

**Подготовка и
проведение лыжных
походов**

Подготовка к лыжному походу

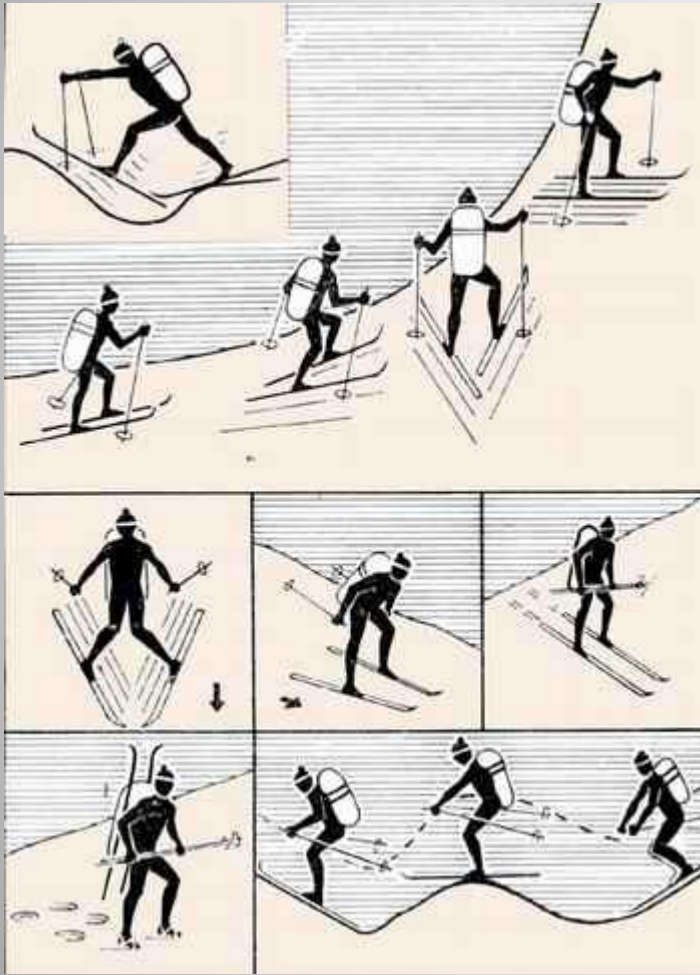
- Чтобы принять участие в многодневном лыжном походе в трудных зимних условиях, нужна серьезная и длительная подготовка.
- Необходимо отработать определенные элементы прохождения маршрута, организацию привала, ночлега, преодоление различных препятствий. Проводить такую подготовку необходимо, продвигаясь от простого к сложному, постепенно накапливая опыт и навыки походной жизни в зимних условиях.

Основные факторы



Подготовка к лыжным походам должна учитывать основные опасные факторы. Это прежде всего короткий световой день, низкая температура воздуха, сильный ветер, глубокий снег.

Тренировки



- Кроме того, необходимо приобрести навыки длительного передвижения на лыжах, овладеть техникой подъемов, спусков, поворотов.
- специальная тренировка, которая выработает устойчивость к длительному пребыванию на морозе, умение дышать холодным воздухом и не простудиться



Одежда и обувь туриста-лыжника должны быть теплыми, легкими, желательно непромокаемыми, не стеснять движений, защищать от ветра

и обувь



Нательная рубашка должна быть из шерстяной ткани. Плотно прилегая к телу, она ограничивает теплоотдачу и хорошо впитывает пот. Шерстяная ткань лучше других сохраняет теплоотдачу во влажном состоянии.

Рубашка



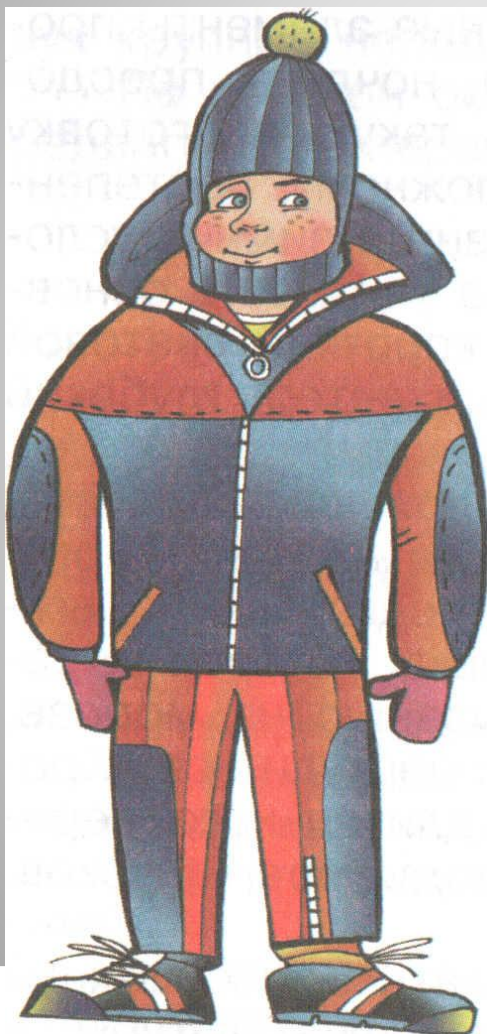
Свитер должен быть плотной вязки, с высоким плотным воротником и длинными рукавами. Он обеспечивает защиту от холода в сильный мороз и при ветре.

витер



Штормовой костюм, состоящий из куртки с дождевиком и брюк, служит для защиты от непогоды. Штормовая куртка (дождевик) должна быть длиной до ладоней выше коленей, иметь свободную посадку в плечах и области подмышечных впадин.

DM



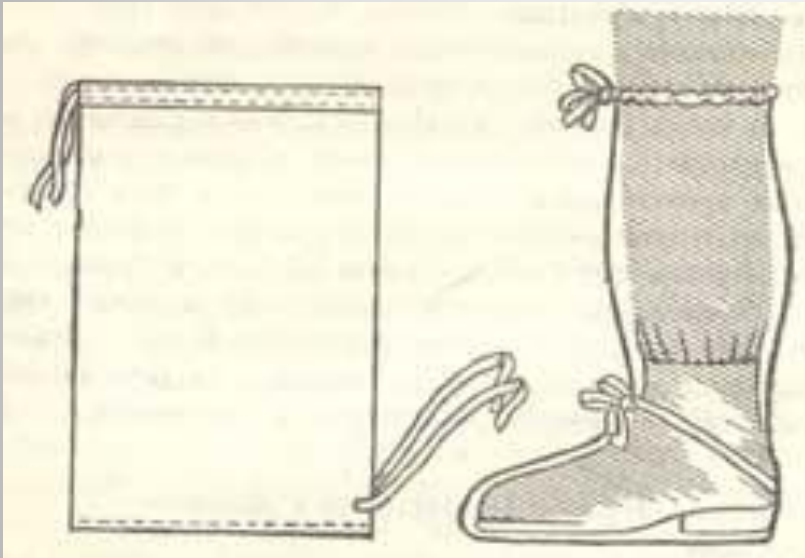
Рукавицы должны быть легкими, плотными и свободными, чтобы не натягивались при обхватывании лыжной палки. Необходимы также шерстяная шапочка или шерстяной подшлемник, а при сильном ветре - тканевая маска.

Рукавицы

Ботинки



Лыжные ботинки должны быть настолько свободными, чтобы можно было надеть одну пару простых и две пары шерстяных носков. Стелька в ботинках должна быть войлочной



- В лыжных походах для защиты лыжных ботинок от снега и влаги могут использоваться бахилы. Изготавливаются бахилы из палаточного полотна. Наиболее простая конструкция бахил - это мешок длиной 45-50 см и шириной 30-35 см.

Бахилы

Лыжи



- Лыжи должны обеспечивать возможность передвижения туристов в различных условиях местности. Они должны быть широкими, крепкими, надежными, нетяжелыми. Для лыжного туризма используются не беговые, а специальные туристские лыжи. У таких лыж увеличена опорная поверхность, они на 1-2 см шире беговых. Туристские лыжи короче беговых лыж (их длина всего на 5-10 см превышает рост туриста).

Снаряжение

Состав группового и индивидуального туристского снаряжения зависит от конкретных условий путешествия. Так, в состав группового снаряжения могут входить походные печки, многоспальные мешки, топливо (бензин, сухой спирт и т. п.), примусы



Режим движения



Режим движения в лыжном походе определяется характером местности, погодными условиями и уровнем физической подготовленности участников похода. Так, группа среднего уровня подготовленности (имеющая опыт лыжных походов) движется со скоростью до 4 км/ч, за день она может пройти 20-25 км. Группа новичков, впервые участвующих в походе, движется со средней скоростью 3 км/ч и может пройти за день 15-18 км. Суточное ходовое время не должно превышать 7 ч.



По лыжне первым идет турист, умеющий ровно выдерживать заданный темп. Оптимальное расстояние между лыжниками в **Движение** хорошую погоду 8-10 м, при ограниченной видимости не более 4 м.

Движение в лесу



При движении в лесу необходимо чаще сверять направление движения группы по компасу. Это делает один из замыкающих, принимая за линию движения направление на идущего первым.

Движение через водоемы

При движении через болото, озеро, реку, ручей следует проявлять особую осторожность. Наиболее опасным местом на реке является береговая кромка, а на озере - места впадения или истока рек: ледяной покров в этом месте может быть тонким. При движении по незнакомому водоему следует придерживаться троп, проложенных пешеходами

