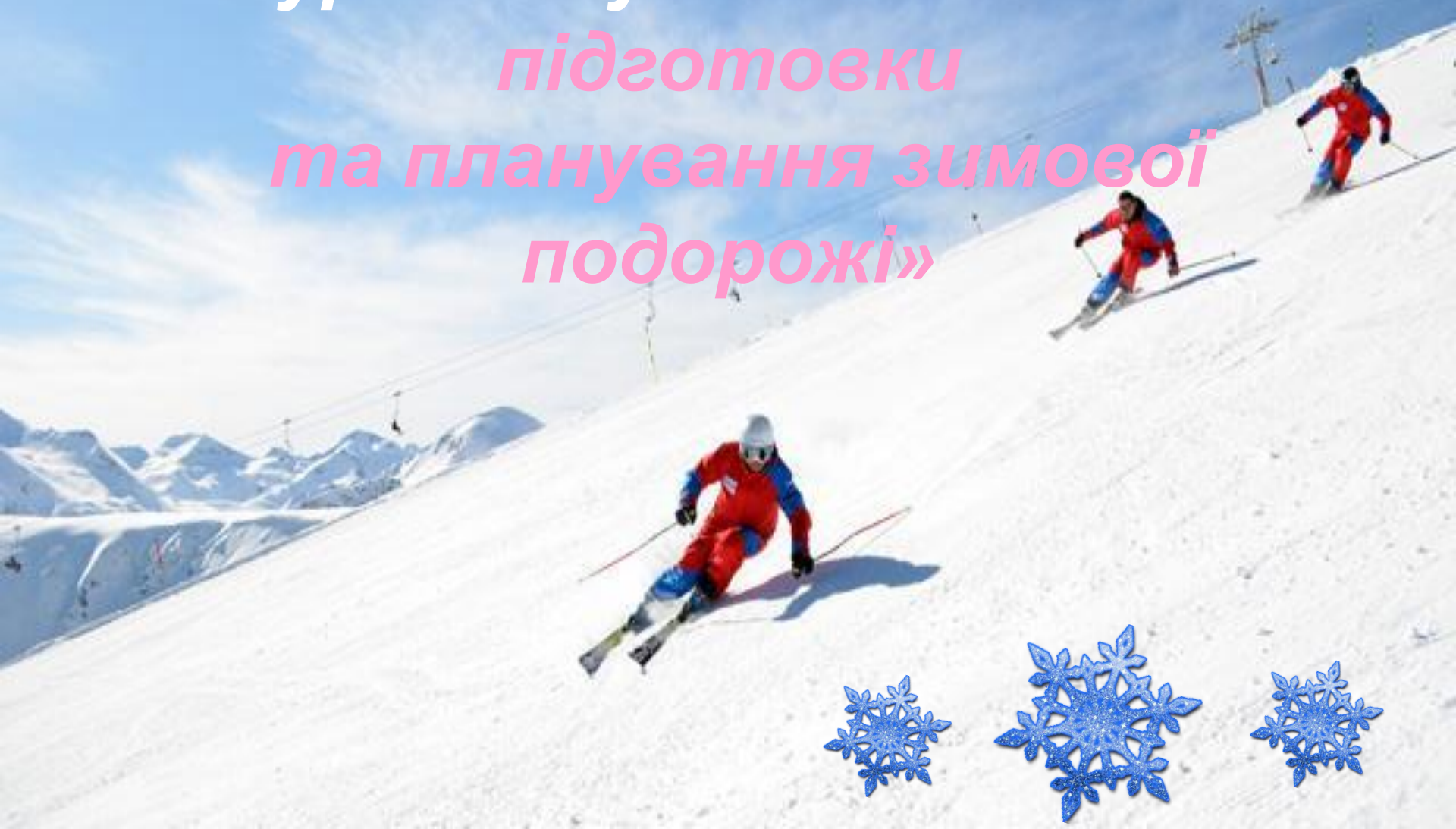


*Нотатник керівника
турпоходу «Особливості
підготовки
та планування зимової
подорожі»*



Структура зимового походу

- **Вихід на марш**
- Піша хода з лижами;
- Перший привал (частування родзинками та сухофруктами);
- Ходьба на лижах;
- Другий привал (ігри на галявині відпочинку);
- **Повернення у садок**
- Ходьба на лижах;
- Привал (гарячий чай з медом та лимоном);
- Хода з лижами;
- Підсумок та нагородження дітей



Увага!

**Категорично забороняється
вирушати у спланований
похід за несприятливого
прогнозу: сильний мороз,
вітер, сніговій, ожеледиця**

Неприємні сюрпризи зимового походу

Переохолодження . Причини: неякісне або нерозношене взуття, сильно шнуровані черевики, недотримання сурових заборон щодо одягу

Дизорієнтування . Причини: короткий світловий день, різка зміна погодних умов через які видимість наближається до нуля