

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

Муниципальное образование "Мамоновский городской округ"

МБОУ СОШ г. Мамоново

УТВЕРЖДЕНО

**директор МБОУ СОШ г.
Мамоново**

**Космынина Л.Н.
приказ №216-о/д от «30» августа 2023 г.**

Дополнительная общеразвивающая программа

«Спортивно - прикладной туризм»

Срок реализации - 1 год

**Составитель:
Копошко А.В.**

**г.Мамоново
2023 год**

Пояснительная записка

Туризм - одно из важных средств отдыха. Туризм предоставляет уникальную возможность глубже узнать и наглядно ознакомиться с историческим и культурным наследием своей страны, пробудить у молодых людей чувство национального самосознания, воспитать уважение и терпимость в быту и обычаям других национальностей и народов.

Кроме того, детско-юношеский туризм является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни человека и общества в целом, что имеет большое государственное значение в воспитании подрастающего поколения.

1. Особенности курса.

В основе курса лежат теоретические и практические сведения по спортивно-прикладному туризму. Курс предусматривает использование следующих форм работы: лекции, практические занятия, экскурсии, поход. Результатом изучения данного курса будет подготовленный самими учащимися поход, который даст возможность каждому из них почувствовать себя настоящим туристом. Программа рассчитана на 204 часа в год, в неделю 6 часов. Динамика интереса к курсу будет отслеживаться через повышающийся интерес к занятиям по туристической подготовке, эмоционально-психологическое состояние учащихся на занятиях, стремление к получению новых знаний и желание преодолевать возникающие трудности. Программа рассчитана на учащихся 6-11 классов.

2. Цели курса.

Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и элементами спортивного ориентирования на местности. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

3. Задачи курса.

1. В области образования:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ, физике, математике, литературе и физической подготовки;

- приобретение умений и навыков в работе с картой, компасом;

- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;

- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

2. В области воспитания:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;

- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;

- гуманное отношение к окружающему миру;

- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

3. В области физической подготовки:

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);

- выполнение в течение учебного года соответствующих спортивных разрядов по туризму и ориентированию, участие в туристических слётах, соревнованиях и походах.

Методы работы.

1. Поисково - исследовательский метод (самостоятельная работа детей и подростков с выполнением различных заданий, выбор самостоятельной темы для оформления проекта, реферата, отчета о проделанной работе в походах и на экскурсиях)

2. Метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах и экскурсиях

3. Метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей

4. Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Формы работы.

1. Проведение соревнований по спортивному ориентированию.
2. Участие в туристических слётах.
3. Участие в военно-спортивных играх.
4. Проведение конференций, викторин, спортивных эстафет по охране природы.

Прогнозируемые результаты и критерии их оценки.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение комплексной программы, прирост спортивных достижений, участие в соревнованиях, походах, туристических слётах, экологических акциях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых, нравственно мыслящих и образованных патриотов страны.

В конце обучения подросток сможет осознанно выбрать подходящую специализацию и, используя широкий комплекс полученных знаний и навыков, продолжить своё развитие в специальных образовательных учреждениях по определённому профилю.

По завершении обучения, обучающиеся должны знать:

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;

- различные способы ориентирования на местности.

уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;

- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;

- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;

- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;

- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;

- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;

- уметь правильно применять туристские узлы;

- проводить поисково-спасательные работы;

- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;

- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;

- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;

- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

Адресат программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивно-прикладной» предназначена для детей в возраст 7-18 лет.

Объем и срок освоения программы.

Срок освоения программы – 10 месяцев.

На полное освоение программы требуется 176 часов.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. Набор детей в объединение: для зачисления на обучение требуется наличие медицинской справки.

Программа предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп: 10 – 25 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов – 176 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах: 2 часа по 45 минут 2 раза в неделю, с перерывом между занятиями в 10 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 4 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ

программы

I. Введение

I.1 Что такое туризм?

Основные задачи, принципы, методы и средства спортивных тренировок туристов.

Туризм - один из самых увлекательных видов спорта. Он развивает и совершенствует необходимые человеку физические качества – выносливость, быстроту, силу различных групп мышц, ловкость. Кроме того, в туристских походах совершенствуются морально-волевые качества, такие как смелость, решительность, дисциплинированность, коллективизм, активность, воля и др.

II. Физическая подготовка туриста

2.1 Развитие выносливости.

Выносливость – одно из самых важных физических качеств туристов. Определяется она как возможность длительное время проявлять высокую работоспособность. В соревнованиях выносливость проявляется в способности туристов выдерживать большую по объему и высокую по интенсивности соревновательную нагрузку. Только всесторонне подготовленные выносливые туристы могут быстро преодолеть сложный и протяженный маршрут, насыщенный естественными препятствиями. Объем нагрузки в походе зависит от протяженности пути, веса рюкзака и других факторов: темпа передвижения, быстроты преодоления естественных препятствий, общей продолжительности путешествия. Выносливость во многом зависит и от функционального состояния всех органов и систем организма. Однако решающими здесь являются сердечно-сосудистая, дыхательная и центральная нервная система. Большое значение имеет умение туриста распределять силы при выполнении различных физических упражнений и технических приемов, а также умение выполнять их без особых мышечных напряжений, т.е. технично.

2.2 Развитие силы.

Развитие силы – это не столько развитие мускулатуры всего тела туриста, сколько развитие приспособленности мышц к динамической работе большой мощности, типичной для туристов.

Абсолютная сила мышц, развитая путем отягощений за счет простого увеличения физиологического поперечника мышц, является только основой для развития динамической силы туриста.

В туристской практике наибольшее значение имеет динамическая сила мышц ног. Однако физическое совершенствование предусматривает гармоничное развитие всех групп мышц. Сила туриста характеризуется способностью его мышц выдерживать умеренные напряжения в течение длительного времени, а также способностью многих мышечных групп (ног, рук, спины и т.д.) к предельным кратковременным напряжениям.

При любых физических упражнениях, особенно силовых, мышечная масса увеличивается, что приводит к усилению кровообращения и увеличению запасов энергетических веществ.

2.3 Развитие подвижности в суставах.

С подвижностью в суставах связана гибкость тела, быстрота движений и ловкость. Все эти качества нужны в туристских походах и соревнованиях. Подвижность в суставах ограничивается связками и мышцами. Подвижность можно развить систематическими упражнениями, направленными на увеличение эластичности связок и мышц. Важную роль при этом играют упражнения на гибкость, которые позволяют выполнять движения в суставах с большой амплитудой, развивающие подвижность плечевого пояса, позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов. Выполнение этих упражнений требует соблюдения следующих приемов: маятникообразные движения телом, пружинящие сгибания, приседания, выпады; захват руками внешней опоры, удержание ногами рейки гимнастической стенки; использование дополнительных отягощений, а также эспандеров или амортизаторов; фиксация отдельных положений (полушпагатов, вися) до 20 – 30 сек. В период разминки, основной и заключительной частях занятия широко применяются маятникообразные, круговые или рывковые движения: плечевыми и тазобедренными суставами, прямыми и согнутыми руками, «махи» ногами, движения головой (для развития мышц шеи), сгибания и разгибания верхней половины тела, пружинистые движения в полушпагате. Подвижность голеностопных суставов отрабатывается ходьбой на пятках и носках, на внутренней и внешней сторонах стоп, приседанием и подъемом на скрещенных ногах. Горным туристам особое внимание следует уделять развитию подвижности голеностопных суставов, поскольку многие технические приемы скалолазания: передвижения на кошках по льду, движения на осыпях и других формах горного рельефа связаны с большими нагрузками на голеностопные мышцы и связки, которые должны быть сильными и эластичными.

III. Основы безопасности в походах и соревнованиях

3.1 Техника пешего, водного походов.

Техника пешего туризма – это правила и приемы преодоления естественных препятствий, встречающихся на маршруте. Она состоит из общей и специальной подготовки. Общая техническая подготовка направлена на овладение двигательными умениями и навыками, специальная – на совершенствование этих навыков в достижении туристского мастерства.

3.2 Тактика пешего, водного походов .

Тактика туризма – это умение выбрать наиболее рациональный и безопасный путь в достижении поставленной цели. Тактика неотделима от физической и технической подготовки. Невозможно тактически верно наметить маршрут, не учитывая реальной физической, технической и волевой подготовки туристов. Выбор тактики необходимо осуществлять одновременно с разработкой и

прокладыванием будущей трассы маршрута. Вначале тактический вариант похода решается теоретически. Сюда входит планирование прохождения маршрута с преодолением известных естественных препятствий, исходя из учета опыта и возможностей туристов. Во время разработки маршрута следует учитывать рациональные тактические приемы. Для этого необходимо хорошо знать сложные участки на маршруте и теоретически представлять, какими способами и средствами они будут преодолеваются.

3.3 Правила безопасности при движении по болоту.

Заболоченные участки иногда составляют от 15 и больше процентов туристского маршрута. Немало физических и психических усилий приходится затрачивать на преодоление этого препятствия. Много времени уходит на проведение разведки, организацию страховки.

Болота подразделяются на низинные, верховые и «висячие». Первые образуются в поймах рек, а также за счет зарастания водоемов и питаются в основном грунтовыми водами. Верховые (моховые) чаще встречаются на водоразделах и питаются за счет атмосферных осадков. «Висячие» нередко встречаются в горной местности и расположены на склонах. Они образованы выходом ключей и атмосферными осадками.

Болота классифицируются на проходимые, труднопроходимые и непроходимые. К первым относятся болота, покрытые густой травой попеременно с осокой. В сухое время года по ним можно проехать.

Труднопроходимое болото покрыто мхом, среди которого встречается вода, растет трава пушица, густой кустарник ивы, ольхи, березы. Продвигаться по нему приходится в одиночку по мшистым полоскам и грядам, поросшим невысокими кустами.

Движение по труднопроходимому болоту должно осуществляться цепочкой с интервалом в 4 – 5м, след в след, если путь проходит не по сплавине. Шаг ставить мягко, без рывков и резких движений.

3.4 Правила безопасности при преодолении водных препятствий.

Водные преграды часто встречаются на пути пешеходных туристов и являются одним из основных препятствий на маршруте. Преодоление их требует от туристов знаний, накопленных в предыдущих походах, здравого смысла, спокойствия в принятии верного решения. Поспешность, недооценка опасности, неумение навести переправу могут привести к тяжелым последствиям.

Водные преграды условно классифицируются по следующей схеме.

Способы переправ

вброд	над водой	по воде	вплавь
--------------	------------------	----------------	---------------

Вброд, с шестом и страхующей веревкой, шеренгой, колонной, кругом.	По выступающим камням, бревну или дереву, завалу, клади, жердевому мосту, натянутой веревки (тросу), снежному или ледовому мосту, льду через водоемы и реки.	На лодке, байдарке, салике, надувных матрацах, катамаранах, верхом на лошади.	Вплавь, со страхующей веревкой, с помощью рюкзака.
--	--	---	--

3.5 Правила безопасности при ориентировании на маршруте.

Умение ориентироваться на местности имеет важнейшее значение для профилактики несчастных случаев в путешествии. Постоянное знание места своего нахождения должно быть присуще каждой туристской группе. Проявление легкомыслия и пренебрежительного отношения к ориентированию в походе может привести к сложным последствиям.

Для определения места своего нахождения на открытой местности нужно сориентировать карту с местными ориентирами так, чтобы условно проведенные линии на карте совпали с направлением на ориентир, расположенный на местности.

Определение точки стояния на закрытой местности осуществляют по компасу. На рамку карты кладут горизонтально компас и поворачивают его до тех пор, пока темный конец стрелки не установится против отметки север. Затем на местности в нужном направлении находят ориентиры и на них берут азимут.

В тундровой местности ориентирами следует считать возвышения, отдельно стоящие деревья и кусты, характерные изгибы рек, озер, болота, следы нартов, вехи, юрты и т.д.

Кроме естественных, в лесной и таежной зоне встречаются и искусственные ориентиры: затесы на деревьях, вышки, охотничьи избушки, вехи, установленные на заболоченных участках, и т.д. При движении по лесу необходимо запоминать свой путь прежде всего по наиболее ярким ориентирам: поваленному или сломанному дереву, просекам, тропам, лесным дорогам и их пересечениям, а также по заметному рельефу: обрыву, оврагу, поляне, болоту, изгибу реки и т.д., которые в дальнейшем могут помочь в определении точки нахождения.

Ориентироваться в горах намного труднее из-за сложного горного рельефа. Для этого требуются определенные навыки. Впервые попавшему в горный район на первый взгляд хаотически разбросанные хребты с вершинами и расположенными между ними с водоразделами кажутся похожими друг на друга. Однако у них различны высота, крутизна и конфигурация. Долины отличаются между собой шириной, крутизной, длиной и разным направлением. Этот рельеф может быть ориентиром. Сначала необходимо найти точку своего стояния. Затем определить дальнейшее направление.

3.6 Правила безопасности при устройстве привалов, ночлегов.

Рационально построенный график движения с короткими привалами и хорошо оборудованный ночлег во многом способствуют полноценному отдыху туристов перед следующим переходом, что влияет на снижение травматизма.

После каждых 40 – 50 мин. ходьбы в походе рекомендуется устраивать 10 - 15-минутный привал, чтобы снять усталость и напряжение. На более трудных участках пути привалы устраиваются примерно через каждые 20 – 30 мин ходьбы. График движения зависит от физического и психологического состояния участников группы, а также от некоторых обстоятельств (ненастье, организация переправы, разведка и т.д.). После 3,5 – 4 ч пути следует устраивать большой привал. Удобнее это делать в самое жаркое время дня, а иногда увязывать с тактическим приемом.

Место большого привала начинают подбирать за 15 – 20 мин до намеченного времени остановки. Желательно, чтобы оно было сухим, защищенным от ветра, вблизи воды и топлива для костра. В жаркое время следует располагаться в тени.

Место лагеря для ночлега начинают подбирать за 1,5 – 2 ч до наступления темноты, а при полярном дне после 7 – 8-часового перехода. Оно должно находиться вблизи топлива (если группа пользуется костром) и питьевой воды, быть сухим, защищенным от ветра и безопасным в случае стихийных бедствий.

В лесных и таежных районах ночлег удобнее располагать на опушках, полянках, песчаных возвышенных берегах. Не следует забираться в чащу, где бывает сыро и много мошкары.

В горно-таежных районах не следует устраивать ночлег вблизи крутых склонов, кулуаров с нависающими скалами и снежными карнизами, грозящих камнепадами, оползнями, грязевыми потоками, срывом лавин. Во избежание обвала не устраивать лагерь на кромке крутых склонов, оврагов и берегов.

В безлесной зоне на случай непогоды место для палатки следует выбирать за естественной защитой – склоном хребта, небольшой возвышенностью, скалой, выемкой. Для защиты от ветра с подветренной стороны ставится стенка из камней или других предметов.

3.7 Основные положения пожарной безопасности в лесах. Охрана природы.

В общую систему охраны природы включается проведение государственных мероприятий по охране отдельных объектов природы, использованию леса, флоры и фауны, сохранению вод, минеральных источников и т.д. Значительная роль отводится туристам, которые обязаны всегда быть на страже охраны природы. Пользуясь ее щедротами, они должны заботиться не только о всем лесе, но и о каждом дереве, кустике, помня, что растительный мир богат ценным оздоровительным свойством, для народного хозяйства строительным материалом, сырьем для химической промышленности и т.п.

Практическая помощь туристов лесным хозяйствам должна заключаться в очистке и уборке лесных участков от валежника и бурелома, посадке саженцев, устройстве простейших навесов, лесной мебели, очагов для приготовления пищи, заготовке дров для них.

Туристы обязаны осторожно относиться к рубке деревьев и кустарников. Для устройства кострища и установки палатки нет необходимости рубить молодую поросль, можно обойтись валежником.

В пожароопасный период запрещается разведение костров в хвойных молодняках, старых горельниках, на участках поврежденного леса (ветровал и бурелом), заготовленной древесины, в местах с подсохшей травой, торфяниках. Разведение костров в этот период допускается только на очищенных до минерального слоя почвы площадках.

На привалах и при движении по лесу туристы не должны бросать горящие спички, окурки и вытряхивать из курительных трубок горящую золу.

На туристов, как и на всех граждан, возлагается обязанность при обнаружении пожара немедленно принять меры к его тушению, а при невозможности потушить пожар своими силами, сообщить о нем работникам лесного хозяйства, милиции или в ближайший населенный пункт. При выходе из горящего леса надо держать маршрут к водоему.

За нарушение противопожарной безопасности предусмотрена административная ответственность в виде штрафа. В тех случаях, когда нарушение становится причиной возникновения лесного пожара на значительной территории или влечет за собой причинение крупного ущерба, виновные привлекаются к уголовной ответственности.

IV. Медицина

4.1 Оказание первой медицинской помощи при переломах и ушибах.

Признаки перелома

Переломами называют повреждение кости с нарушением ее целостности. Переломы могут быть закрытыми (без повреждения кожного покрова) и открытыми (с повреждением кожного покрова). Возможны также трещины кости.

Признаками перелома служат:

- деформация конечности в месте перелома;
- невозможность движения конечности;
- укорочение конечности;
- похрустывание костных отломков под кожей;
- боль при осевом поколачивании (вдоль кости);
- при переломе костей таза - невозможность оторвать ногу от поверхности, на которой лежит пациент;
- при переломах позвоночника возможно выпадение чувствительности и движений ниже места повреждения, нарушение мочеиспускания;
- истечение из носа крови, а из ушей жидкости красно- желтого цвета (крови и сукровицы) говорит о возможном переломе основания черепа.

Если перелом сопровождается повреждением кожного покрова, его нетрудно распознать при наличии костных отломков, выходящих в рану. Сложнее установить закрытые переломы. Основные признаки при ушибах и переломах - боль, припухлость, гематома, невозможность движений - совпадают. Ориентироваться следует на ощущение похрустывания в области перелома и боль при осевой нагрузке. Последний симптом проверяется при легком поколачивании вдоль оси конечности. При этом возникает резкая боль в месте перелома.

Помощь при переломах

При закрытых переломах

- Необходимо обеспечить иммобилизацию конечности и покой. Средства иммобилизации включают шины, вспомогательные приспособления.
 - **Иммобилизация** (от лат. *immobilis* — неподвижный) (медицинское), создание неподвижности поврежденной или больной части тела, обычно конечности или позвоночника. При переломах костей И. предупреждает повреждение сосудов, нервов и др. тканей подвижными отломками костей и создаёт условия для их костного сращения.
- При переломах костей бедра и плеча шины накладывают, захватывая три сустава (голеностопный, коленный, бедренный и лучезапястный, локтевой и плечевой).
- В остальных случаях фиксируют два сустава - выше и ниже места перелома. Ни в коем случае не надо пытаться сопоставить отломки костей - этим Вы можете вызвать кровотечение.

При открытых переломах

При открытых переломах перед Вами будут стоять две задачи: остановить кровотечение и произвести иммобилизацию конечности.

Если Вы видите, что кровь изливается пульсирующей струей (артериальное кровотечение), выше места кровотечения следует наложить жгут. После остановки кровотечения на область раны наложите асептическую (стерильную) повязку и произведите иммобилизацию. Если кровь изливается равномерной струей, наложите давящую асептическую повязку и произведите иммобилизацию.

При иммобилизации конечности следует обездвижить два сустава - выше и ниже места перелома. А при переломе бедренной и плечевой кости обездвиживают три сустава. Не забудьте, что шину не укладывают на голую кожу - под нее обязательно подкладывают одежду или вату.

Вы должны знать, что при открытом или закрытом (со смещением костных отломков) переломе крупных костей необходима срочная госпитализация и репозиция (восстановление анатомического положения) костей в условиях

больницы. Если после перелома прошло более 2 ч, а костные отломки не сопоставлены, возможно тяжелейшее осложнение - жировая эмболия, которая может привести к смерти или инвалидизации больного. Зная это, настаивайте в приемном покое, чтобы Вашему пациенту оказали срочную помощь.

4.2 Оказание первой медицинской помощи при отравлениях и ожогах.

Признаки отравления.

Отравления или интоксикации развиваются вследствие воздействия на организм различных токсических веществ. Чаще всего эти вещества применяются в быту и попадают в организм человека вследствие неосторожного обращения с ними. В настоящее время человек использует в своей деятельности огромное количество различных химических соединений, употребляет множество лекарственных препаратов, которые могут вызывать острые отравления. Симптомы отравления будут зависеть от природы химического вещества (щелочи, кислоты, пищевые токсины) и пути попадания его в организм (через рот, кожу, кровь). В зависимости от этого и будет определяться алгоритм оказания первой помощи пострадавшему. Наиболее типичными признаками отравления служат: тошнота, рвота, боль в области желудка и кишечника, диарея, нарушение функций сердечнососудистой системы, психомоторное возбуждение или заторможенность. У больного могут наблюдаться тахикардия или брадикардия, нитевидный пульс, бледность кожных покровов, возможно состояние коллапса. При отсутствии своевременной помощи у больного может наблюдаться почечная недостаточность, что проявляется задержкой или полным прекращением мочеиспускания. При отравлениях разъедающими веществами (кислоты, щелочи) можно увидеть ожоги на слизистой оболочке рта и губах. При отравлениях ядами, действующими на центральную нервную систему, возможно нарушение дыхания вплоть до полного его прекращения.

Помощь при отравлениях

Промывание желудка. Независимо от природы химического или токсического вещества, его количества и времени попадания в организм, помощь следует начать с промывания желудка большим количеством (3-4 л) воды комнатной температуры до чистых промывных вод. Для этого Вы должны попросить пациента выпить за один прием как можно больше тепловатой, чуть подсоленной воды и вызвать рвоту, нажимая пальцами на корень языка. Такую манипуляция Вы должны повторить 2 - 3 раза, после чего дать пациенту 2 - 3 столовые ложки размятого активированного угля и слабительное. Если Вы знаете, что Ваш пациент отравился кислотой, ни в коем случае не надо пытаться нейтрализовать действие этих веществ щелочью (например, раствором соды) и наоборот. Бурно выделяющиеся газы могут вызвать разрыв в стенке желудка, и содержимое изольется в брюшную полость. При наличии обученного медперсонала промывание можно осуществить с помощью желудочного зонда.

Очищение кишечника - это следующий этап при оказании помощи. Толстую кишку необходимо промыть от токсических веществ с помощью нескольких очистительных клизм до чистых вод. В общей сумме используют 4-5 л воды комнатной температуры (однократно можно вводить 1-1,5 л воды). Клизменный наконечник лучше снять, обильно смазать резиновый шланг вазелиновым маслом или детским кремом и глубоко (на 15-20 см) ввести его в прямую кишку пациента. Удобнее произвести эту манипуляцию, когда Ваш пациент будет лежать на левом боку с согнутыми коленями. Не забудьте подложить под область таза клеенку.

Инфузионная терапия. Как уже говорилось, при отравлении яды проникают в кровь и вызывают нарушение работы печени и почек, что проявляется уменьшением мочевыделения или полным его прекращением. Справиться с этой проблемой можно, только наладив форсированный диурез. Пациента следует наводнить солевыми растворами и ускорить выведение мочи.

В больничных условиях или при наличии подготовленного персонала на дому лучшим способом для этого будет введение солевых растворов и мочегонных препаратов через капельную систему. Поэтому пациента с тяжелым отравлением необходимо экстренно госпитализировать.

Но если у Вас в силу каких-то причин нет такой возможности, то ввести в организм солевые растворы (изотонический раствор NaCl, трисоль, дисоль, лактосол, р-р Рингера-Локка) можно через кишечник. К стенкам кишечника подходит огромное количество кровеносных сосудов, способных впитывать растворы. Поэтому после очистительной клизмы можно наладить капельную систему с теплым раствором и, не подсоединяя к системе иглы, ввести резиновый переходник системы в прямую кишку. Скорость подачи раствора должна быть 40-60 капель в минуту.

Даже если у Вас нет официальных (аптечных) солевых растворов, такой раствор можно приготовить самостоятельно (ведь он не должен быть стерильным). Для этого в 5 л теплой кипяченой воды надо растворить 1 чайную ложку (без верха) пищевой поваренной соли, отобрать из этого объема 1 л в кружку Эсмарха. Далее все производить, как при очистительной клизме, только вводить раствор в прямую кишку очень маленькими порциями (по 10-15 мл), пережимая резиновый шланг вентилем или зажимом. Однако все эти способы используют лишь в том случае, если нет никакой возможности госпитализировать пациента с отравлением.

Ожоги

Виды ожогов

В зависимости от повреждающего фактора ожоги разделяют на термические (горячей жидкостью, пламенем, раскаленным металлом), электрические и химические.

По глубине поражения выделяют 4 степени: I степень - покраснение и отек кожи, II степень - на фоне покраснения и отека кожи образуются пузыри, наполненные жидкостью, III степень - некроз кожи, IV степень - некроз кожи и подкожной клетчатки, мышц, костей. Площадь ожогов ориентировочно определяется с помощью правила девяток и правила ладоней. Площадь ладони взрослого человека составляет около 1 % площади тела. По правилу девяток крупные части тела составляют 9 или 18 % площади поверхности тела. Например, поверхность головы и шеи, поверхность руки составляют по 9 %, поверхность ноги, передняя поверхность туловища - по 18 %. Ожоги считаются тяжелыми, если общая поверхность повреждений составляет более 10 %.

Помощь при ожогах

Первый Ваш шаг должен быть направлен на прекращение повреждающего действия термического агента. Горящую одежду надо либо сорвать, либо накинуть на нее одеяло. Затем Вы должны срезать (не снимать!) одежду и сбросить ее. Для быстрого охлаждения кожи при термических ожогах лучше всего обливать ее холодной водой. При химических ожогах пораженную кожу сначала обмойте большим количеством воды в течение 10 - 30 мин, а затем - нейтрализующими растворами: при ожогах кислотами - раствором соды, при ожогах щелочами - слабым раствором уксусной кислоты.

Дайте пострадавшему 1 - 2 г ацетилсалициловой кислоты. Если площадь ожога превышает 15 %, дайте пострадавшему выпить не менее 0,5 л воды с пищевой содой и поваренной солью (1/2 ч.л. соды и 1 ч.л. соли на 1 л воды).

На ожоговые раны наложите сухие стерильные повязки и срочно госпитализируйте пациента.

4.3 Лечебные растения.

Общеизвестно, что растительный и животный мир неразрывно связаны друг с другом. Строение и законы жизнедеятельности растительной и животной клеток одинаковы, поэтому с помощью растений, обладающих лечебными свойствами, можно успешно лечить заболевания человека. Об этом знали еще в глубокой древности и активно использовали травы для врачевания различных недугов.

Применение фитопрепаратов актуально для медицины и в наши дни. В связи с тем, что биологически активные вещества имеют очень сложное химическое строение, их производство является дорогостоящим и трудоемким процессом, а из растений эти вещества выделяются достаточно легко. К тому же лекарства, созданные из растительного сырья, не вызывают, как правило, побочных явлений, в том числе и распространенных сегодня аллергических реакций. Достижения современной науки позволяют не только расширять спектр действия уже применяемых лекарственных растений, но и постоянно внедрять в практику здравоохранения все новые их виды.

В основу большой книги советов **Лекарственные растения** положены обобщенные данные о биологических и химических особенностях лекарственных растений, об их использовании в научной и народной медицине, в питании, косметике и быту. Книга подскажет, как рационально и бережно

пользоваться богатствами, которые так щедро дарит нам природа. В книге наряду с ботаническим описанием более чем 170 видов **лекарственных растений**, их применением в профилактике и комплексном лечении болезней Вы найдете и многую другую интересную и полезную информацию: от сведений об использовании растений в лечебных целях как в древности, так и в различных странах мира сегодня до советов по выращиванию лекарственных растений на приусадебном участке. Подробное содержание книги поможет Вам быстро найти любую информацию по интересующим Вас вопросам.

Особое внимание в книге уделяется медицинскому аспекту. Применение любых лекарственных средств, в том числе и созданных из натурального растительного сырья, имеет ряд противопоказаний и может привести к серьезным побочным эффектам. Поэтому в статьях о **лекарственных растениях** дается полная информация о том, как правильно выбрать растительное сырье для лечения. В книге приведены рецепты сборов и официально разрешенные к применению в медицинской практике, и рекомендованные известными специалистами, и распространенные в практике народного целительства. Вместе с тем необходимо помнить, что установить диагноз и назначить лечение может только лечащий врач!

При использовании растений в медицине, питании, косметике необходимо строго придерживаться нескольких правил. Во-первых, твердо убедиться, что заготовлено именно то растение, так как многие из них порой схожи внешне, а по биологическому действию вовсе неодинаковы и даже ядовиты. Во-вторых, нельзя забывать о чистоте и качестве растений в связи с загрязнением окружающей среды химическими и радиоактивными соединениями, и поэтому заготовленное сырье необходимо подвергать тщательному контролю.

V. Топография и ориентирование

5.1 Техника и тактика ориентирования на местности.

ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ.

Некоторые современные виды спорта составлены из нескольких самостоятельных видов. Например, биатлон (стрельба, лыжные гонки), триатлон (бег, плавание, велосипед), или, скажем, современное пятиборье (бег, фехтование, стрельба, плавание и конный спорт). Спортивное ориентирование не совсем такой вид спорта, ведь одна из его составляющих – ориентирование. Таким спортом ранее не занимались. Однако, бег по пересеченной и насыщенной различными географическими, биологическими, естественными и искусственными объектами местности с использованием компаса и карты – это уже вполне определенный спорт, который регламентирован правилами соревнований и имеет "крышу" над головой: Международную Федерацию ориентирования (ИОФ). Техника спортивного ориентирования представляет из себя не просто сумму техники отдельных компонентов. Фактически компоненты влияют друг на друга в такой степени, что приходится говорить уже о новой технике более высокого уровня, чем техника отдельных компонентов.

ПРОЦЕСС ОРИЕНТИРОВАНИЯ. ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ.

Процесс ориентирования представляет собой комплекс действий и состоит из: ÷ получения информации в результате чтения карты, наблюдения местности и действий других участников, ÷ анализа информации, т.е. сравнения и сопоставления данных, ÷ принятия решения о направлении бега, скорости движения, дальнейших действиях, ÷ выполнения решения, ÷ контроля над своими действиями. Технические приемы можно исполнять грубо и точно. Ориентируясь грубо, можно сэкономить время, но лишь в простых ситуациях, во время бега по большим линейным ориентирам, на длинных перегонах, имеющих на пути "железные" привязки. Точного ориентирования требуют более сложные условия, когда на местности нет крупных, но много мелких ориентиров. При прохождении коротких этапов и сложных КП. Для чтения карты, взятия азимута необходимо снизить скорость, а то и сделать остановку. Техника ориентирования состоит из отдельных элементов – ЧТЕНИЕ КАРТЫ. Для правильного чтения карты необходимо сначала иметь понятие о специальных топографических знаках, зарамочном оформлении карты, которое включает в себя масштаб карты (М), высоту сечения горизонталей (Н), дополнительные специфичные для данной карты обозначения, возможно легенды и порядок прохождения КП, если дистанция впечатана типографским способом и т.д. Данная книга предполагает, что знаки и обозначения уже известны читателю. При чтении карты можно получить точную информацию о местности и дистанции, об ориентирах на каждом отрезке трассы, о рельефе, проходимости местности и точках расположения КП. Быстрое понимание карты, запоминаемость ее данных зависит от квалификации спортсмена, от специальных тренировок памяти и внимания. Запоминать абсолютно все ориентиры, все детали изображения на каком-то участке трассы бессмысленно. Это займет много времени и забьет память ненужной информацией. Для попадания в район КП достаточно вычленив и запомнить лишь самые существенные и заметные по пути движения объекты. Другое дело в непосредственной близости от КП. Здесь можно охватить вниманием все детали, которые могут помочь обнаружить призму. Читать карту можно вперед по ходу движения, так и назад. Предварительное чтение - это ясно. Но для чего читать то, что уже пройдено? А в эстафетах или спринтерских забегах, когда применяется общий старт? В пылу борьбы за место в голове забега нет времени для предварительного чтения. Участник старается сначала впитать в себя информацию по ходу движения и лишь, затем при удобном случае обратиться к карте, узнать на ней то, что увидел на местности. Хорошо, если получилось, если "нашел себя" на карте. А если нет? Тогда не спеши. Лучше потратить одну минуту на чтение, чем потом десять минут исправлять ошибку. Последующее чтение главным образом используется на дистанциях "маркировки", зимнего вида ориентирования. На дистанции участник наиболее основательно читает карту на старте, вблизи четких ориентиров и после отметки на КП. Здесь используется правило большого пальца. После прохождения ориентира или КП, нужно прижать это место большим пальцем и таким образом вести себя по карте по всей дистанции. Таким образом, не приходится каждый

раз шарить глазами в поисках нужного места. Перед чтением карты необходимо ее сориентировать по компасу или линейному ориентиру.

Следующий элемент техники – ЧТЕНИЕ МЕСТНОСТИ. Нужно запечатлеть в памяти не только общий вид местности, но и вычлнить каждый ее объект, нанесенный на карту, причем обратить внимание на самые значительные (дорога, просека, поляна, болото и пр.). В чтение местности входит и наблюдение за действиями других участников. Бездумное преследование не принесет успеха. Но сопоставление местоположения ориентиров и направления движения участников, их манера поведения часто могут помочь при поиске КП.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАПРАВЛЕНИЯ необходимо, прежде всего, для ориентирования карты. Для этого самым верным помощником является, естественно, компас. А при его отсутствии, поломке нужно использовать местные признаки (положение солнца, собственную тень, направление просек, муравейник и т.д.). Предположим, что читатель уже умеет пользоваться спортивным компасом, знает кое-какие признаки сторон горизонта. И уж очень хорошо, когда он обладает пространственной интуиции Это качество дано не всем, но его можно воспитать путем специальных занятий.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ РАССТОЯНИЯ по карте осуществляется линейкой, расположенной на компасе и глазомерно. На местности – глазомерно, парами шагов или по времени. Карта – это изображение местности специальными знаками в определенном масштабе. Если $M = 1:15000$, то, закрыв два последних нуля становится ясно: 1 см карты соответствует 150 м местности. И так с любым масштабом. СЧЕТОМ ПАР ШАГОВ измеряется расстояние в закрытой местности, на сравнительно ровном и коротком участке дистанции, для того, чтобы точно выйти на нужный ориентир или КП. Причем используется этот прием обычно в сочетании с азимутальным бегом. На длинном перегоне, когда можно вести себя по заметным ориентирам, нет смысла считать шаги. Кроме того, необходимо каждому, кто пользуется этим приемом точно знать: какова длина его пары шагов в различных условиях, при различной скорости, и сколько пар шагов на 100м дистанции. Не так точно, но более реально пользоваться приемом ВИЗУАЛЬНОГО ОПРЕДЕЛЕНИЯ РАССТОЯНИЙ. Для этого нужно потренироваться. Сначала прикиньте расстояние до различных объектов на глаз, а затем проверьте себя шагами или мерным шнуром. И так неоднократно. Преодолевая дистанцию, находите впереди ориентир (куст, отдельное дерево, характерную ветку дерева и пр.), до которого вы можете глазомерно определить расстояние, преодолевается рубеж, откладывается в памяти (например, 100м) и т.д. При определенном навыке достаточно точно определить расстояние можно по времени, в минутах на километр. Это сугубо индивидуальный показатель, и нужно просто знать: с какой скоростью вы ходите или бегае в тех или иных условиях. Например, по чистому лесу, по дороге, по болоту, по "зеленке".

Более сложным техническим приемом считается СОПОСТАВЛЕНИЕ КАРТЫ С МЕСТНОСТЬЮ. Всегда нужно быть уверенным в том, где ты находишься и куда ты прибудешь. Нужно стараться найти на карте объекты, которые видны на местности и наоборот, найти на местности тот ориентир,

который есть на карте. Самое сложное – правильно сопоставить, ведь объекты на карте обозначены сверху, как бы с точки зрения птицы. Наилучшим способом такой тренировки является самостоятельная рисовка карты, схема, плана местности. Сначала приблизительно, затем в масштабе, с измерением расстояний и углов. Начать можно с составления плана комнаты, спортивного плана комнаты, спортивного зала, класса, затем можно составить схему школьного двора, участка парка под руководством тренера, учителя, опытного ориентировщика. Корректирование спортивной карты – самая эффективная тренировка чтения карты и вообще процесса ориентирования. Рисовка производится в медленном темпе, когда есть время спокойно и точно измерить углы и расстояния, размеры объектов. Карта сопоставляется с местностью как бы изнутри. Возникает обратная связь. Это приучает во время прохождения дистанции четко читать карту, контролировать расстояние и направление движения. Кто привык к этому, тот заранее знает, что ждет его впереди. При предполагаемом определении местоположения (маркированная трасса) участник читает карту после прохождения отрезка дистанции. Ранее увиденные объекты он сопоставляет с тем, что видит на карте и таким образом более точно "находит себя" также и в случае блуждания.

СПОСОБЫ ОРИЕНТИРОВАНИЯ.

Способы ориентирования – это способы использования различных приемов техники на различных участках дистанции в разных сочетаниях и комбинациях. Вот наиболее характерные и часто используемые способы ориентировки. Бег по направлению. Участник бежит в нужном направлении, взятом приблизительно: по положению солнца, по тени, по интуиции, мельком во время бега, посматривая на компас. Этот способ характерен для хорошо проводимой местности, на длинных перегонах, при малом количестве ориентиров, когда нужно быстро добежать до четкого попутного или стопорящего ориентира. Бег по направлению с чтением карты. Направление также берется грубо, но местность наблюдается, определяется свое местоположение по четким привязкам. Бег по азимуту. Участник бежит, используя компас. Скорость бега падает, это правомерно при сложном техническом этапе, когда много схожих ориентиров (нагромождение камней, система ямок, бугорков) или наоборот, нет четких ориентиров, однородная местность без рельефа (заросли кустарника, густой подлесок, однородный лес или редколесье, так называемая "полуоткрытка" – не то система нечетко очерченных полей, не то кусков леса). Азимутальный бег используется и при наличии узнаваемых ориентиров, но участнику не хочется терять время на чтение карты. Он берет азимут и контролирует расстояние. Это оправданно, но на коротких отрезках. Азимут помогает и заблудившимся спортсменам выйти на "железную" привязку (к просеке, реке, дороге, краю леса). Бег по азимуту с чтением карты. К азимутальному бегу прибавляется чтение карты. Собственно, это самый надежный и распространенный способ, однако и самый сложный, т.к. требует большого опыта и затрат времени. Как правило, он используется на плохо видимой местности при большом количестве ориентиров. Бег по

линейным ориентирам. Это способ ориентирования новичков. Участник не пользуется компасом, бежит, читая формы рельефа, площадные, линейные и точечные ориентиры, которые видны друг от друга и легко узнаваемы на карте. Нельзя использовать какой-то один из способов ориентирования, как бы он вам не нравился. Все зависит от обстановки. Ведь не бежит же лыжник всю дистанцию только одним видом лыжного хода. Где-то нужно дать отдых голове, и где-то ногам.

II. ТАКТИКА ОРИЕНТИРОВАНИЯ.

Тактика и техника ориентирования столь близки между собой, что некоторые авторы объединяют эти понятия. Хотя различия все-таки есть. Техника ориентирования – это технология приемов и способов ориентирования. Тактика – это выбор и применение технологии и способов в условиях соревнований.

1. ДЕЙСТВИЯ НА РАЗЛИЧНЫХ УЧАСТКАХ ТРАССЫ.

В начале дистанции важно "войти в карту", вжиться в условия местности. Как это сделать? Карту и местность сопоставлять очень тщательно, тем более перед стартом есть целая минута. Первый отрезок до хорошо читаемых ориентиров не нужно бежать сломя голову. Нужно попытаться понять: насколько карта соответствует местности. Дорога, скажем, соответствуют градации и типу, а вот проходимость леса некорректна, т.е. на карте слабый зеленый растр, что означает затрудненный бег, а фактически приходится перейти на быстрый шаг. "Зеленка" должна быть сплошной и более темной. Или болото показано тонкими голубыми прерывистыми линиями, что значит легкую проходимость, а на самом деле – вода по колено. Так иногда бывает, если карта устарела или изменились условия внешней среды. Обычно изменения указываются в предварительной информации, но возможны ошибки авторов карты или начальников дистанций. Важно уловить эти особенности как можно ранее и приспособиться к ним. На следующих этапах, привыкнув к карте, увеличивают скорость бега настолько, насколько быстро взгляд и мысль успевают за ногами. Если большая часть дистанции обошлась без ошибок, не стоит рисковать в конце. Усталость, притупление внимания, замедление при помощи воли и выбрать простой и надежный вариант пути. Досадно, когда грубая ошибка подстерегает тебя уже перед финишем.

2. ДЕЙСТВИЯ НА ЭТАПЕ.

На старте и в начале каждого этапа необходимо принять два решения: выбрать грубый вариант пути и оптимальный способ ориентирования. Не суетиться и не выполнять слишком быстро и поверхностно нужные операции ориентирования (поиск четких ориентиров, взятие азимута). Если этап короткий (не длиннее 400м), и нет значительных препятствий, лучше бежать по прямой азимутальным ходом. Насыщенная карта – нужно внимательно читать по ходу, простая - можно запомнить лишь ключевые ориентиры. На длинном участке можно комбинировать в зависимости от условий. Выбранный вариант пути

необходимо реализовать, а не заменять его на половине этапа. Это отнимает больше времени, чем прохождение первым вариантом, даже если он и не совсем удачен. Обращать ли внимание на попутчиков? Это зависит от их действий. Уверенно ли они бегут, в "вашем" ли направлении. В любом случае их помощь не должна быть прямым и единственным способом вашего ориентирования.

3. ВЗЯТИЕ КП.

Взятие КП – это вход в район КП, отметка и уход с КП. Выйти точно к КП - задача задач. И удастся это не всегда. То ошибка при определении азимута, то невнимательное чтение карты, отсутствие легенды, а возможно и ошибка при постановке КП. Ошибка в радиусе 10–15 м – незначительна. По правилам соревнований знак КП должен быть виден (не учитывая легенду) с 20–25 м. Обычно определение КП на четком ориентире происходит за 100–300 м. Но пункт еще не взят. Теперь самое время подключить азимутальный ход с чтением карты. Если объект КП определен верно, то придя в точку на объекте (согласно легенде или значку на карте) участник должен увидеть призму КП, не теряя ни секунды. Сама отметка в карточке должна быть отработана до автоматизма. Потерять одну секунду на отметке, значит прибавить к своему результату столько секунд, сколько КП на дистанции. Чтобы не помогать соперникам обнаружить КП, следует сразу же после отметки уйти в направлении следующего пункта на 30–40 м. И уже там проделывать операции для дальнейшего поиска. Правило большого пальца здесь как нельзя кстати. Нажмите место этого КП на карте и вам не придется обшаривать ее глазами, теряя время. Кроме того, не мешает быть осторожным и в том смысле, что часто КП ставят на объекты, схожие с соседними. Так называемая параллельная ситуация. Можно купиться на это, если небрежно читать карту. Вот так выглядит последовательность действий на этапе и при взятии КП: ориентирую карту - определяю себя на карте, направление бега, длину этапа – читаю этап, выбираю грубый путь в район КП - выбираю на пути 2–3 четких ориентира – выбираю способ ориентирования до первого ориентира, до второго, ... – определяю объект КП грубо, точно (по легенде) - прохожу последний отрезок – вижу КП – сверяю его номер и делаю отметку на карточке – быстро отхожу на 30–40 м в нужную сторону. А если все сделано как будто правильно, а КП на месте не обнаружено? Значит, ты ошибся (в редком случае начальник дистанции). Ищи призму на аналогичном объекте, изучи внимательно еще раз карту. Если снова неудача – проверь приход на КП с другой привязки. 5)

ЕСЛИ ТЫ ЗАБЛУДИЛСЯ Первое – не поддавайся эмоциям! Сильные эмоции мешают логически мыслить и действовать. Избегай навязчивых идей. Лучше лишний раз перепроверить ситуацию. Следующее – определи место своего нахождения, вспомни, в каком направлении бежал, что видел, что запомнил. Попытайся понять, где ты мог оказаться. Проверь это поиском крупного ориентира с помощью компаса. Еще и еще раз обратись к карте. Если не видишь выхода, обратись за помощью к другим участникам. Или выходи на хороший линейный ориентир (дорогу, ЛЭП, реку, кромку леса), они выведут тебя к людям.

5.2 Оборудование и инвентарь для ориентирования (4ч.).

Ниже приведен перечень необходимого оборудования, инвентаря и снаряжения из расчета на одну группу занимающихся из 20 человек:

№ п/п	Наименование	Количество	Сроки эксплуатации, лет
1	Учебно-тренировочный полигон	-	-
2	Комплекты спортивных карт	400 шт.	1
3	Спортивный зал или манеж с гимнастическим оборудованием	-	-
4	Знаки контрольных пунктов из материи	40	3
5	Полотнища "старт" и "финиш"	4	3
6	Компостеры для контрольных пунктов	80	3
7	Разметка для маркировки трасс	на 400 м	1
8	Часы судейские	4 шт.	5
9	Штанги тренировочные	2	10
10	Гантели от .1 до 5 кг	25	10
11	Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные	10	1
12	Компасы спортивные жидкостные	25 шт.	2
13	Палатки судейские шатровые	5 шт.	5
14	Палатки туристские походные	10	5
15	Мешки спальные	85	5
16	Костровое хозяйство (ведра, стойки)	4	2
17	Аптечка	5	1
18	Баллоны газовые с горелкой	5 шт.	5
19	Секундомеры	5	5
20	Рулетки (разной длины)	3 шт.	5

5.3 Правила соревнования по ориентированию.

В дисциплине **Маркированная трасса (МТ)** участнику предоставляется карта без обозначенных контрольных пунктов (КП). Участник встречает контрольные пункты и его задачей является нанесение их расположения на карту путем прокалывания карты иглой. На финише судьи проверяют точность определения расположения контрольного пункта и начисляют штраф. Штрафом могут быть дополнительное время или штрафные круги. Дистанция должна быть промаркирована от старта до финиша таким образом, чтобы у участников не возникало трудностей с определением направления движения. Дистанция каждой группы должна быть промаркирована своим цветом от начала и до конца. В случае прохождения двух или нескольких дистанций разных групп по одному участку, этот участок должен быть промаркирован цветами всех дистанций. На карту, выдаваемую участнику, наносят точку начала ориентирования (старт). Маркированную на местности трассу на карту обычно не наносят. Для младших возрастных групп допускается нанесение маркированной трассы на карту участников, а также нанесение контрольных пунктов (истинных и ложных)

На маркированной трассе могут проводиться:

Вариант А – по принципу начисления штрафа по системе «правильно-неправильно» с отметкой в карточке летнего типа или ЧИПом;

Вариант В – по принципу начисления штрафа в зависимости от величины ошибки в нанесении КП с отметкой КП карандашом или специальным компостером на карте;

Вариант С – по принципу начисления штрафа в зависимости от величины ошибки в нанесении КП с отметкой в карточке летнего типа или ЧИПом.

При любом варианте проведения участник обязан зафиксировать местоположение КП:

- Проколом имеющейся у него иглы диаметром не более 1 мм на карте, полученной на старте. Фиксация производится в любом месте трассы (петли трассы), но не позже, чем на очередном “Рубеже отметки”.

По вариантам А и С участник должен отмечать факт прохождения каждого КП, оборудованного на дистанции, с помощью средств отметки, имеющихся на данном КП, аналогично соревнованиям в заданном направлении.

На карте, с которой участник проходит дистанцию, он вправе делать любые пометки.

Фиксация точки КП считается правильной, если центр отверстия прокола (точка касания карты фиксатором) удален от истинной точки КП не более чем на 2 мм. В случае разрыва карты измерение производится от дальнего края разрыва.

За ошибку в нанесении КП более чем на 2 мм участник получает штраф. Штраф на средней и классической МТ назначается в минутах. Штраф в спринте и в эстафете на МТ назначается в виде штрафных кругов. Длина штрафного круга – от 200 до 300 метров. По этому принципу могут проводиться соревнования и на средней дистанции, а также в комбинации.

По вариантам В и С «Цена штрафа», равная 1 минуте, назначается за каждые следующие полные или неполные 2 мм ошибки в фиксации КП. Максимальный штраф, назначаемый на одном КП, устанавливается в размере от 2-х до 5-ти минут.

Каждая лишняя фиксация (прокол) точки КП по вариантам А и С и каждая лишняя отметка (крест или отгиск компостера) по варианту В считается ошибкой участника, за которую назначается максимальный штраф. Максимальный штраф назначается также при отклонении отметки (центра креста) от прокола более чем на 3 мм (по варианту В).

Каждая недостающая фиксация (прокол) точки КП при наличии отметки (компостером в карточке по вариантам А и С, крестом карандашом соответствующего цвета по варианту В) считается ошибкой, за которую начисляется максимальный штраф (варианты А и С), и максимальный штраф плюс одна минута (вариант В). На одном КП может быть назначен только один максимальный штраф. Результат участника может быть аннулирован, если хотя бы одна отметка (компостером в карточке по вариантам А и С, крестом соответствующего цвета или специальным компостером по варианту В) отсутствует или не соответствует

образцу.

Результат участника определяется как сумма времени прохождения дистанции и штрафного времени или как сумма времени прохождения дистанции и штрафных кругов. При равенстве результатов лучшее место присуждается участнику, имеющему меньшее штрафное время (меньшее число штрафных кругов).

Результат участника, получившего максимальный штраф более чем на 2/3 КП, может быть аннулирован.

Для ускорения и повышения объективности в определении результатов на любой из разновидностей маркированных трасс судьи могут на обратной стороне карт, выдаваемых участникам, нанести «мишени» с центрами в точках КП на данной трассе. Обратная сторона карты должна быть заклеена (закрыта) таким образом, чтобы участник не мог увидеть «мишени». Участник не имеет права нарушать целостность карты и ее защиты (заклейки с обратной стороны), в противном случае его результат может быть аннулирован.

Условия проведения соревнований на маркированной трассе с указанием «варианта проведения», «назначением штрафа» и «цены штрафа» должны быть определены в Положении о соревнованиях на велосипедах (*спортивное ориентирование на велосипедах*). Соревнования по ориентированию на велосипедах проводятся в дисциплинах: заданное направление, на маркированной трассе, по выбору или в комбинации этих видов.

Различаются следующие виды соревнований:

ориентирование в заданном направлении.

Суть вида заданное направление заключается в том, чтобы пройти дистанцию в заданном порядке. Участники стартуют последовательно через равный промежуток времени (как правило, 1 минута, возможен интервал в пределах 30 сек — 3 мин). За минуту до старта, или в момент старта участник получает в свое распоряжение карту, на которой нанесены место старта, контрольные пункты и место финиша. Дистанция на карте соединяется линией, которая обозначает последовательность движения. Нарушение последовательности движения является нарушением правил соревнования, и участник автоматически снимается с дистанции. Кроме этого, у участника есть «легенда» — уточняющее описание месторасположения контрольного пункта (например, северный угол поляны). Показателем, по которому определяется победитель, является время прохождения участником дистанции.

ориентирование по выбору

Суть вида ориентирование по выбору заключается в том, чтобы пройти дистанцию в произвольном порядке, найти требуемое количество КП/баллов за наименьшее время или наибольшее количество баллов/КП за назначенное заранее контрольное время. В обоих случаях взятие определённого КП засчитывается только один раз. Контрольным пунктам разной сложности и дальности расположения обычно назначаются разные баллы. За превышение

контрольного времени назначается штраф, как правило — отнимается по одному баллу за каждую полную минуту превышения контрольного времени.

Перед стартом каждому участнику выдается карта с нанесенным местом старта, финиша и контрольными пунктами. Как и в предыдущем случае у участника есть «легенда», где к каждому контрольному пункту выдается подробное описание его установки на местности. Задача участника выбрать из множества контрольных пунктов заданное в условиях соревнований число, спроектировать порядок их прохождения и пройти дистанцию. Результат участника определяется по времени, затраченному на прохождение заданного количества КП от момента старта до финиша или по сумме баллов взятых КП (за каждый КП начисляются баллы).

Также различают соревнования по другим критериям:

Времени суток (дневные, ночные)

«Ночное ориентирование» проводится в тёмное время суток. Как правило, это вид «заданное направление». Суть соревнований остается прежним — пройти дистанцию в заданном порядке за наименьшее количество времени. Сложность соревнований состоит в том, что темнота скрывает огромное количество деталей рельефа местности, с помощью которых ориентируются участники (например, границу участка леса или возвышение). Чтобы контрольные пункты было лучше видно на них надевается небольшой светодиод и светоотражающая полоска.

По взаимодействию спортсменов (индивидуальные, эстафетные) Основным документом, который подтверждает прохождение участником дистанции является его карточка или электронный чип

На каждом контрольном пункте находится карандаш, компостер или станция электронной отметки. Участник ставит крестик карандашом, пробивает карточку компостером или прикладывает чип к базе и это является доказательством того, что он был на контрольном пункте. Потеря карточки или чипа участником — автоматическое снятие с соревнований. Для контроля правильного прохождения дистанции в виде «заданное направление» после финиша участника судьи проверяют содержимое карточек. Если порядок прохождения нарушен, то участника снимают с соревнований. Если используется чип, то компьютер на финише обрабатывает информацию, хранящуюся на нём, тем самым проверяя наличие отметки и правильного прохождения дистанции.

В тех видах спортивного ориентирования, где критерием соревнования является время, всегда существует «контрольное время» прохождения дистанции. Это максимальное время, за которое проходит дистанция. Если участник не укладывается в него - он автоматически снимается с соревнования. Другими словами, если вы стартовали на рассвете, а близится закат и контрольное время 2,5 часа, то можно спокойно возвращаться на финиш. Ваш результат уже в расчёт приниматься не будет.

Спортивное ориентирование практически не имеет возрастных границ. Это вид спорта, которым могут заниматься дети, начиная с возраста 10-11 лет (раньше нельзя: могут просто заблудиться) и пожилые люди, которым уже за 60.

На крупных соревнованиях участники разбиваются по возрастным группам, и это определяет сложность дистанции и её длину. Кроме возрастных групп могут быть ещё и группы уровня участников — признанных мастеров могут выделить в отдельную группу, с дистанцией соответствующей сложности.

VI. Организация туристических маршрутов.

6.1 Классификация туристических маршрутов

По строению трассы маршруты в отношении географической привязки тура к местности подразделяются на:

- линейные – с посещением одного или нескольких пунктов (кроме начального), находящихся на трассе. Туристский маршрут может быть линейным от места отправления до места назначения (пребывания в туристском центре), чаще всего турист по прибытию проживает в одном отеле, совершает экскурсионные и иные поездки в пределах данной местности. Такой маршрут удобен для туристов, которые не любят каждый день собирать и раскладывать свои чемоданы и рюкзаки, часто перемещаясь из одного отеля в другой;
- радиальные – (стационарные) с посещением одного пункта на маршруте. Возможен вариант радиальных перемещений из выбранного туристского центра или места размещения с экскурсионными целями, предусматривающими ночевки в посещаемых населенных пунктах и объектах с возвращением обратно. При этом на период поездок или экскурсий места в первоначальном туристском центре остаются за туристами;
- кольцевые (кроссинг-туры) – с совпадением точек начала и конца маршрута и посещением нескольких пунктов на маршруте. Другим вариантом может быть кольцевой маршрут по посещаемой местности или стране, причем место прибытия в страну или местность (условно аэропорт, станция железной дороги) может быть (а) неизменным, т.е. путешествие по стране началось и завершилось в одном и том же пункте, и (б) отличным от места прибытия в местность или страну. Последний вариант характерен для туров через страну, так называемых кроссинг-туров.

6.2 Общие положения и требования к туристическим маршрутам (10ч.)

1.Единая всероссийская спортивная классификация (категорирование) туристских маршрутов (ЕВСКМ) определяет основные принципы, требования и технологию классификации спортивных маршрутов и определяющих препятствий (факторов) по всем видам туризма.

2.В зависимости от трудности преодолеваемых препятствий, района похода, автономности, новизны, протяженности маршрута и ряда других его факторов, характерных для разных видов спортивного туризма, по возрастающей сложности походы разделяются на походы выходного дня, походы от I до III степени сложности и категорийные походы –от I-ой до VI -ой категории сложности (к.с.). Кроме того маршруты разделяются по видам туризма: пешеходные, водные, горные, лыжные, велосипедные, автомобильные, мотоциклетные, спелео - , парусные, конные, а также могут представлять их сочетание –комбинированные маршруты.

По мере развития спортивного туризма и появления иных средств и способов передвижения человека в природной среде возможно появление других видов туризма и расширение данной «Классификации».

3. Структурно ЕВСКМ состоит из следующих основных разделов:

1. Общие принципы и технология классификации маршрутов по всем видам спортивного туризма (данный документ — ЕВСКМ).
2. Методики категорирования маршрутов по отдельным видам спортивного туризма.
3. Перечень классифицированных и эталонных спортивных туристских маршрутов и препятствий по видам спортивного туризма (ПЭМ)*.
4. Каталогов (перечней) технически трудных локальных препятствий (перевалов, вершин, пещер, каньонов и т.п.) (КП)**.

Классификация спортивных маршрутов производится в соответствии с единой технологией и требованиями, приведенными в настоящем нормативном документе (ЕВСКМ). При этом на основании ЕВСКМ и в зависимости от вида туризма, целей категорирования (решение спорных вопросов, судейство чемпионата, выпуск на маршрут при первопрохождении участков и др.) возможны два основных метода категорирования:

- 1) Использование ЕВСКМ и видовой методики категорирования;
- 2) Использование ЕВСКМ и ПЭМ по видам спортивного туризма.
- 3) Сочетание методов 1) и 2)

При сравнении с ПЭМ и КП техническая трудность препятствий, их разнообразие, район и др. факторы классифицируемого маршрута должны быть не ниже, чем параметры эталонного маршрута из ПЭМ для данного туристского региона. Многовариантная технология классификации вызвана спецификой видов туризма и наличием, например, у пешеходного, лыжного, парусного и других видов, помимо локальных препятствий, – определяющих факторов маршрута, в значительной степени определяющих сложность маршрута (географический показатель района, автономность маршрута, суммарный перепад высот, набранный группой на маршруте, напряженность маршрута и др.).

4 Классификация маршрутов по степени сложности используется в детско-юношеском туризме. В таблице 1 приведены требования к походам 1-3 степени сложности.

Учитывая специфику детско-юношеского туризма, классификация маршрутов по степеням сложности для парусного, автомо- , спелео- и горного туризма отсутствует.

Таблица 1.

Степень сложности	Виды маршрутов	Протяженность, км	Продолжительность. Дней
3	Пешеходные, лыжные	75	6-8

	Пешеходные в горах	60	— "-
	Велосипедные	120	— "-
	Водные	60	— "-
2	Пешеходные, лыжные	50	4-6
	Пешеходные в горах	40	— "-
	Велосипедные	80	— "-
	Водные	40	— "-
1	Пешеходные, лыжные	30	4-6
	Пешеходные в горах	25	— "-
	Велосипедные	50	— "-
	Водные	25	— "-

5. Основными показателями, определяющими категорию сложности похода являются локальные препятствия (ЛП) (перевалы, вершины и др.) и иные факторы, характерные для отдельных видов туризма (район, суммарный перепад высот, автономность и т.п.)

В каждом виде туризма имеются свои типичные препятствия и факторы, отражающие его специфику.

Маршруты более высокой категории сложности содержат более трудные препятствия или большее количество (уровень) факторов.

Определяющими препятствиями (ОП) или факторами (ОФ) маршрута называются препятствия (факторы), оказывающие наиболее существенное влияние на категорию его сложности. Предопределяющие препятствия (ПОП) или факторы (ПОФ) являются препятствия (факторы), имеющие на одну категорию /полукатегорию трудности (уровень) ниже ОП, и влияющие на общую напряженность и сложность маршрута.

При категорировании маршрутов в первую очередь учитываются определяющие препятствия (ОП) и факторы (ОФ).

Локальными препятствиями (ЛП) – препятствия имеющие небольшую протяженность и характерны тем, что требуют от туристов при его преодолении соответствующий уровень технического мастерства, и, как правило, использование специального снаряжения. При категорировании горных, водных и спелео маршрутов в первую очередь учитываются ЛП – перевалы, траверсы хребтов, вершины, пещеры, пороги и т.п., которые дают туристам технический опыт необходимый для прохождения последующих маршрутов.

Протяженные препятствия (ПП) – препятствия, которые отличаются от ЛП значительной протяженностью и требуют от туристов при их преодолении значительных физических сил. ПП широко представлены в пеших, лыжных, вело-, авто-мото, конных и парусных маршрутах.

Категория трудности (к.т.) препятствия определяется тем, какой уровень квалификации, технического мастерства и физической подготовки требуется для его безопасного прохождения.

Эталонным маршрутом называется маршрут, имеющий минимальный набор ОП и ОФ, необходимый для отнесения его к той или иной категории сложности. Эталонные маршруты туристских регионов могут иметь различное количество ОП в зависимости от наличия в регионе различных ОФ.

6. Комбинированным считается поход, составные части которого представляют спортивные маршруты из разных видов туризма или имеют препятствия из разных видов туризма. Категория сложности комбинированного маршрута определяется в зависимости от кол-ва ОП (ОФ) из разных видов туризма, включенных в маршрут.

Типы комбинированных маршрутов:

а) Маршрут, составные части которого представляют полноценные спортивные маршруты одинаковой категории сложности из разных видов туризма. Сложность такого маршрута на одну категорию сложности выше составных его частей (при этом не выше V к. с.)

б) Маршрут, состоящий из полноценного маршрута соответствующей к.с. одного вида туризма и ЛП или участков маршрута другого вида туризма. Категория сложности такого маршрута может быть увеличена на 1 (при этом не выше V к. с.), если в число ЛП с учетом ОФ или участков другого вида входит не менее 100% ОП для данной к.с.

в) Маршрут, включающий ЛП из разных видов туризма. При построении такого маршрута значительное внимание должно уделяться логичности его построения. Категория сложности комбинированного маршрута соответствует максимальной к.т. ОП, в случае если их общее кол-во и к.т. соответствует минимально необходимому набору ОП для соответствующей к.сл. маршрута. При этом минимально необходимая протяженность маршрута равна длине маршрута состоящего из разных участков пропорционально набранных из видов туризма, включенных в комбинированный маршрут. Мин. набор ЛП комбинированного маршрута определяется пропорциональными долями от минимальных наборов ОП (с учетом ОФ) для данной к.с. маршрутов данного региона по каждому из видов туризма. (например, водно-горный маршрут одного из регионов IV к.сл. включает препятствия: водные 3 к.т. – 2шт, 4 к.т. -2шт.; горные: перевалы 2А-1шт, 2Б-1шт.)

Маршруты по типу а) –б) предполагают увеличение к.с. комбинированного маршрута на 1, но не выше V к.сл.

Комбинированный маршрут VI кат сл. должен включать минимальный набор ОП VI к.т., который также может быть составлен из разных видов туризма по варианту в).

7. Требования к категорийным маршрутам по протяженности и продолжительности приведены в таблице 2. Нормативы по продолжительности и протяженности носят контрольный, ориентировочный характер и не являются определяющими при оценке категорий сложности похода.

8. Нормативная продолжительность похода, приведенная в таблице 2, принимается как минимальное время, необходимое для прохождения маршрута группой со средним уровнем подготовки. Эта продолжительность может быть больше при увеличении протяженности маршрута, количества и трудности препятствий, а также за счет времени на его разведку, а также запаса времени на случай непогоды. При прохождении группой с высоким уровнем подготовки нормативная продолжительность может быть сокращена, но не в ущерб снижению мер безопасности.

9. Нормативная протяженность похода принимается как минимальная, ориентировочная длина маршрута для данной категории сложности. Протяженность может быть уменьшена но, как правило, не более чем на 25% по сравнению с указанной в таблице 2 при существенном увеличении на маршруте числа ОП или ОФ. Протяженность маршрута в сильнопересеченной местности измеряется по карте масштаба 1:100000, и полученный результат умножается на коэффициент 1,2.

Таблица 2.

Виды туризма и характеристики маршрутов	Категории сложности походов					
	I	II	III	IV	V	VI
Продолжительность маршрута в днях (не менее)	6	8	10	13	16	20
Протяженность маршрута в км.(не менее):						
Пешеходных	130	160	190	220	250	300
Лыжных	130	150	150	210	240	300
Горных	100	120	140	150	160	160
Водных	150	160	170	180	190	190
Велосипедных	300	400	500	600	700	800
Мотоциклетных	1000	1500	2000	2500	3000	—
Автомобильных	1500	2000	2500	3000	3500	—
Парусных	150	200	300	400	500	—
Количество пещер для спелеопогодов	5	4-5	1-2	1-2	1-2	1
Конных	150	200	300	—	—	—

10. Основная часть маршрута должна быть линейной или кольцевой (одно кольцо) протяженностью не менее 75% от установленной для данной категории сложности похода и содержать наиболее сложные препятствия маршрута (для горных походов – не менее двух наиболее трудных перевалов).

Радиальным выходом в походе считается небольшой относительно всего маршрута, участок маршрута с возвращением в ту же точку. Расстояния и естественные препятствия, пройденные в кольцевых радиальных выходах (с возвращением по другому пути) засчитываются полностью, а пройденные в линейных радиальных выходах (с возвращением по тому же пути) засчитываются в одном направлении.

11. Маршруты походов должны быть, как правило, непрерывными, без разрывов, вызванных без необходимости пребыванием в населенном пункте.

В случаях связки участков маршрута (рек, горных массивов и т.п.) или ЛП допускается использование транспорта в пределах данного туристского района, если это обосновано логикой похода, не нарушает его целостности и способствует большему освоению региона группой. К.с. такого маршрута определяется исходя из минимально необходимого количества ОП для данной к.с.

данного вида туризма, а также с учетом ОФ туристского района (при этом количество ОП препятствий может быть увеличено по сравнению с тем, которое приведено в ПЭМ для соответствующего региона) .

Категория сложности такого маршрута определяется минимально необходимым количеством определяющих препятствий соответствующей категории трудности с учетом ОФ, например географического региона.

12. Если у МКК, выпускающей группу, есть сомнения в оценке сложности маршрута, то в маршрутных документах может быть указан диапазон оценки (например, III-IV к.сл.) с записью, что окончательное категорирование похода будет произведено после рассмотрения отчета. Если выпускающая МКК не имеет соответствующих полномочий выпуска на данный маршрут, то документы отправляются в вышестоящую МКК.

13. При выпуске на маршруты, включающие участки первопрохождений, к участникам группы могут быть предъявлены дополнительные требования по опыту, а категория сложности маршрута оценивается после рассмотрения отчета, при этом категория сложности в отдельных случаях может быть увеличена на единицу.

14. При выпуске на маршрут учитывается опыт прохождения категорированных ЛП, пройденных в комбинированных маршрутах.

VII. Походы выходного дня.

7.1 Снаряжение туристов.

После того как группа скомплектована, руководитель вместе со своими помощниками подбирает снаряжение для похода групповое и личное. Летом для пешего похода с ночлегом необходимо иметь: палатку, медицинскую аптечку, легкий топор с чехлом (один на три-пять человек), два-три компаса, фонарики с запасными батарейками, спички, два ведра дюралевые овальные (на 10-15 человек) или кастрюли алюминиевые, мешочки для продуктов, столовый нож, половник, кусок клеенки, чехлы для посуды, простейший ремонтный набор.

Какую взять с собой палатку? Выбор ее зависит от цели похода, его характера.

Рюкзак требуется большого размера с вшитым дном, с задним и боковым карманами, с широкими плотными ляжками.

Новичкам нужно объяснить и показать, как правильно укладывать в рюкзак вещи и продукты. Предварительно расстегните все карманы и уложите рюкзак на землю спинкой. Вдоль спинки рюкзака и его дна положите одеяло или спальный мешок. Обязательно заполните углы рюкзака, чтобы он удобно лежал на спине. На дне разместите тяжелые предметы: консервные банки, мешочки с сахаром, крупами и т.д., сверху одежду и мелкие легкие вещи. Затем заполните боковые карманы. Один карман предназначен для туалетных принадлежностей. Сюда же войдут нож, фонарик, ремонтный набор. В другой карман обычно

кладут ложку и мелкие предметы. В заднем кармане поместится миска и котелок. Плащ или куртку сверните и укрепите под верхним клапаном рюкзака. Когда потребуется, их можно легко и быстро достать. Носки и сменную рубашку, а также карту, схему, блокнот, маршрутный лист лучше уложить во внутрь рюкзака, иначе при сильном дожде все вещи промокнут.

После этого рюкзак завяжите узлом с петлями. Когда вещи будут аккуратно уложены, наденьте рюкзак и проверьте, удобно ли вам, не мешают ли твердые предметы. Снаряжение к походу готовят все участники. После окончания похода снаряжение при необходимости ремонтируют, приводят в порядок и сдают на склад в состоянии, пригодном для использования следующими группами. Перед началом похода все групповое снаряжение, а также продукты питания следует распределить между участниками. Конечно, нужно учитывать возраст, физическое развитие и состояние здоровья туристов, в зависимости от чего и определяется каждому соответствующий груз.

7.2 Питание туристов.

По рекомендации Института питания РАМН РФ соотношение белков, жиров и углеводов в пище должно быть следующее: 1:1:4. В сутки необходимо потреблять 2,0-2,3г белка, 2,0-2,1г жиров и 9-10г углеводов в расчете на 1кг веса человека.

Зная калорийность отдельных видов продуктов, можно составить рациональное и питательное меню для похода. Белки содержатся в сухом и сгущенном молоке, сыре; жиры – в подсолнечном, соевом, сливочном масле; углеводы – в крупах и мучных изделиях, картофеле, сахаре. В зимнее время рацион питания должен быть повышенным и содержать по 150г белка, 150г жира, 600г углеводов.

Для питания витаминами удобны поливитамины в драже, а также таблетки глюкозы с аскорбиновой кислотой (хорошо взять с собой лимон).

Минеральные соли обычно в достаточном количестве содержатся в питьевой воде и продуктах.

Организация питания туристов во время похода имеет некоторые особенности. При подготовке к путешествию расчет продуктов ведется из средней нормы на день и на человека, умноженной на количество туристов и дней похода. Примерная суточная норма продуктов на одного туриста:

Хлеб-500г (может быть заменен сухарями – 250г);

Крупы (пшеничная, овсяная, манная и др.) – всего 200-250г;

Макароны (лапша, рожки) – 50г;

Сало свиное (шпик) – 30г;

Масло топленое – 20г;

Масло сливочное (для недлительных походов) – 20г;

Мясопродукты – 100г;

Колбаса (копченая) – 50г;

Яйца – 50г;

Молоко – 200г;

Сахар – 150г;

Соль, перец, лавровый лист, чай и пр. – 30г.

Из мясных продуктов в поход следует брать мясную тушенку, паштет из печени; из круп – манную, гречневую, овсяную и рис. Популярностью у туристов пользуются различные концентраты, а также сухое молоко. Не следует забывать и о приправах таких, как лавровый лист, перец, чеснок. Полученные продукты расфасовываются по 1 -2кг в полиэтиленовые или другие непромокаемые мешочки и распределяются между туристами.

Дневной рацион туриста в походе распределяется следующим образом: на завтрак – 35% суточной калорийности, обед – 40 %, ужин – 25 %. При больших интервалах в приеме пищи полезно на ходу съесть два-три кусочка сахара.

Пищу нельзя принимать сразу после утомительного перехода. Не менее 1,5 час. должен составлять интервал между ужином и отходом ко сну.

В походе строго соблюдается питьевой режим, так как большое количество воды, выпитой на коротких привалах, увеличивает нагрузку на сердце, способствует обильному потоотделению и усиленной потере солей. Поэтому перед выходом на маршрут в жаркую пору следует съесть что-либо соленое (кусочек воблы, посоленный хлеб), затем выпить воды, чаю, кофе в таком количестве, чтобы снять чувство жажды.

Чтобы устранить ощущение сухости во рту, во время передвижения хорошо пососать кислый леденец или мятную конфету.

Питание туристов можно разнообразить различными «дарами природы». Весной из пестика хвоща можно приготовить салат. Корни лопуха заменяют в борще картофель. Если же эти корни измельчить и сварить с сахаром до густой массы, получится повидло. Ароматный напиток можно сделать, заварив в кипятке листья смородины или земляники. Различные ягоды, плоды дикорастущих фруктовых деревьев, орехи, грибы, пойманная рыба и многие другие «находки» не только обогащают туристский стол, но и содержат в себе много питательных веществ. А сам сбор делает путешествие еще более увлекательным.

7.3 Обеспечение безопасности в походе.

Причинами происшествий в походе, кроме неблагоприятных погодных условий, могут быть ошибки в подборе участников похода, плохое знание маршрута, слабая физическая подготовка, недостатки снаряжения, отсутствие необходимого опыта у руководителя и, наконец, самое главное – слабая дисциплина в группе.

Неправильный подбор участников: значительная разница в возрасте, физической подготовке, в опыте участия в туристских путешествиях, различные интересы, цели. Важную роль играет и схоженность группы. Если участники похода до этого не были знакомы друг с другом, то на маршруте, особенно в сложных ситуациях, в группе может возникнуть разлад, может быть нарушена дисциплина.

Плохое знание маршрута: недостаточное изучение маршрута по отчетам предыдущих групп, недоброкачественный картографический материал,

отсутствие учета климатических особенностей данного периода и запасных вариантов движения нередко ставят группу в тяжелое положение.

Слабая физическая подготовка: при преодолении естественных препятствий, пусть даже простейших, голеностопные суставы получают большую нагрузку. Иногда (как правило, во второй половине похода) малотренированному туристу достаточна небольшая перегрузка на голеностопный сустав, как происходит вывих.

Недостаток снаряжения: перечень снаряжения и имущества, необходимого для проведения похода выходного дня, невелик. При желании его можно даже сократить. Но есть такие вещи, которые, не являясь необходимыми при обычных условиях похода, приобретают неопределимую важность при возникновении аварийной ситуации. Это аптечка, ремонтный набор, комплект сухого запасного белья, запасные спички, компас и схема маршрута. Их отсутствие может поставить группу на грань катастрофы.

Недостаток опыта у руководителя. Каждое препятствие в зависимости от характера, погоды, времени суток, опыта туристов требует определенной тактики его преодоления, техники прохождения. Именно технику и тактику определяет руководитель.

Если руководитель из-за недостаточного опыта принял ошибочное решение, оно может стать причиной чрезвычайного происшествия.

Слабая дисциплина в группе – главная причина возникновения случаев аварийности и травматизма. Как правило, это обусловлено недостаточным авторитетом руководителя похода, несхоженностью группы, слабым знанием «Правил организации и проведения самостоятельных туристских походов и путешествий на территории РФ». Главная опасность – в самовольных начинающих действиях туристов. При самовольном выходе в лес турист заблудился. При самовольном купании в непроверенном месте, при отсутствии специально выделяемых наблюдателей турист утонул. При самовольном катании на лыжах с гор по непроверенной трассе турист наехал на прикрытый снегом камень и получил тяжелую травму головы. Именно такие заключения можно встретить при рассмотрении актов чрезвычайных происшествий во время проведения походов выходного дня.

VIII. Водные походы

Поход на разборных байдарках.

Разборные *байдарки* являются одним из самых популярных в России видов судов для *водных походов*. Они представляют собой легкие длинные суда с острым носом и кормой, закрытые декой. Гребут на байдарке двухлопастным веслом. Гребцы сидят лицом в сторону движения. Байдарки легки, маневренны, мелко сидят в воде, что позволяет им легко преодолевать различные виды препятствий. Для байдарочных походов обычно используются двух- и трехместные суда.

В основу конструкции разборной **байдарки** положена конструкция алеутских и эскимосских каяков. Корпус байдарки состоит из разборного алюминиевого или деревянного каркаса и мягкой обшивки, изготовленной из прочной резины, ткани с пропиткой, поливинилхлорида. Сверху корпус байдарки закрыт декой, изготовленной либо из брезента, либо из того же материала, что и днище.

Байдарка весьма удобна при совершении водных походов как прогулочного, так и серьезного характера различной продолжительности. Легкость, маневренность и малая осадка позволяют байдарке легко преодолевать пороги и мели. Низкое расположение сидений и, соответственно, центра тяжести обеспечивает высокую остойчивость судна. Положение гребцов сидя с упором в спинку весьма комфортно при длительных переходах. Возможность сидеть лицом в сторону движения помогает быстрее обнаруживать препятствия и улучшает эстетическое восприятие береговых пейзажей по сравнению, например, с лодкой типа «фофан», где гребцы сидят спиной вперед. Байдарки хорошо держатся на волне. Закрытая палуба и наличие фартуков практически не позволяют попадать воде внутрь при прохождении порогов и волнении. Возможность разобрать байдарку и упаковать в две-три компактные сумки-рюкзаки весьма удобно при транспортировке байдарки к месту совершения водного похода, а также для хранения в стесненных условиях городской квартиры. Помимо этого, высокой популярности байдарочных походов в нашей стране способствовало большое разнообразие судов этого класса на потребительском рынке, а также их сравнительно небольшая стоимость.

Внешний вид разборной **байдарки** показан на рисунке. Форма и прочность байдарки обеспечивается совместной работой системы оболочка – каркас. Ширина кокпита от 380 до 500 мм. Однако, практика показывает, что ширина более 400 – 410 мм неудобна для гребли. Длина кокпита, в зависимости от числа гребцов, от 800 до 1100 мм. Высота судна в миделе 350 – 400 мм.



IX. Туристические соревнования и слеты.

9.1 Подготовка соревнований

Успех соревнований в значительной мере определяется своевременной и четкой их подготовкой. Кратко расскажем об основных разделах этой работы.

Календарный план, смета, организационный комитет

Календарный план. Его разработка ведется на основе плана организаций, проводящих туристские соревнования. Особенно ответственно нужно подойти к составлению календарного плана, если на основе предстоящих соревнований комплектуется сборная команда или отбирается лучшая для участия в соревнованиях высшего ранга. Всероссийские соревнования, как правило, проводятся в осенний период, следовательно, республиканские желательнее провести в апреле-мае, чтобы дать возможность организовать тренировочные сборы, а областные, по тем же причинам, - не позже чем за 3 недели до республиканских, Городские - за 2 недели до областных, а другие соревнования (районные, туристских клубов, коллективов физкультуры) - еще раньше с разрывом не менее недели. Такие сжатые сроки вызваны желанием сохранить неизменным сильнейший состав команды.

Календарный план должен быть утвержден соответствующим советом по туризму и экскурсиям, турклубом, спортклубом, предприятием, учреждением или учебным заведением. Утверждая календарный план, необходимо в вышестоящей коллегии судей утвердить класс и масштаб соревнований.

Отступления от календарного плана могут ухудшить проведение соревнований. Календарный план составляется в середине предыдущего года. В нем указываются наименование, масштаб (класс) соревнований, сроки и место проведения, проводящая организация, главный судья. Последнее позволит заранее начать подготовку. Календарный план, таким образом, дает возможность определить число участников и судей, получить другие сведения, необходимые для составления сметы.

Планируя соревнования, желательнее посвятить их какой-либо знаменательной дате.

Организационный комитет. Для четкой организации и проведения подготовительных работ на соревнованиях, начиная с областного масштаба, формируется оргкомитет, состав которого утверждается проводящей организацией.

Срок создания оргкомитета и утверждение плана его работы зависят от масштаба соревнований: для республиканских это делается не позже чем за полгода до проведения, для краевых и областных - за 4 месяца. Как правило, оргкомитет возглавляет либо один из руководителей проводящей организации, либо, если соревнования проводятся на выезде, крупный организатор профсоюзного движения области (края), где намечены соревнования. У председателя может быть от 2 до 5 заместителей, в зависимости от масштаба соревнований. Количество членов оргкомитета также может колебаться от 10 до 20 человек. В состав оргкомитета входят: представители общественных организаций, транспорта, ГИБДД, медицины, председатель или представитель местного (районного, поселкового) Совета депутатов, обязательно представители туристской общественности от проводящей и местной федерации туризма, главный судья соревнований. При подготовке соревнований республиканского масштаба назначается ответственный секретарь оргкомитета

из числа штатных работников совета, который ведет все делопроизводство, держит под контролем сроки выполнения.

Положение

Положение, наряду с Правилами, служит основным Документом для данных соревнований, и им должны руководствоваться участники и судьи. Положение направляется организациям, участвующим в соревнованиях не позднее чем за 3 месяца.

Изменения и дополнения к Положению, не вызванные требованиями обеспечения безопасности или резко изменившимися метеоусловиями, имеет право вносить только организация, утвердившая его, или ее представитель не позднее начала первой жеребьевки.

В соответствии с Правилами Положение может содержать до 10 разделов. В зависимости от масштаба соревнований количество разделов может быть сокращено. В приложении 2 приведен пример Положения о слете туристов физкультуры. Ниже даются краткие пояснения к каждому из разделов.

Цели и задачи. В разделе отмечается основная задача соревнований (проверка и повышение уровня технического и тактического мастерства туристов, демонстрация лучших образцов снаряжения, выявление сильнейших команд, повышение безопасности туристских походов и пропаганда туризма).

Время и место проведения. Приводятся конкретные время и место проведения соревнований, уточняется время заезда команд, даются рекомендации по подъезду к месту соревнований. Если на городских, районных соревнованиях к моменту выхода Положения не уточнено место их проведения, то сообщается время и место проведения совещания представителей, на котором будут сообщены недостающие сведения.

Руководство подготовкой и проведением. В разделе сообщается, что подготовкой руководит оргкомитет, созданный проводящей организацией, а проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегия, утвержденную также проводящей организацией. В приложении к Положению указывается состав оргкомитета и главной судейской коллегии, а если она еще не сформирована, то фамилии главного судьи и главного секретаря.

Участники. В разделе перечисляются команды, участвующие в соревновании, дается их состав, оговаривается число женщин в команде (обычно одна или две). При необходимости выдвигается пожелание о включении в состав делегации одного или двух судей. Здесь также формулируются требования к минимальному возрасту участников, их туристскому опыту, наличию оформленных разрядов. Для ведомственных соревнований оговаривается возможность участия членов семей работников предприятия, а для территориальных - лиц, проживающих, работающих или учащихся на данной территории.

Программа, условия проведения соревнований. Дается расписание основных мероприятий слета: заезд, работа мандатной комиссии (а если она не создана, то секретариата), открытие соревнований, время их проведения, трудовой десант, награждение победителей, закрытие соревнований, отъезд.

Здесь же приводится краткая характеристика дистанций - протяженность, ориентировочное количество этапов, наличие и величина контрольного груза. Обязательно указывается класс дистанции. В Положении необходимо оговорить время, когда команды будут ознакомлены с Условиями проведения соревнований.

Финансирование. В разделе доводятся до сведения команд-участниц основные положения, заложенные в смету мероприятия, подчеркивается необходимость обеспечить команды снаряжением, парадной и спортивной формой, а также инвентарем для проживания в полевых условиях и приготовления пищи.

Порядок и сроки подачи заявок, требуемая документация. Предварительная заявка, подтверждающая участие команды в соревнованиях, должна подаваться в сроки от 1,5 месяцев до 2 недель до начала соревнований, в зависимости от их масштаба. Указывается, что именная заявка подается в мандатную комиссию, а при ее отсутствии - в секретариат соревнований. Перечисляются другие необходимые документы.

Условия приема участников и снаряжение. В разделе сообщаются условия приема и питания участников. Если последнее будет происходить в полевых условиях, то при отсутствии дров нужно потребовать, чтобы команды взяли примусы. Кроме того, следует указать минимально необходимое снаряжение для участия в соревнованиях (табл. 4).

Таблица 4.

Минимальное снаряжение для команды

Наименование снаряжения	Дистанция, класс	
	I-II	III-IV
Веревка основная*		
60 м	-	1
40 м	2	2
Веревка вспомогательная*		
60 м	-	1
40 м	1	1
Карабин	2	2
Страховочная система (пояс)	1	1
Страховочная петля	2	2
Каска	-	1
Палатка*	1	1
Рюкзак	1	1
Штормовка	1	1
Рукавицы, пар	1	1
Компас*	2	2
Аптечка	1	1

Куски основной веревки длиной 5-6 м*	-	4
--------------------------------------	---	---

Примечание. Звездочкой указано снаряжение на команду, в остальных пунктах - на одного участника.

Определение результатов. В разделе оговаривается принцип определения победителя и призеров соревнований. Обычно оно производится простым суммированием мест, занятых на полосе препятствий и в походе-кроссе, причем при равенстве сумм преимущество отдается командам, занявшим лучшее место в походе-кроссе. Определение же победителей на каждой из дистанций осуществляется в соответствии с Правилами и Условиями проведения соревнований.

Награждение победителей. В разделе перечисляются награды: за первое место на дистанции - кубок (приз), вымпел, диплом; второе-третье места - вымпелы, дипломы. Участники и тренеры этих команд награждаются медалями и грамотами. Команда, занявшая первое место по сумме дистанций, получает приз, иногда переходящий диплом, команды, занявшие второе-третье места, - вымпелы и дипломы. Участников и тренеров этих команд мы рекомендуем награждать также медалями и грамотами.

При проведении конкурсов следует отмечать их победителей дипломами и памятными подарками. Проводя соревнования, целесообразно включать в программу 2-3 конкурса: на лучший бивак, самодельное снаряжение, песни, фотографии. Конкурсы сделают лагерь красочным, позволят обменяться опытом изготовления и применения современного снаряжения, интереснее провести свободное время. Конкурсы желательно ввести в общий зачет результатов соревнований, чтобы все команды участвовали в них. Однако их суммарное влияние не должно превышать 10- 15% от результатов спортивной программы. Условия проведения конкурсов следует включить в Положение.

9.2 План мероприятий оргкомитета по подготовке соревнований

Общеизвестная формула - четкое планирование и контроль выполнения служат залогом успеха - в полной мере относится и к соревнованиям. Тем более что работа по подготовке бывает необычайно разноплановой и второстепенных вопросов в ней нет. Систематизация их, назначение ответственных исполнителей и контрольных сроков в значительной мере способствуют успешной подготовке и проведению соревнований.

В табл. 5 приведен развернутый план мероприятий, не претендующий, однако, на завершенность.

Таблица 5.

План мероприятий

Разделы работы и мероприятия	Ответственный (указывается фамилия)	Сроки подготовки (до начала соревнований), месяц
Общие вопросы		
Создание штаба	Оргкомитет	6(4)
Разработка и рассылка Положения	Оргкомитет, гл. судья	3(1)

Выбор места проведения	Оргкомитет, гл. судья	5(3)
Назначение жюри соревнований	Оргкомитет	3 (1)
Подготовка трудового десанта и манифестации	Оргкомитет	1
Разработка программы	Оргкомитет, гл. судья	3(1)
Подготовка призов, дипломов и т.д.	Оргкомитет, гл. судья	1
Церемония открытия и закрытия	Оргкомитет	1 (0,5)
Охрана природы	Комендант	В дни соревнований
Обслуживание участников		
Размещение участников, судей	Оргкомитет	То же
Организация питания	То же	-//-
Медицинское обслуживание	-//-	-//-
Транспорт	-//-	-//-
Организация досуга	-//-	-//-
Конкурсная программа	Оргкомитет, зам. гл. судьи	-//-
Организация торговли	Оргкомитет	В дни соревнований
Экскурсии	-//-	-//-
Материально-техническое обеспечение		
Комендантская служба	То же	За 0,5 месяца, в дни соревнований
Инвентарь для комендантской службы	-//-	0,5
Снаряжение и инвентарь для дистанции	-//-	0,5
Канцелярские принадлежности	Оргкомитет, гл. секретарь	1
Бланки документов	Оргкомитет, гл. секретарь	1
Оргтехника	Оргкомитет, гл. секретарь	0,5
Система связи	Оргкомитет, зам. гл. судьи	0,5
Помещение для работы	Комендант	В дни соревнований
Работа судейской коллегии		
Утверждение ГСК	Оргкомитет	3 (1)
Комплектование судейской коллегии	Гл. судья	2 (0,5)
Подготовка дистанции	Гл. судья, нач. дистанции	1 (0,5)
Карты похода-кросса	Зам. гл. судьи	1 (0,5)
Установочный семинар	Гл. судья	3 дня

Формирование судейских бригад	Гл. судья	2 дня
Информация	Зам. гл. судьи	В дни соревнований
Награждение	Гл. секретарь	В дни соревнований
Условия проведения соревнований	Гл. судья	То же
Безопасность на тренировках и соревнованиях	Зам. гл. судьи	-//-
Пропаганда и оформление		
Работа с прессой	Оргкомитет	1
Выпуск плакатов, программ и т. д.	То же	5
Оформление лагеря	-//-	0,5

9.3 Общие вопросы

Штаб. Положение. Эти вопросы достаточно освещены в соответствующих разделах. Напомним лишь о строгом соблюдении сроков рассылки, приведенных в Правилах. Требования к месту проведения соревнований столь разнообразны, а порой и противоречивы, что выбор в большинстве случаев приходится делать с учетом хотя бы наиболее важных факторов. Самый важный из них - рельеф местности. Он должен иметь скальные выходы (допускаются карьеры), реку, через которую можно организовать переправу (в крайнем случае, овраг), залесенные участки для ориентирования, разница высот на дистанции не должна превышать 100 м. Наличие заболоченных участков не обязательно. На местность, предназначенную для похода-кросса, должна быть карта. Важным фактором является и дорога, по которой к месту соревнования можно доставить снаряжение, питание, могут подойти машина "скорой помощи". Лагерь слета должен располагаться на сухой, защищенной от ветра поляне, вблизи тщательно проверенного источника питьевой воды. К сожалению, вблизи больших городов приходится заранее планировать подвоз питьевой воды в цистернах. Немаловажен вопрос наличия дров, хотя можно готовить пищу и на примусах.

В последнее время соревнования организуют на туристских базах, что значительно упрощает работу, хотя, по мнению автора, и нарушает туристские традиции. Это не ностальгия по палаткам, а стремление к естественному для туристов образу жизни, одно из преимуществ которого более тесное общение.

Большую роль играет и эстетическое восприятие места соревнования и размещения участников.

Разрешение на проведение соревнований нужно заблаговременно получить в местном Совете депутатов, у владельца территории и у санитарно-эпидемиологической станции. Место проведения соревнований рекомендуется менять ежегодно, что вызвано как соображениями охраны природы (растительность не успевает полностью восстановиться), так и естественным

желанием туристов побывать в новых местах. Выбор места должен осуществляться не менее чем за 5 месяцев до проведения всесоюзных или республиканских соревнований и за 3 месяца - для остальных.

Назначение жюри соревнований. Жюри создается оргкомитетом на соревнованиях республиканского масштаба для общего наблюдения за ходом соревнований и решения сложных вопросов, связанных с толкованием Правил соревнований, если мнения членов главной судейской коллегии (ГСК) резко разделились, а главный судья затрудняется в принятии решения. Жюри состоит из 3-5 человек: председателя, членов жюри, назначаемых проводящей организацией и федерацией туризма из числа высококвалифицированных специалистов, и главного судьи соревнований. Все решения жюри принимаются большинством голосов. Председатель и члены жюри представляют заключение о проведенных соревнованиях и предложение по оценке работы главного судьи.

Разработка программы. Основой программы является спортивная часть соревнований. Соревнования коллективов физкультуры, клубов туристов и городские обычно проводятся в два выходных дня. В первый день целесообразно провести более трудоемкую длительную дистанцию похода-кросса, чтобы во второй день успеть подвести общие итоги соревнований и осуществить торжественное закрытие по окончании полосы препятствий. На более крупных соревнованиях за счет приурочивания их к праздничным дням удастся увеличить сроки проведения до 3 дней, республиканских - приходится планировать использование отпускного времени участников и судей. В этом случае целесообразно проводить в начале соревнования на дистанции полосы препятствий, что позволит более качественно подготовить дистанцию похода-кросса, а в необходимых случаях на дистанции полосы препятствий может быть проведена классификация команд. В последний день соревнований рекомендуется предусмотреть трудовой десант и окончание конкурсной программы, что позволит при исключительно неблагоприятных погодных условиях продлить соревнования.

В программе, кроме соревнований, должны быть отражены все крупные мероприятия, включая уже упомянутые манифестацию, трудовой десант, а также организацию досуга. Программа готовится членом оргкомитета (штаба) совместно с главным судьей.

Программа соревнований может быть выпущена в виде небольшой книжки. Она содержит краткие сведения о природе, истории, населении, сельском хозяйстве и промышленности района соревнований, справочные данные о проезде к месту их проведения, расписание автобусов, поездов, самолетов, адрес и телефоны местного совета по туризму и экскурсиям, турклуба. Программа соревнований выпускается за 3 месяца до их проведения, а остальных - за месяц и, конечно, в сокращенном варианте.

Хорошей традицией является вручение призов самому юному и самому старшему (ветерану) участникам соревнований. Могут быть установлены и утешительные командные призы - например, за волю к победе, самой юной

команде и т.д. Вся эта подготовка должна быть завершена за месяц до соревнований.

На крупных соревнованиях выпускается красочно оформленный билет участника, в котором за подписью главного судьи может быть проставлен результат участия или подтверждено судейство. Кроме билета обычно выпускаются памятные значки, эмблемы, вымпелы, которые могут продаваться участникам соревнований.

Особый вопрос - знаки отличия судей. Кроме нарукавных повязок, нужно на соревнованиях всех уровней подготовить нагрудные знаки (надпись на кусочке ватмана или специально подготовленный знак) с обозначением судейских функций. Несколько слов о номерах участников. Обычно используются стандартные трехзначные номера с количеством сотен, равным числу

Церемония открытия и закрытия. Проводить эти мероприятия необходимо по заранее отработанному, напечатанному и отрепетированному сценарию. Площадка должна быть размечена и украшена флагами республик, подготовлена мачта для подъема флага, которую может заменить дерево с наклонно натянутой веревкой и привязанным к ней флагом, поставлены столы с призами. Команды в парадной форме строятся в стороне от площадки в алфавитном порядке. Замыкает колонну команда хозяев мероприятия.

В церемонию закрытия, кроме спуска флага, входит также награждение.

Охрана природы. Этот вопрос особенно актуален при размещении команд в полевых условиях. На первом же инструктаже необходимо предупредить руководителей делегаций о правилах охраны природы и вручить им специально подготовленную памятку. В ней следует напомнить об опасности лесных пожаров, о правилах разжигания костров, о сохранении кусков дерна, снятых с мест для костров и мусорных ям, о строгом запрещении самовольных порубок, о сдаче коменданту мест стоянок и т. д. В лагере необходимо иметь огнетушитель. С работниками местного лесничества нужно установить деловой контакт, проинформировать их о дистанциях соревнований. Следует проконтролировать, чтобы дистанция не проходила через засеянные поля, плантации, молодые посадки деревьев. Нарушители должны быть строго наказаны, вплоть до снятия с соревнований, с сообщением по месту работы и в командировавшую их организацию.

Медицинское обслуживание. Организаторы соревнований должны заранее обратиться в местные органы здравоохранения с просьбой организовать медицинское обслуживание соревнований. Врач является членом ГСК, участвует в работе мандатной комиссии, проверяя правильность оформления заявочных документов, контролирует санитарное состояние лагеря и пищеблока. При отсутствии врача начинать соревнования нельзя. На протяженной дистанции похода-кросса может потребоваться второй врач в наиболее удаленной от старта точке или на наиболее сложном этапе. Врач должен быть в районе старта-финиша, где поддерживается постоянная связь со всеми этапами. В его распоряжении должна быть санитарная машина или другой транспорт для вывоза пострадавшего. Врач обычно работает в тесном сотрудничестве с

заместителем главного судьи по безопасности, в распоряжении которого находится спасотряд. Кроме того, в Положении оговаривается наличие у каждой команды на дистанции похода-кросса медицинской аптечки. Врач сталкивается на соревнованиях с самыми разнообразными спортивными травмами, могут быть сердечные приступы -от физической перегрузки, возможны и кишечные заболевания. Перевязочные пакеты можно раздать на отдельные КП. Оплата медицинского обслуживания предусматривается сметой расходов.

Конкурсная программа. Нужна ли она на соревнованиях? Противники утверждают, что из-за малых сроков проведения соревнований конкурсная программа мешает спортивной. Но бывали слеты, где без ущерба для соревновательной программы проводилось до 13 конкурсов! Истина, как всегда, лежит посередине. Целесообразно шире пропагандировать туристское техническое творчество, устраивать выставки. На слетах, где вопросам пропаганды туризма отдается главенствующая роль, конкурсная программа может преобладать над спортивной.

На соревнованиях необходимо проводить конкурс туристского технического творчества - новое совершенное снаряжение расширяет технические и тактические возможности команд и туристских групп, повышает безопасность путешествий. Из других конкурсов, по мнению автора, нужно включать те, которые способствуют заполнению досуга, не требуя много времени для судейства. К ним в первую очередь следует отнести конкурсы песен, фотографий, эмблем, даже стенгазет различных делегаций. Особняком стоит конкурс лагерей. Его проведение позволяет лучше любой комендантской службы украсить лагерь и навести в нем порядок. Можно подумать и о конкурсах решения тактических задач (таких, как прокладка на карте маршрута требуемой категории сложности и составление графика движения по нему; составление плана-графика преодоления отдельных препятствий, например перевалов, уже по другой, более крупномасштабной схеме; план организации спасательных работ в указанной точке на карте).

И, наконец, о зачете конкурсов. Если сделать их внезачетным, сугубо добровольным для команд делом, то в них либо не будут участвовать, либо будут участвовать формально (лишь бы отчитаться). Вместе с тем на соревнованиях решающей является спортивная часть. Введение конкурсов в общий зачет с суммарным результатом спортивной программы, но с небольшой весомостью (10-15%) - вот оптимальное решение этого вопроса.

Обеспечение безопасности в лагере. Этот вопрос прорабатывается, начиная с выбора места для лагеря. Глубокие ямы, обрывистые берега, опасные в вечернее время, нужно огородить. Если на территории лагеря протекает ручей, через который часто переправляются участники, то нужно построить мостки. Места для купания в водоеме или в реке следует предварительно осмотреть и обозначить. В лагере, особенно в вечернее время, не должно быть посторонних. Комендантская служба устанавливает круглосуточное дежурство, а на крупных мероприятиях, кроме того, районный отдел полиции организует временный круглосуточный пост.

9.4 Материально-техническое обеспечение

Комендантская служба. Подготовка поляны, размещение вновь прибывающих, получение, выдача и приемка оборудования и инвентаря, организация открытия, закрытия, трудового десанта, манифестации, питания, работы транспорта, организация костра, охрана природы и безопасность в лагере - вот далеко не полный перечень обязанностей комендантской службы. В зависимости от масштаба соревнований она состоит из 5-20 человек. На соревнованиях до республиканского масштаба удобно поручать эти функции одной из туристских школ, ибо это хоть и временный, но сложившийся, легкоуправляемый коллектив.

Основа успеха этой службы - в четком ежевечернем планировании работ на следующий день и проверке исполнения. На место соревнований комендантская служба выезжает за 1-5 дней до их начала.

Инвентарь для комендантской службы. Перечень инвентаря необходимо перед каждым соревнованием уточнять в зависимости от условий проведения. В табл. 6 приводится примерный перечень инвентаря и инструментов.

Таблица 6. Инвентарь для работы комендантской службы

Наименование	Количество
Лопата	6
Лом	2
Пила двуручная	2
Грабли	2
Набор плотницкого инструмента - (молоток, ножовка, клещи, рубанок, отвертка, стамеска)	2
Топор	4
Гвозди и шурупы разных размеров, кг	5
Повязки для судей	Уточняется с гл. судьей
Рулетка, 20 м	2
Кухонное оборудование	Уточняется с гл. судьей
Щит информации 1 X 1 м	4
Фляга-термос	10
Аптечка	1
Полиэтиленовая пленка, пог. м	20
Указатель	20

Таблица 7. Снаряжение и инвентарь для дистанции

Наименование	Дистанция, класс	
	I-II	III-IV
Веревка основная 10-12-мм, м	300	600
Веревка вспомогательная 5-8-мм, м	100	200

Карабины с муфтами	20	40
Страховочные системы (пояса, репшнуры)	5	15
Молотки скальные	2	4
Каски	5	15
Палатки	3	5
Рюкзаки	5	15
Штормовки	5	15
Рукавицы, пар	20	40
Репшнур 5 м	10	20
Волчатник, м	1200	2500
Часы-хронометры	2	4
Секундомеры	8	20
Стол	2	4
Стулья	5	8
Мешочки для груза	40	60
Весы	1	1
Транспаранты «Старт», «Финиш»	1	2
Кисть и краска (гуашь)	1	1
Призмы для КП	5	10
Компас, буссоль	2	4

Таблица 9. **Документация для соревнований**

Наименование	Количество
Сводный протокол мандатной комиссии или ГСК	1 на 5 команд
Заявки на участие в соревнованиях	По числу команд
Перезаявка	То же
Анкета участника, тренера, представителя, судьи	По числу участников, тренеров, судей
Анкета установочного семинара судей	По числу судей
Справка об учебе (работе) на судейском семинаре	То же
Акт сдачи и приемки дистанции	3 на дистанцию
Справка о судействе	По числу судей
Протокол старта «	1 на 10 команд
Протокол финиша	То же
Протокол жеребьевки	«
Заявка на тактику	По числу команд
Судейская карточка по технике	Число команд X2 (на каждый этап)
Судейская карточка по тактике	То же
Сводный протокол	5 на дистанцию
Итоговый протокол	Число команд+5

Условия проведения соревнований	То же
Схема дистанций	«
Карточка для спецзаданий	По числу выполняющих

Х. Экстремальные ситуации в походах и соревнованиях.

Исторический опыт зарождения, становления и развития туризма в мировой практике как в капле воды отражает все положительное, передовое и возможные издержки, связанные с общением человека с природой. В нашей стране накоплен и систематизирован данный материал, проанализированы причины возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах и на тренировочных занятиях с детьми, с которыми обязательно должен познакомиться будущий педагог — руководитель групп юных туристов.

Знание этих причин позволяет педагогически осмыслить, интерпретировать и определить меры по их исключению, а также объем знаний, умений и навыков, необходимый педагогам и юным туристам для безопасного нахождения в природной среде.

Причины возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах довольно аргументировано и обоснованно рассмотрены в работах отечественных туристов-практиков К. В. Бардина, В.Г.Варламова, А.А. Остапца-Свешникова, П.И. Лукоянова, Ю.А. Штюмера и др. Содержательный подход к рассмотрению причин несчастных случаев в туризме и, как следствие, возникновения экстремальных ситуаций осуществлен Ю.А. Штюмером. Рассматривая причины возникновения аварийных ситуаций, он пришел к выводу, что все их многообразие целесообразно разделить на две группы: опасности мнимые и действительные. При этом автор анализировал действия взрослых туристов.

Группа юных туристов, безусловно, имеет свою специфику и нуждается в необходимости педагогической интерпретации данного феномена. Поэтому целесообразно рассмотреть классификацию аварийных ситуаций, основанную на особенностях детского туризма, разработанную специалистами А. Г. Масловым, Ю.С.Константиновым, В.Н. Латчуком. Аварийные (экстремальные) ситуации, возникающие в походах юных туристов, в зависимости от вызывающих их причин они подразделяют на три группы: 1) возникающие по вине руководителя группы; 2) возникающие по вине детей — участников похода; 3) природные факторы и несчастные случаи в походе.

Первые две группы — субъективные факторы, зависящие от поведения личности. В детских группах, как нигде, высока и ответственна роль педагога — руководителя группы. Поэтому доверять управление группами юных туристов можно только опытным педагогам, обладающим необходимыми личностными качествами. В первую очередь это недостаточный туристский опыт руководителя группы. Опыт руководителя должен соответствовать требованиям «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и

экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации»

Причиной возникновения экстремальной ситуации могут стать также некоторые личные качества руководителя, например, неумение владеть собой, раздражительность, неопрятный вид и т.п. В походе при плотном графике движения или в случае возникновения конфликта между участниками эти качества могут проявиться и сыграть свою негативную роль. Здесь следует отметить и неумение руководителя слушать детей. В связи с этим своим невниманием он может вольно или невольно нанести обиду ребенку, вывести его из душевного равновесия.

Часть ошибок закладывается руководителем группы в период подготовки к походу. Сюда можно отнести слабую организацию контроля со стороны руководителя за физической и технической подготовкой детей, их психологическим состоянием и взаимоотношениями друг с другом, а также за медицинским освидетельствованием.

К возникновению экстремальной ситуации могут привести недостаточное изучение руководителем группы района и маршрута похода, тактически неграмотное его построение, недостаточное материально техническое обеспечение группы. Часть ошибок подобного рода может выявить МКК при рассмотрении категорийных походов, но более легкие, так называемые «степенные» походы, МКК не рассматривает, и вся ответственность при этом лежит на педагоге.

Руководитель должен четко представлять, что в походе он единственный человек, от которого изначально зависит благополучие всей группы. Ему не с кем посоветоваться, и надеяться он может только на себя и своих обученных и дружных детей. И если до начала похода еще что-то можно поправить, то в период проведения похода руководитель не имеет права допускать ошибки. А они могут быть. Первая и довольно частая ошибка — включение в группу накануне выезда нового участника. Происходит это по разным причинам, например, в результате замены заболевшего участника (жалко терять купленный билет), уговоров родителей и т.п. Взятый при таких обстоятельствах ребенок подобен бомбе замедленного действия. Как правило, именно с детьми, включенными в состав группы накануне выезда, случаются различные происшествия.

Как проявление слабой технической подготовки руководителя может быть неверно организовано движение группы на маршруте. При этом возможны чрезмерные физические нагрузки, недоступные всем участникам. Как следствие — быстрое их уставание, притупление бдительности, возможные травмы и т.п.

Руководитель может чрезмерно довериться действиям проводника и ослабить контроль за ним на маршруте. В результате потери ориентировки руководитель не сможет быстро сориентироваться, принять верное решение. Контроль со стороны руководителя необходим постоянно (его можно доверить заместителю руководителя при наличии у него должных навыков).

Встречается еще одно проявление некомпетентности руководителя — нечеткие или неверные действия по руководству группой при преодолении

естественных препятствий. Такие просчеты могут привести к травмам и увечьям участников, тем самым значительно усложнить ситуацию. Иногда руководителю приходится принимать решения о разделении группы (для выполнения какого-либо задания, разведки и т.д.). Если при этом руководитель даст нечеткие указания по действиям подгрупп в данной ситуации, то возможна экстремальная ситуация: потеря ориентировки, неправильное преодоление препятствий и т.д.

Грубым, недопустимым и педагогически неоправданным является намеренное изменение руководителем группы маршрута в сторону его усложнения (преодоление незапланированных естественных препятствий). Такое решение зачастую приводит к серьезным экстремальным ситуациям, нарушениям графика движения. Никто и никогда не осудит руководителя за решение сойти с маршрута, пойти по более простому запасному варианту, если он видит прямую угрозу движению по заявленному маршруту. Это диктуется заботой о жизни и здоровье участников. Но никто не поймет желания руководителя в угоду себе или из тщеславия пойти на незапланированный горный перевал, организовать ненужную переправу и т.п.

Данные статистики свидетельствуют, что большая часть экстремальных ситуаций в походе создается по вине юных туристов. Основная причина — их неопытность. Сюда следует отнести недостаточную физическую, техническую и морально-волевую подготовку, неумение оперативно оказать первую доврачебную помощь себе или товарищу по группе.

Несоответствие физической и технической подготовки участника сложности маршрута непосредственно не является прямым источником возникновения экстремальной ситуации. Но недостаток опыта и умений держит участника в постоянном напряжении. Опытный турист уверенно себя чувствует на маршруте: движется, ориентируется, преодолевает препятствия автоматически и с наименьшей затратой сил. В результате он затрачивает энергии меньше, чем неподготовленный турист. К тому же неопытный турист вынужден постоянно концентрировать свое внимание, тогда как у опытного туриста этот навык отработан до автоматизма — он может одновременно воспринимать и адекватно оценивать как собственные поступки, так и окружающую действительность и эффективно действовать согласно ситуации.

Учитывая то обстоятельство, что в поход ребенок идет, чтобы проверить свои силы и способности в реальной обстановке, т.е. он продолжает процесс обучения, можно смириться с тем, что у него не все сразу получается. Единственное, чего нельзя допускать, — брать в поход явно неподготовленного члена группы.

XI. Итоговое занятие

Школьный туризм с элементами спортивного ориентирования позволяет учащимся достичь успехов не только в усвоении программы данного курса, но и развить свой умственный, интеллектуальный и физический потенциал. Занятия в кружке дают возможность проникнуться любовью к своей малой родине, бережно относиться к природе, пропагандировать экологическую культуру и

вести активный образ жизни, познавая окружающий мир. Между туризмом и краеведением полный практический контакт и единство целей, при которых в условиях родного края туристы часто становятся краеведами, а краеведы туристами. Туризм в большой степени способствует познавательному исследовательскому краеведению, а краеведение обращается к туризму как одной из весьма популярных и педагогически ценных форм. Достигнутые успехи в соревнованиях помогут ребятам быстрее определиться с выбором будущей профессии, а совместные походы и экскурсии научат их коммуникабельности и человечности. Работа кружка подтверждает на практике, что цели и задачи выполняются учащимися с интересом, об этом говорят призовые места и грамоты, полученные на соревнованиях по туризму и спортивному ориентированию как в командном, так и личном зачётах.

1. Календарно – тематическое планирование.

№ занятия	Раздел. Тема занятия.	Цели.	Количество часов			Материалы и оборудование
			Из них теория, ч.	Из них, практика, ч.	Всего ч.	
1. 1.1	I. Введение. Что такое туризм?	Изучение целей и задач туризма.	1 1		1 1	
2.1 2.2 2.3	II. Физическая подготовка туриста (18ч.) 1) Развитие выносливости. 2) Развитие силы. 3) Развитие подвижности в суставах.	Всестороннее, гармоничное физическое развитие, обладание волевыми качествами, владение многообразными двигательными навыками, наличие отличного здоровья.	2 2 2	4 4 4	6 6 6	Спортивный зал. Гимнастические снаряды. Тренажеры.

3.1	III. Основы безопасности в походах и на соревнованиях (42ч.)	Использование учащих техических навыков и приёмов, умение правильно оценивать сложную обстановку, принимать необходимое решение на всём протяжении похода или соревнования.	6		6	Плакаты, туристическое снаряжение, учебные пособия.
3.2	1)Тактика пешего, водного походов.					
3.3	2)Техника пешего, водного походов.					
3.4	3)Правила безопасности при движении по болоту.					
3.5	4)Правила безопасности при преодолении водных препятствий.					
3.6	5)Правила безопасности при ориентировании на маршруте.					
3.7	6)Правила безопасности при устройстве привалов и ночлегов. 7)Основные положения пожарной безопасности в лесах. Охрана природы.					
4.1	IV. Медицина (15ч.)	Научить учащихся оказывать первую медицинскую помощь.	3	3	6	Плакаты, шины, учебные пособия.
4.2	1)Оказание первой медицинской помощи при переломах и ушибах.					
4.3	2)Оказание первой медицинской помощи при отравлениях и ожогах. 3)Лечебные растения.					
5.1	V. Топография и ориентирование (14ч.)	Овладение основными приёмами ориентирования на местности; Развитие моральных и волевых качеств.	4	4	8	Плакаты, компас, учебные топографические карты.
5.2	1)Техника и тактика ориентирования на местности.					
5.3	2)Оборудование и инвентарь для ориентирования. 3)Правила соревнования по ориентированию.					
6.1	VI. Организация туристических маршрутов (14ч.)	Отработка теоретических навыков на местности.	4		4	Туристическое снаряжение.
6.2	1)Классификация туристических маршрутов. 2)Общие положения и требования к туристическим маршрутам					
7.1	VII. Походы выходного дня (30ч.)	Отработка теоретических навыков на местности.	2	2	4	Туристическое снаряжение.
7.2	1)Снаряжение туристов.					
7.3	2)Питание туристов. 3)Обеспечение безопасности в походах.					

8	VIII. Водные походы (20ч.) Поход на разборных байдарках.	Овладение основными приёмами передвижения на различных плавсредствах.	4	16	20	Туристическое снаряжение. Катамаран, байдарка.
9.1	IX. Туристические слеты и соревнования (16ч.) 1) Подготовка соревнований.	Правила подготовки к соревнованиям. Назначение жюри соревнований. Разработка программы. Охрана природы. Медицинское обслуживание.	2	2	4	Туристическое снаряжение. Плакаты, компас, учебные топографические карты
9.2	2) План мероприятий оргкомитета по подготовке соревнований.		4		4	
9.3	3) Общие вопросы.		4		4	
9.4	4) Материально-техническое обеспечение.		4		4	
10	X. Экстремальные ситуации в походах и соревнованиях (6ч.)	Правила поведения в аварийных и экстремальных ситуациях.	6		6	Плакаты. Фильмы.
11	XI. Итоговое занятие (2ч.)		2		2	

Список литературы.

1. Нормативная:

1.1. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ. – М.: ЦЦЮТур МО РФ, 1995г.

1.2. В.И. Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений). – М.: «Просвещение», 1990г.

1.3. К.В. Бардин «Азбука туризма». М., Просвещение, 1973.

2. Туризм:

2.1. Г.И. Долженко «История туризма в дореволюционной России и СССР». – Ростов: Издательство Ростовского университета, 1988г.

2.2. Туризм в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1983г.

2.3. Подготовка и проведение туристского похода с учащимися. - Омск: УНООО, 1989г.

2.4. Ю.С. Константинов «Туристская игротека». - М.: Владос, 2000г.

3. Топография и ориентирование. Туристская техника:

3.1. Организация и проведение слётов и соревнований по пешеходному туризму: Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1983г.

3.2. Б.И. Огородников «Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО». – М.: Физкультура и спорт, 1983г.

3.3. А.М. Куприн «Умей ориентироваться на местности». - М.: ДОСААФ, 1969г.

3.4. Н.В. Андреев «Основы топографии и картографии». - М.: Просвещение, 1972г.

4. Подготовка и проведение похода:

4.1. Организация и проведение спортивного туристского похода. – М.: Турист, 1986г.

4.2. А.Ю. Остапец «На маршруте туристы- следопыты». М.: «Просвещение», 1987г.

4.3. А.Евтушенко «Организация, подготовка и проведение походов выходного дня». Методическая разработка, - Ставрополь, 2004г.

5. Краеведение:

5.1. И.А. Юньев «Краеведение и туризм». М.: Знание, 1974г.

5.2. Работа кружка юных туристов в школе: Методические рекомендации.- М.: Турист, 1989г.

6. Зелёная аптека:

6.1. Ю.Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987г.

6.2. Лечение лекарственными растениями в народной медицине. – Майкоп: Адыгейское книжное издательство, 1992г.

6.3. П.Е. Вавриш, Л.Ф. Горовой « Грибы в лесу и на столе». – Киев: Урожай, 1993г.

7. Медицина:

7.1. Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А. Попова. – Ленинград, 1991г.

8. Интернет источники: www.skitalets.ru/ www.okafish.ru www.baydarkin.ru