

Алгоритм подготовки и проведения похода.

Этапы подготовки

- I. Подготовительный
- II. Проведение похода
- III. Завершение похода (отчет)

Подготовка похода

1. Группа участников – руководитель!
2. Цели похода.
3. Маршрут (карта).
4. Снаряжение (групповое и личное).
5. Документы.
6. Деньги (смета).
7. Продукты питания (меню похода).
8. Распределение обязанностей.
9. Изучение района путешествия.
10. Организация «ликбеза» по туризму и технике безопасности.
11. Распределение общественного груза (групповое снаряжение и продукты) между участниками.

Проведение похода

1. Подъезд к району путешествия
2. Движение на маршруте (по карте и азимуту)
3. Режим движения
4. Обязанности на маршруте (во время движения)
5. Поведение на малых привалах
6. Питьевой режим
7. Утомляемость
8. Техника движения, безопасность на маршруте
9. Организация бивуака
10. Организация костра, типы костров
11. Приготовление пищи в походе
12. Работа на маршруте

- Руководителя
- Завхоза
- Дежурного
- Каждого (сачков быть не должно)

13. Экскурсии, встречи, труд (помощь кому-либо)

14. Сбор краеведческого материала

15. Отдых (баня).

Завершение похода

1. Сушка и ремонт снаряжения
2. Возвращение снаряжения взятого на прокат
3. Изготовление фотоснимков, слайдов, видеофильмов
4. Написание отчета
5. Присвоение разрядов (если выполнены нормы)
6. Проведение итогового вечера

Алгоритм похода составлен, теперь кратко расшифруем наиболее важные пункты.

Подготовка похода

«Успех похода полностью зависит от его подготовки»

(Закон туристов)

1. Подбор группы.

Группа подбирается ровная по силе, возрасту, подготовленности, интересах..

2. Цель, задача, тема похода.

- Спортивные (зачетные – выполнение разрядов)
- Краеведческие
- Учебно-тренировочные
- Многоцелевые (но не более 2-3 целей)
- Контрольные
- Рекреационные (просто отдых)

3. Маршрут выбирается по силам участников, интересный. Местность должна иметь места для ночлегов, быть обеспеченной водой, дровами и т.д.
4. Снаряжение.

А. Групповое (для похода без ночевки)

- Маршрутный листок
- Карта (1-2 экз.)
- Компас (2-3 шт.)
- Аптечка
- Фотоаппарат (1-2)
- Ремонтный набор
- Топор, пила
- Спички, растопка, фанерка для поддува, рукавица
- Котелок (в чехле)

- Костровое приспособление (тросик, рогульки, крючки, гвозди)
- Черпак, большой нож, консервовскриватель, доска кухонная
- Клеенка для стола
- Тент от дождя

Б. Групповое (для похода с ночевкой, дополнительно к А., на 15 человек)

- Палатки (с тентом из полиэтилена)- 3-4 шт.
- Коврики пенополиуритановые- 2-3 на палатку (стелить поперек)
- Топоры (1 большой, 2 малых)
- Котелки (5-8 л.) – 2-3
- Половник (еще один)
- Фонарики (1 на палатку, запасной комплект батареек)
- Бинокль, подзорная труба
- Снаряжение для переправы (если необходимо)

В. Личное (каждому)

- Рюкзак с вкладышем (мальчишкам большой), без ночевки можно и сумку
- Накидка от дождя (можно кусок полиэтиленовой пленки 120x160 см)
- Седушка, альпеншток (посох), моток веревки (2-5 м)
- Спальник с вкладышем (или одеяло)
- Ботинки или кроссовки (запасные шнурки и стельки)
- Запасная обувь (кеды, спорт. туфли) – сапоги весной и осенью, зимой – валенки
- Носки толстые, шерстяные – 2 пары
- Носки тонкие – 3-4 пары
- Штормовка, ветровка, анарак, куртка (или штормовой костюм)
- Брюки плотные (свободные)
- Шорты, бриджи
- Легкий свитер, байка (зимой - толстый плюс запасной)
- Рубашка, футболка, майка спортивная – 2-3
- Шапочка, косынка, бейсболка
- Плавки, купальник (но в них не ходить на маршруте)
- Нижнее белье – 2-3 пары (лучше х/б)
- «фонарики», гетры (чтобы песок в обувь не попадал)
- КЛМН (кружка, ложка, миска, ножик складной)
- Фляга (полиэтиленовая бутылка) 0.5-1 л
- Гигиенические принадлежности (полотенце, мыло, зубная паста и щетка, туал. бумага, платки носов.)
- Спички (запаянные в полиэтилен)
- Часы, компас, свисток, фонарик (желательно)
- Свисток
- Личные лекарства и перевязочный пакет
- Иголка, нитки

5. Документы.

Обязательно написать приказ по учреждению, оформить и заверить маршрутный лист (категорийный поход заявить в МКК, зарегистрировать в КСС), руководителю паспорт, детям – справки из школы. Если ночлег планируется в помещении лучше заранее договориться (письмом, по телефону).

6. Деньги, смета.

Деньги – за счет родителей, шефов, спонсоров, выпускающей организации; летом - за счет средств выделяемых на оздоровление (не менее 9 дней).

Смета (расчет денег необходимых на поход):

- Транспорт
- Питание
- Аренда снаряжения
- Необходимые мелочи (медикаменты, упаковочные мешочки, фотопленка, батарейки, написание отчета – фото, бумага, переплет, телефон и телеграммы, непредвиденные расходы и т.д.)

7. Питание

Примерный перечень продуктов питания рекомендуемый при составлении суточного рациона юного туриста:

На поход составляется несколько типовых меню на 3-4 дня; в многодневном походе типовые меню повторяются. Для многодневного категорийного похода делается строгий расчет по каждой варке по дням; каждая варка упаковывается в отдельный полиэтиленовый пакет, а они складываются один за другим по варкам в отдельные мешочки на сутки. Суточный мешочек взвешивается и подписывается: пр. 2 день-2кг.

8. Обязанности (должности) в походе: постоянные и сменные (дежурные)

А. Постоянные:

- Руководитель (совершеннолетний, желательно с опытом участия и руководства)
- Заместитель рук. (совершеннолетний, в походах более 3 дней, более 15 чел, категорийных)
- Помощник (командир) – подготовленный старшеклассник
- Завхоз (если много людей, то отдельно – по питанию и по снаряжению)
- Старший проводник – отвечает за карты, следит за дежурным проводником
- Старший краевед – отвечает за сбор краеведческого материала
- Санитар – хранит аптечку, умеет оказать помощь пострадавшему, следит за чистотой
- Эколог – следит за уборкой территории, ведет наблюдения
- Метеоролог – ведет наблюдения за погодой
- Культорг – организует досуг
- Физорг – проводит зарядку, спортивные игры

- Казначей – собирает деньги, ведет подсчеты, расходы, но руководитель «сберкасса»
- Ремонтный мастер – хранит ремнабор, умеет произвести ремонт рюкзака, обуви, техники
- Фотограф – фотографирует для отчета
- И т.д. желательно: 15 участников – 15 должностей

Б. Сменные (дежурные)

- Старший дежурный (руководитель, заместитель, помощник)
- Костровой
- Повар
- Мойщик посуды
- Поднос воды (если далеко)
- Проводник
- Летописец

Прим. Дрова на привале собирают все в т.ч. и руководитель

9. Район путешествия изучается заранее по литературным источникам, по отчетам в турклубах, проводятся консультации с бывалыми туристами.
9. Проводя инструктаж о личном снаряжении следует обратить внимание участников на необходимость не брать с собой лишних вещей, брать вещи облегченные, т.к. при распределении общественного снаряжения и продуктов вес личного снаряжения не учитывается. Вес общественной нагрузки для девочек составляет 2/3 от веса возлагаемого на мальчиков.

Проведение похода

1. Подъезд к району путешествия.

Очень важный и ответственный момент путешествия. Билеты лучше купить заранее, особенно на поезда дальнего следования и автобусы. Если вещи громоздкие (байдарки), на автобус лучше заранее оплатить багаж. В транспорте строго соблюдать правила

перевозки: не шуметь, не сорить и т.д. При выходе главное не забыть свои вещи, а для этого необходимо назначить ответственных за каждую конкретную вещь: котлы, байдарки, палатки и т.д., если они не упакованы в рюкзаки.

2. Движение на маршруте.

Здесь главное уметь ориентироваться и пользоваться картами и схемами. Необходимы знания топографии, условных знаков, умения ориентировать карту на местности и при помощи компаса, определять точку своего стояния, определять и уметь двигаться по азимуту.

3. Режим движения.

Распорядок дня определяется в зависимости от плана похода. Подъем как можно раньше. Основной переход необходимо сделать в начале дня, до жары. Дневной обеденный привал 2-3 часа. Остановка на ночлег не позже, чем за 2-3 часа до наступления темноты. Средняя скорость движения 3,5-4,5 км/ч. Двигаться равномерно, без рывков. Темп – по слабейшему. Более сильным – большой груз (если группа разновозрастная).

4. Обязанности на маршруте (во время движения).

Руководитель или старший дежурный: контролирует направление движения, периодически проверяет состав туристов, подает сигнал на остановку и продолжение пути, указывает порядок преодоления препятствий, обеспечивает безопасность, заранее подбирает места привалов и ночлегов. Назначает направляющего и замыкающего.

Дежурный проводник: ведет группу по намеченному маршруту по карте и компасу.

Направляющий: выбирает путь в указанном направлении, соблюдает ровный темп движения. Может быть по совместительству дежурным проводником или его дублером.

Замыкающий: не оставляет ни при каких условиях никого позади себя, сигнализирует о необходимости остановиться, оказывает первую помощь (имеет медикаменты).

5. Поведение на привалах.

Первый привал через 10-15 минут после начала движения. Задача: устранить все неполадки в снаряжении и форме. На привале: расположиться в тени, ноги для оттока крови поднять, сделать массаж при болях икроножных мышц и мышц тела, можно помыть ноги (обязательно сухо вытереть), ополоснуть лицо, торс. НЕ ПИТЬ!

6. Питьевой режим.

2,5-3 литра воды в день (чай, супы). На маршруте не пить! Особенно из рек, болот и озер. При сильной жаре: кислая конфета, чернослив, прополоскать рот.

7. Утомляемость.

Признаки утомляемости: бледность, потливость, неровное дыхание, потеря координации движения, появление разрывов в колонне. Дать сахару 10-15 г и 1-2 таблетки витамина С, частично или полностью освободить от груза, поставить уставших в голову колонны (там темп движения ровнее). Смена впечатлений, условий движения и другие эмоциональные факторы помогают преодолеть усталость.

8. Техника движения, безопасность на маршруте.

Стопы ставить параллельно (для уменьшения боковых колебаний). При подъеме на полную стопу, при спуске на полную стопу (по твердому грунту), заглублять каблуки на сыпучем грунте. Препятствие перешагивать, не наступать. Пользоваться альпенштоком. На подъеме идти зигзагом. Через болото: рюкзак на одно плечо, обходить «окна», по труднопроходимым – не ходить! Через реки, ручьи: по бревну – обвязка (булинь, проводник); вброд – со страховкой или «стенкой».

9. Организация бивуака

- Безопасность: не выбирать бивуак вблизи населенных пунктов, больших дорог, нефтехранилищ, складов, под высоковольтными линиями, под крутым склоном (обвал, лавина), у отдельно стоящих деревьев, на вершинах холмов (молния), низкий берег реки (зальет при ливне), под сухостоем, подгнившими деревьями (упадут при сильном ветре).
- Вода: должна быть чистой, проточной, вытекать не из населенного пункта. Лучше родник.
- Дрова.
- Место должно быть красивым, сухим, удобным, особенно на дневке.

Планирование бивуака.

- Компактное размещение – палатки близко друг к другу, выходом к костру, расстояние от костра не менее 5 м.
- Определить места: для умывания, мытья посуды, туалета (не ближе 100 м), мусорной ямы.
- Если у реки, то воду для питья берут выше по течению, затем ниже - место купания, умывания, мытья посуды, стирка.

По прибытии на бивуак: 5-10 минут отдых, затем 1-я команда – где поставить рюкзаки, 2-я – где оборудовать костер, 3-я – все, кроме дежурных, идут за дровами, в т.ч. и руководитель. Далее костер, варка, палатки и т.д.

При уходе: залить костер, убрать мусор и засыпать мусорную яму, засыпать туалет.

10. Организация костра, типы костров.

Костры разводить только в местах, полностью исключающих возможность пожара. Лесной пожар, возникший по вине туристов – преступление наказуемое законом!

Запрещено разводить костры: рядом с лесом (деревьями), в хвойном молодняке, на старых вырубках, на торфяниках, рядом с сухой травой, у деревянных строений.

Типы костров: «колодец», «шалаш», «таежный», «звездный», «нодья» и другие.

11. Приготовление пищи (по очереди).

12. Работа на маршруте.

Руководитель постоянно контролирует группу, наблюдает за действиями старшего дежурного, проводников, аккуратно и тактично помогает исправить недочеты, руководит группой в «свой» день. Хранит деньги группы. Руководитель освобожден от дежурства по кухне, не моет общественной посуды.

Завхоз по питанию контролирует расход продуктов, руководит их выдачей и закупкой, совместно с завхозом по снаряжению перераспределяет вес продуктов и общественного снаряжения между участниками.

Завхоз по снаряжению, кроме того, контролирует наличие и состояние общественного снаряжения, дает указания на ремонт.

Старший дежурный руководит действиями группы в течение «своих» суток.

Остальные специалисты работают по профилю.

Главное, на маршруте- все должны работать. Не сделал ты – кто-то должен это сделать вместо тебя! Работы меньше не станет.

13. Экскурсии, встречи лучше предусмотреть заранее, отвести на них время в графике движения. Для этого хорошо предусмотреть полудневки, т.е. до обеда экскурсия, после – переход, или наоборот. Если на пути встречается интересный краеведческий объект (или знающий человек), не проходите мимо – ознакомьтесь, осмотрите, выслушайте рассказ, все это сфотографируйте и запишите, а затем приложите к отчету.
14. Сбор краеведческого материала, труд (помощь кому-либо). Многие планируют в пути выполнение общественно полезной работы, в т.ч. и по заданию различных организаций. Это может

быть физический труд, пропаганда, поиск, наблюдения, исследования, сбор чего-либо. Берите задание, выполняйте,

помогайте, но только рассчитывайте свои силы, не перегружайтесь.

15. Отдых (баня). Очень важно не перегружаться, вовремя отдыхать, после 2-3 дней пути делать дневки или через 2 дня полудневки. На дневках, в конце пути очень неплохо организовать туристскую баню, хорошо вымыться, постирать носимые вещи.
16. Отъезд. Важно четко организовать отъезд, не забыть на пироне в спешке вещи, при отлучках обязательно определять охранников.

Завершение похода.

1. По возвращении из похода все вещи просушить, осмотреть, по необходимости отремонтировать.
2. Взятые напрокат, в т. ч. и у друзей, знакомых, немедленно вернуть хозяевам лично.
3. Проявить пленки и изготовить снимки, смонтировать видеофильмы.
4. Написать отчет:

- Справочные сведения о походе,

- Краткое описание района путешествия,
- Сведения об участниках группы,
- График движения группы,
- Предпоходная подготовка,
- Медаптечка, ремнабор,
- Общая схема маршрута,
- Техническое описание маршрута,
- Итоги, выводы, рекомендации,
- Фотоматериалы,
- Краеведческий собранный материал.

Степенные и категорийные походы защищают в турклубе (маршрутно – квалификационной комиссии - МКК), получают справки за поход, присваивают разряды по туризму.

5. Проводят совместный вечер, где смотрят слайды, видеофильм (можно приготовить стенд или газету о походе), поют песни и мечтают о новых путешествиях.