

# **Организация и проведение спортивных походов и путешествий**



**Чунин Александр Игоревич**

# Основные понятия и определения

- туризм - временные выезды (путешествия) граждан Российской Федерации, иностранных граждан и лиц без гражданства (далее - граждане) с постоянного места жительства в оздоровительных, познавательных, профессионально-деловых, спортивных, религиозных и иных целях без занятия оплачиваемой деятельностью в стране (месте) временного пребывания;
- турист- гражданин, посещающий страну (место) временного пребывания в оздоровительных, познавательных, профессионально-деловых, спортивных, религиозных и иных целях без занятия оплачиваемой деятельностью в период от 24 часов до 6 месяцев подряд или осуществляющий не менее одной ночевки;

- Путешествие - это мероприятие, связанное с передвижением человека в природной среде на любых технических средствах и без таковых, в одиночку или в составе группы, с познавательными, оздоровительными, спортивными и другими целями.
- Спортивный поход - путешествия, которые соответствуют Единой всероссийской спортивной классификации маршрутов и проводятся по Правилам; за участие в СП присваиваются спортивные разряды и звания России.
- Спортивный тур (туристско-спортивный, активный туристский, приключенческий, экстремальный и др.) - это сопровождение (обслуживание) туристов на маршрутах, содержащих категорированные препятствия (перевалы, вершины, траверсы, каньоны, пороги, пещеры и т.д.) и другие факторы маршрута.

# Нормативно- правовые основы

- **Закон РФ «Об образовании»**
- **Закон РФ «Об основах туристской деятельности»**
- **Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации. Приказ МО РФ от 13.07.1992 №293**
- **О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях. Письмо МО РФ от 11.01.1993 №9/32-Ф**
- **Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ.**
- **Правила пожарной безопасности в РФ (ППБ 01-03)**
- **«О специализированных службах по обеспечению безопасности туристов». ПП РФ от 24.01.1998 №83**
- **И ОТ- 025- 98**

# Спортивно-оздоровительный туризм

Организованный  
путевочный

Организованный  
самодеятельный

Неорганизованный  
«дикий»

Физкультурно-  
оздоровительный

спортивный

Рекреационный  
Приключенческий  
Экологический  
Профессионально-  
прикладной  
Реабилитационный  
Адаптивный

Пешеходный  
Горный

Лыжный  
Водный  
Велосипедный

Парусный  
Спелеотуризм  
Конный

Автомототуризм  
Каньонирование

# Формы занятий туризмом

- Прогулка
- Экскурсия
- Путешествие
- Поход
- Экспедиция
- Слет
- Соревнования
- Фестиваль («туриада»)
- Туристский вечер
- Конкурс
- Конференция
- Олимпиада

# Методика подготовки похода

1. **Определить цель, задачи похода.**
2. **Определить район похода.**
3. **Комплектование команды.**
4. **Изучить район похода.**
5. **Разработать маршрут.**
6. **Составить календарный план похода.**
7. **Составить список группового, личного и специального снаряжения.**
8. **Составить раскладку продуктов на поход.**
9. **Составить и утвердить смету расходов.**
10. **Получить меддопуск на поход.**
11. **Оформить документы на поход.**
12. **Составить и утвердить директором инструкцию по ТБ.**
13. **Решить вопросы транспортировки и приобретения продуктов, экипировки.**
14. **Зарегистрировать группу в МЧС.**

# Цели похода:

- Спортивная
- Познавательная
- Исследовательская
- Учебная
- Комплексная
- Краеведческая
- Экологическая
- Развлекательная
- Лечебная
- Адаптивная и др.



# **Классификация туристских мероприятий по сложности**

- Походы выходного дня, прогулки и т.п.**
- Некатегорийные (степенные) походы и путешествия**
- Категорийные походы и путешествия**

# 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

# Категории сложности туристских походов

Вид туризма и характеристики	Категория сложности похода					
	I	II	III	IV	V	VI
Продолжительность в днях (не менее)	6	8	10	13	16	20
Протяженность в км. (не менее)						
Пеший	130	160	190	220	250	300
Лыжный	130	160	200	250	300	300
Горный	100	120	140	150	160	160
Водный	150	160	170	180	190	190
Велосипедный	400	500	650	800	1000	-
Парусный	150	200	300	400	500	-
Спелеопоход	5	4-5	1-2	1-2	1	-

# Медицинские показания, противопоказания и относительные показания для участия в походах

Заболевания	Походы выходного дня		Походы категорийные				
	однодневные	двухдневные	1	2	3	4	5
Астеническое состояние	+	+	+ -	+ -	-	-	-
Неврастения	+	+	+ -	+ -	-	-	-
Вегетососудистая дистония	+	+	+	+ -	+ -	-	-
Гипертоническая болезнь 1 стадии	+	+	+	+ -	+ -	-	-
Гипертоническая болезнь 2 стадии	+	+	-	-	-	-	-
Митральный порок сердца	+	+	+ -	-	-	-	-
Варикозное расширение вен 1 стадии	+	+	-	-	-	-	-
Варикозное расширение вен 2 стадии с тромбозом вен в легкой форме	+ -	-	-	-	-	-	-
Неактивный ревматизм	+	+ -	+ -	-	-	-	-
Обменный полиартрит в фазе стойкой ремиссии	+	+	+	+ -	+ -	-	-
Тонзиллит	+	+	+	+ -	+ -	-	-

# Календарный план похода

Дата, день пути	Участки маршрута, от -до	Км.	Характер пути, меры безопасности	Ходовое время (час, мин.)	Достопримечате льности
7.10	«Снежинка» - Рогозеро – о. Черногубское	15	Тропа, заболоченные участки. Предварительная разведка участков	5 .00	Высота 327, ЛЭП

# Нагрузочный режим

Темп	Горизонтальное перемещение (км/ч)	Подъем/ спуск по вертикали (м/ч)	Соотношение времени движение/отдых (мин)	Примечание
Замедленный	2-3	200-400	40/20 или 45/15	В начале похода, при сильном утомлении, когда есть больные
Нормальный	4-5	300-500	50/10	При нормальном состоянии группы
Ускоренный	6	400-600	50/10	При отличном состоянии группы, при необходимости выиграть время
Форсированный	До 8 и больше	600 и более	Отдых 5-10 мин в случае необходимости	На коротких участках, при возможном нарушении контрольного срока, при спасательных работах

# Нагрузочный режим для детей

Показатели нагрузки	Возраст, лет											
	11-12			13-14			15-16			17-18		
	Количество дней похода											
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Общее расстояние похода, км	12	20	—	15	24	30	20	30-35	45-50	24	40	50-60
Скорость движения, км/час	3	3	—	3- 3,5	3- 3,5	3- 3,5	4	4	4	4,5	4,5	4,5
Время непрерывного движения, мин	45	45		45	45	45	50	50	50	50	50	50
Длительность коротких привалов, мин	15	15		10	15	15	10	10	15	10	10	10
Масса груза, кг девочки/ мальчики	3/ 3	3/3	-	4/ 5	5 /6	5 /6	5 /6	6/10	8/12	6/8	8/12	10/16

# Снаряжение. Требования к нему

- Безопасность эксплуатации
- Прочность
- Минимальный вес и объем
- Простота в использовании
- Многофункциональность
- Комфортность
- Гигиеничность
- Эстетичность
- Сертификация



# **Список личного снаряжения (горный поход)**

**Рюкзак ( $V \geq 60$  л.).**

**Непромокаемый вкладыш в рюкзак.**

**Коврик.**

**Анорак (штормовка).**

**Брюки штормовые.**

**Комплект термобелья.**

**Шерстяной свитер.**

**Пуховый или синтепоновый жилет.**

**Пуховая куртка.**

**Шорты.**

**Майка-футболка.**

**Легкие х/б штаны.**

**Легкая х/б рубашка с длинным рукавом.**

**Теплая рубашка с длинным рукавом.**

**Ботинки горные.**

**Бахилы.**

**Кеды или легкие ботинки.**

**Шерстяные носки(2 комп.) + носки капроновые(1 пара).**

**Шапка от солнца.**

**Бадакдава и «бафф»**

# **Список специального снаряжения (горный поход)**

**Солнцезащитные очки (закрытые с боков, консервы).**

**Рукавицы или перчатки(страховочные).**

**Каска альпинистская**

**Обвязка, беседка – индивидуальная страховочная система.**

**Ус самостраховки.**

**Реп.шнур 8 мм. 1.5 м. - 2 шт.;8 мм. 4 м.**

**Ледоруб.**

**Телескопические палки.**

**Кошки.**

**Фонарики на ботинки (галошные бахилы).**

**Ледобуры - 2 шт..**

**Карабины - 4 шт..**

**Страховочное устройство (восьмерка).**

**Зажимы для подъема по веревке**

# Виды аптечек и их состав.

## Индивидуальная аптечка

- Индивидуальный перевязочный пакет или стерильный бинт
- Нестерильный бинт
- Пластырь бактерицидный
- Анальгин или цитрамон
- Мада губная гигиеническая
- Крем для кожи
- Лекарства, которые по тем или иным причинам принимаются человеком во время путешествия. О приеме этих лекарств необходимо поставить в известность руководителя группы.

# Виды аптечек и их состав.

## Малая аптечка

- Бинты стерильные и нестерильные
- Бинт эластичный
- Жгут
- Пластырь бактерицидный и в рулоне
- Хлоргексидин
- Зеленка
- Калия перманганат
- Альбуцид или софрадекс
- Пантенол
- Валидол
- Аммиак
- Анальгин или баралгин
- Супрастин или тавегил
- Но-шпа
- Ножницы.

# Виды аптечек и их состав.

## Основная аптечка

- **Перевязочные материалы**
- **Антисептики наружного действия**
- **Средства, применяемые при поражениях глаз и ушей**
- **Болеутоляющие и жаропонижающие средства**
- **Сердечно-сосудистые средства**
- **Противоаллергические средства**
- **Спазмолитики**
- **Успокаивающие и снотворные средства**
- **Лекарства, применяемые при болезнях органов дыхания**
- **Лекарства, применяемые при болезнях желудка и кишечника**
- **Разные средства для наружного применения**
- **Разные средства для внутреннего применения**
- **Инструменты**

Расчет количества медикаментов: лекарства, предназначенные для лечения пострадавших, состояние которых подразумевает транспортировку, берутся из расчета двух пострадавших и транспортировке их из наиболее отдаленного участка маршрута.

# **Документы для организации и проведения некатегорийного похода**

- **Приказ по образовательному учреждению о проведении похода**
- **Журнал ознакомления с мерами безопасности при совершении похода**
- **Маршрутный лист**
- **Медицинский допуск**
- **«справка» о постановке туристской группы на учет в МЧС**
- **Смета похода**
- **Проездные документы**
- **Разрешения на посещение территорий с ограниченным доступом (заповедники, приграничные территории)**

# Опасности в туризме

## Субъективные:

Одинокое хождение; недисциплинированность; недостаточный авторитет руководителя; недостаточная подготовленность группы.

## Объективные:

*Связанные с рельефом местности:* лавины, камнепады, обвалы, селевые потоки, наводнения и т.п.

*Связанные с метеоусловиями:* гроза, сильный ветер, туман, высокая/низкая температура, солнечная радиация, влажность воздуха и т.п.

*Связанные с флорой и фауной:* ядовитые растения и насекомые, хищные животные.

# Домашнее задание

**Выписать из книги «Основы безопасности в пешем походе» / В.Г. Варламов основные правила безопасности в путешествии по видам деятельности:**

- При движении на маршруте**
- При движении по болоту**
- При преодолении водных препятствий (вброд, над водой, по воде, вплавь)**
- При преодолении горных склонов (лесисто- травянистые, осыпные, скальные, снежно- ледовые)**
- При ориентировании на маршруте**
- При устройстве привалов, ночлегов, очагов**



# Литература

**Константинов Ю. Детско- юношеский туризм**

**Федотов Ю. Спортивно- оздоровительный туризм**

**Вяткин Л. Туризм и спортивное ориентирование**

**Линчевский Э. Типология и психология туризма**

**Маслов А. Полевые туристские лагеря**

**Шабанов А. Карманная энциклопедия туризма**

**Варламов В. Основы безопасности в пешем походе**

**Алексеев А. Питание в туристском походе**

**Бардин В. Азбука туризма**

# **Организация и проведение спортивных походов и путешествий**

