

Государственное образовательное учреждение дополнительного образования детей
детский оздоровительно - образовательный туристский центр
«БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ»
ГОРОДСКАЯ СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

«В ПОМОЩЬ РУКОВОДИТЕЛЮ ДЕТСКОГО ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОГО
ОБЪЕДИНЕНИЯ»

Опорные конспекты и рекомендации по темам, изучаемым на первом году занятий
туризмом по курсу «начальная туристская подготовка»

Составитель: зав.метод.кабинетом ГорСЮТур

Ананьева Маргарита Станиславовна



Санкт-Петербург
2020 год

Темы занятий:

«Снаряжение личное»

«Рюкзак»

«Снаряжение групповое. Палатка, костровое оборудование»

«Обязанности в походной группе»

«Движение по маршруту»

«Полевой лагерь»

«Дрова. Костер. Приготовление пищи»

«Продукты в поход»

«Походная аптечка»

«Оказание первой помощи»

«Компас и карта»

«Узлы»

Рекомендации по использованию.

Представленный в конспектах учебный материал можно излагать в форме рассказа или беседы об одном дне похода, совершаемом в воображении группы. А можно и как-нибудь по-другому.

Конспекты применимы в случае организации дистанционного обучения.

Тема: «Личное снаряжение»

Список литературы и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения:

1. Бардин, К.В. Азбука туризма (о технике пешеходных путешествий): учебно-методическое пособие/ К. В. Бардин. М.: 2004. 198 с.
2. Ганопольский, В. И. Организация и подготовка спортивного туристского похода: учебное пособие / В. И. Ганопольский. М.: ЦРИБ «Турист», 2006. 321 с.
3. Зорин, И.В., Квартальнов В.А Энциклопедия туризма: пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками / И. В. Зорин, В. А. Квартальнов. М.: «Просвещение», 1981. 205 с.
4. Попчиковский, В.Ю. Организация и проведение туристских походов: учебное пособие / В. Ю. Попчиковский. М.: Профиздат, 1987. 224 с.
5. Лукоянов Петр Иванович, Издательство: «Физкультура и спорт», Москва - 1986 г.
6. Остапец А. А., «На маршруте туристы-следопыты», М., Просвещение, 1987 г.
7. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия/ И.А. Верба, С.М. Голицин, В.М. Куликов, Е.Г. Рябов./ - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 160с.
8. Как правильно одеваться: <https://alpinindustria.ru/school/articles/kontseptsiya-trekh-sloev-v-odezhde-begin.html>
9. Концепция подбора одежды для туризма:
<https://www.youtube.com/watch?v=7aA3uPfiu8M>
10. Как выбрать хорошую обувь для походов:
<https://www.youtube.com/watch?v=fTlwm9wmwk0>
11. Обувь для трекинга: <https://www.youtube.com/watch?v=MkOTLW57qmA&t=84>
12. Выбор спальных мешков:
<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9204676616633847758&text=выбор%20спальник%20для%20туризма&path=wizard&parent-reqid=1585726871427096-1401372698530564891705751-production-app-host-sas-web-yp-124&redircnt=1585727196.1>
13. Галилео: сравнительные характеристики экипировки прошлого и настоящего:
https://yandex.ru/efir?stream_id=4019ae89e2a2527fbd6a511ed200eb12&f=1
14. Галилео. Эксперимент с термотермобельем:
https://yandex.ru/efir?stream_id=405b1f7fb9237c5184745b8af21db655&f=1

Начало занятия по теме «Снаряжение» рекомендуется провести в форме «вопрос-ответ»: «Что возьму с собой в поход?» И, в процессе ответов ребят, порассуждать, почему ту или иную вещь нужно/не нужно брать в поход. В ходе занятия дать определение понятиям «личное» и «общественное» снаряжение.

1. Одежда.

Чтобы оставаться в тепле и сухости, рекомендуется применять правило 3 "дышащих" слоев: 1. 0-ой слой или "вторая кожа", чтобы сохранить сухость тела. 1. 1-й слой - изолирующий, чтобы сохранить тепло тела. 3. 2-ой слой – защитный, служит преградой во время непогоды.

Современное нижнее белье (или 0 слой) должно отвечать следующим требованиям:

- Впитывать и отводить пот;
- Иметь облегающий крой для создания дополнительного барьера от непогоды;

Современное белье (или слой 1) – джемпер, толстовка, флиски, поларка и т.п. - должно отвечать следующим требованиям:

- Обладать теплоизоляционными свойствами.
- Отводить влагу.

Современное верхнее белье – штормовая куртка - должно отвечать следующим требованиям:

- Паропроницаемость (способность ткани к отведению внутренней влаги);
- Надежно защищать от непогоды (ветра, дождя, снега и т.д.)

Юные туристы любят выходить на маршрут в джинсах. Эта форма одежды является одной из самых непрактичных: тяжелая, плохо тянется – возможны потертости, в случае намокания долго сохнет.

Современные спортивные брюки должны отвечать следующим требованиям:

- Ткань, из которых изготовлены брюки обладает водоотталкивающими и ветрозащитными свойствами;
- Эластичность, обеспечивающая свободу движения;
- Отсутствие швов в критичных местах;
- Наличие карманов, расположенных, в том числе, на бедре;

2. Носки.

- Отвод влаги;
- Комфорт стопы (наличие плоских швов);
- Плотная посадка на ноге с зоной поддержки средней части стопы и щиколотки.

3. Обувь.

- Водонепроницаемость, влагозащита;
- Термоустойчивость;
- Наличие рифленой подошвы, обеспечивающей надежное сцепление с поверхностью (дорогой, снежным покровом);

Покупку обуви необходимо осуществить за несколько недель до предполагаемого маршрута, чтобы успеть ее разносить. При примерке необходимо использовать те носки, в которых вы будете путешествовать.

4. Спальные мешки.

- Теплый (температурный комфорт) и компактный (материал наполнителя).
- Вес и размеры.

Примечание:

Начинающие туристы забывают о коврик и сидухе, очень часто – о кружках-мисках-ложках. Объяснить, что на мокрых камнях или бревнах сидеть не полезно и потому надо брать специальный коврик для сидения (приблизительно 20x30).

Вместо туристских ботинок могут использоваться трекинговые кроссовки. Но туристские ботинки представляются более предпочтительными. Перед походом ботинки промазываются жиром (гидрофобной пропиткой).

Носков должно быть *КАК МИНИМУМ* по три пары: на каждую пару обуви и спальные. Но лучше иметь еще одну – четвертую - пару.

Еще одной немаловажно деталью является накидка от дождя или плащ-дождевик. Полиэтиленовые плащики чаще всего оказываются одноразовыми - быстро приходят в негодность.

При активном солнце к головному убору модно прикрепить английскими булавками (пришить) кусок ткани или носовой платок для защиты ушей и шеи.

Примерный состав индивидуальной аптечки: пластырь рулонный, пластырь бактерицидный, помада гигиеническая, репелленты от укусов клещей и насекомых, медикаменты при специфических (присущих конкретному туристу) заболеваниях. ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЛЮБЫХ МЕДИКАМЕНТОЗНЫХ ПРЕПАРАТОВ НУЖНО В ОБЯЗАТЕЛЬНОМ ПОРЯДКЕ ПОСТАВИТЬ В ИЗВЕСТНОСТЬ РУКОВОДИТЕЛЯ ИЛИ ЗАМ.РУКОВОДИТЕЛЯ.

Запасная одежда и обувь, туалетная бумага и спички должны быть тщательно упакованы в водонепроницаемую упаковку многоразового использования.

Примерный список личного снаряжения приводится в расчете на пеший летний поход продолжительностью 3-8 дней

1. Рюкзак.
2. Коврик пенополиуретановый.
3. Кусок коврика для сидения (сидушка) 20х30см.
4. Спальник.
5. Штормовка.
6. Накидка от дождя.
7. Обувь маршрутная (трекинговые ботинки)
8. Обувь лагерная (кроссовки).
9. Одежда спальная (шапочка, футболка с длинным рукавом, тренировочные штаны х/б, шерстяные носки.)
10. Куртка утепленная или жилет синтепоновый.
11. Запасная рубашка, термобелье.
12. Запасные брюки.
13. Запасные шерстяные/флисовые носки.
14. Запасные носки х/б, полиамид.
15. Нижнее белье, плавки.
16. Головной убор (бейсболка и пр.)
17. Кружка, ложка, миска, нож.
18. Предметы личной гигиены: полотенце, умывальные принадлежности.

19. Инд. аптечка, репеллент.

20. Туалетная бумага.

21. Спички, фонарик, запасные аккумуляторы, скотч.

Контрольные вопросы по теме «Личное снаряжение»:

1. К личному снаряжению относятся (выберите правильный ответ):

- А.) Палатка, костровой тент, топор;
- Б.) Котел, пила, продукты;
- В.) Рюкзак, коврик, спальник.

2. Что теплее - рубашка тройной толщины или три рубашки? (выберите правильный ответ):

- А.) Рубашка тройной толщины;
- Б.) Три рубашки;
- В.) Оба ответа правильны.

3. При выборе спальника для летнего похода по Крыму Степан решает купить (выбери за Степана правильный ответ):

- А.) Температура комфорта: +5-0, вес – 1.3 кг.
- Б.) Температура комфорта: -7, вес – 1,1 кг.
- В.) Температура комфорта: 0°C, вес – 3 кг.

4. Какое количество носков необходимо взять с собой в многодневный маршрут (выберите правильный ответ):

- А.) Одну пару;
- Б.) По одной паре на каждый день + запасные + спальные;
- В.) 2-3 пары + 1 спальные + 1 теплые.

5. Какими свойствами должен обладать 0 (первый) слой одежды для похода (выберите правильный ответ):

- А.) Ветрозащитными.
- Б.) Теплоизоляционными.
- В.) Влагопитывающими.

6. Какими свойствами должен обладать верхний (3-й) слой одежды для похода (выберите правильный ответ):

- А.) Ветрозащитными.
- Б.) Теплоизоляционными.
- В.) Влагопитывающими.

7. Игорь купил ботинки для своего первого путешествия. Правильно ли он поступает (выбери правильный ответ):

- А.) Желая сохранить обувь до похода чистой, бережет ботинки и не надевает их перед походом.
- Б.) В течение нескольких недель перед походом постоянно ходит в ботинках.

В.) Надел ботинки за день до похода, чтоб удостовериться, что с носками они не жмут.

8. В пешем походе по Ленинградской области для защиты от дождя необходимо взять (выбери правильный ответ):

- А.) Зонтик.
- Б.) Армейскую плащ-палатку.
- В.) Просторный дождевик.

9. Обычно в поход берут кружку миску, ложку (КЛМН), изготовленные из (выбери правильный ответ):

- А.) Жаропрочного стекла.
- Б.) Тугоплавкого чугуна.
- В.) Легкого алюминия.

10. Индивидуальный запас спичек и черкаш должен быть упакован (выбери правильный ответ):

- А.) В спичечный коробок.
- Б.) В маленькую пластиковую баночку с плотно притертой крышкой.
- В.) В бумажный пакетик.

Тема «Рюкзак»

Справочная литература и интернет-ресурсы для самостоятельного изучения:

- Конструкция современного рюкзака / Справочник туристического снаряжения — Palatking.ru, 2015 г.
- Лукоянов Петр Иванович. Самодельное туристское снаряжение, Издательство: «Физкультура и спорт», Москва - 1986 г.
- Энциклопедия туриста — М.: Большая Российская энциклопедия, 1993 г.
- История рюкзака: <https://histrf.ru/biblioteka/b/kak-poiavilsia-riukzak>
<https://alpagama.org/kak-poyavilsya-ryukzak.html>;
<https://7ways.com.ua/docs/equipment/soviet-backpack-history>;
<https://tramontana.ru/blog/istoriya-turisticheskogo-ryukzaka/>.
- Как выбрать рюкзак: <https://sport-marafon.ru/article/kak-vybrat/kak-vybrat-turisticheskiy-ryukzak/>
<https://vash.market/sport-i-otdyh/turizm-i-otdyh-na-prirode/ryukzaki.html>.
- Материал и фурнитура:

<http://www.turist.complat.ru/info/rukzak.shtm>.

https://www.equip.ru/shop?mode=folder&folder_id=1269800.

<http://www.rusadventures.ru/article/34/7.aspx>.

1. История рюкзака (от котомки до Татонки...По материалам М.Г.Литвинова.)

Исторические способы переноски грузов у разных народов: заплечные мешки и плетёнки, котомки, котули, кошёлки, шалгачи, берестяные короба, крошни, и пр.

Первоначально рюкзак имел вид обыкновенной заплечной сумки или мешка с лямкой через плечо, куда можно было положить добытую пищу или что-либо необходимое для странствий. Со временем у мешка появилась вторая лямка, теперь его можно было уже носить на спине.

Армейские ранцы, вещьмешки, рюкзаки и т.д.

В конце XVIII - начале XIX века рюкзак становится очень распространенным среди военных. В среде военных, он имеет название ранец и носит принципиальные отличия от рюкзака: ранец имеет жёсткую форму, широкие лямки и твёрдый корпус. Между мировыми войнами солдатский ранец претерпел ряд изменений, превратившись где-то в небольшой рюкзак на станке, как в Финской и Шведской армиях, а где-то в простой солдатский вещевой мешок - «сидор».

Эволюция рюкзака:

В начале XX века рюкзак приобретает новую жизнь и его преобразование и модернизация происходит стремительно. В 1908 году норвежец Оле Берган, который был заядлым охотником и туристом, придумывает станковый рюкзак. Как-то раз на охоте он согнул ветку можжевельника внутри своего вещевого мешка, сформировав подобие жёсткой рамы.

В 1924 году охотник и альпинист Ллойд Ф. Нельсон запатентовал рюкзак каркасного типа, назвав его «Охотник Нельсон». Идею он позаимствовал у индейцев Аляски: он увидел их традиционный мешок из шкуры тюленей, натянутый на палки ивы. По приезду домой Нельсон самостоятельно изготовил несколько холщовых мешков с виштой деревянной доской, позволив ей плотно прилегать к спине, но, в то же время, максимально изолировать переносимый груз и не давать ему втыкаться в спину жесткими углами.

1951 году Дик Келти и его друг Клей Шерман случайно поместили концы рамы в задние карманы своих брюк. Каково же было их удивление, когда они поняли, насколько это удобно: вес распределился со спины на бедра. Вернувшись из похода, Келти смастерил себе удобный рюкзак: сделал деревянную раму и пришил к ней ремень с креплением на бедрах. Следующим его шагом стала замена деревянной рамы на алюминиевую, а для самого рюкзака он взял прочный и влагоустойчивый нейлон, добавил вместительные наружные карманы и сделал лямки

максимально мягкими. Сейчас подобная конструкция получила широкое распространение и называется «каркасной». Ноу-хау стала и прямоугольная алюминиевая вставка, позволяющая спине дышать, и то, что каркас отчасти был спрятан в мешке, и молнии на карманах.

Знаменитый «абалаковский» рюкзак, созданный для спортивных походов и восхождений, названный так по фамилии своего создателя, известного советского альпиниста Виталия Абалакова, первовосходителя на пик Коммунизма (тогда — пик Сталина).

Самодельные рюкзаки в истории советского туризма.

Рюкзаки отличаются:

1. По материалу изготовления и использованной фурнитуре.

Брезент (в настоящее время практически не используется для изготовления рюкзаков) тяжелее, впитывает в себя воду, дольше сохнет.

Синтетические материалы (капрон, полиэстер, нейлон) - легче, впитывает мало воды - как следствие, быстрее сохнет, имеет водоотталкивающую пропитку, но может расплавиться у огня.

Фурнитура (фастексы, молнии и пр.) качественная и некачественная.

Наполнитель лямок и грузового пояса.

2. Станковые и не станковые.

В станковых рюкзаках вес равномерно распределяется по раме станка и потому не столь важно, как и что ты в рюкзак побросашь. Но в результате этого центр тяжести располагается выше, чем в обычных рюкзаках, и это создает дополнительные трудности при движении по пересеченной местности.

Станковые рюкзаки могут быть неудобные в транспортировке и при хранении ночью в тесной палатке. Многие из промышленных станковых рюкзаков маловместительны.

Многие из станковых рюкзаков противопоказаны в зимних походах: при падении участника и хождении по пересеченной местности рама станка стучит участника по затылку.

Не станковые рюкзаки требуют внимание при укладке вещей (мягкое – к спине, тяжелое вниз), но они легче и удобнее при хранении в палатке и при перевозке на транспорте.

Рюкзаки с латами (каркасом) внутренними и внешними. Могут быть удобными, могут не быть таковыми. «Мягкость спины» достигается в обмен на увеличение веса собственно рюкзака.

Анатомический рюкзак. Рюкзак, учитывающий особенности женской и мужской фигуры. Варианты подгонки рюкзака по фигуре .

3. С поясным ремнем и без поясного ремня.

В рюкзаках без поясного ремня центр тяжести должен быть по возможности ниже. Вес рюкзака ложится на плечи, а не оттягивает их.

Использование поясного ремня позволяет разделить вес между плечами и поясницей и допускает (при правильной регулировки ремней) повешение центра тяжести. Съемные поясные ремни удобны при транспортировке.

4. Объем рюкзака, укладка.

Объем рюкзаков определяется в литрах и характеризует вместимость рюкзака. Продолжительность маршрута определяет необходимый литраж рюкзака. Основные принципы укладки рюкзака

5. Вспомогательные элементы.

Вентиляция. Верхний клапан и карманы. Доступ к снаряжению. Крепления для дополнительного снаряжения. Чехол от дождя. Карман на поясном ремне и пр.

Примечание:

Совет туристу, покупающему рюкзак на маминь деньги: Если ничего не понимаешь в конструкции, смотри на качество материала (ткани рюкзака, строп, ниток, прокладок под лямки и в пояс, качество фурнитуры). Примерять рюкзак необходимо с грузом (даже в магазине). Не покупай рюкзак на первом году обучения.

Контрольные вопросы по теме «Рюкзак»

1. Самой популярной моделью рюкзака в 50-70-е гг. XX века в нашей стране был рюкзак, создателем которого был:

- А.)** Андрей Андреевич Брезентов.
- Б.)** Николай Владимирович Станкевич.
- В.)** Виталий Михайлович Абалаков.

2. Материал, из которого изготавливаются рюкзаки должен отвечать следующим требованиям (выберите один или несколько правильных ответов):

- А.)** Легкость, прочность, влагонепроницаемость.
- Б.)** Термостойкость, плотность, жаропрочность.
- В.)** Износостойкость, морозостойчивость, дешевизна.

3. Для многодневного пешеходного похода юному туристу 13 лет необходимым и достаточным является рюкзак объемом (выберите правильный ответ):

- А.) 100 литров.
- Б.) 80 литров.
- В.) 30 литров.

4. Петр собрался в свой первый пешеходный трехдневный поход, но рюкзаков дома не оказалось. Друг сказал, что он может дать ему свой велорюкзак и Петр с готовностью принял предложение. Как вы думаете (выберите правильный ответ):

- А.) Петр прав, думая, что все вещи поместятся у него в велорюкзак и его будет удобно нести;
- Б.) Петр неправ, т.к. велорюкзак предназначен для другого вида путешествий.
- В.) Петр прав, считая, что может приспособить велорюкзак к переноске в пешеходном путешествии.

5. Для водного похода Василий должен приобрести (выберите правильный ответ):

- А.) Рюкзак большого объема с жестким каркасом и несъемным поясом;
- Б.) Может взять любой рюкзак, т.к. все вещи будут расфасованы по гермомешкам.
- В.) Рюкзак среднего объема со съемными латами и отстегивающимся поясом;

6. Правильно подобранный рюкзак при переноске (выберите правильный ответ):

- А.) Плотно прилегает к спине, не сильно давит на плечи, не раскачивается из стороны в сторону;
- Б.) Оттягивает плечи назад, не нагружает бедра;
- В.) Нагружает бедра, полностью разгружая плечи.

7. Семен выбирает в магазине рюкзак. Несмотря на то, что ему очень понравилась одна из моделей и он чрезвычайно спешит, ему необходимо (выберите правильный ответ):

- А.) Забрать рюкзак без примерки;
- Б.) Примерить рюкзак;
- В.) Примерить рюкзак с полной подгонкой и загрузкой.

8. Рюкзаки делятся на (выберите правильный ответ) :

- А.) Городские, трекинговые, велосипедные;
- Б.) Мягкие, станковые, каркасные;
- В.) Все вышеперечисленные

9. В правильно уложенном рюкзаке (выберите правильный ответ):

- А.) Все тяжелое находится ближе к спине, необходимое – под клапаном, легкое – пристегнуто снаружи;

Б.) Все тяжелое находится внизу, необходимое – в доступном месте, легкое - наверху

В.) Все тяжелое находится сверху, легкое-по бокам, необходимое – внизу.

10. Мише выдали продукты на поход (хлеб и печенье). Куда он должен положить выданные продукты (выберите правильный ответ):

А.) Положить на дно рюкзака;

Б.) Положить в середину рюкзака;

В.) Положить в рюкзак как можно выше.

Тема: «Групповое снаряжение»

Список литературы и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения:

1. Бардин, К.В. Азбука туризма (о технике пешеходных путешествий): учебно-методическое пособие/ К. В. Бардин. М.: 2004. 198 с.
2. Ганопольский, В. И. Организация и подготовка спортивного туристского похода: учебное пособие / В. И. Ганопольский. М.: ЦРИБ «Турист», 2006. 321 с.
3. Зорин, И.В., Квартальнов В.А Энциклопедия туризма: пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками / И. В. Зорин, В. А. Квартальнов. М.: «Просвещение», 1981. 205 с.
4. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000
5. Попчиковский, В.Ю. Организация и проведение туристских походов: учебное пособие / В. Ю. Попчиковский. М.: Профиздат, 1987. 224 с.
6. Лукоянов П.И., Самодельное туристское снаряжение, Издательство: «Физкультура и спорт», Москва - 1986 г.
7. Остапец А. А., «На маршруте туристы-следопыты», М., Просвещение, 1987
8. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия/ И.А. Верба, С.М. Голицин, В.М. Куликов, Е.Г. Рябов./ - М.: Физкультура и спорт, 1983. -
9. Краткая история палаток: <https://www.turas.tv/ru/2018/07/a-brief-history-of-tents/>
10. Из истории простой палатки: <https://a-tushin.livejournal.com/1742760.html>
11. Что нужно знать о палатке: <https://www.kant.ru/articles/1680571/>

12. Как обогреть палатку:

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5316653967305589102&text=полезные+советы+профессора+чайникова+мультфильм>

13. Костровое снаряжение:

https://www.equip.ru/shop?mode=folder&folder_id=1309000

14. Личное и групповое снаряжение: <https://survinat.ru/2011/10/lichnoe-i-grupповое-turistskoe-snaryazhenie/>

Примерный список группового снаряжения приводится в расчете на пеший летний поход продолжительностью 3-8 дней

1. Палатки (тенты, каркасы, коньковые колья, приколыши, приспособления для крепления тентов).
2. Котлы (3 шт.).
3. Костровое оборудование (трос, крючья, таганки, сетки, и т.д. костровые рукавицы).
4. Топор.
5. Пила двуручная.
6. Тент костровой.
7. Ремнабор.
8. Аптечка.
9. Пошив.набор
10. Хоз.набор: скатерть (кусок полиэтилена); разделочные доски (для хлеба, для сыра/колбасы); мочалки (губки) и моющее средство для мытья посуды; половники (черпаки, поварежки);
11. Термос, фляга, емкость для воды
12. Веревка D 8-10 мм, длиной 30-40 м.
13. Фото и видеоаппаратура.
14. Карта, планшет под карту, компас, навигатор.

Палатка

1. *История появления и модернизации палатки* (по материалам М.Г.Литвинова):

Палатки коренных народов севера и юга (шалаша, вигвамы, мупы, типи, яранги и др.)

2. Палатки можно разделить: по типу, конструктивным особенностям и сезону применения

По типу палатки бывают: кемпинговые, туристские, высокогорные (штурмовые).

По сезонности: зимние и летние.

По конструкции: каркасные - полубочка, полусфера, и бескаркасные - двускатные.

Каркасные и бескаркасные.

Каркас увеличивает вес палатки, но повышает устойчивость и, как правило, обеспечивает несоприкасаемость тента с внутренней палаткой, пошитой из легких, промокающих тканей. В свою очередь, каркасные палатки подразделяются на палатки с внутренним каркасом и палатки с внешним каркасом.

Внутренний каркас - внутренняя палатка крепится к дугам, а уже потом сверху натягивается тент. Проще в сборке.

Внешний каркас – когда сперва дуги крепятся к тенту, а уже потом к этой конструкции подстегивается внутренняя палатка. Из существенных плюсов этого варианта можно назвать то, что есть возможность отдельно установить тент, обеспечив быстрое укрытие от дождя. И собирать такую палатку в плохую погоду практичнее. Но есть и обратная сторона. В хорошую погоду, когда нет необходимости в тенте и хочется проветрить палатку, снять его отдельно не получится.

Каркасные многоугольные палатки..

Округлые палатки (по форме: «полусферы», они же «лотосы», «юрты», «полубочки» и их модификации) более устойчивы на ветру и, возможно, обеспечивают более рациональное использование внутреннего пространства. К многоугольным палаткам относятся и палатки традиционной формы и «гималайки».

Еще палатки классифицируются по количеству людей, для размещения которых они предусмотрены. Как правило, палатки бывают двух - и четырехместные (что вовсе не означает, что в них нельзя положить больше или меньше людей) и Шатровые палатки (многоугольные и обычно без дна), в которых помещаются восемь и более человек.

3. Правила установки и съема палатки.

- Палатки всегда ставятся и снимаются быстро, как будто это происходит под дождем.

- Сначала находится место для палатки, очищается или выкладывается найденная площадка, достается и собирается каркас, коньковые колья, приколыши и только затем вытаскивается тент и внутренняя промокающая палатка.
- При съеме палатки грязные, облепленные почвой приколыши не продергиваются сквозь петли на оттяжках палатки. Петли снимаются через верх приколышей.

1. Правила использования палатки.

- Палатка является местом для ночлега, но не местом праздного времяпрепровождения. Днем в палатках находятся только в случае дождя и при плохом самочувствии.
- В палатках не принимается пища, не ведутся подвижные игры и не ведутся азартные игры.
- В палатку не залезают обувью.
- В палатках не оставляется без присмотра открытый огонь.
- Перед началом похода проверяется комплектность и исправность палатки, то же самое делается и в конце сезона.
- Палатки не хранятся сырыми (на сырость проверяется не только ткань, но и оттяжки палатки). Даже в походе, если есть время, палатки лучше просушить и лишь потом складывать.

Примечание:

Не рекомендуется использовать однослойные палатки, пошитые из водоотталкивающей (водонепроницаемой) ткани, не снабженные внутренней легкой палаткой. Внутри таких палаток за ночь на стенках конденсируется такое количество влаги, что палатку можно считать промокшей и без дождя, а вместе с ней промокшими окажутся и все вещи в палатке.

Даже если продавец утверждает, что палатка пошита из ткани «гортекс» и потому дышит изнутри и не промокает снаружи, покупатель не должен спешить поверить ему: такими качествами обладает только настоящий (очень дорогой) «гортекс», а его, к примеру, корейские эквиваленты, как правило, никуда не годятся.

Костровое оборудование

К костровому оборудованию можно отнести все, что необходимо для заготовки дров (пила, топор); разведения костра и его защиты - спички, оргстекло, сухое горючее;

прихватки (костровые рукавицы), костровой тент; приготовления пищи – таганок (троссик), вставки (котлы, каны), поварежки (черпаки), хоз.набор (досочки для нарезки хлеба, сыра/колбасы; ножи кухонные; скатерть, из излишеств – терка и картофелечистка)

Примечание:

Если котлы будут накрыты крышками, то воды быстрее закипит.

Однослойные брезентовые рукавицы и, тем более, строительные перчатки не спасут ваши руки от ожогов при перестановке (снятии с огня) котлов.

Для того, чтобы таганок не пережигался и функционировал как можно дольше, его нельзя оставлять на открытом огне без котлов: сразу после приготовления пищи таганок нужно снять с огня и оставить остывать в безопасном месте.

Контрольные вопросы по теме «Групповое снаряжение»:

1. К групповому снаряжению относятся (выберите правильный ответ):

- А.) Карта, фотоаппарат, аптечка;
- Б.) Туалетная бумага, КЛМН, фонарик;
- В.) Рюкзак, коврик, спальник.

2. Федор собирается в пеший поход по Ленинградской области. Какую палатку ему нужно выбрать (подчеркните правильный ответ):

- А.) 4-6 местную кемпинговую палатку типа «полубочка»;
- Б.) 3-4 местную каркасную палатку типа «полусфера»;
- В.) 1-2 местную низкую ветроустойчивую палатку.

3. Участницы похода несут части одной палатки: Света – каркас и колышки, Настя – тент и внутренку. Группа останавливается на ночлег. Погода заметно портиться. Кто из девочек должен первым достать свою часть (выберите правильный ответ):

- А.) Света;
- Б.) Настя;
- В.) Обе.

4. Погода заметно портиться – намечается гроза. Группа останавливается на ночлег. Что должны сделать участники похода (выберите правильный ответ):

- А.) Переждать грозу;
- Б.) Как можно быстрее поставить палатки, чтобы земля не успела намочнуть;
- В.) Не спеша поставить палатки – все равно всё будет мокрым.

5. Оттяжки у палатки служат для (выберите правильный ответ):

- А.) Просушки вещей;
- Б.) Падения участников ночью;
- В.) Дополнительной ветроустойчивости.

6. В палатке всегда можно (выберите правильный ответ):

- А.) Отдыхать и спать;
- Б.) Читать и кушать;
- В.) Играть и возиться.

7. Соне срочно понадобилось что-то взять в изголовье палатке. Её действия должны быть следующими (выберите правильный ответ):

- А.) Аккуратно расстегнуть вход палатки, держа ноги на весу осторожно пробраться внутрь и взять необходимую вещь;
- Б.) Аккуратно расстегнуть вход палатки, снять обувь, забраться внутрь и взять необходимую вещь;
- В.) Не расстегивая вход палатки нащупать рукой и вытащить необходимую вещь.

8. Планируя путешествие по степному району какой тип кострового оборудования вы выберите (подчеркните правильный ответ):

- А.) Троссик;
- Б.) Сетка;
- В.) Таганок.

9. Сколько разделочных досок необходимо в походе (выберите правильный ответ):

- А.) Две: отдельно для хлеба и для булки;
- Б.) Достаточно одной;
- В.) Три: отдельно для овощей, для хлеба, для сыра/колбасы.

10. Для разведения костра самым надежным является (выберите правильный ответ):

- А.) Зажигалка;
- Б.) Спички, запечатанные в водонепроницаемую упаковку;
- В.) Огниво.

Тема: «Обязанности в походной группе»

Список литературы и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения:

1. Бардин, К.В. Азбука туризма (о технике пешеходных путешествий): учебно-методическое пособие/ К. В. Бардин. М.: 2004 г.

2. Ганопольский, В. И. Организация и подготовка спортивного туристского похода: учебное пособие / В. И. Ганопольский. М.: ЦРИБ «Турист», 2006 г.
3. Остапец А. А., «На маршруте туристы-следопыты», М., Просвещение, 1987.
4. Техника обеспечения безопасности туристских походов и соревнований подростков. / Под ред. Губаненкова С.М. – СПб, Издательский дом «Петрополис», 2013.
5. Распределение обязанностей: <http://www.trekking-shop.ru/stati/podgotovka-k-pohodu-raspredelenie-objazannostej/>
6. https://studopedia.su/14_95837_raspredelenie-obyazannostey-v-pohode-pohodnie-dolzhnosti.html
7. https://skitalets.ru/information/books/pamyatka-rukovoditelyu-turistskogo-puteshestviya-po-komplektovaniyu-turistskikh-grupp-2410_4667/

Вводной темой занятия «Обязанности в походной группе» могут стать размышления с ребятами на тему: «Что нужно сделать для того, чтобы подготовиться к походу», «Что нужно сделать, чтобы поход прошел успешно» и «Что нужно сделать, чтобы как можно более подробно рассказать о походе друзьям, родным, одноклассникам и т.д.» В процессе совместных рассуждений подводим ребят к мысли, что одному человеку с такими объемами работы не справиться. Поэтому в походной группе существует разделение труда по должностям (обязанностям). Должности делятся на постоянные и временные и требуют, в большей или меньшей степени, работы до начала похода, в походе и после него.

Постоянные должности в туристской группе.

- Штурман – отвечает за маршрут в целом: разработку, подготовку картографического материала, поиск и изучение отчетов о походах по данному маршруту, знакомство по техническим описаниям других групп с локальными препятствиями маршрута, планирует дневные переходы и дневки; в походе - осуществляет общий контроль за движением по маршруту, при необходимости, вносит корректировки в график движения и организацию дневков (полудневков); взаимодействует с логистом, начпродом, завсаром, фотографом, летописцем;

- Завхоз по питанию (Начпрод- «начальник продуктов») – отвечает за составление продуктовой раскладки, закупку продуктов, фасовку и хранение продуктов питания; в походе – ведет учет расходования продуктов и распределения веса продуктов по участникам, при необходимости вносит корректировки в продуктовую раскладку, осуществляет закупку скоропортящихся продуктов по мере необходимости; взаимодействует со штурманом, завснаром, завспецснаром.
- Завхоз по снаряжению (Завснар-«заведующий снаряжением») – отвечает за составление списка необходимого для данного маршрута личного и группового снаряжения, проводит инвентаризацию снаряжения, распределяет снаряжение между участниками; в походе – следит за состоянием снаряжения, распределяет вес; взаимодействует со штурманом, начпродом, завспецснаром.
- Завспецснар (если предполагается не только пешая, но и экспедиционная составляющая маршрута или проводится комбинированный поход) – отвечает за комплектацию специального снаряжения, необходимого для осуществления экспедиционного задания или специфической работы (на склоне, в пещере, на воде и т.п.); взаимодействует со штурманом, начпродом, завснаром.
- Медбрат – отвечает за составление, комплектацию и хранение аптечки, формирует основную аптечку и аптечку «быстрого реагирования»; на маршруте – осуществляет общий контроль за состоянием участников, следит за соблюдением гигиенических требований перед приемами пищи, отходом ко сну и т.п., в случае необходимости (мелкие царапины, незначительные потертости и т.п.) оказывает первую медицинскую помощь, вносит корректировки в распределение веса на участников; взаимодействует со штурманом, начпродом, завхозом, завспецснаром;
- Логист – отвечает за логистику подъездов/отъездов на/с маршрута и внутримаршрутных переездов, за организацию забросок; взаимодействует со штурманом, завснаром, завспецснаром, фотографом;
- Фотограф – отвечает за подготовку фото-видео-техники, подборку и комплектацию аккумуляторов (зарядных устройств и т.п.); изучает фотоотчеты других групп и определяет места, необходимые для съемки; на маршруте – осуществляет оперативную фото и видео-съемку группы с необходимых

ракурсов на характерных участках маршрута, при прохождении определяющих препятствий маршрута, при организации бивуака и на отдыхе; взаимодействует со штурманом, логистом, летописцем, краеведом;

- Летописец – отвечает за необходимое количество и качество письменных принадлежностей и блокнотов, изучает маршрут и график движения; на маршруте – контролирует записи дежурного летописца, ведет собственные записи по прохождению маршрута; после похода – обрабатывает весь материал и сводит его в «Техническое описание маршрута»; взаимодействует – со штурманом, фотографом, краеведом, хронометристом, дежурным штурманом;
- Краевед – отвечает за подготовку информации по интересным и значимым природным, культурным и пр. объектам, встречающимся на маршруте; готовит самостоятельно или выдает задания по подготовке информационного сообщения (доклада) по объекту; взаимодействует – со штурманом, хронометристом, фотографом, летописцем;
- Реммастер – отвечает за комплектацию, хранение и использование ремонтного набора, изучает отчеты и вносит поправки с учетом специфики данного маршрута; в походе – регулярно проверяет инвентарь, склонный к поломкам (таганок, троссики котлов, надежность топорщица, разводка пилы, оттяжки кострового тента и палаточных тентов, замков и молний и пр....); взаимодействует - со штурманом, с завснаром и завспецснаром;
- Физорг – отвечает за физическую подготовку участников похода, разрабатывает комплексы ОРУ (общеразвивающих) и СФУ (специальных физических упражнений) до и во время похода; в походе – следит за физическим состоянием участников (по ЧСС), проводит занятия по разминке, растяжке, суставной гимнастике и приемам самомассажа, на дневках и полудневках организует активный отдых; взаимодействует – с медиком, штурманом, завхозом, начпродом;

По завершении похода все ребята составляют отчеты по своим должностям.

Временные должности в туристской группе.

Во время проведения похода каждый из участников побывает в должности:

- Дежурного штурмана;
- Кострового;

- Дежурного по лагерю;
- Дежурного по приготовлению пищи;
- Хронометриста;
- Замыкающего.

Контрольные вопросы по теме «Обязанности в походной группе»:

1. В походной группе за организацию питания и приобретение продуктов отвечает (выберите правильный ответ):

- А.) Медик;
- Б.) Начпрод;
- В.) Реммастер.

2. При распределении должностей Игорь выбрал должность хронометриста (выберите правильный ответ):

- А.) Это – временная должность;
- Б.) Это – постоянная должность;
- В.) Оба ответа правильны.

3. При подготовке к походу в обязанности медика входит (выбери правильный ответ):

- А.) Формирование и комплектация основной аптечки и аптечки быстрого реагирования;
- Б.) Формирование и комплектация ремонтного набора;
- В.) Составления списка личного и общественного снаряжения, выдача снаряжения.

4. Кто на маршруте следит за временем движения и отдыха (выберите правильный ответ):

- А.) Фотограф;
- Б.) Хронометрист;
- В.) Краевед.

5. Виталий – дежурный штурман группы. В его обязанности входит (выберите правильный ответ):

- А.) Следить по карте и компасу за точностью движения по маршруту;
- Б.) Следить за физическим состоянием участников;
- В.) Фотографировать всех участников группы на маршруте.

6. На маршруте в основные обязанности начпрода входит: (выберите правильный ответ):

- А.) Организация отдыха на привалах и дневках.
- Б.) Учет и перераспределение снаряжения, контроль за состоянием палаток и кострового оборудования;
- В.) Учет и перераспределение продуктов, контроль за дежурными по приготовлению пищи;

7. Во время похода в обязанности краеведа входит (выбери правильный ответ):

- А.) Фиксация всех культурных, исторических, природных объектов;
- Б.) Организация знакомства участников с культурными, историческими, природными объектами;
- В.) Организация питания участников на привалах и бивуаках.

8. В обязанности кострового входит (выбери правильный ответ):

- А.) Приготовление пищи;
- Б.) Организация сбора хвороста и заготовки дров, разведение и поддержание костра;
- В.) Сбор хвороста и заготовка дров.

9. После похода реммастер должен (выберите правильный ответ):

- А.) Собрать весь фото и видео-материал, обработать его и составить фотоальбом;
- Б.) Собрать все записи хронометриста, летописца и дежурных штурманов для объединения в техническое описание похода;
- В.) Проверить сохранность сдаваемого снаряжения, организовать починку сломанного, написать отчет о всех поломках и способах их устранения, которые случились в походе.

10. При подготовке отчета о походе осуществляется взаимодействие между (выбери правильный ответ):

- А.) Штурманом-логистом-хронометристом-дежурным штурманом;
- Б.) Логистом-краеведом-хронометристом-костровым;
- В.) Начмедом – логистом – дежурным по кухне – реммастером.

Тема: «Движение по маршруту»

Список литературы и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения:

- 8. Бардин, К.В. Азбука туризма (о технике пешеходных путешествий): учебно-методическое пособие/ К. В. Бардин. М.: 2004 г.
- 9. Ганопольский, В. И. Организация и подготовка спортивного туристского похода: учебное пособие / В. И. Ганопольский. М.: ЦРИБ «Турист», 2006 г.
- 10. Остапец А. А., «На маршруте туристы-следопыты», М., Просвещение, 1987.
- 11. Техника обеспечения безопасности туристских походов и соревнований подростков. / Под ред. Губаненкова С.М. – СПб, Издательский дом «Петрополис», 2013.
- 12. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия/ И.А. Верб, С.М. Голицин, В.М. Куликов, Е.Г. Рябов./ - М.: Физкультура и спорт, 1983 г.
- 13. Правила движения на маршруте: <https://survinat.ru/2011/11/pravila-dvizheniya-v-poxode-preodolenie-2/>
- 14. Интенсивность движения на маршруте: <https://survinat.ru/2019/01/porjadok-i-intensivnost-dvizhenija-na-marshrute-v/>

15. Инструкции по охране труда, утвержденные ГБОУ «Балтийский берег»;

16. Нормативные документы по детскому туризму:

<https://www.balticbereg.ru/index.php/syutur/normativnye-dokumenty>

Главным понятием темы является «*Ходовой час*» состоящий из времени движения по маршруту и времени отдыха. В зависимости от возраста и нагрузки участников, от дня похода (в начале или в конце похода) и от времени дня похода (в начале, в середине или в конце дневного перехода), а также от погодных условий соотношение времени движения и времени отдыха в ходовом часе может меняться. Средний ходовой час имеет параметры: 40-50 минут движения и 15-20 минут отдыха.

В первый день похода, особенно если и поход этот является первым для группы, первый привал устраивается через 15 минут движения по маршруту. Во время привала переключаются рюкзаки, равняется нагрузка участников и проводятся иные необходимые процедуры, в том числе и снятие с маршрута наиболее не готовых к походу участников.

В день не рекомендуется делать более восьми (8) ходовых часов, и обычно их число колеблется от пяти (5) до шести (6).

Если поход совершается в жаркое время, то обычно группа идет утром и вечером (или даже ночью, если хватает света), пережидая дневную жару где-нибудь в тенечке у озера.

Если хватает светового времени, то в течение *ходового дня* группа останавливается на обед. Если световой день ограничен (зимой), группа движется без обеда, имея вместо него «перекус», проводимый, как правило, без разведения костра.

Обязанности хронометриста

После первых трех, максимум четырех ходовых дней рекомендуется устраивать *дневку*. Впрочем, подчас время дневки определяет маршрут.

В продолжительных походах могут быть две (и более) дневки.

Замена дневки на полудневку не эффективна: две полудневки и не заменят одну дневку.

Группа на маршруте движется между *направляющим* и *закрывающим* группы. Закрывающий не имеет право оставлять кого-нибудь из членов группы позади себя, даже если этот член отлучился пописать или присел завязать шнурок. Между

направляющим и замыкающим должна сохраняться возможность установления голосовой связи. Замыкающий обычно несет аптечку и ремонтный набор.

Питьевой режим.

Во время дневного перехода запасы воды в организме должны пополняться на больших привалах (организация перекуса, обеда и т.п.) В зависимости от погоды, нагрузки, темпа движения, характера дороги рекомендуется выпить 150—250 мл. жидкости. На малых привалах (через 40—50 минут движения) пить не рекомендуется. Достаточно прополоскать рот подкисленной водой, съесть немного кураги или чернослива, кислых или мятных конфет.

Полезно знать, что при значительной усталости резко угнетается секреция слюнных желез. Поэтому из-за сухости слизистой рта возникает чувство ложной жажды. Для ее устранения следует усилить слюноотделение. Возбудив железы продуктами, содержащими различные органические кислоты (яблочную, лимонную, клюквенную и т. п).

Хорошими жаждоутоляющими напитками являются зеленый чай, айран (обезжиренное кислое, разбавленное водой молоко). Если маршрут проходит мимо минеральных источников, хорошо использовать для утоления жажды минеральную воду.

Контрольные вопросы по теме «Движение по маршруту»:

11. Движение по маршруту распределяется следующим образом (выберите правильный ответ):

- А.) 20-30 минут движения и 30 минут отдыха;
- Б.) 40-50 минут движения и 15-20 минут отдыха;
- В.) 60-65 минут движения и 10-15 минут отдыха.

12. Какое расстояние должно быть между направляющим и замыкающим при движении группы (выберите правильный ответ):

- А.) В пределах видимости;
- Б.) В пределах голосовой связи;
- В.) В пределах тактильной связи.

13. Через какое время необходимо устроить технический привал после начала движения по маршруту? (выберите правильный ответ):

- А.) Через 10-15 минут.
- Б.) Через 40-50 минут.
- В.) Через 20-30 минут.

14. Термином «технический привал» обозначают (выберите правильный ответ):

- А.) Привал на ночлег;
- Б.) Привал на обед;
- В.) Привал для срочной подгонки снаряжения или отправления физиологических нужд.

15. Длительный привал (от 30 мин. до 1,5 часов) осуществляется (выберите правильный ответ):

- А.) После одного ходового часа движения по маршруту;
- Б.) После трех-четырёх ходовых часов движения по маршруту.
- В.) После двух ходовых часов движения по маршруту.

16. Пить во время движения по маршруту разрешается (выберите правильный ответ):

- А.) Всегда и в неограниченном количестве.
- Б.) На малых привалах в неограниченном количестве.
- В.) На больших привалах в неограниченном количестве.

17. Для того, чтобы уменьшить чувство жажды можно (выбери правильный ответ):

- А.) Пить в неограниченном количестве во время переходов и на привале.
- Б.) Подложить под язык немного соли или сосательную кислую конфетку.
- В.) Смотреть на воду.

18. Напитком, хорошо утоляющим жажду, является (выбери правильный ответ):

- А.) Зеленый чай.
- Б.) Кофе.
- В.) Какао.

19. На маршруте участники похода передвигаются (выбери правильный ответ):

- А.) В свободном порядке неорганизованной группой.
- Б.) Между направляющим и замыкающим в колонну друг за другом.
- В.) Строем - шеренгами по четыре человека.

20. Привал устраивается (выбери правильный ответ):

- А.) В любом месте по истечении ходового часа.
- Б.) На солнышке, чтобы пот высох.
- В.) В тени на эстетически привлекательной полянке, в пределах +/- 5 минут от ходового часа.

Тема: «Полевой лагерь»

Список литературы и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения:

1. Бардин, К.В. Азбука туризма (о технике пешеходных путешествий): учебно-методическое пособие/ К. В. Бардин. М.: 2004 г.
2. Ганопольский, В. И. Организация и подготовка спортивного туристского похода: учебное пособие / В. И. Ганопольский. М.: ЦРИБ «Турист», 2006 г.
3. Остапец А. А., «На маршруте туристы-следопыты», М., Просвещение, 1987.
4. Техника обеспечения безопасности туристских походов и соревнований подростков. / Под ред. Губаненкова С.М. – СПб, Издательский дом «Петрополис», 2013.
5. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия/ И.А. Вербя, С.М. Голицин, В.М. Куликов, Е.Г. Рябов./ - М.: Физкультура и спорт, 1983 г.
6. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги
<https://survinat.ru/2011/10/organizaciya-turistskogo-byta-privaly-i-nochlegi/>
7. Безопасность при организации ночлегов в полевых условиях: http://tyr-zo.narod.ru/met/b_ins3/b_i6.html
8. Галилео. Как сделать воду питьевой:
https://yandex.ru/efir?stream_id=4cfa9846b18ee383a7994c12ffad7a37&f=1
9. Книга Г.Баера «Выживание в дикой природе»: <https://sport.wikireading.ru/18567>

Примечание:

На доске и в тетрадках рисуется план лагеря. Лучше, если эта работа выполняется самими учащимися.

Выбор места для лагеря.

Место для лагеря выбирается в соответствии со следующими требованиями:

1. Наличие воды и дров.
2. Наличие места для палаток.
3. Укромность места.
4. Живописность места.

Требование безопасности при выборе места для лагеря (не затопляемость, не подлавинность и прочие) является безусловными требованиями и соблюдаются в ряду и прежде всех перечисленных условиях.

Правила установки полевого лагеря.

1. Определяется место для костра для палаток. Лучше, чтобы палатки стояли с наветренной от костра стороны и на расстоянии, пролетая которое, искры от костра успеют потухнуть. Лучше, чтобы это расстояние было ещё большим: тогда утром дежурные, готовя завтрак, не разбудят всей группы (и лучше, чтобы дежурные кололи дрова с вечера и не занимались бы этим с утра).
2. Лучше, чтобы все устанавливала специальная группа и чтобы только после установки всех палаток определялось бы, кто из участников в какой из них спит.
3. Вокруг костра должно быть место, обеспечивающее свободное передвижение дежурных (во время приготовления пищи возле костра находятся только дежурные!).
4. Дрова хранятся с наветренной от костра стороны на расстоянии, исключающем их воспламенение от искр костра.
5. Определяется место для хранения продуктов и место, где будут находиться топор, пила, костровые рукавицы и прочие хозяйственные принадлежности.
6. Ямы для отходов быть не должно, потому что не должно быть отходов. Весь мусор, который сгорает, должен сгореть; пустые консервные банки должны быть прокалены на костре, расплющены и вынесены из леса на цивилизованную свалку; дежурные должны скормить весь обед (завтрак, ужин) участникам так, чтобы и миски и котлы были бы чистыми и блестели. То, что не сумеют съесть рядовые участники пищевого приема, обязаны съесть сами дежурные! НО, если органические (пищевые) отходы все же есть (кожура от картофеля, лука и пр.), то выгребная яма выкапывается на расстоянии 20-50 метров от лагеря, огораживается и, при съеме лагеря, закапывается.
7. Определяется место забора воды и место помывки котлов и тарелок. Места эти могут и совпадать, потому что после помывки котлов и посуды берег озера или ручья, а также прибрежный участок дна водоема должен выглядеть точно также, как до помывки. Выброшенные в водоем пищевые отходы вылавливают из воды те, кто их туда бросил или, если таковые не выявлены, вся группа вместе с руководителем.
8. Место полевого лагеря после снятия полевого лагеря должно выглядеть более чистым, чем было до его постановки. Дрова прожигаются в костре дотла, костер

заливается, разбрасывается и разравнивается. Если костер разводился не на старом кострище, то снятый перед разведением костра дерн должен быть уложен на место. На месте лагеря убирается не только «свой» мусор, но и мусор вообще. Если кому-то эта акция не будет понятна, она объясняется следующим образом: убирай сам и надейся, что перед тобой по маршруту движется такая же группа, которая приводит в порядок места лагерей, на какие ты завтра придешь.

Контрольные вопросы по теме «Полевой лагерь»:

1. После восьмичасового ходового дня группа продолжает движение по еловому лесу с густым подлеском. Какими должны быть действия группы (выберите правильный ответ):

- А.) После привала продолжить движение до первого хорошего места под постановку лагеря с наличием источника воды;
- Б.) Встать на ночлег в любом месте по истечении восьмого ходового часа;
- В.) Вернуться к первой ближайшей поляне (источники воды отсутствуют).

2. При выборе места для организации ночлега группа руководствуется (выберите правильный ответ):

- А.) Наличием красивых видов, наличием вблизи населенных пунктов (чтоб сходить за продуктами);
- Б.) Наличием выгребных ям, чистотой выбранной площадки, наличием ягод и грибов;
- В.) Наличием ровных мест под палатки, наличием дров и воды, безопасностью.

3. При постановке лагеря группа учитывает (выберите правильный ответ):

- А.) Удаленность выгребной ямы от сухих деревьев;
- Б.) Удаленность костра от воды;
- В.) Удаленность палаток от кострового места и от больших сухих деревьев на поляне.

4. При постановке лагеря участники (выберите правильный ответ):

- А.) Каждый самостоятельно ставит свою палатку;
- Б.) Разбиваются на бригады, каждая из которых занимается своим делом: постановкой лагеря, заготовкой дров, приготовлением пищи ;
- В.) Всей группой ставят палатки по очереди.

5. При постановке палатки выбранное место очищается (выберите правильный ответ):

- А.) Не очищается совсем;
- Б.) Очищается от хвои и шишек;
- В.) Очищается от лесной подстилки (хвои, мха, травы).

6. Консервные банки (выберите правильный ответ):

- А.) Оставляются в костре;
- Б.) Пережигаются, расплющиваются и выносятся с собой;
- В.) Закапываются в выгребную яму

7. В каком месте ручья набирается вода для помывки посуды (выбери правильный ответ):

- А.) Все равно где;
- Б.) Выше по течению места забора вода для приготовления пищи;
- В.) Ниже по течению места забора воды для приготовления пищи.

8. Костровое место оборудуется с учетом (выбери правильный ответ):

- А.) Возможности расположиться всей группе, удобства перемещения у костра дежурных;
- Б.) Возможности сесть руководителям, удобства перемещения у костра участников;
- В.) Возможности расположиться дежурным, удобства перемещения у костра руководителей.

9. Дежурные раздают пищу следующим способом (выбери правильный ответ):

- А.) Переходя от участника к участнику с котлом и раскладывая еду каждому в стоящую на коленях миску;
- Б.) Ставят все миски участников на специально оборудованное место и осуществляют раздачу во все миски одновременно;
- В.) Не снимая котлов с костра, осуществляют раздачу пищи каждому, стоящему в очереди, участнику.

10. При выходе группы с места организации полевого лагеря окопанный костер должен быть (выбери правильный ответ):

- А.) Залит, перекопан, закрыт дерном;
- Б.) Основательно залит;
- В.) Оставлен, чтобы догорели дрова.

Тема: «Костер. Дрова. Приготовление пищи»

Список литературы и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения:

- 15. Бардин, К.В. Азбука туризма (о технике пешеходных путешествий): учебно-методическое пособие/ К. В. Бардин. М.: 2004 г.
- 16. Ганопольский, В. И. Организация и подготовка спортивного туристского похода: учебное пособие / В. И. Ганопольский. М.: ЦРИБ «Турист», 2006 г.
- 17. Остапец А. А., «На маршруте туристы-следопыты», М., Просвещение, 1987.
- 18. Техника обеспечения безопасности туристских походов и соревнований подростков. / Под ред. Губаненкова С.М. – СПб, Издательский дом «Петрополис», 2013.

19. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия/ И.А. Верба, С.М. Голицин, В.М. Куликов, Е.Г. Рябов./ - М.: Физкультура и спорт, 1983 г.
20. Организация полевого экспедиционного лагеря:
http://ecosystema.ru/03programs/exp/exp/3_5.htm
21. Безопасность при организации ночлегов в полевых условиях: http://tyr-zo.narod.ru/met/b_ins3/b_i6.html
Инструменты для заготовки дров: <https://survivalpanda.livejournal.com/62237.html>
22. Мультфильм «Три дровосека»: <https://youtu.be/y4lwieK2G14>
23. Мультфильм «Спроси у Альберта. Огонь-враг или друг»:
<https://youtu.be/MJSFXLoGATg>
24. Книга Г.Баера «Выживание в дикой природе»: <https://sport.wikireading.ru/18567>

Примечание: В настоящее время законом запрещена любая валка деревьев. Федеральный закон «О внесении изменения в статью 32 Лесного кодекса Российской Федерации» от 18.04.2018 N 77-ФЗ позволяет гражданам собирать валежник для собственных нужд. Если же не удалось доказать, что спиленное/срубленное растение является валежником, то очень часто наступает ответственность по статьям 260 УК РФ и 8.28 КоАП РФ. То есть, в зависимости от общего объема древесины это может быть как штраф от трех тысяч до трех миллионов рублей, так и иные санкции, включая принудительные работы или лишение свободы. Как спилить дерево законно: получить разрешение у местной администрации.

Правила заготовки дров.

1. Дрова – проблема всех членов группы, а не только дежурных.
2. Что до дежурных, то их задача состоит в экономном расходовании дров. Костер – не газ, одномоментно поменьше не сделаешь, и потому нужно постоянно смотреть, что подкладывать, когда подкладывать и сколько подкладывать дров в костер, чтобы тот не горел просто так, не горел неоправданно сильно или не теплился еле-еле.
3. Все дрова складываются в одном месте, куда укажут дежурные.
4. Дрова укладываются на сухом месте и на ночь закрываются от дождя.

Техника безопасности при работе с топором.

1. Взяв в руки топор, убедись, что он правильно и крепко насажан на топорнице.
2. Если руки сырые, лучше вытри их (о штаны) и только потом хватайся за топорнице.
3. Рубишь дерево или колешь дрова – смотри, чтобы там, куда может полететь топор (впереди, сзади, сбоку) никого кроме тебя самого не было.
4. И сам держись подальше от топора: ставь ноги подальше от дерева, когда рубишь его; расставь ноги шире, когда колешь дрова; обрубая на лежащем дереве сучья, ставь ноги с противоположной от очищаемой стороны ствола стороны.
5. Колешь дрова – не придерживай полено рукой. Лучше потратить время, чтобы поставить полено, чем потом тратить время на перевязку руки. Чтобы поленья стояли, требуй чтобы те, кто пилит дрова, допиливали бы их до конца, а не обламывали бы их. Также требуй, чтобы спил был строго перпендикулярен стволу.
6. Закончив работу, поставь топор на отведенное место. Не врубай топор: а) – в живые деревья; б) – в пни и в лежащие бревна; в) – в живые руки и ноги.
7. Несешь топор – носи так, чтобы при падении не пораниться. Не носи топор за поясом, не размахивай топором при ходьбе. Держи топор лезвием от себя.
8. Если топор болтается на топорнице, на ночь положи топор в воду (это если клин забивать ещё рано), а с утра протри топор насухо. Можно не держать топор в воде всю ночь: чтобы топорнице разбухло, достаточно бывает подержать топор в воде час-полтора.
9. Вообще-то топор должен крепко держаться и на сухом топорнице!
10. На переходах топор должен храниться в чехле.

Техника безопасности при работе с пилой.

1. Пила должна быть разведена и наточена.
2. Ручки пилы не должны болтаться, выскакивать, прищемлять пальцы, всаживать в руки занозы.
3. Запиливаешь или пилишь бревно, держи руки не менее чем в полуметра от места запила.
4. Запил бревна должен быть ровным, прямым и идти точно в том направлении, какое для него было задумано.
5. Пилишь – пили стоя, не вставай на колени, не садись возле бревна.

6. Води пилу свободно и ровно. Не дергай пилу, не тяни вниз, не загибай в конце «твоего» движения к себе («твое» движение – это когда ты тянешь пилу на себя).
7. Провожай пилу при движении партнера чуть-чуть подталкивая ее от себя. Не бросай пилу совершенно, но и не пытайся слишком помочь ей уйти.
8. Правильно пилишь – это когда пилишь легко, но при этом все-таки быстро. Правильное движение может быть быстрым и при этом быть эффективным и не вызывать значительных энергозатрат, не срывать дыхание пыльщику.
9. Не срывай дыхания сам. Дыши свободно и ровно.
10. Договорись при пилке заранее, кто в конце пропила забирает пилу, а кто двигает бревно под пилу.
11. Не клади пилу на землю – с утра не найдешь.
12. В конце работы с пилой поставь ее к дереву (на отведенное место), под которым никто не сидит и не сядет при приеме пищи.
13. На переходах пила хранится в чехле.
14. Больше мне о пиле сказать нечего, но я не хочу, чтобы правил было 13.

(Не зачехленную пилу носи зубьями от себя)

Техника безопасности при валке дерева.

Валка деревьев толщиной больше, чем толщина голени, производится только под командой руководителя группы. Собирать хворост, вали тоненькие деревья, но даже их вали, не раскачивая. Если надумаешь раскачать дерево, будь готов к тому, что обломившаяся верхушка прилетит к тебе на голову.

Техника безопасности при работе с костром.

1. У костра не должно быть тесно. Все перемещения дежурных при приготовлении пищи должно быть свободно. Для этого необходимо, чтобы
 - а) – во время приготовления пищи возле костра не было никого кроме дежурных;
 - б) – дрова, продукты и иные предметы не должны лежать ближе, чем в полутора метрах от костра;
2. При работе с костром дежурные должны быть в длинных брюках, в рубашках с длинным рукавом, в обуви.
3. Котлы с костра снимаются только в костровых рукавицах.
4. Дужки у котлов, в которых готовится пища, должна быть прочно закреплена на котлах.

5. Снятый котел ставится на ровное место.

Котлы над костром закрепляются:

- а) – на таганке;
- б) – на крючьях, подвешенных к тросу;
- в) – на натянутой над костром металлической сетке;
- г) – на деревянной палке, укрепленной на деревянных рогатинах;
- д) – на камнях, сложенных в виде очага и т.д.

При использовании всех этих приспособлений следует помнить:

1. Ручки стоящих на таганке или сетке котлов бывают опущены к пламени и накаляются так, что без труда прожигают даже толстую костровую рукавицу.
2. При неосторожном с ним обращении таганок может свалиться. Дрова для костра с таганком распиливаются на очень короткие чурки и колются достаточно мелко.
3. Трос над костром должен быть натянут так высоко, чтобы под нагруженным тросом дежурный бы проходил, не сгибаясь.
4. При перемещении котлов по слабо натянутому тросу котлы имеют обыкновение съезжать к центру костра и плескать кипятком на ноги дежурным.
5. Деревянные палки и рогатины могут прогореть.

Главное правило, которое следует помнить при приготовлении пищи на костре: **ЕДА НА КОСТРЕ ВАРИТСЯ ДО ГОТОВНОСТИ**. При этом стоит помнить о том, что быстрее всех варится манка, а дольше всех – зерновые крупные крупы. Рис и гречу лучше чуть не доварить и пораньше снять с огня – под крышкой они «дойдут» самостоятельно.

Первым на костре должно быть готово «первое» блюдо, вторым – «второе», а «третье» - третьим. Если «третье» будет кисель, компот или какое-то иное питье, употребляемое в остуженном виде, это питье должно быть готово до «первого», чтобы иметь время остыть.

При приеме пищи каждое блюдо, за исключением «третьего» должны быть разложены за первый раз полностью, без добавки, а пустой котел должен быть тут же наполнен водой (на одну треть или до половины) и вывешен над ещё не потухшем костром. В этом случае к концу приема пищи у дежурных уже будет теплая вода для помывки котлов, и это существенно сократит время помывки.

Контрольные вопросы по теме
«Дрова. Костер. Приготовление пищи»:

1. Сухое дерево в лесу называется (выберите правильный ответ):

- А.) Колун;
- Б.) Сушина;
- В.) Плавник.

2. В качестве растопки для костра лучше всего использовать (выберите правильный ответ):

- А.) Сосновые и еловые шишки;
- Б.) Палые листья;
- В.) Сосновые и еловые тоненькие веточки с опавшей хвоей.

3. Высота пня сваливаемого ствола должна равняться (выберите правильный ответ):

- А.) Диаметру ствола;
- Б.) Высоте роста пильщиков;
- В.) Ширине ладони.

4. Перед валкой сухого дерева необходимо (выбери правильный ответ):

- А.) Расшатать дерево руками – может упадет;
- Б.) Постучать по стволу обухом топора, чтобы опали сухие ветки, листья или хвоя;
- В.) Полить водой – чтоб легче пилилось.

5. Во время заготовки дров топор нужно переносить (выберите правильный ответ):

- А.) Хватом за низ топорща, лезвием от себя;
- Б.) Хватом за топор, лезвием от себя, топорщем вниз;
- В.) Хватом за середину топорща, лезвием к себе.

6. Дрова можно рубить (выберите правильный ответ):

- А.) На ровной земле;
- Б.) На плоском камне;
- В.) На крепком пне.

7. При колке дров следует (вычеркни неправильный ответ):

- А.) Позвать зрителей;
- Б.) Определить место и направление удара;
- В.) Устойчиво поставить полено.

8. Отличаются ли размеры дров, заготавливаемых для приготовления пищи на таганке или троссике (выбери правильный ответ):

- А.) Нет, не отличаются: костер горит в обоих случаях;
- Б.) Да, отличаются, т.к. таганок расположен более низко к земле;
- В.) Без разницы.

9. Для приготовления завтрака дрова и растопка заготавливаются (выбери правильный ответ):

- А.) Дрова приносятся из леса по мере их прогорания;
- Б.) С вечера дежурства;
- В.) Утром, после подъема дежурных.

10. При свертывании лагеря оставшиеся поленья (выбери правильный ответ):

- А.) Складываются в аккуратную поленницу, корой вверх;
- Б.) Закапываются;
- В.) Разбрасываются по лесу.

Тема: «Продукты в поход»

Список литературы и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения:

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. - М.: 2004
2. Бардин, К.В. Азбука туризма (о технике пешеходных путешествий): учебно-методическое пособие/ К. В. Бардин. М.: 2004 г.
3. Ганопольский, В. И. Организация и подготовка спортивного туристского похода: учебное пособие / В. И. Ганопольский. М.: ЦРИБ «Турист», 2006 г.
4. Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М.: ЦРИБ Турист, 1986
5. Остапец А. А., «На маршруте туристы-следопыты», М., Просвещение, 1987.
6. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия/ И.А. Верба, С.М. Голицин, В.М. Куликов, Е.Г. Рябов./ - М.: Физкультура и спорт, 1983 г.
7. Книга Г.Баера «Выживание в дикой природе»: <https://sport.wikireading.ru/18567>
8. Сублимированные продукты Гала-Гала: <http://www.galagala.ru/>
9. «Чем питаться в походе и как организовать питание для группы?»: <https://sport-marafon.ru/article/kak-vybrat/chem-pitatsya-v-pokhode-i-kak-organizovat-pitanie-dlya-gruppy/>
10. Какую еду брать в поход: https://youtu.be/oDGH05_A3XY
11. Вкуснятина из котелка: <https://fishki.net/1943038-vkusnjatina-iz-kotelka-recepty-bljud-pohodnoj-kuhni.html>

Определяя количество и вид продуктов, забираемых группой в поход, нужно знать:

1. В каком режиме будет питаться группа. Возможны главные варианты:

а) – завтрак – обед – ужин – вечерний чай;

б) – уплотненный завтрак – перекус (горячий или холодный) – обед – ужин – вечерний чай.

2. На какой итоговый вес суточного рациона продуктов нужно выйти при подготовке продуктов. Работая с таблицами калорийности продуктов, не ощущая заметного стеснения в вопросе финансов, мы можем определить суточный рацион в пределах от 500 грамм до 1200 грамм на человека в день. Пятистограммовый рацион не обеспечит компенсации энергозатрат, но будет способный продержат участников в рабочем состоянии на всем протяжении похода. На пятисотграммовый рацион обычно выходят в особо сложных и продолжительных походах в случае, когда группа физически не сможет забрать с собой большее количество продуктов. Тысяча-двухстограммовый рацион возможен при проведении стационарных выездов типа сборов при частичной закупке продуктов на месте. В этом случае в рационе могут оказаться включенными свежие овощи и фрукты.

3. Возможна ли закупка продуктов на месте проведения сбора или путешествия.

Для сокращения веса суточного рациона вместо свежих и консервированных продуктов используются сублиматы. Вместо хлеба используются сухари и галеты, вместо сгущенного молока – молоко сухое, вместо тушенки – сухое сублимированное мясо или его соевый заменитель. В случае запланированного использования консервов используются консервы в металлических банках, но не в стеклянных. Некоторые из консервных банок делаются из какого-то сплава визуально напоминающего алюминий и полностью прогорают в костре.

Составление «раскладки» продуктов.

При составлении списка продуктов (в туризме этот список, содержащий в себе и мне и количество используемых продуктов называется РАСКЛАДКОЙ) работа происходит следующим образом:

1. В зависимости от продолжительности похода устанавливается цикл повторяемого меню и количество таких циклов (обычно используется пяти или трехдневный цикл) в походе.

2. Затем в зависимости от выбранного режима питания и цикла меню вычерчивается цикловая таблица. Ниже приводится цикловая таблица для трехдневного

цикла меню при режиме питания «завтрак-обед-ужин» (летний непродолжительный поход).

| | | |
|----------------|-------------|-------------|
| Завтрак | Обед | Ужин |
| Завтрак | Обед | Ужин |
| Завтрак | Обед | Ужин |

Таблица заполняется наименованиями используемых продуктов.

Сначала проставляются крупы. Для приготовления мясных блюд чаще всего используются крупные зерновые крупы (рис, гречка, реже – пшено) и макароны, для сладких молочных каш чаще используются мелкие быстроварящиеся крупы (манка, пшеничка, геркулес, овсянка и т.д.). В молочные каши обычно добавляются сухофрукты (изюм, курага).

Кроме круп для приготовления «второго» блюда может использоваться картофельный сублимат.

Затем проставляются супы и напитки (чай, кофе, какао, компот, кисель.)

Прописывается наличие мяса и сухого молока для приготовления «второго» блюда и напитков, масла, сахара, хлеба и всех остальных продуктов, используемых в рационе.

Не забывайте о соли и специях.

Затем составляется список наименований продуктов и рассчитывается вес каждого продукта на весь поход.

Для того, чтобы определить этот вес, необходимо посмотреть сколько раз в цикле повторяется наименование того или иного продукта, сколько раз за поход повторяется цикл меню и какое количество продукта используется для разового употребления (одним человеком или всей группой).

При расчете веса продуктов в нашей практике приятно исходить из того, что один человек съедает ЗА ОДИН РАЗ:

крупы – от 40-50 г (манка) до 60-80 г.

макарон – 80-100 г.

молоко сухое – до 30 г.

ЗА ДЕНЬ:

Масло сливочное – 30 г.

Сыр – 30 г.

Сахар – до 100 г. (сахар частично может заменяться конфетами и другими сладостями).

Мясо свежего или консервированного – 100-120 г. (эквивалент этого количества в сублимате будет в несколько раз меньшим).

Сухофруктов (изюм, курага) – до 100 г.

(Суповые сублиматы, напитки и хлеб рассчитываются сразу на группу. Мы считаем, что на группу в 10-15 человек в день уходит 1,5-2 буханки хлеба и 2 батона).

Приведенные нормы закладки продуктов являются нормами, выведенными эмпирическим путем из норм, рекомендуемых в многочисленных туристских справочниках. В зависимости от конкретности того или иного похода эти нормы могут быть незначительно пересмотрены.

Фасовка продуктов.

В зависимости от сложности похода и от волевого решения группы или руководителя продукты могут быть расфасованы с той или иной степенью готовности к употреблению. Продукты в зимний поход рекомендуется расфасовывать по модулям приема пищи (завтрак, перекус, ужин), причем крупы, сухое молоко и сахар, используемые для приготовления молочных каш можно смешивать прямо при расфасовке. В летних походах супы, крупы, да и почти все остальные продукты могут храниться вне модулей. Модульная расфасовка, занимая время при подготовке к походу, экономит его в самом походе. Однако некоторые из продуктов (главным образом, масло или, например, сухари) по модулям расфасовывать неудобно.

Для упаковки продуктов можно использовать так называемые «пурпаки» и пластиковые полутора-двухлитровые (вымытые и высушенные) бутылки из-под лимонадов. Раньше сыпучие, набирающие влагу продукты (сахар, манка и т.д.) хранились в матерчатых мешках, в свою очередь упакованных в мешки полиэтиленовые.

Контрольные вопросы по теме «Продукты в поход»:

**1. В походе участники регулярно принимают пищу для того, чтобы:
(выберите правильный ответ):**

- А.) Пополнить энергетические запасы организма;
- Б.) Пополнить жировые запасы организма;
- В.) Пополнить водно-солевой баланс организма.

2. Углеводы, содержащиеся в пище, служат для (выберите правильный ответ):

- А.) Быстрой передачи энергии организму.
- Б.) Строительства клеток организма.
- В.) Поддержания длительной энергии в организме.

3. Какой продукт богат белками (выберите правильный ответ):

- А.) Сублимированный творог;
- Б.) Сублимированные ягоды;
- В.) Хлебо-булочные изделия.

4. Основным продуктом питания в походе является (выбери правильный ответ):

- А.) Свежая картошка;
- Б.) Вареные сосиски;
- В.) Крупы.

5. По какому принципу составляется раскладка продуктов на поход (выбери правильный ответ):

- А.) Повторяющаяся каждые три дня;
- Б.) Ежедневная на весь поход;
- В.) Повторяющаяся каждые пять дней.

6. Продуктовая раскладка составляется с учетом (выбери правильный ответ):

- А.) Аппетита руководителя группы;
- Б.) Вида похода и количества запланированных приемов пищи;
- В.) Составляется без учета каких-либо факторов

7. Норма колбасы, сыра, масла на одного человека в день (выберите правильный ответ):

- А.) 1000 г.;
- Б.) 500 г.;
- В.) 30 г..

8. При приготовлении сладкой каши нужно не забыть положить (вычеркни неправильный ответ):

- А.) Соль;
- Б.) Специи;
- В.) Кетчуп.

9. Транспортировка продуктов в рюкзаке осуществляется (выбери правильный ответ):

- А.) В фабричной упаковке;
- Б.) В пластиковых бутылках или плотных пакетах, укрепленных скотчем;
- В.) В стеклянных банках.

10. Нормы закладки риса на одного человека на один прием составляет (выберите правильный ответ):

- А.) 40-50 гр.;
- Б.) 60-80 гр.;
- В.) 120-150 гр..

Тема: «Походная аптечка»

Список литературы и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения:

1. Андреев Г.Г. Первая медицинская помощь. - СПб.: 2005
2. Бардин, К.В. Азбука туризма (о технике пешеходных путешествий): учебно-методическое пособие/ К. В. Бардин. М.: 2004 г.
3. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. – М.: АСТ, 2000
4. Булай П.И. Первая помощь при несчастных случаях и некоторых заболеваниях. – Минск, 1980
5. Ганопольский, В. И. Организация и подготовка спортивного туристского похода: учебное пособие / В. И. Ганопольский. М.: ЦРИБ «Турист», 2006 г.
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. Москва, Профиздат, 1990 г
7. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. М.И. Гоголева. Москва, Просвещение, 1991
8. Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М.: ЦРИБ Турист, 1986
9. Остапец А. А., «На маршруте туристы-следопыты», М., Просвещение, 1987.
10. Осторожно змеи! (1-я помощь и лечение). - Л.: 1970
11. Ткаченко С.С., Шаповалов В.М. Оказание первой доврачебной помощи при повреждениях опорно-двигательного аппарата. - Л.: Медицина, 1984
12. Травматология. Под редакцией М.Гарлицкого. Варшава, Польское медицинское издательство, 1973 г.
13. Туризм в школе: Книга руководителя путешествия/ И.А. Верба, С.М. Голицин, В.М. Куликов, Е.Г. Рябов./ - М.: Физкультура и спорт, 1983 г.
14. Аптечка первой помощи – общие требования: <https://getfirsthelp.ru/tips/first-aid-kit>

15. Нормативные документы по оказанию первой помощи: <https://ab-dpo.ru/portal/med-articles/normativnye-dokumenty-po-okazaniyu-pervoy-pomoshchi/>
16. Алгоритм оказания первой помощи: <http://test.safe-work.ru/Bibl/BibOT/Med/1p090101a.html>
17. Учебная фильмотека по оказанию первой помощи: <https://shkola27.edusite.ru/p66aa1.html>

Примечание: В соответствии с Федеральным законом от 3 июля 2016 г. № 313-ФЗ в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» внесены изменения, которые устанавливают, что охрана здоровья обучающихся включает в себя, в том числе, обучение педагогических работников навыкам оказания первой помощи (ч. 11 ст. 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»). Письмо Министерства труда Российской Федерации от 9 декабря 2015 г. № 15-2/ООГ-6230 разъясняет, что порядок, форма и оформление результатов обучения по оказанию первой помощи пострадавшим определяются работодателем.

Состав походной аптечки

Для того, чтобы ничего не забыть, предлагается следующий принцип составления списка аптечки.

На доске или на листке бумаги рисуется человек (точка, точка, запятая, минус, рожица кривая... и т.д.), затем кончиком карандаша или мысленным взором по человеку проводится от маковки головы до пяток и вспоминается, а что и где у человека вообще-то может болеть и как от этих хворей можно лечится в походе. Таким образом и составляется нижеприлагаемый список аптечки.

От облысения в походе не поможет ничего.

Голова (боль): **парацетамол, анальгин, цитрамон.**

Глаза (попадание сора, воспаление): **альбуцид, спитой чай.**

Уши (воспаление): **камфорное масло, бальзам «Золотая звезда», спирт.**

Нос (насморк): **галазолин, нафтизин, оксолиновая мазь.**

Зубы (боль): **анальгин, спирт, сало, сода или травы для полоскания.**

Горло (воспаление, ангина): **фурацилин, анти-ангин, таблетки для рассасывания, марганцовка, сода, соль или травы для полоскания, стрептоцид для присыпки гнойных пробок, препарат из группы сульфаниламидов при температуре.**

Бронхит: **таблетки от кашля, травы, спирт или бальзам «З.з.» для растирания груди.**

Бронхи и легкие (воспаление - в походных условиях мало поддается лечению): **отхаркивающие препараты, перцовый пластырь, антибиотики (возможно для внутримышечных инъекций).**

Сердце (боли): **валидол, корвалол.**

Желудок: **уголь активированный, энтерос-гель, смекта, марганцовка для промывания, но-шпа, или другие подобные препараты при болях, алахол при ожорстве.**

Печень, почки и прочие внутренние органы из неназванных в походе как правило не болят. Страдающим хроническими заболеваниями этих органов рекомендуется предупредить об этом руководителя группы и взять необходимые лекарства самостоятельно.

В некоторых справочниках по туризму мы обнаружили рекомендации не выходить в поход без **пургена**. Возможно это и действительно необходимое лекарство (слабительное), но до сих пор мы как-то без него обходились. Скорее нужно брать лекарство от поноса типа **энтеросептола**.

Ноги и руки сами по себе, как правило, не болят, если только не травмируешь их. К простейшим травмам ног относятся намины, мозоли, потертости. Намины заклеиваются **пластырем**, мозоли (перед и после прорыва) могут быть заклеены **бактерицидным пластырем**, потертости обрабатываются как обыкновенные раны: **перекись водорода, стрептоцид, йод, бинт, ватные диски, возможно зеленка (жидкость Новикова) или фукорцил, медицинский клей.**

Чтобы потертости не возникли в интимных местах, рекомендуется иметь в аптечке и уметь использовать своевременно **вазелин и ватные диски или детскую присыпку.**

Хорошо зарекомендовал себя крем «Боро+»

При серьезных травмах и ранах возможен болевой шок, от которого необходимо избавиться. Для обезболивания ран применяются **хлорэтил** (баллончик с быстроиспаряющейся жидкостью). Опрыскивается поверхность около раны или место

ушиба) или **новокаин (внутримышечные инъекции)**. Может использовать **анальгин** (в таблетках для приема вовнутрь). Все перечисленные лекарства, как правило, используются при ушибах, травмах и ранах, не мешающих передвижению участника по маршруту (за исключением травмы ноги). Обезболивание и прочие сопутствующие процедуры при более серьезных травмах здесь не рассматриваются.

Для уменьшения отека после ушиба и снятия болезненных ощущений рекомендуется иметь в походной аптечке **троксевазин**.

При нарывах, фурункулах, нагноениях используется **ихтиоловая мазь и/или Левомеколь**.

В список не вошли: **ножницы, щипцы, ватные палочки, термометр (в настоящее время есть бесконтактные небьющиеся термометры), тейпы, эластичные бинты**.

Рекомендация : используя предложенный принцип, аптечку составляет каждый участник.

Упаковка и хранение аптечки

1. Количество того или иного лекарства в аптечке должно быть достаточным для многократного применения и использования, при необходимости, всеми участниками походной группы.
2. Все лекарства должны быть упакованы так, чтобы упаковка могла бы выдержать транспортировку лекарств в рюкзаке, на который часто садятся и который время от времени падает.
3. Все лекарства должны быть подписаны так, чтобы надпись не стерлась и не размылась бы при попадании аптечки в воду.
4. Под крышкой аптечки должна храниться запаянная в полиэтилен шпиргалка с условиями применения всех находящихся в аптечке лекарств.
5. Аптечка должна предусматривать собственное переукомплектование на аптечку для группы радиального выхода и аптечку для остающихся в лагере дежурных. Если в путешествии (экспедиции) планируется выход сразу нескольких разведывательных или иных экспедиционных групп, каждая из таких групп должна быть снабжена своей походной аптечкой, куда вошли бы главным образом препараты, используемые при лечении травмы (**анальгин, новокаин, стрептоцид, перекись водорода, йод, бинты, пластырь и прочее**).

6. На маршруте аптечка, как правило, находится у замыкающего группы или у руководителя, идущего неподалеку от замыкающего. Это требование становится обязательным для групп, совершающих лыжные походы.

Тема : «Оказание первой помощи»

К сожалению эта тема не может быть представлена в виде конспекта. Ее нужно проходить в полном объеме и ничего из этого полного объема не может быть выпущено. Даже устное изложение учебного материала темы, без времени, отводимого на конспектирование, без какой-то формы контроля за усвоением и без практических работ потребует не менее 3-4 часов лекции. Тема эта повторяется в полном объеме и углубляется каждый новый год занятий туризмом и занимает в общем плане учебной работы заметное место.

Контрольные вопросы по теме «Походная аптечка»:

1. При формировании аптечки необходимо учитывать (выберите правильный ответ):

- А.) Вес лекарственных препаратов;
- Б.) Количество участников и маршрутных дней;
- В.) Стоимость лекарственных препаратов.

2. Лекарства в аптечке хранятся (выберите правильный ответ):

- А.) В фабричной упаковке, способствующей распознаванию препарата;
- Б.) В упаковке, исключающей намокание препаратов и стирание его названия.
- В.) Все вместе в пластиковой коробочке.

3. По какому принципу может составляться аптечка (выбери правильный ответ):

- А.) По принципу: что может болеть начиная от макушки до пяток;
- Б.) По принципу: у меня болело то-то и то-то;
- В.) По принципу: в походе ничего не может заболеть.

4. Аптечка на маршруте должна находиться (выберите правильный ответ):

- А.) У направляющего;
- Б.) В середине группы;
- В.) У замыкающего.

5. Кто может оказывать экстренную первую помощь (выбери правильный ответ):

- А.) Каждый участник;
- Б.) Только руководитель;
- В.) Только врач.

6. При разделении группы как распределяется аптечка (выбери правильный ответ):

- А.) Остается с большим количеством участников;
- Б.) Передается участникам, уходящим в разведку;
- В.) Распределяется между двумя группами.

7. Где хранится аптечка «быстрого реагирования» (выберите правильный ответ):

- А.) В середине рюкзака;
- Б.) В верхнем клапане или кармане рюкзака;
- В.) Внизу рюкзака

8. Что может входить в аптечку «быстрого реагирования» (выбери правильный ответ):

- А.) Пластырь, бактерицидный пластырь, булавка, перекись водорода, альбуцид, фулорцил, стрепсилс, активированный уголь, анальгин;
- Б.) Марганцовка, смекта, сульфаниламиды;
- В.) Шприц, глюкоза, новокаин.

9. Под клапаном аптечки должно быть (выбери правильный ответ):

- А.) Указание всех препаратов с условиями применения;
- Б.) Медицинский справочник;
- В.) Справочник терапевта.

10. При применении лекарственных препаратов на маршруте участники должны соблюдать следующие правила (выбери правильный ответ):

- А.) Нет никаких правил.
- Б.) Все лекарственный препараты применяются только после консультации с руководителем.
- В.) Все лекарственный препараты применяются только после консультации с врачом поликлиники.

Контрольные вопросы по теме «Оказание первой помощи»:

1. При капиллярном кровотечении накладывается (выберите правильный ответ):

- А.) Жгут;
- Б.) Шина;
- В.) Бактерицидный пластырь.

2. При венозном кровотечении накладывается (выберите правильный ответ):

- А.) Давящая стерильная повязка;
- Б.) Жгут;
- В.) Бактерицидный пластырь.

3. При кровотечении из носа нужно (выбери правильный ответ):

- А.) Наклонить голову и приложить к переносице холод;
- Б.) Запрокинуть голову и приложить к переносице тепло;

В.) Лечь на бок и открыть рот.

4. Намин это (выберите правильный ответ):

А.) Покраснение кожи;

Б.) Отслоение эпидермиса и образование водяных пузырей;

В.) Прорыв эпидермиса и образование открытой ранки.

5. При термическом ожоге необходимо (выбери правильный ответ):

А.) Как можно быстрее поместить раненую поверхность под холодную воду или наложить холодный компресс;

Б.) Как можно быстрее намазать раненую поверхность маслом или любым жирным кремом;

В.) Как можно быстрее поместить раненую поверхность в тепло или наложить грелку.

6. При тепловом ударе необходимо (выбери правильный ответ):

А.) Поместить пострадавшего в тень, приподнять ноги, расстегнуть ремень и верхние пуговицы рубашки ;

Б.) Посадить пострадавшего, дать напиток теплого сладкого чая;

В.) Похлопать пострадавшего по щекам, привести в чувство и дать обезболивающее.

7. При болях в животе, сопровождающихся поносом прежде всего нужно (выберите правильный ответ):

А.) Обильное питье и активированный уголь;

Б.) Ограничить питье и дать пурген;

В.) Помыть руки с мылом.

8. При попадании насекомого в глаз нужно применить (выбери правильный ответ):

А.) Альбуцид;

Б.) Нафтизин;

В.) Но-шпу.

9. При болях в горле можно использовать (выбери правильный ответ):

А.) Солевой раствор;

Б.) Сахарный раствор;

В.) Перечный раствор.

10. При ушибе конечности первоочередным мероприятием является (выбери правильный ответ):

А.) Наложение тепла на травмированную область.

Б.) Наложение холода на травмированную область.

В.) Наложение жгута.

Тема: «Компас и карта»

Список литературы и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения:

18. Куликов В., Ю.Константинов, Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: 1997
19. Матреничев В.А. Рельеф. Топоъемка.(Учебное пособие). - СПб.:2002
20. Книги по спортивному ориентированию: <https://orient-murman.ru/index.php/book>
21. Литература по спортивному ориентированию от Федерации спортивного ориентирования: <https://rufso.ru/literatura/>
22. Топография и ориентирование: <http://yuntur58.ru/nt/topografiya.php>
23. Топография в спортивном туризме: <https://youtu.be/cLC8c3Gd7uU>
24. Основы ориентирования. Работа с топографической картой: <https://youtu.be/uiXwN - Yy10>
25. Развивающие игры для спортивного ориентирования: <https://orient-games.ru/>
26. Список сайтов по спортивному ориентированию: <http://www.arina-orient.ru/index.php/informatsiya/poleznye-ssylki>
27. Библиотека упражнений по спортивному ориентированию: <https://horoshevo-o-team.ru/library-tasks.php>

КОМПАС

Компас – прибор в туризме исключительно популярный, но обучение работе с ним, сводящейся к умению определять азимут и двигаться по нему, получается сугубо практическим. В изучении компаса следует обратить внимание на следующие понятия: РУМБ, ЦЕНА ДЕЛЕНИЯ, АЗИМУТ ПРЯМОЙ и АЗИМУТ ОБРАТНЫЙ.

Жидкостные компаса отличаются от компасов, колба стрелки которых заполнена воздухом, тем, что стрелка в жидкостных компасах стабилизируется в направлении на север магнитный намного быстрее чем, например, в компасе Адрианова.

При изучении принципа действия и работы с компасом нужно не забыть объяснить, зачем вообще-то нужно уметь двигаться по азимуту. Можно также поговорить о способах ориентирования без компаса.

КАРТА

При совершении путешествий используются разные виды карт, выкопировки, кальки, рисунки, схемы и прочее. Карта, по которой двигаются туристы в горном районе, не похожа на обычную топографическую карту. Масштаб километровки может быть слишком мелким для многих горных районов, а с другой стороны даже такой карты может не оказаться у путешественников. Поэтому занятия с топографической картой проводятся в режиме знакомства.

В ходе занятий с той или иной мерой подробности оказываются рассмотренными следующие понятия и вопросы:

1. Отличие КАРТЫ и ПЛАНА. Понятие КАРТОГРАФИЧЕСКОЙ ПРОЕКЦИИ.
2. Рамка карты: ПРЯМОУГОЛЬНАЯ и ГЕОГРАФИЧЕСКАЯ система координат.
3. Зарамочное оформление карты: виды МАСШТАБОВ, ШКАЛА ЗАЛОЖЕНИЙ, СКЛОНЕНИЕ МАГНИТНОЙ СТРЕЛКИ и СБЛИЖЕНИЕ МЕРИДИАНОВ (здесь же рассматриваются такие понятия как АЗИМУТ МАГНИТНЫЙ, АЗИМУТ ИСТИННЫЙ, ДИРЕКЦИОННЫЙ УГОЛ), номенклатура листа.
4. Условные знаки.

Рекомендация: занятия по условным знакам лучше проводить в режиме игры.

КАРТА СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ.

Занятия спортивным ориентированием в программе занятий туризмом имеют большое значение, поскольку

- а) – являются комплексно развивающими;
- б) – могут организовываться круглогодично, как за городом, так и в черте города (в картах парков).

Теоретические занятия с картой спортивного ориентирования организуются по тому же принципу, что и занятия с топографической картой, но предлагают более детальное рассмотрение всех вопросов.

1. Зарамочное оформление карты.
2. Условные обозначения.

Условные обозначения на карте спортивного ориентирования могут быть ПЛОЩАДНЫМИ, ЛИНЕЙНЫМИ и ТОЧЕЧНЫМИ.

Цвета площадных условных обозначений:

БЕЛЫЙ.

Белым цветом обозначается лес с хорошей видимостью (лес без подлеска).

ЗЕЛЕНый.

Зеленым цветом обозначается лес с существенно ограниченной видимостью (густой лес, лес с густым подлеском, лесопосадки и прочее).

Зелено-белой штриховкой разной степени густоты обозначаются промежуточные состояния леса: чем больше зеленого цвета, тем гуще лес.

ЖЕЛТый.

Желтым цветом на картах спортивного ориентирования обозначаются открытые пространства. Желто-белой штриховкой – полуоткрытые пространства (негустой кустарник и прочее).

ГОЛУБОЙ.

Голубой цвет обозначает воду. Сплошная голубая заливка карты – озеро, бело-голубая штриховка – болота (чем больше голубого цвета, тем глубже болото). Голубые прямые, кривые и ломаные линии обозначают канавы, реки, ручьи и так далее.

ЧЕРНый.

Черным цветом обозначаются строения (прямоугольники, квадратики и т.д.)

Черно-белой штриховкой, как правило, закрашиваются на карте пространства, на местности огороженные, то есть такие пространства, куда доступа нет и где нету и карты.

Л и н е й н ы е обозначения.

Дороги, тропы, просеки, заборы, линии электропередач и так далее.

Коричневой линией в тонких черных границах обозначаются на картах шоссе (асфальтированные дороги).

Черная сплошная линия – как правило, грунтовая, не асфальтированная дорога или хорошо наезженная лесная дорога.

Черная сплошная линия с короткими вертикальными поперечинами – железнодорожное полотно.

Тонкими черными линиями с х-образными поперечинами а также с одинарными или двойными наклонными поперечинками обозначаются линии электропередач и заборы.

Контрольные вопросы по теме «Компас и карта»:

10. Четыре основных румба это (выберите правильный ответ):

- А.) Северо-восток, северо-запад, юго-восток, юго-запад;
- Б.) Север-восток-юг-запад;
- В.) Лево-право-верх-низ.

11. Румб это (выберите правильный ответ):

- А.) Каждое из 32 делений на круге компаса, соответствующее каждой 1/32 части горизонта;
- Б.) Градусная сетка.
- В.) Параллели и меридианы.

12. Основным отличием карты от плана является (выбери правильный ответ):

- А.) Наличие градусной сетки и изображение большого участка земной поверхности;
- Б.) Нет никаких отличий;
- В.) На карте обозначается отдельно стоящее строение, а на плане - нет.

13. Географическая система координат это (выберите правильный ответ):

- А.) Определение угла и расстояние до объекта;
- Б.) Проецирование земной поверхности на плоскость;
- В.) Это измерения углов (в градусах) из центра Земли до точки на земной поверхности, когда форма Земли принимается за сферу.

14. Координата это (выбери правильный ответ):

- А.) Схематичное изображение предмета на карте;
- Б.) Числовые или буквенные значения, с помощью которых можно определить место, где расположена точка на местности;
- В.) Угол между направлением на север и направлением движения.

15. Азимут это (выбери правильный ответ):

- А.) Графическое изображение направления движения;
- Б.) Угол между направлением на север и направлением движения;
- В.) Математическое изображение точки на карте.

16. Что такое линейные ориентиры? (выберите правильный ответ):

- А.) Объекты имеющие существенную длину на местности, а на картах обозначаются знаками (дороги, реки, каналы);
- Б.) Ориентирование по кривым дорогам;
- В.) Объекты с хорошо выраженными контурами, занимающими определенную, сравнительно небольшую площадь (озеро, болото, луг, опушка леса, роща, населенный пункт).

17. Что такое площадные ориентиры (выбери правильный ответ):

- А.) Ориентирование по канавам и тропинкам;
- Б.) Объекты с хорошо выраженными контурами, занимающими определенную, сравнительно небольшую площадь (озеро, болото, луг, опушка леса, роща, населенный пункт);
- В.) Объекты имеющие существенную длину на местности, а на картах обозначаются знаками (дороги, реки, каналы);

18. Перед началом движения по карте необходимо (выбери правильный ответ):

- А.) Сверить направление на север по карте и компасу;
- Б.) Сориентировать карту по солнцу или звездам;
- В.) Сориентировать карту по ближайшей дороге или ЛЭП.

10. Для успешного ориентирования на местности необходимо (выбери правильный ответ):

- А.) Знать свое местоположение;
- Б.) Иметь телефон для связи;
- В.) Уметь определять скорость ветра.

Тема: «Узлы»

Список литературы и интернет-ресурсов для самостоятельного изучения:

Информация об узлах в тех или иных количествах встречается почти во всех туристских справочниках и учебниках. Из специальных изданий можно рекомендовать следующее:

1. Балабанов И.В. Узлы. - М.: 1998
2. Демус В.А. Большая книга узлов. Рыбацкие, охотничьи, морские, туристские, альпинистские, бытовые., ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», г. Белгород, 2014 <https://litlife.club/books/249541/read>
3. Скрыгин Л.Н. Морские узлы. Москва. «Транспорт». 1984.
4. Учебные пособия по туризму. Литература по узлам: <http://www.angarsk-turclub.narod.ru/html/lib/lib.html>
5. Анимированные узлы, схемы вязки: <http://budetinteresno.info/uzli.htm>

Тема сугубо практическая и является вводной в круг тем техник разных видов туризма (главным образом пешеходного и горного).

О каждом узле нужно знать следующее:

1. Как его завязать.
2. В каких случаях можно использовать.

В специальной литературе по технике вязки узлов вместе с объяснением, как вязать тот или иной узел, может содержаться и информация, для чего данный узел используется. Тем не менее вместе с перечнем узлов, знание которых может считаться

необходимым для занятий туризмом, ниже приводятся и краткие сведения о возможности их использования.

ПРЯМОЙ: Используется для связывания веревок одинаковой толщины. При натяжении сильно затягивается и потому неудобен. *НЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ:* для связывания веревки, используемой в качестве перил, веревки, по которой возможно скольжение руки, карабина или какого-то другого крепления, особенно при изменении ее натяжения (может развязаться). В этом случае можно рекомендовать использование какого-то из самозатягивающихся узлов или *ТРАВЯНОГО*.

АКАДЕМИЧЕСКИЙ: Используется для связывания веревок одинаковой толщины. В отличие прямого легче развязывается после нагрузки.

КОНТРОЛЬНЫЙ:

Выполняет три функции.

1. Препятствует выползанию веревки из узла, который он «контролирует».
2. Делает выползание веревки визуально заметным.
3. Легко развязывается при изменении натяжения веревки и тем дает повод подойти к «контролируемому» узлу и, завязав контрольный, проверить и «контролируемый» узел.

БРАМШКОТОВЫЙ: Используется для связывания веревок разной толщины. «Толстая» веревка используется в качестве петли, «тонким» концом на ней вяжется узел.

ПРОВОДНИК (одним концом, встречный, средний - он же «пчелка»)

Используется как конечный узел на петле самостраховке и в подобных же ситуациях. Встречный проводник является самозатягивающимся узлом и используется для связывания всего со всем. Срединный проводник, он «пчелка», он же «узел третьего в связке» от обычного проводника отличается тем, что одинаково хорошо держит нагрузку, приложенную с разных сторон (таких сторон у «пчелки» три).

ВОСЬМЕРКА (направленная, одним концом, встречная): Является аналогом проводника в отличие от которого не требует контрольного узла на конце и меньше затягивается. Направленная восьмерка используется для встежки карабина при организации страховки сверху.

БУЛИНЬ (двойной): Узел, который используется для привязывания веревки к человеку или к опоре. При нагрузке затягивается незначительно и потому легко развязывается потом.

СХВАТЫВАЮЩИЙ: Функция узла зашифрована в названии. Используется для движения по перилам на самостраховке и для жесткого крепления веревки к веревки. Существует несколько видов схватывающих узлов.

УДАВКА: Используется для крепления веревки к опоре. Не используется, если натяжение прикрепленной веревки будет меняться.

ШТЫКИ: Существует множество разновидностей этого узла. Узел используется для крепления веревки к опоре (одно из возможных использований) и легко развязывается после работы. Менее, чем удавка, но все же тоже «не любит» изменения натяжения прикрепленной веревки.

СТРЕМЕЧКО: Используется в соответствии с названием, а также для жесткого крепления карабина к веревке.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

1. Лучше не изучать более двух-трех узлов за занятие.
2. Перед любым занятием по туризму можно выделять по 10-15 минут для вязки узлов. Чтобы не забыть, узлы нужно вязать постоянно (во всяком случае, в первые годы занятий туризмом).

Контрольные вопросы по теме «Узлы»:

1. Все узлы используются для (выберите правильный ответ):

- А.) Для красоты;
- Б.) Для связывания, привязывания, закрепления;
- В.) Для защиты от насекомых.

2. Брашкотовый узел используется для связывания веревок (выберите правильный ответ):

- А.) Разного диаметра;
- Б.) Одного диаметра;
- В.) Крепления на опоре.

3. Штыковой узел используется для (выбери правильный ответ):

- А.) Крепления веревки на опоре без фиксации второго конца;
- Б.) Крепления веревки на опоре под нагрузкой;
- В.) связывания двух веревок одинакового диаметра.

4. Диаметр основной веревки преимущественно должен быть (выберите правильный ответ):

- А.) 6-8 мм;
- Б.) 10-12 мм;
- В.) 20-25 мм.

5. Для того, чтобы пристегнуть веревку к карабину используется узел (выбери правильный ответ):

- А.) Встречная восьмерка;
- Б.) Стремя;
- В.) Проводник с контролкой.

6. Контрольный узел нужен для (выбери правильный ответ):

- А.) Определения «выползания» узла;
- Б.) Красоты узла;
- В.) Прочности узла.

7. Какой узел вы используете для крепления вертикальных перил к опоре (выберите правильный ответ):

- А.) Булинь;
- Б.) Удавка;
- В.) Бахмана.

8. Какой узел называется узлом «третьего в связке» (выбери правильный ответ):

- А.) Удавка;
- Б.) Бахмана;
- В.) Австрийский проводник.

9. Для того, чтобы связать две веревки одинакового диаметра, мы используем узел (выбери правильный ответ):

- А.) Встречная восьмерка;
- Б.) Стремя;
- В.) Схватывающий.

10. Каким узлом можно закольцевать петлю самостраховки –петлю Прусика (выбери правильный ответ):

- А.) Стремя;
- Б.) Схватывающий
- В.) Встречный проводник.

Ключ к ответам на вопросы по темам опорного конспекта:

| Тема/№вопроса | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| «Личное снаряжение» | В | Б | А | В | В | А | Б | В | В | Б |
| «Рюкзак» | В | А | Б | Б | В | А | В | В | Б | В |
| Групповое снаряжение» | А | Б | А | Б | В | А | Б | В | В | Б |
| «Обязанности в походе» | Б | А | А | Б | А | В | Б | Б | В | А |
| «Движение по маршруту» | Б | Б | А | В | Б | В | Б | А | Б | В |
| «Полевой лагерь» | А | В | В | Б | В | Б | В | А | В | А |
| «Дрова. Костер. Приготовление пищи» | Б | В | А | Б | Б | В | А | Б | Б | А |
| «Продукты в поход» | А | А | А | В | А | Б | В | А | Б | Б |
| «Походная аптечка» | Б | Б | А | В | А | В | Б | А | А | Б |
| «Первая помощь» | В | А | А | А | А | А | А | А | А | Б |
| «Компас и карта» | Б | А | А | В | Б | Б | А | Б | А | А |
| «Узлы» | Б | А | Б | Б | В | А | А | В | А | В |