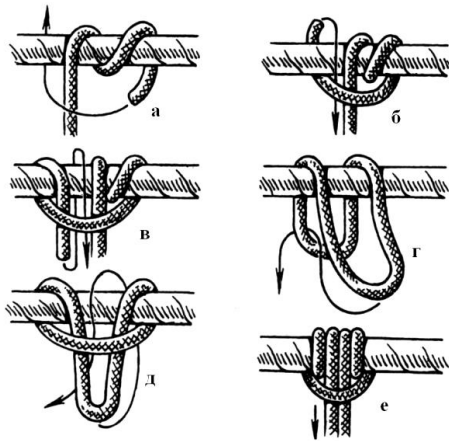
ЗАДАНИЕ 4

ОСВОИТЬ ВЯЗКУ СХВАТЫВАЮЩИХ УЗЛОВ

Для самостраховки при движении по верёвке на подъёме и спуске, при натягивании верёвки для переправы, при подъёме человека или груза применяют «схватывающие» узлы, которые вяжутся вспомогательной верёвкой (репшнуром) на основной. Такой узел, будучи ослаблен, легко перемещается по основной верёвке в любом направлении, однако при резком приложении нагрузки сразу затягивается и стопорится на верёвке.

Узел «Прусика»

Узел вяжется верёвкой диаметром 5 - 6 мм на верёвке диаметром 10 - 12 мм; Узел свободно перемещается по веревке, плохо держит на жёстких верёвках, совершенно не держит на обледенелых верёвках; при нагружении затягивается; после снятия нагрузки легко приводится в исходное состояние; для свободного вязания требуется практика.



- расправить узел, затянуть узел;
- завязывается контрольный узел.

Для завязывания узла репшнуром сложенным пополам (репшнур предварительно можно связать в петлю узлом «встречный» или «грейпвайн»).

- Петля накладывается на основную веревку, концы верёвки (вторая сторона петли) обматываясь вокруг верёвки продеваются в петлю один раз (г);
- обматываясь вокруг верёвки продеваются в петлю второй раз (д);
- После этого узел затягивается, распрямляется (е).

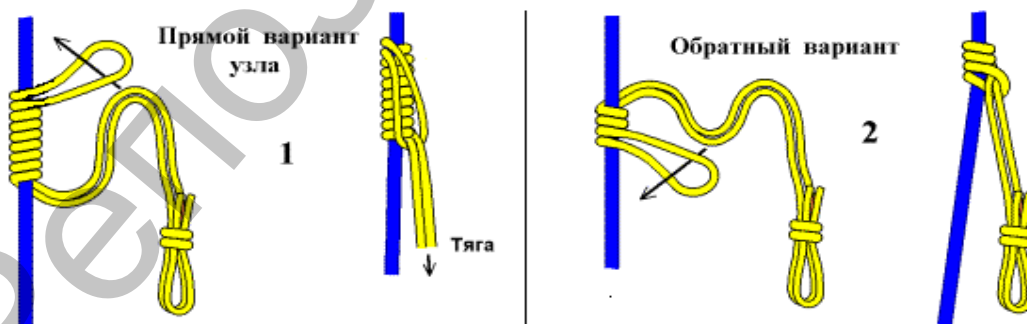
Контрольный узел не нужен, если узел вяжется петлёй.

Схватывающий «австрийский»

Существует две формы узла - прямая и обратная. При прямом варианте схватывающая петля накручивается вверх по перилам, при обратной - вниз.

Вязка узла:

- отмерить конец нужной длины, наложить веревку снизу (сверху) и сделать 4–6 оборотов вокруг основной веревки вверх (вниз), пропустить концы верёвки в верхнюю (нижнюю) петлю;



Прямой вариант узла может применяется для натяжения навесной переправы. В этом случае он вяжется из двойной 6 мм петли или из 8 мм петли. При этом делается 4–6 оборотов петли вокруг веревки.

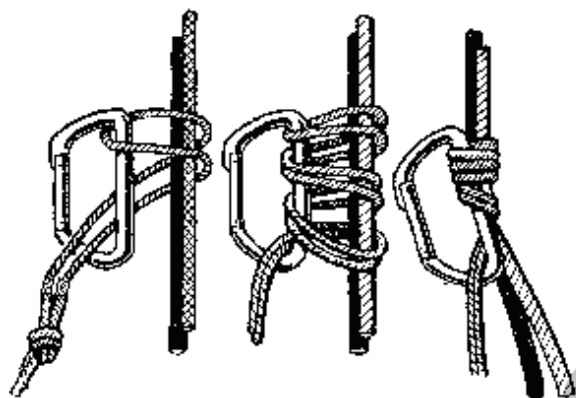
Обратный вариант узла часто применяется для самостраховки на вертикальных перилах. При этом ограничиваются двумя, максимум тремя оборотами петли вокруг перил.

Узел «Бахмана»

Обычно применяется для силовых операций с веревкой (организации навесной переправы). Для самостраховки применяется редко. Надежность схватывания узла на тяге зависит от количества его охватов на веревке. Обычно ограничиваются 4-5 оборотами.

Преимущество этого узла заключается в том, что при снятии нагрузки их легко протаскивать по веревке, легко развязывается. Особенно они надежны в любом виде работ по транспортировке пострадавшего. Вяжутся как на одинарной, так и на двойной веревке. Можно использовать как на мокрой, так и на обледенелой верёвках;

Бахмана – узловое сочетание репшнура с карабином на основной веревке.



Вязка узла:

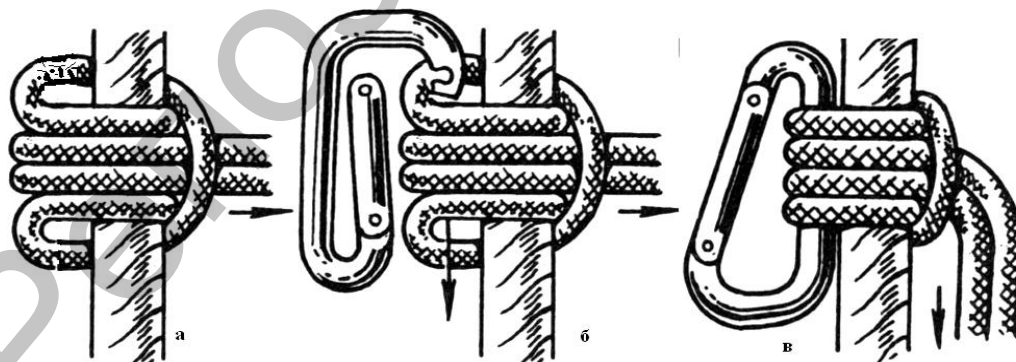
- петля из репшнура прощелкивается в карабин;
- карабин приставляем к грузовой веревке;
- обматываем петлей веревку с карабином не менее четырех (4) раз.

«Карабинный»

Применение такое же, как и у «Бахмана».

Вязка узла:

- на грузовой веревке вяжется узел Прусика (петля из репшнура) (а);
- в узел к грузовой веревке защёлкивается карабин (б–в).



Несимметричный схватывающий

Применяется на оледенелых и мокрых веревках, там, где обычный схватывающий недостаточно надежен. Работает (затягивается) только при нагрузке в одну сторону – туда, где больше витков. От обычного схватывающий, завязывают одним концом. От «прусики» отличается только тем, что с одной стороны делается больше витков. Возможное количество витков 2 и 3 или больше, но 1 и 2 витка нельзя признать достаточно надежным.

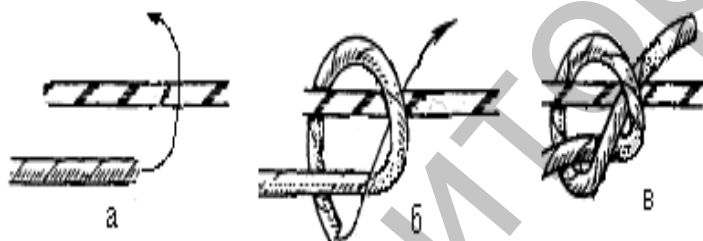


ЗАДАНИЕ 5

ОСВОИТЬ ВЯЗКУ КОНТРОЛЬНЫХ УЗЛОВ

Они препятствуют проскальзыванию верёвки и самопроизвольному развязыванию узла. При невозможности завязывания на веревке вяжутся не на ней.

Простой

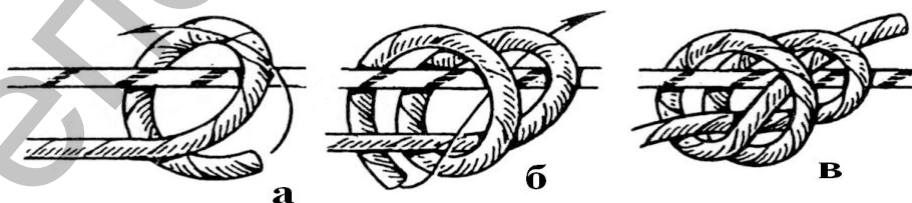


Вязка узла:

- конец веревки загибаем на 90° и делаем полный оборот вокруг веревки образуя петлю (б);
- ходовой конец смещается в левую сторону

относительно оборота, пропускаем конец веревки в образовавшуюся петлю (в) и затягиваем узел.

Полугрейпвай



Вязка узла:

- ходовой конец левой веревки загибаем на 90° вверх основной и делаем полный оборот вокруг неё (б); ходовой конец смещается в левую сторону относительно первого оборота;
- охватывая обе веревки проводим второй полный оборот;
- параллельно веревки, пропускаем конец левой веревки внутрь образовавшейся двойной петли, и затягиваем полуузел (г);

ЗАДАНИЕ 6
ОСВОИТЬ ВЯЗКУ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ УЗЛОВ
Узел Гарда

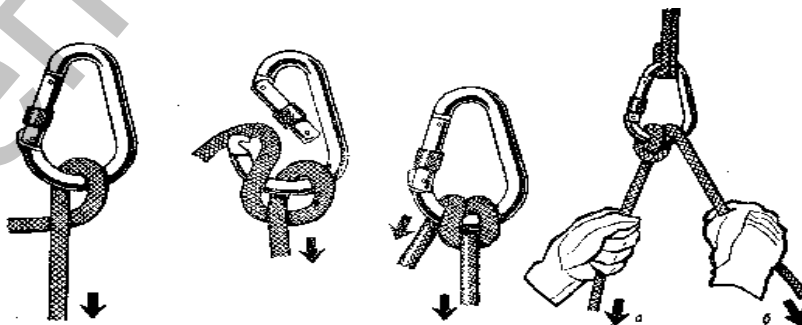
Прекрасное средство для страховки. Практически незаменим при транспортировке пострадавшего. Легко вяжется. Надежен при любом состоянии веревки быстро блокирует веревку исключая, при этом, возможность протравливания ее в другую сторону.



- в веревочную петлю встегиваются два карабина, защелками к участнику, направление защелок одинаковое;
- в оба карабина встегивается одиночная веревка;
- рабочий конец веревки охватывает снизу оба карабина и параллельно первоначальному ходу веревки;
- встегивается в первый, по своему ходу, карабин.
- коренной конец «внутри» карабинов набрасывается на ходовой.

Узел «УИАА»

Узел применяется в ситуациях, когда необходимо протравливать веревку в две стороны. Используется для страховки (в том числе для динамической и торможения веревки при спуске пострадавшего); При динамической страховке применим только на эластичной веревке (не применять жесткую веревку); Для спуска пострадавшего можно использовать два узла УИАА. Главное – правильно заложить в карабин витки узла, учитывая при этом направление возможного рывка. Иногда его используют в качестве тормозного устройства при спуске по вертикальным перилам, но в этом случае он безбожно портит оплетку веревки, особенно на отечественных жестких веревках.

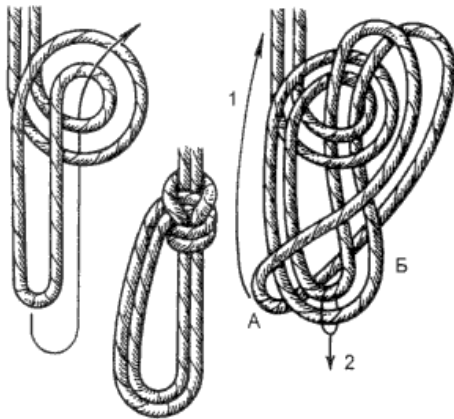


- Одиночная веревка простегивается в карабин.
- Обводится вокруг коренного конца на 180 градусов, охватывая его и проносится поверх.
- Еще раз простегивается через карабин.

Согласно этому рисунку веревка будет выдаваться снизу вверх. При перемене направления движения веревки, узел перевернется на карабине, сохранив рисунок, и будет работать в другую сторону.

Двойной булинь

Булинь двойной – используется для соединения частей страховочной системы. Этот узел возможно завязать на середине веревки, например, при перестраховке основной линейной опоры (веревки) с помощью дополнительной опоры. Позволяет делать петли как одной, так и разной длины.



Вязка узла:

- Веревка слаживается вдвое;
- отступив от края петли нужное расстояние, делают двойную петлю поворотом веревки на 180° по часовой стрелке (а);
- затем конец одиночной петли продеваем в образовавшуюся двойную петлю;
- одиночную петлю набрасываем на образовавшийся узел;
- затягиваем узел, вытягивая за двойную петлю;

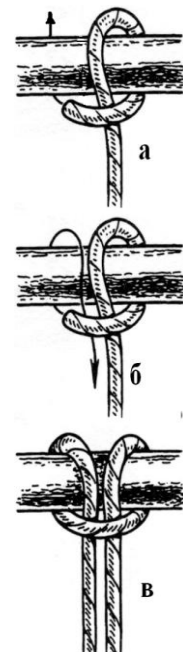
Применяется в альпинизме для вязания беседки (каждая петля для одной ноги), в морской практике узел используется для страховки человека: в одной петле сидят, а другая охватывает тело под мышками.

Полусхватывающий

Может применяться для вязки носилок. Узел вяжется вокруг веревки или вокруг опоры.

Вязка узла:

- отмерить конец нужной длины;
- наложить веревку сверху и сделать оборот вокруг предмета, выпустив конец, справа от коренной веревки;
- обернуть коренной конец на 180 градусов
- сделать второй оборот левее первого в обратную сторону;
- в образовавшуюся петлю пропустить конец веревки
- затянуть узел



ЗАНЯТИЕ 4

(Практическое 2 часа)

ТЕМА: Техника преодоления болота

Цель: Овладение техническими приемами преодоления болот

Место занятий: учебный полигон

Оборудование: жерди, веревки.

Задание 1. Освоить способ преодоления болота «гасть»

Техника прохождения по жердям требует развитого аппарата равновесия, а тактика определяется общей тактикой движения. Если допускается индивидуальное движение по дистанции, то можно пройти ее лидирующей двойкой для подготовки следующего этапа. Если же движение осуществляется командой, то целесообразно, чтобы идущие впереди, сидя на опорах, руками подстраховывали движение последующих. Жерди могут транспортироваться участниками по одной или по две. Возможны также более сложные приемы: использование жердей в качестве перил или организация веревочных перил. Как правило, по жердям следует идти лицом вперед, хотя по спаренным жердям возможно более медленное боковое движение. Страховать лучше в наиболее устойчивом положении - сидя или присев на опоре. Тренировка заключается в отработке укладки жердей, страховки и длительного движения по жердям, в том числе и по качающимся. Обычное время прохождения этапа 5–7 мин. Продолжительность практических занятий по отработке техники движения по жердям – не менее часа, при этом периодически меняют места расположения опор и отработывают различные тактические варианты. Одежда для тренировок произвольная, обувь та же, что и для выступления.

Задание 2. Освоить способ преодоления болота по кочкам

Движение по кочкам технически несложно, но требует развитого аппарата равновесия и тренированных голеностопных суставов. На соревнованиях этот этап преодолевают способами динамического или статического равновесия. При первом способе большую часть этапа между пунктами смены ног преодолевают без остановки. Участник не восстанавливает статическое равновесие на каждой кочке. Нога ставится на кочку плоскостью подметки, а не носком. Прыжок осуществляется с носка ноги. При втором способе этап преодолевают в замедленном темпе, не прыжками, а перешагиванием, добываясь равновесия на каждой точке. Рюкзак при преодолении этапа нужно жестко фиксировать на теле. Последовательность преодоления этапа определяется общей тактикой движения, но, как и на других этапах, впереди должен идти забойщик – достаточно технически грамотный турист. На сложном варианте этого этапа для ускорения движения и уменьшения количества штрафов, особенно при выступлении женщин,

можно использовать перила, если они не запрещены условиями соревнований. Тренировка заключается в выполнении упражнений для укрепления голеностопных суставов, а также в отработке техники на аналогичных препятствиях, желательно с подвижными, гибкими кочками. Большое внимание следует уделять технике смены ног и боковым прыжкам. Время преодоления этапа обычно не превышает 3 мин. Практические занятия по отработке техники преодоления кочек (продолжительностью не менее 0,5 ч) проводят на болотистой местности, периодически меняя направление движения. Для повышения качества тренировок можно создать своеобразный кочкодром (несколько рядов кочек, расположенных на расстоянии 0,5–1 м друг от друга), регулярно меняя последовательность движения и как-то обозначая ее.

ЗАНЯТИЕ 5

(Практическое 2 часа)

ТЕМА: Техника преодоления водных преград вброд

Цель: Овладение техническими приемами преодоления водных преград вброд.

Место проведения: учебный полигон.

Оборудование: веревки (основная, вспомогательная), карабины, репшнуры.

Задание 1: Переправа вброд с использованием перил

Перила натягиваются командой. Первый и последний участники могут переправляться на страховке команды или на понтоне. Особое внимание нужно уделить выбору места для переправы. Дно в месте переправы и участки берега следует тщательно проверить. Оно не должно иметь ям и водоворотов, больших камней. Выход и вход в реку должны быть безопасными. Глубина водоёма - не должна превышать 1,2 м. Длина переправы для дистанций до 30 м при скорости течения до 3 м/с. На берегу надо предусмотреть места для страховки и самостраховки и ограничить рабочую зону. Этап должен быть предварительно пройден судьями с организацией необходимой страховки, проверки дна водоёма.



При организации этапа требуется одна основная веревка для перил (судейских), на случай срыва участника, волчатник и колья для ограждения коридоров. Переправа вброд может быть и без использования перил, производится любым правильным способом: стенкой, таджикским

способом, попарно взявшись за плечи или в одиночку с шестом.

Этап может также входить составной частью в навесную переправу и переправу с перилами для первого или для первого и последнего участников. При этом может быть организована страховка участника с шестом. Допускается заменять само страховку страхующего вторым участником команды, выдающим веревку. В месте переправы на берегу должен быть участок (длина его равна ширине реки), позволяющий правильно организовать страховку.

ЗАНЯТИЕ 6

ТЕМА: Техника навесной переправы

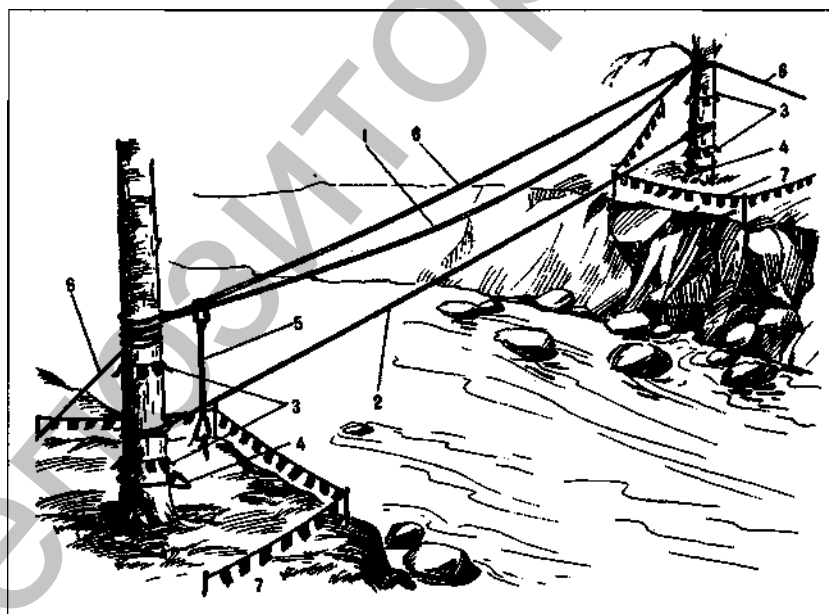
Цель: Научить установке и технике преодоления навесной переправы.

Место проведения: учебный полигон, местность.

Оборудование: страховочные системы, веревки, репшнуры, карабины.

Длина учебной переправы не более 30 м, угол наклона веревок – до 10°.

В устройство навесной переправы входят рабочая (грузовая), страховочная и сопровождающие веревки, оборудуется преподавателями, а затем наводиться группой студентов. Переправа организуется через овраг или через водную преграду. Границы переправы маркируются, на противоположном берегу маркируется граница участка торможения.



Навесная переправа:

- 1 – страховка; 2 – рабочая веревка для переправы;
- 3 – зона закрепления веревки; 4 – петли для страховки и само страховки;
- 5 – петля (фал) для прикрепления к страховке;
- 6 – транспортировочная веревка для петли (фала); 7 – граница рабочей зоны

При организации навесной переправы рабочую веревку надежнее привязывать к дереву узлом «удавка». При наведении перил командой рекомендуется использование «карабинной удавки», применяемой для одергивания веревки или узла «стремля».

При закреплении навесной переправы на деревьях допускается разнесение опорного узла. При этом применяется двойной или тройной хват основного дерева с вынесением конечного узла («стремля» или «штык») на другое дерево или толстую ветку.

Для натяжения рабочей (грузовой) веревки можно использовать несколько способов. Порядок пристежки: участник «усом» самостраховки пристегивается к страховочным перилам. После этого следует встегнуть в блокировку страховочной системы сопровождающую веревку, пристегнуться к рабочей (грузовой) веревке грудным, а затем беседочным карабином (отстегивание производится в обратном порядке). Последним отстегивается карабин с страховочной веревки. При сблокированной страховочной системе переправа допускается на одном беседочном карабине.

Сопровождение участника организуется силами команды и должно начинаться с момента его пристегивания к рабочей (грузовой) веревке и завершаться после отстегивания от нее. На противоположном берегу в зоне торможения участник должен затормозиться в пределах участка (фиксируется пересечение границы участка грудным карабином) и отстегнуться от веревки. Участникам разрешается оказывать помощь друг другу при пристегивании и отстегивании. Участник переправляется головой вперед, при свободном скольжении части тела не должны касаться рабочей (грузовой) веревки, рекомендуется откинуть руки и ноги вниз. При остановке свободного скольжения участник может двигаться по веревке, вытягивая себя руками и помогая ногами.

На переправе может находиться только один участник - кроме него к веревке карабином не должен быть прикреплен ни один участник команды вплоть до отстегивания переправившегося в зоне торможения.

При организации наклонной навесной переправы угол наклона веревки более 20°, организуется аналогично. Отличие от обычной навесной переправы заключается в следующем:

- страховка осуществляется с более высокого (стартового) берега, при этом страховочная веревка выдается через карабин (возможно, через опору), конец страховочной веревки должен быть прочно закреплен;
- страхующий работает в рукавицах и находится на само страховке;
- при движении по веревке участник должен быть в рукавицах и может тормозить движение руками выше грудного карабина;
- участник осуществляет движение на переправе ногами вперед;
- запрещается нагружать рабочую (грузовую) веревку снаряжением при прохождении участника, а также оттягивать, висеть над ней другим участникам;

- торможение участника в зоне на нижнем берегу должно быть обеспечено другими членами команды, уже находящимися на берегу, или тормозной оттяжкой, навязанной на рабочую (грузовую) веревку.

ЗАНЯТИЕ 7 (Практическое 2 часа)

Тема: Техника преодоления подъемов и спусков

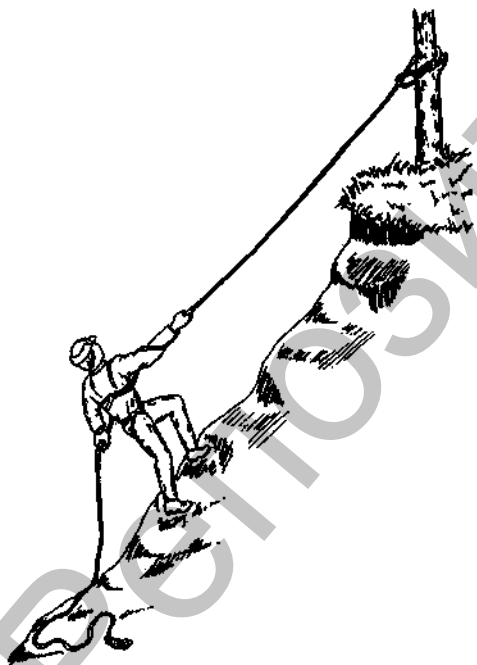
Цель: Овладение техникой подъема и спуска по склону

Место проведения: местность.

Оборудование: страховочные системы, веревки, репшнуры, карабины.

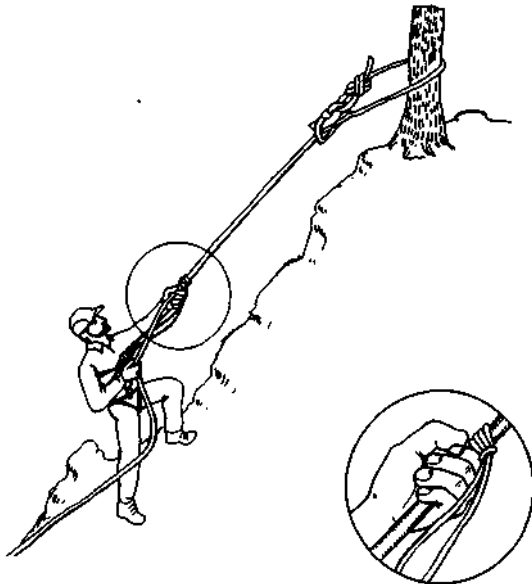
Задание 1: «Подъем по склону с использованием перил, спортивным способом, с самостраховкой»

Подъем по склону с использованием перил. Подъем оборудуется на склоне протяженностью до 40 м, крутизна склона – до 40°. Участок, ограниченный маркировкой, считается опасным. Задача участников – подняться вверх по склону, используя наведенные вертикальные перила (веревка, закрепленная в верхней точке). На перилах может находиться только один участник, т.е. при движении участника по перилам на опасном участке никакой другой участник группы не должен касаться перильной веревки.



Подъем «спортивным способом». Участники проходят опасный участок, захватывая веревку поочередно правой и левой рукой способом «наизворот», т.е. обкручивая ее вокруг кисти и предплечья. Веревка должна находиться в «нагруженном» (натянута) состоянии.

Подъем по склону с самостраховкой. Участники проходят опасный участок с самостраховкой и опорой на перильную веревку, т.е. постоянно выбирая ее руками и поддерживая в «нагруженном» состоянии. На конце перильной веревки завязывается узел. Самостраховка осуществляется с помощью петли из репшнура (диаметром 6 мм), которая схватывающим узлом присоединяется к перилам и пристегивается к страховочной системе в грудное перекрестье обвязки. Узел должен находиться выше верхней руки участника и «проталкиваться» вверх по мере подъема. Запрещается зажимать узел в кулак.



Не захватывать узел

На перилах может находиться один участник. Это значит, что только один участник, может быть пристегнут к перильной веревке с помощью схватывающего узла. Свободные участники команды могут, находясь в безопасной зоне, держать веревку в натянутом состоянии, облегчая прохождение этапа для движущегося по перилам участника, навязывать на перила схватывающий узел для следующего участника. На этапе допускается использование жумаров и других вспомогательных средств крепления к перилам, не исключаящих и не

заменяющих схватывающий узел, если это оговорено в условиях соревнований.

На этом и других этапах, связанных с движением по перилам, участникам, закончившим подъем в безопасную зону, после отключения своей страховочной системы рекомендуется давать команду «Перила свободны!», означающую, что следующий участник может вставать на само страховку и начинать движение по перилам. Такая команда поможет избежать одновременного нахождения на перилах двух и более участников.

Участникам рекомендуется двигаться, широко расставляя ноги, что повышает их устойчивость на склоне.

Задание 2: «Спуск по склону с использованием перил, спортивным способом»

Задача участников – спуститься вниз по склону, используя наведенные вертикальные перила (веревку, закрепленную в верхней точке).

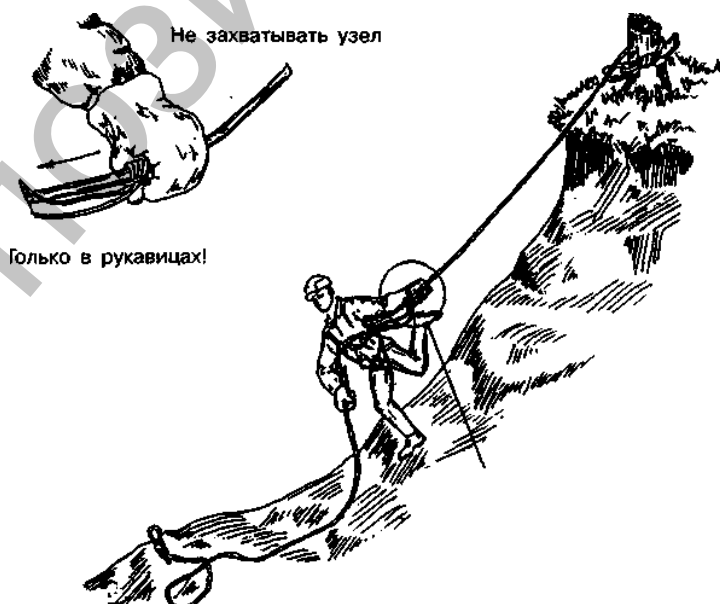
Спуск «спортивным способом». Участники проходят опасный участок «спортивным способом», т.е. пропустив веревку за спиной, удерживая ее обеими руками и обмотав одним витком вокруг предплечья и кисти верхней по склону руки.

На веревке может находиться только один участник, т.е. при движении участника по перилам на опасном участке никакой другой участник группы не должен касаться перильной веревки. Участники должны работать в рукавицах и штормовке из прочной ткани.



Спуск «спортивным способом»

«Спуск с самостраховкой». Участники проходят опасный участок с самостраховкой. Самостраховка осуществляется с помощью петли из репшура (диаметром 6 мм), которая с помощью схватывающего узла присоединяется к перилам и пристегивается карабином к страховочной системе в грудное перекрестье. Узел должен находиться выше участника и «проталкиваться» вниз верхней рукой по мере спуска. Нельзя зажимать узел в кулак.



Спуск с самостраховкой

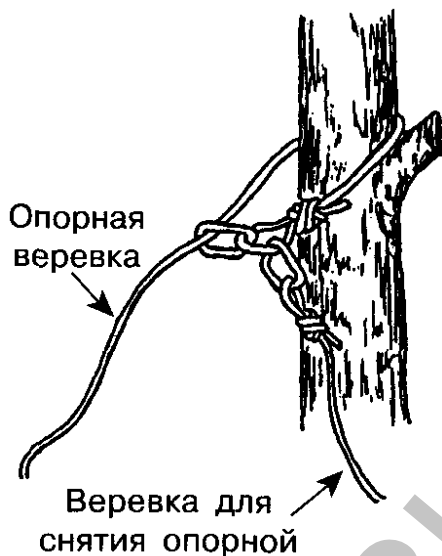
На этапе может допускаться использование спусковых устройств, если это оговорено в условиях соревнований, что не исключает применения схватывающего узла. При движении со спусковым устройством нижняя рука участника должна находиться не ближе 20 см от устройства.

На веревке может находиться один участник. Это значит, что только один участник может быть пристегнут самостраховкой к перилам.

Участники должны быть одеты в штормовки или куртки из грубой ткани, рукавицы и головные уборы. При большой крутизне склона участникам рекомендуется двигаться, развернувшись вниз спиной и широко расставляя ноги, что повышает их устойчивость на склоне.

«Спуск по склону с использованием перил, наведенных командой»

Спуск оборудуется на склоне протяженностью до 40 м, крутизной склона до 40°. Участок, ограниченный маркировкой, считается опасным.



Задача участников – навесить вертикальные перила в пределах указанного коридора, спуститься по склону с самостраховкой к перилам, снять перила. Крепление перил осуществляется на верхней опоре, узлом «карабинная удавка». На нижнем конце перильной веревки должен быть завязан узел. Команда должна навесить опорную командную веревку и веревку для снятия опорной. Участники спускаются с опорой на веревку через спину и самостраховкой посредством схватывающего узла. Один из участников спускается с веревкой для снятия опорной, закрепив один конец на себе. После прохождения препятствия командное снаряжение снимается.

ЗАНЯТИЕ 8

(Практическое 2 часа)

ТЕМА: Техника «Траверса»

Цель: Освоить технику «Траверса».

Место проведения: учебный полигон.

Оборудование: веревки для перил, карабины, рабочие рукавицы.

Задание 1: «Траверс склона с самостраховкой по наведенным перилам»

Траверс организуется на склоне крутизной до 40°, протяженность этапа – до 40 м. Участок склона, ограниченный маркировкой, является опасным, при его прохождении участник должен находиться на самостраховке. Для страховки навешиваются горизонтальные перила (веревка, закрепленная в начальной и конечной точках). Перила могут иметь 4–6 про-

межуточных точек крепления (чтобы длинная веревка не провисала). При этом веревка может жестко крепиться к промежуточной точке узлом или пропускаться через карабин. При необходимости на промежуточных точках навешиваются судейские петли.

Задача участников – преодолеть опасный участок, двигаясь траверсом (вдоль) склона с самостраховкой к горизонтальным перилам. Участники передвигаются по склону, осуществляя страховку к перилам скользящим карабином «уса» самостраховки.

При переходе с одного участка перил на другой, отделенный точкой закрепления веревки, участник должен перестегнуть карабин «уса» самостраховки (совершить перестежку). Перестежка должна производиться без потери самостраховки. Это выполняется следующим образом: участник должен сначала пристегнуться имеющимся у него свободным «усом» самостраховки к следующему участку перил (или петле при ее наличии), затем выстегнуть карабин самостраховки из предыдущего участка и продолжать движение.

На участке перил между двумя точками жесткого крепления может находиться только один участник. Одновременным нахождением на перилах двух и более участников считается такое положение, когда они одновременно пристегнуты к одному участку перил между жесткими креплениями.

Задание 2: «Движение по наклонным перилам»

Траверс организуется и проходится аналогично предыдущему. Отличие состоит в том, что перила являются наклонными. Движение по таким перилам требует самостраховки схватывающим узлом (как при подъеме и спуске, в отличие от самостраховки скользящим карабином на горизонтальных перилах).

На этапе также может быть организована перестежка. На точках перестежки крепятся страховочные петли. Порядок перестежки: пристегнуться карабином «уса» самостраховки (или карабином грудной обвязки) к страховочной петле, отсоединить схватывающий узел от предыдущего участка перил (с этого момента он считается свободным), прикрепить схватывающий узел к следующему участку перил, выстегнуться из страховочной петли и продолжить движение.

ЗАНЯТИЕ 9 (Практическое 2 часа)

ТЕМА: Техника преодоления препятствий по бревну

Цель: Освоить технику преодоления препятствий по бревну.

Место проведения: учебный полигон.

Оборудование: бревно, веревки для перил, карабины, рабочие рукавицы

Задание 1: «Переправа по заранее уложенному бревну с использованием перил, наведенных командой»

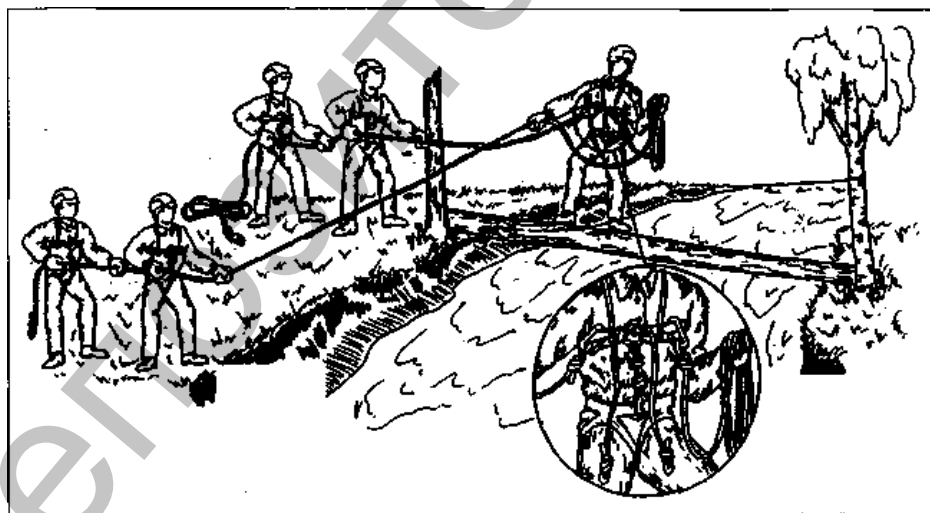
Протяженность этапа – до 20 м. Бревно укладывается на полигоне заранее. На берегах и бревне маркируются границы опасного участка, в пределах которого участник должен находиться на страховке.

Задача команды - навесить горизонтальные перила, переправиться с самостраховкой к перилам, снять перила. Первый участник преодолевает бревно с командной страховкой, без рюкзака.

Если переправа производится через водную преграду, страховка первого участника осуществляется двумя веревками, которые крепятся карабином к боковой части грудной обвязки страхуемого (плавающий карабин). Одна из веревок (верхняя по течению) должна быть основной, вторая может быть вспомогательной.

Страховка может осуществляться с рук. Расстояние между страхующими должно быть не менее половины ширины реки. У веревок должен быть незначительный провис, они не должны касаться воды. Концы страховочных веревок не крепятся, на концах – узлы.

Возможны два способа страховки. При первом каждую из веревок удерживают не менее двух человек в брезентовых рукавицах. В этом случае концы страховочных веревок не закрепляются. При втором способе каждая веревка удерживается одним участником, концы веревок закрепляются на опорах.



Переправа по бревну

На переправах через препятствия без воды страховка первого участника производится одной веревкой, которая крепится в грудное перекрестье обвязки страхуемого. Страховка может осуществляться через карабин или опору. Конец страховочной веревки закрепляется. Страхующий находится на самостраховке. При движении первого участника возможна верхняя страховка петель (фалом) из основной веревки на скользящем карабине.

не от организованных на высоте 2–3 м над бревном. Пристегивание и отстегивание от страховочной веревки выполняется участниками.

После выхода первого участника на противоположный берег команда закрепляет веревку на обозначенных опорах и наводит перила. Перила к опорам могут крепиться узлами «карабинная удавка», «штык», «узел проводника», «восьмерка», «стремя», «булинь». Остальные участники переправляются с соблюдением мер безопасности согласно условиям.

Снятие перил осуществляется перетягиванием карабина узла «карабинная удавка». Запрещается использование для крепления перил саморазвязывающихся узлов и приспособлений-самосбросов.

ЗАНЯТИЕ 10

(Практическое 2 часа)

ТЕМА: Техника бивака

Цель: Освоить технику бивачных работ

Место проведения: учебный полигон или местность.

Оборудование: рюкзаки, палатки, лопаты, топоры, посуда, пленка и т.д.

Задание 1: Выбрать места для установок палаток и установить их.

Задание 2. Организовать костры четырех видов.

Методические материалы к занятию 10

Планирование бивака. Палатки, кухня, место для дров и т.п. должны располагаться компактно. Палатки ставятся на сухом, возвышенном, хорошо продуваемом ветром месте, чтобы не досаждали комары. Располагают их близко друг к другу, все выходами к костру, но на безопасном от него расстоянии (не менее 5 м). Санитар должен сразу определить и объявить место забора воды, мытья посуды (потом она будет домыться горячей водой), место умывания, стирки (носков, носовых платков и т.д.), мытья ног. Если нет родника, вода для приготовления пищи берется из реки выше по течению.

В противоположных сторонах от лагеря, но не ближе чем в 100 м, определяют места туалетов. В стороне от костра надо найти или выкопать яму для пищевых отходов, мусора, банок. Чтоб не разводили мух, следует по мере выбрасывания отходов присыпать их землей. Пустые консервные банки бросают в костер. Обожженная банка (с нее стекает олово, предохраняющее жесть от ржавчины) затем сминается топором и закапывается или прячется под камни.

Такая банка сгниет через год. Необоженная банка будет лежать 5–7 лет.

Бивачные работы. Чем организованнее, быстрее выполняются все работы по обустройству бивака, тем больше времени остается на отдых и общение.

Установка палатки – дело ответственное, ведь от этого зависит крепкий сон и полноценный отдых перед следующим ходовым днем. Хорошо поставленная палатка не промокнет и при длительном дожде. Ставят палатки сами их обитатели. Все участники заранее расписаны по «квартирам», в каждой палатке свой старший, он несет палатку, отвечает за ее сохранность.

Перед установкой палатки надо очистить выбранное место от сучков, шишек, камней, постараться заровнять ямки. В зависимости от конструкции палатка устанавливается на стойках или растягивается между деревьями. Второй вариант предпочтительнее. Над палаткой с помощью шнура, бельевых прищепок и веревок закрепляется тент. Он должен быть больше скатов крыши, чтобы вода с него не затекала под палатки. На центральные растяжки можно накинуть тент таким образом, чтобы он выступал над палаткой на 50–60 см с обеих сторон, образуя тамбур, и закрывал торцевую часть от косого дождя. В таком случае можно переодеться и переобуться под тентом и оставлять обувь, рюкзаки под тентом на ночь.

Порядок установки палатки типа «домик» следующий. Вначале растягивают кусок полиэтиленовой пленки под пол палатки. После этого растягивают по диагоналям пол палатки и закрепляют его шпильками к земле. Затем ставят стойки под конек крыши палатки и натягивают центральные растяжки. Последняя операция – натяжение боковых растяжек крыши. По направлению они должны быть как бы продолжением диагоналей скатов крыши. При правильном выборе направления растяжек скаты крыши не будут иметь складок. Шпильки и кольца не кидают на землю, а аккуратно раскладывают в нужных углах. Чтобы они были заметны в траве, желательно к ним привязать яркие тряпочки. Втыкают кольца с небольшим наклоном (в противоположную сторону от растяжек).

Костер. Вряд ли даже в однодневном походе группа обойдется без костра. Костер обладает большой притягательной силой, но в походе он в первую очередь необходим как источник тепла, без которого невозможно ни приготовить пищу, ни обогреться, ни просушить одежду.

Определяя место для костра, следует руководствоваться правилами противопожарной безопасности. Нельзя разводить костер в зоне хвойного молодняка, среди сухостойных деревьев, высокой сухой травы, тростника. Земля под костром сильно прогревается, поэтому не следует разводить костер ближе чем в 5–6 м от деревьев, кустарника. Место для костра надо очистить от сухой травы, листвы. Для надежности можно обложить костер камнями. Следует иметь в виду, что некоторые камни при сильном нагреве лопаются и могут стать причиной травмы.

Если группа пользуется тросиком, его натягивают между двумя деревьями, отстоящими друг от друга на 3–5 м (костер будет в середине). Если есть старое кострище, костер надо оборудовать на нем. При разведении костра на лугу, опушке, на траве в лесу следует предварительно снять дерн, сложить его в стороне, полить водой. Перед уходом с бивака вернуть

дерн на место и также полить. Можно костер оборудовать в яме, где он будет укрыт от ветра и посторонних глаз.

Место для складывания и рубки дров должно быть удалено от костра на 5–6 м. Для сидения принести из леса несколько сухих бревен, над ними натянуть тент, чтобы дождь не помешал приему пищи.

Если зимой снег неглубокий, его разгребают и разводят костер на земле. При глубоком снеге можно сделать вначале настил из сырых бревен, жердей и на нем разводить костер, иначе снег под костром растает, и он провалится до земли.

Опытные туристы-лыжники используют костровую сетку. Костер разводится на сетке и хорошо горит, так как снизу идет приток воздуха. Расход дров при этом небольшой, и природа не страдает! Такой способ разведения костра туристы часто используют и летом.

Для быстрого разжигания костра желательно иметь растопку – любой легковоспламеняющийся материал: сухой спирт, бумагу, огарки свечи, полоску оргстекла и т.д. Запас растопки в непромокаемой упаковке всегда должен быть в кухонном мешке вместе со спичками. Можно использовать и природные материалы – мелкие сухие веточки, сухую траву, березовую кору. Хорошая растопка – тоненькие сухие веточки с нижней части ствола молодой елочки или на концах высохших нижних ветвей взрослой ели. Недаром туристы эти веточки называют «порохом». Они бывают сухими даже при небольшом дожде и разгораются моментально. Если нет тонких веточек, можно приготовить растопку из толстых веток, сделав на них ножом насечку. Если почва сырая, вначале надо положить несколько веток средней толщины, а уже на них растопку.

Как только разгорится растопка, надо подкладывать ветки потолще, а потом уже укладывать толстые поленья. Пламя надо «кормить» постепенно, чтобы не задушить его. Костры условно можно разделить на *пламенные, жаровые и дымовые*.

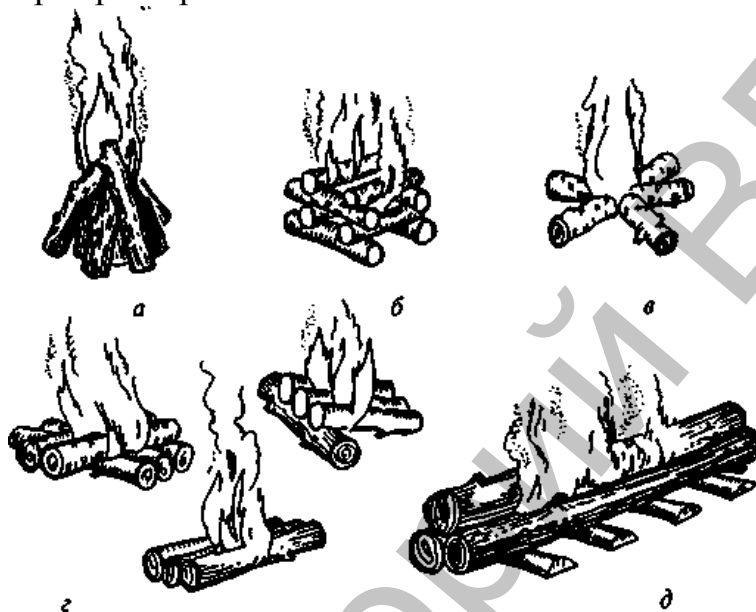
Пламенные костры используются для приготовления пищи, освещения бивака, жаровые – для приготовления пищи, обогрева, сушки вещей. И те и другие могут стать дымовыми, если подбросить в них зеленую траву или сырые ветки. Дымовые костры используются для отпугивания комаров, мошкары и для подачи сигналов бедствия.

Самый простой пламенный костер – «шалаш». Дрова ставят над растопкой по кругу так, чтобы они соприкасались верхними концами. При такой конструкции пламя получается узким и мощным. На таком костре можно быстро вскипятить воду (рис. а).

Если над костром надо повесить два-три ведра или котелка, используют *жаровой* костер, у которого пламя шире и ниже, – «колодец», или «решетка». Это наиболее удобный и экономичный тип костра (рис. б).

Чтобы дрова хорошо горели, им необходим кислород. Поэтому не следует класть поленья вплотную друг к другу. Если дрова горят плохо -

костер надо раздувать, размахивая сидушкой (второе ее применение), направляя поток воздуха не на пламя, а под основание костра. Жаровые костры, как правило, горят долго и дают много тепла. Они безопаснее, чем пламенные, так как пламя у них низкое. Для таких костров используют крупные бревна. Жаровые костры: «звездный» (рис. в), «таежный» (рис. г) и «нодья» (рис. д). При разжигании «нодья» бревна надо затесать топором, чтобы они быстрее разгорелись.



Свертывание бивака. Перед тем как группа покинет место ночлега, да и любого привала, необходимо привести в порядок поляну, на которой группа отдыхала. После ухода туристов она должна быть чище, чем до их прихода. Это одна из туристских заповедей. Туристы должны с первых тренировочных выходов усвоить правило – место привала должно быть убрано идеально: кострище заложить снятым дерном и полить; банки (предварительно обожженные на огне) и другой мусор закопать; все, что горит (бумагу, щепки и т.п.), сжечь; остатки дров сложить аккуратно под деревом, ими воспользуются другие туристы; засыпать землей мусорную яму, ровики-туалеты.

ЗАНЯТИЕ 11

ТЕМА: Техника поиско-спасательных работ

Цель: Освоить технику поиско-спасательных работ.

Место проведения: учебный полигон или местность.

Оборудование: рюкзаки, палатки, лопаты, топоры, посуда, пленка и т.д.

Задание 1: Освоить способы транспортировки и переноски пострадавших

Способ транспортировки и переноски пострадавшего зависит от характера и места повреждения, его общего состояния, а также от количества оказывающих помощь и их физических возможностей. В зависимости от

конкретных условий пострадавших можно переносить на импровизированных носилках, на руках, при помощи носилочных лямок, изготовленных из куска брезента длиной 2 м и шириной до 10 см, и т.д.

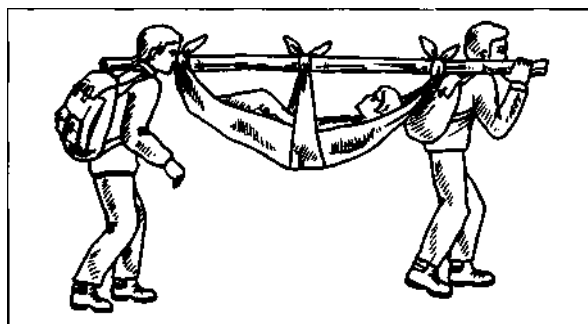
Переноска вдвоем на поперечных палках (а) Требуется: два рюкзака, крепкая палка длиной 1,2–1,4 м или две связанные лыжные палки. Если рельеф позволяет, оказывающие помощь должны идти рядом. Обернутую чем-либо мягкой палку или лыжные палки продеть через лямки рюкзаков, надетых на спины. Пострадавший садится на палку, для поддержания равновесия кладет руки на плечи несущих.

Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками (б). Требуется: два рюкзака, два шеста длиной не менее 2,1 м или лыжи такой же длины, три-четыре штормовки. Сквозь рукава штормовок продеть шесты или лыжи, штормовки застегнуть над шестами. Концы шестов продеть в лямки рюкзаков, надетых на спины оказывающих помощь. Пострадавшего положить на носилки головой по ходу движения. Рюкзак впереди идущего служит изголовьем, в него поместить спальный мешок или что-либо мягкое.

Этот вид переноски одинаково удобен для лежачего и полусидячего положения пострадавшего. При транспортировке зимой его следует тепло одеть и положить в спальный мешок.



Переноска на шесте. Требуется: шест длиной не менее 3 м, транспортировочный мешок или носилки из веревок, палка длиной 60–70 см или ледоруб.



Мешок или носилки привязать к шесту так, чтобы оставались ручки: у идущего впереди – длиной 45–50 см, у идущего сзади – не менее 65–70 см. Для удобства транспортировки и во избежание раскачивания пострадавшего мешок привязать к шесту как можно ближе. На уровне груди пострадавшего, на шесте прикрепить поперечину – распорку, с помощью которой края мешка или носилок удерживаются в раздвинутом положении. В области середины туловища вокруг транспортировочного мешка к шесту прикрепить вкладыш из спального мешка, обвязку и т.д.

Переноска на носилках-плетенках из веревок. Слева и справа от середины основной или вспомогательной веревки (30 м) вяжутся два «узла проводника» с таким расчетом, чтобы расстояние между ними при натянутой веревке не превышало 50–55 см. На обеих половинах веревки сделать по три петли на расстоянии 50 см, три – на расстоянии 80 см и три – на расстоянии 90 см. Петли необходимо вязать так, чтобы в них легко проходил кулак. Полученные петли каждой половины кладутся крест-накрест таким образом, чтобы они находились по обеим сторонам образовавшейся сетки. Если петли завязаны на правильном расстоянии, на каждом конце веревки остается примерно по полтора свободных метра.

Завернутого в спальный мешок или палатку пострадавшего положить на сетку, а сопровождающие, берясь за одну или несколько петель, несут его.

Поскольку этот способ транспортировки довольно трудоемкий, его можно значительно облегчить, продевая в петли (пока сетка лежит на земле) шесты, лыжные палки, связанные ледорубы, используя сетку как носилки.

Есть и другой способ переноски на носилках-плетенках из веревок. На расстоянии 20–25 см от середины веревки вяжут петли величиной 38–40 см. Затем в 1 м от них в обе стороны вяжут вторую и еще через 1 м – третью петли, после чего оставшиеся концы веревки завязывают вместе и плетут сетку. Полученные таким образом носилки могут нести шесть человек, но если продеть в петли шесты, для переноски достаточно и двоих.

Носилки из шестов. Требуется: два шеста длиной 2,5–2,6 м, пять палок длиной 50–60 см (или ледорубы), репшнур – 30 м. Шесты положить параллельно на расстоянии 55–60 см и соединить в головной части двумя поперечинами – одна сверху и ближе к краю, другая снизу, в 10–15 см от первой.

В нижней части («ноги») шесты скрепить одной поперечиной. Из оставшихся двух палок сделать изголовье: вставить их сверху между перекладинами головной части и привязать к ним таким образом, чтобы образовался треугольник. Все веревочные крепления на носилках сделать узлами с прочной затяжкой и маркировкой.

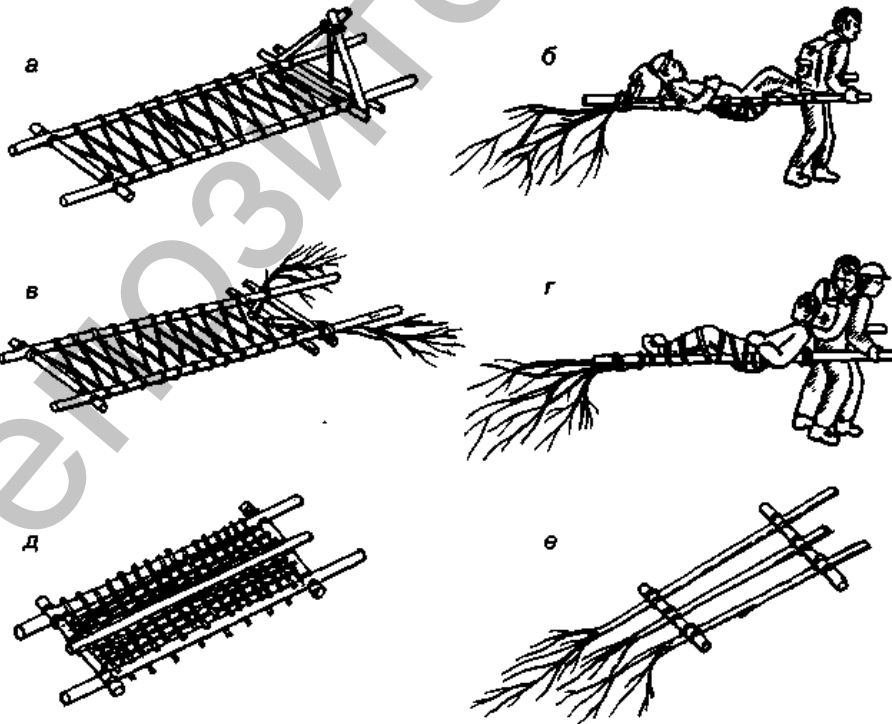
Поверхность носилок заплести репшнуром, причем сетка должна быть густой и туго натянутой, за исключением изголовья, где некоторый провис создаст более удобное положение для головы пострадавшего.

Носилки-волокуши из шестов. Требуются: два гибких шеста равной толщины длиной 4–5 м, три поперечины по 60–65 см, две прочные и гибкие жерди длиной не менее 2 м каждая, репшнур – 30 м и три репшнура по 4–5 м.

Шесты положить параллельно и скрепить двумя поперечинами на расстоянии 1,8–2 м (в зависимости от роста пострадавшего), причем первую поперечину прикрепить в 40–50 см от головной части шестов, после чего из репшнура сплести сетку для ложа. Затем в 25–30 см от второй поперечины, ближе к краю, к шестам снизу прикрепить поперечину. Между этими двумя поперечинами снизу ввести немного разведенные жерди, которые прикрепить в четырех точках. Длинные шесты вместе с жердями при транспортировке будут пружинить, и предохранять пострадавшего от толчков при прохождении неровностей.

Если транспортировка осуществляется одним человеком, пострадавшего кладут на носилки ногами по ходу движения, если двумя, – головой.

В лесной зоне можно соорудить носилки-волокуши из длинных жердей. Для этого потребуются: три жерди 5–6-метровой длины, на тонких концах которых оставить ветки, две-три поперечины, достаточное количество гибких веток и несколько репшнуров. Связывать их так же, как и носилки-волокуши из шестов, с той лишь разницей, что их сооружают из трех продольных жердей. При отсутствии веревки для сетки сплести мат из тонких веток. Методы транспортировки те же, что и на носилках-волокушах.



ЗАНЯТИЕ 12

(Практическое 2 часа)

ТЕМА: Техника ориентирования на местности

Цель: Освоить технику ориентирования на местности.

Место проведения: учебный полигон или местность.

Оборудование: топографические карты, курвиметры, компасы.

Задание 1: Научиться ориентировать 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.

Задание 2: Определить точку своего стояния на карте. 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, имеющих 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 1,5мм, то определенную точку накалывают в центре треугольника. Если больше, то определение проводят повторно.

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.

ЗАНЯТИЕ 13

(Практическое 2 часа)

ТЕМА: Оказание первой доврачебной помощи

Цель: Освоить оказание первой доврачебной помощи

Место проведения: аудитория, учебный полигон или местность.

Оборудование: методическая литература, наглядные материалы, бинты, шины и т.д.

Задание 1: Изучить состав походной аптечки и назначение лекарственных препаратов

Важнейшая задача руководителя туристского похода – сохранение жизни и здоровья туристов. Как бы тщательно ни готовился поход, никто не может дать его участникам гарантии абсолютной безопасности. Климатические и погодные изменения, сложность преодоления естественных препятствий, невниманье и беспечность самих участников – все это может стать причиной заболеваний и травм. Поэтому руководитель и сами участники обязаны уметь оказать пострадавшим первую доврачебную помощь и при необходимости обеспечить их транспортировку в медицинское учреждение. Хорошо, если у руководителя в рюкзаке постоянно находится медицинский справочник, который поможет ему в сложной ситуации.

Участники похода должны также знать содержимое аптечки и уметь применять основные лекарственные средства. От этого зависит их здоровье, а иногда и жизнь.

Перед выходом в поход целесообразно собрать сведения об особенностях здоровья участников. Для этого можно разработать специальную анкету, в которой должны быть сведения о перенесенных инфекционных заболеваниях, индивидуальной непереносимости лекарственных препаратов, наличии аллергических реакций на пищу, укусы насекомых. Полезной будет информация об особенностях перенесения повышения температуры тела, принятых способах лечения. При наличии специфического заболевания участники должны захватить с собой необходимые лекарства, сообщив другим правила пользования, лучше - в письменном виде.

Нелишне напомнить о необходимости соблюдать личную гигиену: чистить зубы, своевременно обрезать ногти, перед сном мыть ноги холодной водой, содержать в чистоте белье, носки.

В каждой туристской группе обязательно должна быть аптечка. Ответственность за наличие и правильное использование групповой аптечки возлагается на санитаря.

Таблетки и порошки укладывают в плотно закрывающиеся металлические, пластмассовые и деревянные коробочки, на которых указывается название лекарств и их дозировка. Чтобы жидкие препараты не пролились, на горлышко пузырьков можно надеть резиновые соски.

Состав аптечки

Сердечно-сосудистые препараты. Настойка валерианы и ландыша – принимают по 15–20 капель при болях в области сердца 3–4 раза в день. Кордиамин – по 15–20 капель 2–3 раза в день при сердечной недостаточности, больших травматических повреждениях. Валидол – по 1 таблетке 2–3 раза в день при болях в области сердца.

Обеззараживающие препараты. Настойка йода 5% – для обработки кожи вокруг ран. Спиртовой раствор бриллиантовой зелени 1% – для обработки ран, смазывания кожи при ссадинах, гнойничковых высыпаниях и

потертостях. Перманганат калия (марганцовка) – для промывания желудка при отравлениях, обработки нагноившихся ссадин и небольших ран, полоскания горла при ангине.

Обезболивающие препараты. Анальгин – по 1 таблетке 3–4 раза в день при ушибах, переломах и других травмах. Сразу после получения травмы пострадавшему дают 2 таблетки. Амидопирин – жаропонижающее и болеутоляющее средство при головной и зубной боли, а также при травматических повреждениях – по 1 таблетке 3–4 раза в день. Бесалол – по 1 таблетке 3–4 раза в день при болях, связанных с пищевыми отравлениями, болезненных менструациях. Цитрамон – по 1 таблетке при головной боли.

Противовоспалительные препараты. Ацетилсалициловая кислота (аспирин) – по 1 таблетке 3 раза в день как жаропонижающее средство. Сульфадимезин и стрептоцид – по 1 таблетке 3–4 раза в день при катарах верхних дыхательных путей, ангине. Таблетки от кашля – по 1 таблетке 3 раза в день.

Димедрол, супрастин, пипольфен – при крапивнице, аллергии, при отравлении ягодами или грибами.

Нашатырный спирт дают вдыхать при потере сознания, обмороке.

Английская соль, касторовое масло, сеннаде – слабительные средства.

Ментоловое масло, санорин, нафтизин закапывают в нос по 2–3 капли при насморке.

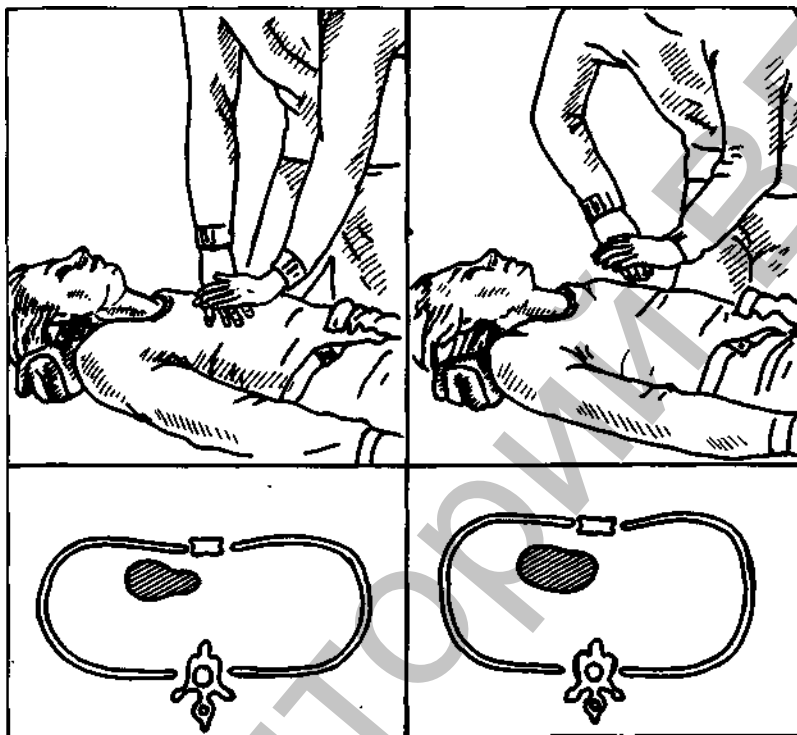
Мазь синтомициновая (пенициллиновая, тетрациклиновая) – наружное средство при ссадинах, ранах, ожогах, обморожениях.

Примерный набор групповой аптечки на 8–10 человек: индивидуальные пакеты; бинты стерильные (узкие и широкие); термометр; жгут резиновый; английские булавки; ножницы; пинцет; пипетка; вата стерильная; мазь Вишневского; спирт медицинский; спирт нашатырный; настойка йода 5%; перманганат калия; перекись водорода 2%; валериановые капли; валокордин или корвалол, кардиамин; зубные капли; нафтизин; ацетилсалициловая кислота (аспирин); анальгин; таблетки от кашля; борный вазелин; крем от солнечных ожогов; синтомициновая эмульсия 5–10%; лейкопластырь (широкий и узкий); бриллиантовая зелень.

Задание 2: Научиться выполнять искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

Каждый турист должен быть знаком с методами искусственного дыхания, чтобы в случае необходимости правильно оказать помощь тонущему, пораженному молнией или при сердечном приступе. Пострадавшего укладывают на спину, лучше на что-нибудь жесткое (щит, доску), приподняв ноги, голову необходимо запрокинуть назад (в таком положении лучше проходит воздух, кровь притекает к сердцу). Одной рукой поддерживая голову пострадавшего в запрокинутом положении и зажимая нос другой, спасающий через платок выполняет энергичный выдох в рот пострадавшего. После каждого такого «вдоха» разжимают нос пострадавшего для «вы-

доха». Выдох происходит пассивно благодаря созданному повышенному давлению в легких и их эластичности. Искусственное дыхание рекомендуется сопровождать в момент пассивного выдоха непрямой массаж сердца, что облегчает выдох: одна рука на грудной клетке, другая сверху, попеременно быстро надавливают на грудь и отпускают. На четыре толчка - один вдох. Искусственное дыхание с массажем сердца удобнее делать вдвоем, но может справиться и один человек.



Непрямой массаж сердца

Пострадавшему вдувают воздух 18–20 раз в минуту. Вдувание прекращается тогда, когда грудная клетка пострадавшего несколько расширится. Искусственное дыхание и массаж сердца проводят до восстановления глубокого самостоятельного дыхания и отчетливого сердцебиения.

Задание 3: Освоить наложение повязок

Бинтовые повязки накладывают, чтобы защитить рану от загрязнения и инфицирования, уменьшить боль (например, при ушибе), создать определенное давление с целью остановки кровотечения. Повязка должна прилегать к поврежденному участку тела, но не сдавливать его. Стерильная повязка состоит из марли или бинта и ваты - лучше гигроскопической, т.е. обезжиренной, хорошо впитывающей жидкость.

Перед тем как наложить повязку, рану обрабатывают: удаляют грязь кусочком стерильного материала, смазывают йодом кожу вокруг. Обработанный кусочек бинта или ваты берут пинцетом или ножницами, предварительно прокипятив или протерев их концы спиртом (йодом, водкой), и накладывают на рану. После этого рана бинтуется.

Существуют специальные индивидуальные пакеты, в которых содержится бинт с двумя ватно-марлевыми подушечками. Одна из них пришита к концу бинта, другая свободно на него надета, ее можно передвигать. перевязочный материал индивидуального пакета стерилен, завернут в бумагу, клеенку, а затем в наружный бумажный пакет, в средней части которого проходит нить. Потянув за эту нить, пакет легко вскрыть. Извлекать перевязочный материал надо так, чтобы не загрязнить сторону повязки, накладываемую на рану. Красной нитью отмечена поверхность подушечки, которую можно взять рукой. Эти пакеты удобны, просты в использовании и незаменимы в условиях похода.

Существуют общие правила наложения повязок: бинтовать начинают с периферии (кроме повязок на суставы), первые витки делать на здоровом участке, вблизи повреждения, а заканчивать выше раны.

Встать лицом к больному, бинт держать правой рукой. Приложив левой рукой конец бинта к коже, раскатывать его от себя. Каждый слой бинта должен ложиться ровно, без складок, закрывая половину предыдущего витка, что обеспечивает надежную фиксацию. Завязывать бинт или изменять направление его хода на стороне, противоположной поврежденному участку. Нельзя прикасаться руками к той части бинта, которая ляжет на рану.

Повязки при повреждении головы, лица не должны сбиваться или давить на уши, лоб, шею или подбородок. Если позволяет характер травмы, повязки не должны закрывать глаза и уши.

На стопу, область голеностопного сустава накладывают различные повязки (возвращающаяся, колосовидная, восьмиобразная, на пяточную область).

*Задание 4: Оказание первой помощи при различных поражениях, травмах, ожогах. Царапины и незначительные раны на руках и ногах – специфические для туризма повреждения кожного покрова, поэтому в аптечке необходимо иметь достаточные запасы йода и зеленки. Если на коже появилась незначительная царапина, ссадина, порез, на ранку можно нанести тонким слоем клей «БФ». Он быстро засыхает, образуя эластичную пленку, которая держится несколько дней. Особенно удобна такая «повязка» на сгибах пальцев, ладонях, на лице – там, где бинт плохо удерживается или мешает работе. Если пленка повредится или отслоится, ранку снова смазывают клеем. Ни в ком случае нельзя наносить клей на загрязненную или воспаленную поверхность. Часто повреждения кожного покрова сопровождаются *раздражением* вследствие попадания в ранки пота или воздействия крапивы. В этом случае принимают супрастин, димедрол, пипольфен (1–3 таблетки в течение дня).*

Ушибы. На поврежденную область, предварительно смазав ее йодом, накладывают холод (резиновый пузырь или полиэтиленовый мешочек со льдом, холодной водой). Чтобы быстрее рассосалась гематома (синяк), на второй день к ушибленному месту прикладывают согревающий компресс.

Его делают несколько раз в день, так как тепло расширяет сосуды и способствует усилению кровотока. Компресс делают из трех слоев: куска ткани, смоченной в горячей воде и отжатой, полиэтилена и фланели. Влажный слой вплотную прикладывают к коже, покрывают остальными слоями компресса и перевязывают бинтом. Можно делать и теплые ванночки. Место ушиба нельзя растирать, массировать.

Растяжение связок. Иногда турист, споткнувшись о лежащее на земле дерево, камень, попав ногой в ямку, получает растяжение связок голеностопного сустава. Признаки растяжения: припухлость, резкая (особенно вначале) боль. Снять боль можно амидопирином, анальгином. При растяжении на голеностопный сустав делают восьмиобразную повязку.

Потертости и мозоли. Тесная или неправильно подобранная обувь может стать причиной появления потертостей на ногах. Сначала появляется краснота и припухлость, затем пузырьки, ссадины, иногда язвочки, весьма болезненные.

Незначительные потертости смягчают антисептическим кремом (например, «Детский»), а в случае явного покраснения кожи – настойкой йода, раствором бриллиантовой зелени, спиртом, 1% цинковой мазью, затем припудривают стрептоцидом и заклеивают пластырем.

Наиболее простой способ удаления неглубоких мозолей – размягчение при помощи ежедневных мыльных теплых ванночек с добавлением 1–2 чайных ложек пищевой соды. После ванночки размягченную кожу счищают пемзой.

Фурункул. На гнойник накладывают повязку, смоченную крепким раствором поваренной соли в кипяченой воде или с мазью Вишневского. После вскрытия гнойника накладывают стерильную повязку.

Заноза не только причиняет боль, но и может вызвать воспаление и нагноение, поэтому надо немедленно и полностью удалить ее. Вымыв руки, место внедрения занозы смазывают йодом и протирают спиртом или одеколоном. Если кончик занозы торчит наружу, его захватывают пинцетом и вытягивают. Если же вся заноза находится в глубине кожи, делают легкий надрез лезвием безопасной бритвы или ножницами, удаляют занозу, после чего ранку еще раз смазывают йодом, предварительно выдавив из нее каплю крови, и накладывают стерильную повязку. Если ранка кровоточит, заклеивают липким пластырем или наносят тонкий слой клея «БФ-6». Занозы, попавшие под ноготь, часто вызывают нагноение подногтевого ложа, причиняют сильную боль и мешают работать. В случае, когда кончик занозы выступает из-под ногтя, его захватывают пинцетом и удаляют. Но иногда, чтобы обнаружить конец занозы, приходится подрезать ноготь. Чтобы уменьшить болевые ощущения, палец туго перевязывают. После извлечения занозы, ранку смазывают йодом или спиртом и забинтовывают.

Ожоги. Неосторожное обращение с костром и варочной посудой при приготовлении пищи в полевых условиях может привести к ожогам. Если кипяток или горячая масса просочились через одежду, надо как можно быстрее снять ее, а иногда даже разрезать, чтобы не повредить появившиеся на коже пузыри. Если воспламенилась одежда, следует, не теряя ни секунды, быстрее погасить пламя, накинув на него одеяло, спальный мешок, накидку.

Различают ожоги:

I степени – на обожженном месте имеется только покраснение и болезненность; II степени – на месте ожога образуются пузыри; III степени – омертвление всех слоев кожи и глуболежащих тканей; IV степени – поражение подкожной клетчатки, мышц, костей и др.

При небольших ожогах обожженное место погружают на 5–10 минут в холодную чистую воду. Затем накладывают повязку из стерильного бинта, смоченного в растворе перманганата калия, питьевой соды или спирта. Можно нанести на место ожога клей «БФ-6». Последующее лечение локальных ожогов I–II степени в полевых условиях заключается в смазывании участков кожи синтомициновой эмульсией, пенициллиновой мазью или мазью Вишневского. При ожогах средней величины и тяжести (например, ожог II степени площадью более одной ладони) провести профилактику шока: дать пострадавшему 1–2 таблетки анальгина, теплое питье (2–3 стакана воды с чайной ложкой соды). При значительных по площади и глубине поражения ожогах пострадавшего немедленно госпитализировать.

Солнечный и тепловой удары. Солнечный и тепловой удары чаще случаются у людей, непривычных к высокой температуре, утомленных длительной ходьбой, а также ослабленных различными хроническими заболеваниями. Солнечный удар может произойти в жаркую безветренную погоду, если человек не пользуется головным убором, или в зной при высокой влажности воздуха.

Тепловой удар наступает вследствие перегревания тела под влиянием чрезмерного повышения температуры окружающей среды и нарушения терморегуляции организма. Так, например, тяжелая физическая нагрузка увеличивает теплообразование в 4–5 раз, плотная одежда препятствует выделению тепла. В условиях высокой влажности и отсутствия вентиляции это ведет к быстрому перегреванию организма. Помните: легкая светлая одежда отражает солнечные лучи, темная ткань их поглощает, что ведет к перегреву тела.

Первые признаки перегревания организма: человек бледнеет, появляется головокружение, сонливость, апатия, его шатает, речь становится несвязной, появляется одышка, учащенный пульс. Иногда солнечный удар случается внезапно, и человек сразу теряет сознание.

Пострадавшего следует перенести в тень, уложить на спину, немного приподняв ноги, снять или расстегнуть его одежду. Если пострадавший в обморочном состоянии, дать понюхать ватку, пропитанную нашатырным

спиртом, сделать искусственное дыхание. Если он в сознании, нужно дать ему крепкий холодный чай или холодной подсоленной воды (половина чайной ложки соли на 0,5 л воды), положить на голову смоченное холодной водой полотенце или смочить голову холодной водой, дать валериановые капли. Для возбуждения дыхания слегка похлопывают по лицу полотенцем или платком, смоченным в холодной воде. Сердечную деятельность стимулируют крепким чаем или кофе.

Поражение молнией. При поражении молнией человек теряет сознание, дыхание останавливается, на теле появляются зигзагообразные разветвленные красные полосы. Пострадавшего следует уложить на спину, подстелив спальный мешок или одежду и подложив валик из одежды под шею, чтобы создать лучшую проходимость дыхательных путей. Расстегнув воротник и расслабив пояс, растирают виски, щеки, грудь мокрым полотенцем или платком, опрыскивают лицо холодной водой. Смачивают ватку нашатырным спиртом и время от времени подносят к носу. При отсутствии дыхания или очень редких вдохах при хорошо определяемом пульсе делают искусственное дыхание способом «рот в рот» или «рот в нос». После того как человек придет в сознание, ему дают выпить крепкий чай, 15–20 ландышево-валериановых капель, разведенных водой, и отправляют в больницу.

Если пострадавший в сознании, его переносят в теплое место, согревают, растирая кожу рук, ног, туловища, к ногам кладут грелки, дают горячий чай или кофе.

Желудочно-кишечные заболевания и отравления. Пищевые отравления, как правило, сопровождаются болями в животе, острым поносом, головокружением, рвотой, общей слабостью.

В первую очередь промывают желудок слабым теплым раствором перманганата калия или теплой кипяченой водой (1,5–2 л) до появления рвоты. Повторяют несколько раз. Дают слабительное, после этого настойку валерианы. Больного потеплее укрывают, поят чаем и дают энтеросептол (по 1–2 табл. 3–4 раза в день). Необходимо соблюдать диету в течение 2–3 дней, исключив из пищи мясо, черный хлеб, консервы, овощи.

При расстройствах желудка принимают бесалол (по 1 табл. 3 раза в день). При поносе сильное закрепляющее действие оказывает имодиум.

Заболевания и повреждения глаз. Конъюнктивит характеризуется появлением гнойных выделений из глаз, покраснением слизистой оболочки. Глаза промывают 2% раствором борной кислоты и закапывают раствор сульфацила-натрия (по 1–2 капли в каждый конъюнктивальный мешок 4–6 раз в сутки).

Если в глаз попало инородное тело, для его обнаружения нижнее веко оттягивают книзу, а пострадавшего просят смотреть вверх. Если таким образом не удастся обнаружить инородное тело, верхнее веко осторожно прижимают к верхнему краю глазницы и за ресницы оттягивают немного

вниз, затем поворачивают вверх. Пострадавший все время должен смотреть вниз. Заметив инородное тело, его удаляют кусочком марли или жгутиком ваты, смоченным кипяченой водой.

Если после удаления из глаза инородного тела не прекращается боль и слезотечение, в глаз вводят 2–3 капли жидкого вазелина.

Судороги. Непроизвольные сокращения отдельных мышц и мышечных групп могут быть вызваны длительным физическим напряжением, резкими движениями или переутомлением. Они очень болезненны. Избавиться от них можно, если, пренебрегая болью, производить действия, которые растянут мышцы, охваченные судорогой. Например, при судорогах икроножной мышцы нужно, взявшись за большой палец, тянуть на себя стопу, выпрямляя при этом ногу в коленном суставе. Затем приложить полотенце, смоченное в холодной воде, или встать босыми ногами на холодную землю. При судороге мышц живота следует согнутые в коленях ноги подтягивать к животу. Сжимаемая и разжимаемая кулаки, можно избавиться от судорог рук.

Нередко судороги возникают при плавании в холодной воде. При возникновении судорог надо плыть на спине, выполняя мягкие движения (при необходимости только одними руками или ногами). Перед началом противосудорожных действий необходимо сделать глубокий вдох. Если рядом есть люди - надо звать на помощь.

ЗАНЯТИЕ 14, 15 (Практическое 4 часа)

ТЕМА: Преодоление учебной туристской полосы препятствий

Цель: Провести учебные соревнования и проверить навыки и умения студентов по преодолению естественных препятствий.

Место проведения: учебный полигон или местность.

Оборудование: рюкзаки, палатки, веревки, карабины, жумары, блоки, лопаты, топоры, посуда, пленка и т.д.

Задание 1: Установить полосу препятствий для соревнований:

1. *Этап «Снятие палатки».* В снятии палатки участвует не менее двух человек, которые укладывают палатку, стойки и колышки в чехол на стартово-финишной площадке.

2. *Этап «Преодоление заболоченного участка по кочкам».* Этап протяженностью до 15 м выбирается на естественном заболоченном участке или оборудуется с использованием искусственных кочек, которые устанавливаются зигзагообразно так, чтобы в середине этапа происходила вынужденная смена толчковой ноги. Границы этапа маркируются. Прохождение первой и последней кочки обязательно, остальные - в произвольном порядке.

3. *Этап «Вязка узлов».* Участник вытаскивает карточку с наименованием узла из перечисленных: «прямой», «проводник одним концом», «булинь», «схватывающий», «стремя», «восьмерка», «встречный», «брамшкотовый» – и завязывает свой узел, после чего переходит к следующему этапу.

4. *Этап «Переправа по натянутой веревке с перилами».* Этап оборудуется организаторами соревнований, длина переправы — от 15 до 20 м. Участник, держась за перила двумя руками и продвигая между ними карабин самостраховки, передвигается по нижней веревке приставным шагом. При срыве с нижней веревки участник самостоятельно подтягивается, встает на нее и продолжает движение. Самостраховка осуществляется с помощью «уса», который карабином пристегивается к перилам и к грудному перекрестью обвязки.

Только один участник может быть прикреплен к перилам «усом» самостраховки и стоять ногами (одной ногой) на нижней веревке, нагружая ее на переправе. Возможна организация сопровождения участников.

5. *Этап «Подъем по склону с использованием перил».* Крутизна склона 30–40°, протяженность этапа – до 40 м. Перила наводятся судьями или командой. В случае когда это необходимо, участник поднимается с верхней судейской страховкой. Участник страхуется к вертикальным перилам схватывающим «усом».

6. *Этап «Спуск по склону с использованием перил».* Крутизна склона, протяженность этапа, оборудование – аналогично этапу «Подъем по склону».

7. *Этап «Переправа через реку (овраг) по бревну».* Длина бревна 5–10 м, диаметр 20–30 см. Препятствие преодолевается по одному. При необходимости применяется судейская страховка. Участник страхуется за перила рабочим «усом», пристегивает вспомогательную веревку (челнок) к грудной обвязке и преодолевает препятствие.

8. *Этап «Движение по горизонтальным перилам с перестежкой».* Участник двигается по склону, страхуясь за горизонтальные перила рабочим «усом». Подходя к месту перестежки, перестегивается и продолжает движение.

9. *Этап «Переправа через водную преграду на плавсредствах».* Протяженность этапа – до 50 м, скорость течения реки – не более 2–3 м/с. Плавсредства и жилеты предоставляются судьями. Переправа возможна на плоту, лодке.

10. *Этап «Установка палатки».* Палатка устанавливается любым числом участников. Палатка ставится на 2 стойки и 10 колышков, вход не застегивается, стойки располагаются снаружи. По сигналу капитана «Готово!» судья оценивает правильность установки палатки. Если палатка установлена правильно, судья дает команду «Принято!». При неправильной установке палатки команде дается возможность исправить ошибки.

11. *Этап «Костер».* Можно кипятить воду или пережигать нитку. Решается использовать для разжигания только природные материалы и

любое количество спичек (предварительно упаковка со спичками бросается в воду), но одновременно можно зажигать только одну спичку. Количество воды в котелке – 1 л; если вода пролита, ее доливают до этого объема. Разрешается прикрывать костер от ветра штормовкой и регулировать пламя при помощи палки.

При пережигании нитки уровень укладки хвороста ограничивается проволокой, натянутой на высоте 30-50 см. Финишем этапа является обрыв пережигаемой нити или (при кипячении воды) появление в посуде «белого ключа».

Задание 2: Все студенты проходят полосу препятствий и опробуют продвижение на каждом этапе,

Задание 3: Учебная группа делится на команды по пять человек, проводится жеребьевка, дается старт.

ЗАНЯТИЕ 16, 17 (Практическое 4 часа)

ТЕМА: Учебные соревнования по ориентированию на местности

Цель: Провести учебные соревнования и проверить навыки и умения студентов в ориентировании на местности.

Место проведения: учебный полигон или местность.

Оборудование: карты, компасы.

Задание 1. «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 м до перекрестка, свернуть на просеку (азимут 90°) и т.д.»

Задание 2 «Азимутальный маршрут»

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

Задание 3 «Движение по обозначенному маршруту»

Участники получают карту с нанесенной линией движения, 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), знание топографических знаков и др.

Величины штрафов устанавливаются судьями в зависимости от объема требований и должны быть заранее оговорены в условиях соревнований.

ЗАНЯТИЕ 18
(Семинарское 2 часа)

ТЕМА: Основы подготовки туристов

Цель: Проверка знаний студентов.

Место проведения: кабинет туризма.

Оборудование: методические материалы, наглядные пособия.

Основные вопросы:

1. История развития спортивного туризма.
2. Характеристика спортивного туризма как вида спорта.
3. Федерация спортивного туризма.
4. Основные задачи туристской подготовки.
5. Основные принципы туристской подготовки.
6. Виды туристской подготовки и их содержание.

ЗАНЯТИЕ 19.
(Семинарское 2 часа)

ТЕМА: Организация и планирование учебно-тренировочного процесса по спортивному туризму

Цель: Проверка знаний студентов.

Место проведения: кабинет туризма.

Оборудование: методические материалы, наглядные пособия.

Основные вопросы:

1. Этапы многолетней туристской подготовки.
2. Планирование учебно-тренировочного процесса по туризму.
3. Периоды туристской подготовки в годичном цикле.
4. Содержание и объем подготовки в многолетнем и годичном циклах.
5. Организация пеших походов.
6. Техника и тактика передвижения в пешем походе
7. Характеристика водного туризма
8. Характеристика велосипедного туризма

Список использованных источников

1. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по напр. подготовки «Педагогическое образование» (профиль «физическая культура») / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. – 5-е изд., испр. – М.: Академия, 2013. – 224 с.
2. Кодыш, Э.М. Туристские слеты и соревнования / Э.М. Кодыш. – М., Профиздат, 1984. – 111 с.
3. Кодыш, Э.М. Соревнования туристов: пешеходный туризм / Э.М. Кодыш. – М.: ФиС. – 1990. – 175 с.
4. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования / Ю.С. Константинов. – М.: ЦДЮТиК, 2003. – 228 с.
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. Моргунов, Б.П. Туризм: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / Б.П. Моргунов. – М.: Просвещение, 1978. – 168 с.
7. Константинов, Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма [Текст]: учеб. пособие / Ю.С. Константинов; Рос. междунар. акад. туризма; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – М.: Советский спорт, 2009. – 392 с.
8. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для ин-тов и техникумов физ. культуры / сост. В.И. Ганопольский. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 240 с.
9. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм учебник для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по напр. 0321000 - Физическая культура / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; [под ред. В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова]. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.
10. Штучная, Е.Б. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма: учеб. пособие / Е.Б. Штучная. – Омск: 2005. – 270 с.
11. Школа альпинизма. Начальная подготовка: учеб. издание / сост. П.П. Захаров, Т.В. Степанко. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 463 с.

Учебное издание

ГУЛИДИН Петр Константинович

ТУРИЗМ СПОРТИВНЫЙ

Методические рекомендации
к практическим и семинарским занятиям

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

Л.Р. Жигунова

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

Усл. печ. л. 2,96. Уч.-изд. л. 3,11. 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.