

Планирование и провидение походов и лагерей



Цели и задачи

Поход призван организовать качественный, разносторонне развивающий отдых детей, способствовать их самореализации в условиях автономного существования туристического коллектива.

Поход решает следующие задачи:

- укрепление здоровья, привитие таких качеств характера как взаимопомощь и дружелюбия, норм общественно-полезного труда;
- организация интересного и познавательного досуга;
- изучение истории и природы родного края;
- повышение туристического мастерства;
- привитие навыков экологического поведения и природоохранной деятельности;

применение в реальных условиях знаний, полученных по требованиям ступеней или специализаций.

Цель путешествия может быть связана с выполнением каких-либо общественных поручений (провести биологические наблюдения, составить геологическую коллекцию, собрать полезные растения, лекарственные травы, обследовать состояние культурно-исторических памятников, малых рек и т. п.).

Не стоит ставить слишком много целей, лучше выбрать одну. Если же их все-таки несколько, выделите главную. Остальные считайте сопутствующими.

Цель каждого путешествия должна быть обозначена и известна всем участникам. Пусть каждый, подумав, решит сам, идти ему в такой поход или не стоит.

Виды походов

Туристические походы различаются по продолжительности, дальности, способам передвижения и сложности маршрута.

Участнику спортивного туристского похода за выполнение определенных нормативов присваиваются разряды и звания в соответствии с требованиями утвержденные государственным комитетом по спорту в 2005 г.

Туристические походы подразделяются на виды согласно определенным классификационным признакам.

По форме проведения могут быть- прогулки, походы, путешествия, слеты, соревнования, экспедиции.

По способу передвижения и видам маршрута туристические походы подразделяются на пешеходные, лыжные, горные, водные, спелеологические, велосипедные, мотоциклетные, автомобильные комбинированные.

В зависимости от протяженности, продолжительности и технической сложности различают походы шести категорий сложности (КС). Требования к походам различных категорий сложности определяются в соответствии с нормативами

Степени сложности некатегорийных походов и путешествий

Степень сложности	Вид похода	Протяженность, км.	Продолжительность, дни
3	Пеший, лыжный	75	6-8
	Пеший в горах	60	6-8
	велосипедный	120	6-8
	Водный	50	6-8
2	Пеший, лыжный	50	4-6
	Пеший в горах	40	4-6
	Велосипедный	80	4-6
	Водный	40	4-6
1	Пеший, лыжный	30	3-4
	Пеший в горах	25	3-4
	Велосипедный	50	3-4
	Водный	25	3-4

Нормативы походов в зависимости от категорий их сложности

Виды туризма	Категория сложности походов					
	1	2	3	4	5	6
	Продолжительность похода в днях (не менее)					
	6	8	10	13	16	20
	Продолжительность похода в км (не менее)					
Пешеходный	130	160	190	220	350	300
Лыжный	130	160	200	250	300	300
Горный	100	120	140	150	160	160
Водный (на гребных судах)	150	160	170	180	190	190
Велосипедный	250	400	600	800	1100	

Пеший туризм - чаще всего первый вид, с которого начинается увлечение туризмом, самый легкий и доступный, организация которого не представляет большой сложности. Группа средней подготовленности (4 — 12) человек может проходить в день 20-25 км. Вес рюкзака зависит от продолжительности и удаленности от населенных пунктов. В 2-3-дневных походах составляет у мужчин 12-15 кг., у женщин - 6-10. В категорийных, в начале маршрута вес рюкзака может достигать у мужчин 25-30 кг, у женщин - 15-20. Время движения составляет 5-6 часов, обычно с 9.00 и с 16.00, в жаркое время рекомендуется использовать утренние и вечерние часы.



Специфика лыжного туризма предъявляет высокие требования к специальной, физической и волевой подготовке. Для ночлега используют теплые спальники (пуховые) и костюмы. Открытая местность предполагает неприкосновенный запас топлива (дрова, сухой спирт, примусы) на случай вынужденной остановки (погода, болезнь, короткий световой день, мороз, тяжелый покров, изменение маршрута и т. д.). Также необходим специальный ремнабор. Из-за дополнительных теплых вещей и продуктов питания, рюкзак туриста-лыжника на 15-20% тяжелее. Свои сложности представляет постройка палатки, разведения костра и приготовление пищи на снегу и пониженной температуре. Группа должна быть не менее 10-12 человек.



Горный туризм - разновидностью пешего туризма с элементами альпинизма, но в силу специфических горных условий выделен в самостоятельный вид.



Водный туризм - является одним из самых популярных видов туризма, организуют обычно с использованием плавсредств (байдарки катамараны, плоты). Особенность заключается в том, что основная часть времени проходит на воде, и нет необходимости нести груз на себе. Значит можно больше брать снаряжения, продуктов, личных вещей.

Водные походы обычно проходят по рекам и озерам, различной сложности.



Велосипедный туризм имеет ряд преимуществ, особенно важно, что скорость передвижение в 5-6 раз выше и снаряжение с питанием не нужно нести на своих плечах. В данном виде чаще всего участвуют подготовленные люди, владеющие техникой езды, знакомые с правилами движения и устройством велосипеда. Обычно используют туристические, дорожные или горные велосипеды



Спелеотуризм — посещение пещер со спортивной или познавательной целью. Разновидность спортивного туризма, смысл заключается в путешествиях по естественным подземным полостям (пещерам) и преодолением в них различных препятствий (сифоны, колодцы) с использованием различного специального снаряжения



По построению нитки маршрута, походы дифференцируются на линейные, кольцевые и радиальные.

Линейные маршруты проходят через несколько (как минимум два) географических пунктов или туристических объектов (баз), причем начальная и конечная точки такого маршрута не совпадают и находятся друг от друга на определенном расстоянии.

Кольцевые туристические маршруты проходят через ряд географических пунктов или туристских объектов, при этом начальная и конечная точки маршрута совпадают.

Радиальные маршруты предполагают пребывание туристов в течение всего срока реализации программы походов в одном туристском объекте, что не исключает их участие в многодневных туристских походах с ночлегами вне туристского объекта.

По продолжительности различают - походы выходного дня (ПВД) и многодневные походы.

Место для бивака. Санитарные условия пребывания.



ПРАВИЛА ВЫБОРА МЕСТА ДЛЯ УСТАНОВКИ ПАЛАТКИ

(В.Чернобров, Космопоиск, 2008)



НА ВЕРШИНЕ
ОПАСНО
В СЛУЧАЕ ВЕТРА ИЛИ ГРОЗЫ

НА ОБРЫВЕ
ОПАСНО
ПРИ СЛАБНОМ
ВЕТРЕ

ПОД ЛЭП
ОПАСНО

В СУХОМ ЛЕСУ
РАЗВОДИТЬ
КОСТЕР
ОПАСНО!

ПОД КИВЕЛАДОМ
ОПАСНО

ОКОЛО ОТДЕЛЬНО
СТОЯЩИХ ДЕРЕВЬЕВ
В ГРОЗУ **ОПАСНО!**

ВОЗЛЕ
ВОДОПАДА
НОЧЬЮ
СЫРО!

В УЗКОМ
ЩЕЛЬЕ
И ОБРАГЕ
ОПАСНО
ПРИ ДОЖДЕ
И СЕЛЁВОМ
ПОТОКЕ

ОКОЛО СУХИХ
ДЕРЕВЬЕВ ПРИ ВЕТРЕ
ОПАСНО!

НА МЕСТАХ
БЫВШИХ БОЕВ
ОПАСНО
РАЗВОДИТЬ
КОСТЕР!

ПРИ ВЕТРЕ
В СУХОЙ СТЕПИ
РАЗВОДИТЬ КОСТЕР
ОПАСНО!

НА СУХОМ
РУСЛЕ
ОПАСНО
В СЛУЧАЕ
СИЛЬНОГО
ДОЖДЯ И
ВО ВРЕМЯ
СЕЛЯ!

НА ТОРФЯНИКАХ В СУХОЮ
ПОГОДУ РАЗВОДИТЬ КОСТЕР
ОПАСНО

НА ДОРОГАХ, ДАЖЕ ЗАБРОШЕННЫХ
ОПАСНО!

НА БОЛОТИСТЫХ НИЗИНАХ
ПРИ ДОЖДЕ **ОПАСНО!**

НА ОСТРОВАХ
ВО ВРЕМЯ ПАВОДКОВ
И НАВОДНЕНИИ
ОПАСНО!

ВОЗЛЕ ВОДОЕМОВ **СЫРО!**
МНОГО КОМАРОВ!

НА ЗВЕРИННОЙ
ТРОПЕ **ОПАСНО!**

В.Чернобров, Космопоиск, 2008 г. 4x4.ru

Место для бивака должно удовлетворять нескольким требованиям. Первое из них - **безопасность**. В условиях средней полосы России вопросы безопасности не стоят с такой остротой, и о них чаще всего вообще забывают. Но все же совершенно не учитывать их не следует.

Не рекомендуется, например, располагаться лагерем ниже по течению реки вблизи крупных деревень, скотных дворов, боен, поселков с промышленными предприятиями и тд.

Следующим требованием к месту бивака является **наличие воды и дров**. Трудно сказать, какое из этих требований является более важным. Все зависит от конкретных условий похода. Обычно в жаркое летнее время в средней полосе России важнее бывает найти воду. С дровами проще, но ранней весной, когда еще не сошла талая вода, эта проблема выдвигается на первый план.

Итак, **безопасность, обеспеченность водой и дровами - вот основные требования к месту бивака**. Все они принимаются во внимание в первую очередь - когда место бивака намечают по карте, а потом - когда выбирают его на местности.

Остальные требования к месту бивака следует рассматривать как желательные, но не обязательные. К числу таких требований относится **удобство места** для разворачивания бивачных работ. Желательно, чтобы за водой не надо было лазить в глубокий овраг или цедить по кружечке из еле заметного родничка, чтобы не требовалось далеко ходить за дровами, чтобы место бивака было защищено от ветра, а если в лесу много комаров, то, наоборот, чтобы место было продуваемым и тд. Если бивак не удовлетворяет подобным требованиям, это затянет время работ по разбивке лагеря и потребует больших усилий от туристов, но, в конечном счете, и в таких условиях можно обеспечить себе полноценный отдых.

Эстетические требования к месту бивака и внешнему виду лагеря тоже относятся к числу дополнительных требований. Конечно, при прочих равных условиях лучше поставить лагерь на каком-то красивом, радующем глаз месте. Недаром опытные туристы, много путешествовавшие по родному краю, стараются запомнить такие места и при случае привести туда новичков. Но, конечно, эстетическим требованиям к месту бивака не должно отдаваться предпочтение перед основными. То же самое можно сказать и о внешнем виде лагеря. Конечно, красиво, если палатки поставлены на одинаковом расстоянии от костра или если обеденный "стол" украшен букетом полевых цветов. Но ни в коем случае это не должно становиться самоцелью. Между тем неопытный руководитель нередко забывает об этом. И вот ради того, чтобы палатки были поставлены в одну линию, лагерь разбивается не в лесу, где он защищен от ветра и частично от дождя, где дрова находятся буквально под боком, а где-то на краю поля, вблизи проезжей дороги, открытый всем дождям и ветрам, откуда за дровами нужно ходить метров за триста. А ради букета цветов, украшающего "стол", обед задерживается на полчаса, и все едят остывшую пищу. Одним словом, выбирая место для лагеря, не надо забывать о том, что является главным, а что второстепенным.

2-4 дня



1-3 месяца



1-5 месяцев



3-14 месяцев



1-5 лет

15 лет



50 лет



80 лет



200 лет

400-450 лет



600 лет



Более 1000 лет



Перед покиданием места стоянки соберите весь мусор и тот, который горит, сожгите в костре. Консервные банки тоже нужно обжечь в костре, но оставлять их там не следует. После того как банки обгорели, их нужно сплющить (камнем, обухом топора) и закопать или спрятать под большим камнем. Стекланную тару, если вы ее все же взяли в поход, увезите обратно в город: не вы, так кто-нибудь другой может ее разбить, и тогда незамеченный осколок может кому-то испортить выходной. Оставшуюся пищу аккуратно положите в укромном уголке леса для его обитателей. И совсем уж не стоит, хотя это, к сожалению, делают многие, вываливать остатки недоеденных макарон или каши в водоем, особенно в месте, где купаются или берут питьевую воду.

После того как вы убедились, что мусора после вас не осталось, не жалея воды, залейте костер, а остатки дров аккуратно сложите под деревом с таким расчетом, чтобы они не очень намокали под дождем.

Мы уверены, что если на месте вашего отдыха были сделаны кем-то скамейки, стол, то они сохранятся и после вас.

В общем, уходя с бивака, старайтесь оставить его в таком состоянии, чтобы следующим группам хотелось здесь снова остановиться.

И не забывайте на привале. предметы личного и группового снаряжения: перед уходом это проверяет руководитель или специально назначенный им турист

Костры в походе.



Шалаш (пионерский)



Звездный



Колодец



Безопасность.



ПОСЛЕ ВЫХОДА ГРУППЫ С МАРШРУТА, НО НЕ ПОЗДНЕЕ ЗАЯВЛЕННОГО СРОКА ОКОНЧАНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ, РУКОВОДИТЕЛЬ ГРУППЫ ОБЯЗАН СООБЩИТЬ О ДАННОМ ФАКТЕ В ТЕРРИТОРИАЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МЧС РОССИИ.

Почему настоятельно советую туристам регистрироваться в центре туризма региона и поисково-спасательных службах?

Во-первых, потому что регистрация туристов и туристических групп позволяет спасателям в разы сократить время реагирования и поиска пострадавших в случае ЧС.

Во-вторых, спасатели помогут вам подготовиться к походу и сделать его максимально безопасным: ознакомят с необходимой и достоверной информацией о потенциальных опасностях на маршрутах, поделятся информацией о гидро- и метеоусловиях, сложившихся в районе предполагаемых маршрутов, проконсультируют о безопасном прохождении, разъяснят правила групповой безопасности на маршрутах, помогут проверить личное снаряжение, средства связи, сигнализации, маршрутные документы, подбор продуктов питания, медикаментов.

Регистрация в МКК



Федерация
спортивного
туризма
России

Организация и проведение ТСМ на туристском маршруте состоит из этапов:

- разработка маршрута и формирование туристской группы для его прохождения;
- заполнение маршрутных документов и подача их в полномочные маршрутно-квалификационные комиссии (МКК), федераций спортивного туризма субъектов Российской Федерации
 - рассмотрение маршрутных документов в МКК до выхода на маршрут: подтверждение категорирования маршрута и входящих в него препятствий (определение категории сложности маршрута и категории трудности препятствий), оценка соответствия опыта участников и руководителя туристской группы заявленному маршруту и оценка готовности группы к его прохождению. Результатом является заключение МКК о допуске группы на маршрут и назначение контрольных сроков и контролирующей организации;
 - прохождение туристской группой утвержденного в МКК маршрута при обязательном условии передачи в контролируемую МКК (организацию) сообщений о выходе группы на маршрут, прохождении контрольных пунктов маршрута и об окончании маршрута;
 - оформление отчета о пройденном маршруте в соответствии с «Типовой формой отчета о туристском маршруте» и передача отчета и маршрутных документов (маршрутная книжка или маршрутный лист и другие документы, подтверждающие факт прохождения маршрута) в выпускающую МКК;
 - рассмотрение отчета в МКК: оценка прохождения туристской группой и каждым ее участником маршрута, категорирование пройденного маршрута и выдача справок участникам и руководителю о зачете туристского опыта, полученного на пройденном маршруте.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федерация спортивного туризма России

ТУРИСТ

РОССИИ

УДОСТОВЕРЕНИЕ

наградным знаком «Турист России»

(ИМЯ И ФАМИЛИЯ ОРГАНИЗАЦИИ)

(ДАТА И МЕСТО)



Меню.

Приготовление пищи в походе



Хорошо поесть в походе — это двойное удовольствие. Тут и аппетит на свежем воздухе, и блаженное первобытное чувство восстановления сил после нелёгкого дня, и законная возможность отдохнуть.

Расчёт калорийности питания в походе

Во-первых, нужно осознать, насколько активным будет поход и, исходя из этого, прикинуть количество калорий, необходимых человеку в сутки.

- На пеший поход по равнине с одной-двумя ночёвками, либо на неторопливый матрасный сплав по тихой речке — достаточно 2500 килокалорий в день;
- На велопоход или горный поход на 5-8 дней по некрутому рельефу — 3000 килокалорий в день;
- На длительный поход, байдарочный сплав 3 категории сложности (Карелия, Урал), или велопоход по сложнопроходимому рельефу (броды, песчаники) — 3500 килокалорий в день;
- На 7-10 дневный пешегорный поход по высокогорью (1-3 категория сложности), альпинистские лагеря со своим питанием — 4000 килокалорий в день;
- На водные, лыжные и пешие походы высоких категорий сложности (4-6), длительные экспедиции, высотные восхождения от 1Б и зимние походы любой продолжительности — 5000 килокалорий в день.

Конечно, с точностью до калории мало кто считает, но приблизительно прикинуть энергоэффективность вашего меню, зная базовую калорийность продуктов, не так уж и сложно.

Режим питания в походе

Завтрак и ужин обычно готовятся на костре или горелке в любом походе.

А вот с обедом разница есть.

- Если поход лёгкий, отдыхающего характера, то возможно днём сделать перерыв на обед в час-полтора, сварить полноценный суп или уху (если поход водный).
- В более сложном походе, ходового времени 6-8-10 часов в день, тратить столько времени на приготовление обеда — непозволительная роскошь. Да и отяжелеете от обильной еды, идти будет трудно. В этом случае имеет смысл на обед быстро вскипятить воду, сделать чай и заварить быстрорастворимый супчик из пакетика прямо в кружки — не очень калорийно, но быстро усваивается. К нему дать каждому по бутерброду с высококалорийной начинкой. И по 50 грамм козинаков или шоколада — этого достаточно для восстановления сил.
- А иногда и воду вскипятить нет возможности, например, в технических альпинистских восхождениях, сложных лыжных походах. В этом случае придётся обойтись водой или чаем из термоса, орехами, шоколадом и бутербродами.

Примерное меню похода

День 1

Завтрак: овсяная каша на сушёном молоке, сыр, карамель, сухофрукты и орехи, какао, сушки — 1400 ккал

Обед: растворимый супчик — 1 кружка, один бутерброд с шпротами, один бутерброд с сыром, чай, печенье — 1200 ккал

Ужин: суп с тушенкой, сухари, чеснок, чай, печенье — 1500 ккал.

День 2

Завтрак: Гречневая каша с тушёной, сыр, ирис, сухофрукты и орехи, чай из трав, печенье — 1300 ккал

Обед: растворимый супчик — 1 кружка, один бутерброд с сайрой, сушёный творог (курут), чай, козинаки — 1300 ккал

Ужин: густой чечевичный суп с тушенкой, сухари, чеснок, чай, сушки — 1500 ккал

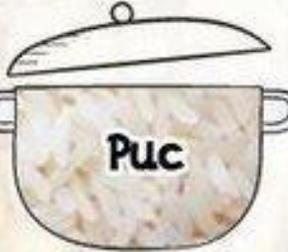
И так далее.

Продукты, которые весят больше всего или быстро портящиеся, нужно съесть в первый день похода

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО КАШАМ

Крупа					
	Гречневая	Пшеничная	Пшено	Манная	
	Объем	1 стакан	1 стакан	1 стакан	1-2 ст. ложки
	Жидкость	2 стакана	3 стакана	3 стакана	1 стакан
Время варки	15-20 минут	50 минут	45 минут	4 минуты	



Крупа					
	Кукурузная	Перловая	Рис	Овсяные хлопья	
	Объем	500 грамм	1 стакан	1 стакан	1,5 стакана
	Жидкость	1 литр	2 стакана	1,5-2 стакана	1 литр
Время варки	20-30 минут	60 минут	15-20 минут	4 минуты	

Съедобные растения

Перед тем как идти в поход в определенную местность, узнайте информацию .

Многие травянистые растения являются съедобными. В большинстве из них содержатся почти все необходимые человеку вещества.

Наиболее богата растительная пища углеводами, органическими кислотами, витаминами и минеральными солями.

В пищу употребляют листья, побеги, стебли растений, а также их корневища, клубни и луковицы. Подземные части растений, являясь естественными хранилищами питательных веществ, очень богаты крахмалом и предьявляют наибольшую ценность с точки зрения обеспечения питания широко распространены растения со съедобными листьями и побегами. Их главное достоинство — простота сбора, возможность Употребления в пищу в сыром виде, а также в виде салатов, супов и добавок к другим продуктам. Содержащиеся в травянистых растениях вещества способны отчасти восстанавливать затраченную энергию, поддерживают жизненные силы организма, стимулируют сердечно-сосудистую, пищеварительную и нервную систему.

Ориентирование на местности

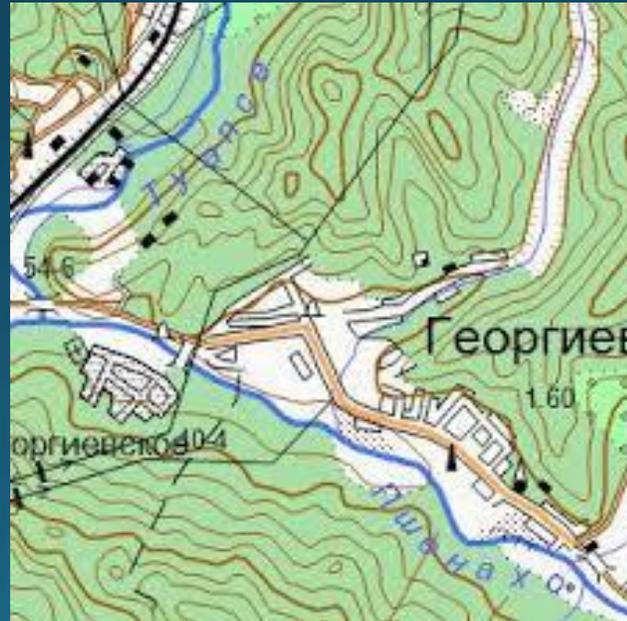


Мастер Проводник в походе должен уметь пользоваться картой и ориентироваться на местности, будь то лес, горы или степные просторы. Помощниками в этом деле будут карты, схемы и конечно компас.

Неопытные туристы часто выходят не на тот перевал и оказываются в другом водоразделе или спускаются к тому же ручью, от которого начиналось восхождение на перевал. Это означает потерю как минимум двух дней пути.

Использовать местных жителей или охотников в качестве проводников опасно: они могут хорошо знать свой близлежащий район, но при этом оказаться совершенно бесполезными и некомпетентными на других участках.

Карта — это уменьшенное изображение земной поверхности, выполненное в определенном масштабе. Для пешеходного туризма наиболее удобны топографические карты (километровки или полукilометровки), на которых подробно нанесен рельеф местности, обозначены реки, озера, горы, даже самые незначительные.





Карстовые и термокарстовые воронки, не выражающиеся в масштабе карты



Ямы, не выражающиеся в масштабе карты



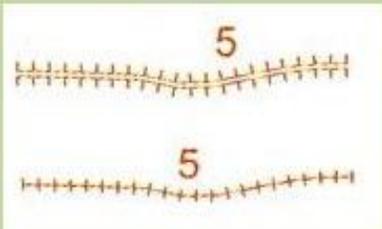
Ямы, выражающиеся в масштабе карты



Скалы-останцы, имеющие значение ориентира (10-высота в метрах)



Скалы-останцы, не имеющие значения ориентира



Дайки и другие узкие круто стенные гряды из твердых пород (5 - высота гряды в метрах)



Кратеры грязевых вулканов



Кратеры вулканов, не выражающиеся в масштабе карты



Курганы и бугры, не выражающиеся в масштабе карты



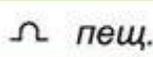
Курганы и бугры, выражающиеся в масштабе карты (5 - высота в метрах)



Скопления камней



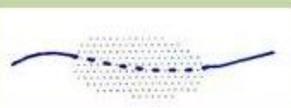
Отдельно лежащие камни (3 - высота в метрах)



Входы в пещеры и гроты



Ледяные обрывы (барьеры) и выходы ископаемых льдов (8 - высота обрыва в метрах)



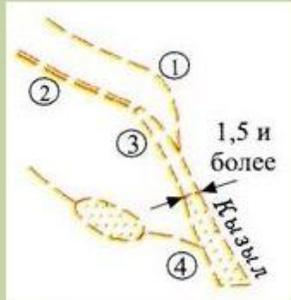
Наледи



Задернованные уступы (бровки), не выражающиеся горизонталями



Валы береговые, исторические и др., не выражающиеся горизонталями (3 - высота в метрах)



- 1) Сухие русла в одну линию (шириной менее 5 м);
- 2) Сухие русла в две линии шириной от 5 до 15 м (0.5 мм в масштабе карты);
- 3) Сухие русла шириной более 15 м (от 0.5 до 1.5 мм в масштабе карты);
- 4) Сухие русла шириной более 1.5 мм в масштабе карты и котловины высохших озер

.161,5

Отметки высот

.347,1

Отметки командных высот

15,2 & 140,6

Отметки высот у ориентиров

- 90,8

5043,0
IV-X

Перевалы главные, отметки их высот и время действия

3525,2
IV-X

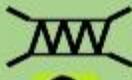
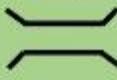
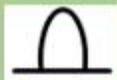
Перевалы, отметки их высот и время действия

Все зна

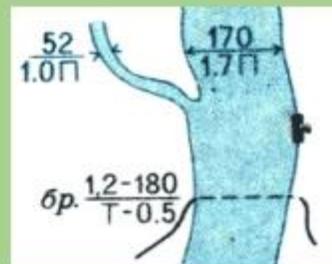
масштабные



внемасштабн ые



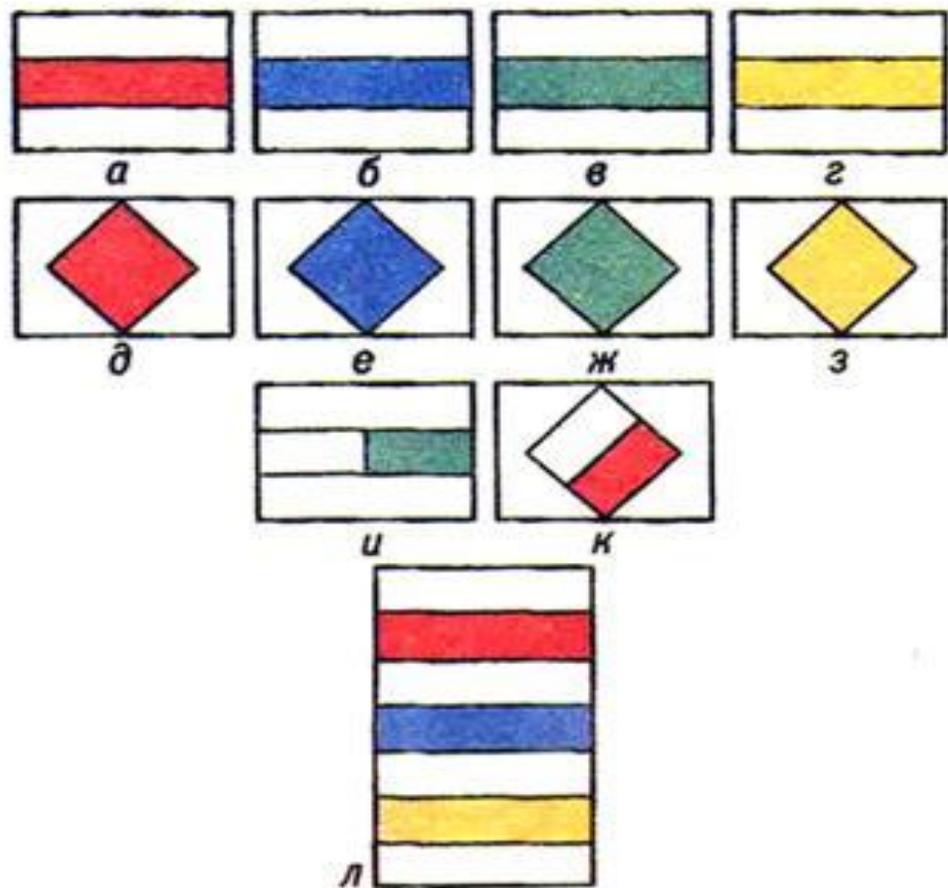
пояснительны е



ты,
то такому
имер

ЛИНИИ

Рис. 1. Маршрутные марки: а — многодневный категориальный маршрут с естественными препятствиями, значительным перепадом высот, требующий специальной подготовки и навыков; б — менее сложный многодневный маршрут на значок «Турист СССР»; в — маршрут, не требующий от туристов специальной подготовки; г — простой маршрут с 1—2 ночлегами; д — однодневный маршрут протяжённостью более 15 км; е — общедоступный однодневный маршрут протяжённостью 10—15 км; ж — общедоступный маршрут протяжённостью менее 10 км; з — простой маршрут протяжённостью менее 10 км, трасса норматива ГТО; и, к — радиальные ответвления основного маршрута, заканчивающиеся тупиком; л — совпадение маршрутов.



Техника безопасности в походе

Часто о необходимости соблюдать технику безопасности туристы вспоминают уже тогда, когда случилось что-то неприятное.



Требования к участнику похода

- Прислушивайтесь к советам инструктора перед тем, как отправиться в поход. Вам дадут информацию о том, какое снаряжение необходимо взять с собой и как физически подготовиться к походу.
- Строго следуйте указаниям инструктора, а при возникновении непредвиденных и экстремальных ситуаций выполняйте все требования руководителя похода.
- Прислушивайтесь к состоянию своего организма и вовремя сообщайте руководителю, если почувствуете у себя симптомы простуды, отравления, теплового удара и других недугов.
- Перед тем как купаться в водоёмах, информируйте о своём намерении руководителя похода.
- Во время переходов не останавливайтесь на привалы отдельно от группы – если вам необходим отдых, сообщите об этом руководителю.
- Не отбивайтесь от группы, самопроизвольно изменяя маршрут.
- Если вы всё-таки потерялись или отстали от группы, оставайтесь на месте и подавайте сигналы голосом либо с помощью дыма от костра (в случае необходимости).
- Соблюдайте осторожность при сборе дров для костра, тяжёлые брёвна не носите в одиночку.
- Соблюдайте правила противопожарной безопасности.
- Не оставляйте после себя мусор и не причиняйте вреда природе.
- При возникновении непредвиденной ситуации всегда сообщайте о ней руководителю группы.

Требования к руководителю похода

- При подготовке маршрута продумать варианты действий при непредвиденных ситуациях и пути отхода.
- Создать грамотное описание маршрута во избежание какого-либо недопонимания со стороны туристов.
- Предупредить группу о возможных дополнительных финансовых расходах на маршруте.
- При приближении к сложным участкам пути заблаговременно предупреждать о них группу и предпринимать меры для облегчения прохождения таких участков, помогать наиболее слабым туристам.
- Иметь с собой групповую аптечку и ремонтный набор.
- Обеспечить наличие в группе замыкающего, который будет следить за тем, чтобы никто не потерялся и не отбился от группы.
- Обращать внимание на физическое состояние группы, при жалобах участников похода на здоровье немедленно предпринимать меры.
- При получении травмы участником похода оказать ему первую помощь и при необходимости доставить в ближайший медпункт.
- Стараться поддерживать в группе хорошее настроение и позитивный эмоциональный настрой.
- Быть готовым отвечать на вопросы туристов и предоставлять им любую необходимую информацию.

Порядок движения группы

Первым идет руководитель (проводник) группы, за ним идут те кто в группе менее всего выносливый. По ним строится темп движения руководителем. Этим участникам ни кто не имеет право обгонять.

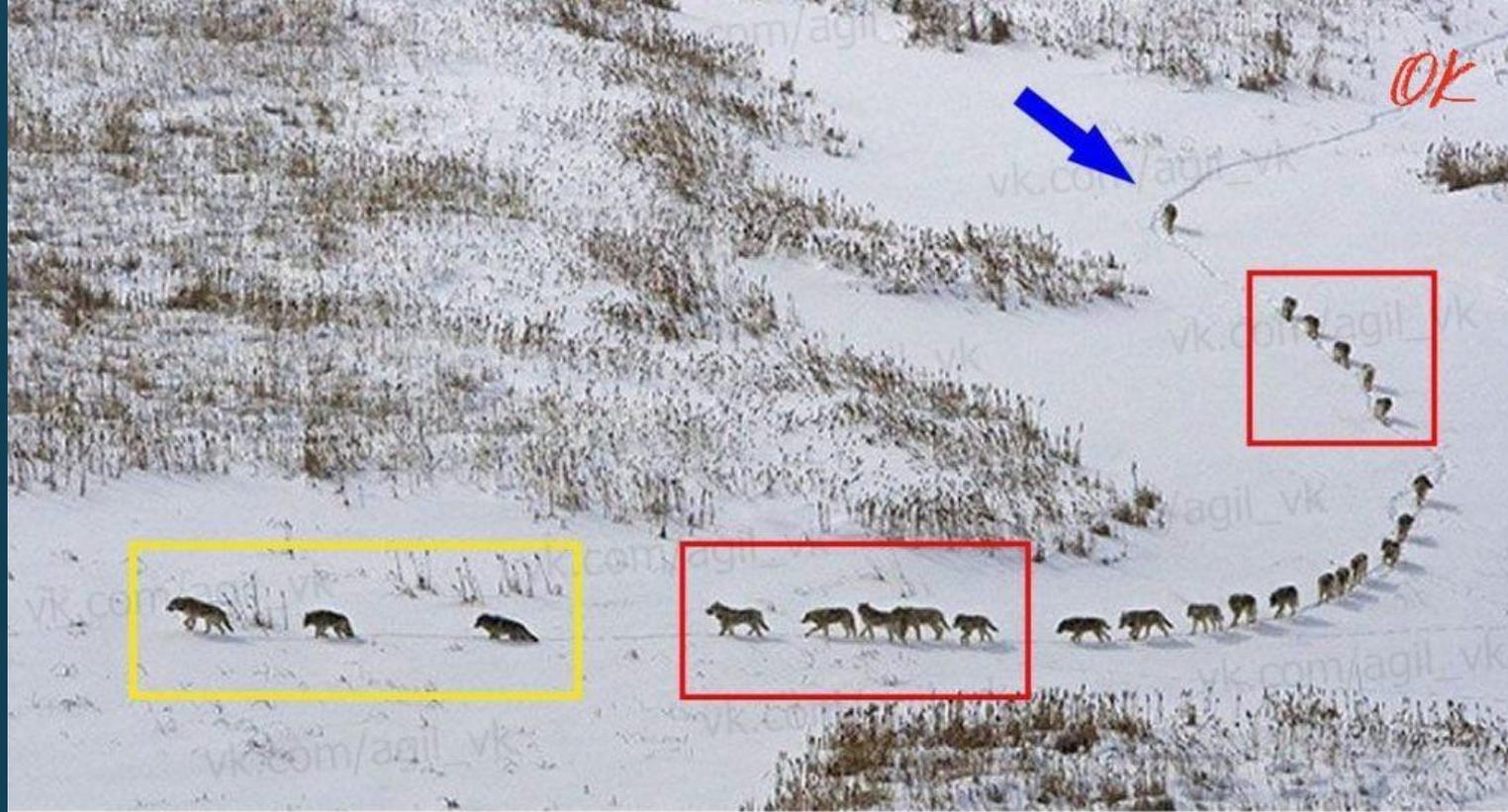
Далее идет черед сильных и опытных с менее опытными участниками.

Замыкает группу самый опытный турист. Позади него ни кто не имеет право идти.

Если группа большая или сложный рельеф и т.д. То у проводника и замыкающего должны быть рации настроенные на одной волне

Примерный темп движения группы по равнинной пересеченной местности таков

- Поправочный привал (если нужно) 15 мин. После начало движения
- 45 мин. движения – 5 мин. привал
- 50 мин. движение – 10 мин. привал



Передвижение стаи волков: первые трое — старые или больные, они идут впереди и задают скорость всей стае. Если они пойдут сзади, то отстанут и погибнут. За ними идут пятеро сильных волков. В центре — остальные члены стаи, потом — пятеро самых сильных. Последним идет вожак, который контролирует всю стаю. Стая идет так, чтобы самые старые не отставали, и чтобы иметь возможность помочь друг другу.

Приблизительный распорядок дня

- Подъем
- Водные процедуры
- Завтрак
- Богослужение
- Обед
- Экскурсия
- Свободное время
- Ужин
- Завершение Субботнего дня



При планировании маршрута, следует его построить так чтоб на субботу была дневка. Так же по возможности чтоб она была возле исторических достопримечательностей, пещер и тд