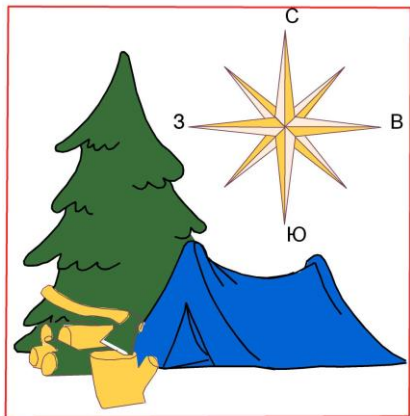


Об организации и проведении походов выходного дня



ПАМЯТКА

Походы выходного дня – самая массовая и доступная форма организации активного отдыха и оздоровления людей. Эти походы являются первой ступенью для участия в многодневных путешествиях. Чтобы поход стал настоящим отдыхом и принес максимальную пользу, важно уметь выбрать маршруты по живописным местам. Каждый участник должен помнить, что туристский поход не просто прогулка. Он требует выносливости и натренированности, знания Правил охраны природы.
г.Первомайск, 2014 год.

Подготовка к походу начинается с комплектования группы. Количество человек в группе не должно быть менее четырех. Такое число участников определено соображениями безопасности, так как меньшему количеству людей трудно осуществить быструю и правильную транспортировку пострадавшего, организовать переправу через реку или преодолеть какое-либо другое естественное препятствие. Максимальное число участников не ограничено, но лучше, если оно не превышает 12-15 человек.

Руководитель избирается туристами и утверждается организацией, проводящей путешествие. Он должен уметь подготовить и организовать поход, правильно составить режим дня. Это должен быть опытный турист, знающий данную местность, способный передать свой опыт начинающим. Руководителями походов выходного дня являются лица, прошедшие обучение на семинаре начальной туристской подготовки, достигшие 18-ти летнего возраста, имеющие опыт участия в категорийных и степенных походах.

В группе должен быть завхоз. В его обязанности входят: расчет питания, покупка продуктов, составление меню, денежные расходы.

Необходим и «врач»-санинструктор. Его обязанности исполняет один из участников. Он должен иметь знания и навыки по оказанию первой доврачебной помощи. Санинструктор комплектует аптечку.

В группе должен быть ремонтник-завхоз по снаряжению. Он комплектует групповое снаряжение и ремонтный набор, оказывает помощь на маршруте в ремонте одежды, обуви, снаряжения.

Желательно иметь фотографа, обязанности которого выполняет любой член группы, который умеет пользоваться фото и видео аппаратурой.

Работы по организации бивака, заготовке дров и установке кострища, доставке воды выполняют все члены группы. Для приготовления пищи назначаются дежурные по очереди. Они заступают вечером и готовят ужин, завтрак, обед.

Чтобы группа бала официально оформлена как туристская, а после похода или нескольких походов набрав в сумме 75 км и 5 ночевок иметь право на награждение значком «Турист Украины», до начала похода необходимо оформить маршрутный лист похода выходного дня (некатегорийного похода). Юные участники группы пройдя походы 1,2, и 3 степени сложности, могут выполнить нормативы на юношеские

разряды по туризму. Кроме того, для прохождения через территории национальных парков, необходим документ, подтверждающий, что группа спортивная. Маршрутный лист можно оформить в клубе туристов «Романтик» и получить выпуск в маршрутно-квалификационной комиссии.

Снаряжение: Летом для пешеходного похода с ночлегом в лесу необходимо иметь: палатку, тент, топор для костра «рогульки», «S»-ки, котелки, половник, нож, пленку для скатерть, кухонную доску (лист фанерки), мешочки для крупы, 2-3 фонарика, спички в водоизоляции, сухой спирт, аптечку, компас, картографический материал. Ремонтный набор: иголки разные, набор тонких х-б разноцветных и толстых капроновых ниток, пуговицы разные, кусочки ткани, тесьму, гвозди и шурупы для обуви, шило, сапожный крючок, пассатижи, клей «Момент», скотч широкий, мягкую проволоку. Легкие дюралевые колышки и разборные стойки для палатки позволят не рубить их из деревьев и ускорят бивачные работы. Если взять ножовку – быстрее заготовите дрова. Дополнительный тент позволит укрыться от дождя для обеда или устроить туристскую сауну. Одна веревка или репшнур 25-30 метров понадобятся для перил на переправах, спусках и подъемах и сушки вещей. Деревянные прищепки 20 шт. закрепят тент и вещи. Мобильные телефоны обеспечат связь с КСС и домом.

Групповое снаряжение к походу готовят все участники, а после похода ремонтируют и хранят в состоянии, пригодном для дальнейшего использования.

В личное снаряжение каждого туриста входит: рюкзак, накидка (но не плащ) от дождя, спальный мешок, спортивный костюм, свитер, футболка, штормовой костюм, в холодное время теплая куртка (пуховая или синтепоновая), шапочка шерстяная, панамка, сменная пара носков х-б и шерстяных, смена белья, купальник. Основная обувь – туристские ботинки типа «вибрам», запасная – кеды или кроссовки. Коврик (кареват) или коврик для ванн сделают ночной и дневной отдых комфортным и избавят от холода. Личная посуда: складной нож, ложка, миска и кружка желательно эмалированные. Обязателен рулон туалетной бумаги. Персональная медаптечка в соответствии с особенностями вашего организма. Три полиэтиленовых мешка (для спальных принадлежностей, личной одежды и продуктов). Туалетные принадлежности: полотенце, мыло, зубная паста и щетка, гигиеническая помада, бритвенный набор.

Питание. Если поход однодневный без ночевки, то можно обойтись иногда без варки пищи, а пройти день «на бутербродах». Завтракают туристы дома, а на дневном привале достаточно вскипятить чай. Обязательными продуктами следует считать чай (кофе), сахар, соль, хлеб. На биваке все взятые продукты из дома складываются вместе и устраивается общий стол. Ни в коем случае не следует допускать, чтобы каждый сидел со своим куском. Продукты раскладывают порционно для каждого. Момент напряженности и смущенности испытывают все. Напротив, общий стол в походе воспринимается как нечто простое, естественное и объединяющее.

Для похода с ночлегом необходимо учитывать рацион питания. Примерные нормы продуктов на одного человека в день следующие: крупы и макаронные изделия по 70-100 гр. на один раз варки, хлеб 300-500 гр, сало – 25-30 гр, мясные продукты (фарш, паштет, тушенка 80-100 гр. Колбаса копченая 30-50 гр., масло сливочное 20 гр., сахар 120 гр. Супы концентраты 90-120 гр. Специи (соль, перец, лавровый лист) 25 гр., чай, кофе 10 гр. овощи: картофель, капуста, свекла, морковь, зелень, лук, чеснок. Рацион можно разнообразить и дарами природы: ягодами, грибами, рыбой. Ароматный напиток можно сделать, заварив в котелке листья земляники, малины, чебреца, зверобоя, мяты, ягод шиповника и боярышника. По усмотрению группы эти продукты можно заменить другими или сублиматами. Завхоз распределяет все продукты равномерно по весу между всеми участниками.

Емкость посуды для приготовления пищи должна быть из расчета по 0.7-0.8 л на человека для супа и чая, и по 0.5 – 0.6 л для второго блюда. Основной тарой для хранения продуктов являются мешочки из ткани с полиэтиленовым пакетом внутри. Не берите с собой стеклотару.

Покидая место лагеря необходимо тщательно убрать весь мусор, аккуратно сложить дрова, остатки продуктов сложите по деревом или камнем, они будут угощением для лесных обитателей. Железные банки пережечь в костре, стеклянную посуду забрать.

В походе следует строго соблюдать питьевой режим, так как большое количество воды, выпитой на коротких привалах, увеличивает нагрузку на сердце, способствует обильному потоотделению и усиленной потере солей. Если на маршруте появилась сильная жажда, прополощите рот водой, или выпейте полкружки сладкой воды с добавлением аскорбиновой и лимонной кислоты.

Движение на маршруте. Обычно через каждые 50 минут пути устраивают привал на 10 минут. Новичкам можно делать и чаще, а если очень трудно, то через каждые полчаса. На первом переходе через 15 минут после выхода рекомендуется короткий привал. За эти 15 мин. пути обычно выясняется, что у кого-то трет ногу ботинок или надо снять свитер, потому, что жарко идти, подтянуть или ослабить лямки рюкзаков. Этот привал нежен для устранения мелких неисправностей в экипировке.

Важно следить за темпом движения. Ничто так не выматывает туриста как «рванный», неравномерный темп. Группа по возможности должна двигаться с одинаковой скоростью, равняясь на слабых участников. Направляющим может быть любой турист, действия которого контролируются руководителем и он может держать ровный «гималайский» темп. Замыкающим обязательно ставят одного из опытных туристов. Руководитель выбирает себе место по обстоятельствам, но на наиболее трудных участках пути конечно идет впереди.

Обеспечение безопасности в походе. Причинами происшествий в походе, кроме неблагоприятных погодных условий, могут быть ошибки в подборе участников похода, плохое знание маршрута, слабая физическая подготовка, недостаток снаряжения, отсутствие опыта у руководителя, переоценка своих возможностей и недооценка опасности, отсутствие морально-психологического климата в группе и некоммуникабельность участников и наконец самое главное – слабая дисциплина в группе.

Неправильный подбор участников: значительная разница в возрасте, физической подготовке, туристском опыте, различные интересы и цели могут привести к разладу в группе, к нарушению дисциплины, особенно в сложных ситуациях.

Плохое знание маршрута: недостаточное изучение маршрута, плохой картографический материал, отсутствие данных климатических особенностей района похода нередко ставят группу в тяжелое, а иногда и аварийное положение. Например: туристы не учли, что дорога раздваивается, - по какой идти дальше? В дождливое лето болото стало непроходимым для пешеходов, а в сухое отдельные участки реки стали непроходимыми для туристско-водников, селевой поток снес дорогу и т.д.

Недостаток снаряжения: Есть вещи, которые не являясь востребованными при обычных условиях похода приобретают неоценимую важность при возникновении аварийной ситуации. Это аптечка,

ремонтный набор, 25-30 метровый конец веревки, комплект сухого запасного белья, запасные спички, компас, схема маршрута и запасная карта, израсходованы батарейки в мобильных телефонах - их отсутствие может поставить группу на грань катастрофы.

Слабая дисциплина в группе – главная причина возникновения случаев аварийности и травматизма. Как правило это обусловлено недостаточным авторитетом руководителя группы, слабым знанием «Правил проведения походов». Главная опасность – в самовольных действиях туристов. При самовольном выходе в лес турист заблудился, при самовольном купании в непроверенном месте – утонул, при самовольном катании на лыжах с гор по непроверенной трассе – наехал на прикрытый снегом камень и получил переломы. Такие случаи нередки. Поэтому крепкая дисциплина, дружеская поддержка являются основным фактором, обеспечивающим безопасное проведение походов.

Умелая организация и правильное проведение похода позволит Вам прекрасно отдохнуть в выходные дни и получить заряд бодрости и хорошего настроения на всю рабочую неделю.

Интересных вам маршрутов, хорошей погоды и легких рюкзаков.

За консультациями по всем вопросам организации походов и многодневных путешествий обращайтесь в Первомайский горрайонный клуб туристов-путешественников «Романтик».

Адрес клуба:

г.Первомайск, улица Киевская 50, (вход с улицы Петровского). Клуб работает по средам с 17-00 до 20-00.

