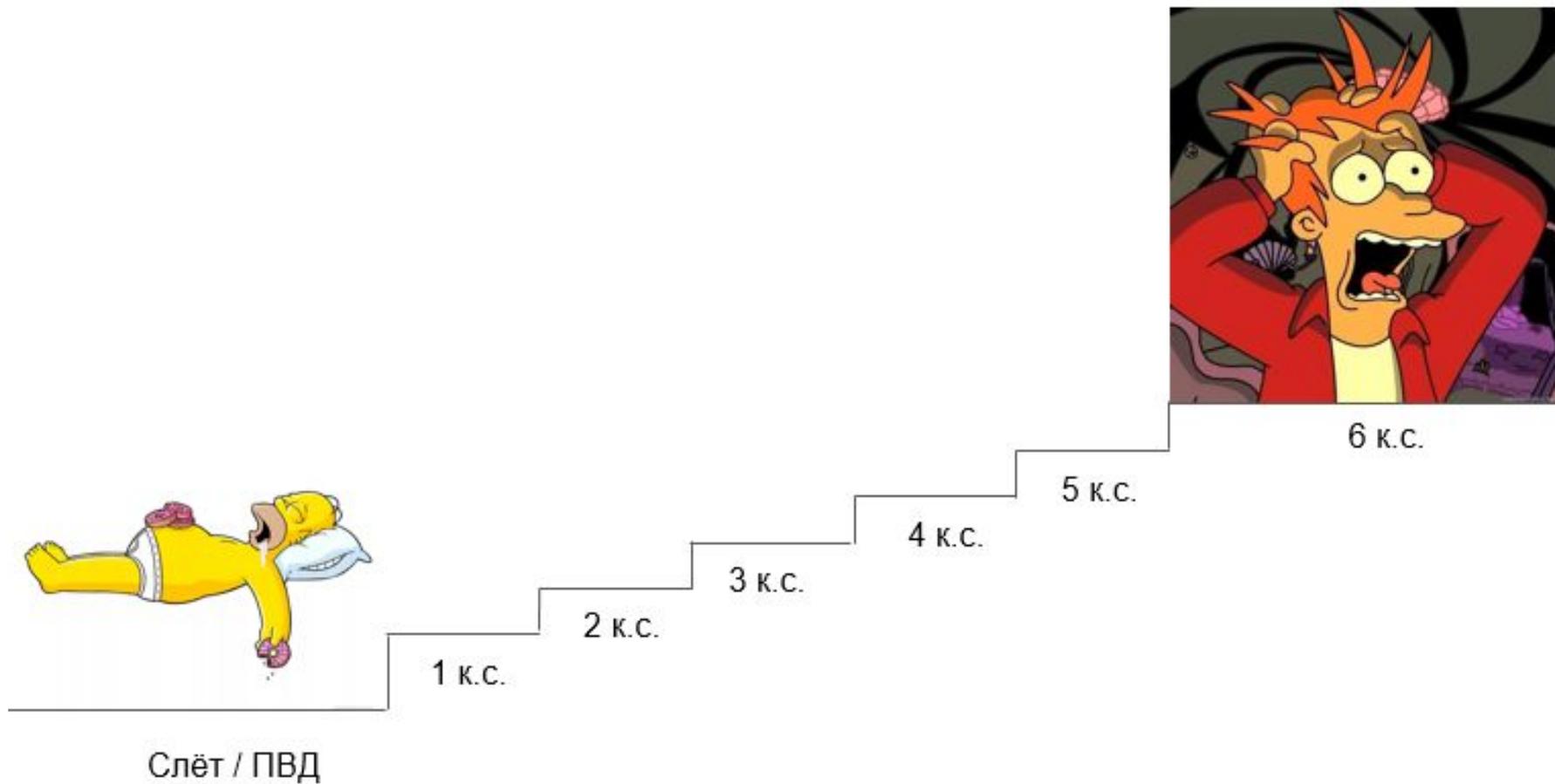




Подготовка к походу
Должности. Распорядок дня



Категория сложности





Требования к участникам похода



- 18+
- Физ. подготовка
- Опыт
 - для ПВД опыт не нужен
 - для 1 к.с. опыт ПВД
 - для 2 к.с. опыт похода 1 кс
 - для 3 к.с. опыт похода 2 кс





Виды подготовки к походу



1. Подготовка физическая
2. Подготовка теоретическая
3. Подготовка психологическая
4. Подготовка материальной базы
5. Подготовка информационная
6. Подготовка подстраховки





Подготовка физическая



1. ПВД

2. ОФП





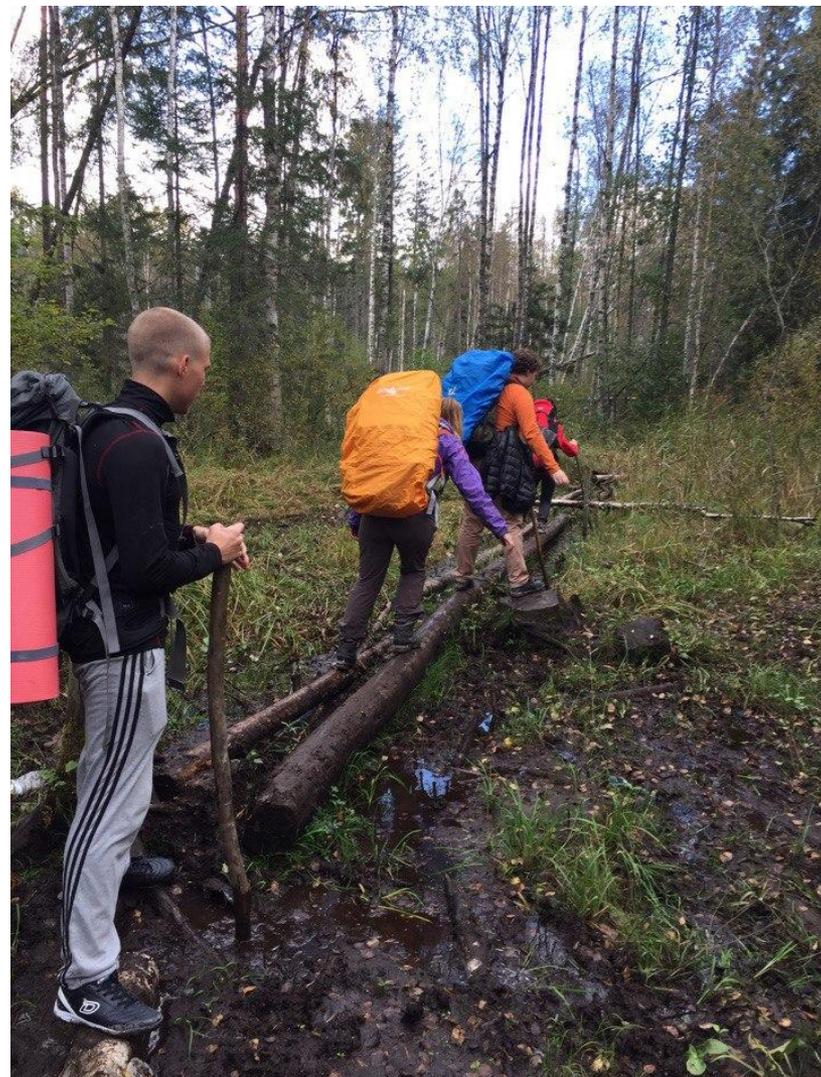
Лекции

Тренировки





- Все участники группы должны быть друг с другом знакомы, притереться и привыкнуть друг к другу
- Каждый участник должен понимать, что его ждёт в походе, и быть к этому морально готовым





Подготовка материальной базы



- Снаряжение должно соответствовать погодным условиям
- Снаряжение должно быть максимально качественным
- Обязательно всем нужно разносить ботинки!



- Карты
- Описания маршрута
- Фото
- Gps-треки
- Точки (места ночёвок, питьевая вода, обзорные площадки и интересные места)





- ЗАЯВИТЬСЯ В МЧС!!!

- Страховка
медико-транспортных
расходов



- Связь с координатором группы в родном городе;
дружественными группами в том же районе



Должности в походе



Кто ещё пойдет?

Кто несет палатку?

Сколько потратили на еду?

Я на алкоголь не скидываюсь

Сколько палаток берем?

Какой километраж?

Сколько сейчас человек в группе? В каких числах поход?

Какой телефон завхоза?

Кто кому сколько должен?

Какой маршрут?

Fwd: Re[26]: изменения в раскладке

Ты читал походную рассылку?

Составить список снаряжения

У кого какие предпочтения по еде?

А кто завхоз?

Кажется, я ошибся в формуле Excel

В аптечке будет преднизолон?

Пересчитать раскладку





Обязательные должности



- Руководитель – тиран и деспот
- Завпит – враг туриста
- Медик – владелец коробочки с витаминами
- Завснар – тот, кто всех нагрузил
- Фотограф – тот, у кого есть фотоаппарат
- Реммастер – руки-ножницы



Руководитель группы



- До похода: собирает и тренирует группу, распределяет должности, подготавливает и подаёт маршрут, подбирает карты
- В походе: принимает решения, ведёт по маршруту, контролирует прохождение препятствий, определяет распорядок дня
- После похода: пишет отчёт, защищает маршрут
- Пинает тех, кто отлынивает от обязанностей



Завпит



- До похода: составляет раскладку продуктов и распределяет вес по людям
- Во время похода: следит за расходом продуктов, может перераспределить нагрузку
- После похода: отдыхает

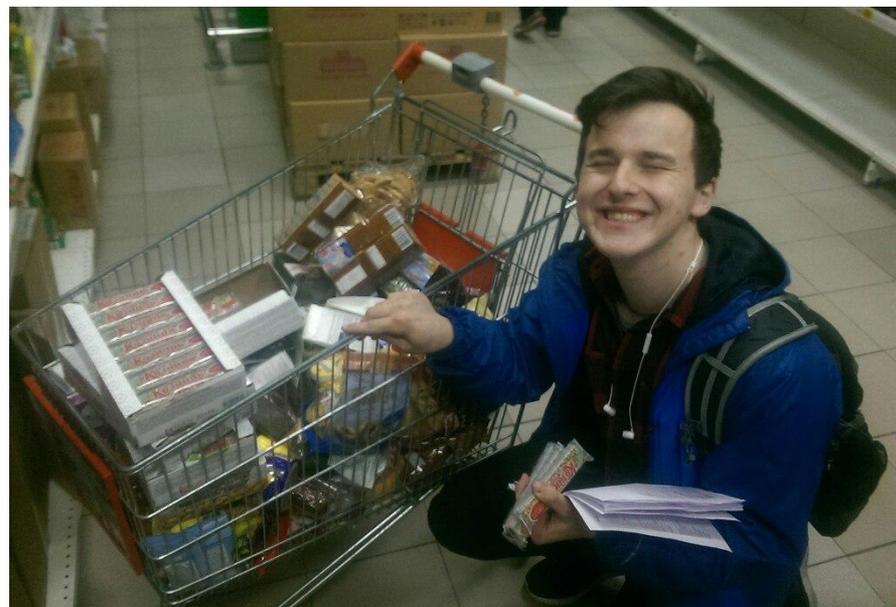




Таблица завпита



Прием	Что	Гр/чел.	Всего	Кто	Что	Гр/чел.	Всего	Кто	Что
завтрак	10.08				11.08				
	рис	60	420	Маша	геркулес	65	455	Настя Питер	быстрока
	сух. мол	20	120	Никита	сухмол	20	120	Никита	сух.молоч
	сахар	360	2500	Никита	масло	15	105	Маша	шок паста
	сгущёнка	30	210	Маша	изюм	20	140	Алина	сухари
	юбилейное	50	350	Виталья					смесь сух
					чай	3	21	Настя Питер	
	чай	3	21	Настя Питер	сухари	30	210	Настя Пермь	чай
	соль	72	500	Лиза	сахар	10	70		сахар
перекус	смесь сухофр	40	280	Настя Питер	нуга	40	280	Настя Питер	Сникерс
обед	суп1	20	140	Настя Питер	суп горох	20	140	Никита	суп3
	сух.мясо	10	70	Никита	сухмясо	10	70	Алина	сухмясо
	колбаса	20	140	Настя Пермь	сухари	30	210	Никита	сухари
	сухари	20	140	Лиза	паштет	30	210	Маша	колбаса
	халва	20	140	Маша	чай	3	21	Настя Питер	каркаде
	чай	3	21	Настя Питер			0		кренел



Медик



- До похода: опрашивает участников о болячках
- Собирает аптечку, в которой лежат лекарства, о применении каждого из которых медику известно, а так же инструкции к каждому из этих препаратов.
- Во время похода: следит за здоровьем участников, по необходимости всегда готов оказать первую помощь, раздаёт витаминки, йод и пластырь
- После похода: отдыхает



Завснар



- До похода: составляет список снаряжения, находит, где взять недостающее, распределяет снаряжение по участникам
- Во время похода: знает, у кого что лежит
- После похода: организует сбор одолженного снаряжения, передачу его владельцам и возвращение на склад общественного набора



Таблица завснара



Наименование	Вес, гр	Откуда	Везёт туда	Несёт в походе	Везёт обратно
Палатка 3-ка	4700	Маша	Виталий	Виталий	Виталий
Палатка Mountain Fox Red Fox	4060	Склад ТК СПб	Никита	Никита	Никита
Тент Nova Tour	1200	Склад ТК СПб	Алина	Алина	Катя
Котёл 3 л	410	Склад ТК СПб	Манька	Манька	Манька
Котёл 5 л	520	Склад ТК СПб	Лиза	Манька	Манька
Горелка CAMP	350	Склад ТК СПб	Лиза	Манька	Манька
Горелка	150	Чиркова СПб	Лиза	Манька	Манька
Пила	220	Маша Беликова	Маша Беликова	Лиза	Маша Беликова
Аптечка	1015	Склад ТК СПб	Никита	Алина	Манька
Ремнабор	825	Склад ТК СПб	Никита	Никита	Никита
Хознабор (доска, нож, половник, губка, пакеты, скотч, ножницы)	600	Лиза	Лиза	Лиза	Лиза
Гигиена + солнце	300	Лиза	Лиза	Лиза	Лиза
Система 1 (низ+верх+блокировка+карабины+пруссик)	1510	Маша	Маша	Маша	Маша
Система 2 (низ+верх+блокировка)	860	Чиркова СПб	Манька	Лиза	Лиза
Пруссики 3 шт.	150	Склад ТК СПб	Лиза	Настя	Настя
Верёвка 31 м	2015	Склад ТК СПб	Лиза	Настя	Настя
8-ка 1	150	Маша	Маша	Маша	Маша
8-ка 2	150	Чиркова СПб	Маша	Лиза	Лиза



Фотограф



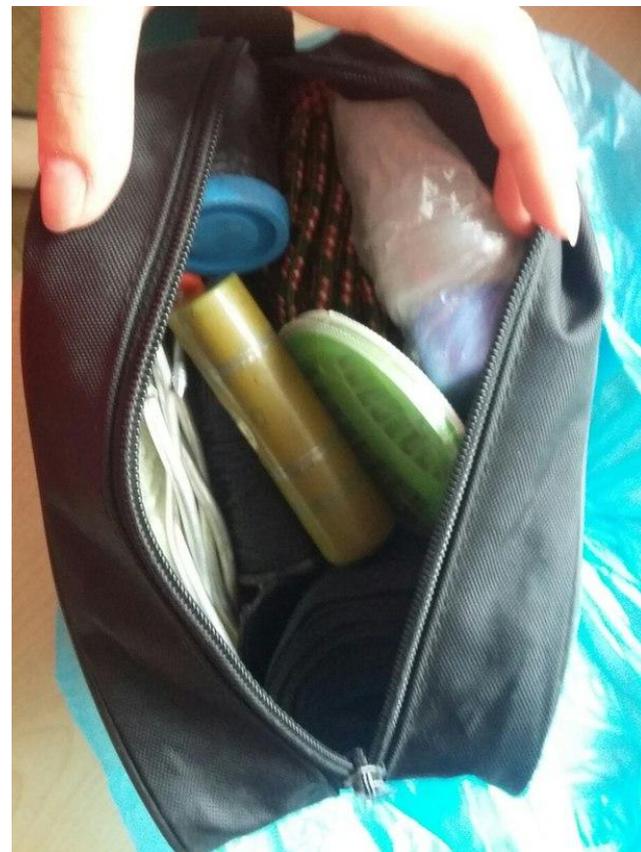
- До похода: подбирает технику, нужное количество аккумуляторов и карт памяти
- Во время похода: фотографирует техническое прохождение группой маршрута (виды перевалов и вершин с разных ракурсов, группа во время работы на технически сложных участках маршрута, места ночёвок и т.п.)
- После похода: передаёт отснятый материал остальным участникам (в первую очередь руководителю для технического отчёта)



Реммастер



- До похода: собирает ремнабор
- Во время похода: знает, что чем чинить, выдаёт по требованию участникам ремнабор, отвечает за сохранность общественного снаряжения
- После похода: отдыхает





- Завгаз
- Финансист
- Краевед
- Хронометрист
- Описатель
- летописец
- Штурман





Дежурные



- Кто рано встаёт, тот всей группе завтрак готовит
- Кто в темноте продукты ищет
- Кто можешь всех либо обрадовать, либо огорчить
- А ещё моет котлы и половник, собирает хоз.набор



Жизнь в походе





Будни в походе



Что	Описание	Сколько дней	?
Ходовые	Просто идём вперёд	10-12	48
Штормовые	На перевал взбираемся	5-6	24
Днёвки, полуднёвки	Спят котятки	1-2	8
Отсидки	Идти вперёд невозможно	1-3	10
Радиалки	Как пришли, так и ушли	1-3	12

Итого: 21
день



ТИПИЧНЫЙ ХОДОВОЙ ДЕНЬ



1. Подъем, завтрак, сбор лагеря
2. Движение по маршруту
3. Обед
4. Движение по маршруту
5. Постановка лагеря, ужин, отбой



Подъём-завтрак



1. Подняться
2. Приготовить завтрак
3. Вкусить пищу
4. Упаковать в рюкзак личные вещи и снаряжение
5. Помыть и убрать оборудование для готовки
6. Одеться по погоде и ждать выхода



Движение по маршруту



1. Передвигаться в направлении цели
2. Отдыхать на привалах
3. Выполнять текущие задачи участника (вести дневник, хронометраж, выполнять разведку троп и проч)



Обед



1. Достать необходимые продукты и оборудование для готовки
2. Приготовить обед
3. Поесть
4. Убрать все что достали
5. Ждать выхода



Лагерь-ужин-отбой



1. Достать палатки, оборудование для готовки и еду на ужин
2. Ставить палатки
3. Приготовить место под кухню
4. Собрать дрова
5. Готовить еду

ЕСТЬ!



Лагерь-ужин-отбой



6. Есть
7. Достать еду для завтрака
8. Восполнить культурные потребности (почитать, поиграть на гитаре, поговорить об искусстве и прочее)
9. Подготовиться ко сну
10. Спать



Днёвка



- Стирка
- Помывка
- Починка
- Отдых





Принципы



- Сначала делай общественные дела,
потом личные
- Не ленись!
- Помоги другому



**Время отметить
присутствующих**

А также поговорить о ПВД

