



Организация, подготовка и проведение СПОРТИВНЫХ ПОХОДОВ

Лектор Соломонов
АНТОН

Основные этапы

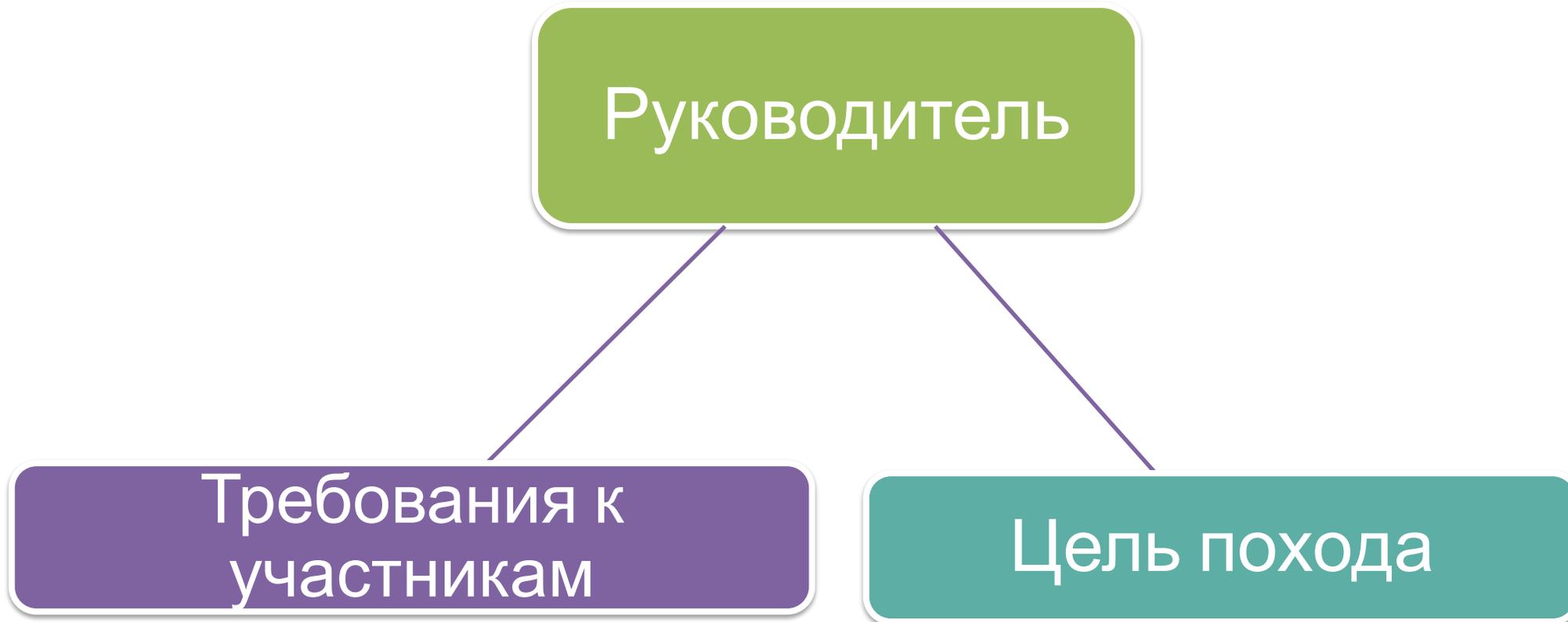


Предпоходная подготовка

Деятельность каждого участника в походе

После похода

Предпоходная подготовка набор участников



Предпоходная подготовка

Роли в группе

Руководитель



Предпоходная подготовка Руководитель



Тренировки для
группы

Проработка
маршрута

Изучение
необходимого
перечня
разрешительных
документов

Регистрация
группы в МКК и
КСС

Предпоходная подготовка

Завхоз



Опрос
пищевых
пристрастий
участников

Составление
раскладки,
удовлетворен
ие требований
руководителя

Подготовка
продуктов

Распределени
е продуктов
между
участниками

Распределени
е продуктов по
кольцам

Предпоходная подготовка

Завхоз



Завтрак							
Продукт	Норма г/чел	Белки г/чел	жиры г/чел	Углеводы г/чел	Ккал/чел	Вес на группу	
Манка	50	5,100	0,550	35,000	165,000	400	
Изюм	10	0,290	0,070	7,930	30,000	80	
Соль	2	0,000	0,000	0,000	0,000	16	
Сахар (песок)	10	0,000	0,000	9,800	38,700	80	
Сухое молоко	10	2,400	2,500	3,930	46,900	80	
Масло топл (в кашу)	10	0,030	9,800	0,060	88,500	80	
Сыр	20	5,260	5,320	0,000	70,000	160	
Кофе	3	0,000	0,000	0,000	0,000	24	
Шок конфеты	15	1,095	4,335	8,745	77,250	120	
Шоколад мол	20	1,960	6,940	10,080	110,800	160	
Чай	2	0,000	0,000	0,000	0,000	16	

Предпоходная подготовка Медик



Пройти курсы
медицинской
подготовки

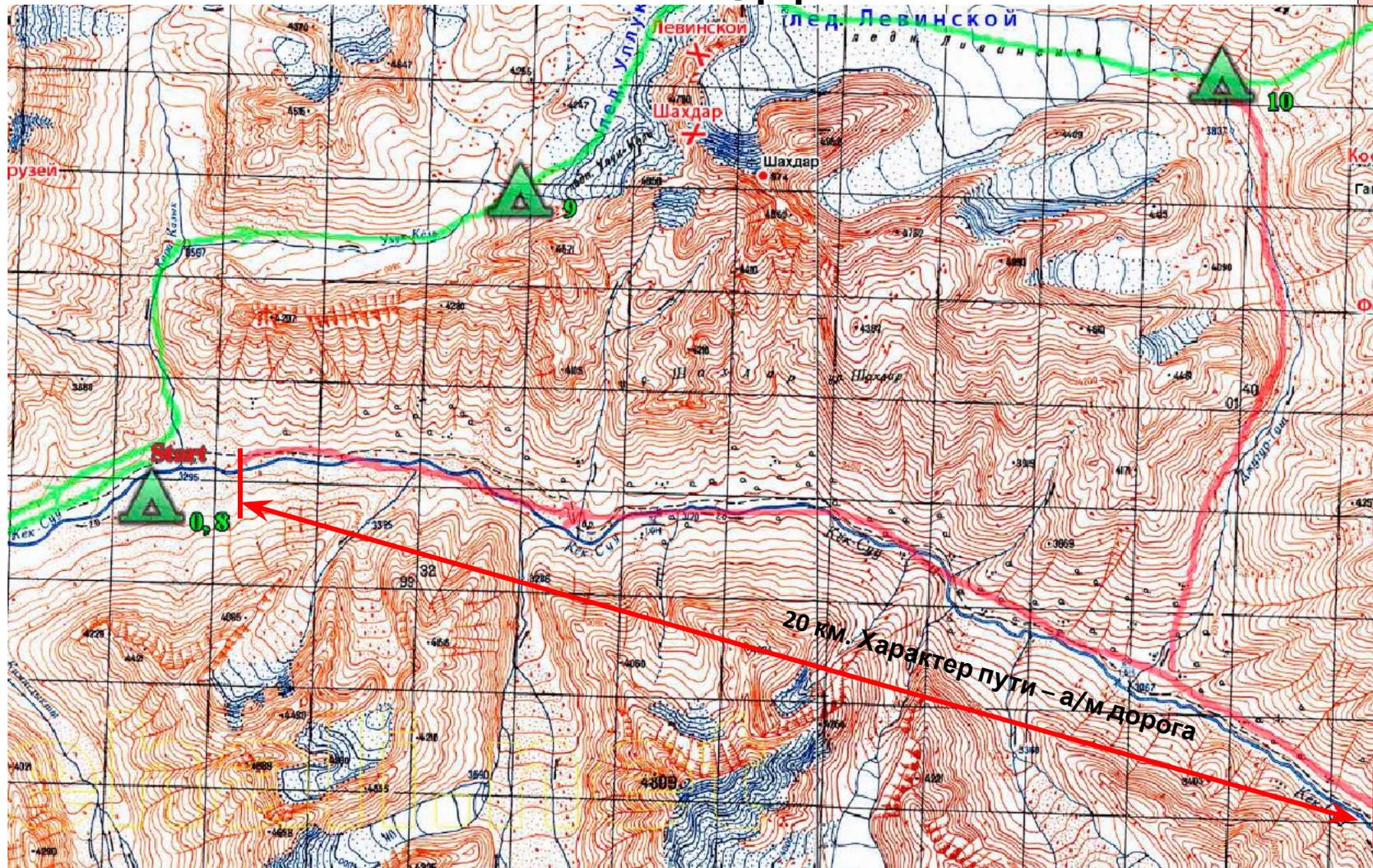
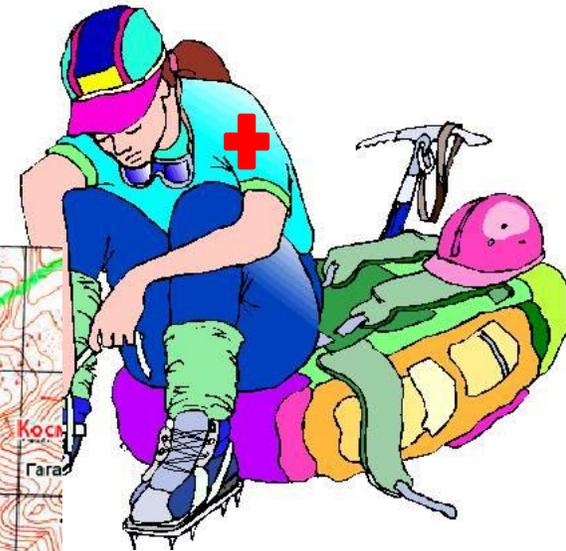
Опрос
участников о
заболеваниях
, оценка их
здоровья

Опрос
участников об
аллергиях

Формировани
е
общественно
й аптечки

Формировани
е личной
аптечки
каждому
участнику

Предпоходная подготовка Медик



Предпоходная подготовка Заведующий снаряжением



Подбор
общественного
снаряжения

Подбор
специального
общественного
снаряжения

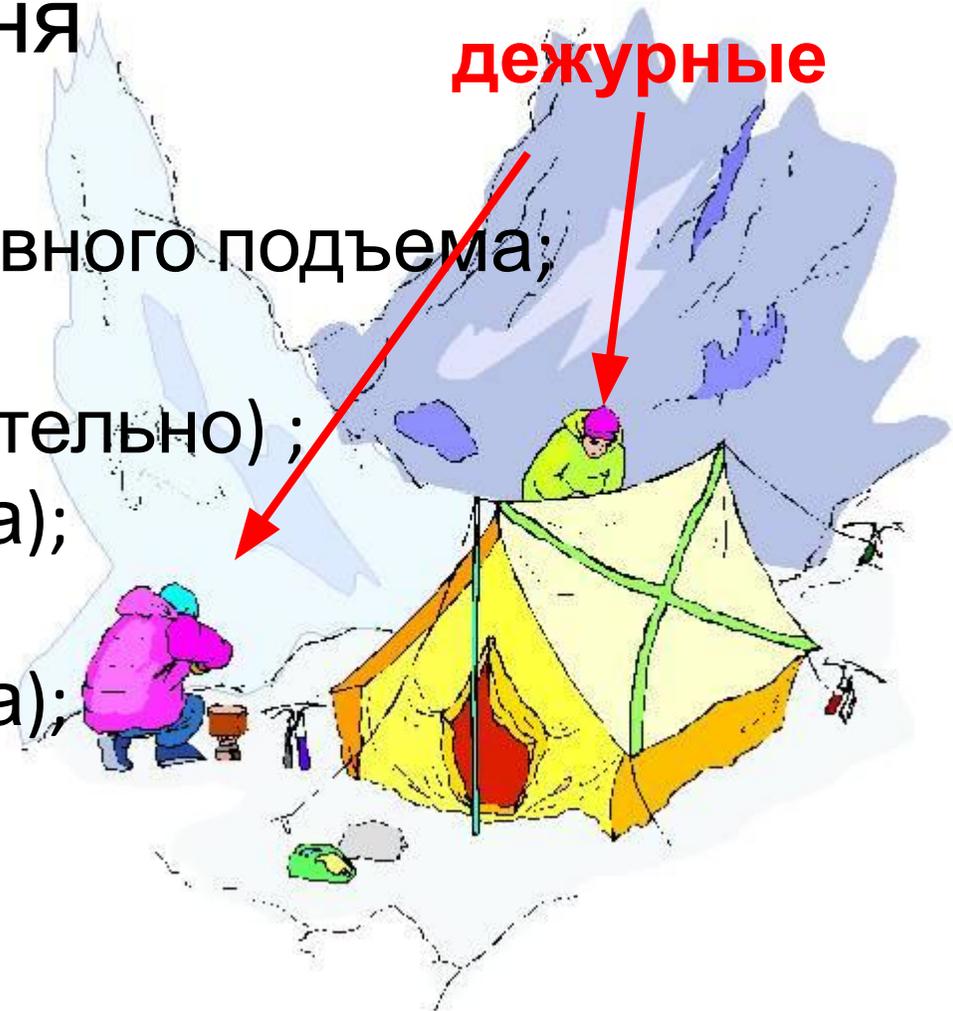
Тестирование
снаряжения

Список
личного
снаряжения

Действия в походе распорядок дня

Режим стандартного ходового дня:

- Подъем дежурных за 30 мин до основного подъема;
- Завтрак и сбор лагеря (1,5 часа);
- Выход со стоянки с рассветом (желательно) ;
- движение до обеда (примерно 4 часа);
- Обед (1-2 часа);
- движение до обеда (примерно 4 часа);
- Ужин;
- Отбой (время сна 7-8 часов).



Действия в походе

Движение на маршруте

- Если нет технической работы то график движения примерно следующий:

движение, мин	отдых, мин
10	5
20	5
30	10
35	15
40	15
40	15



- Если предполагается техническая работа то график движения определяется типом препятствия

Роли в походе медик



Выдавать лекарства из аптечки

Следить за состоянием здоровья каждого участника

Ставить руководителя в известность при возникновении проблем со здоровьем участников



Принимать решения о перераспределении веса

**Решение
медика -
первостепенный
вес для
группы за
исключением
случаев
физической
опасности**

Роли в походе Завхоз



Перераспределение продуктов

Заранее предупредить участников о требуемых продуктах

Соблюдать равномерность расхода продуктов

Роли в походе

Фотограф



Отчетные
фотографи
и:

- Перевальный взлет (с обеих сторон)
- Группа при подъеме/спуске с перевала
- Фото группы на перевале
- Фото с перевала в обе стороны

Ключевые
участки
маршрута



**Рекомендуется иметь
в группе 2-3
фотоаппарата у
разных людей**

Роли в походе Фотограф



Техническая фотография



Фотография сделанная «на ходу»

Роли в походе Хронометрист



Контроль движения группы по времени

Запись прохождения ключевых моментов/контрольных точек

Запись ориентиры на маршруте

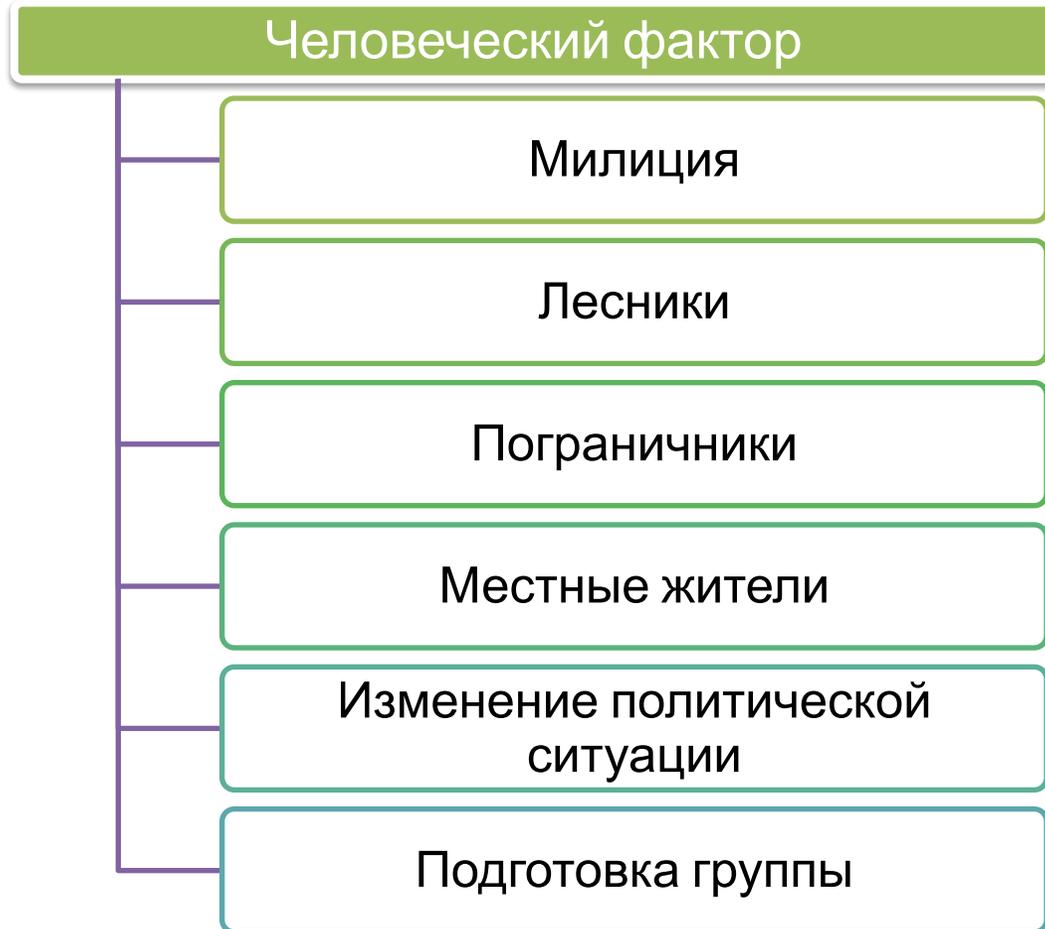
Запись мест привалов

Роли в походе Хронометрист



Дата	Отрезок маршрута	Время в пути
07.08.2016	а/л Дугба - слияние рек Дугоба и Улитор	2 ч 40 мин
07.08.2016	слияние рек Дугоба и Улитор - стоянка1	1 ч 50 мин
08.08.2016	стоянка1 - вершина пер. Гандакуш	3 ч 15 мин
08.08.2016	спуск с пер. Гандакуш до реки (обед)	2 ч 50 мин
08.08.2016	обед под пер. Гандакуш - стоянка2	40 мин
09.08.2016	стоянка2 - обед /стоянка3 (у моста через р. Кок-Су)	2 ч 45 мин
09.08.2016	стоянка3 - оз. Курбанкуль (без рюкзаков)	55 мин
09.08.2016	оз. Курбанкуль - стоянка3 (без рюкзаков)	1 ч 5 мин
10.08.2016	стоянка3 - обед (у моста из двух бревен)	2 ч 55 мин
10.08.2016	обед - стоянка4 (после арчового леса)	2 ч 30 мин
11.08.2016	стоянка4 - Инструкторские поляны	2 ч 30 мин
11.08.2016	Инструкторские поляны - стоянка5 (под пер. Трум)	3 ч 5 мин
12.08.2016	стоянка5 - вершина пер. Трум	2 ч 25 мин
12.08.2016	спуск с пер. Трум до озер (обед)	1 ч 40 мин
12.08.2016	обед под пер. Трум - стоянка6 (полудневка)	5 ч 50 мин
13.08.2016	стоянка6 - стоянка7 (у разлива, в каменном загоне)	3 ч 0 мин
14.08.2016	стоянка7 - обед (у поворота в ущелье)	2 ч 50 мин
14.08.2016	обед - стоянка8 (на склоне)	2 ч 25 мин
15.08.2016	стоянка8 - подход под пер. Пальцы (под пер. взлет/обед)	2 ч 45 мин
15.08.2016	обед - подъем на пер. Пальцы (вершина)	1 ч 40 мин

Сложности в походе



После похода



Составление отчета



Помощь участников в составлении отчета



Защита похода



Участие в чемпионате



Точка/гусятник

Выводы

- Участники должны принимать активное участие в подготовке похода
- Роль каждого отдельного участника взаимосвязана с ролью других людей
- Участники должны принимать активное содействие в написании отчета о походе
- Отчет о походе важен и является неотъемлемой частью похода!