

# Начальная туристская ПОДГОТОВКА.

Подготовил: Шадринцев Я.А

- Цель : раскрыть основные составляющие подготовки туристского похода .

- Начальная туристская подготовка (НТП) – это комплект знаний и умений по подготовке похода до 2 к.с включительно .
- Средняя туристская подготовка до 3-4 к.с.
- Высшая туристская подготовка до 5-6 к.с.

# План организации туристского похода .

# Организовать туристскую группу .

Группа подбирается :

- По интересам .
- По силам .
- По спортивной квалификации .

# Подготовить маршрут .

- Ознакомиться с районом путешествия ( рельеф , климат и т. д ).
- Иметь необходимый набор карт .
- Разработать маршрут по дням .

# Организовать медосмотр участников .

Для того , чтобы избежать любых неприятных ситуаций со здоровьем участника на маршруте проводится мед.осмотр каждого из участников похода .

При каких – либо выявленных серьезных заболеваниях , участника не допускают в поход с соответствующей справкой .

# Оформление документов.

- Маршрутная книжка .
- Приказ на поход.
- Медицинские справки.
- Справки о предыдущих походах .
- Разрешение родителей ( детям).
- Разрешение на доступ в запретную зону .

# Распределить обязанности на поход.

## Постоянные:

- Руководитель.
- Зам. Руководителя.
- Топограф.
- Летописец.
- Фотограф.
- Ответственный за питание.
- Ответственный за снаряжение .

## Временные :

- Костровой .
- Дежурный по кухне.
- Дежурный проводник.



# Подготовка снаряжения

Личное :

- Рюкзак .
- Коврик туристический .
- Спальный мешок .
- Личные вещи.
- КЛМН.
- Фонарик.
- Индивидуальная аптечка в герметичной упаковке .
- Средства личной гигиены .
- Иголка , нитки .

# Подготовка снаряжения .

## Личные вещи .

### Одежда ходовая:

- Две пары обуви .
- Несколько пар теплых носков.
- Минимум двое штанов.
- Комплект нижнего белья .
- Две кофты .
- Верхняя легкая куртка.
- Головной убор .

### Одежда спальная:

- Носки шерстяные .
- Термобелье или другая теплая одежда.
- Шапка .

# Подготовка Оборудования .

Групповое :

- Палатка
- Компас и набор карт
- Топор / ручная пила
- Групповая аптечка
- Посуда для приготовления пищи
- Рем.набор
- Средства связи

# Подготовка снаряжения .

## Специальное :

- Веревки .
- Карабины.
- Жумары .
- Обвязки .
- Кошки .
- Ледорубы .
- Каски .

# Распределение продуктов .

- Подготовка меню .
- Распределение продуктов по участникам .
- Упаковка и хранение продуктов .

# Меню

## Завтрак

### КАША РИСОВАЯ

Рис 60—80  
Молоко сухое 20  
Масло 15  
Сухари 15  
Чай  
Сахар 50  
Конфеты 30  
Баранки 50

## Обед (перекус)

### БУТЕРБРОДЫ

Колбаса копченая 60  
Сухари 15  
Щербет 50  
Сухофрукты 50  
Печенье 50

## Ужин

### РОЖКИ

Рожки 60—80  
Мясная начинка 30  
Масло 15  
Сухари 15  
Томат 5  
Чай  
Сахар 50  
Итого: 640—680

### ГРЕЧНЕВАЯ

Гречка 60—80  
Мясная начинка 30  
Масло 15  
Сухари 15  
Чай  
Сахар 50  
Конфеты 30  
Печенье 50

Корейка 60

Сухари 15  
Халва 50  
Сухофрукты 50  
Пряники 50

### СУП

Суп овощной 60 — 80  
Мясная начинка 30  
  
Сухари 15  
Сыр 50  
Чай  
Сахар 50  
680—720

### ПШЕНИЧНАЯ

Пшенка, 60—80  
Молоко сухое 20  
Масло 15  
Сухари 15  
Чай  
Сахар 50  
Конфеты 30  
Вафли 50

Сало 50  
Сухари 15  
Козинаки 50  
Сухофрукты 50  
Баранки 50

### СУП

Суп рисовый 60 — 80  
Мясная начинка 30  
  
Сухари 15  
Чай  
Сахар 50  
Вафли 50  
660—700

# Раскладка на 1 человека на 1 день (в граммах сухого продукта)

<b>Завтрак</b>	<b>Обед</b>	<b>Ужин</b>
Манка 40	Суп (концентрат) 20	Фасоль 90
Сухое молоко 80	Вермишель 20	Корейка 50
Изюм 30	Сухари 25	Лук 40
Топленое масло 20	Колбаса 70	Печенье 40
Какао 15	Чай 5	Чай 5
Сахар 30	Сахар 30	Сахар 30
Сыр 60		Соль 2
Соль 2		
Шоколад 20		

# Смета похода

- Смета похода составляется для подсчета общих расходов ( продукты , покупка/аренда снаряжения , проезд , плата за разрешения и т.д ).

# Инструктаж по технике безопасности

- Инструктаж по технике безопасности проводится с обязательной росписью в журнале , тем самым участник похода обязывается выполнять все правила техники безопасности включительно во избежание каких-либо происшествий .

# Встать на учет в МЧС

- В случае каких-либо серьезных происшествий во время похода МЧС должно предпринять необходимые меры для безопасности участников .

Группа на маршруте.



# Группа на маршруте

- Самое удобное движение группы цепочкой - колонной по одному.
- В конце колонны идет замыкающий - наиболее опытный и сильный участник, задача которого не допускать разрыва группы.
- Впереди идет проводник .



# Темп и скорость движения .

Темп и скорость движения зависит от трудности проходимого места .

Как правило при наборе высоты группа движется медленно , чтобы не сбить ритмичное дыхание и как можно меньше устать физически .

При ходьбе по равнинному месту группа движется чуть быстрее

Также темп и скорость движения ровняется на ходьбу самого слабого участника .



# Ориентирование в походе.



# Ориентирование по карте .

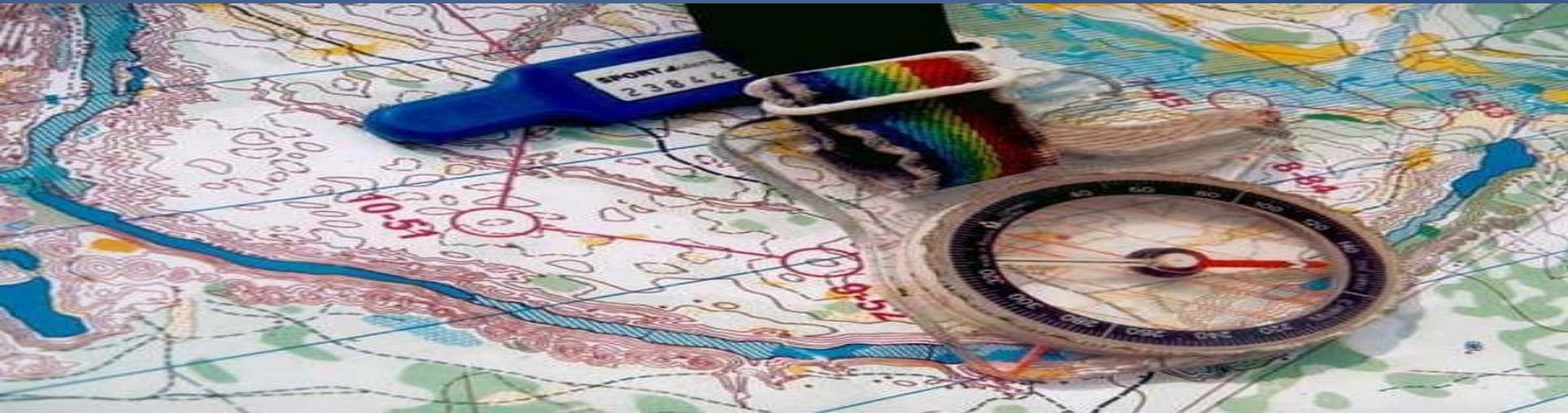
- Ориентирование по карте осуществляется при том случае , когда нужно найти нужный объект на местности , так же можно определить свою точку стояния по окружающим признакам местности . Можно определить высоту любого места , рельеф и т.д.
- Имея необходимый набор карт , можно безошибочно пройти маршрут без каких –либо отклонений .



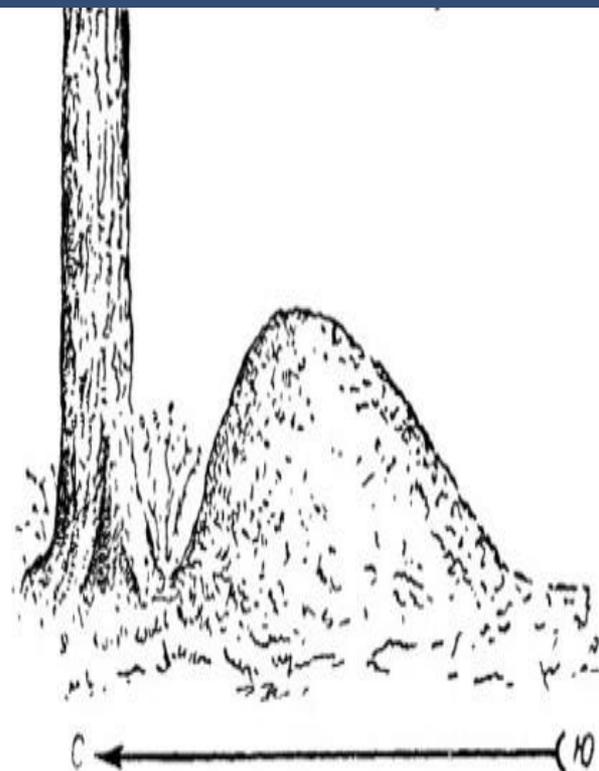
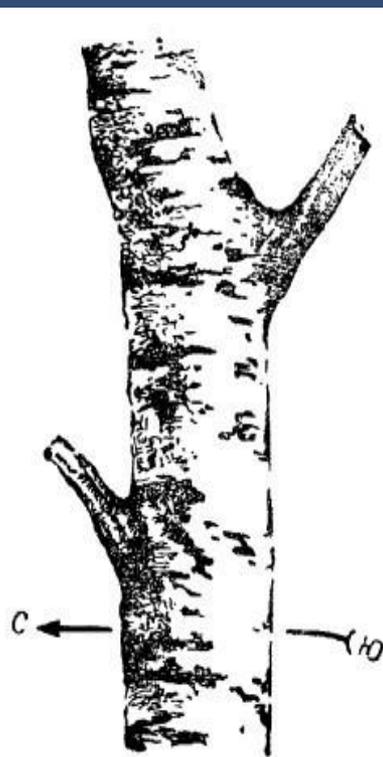
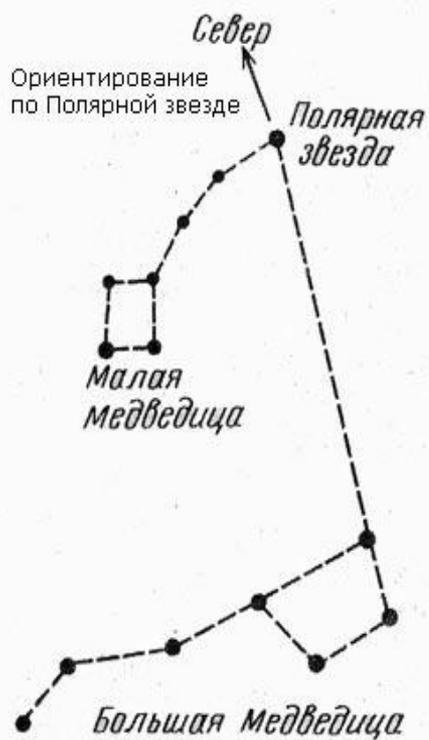
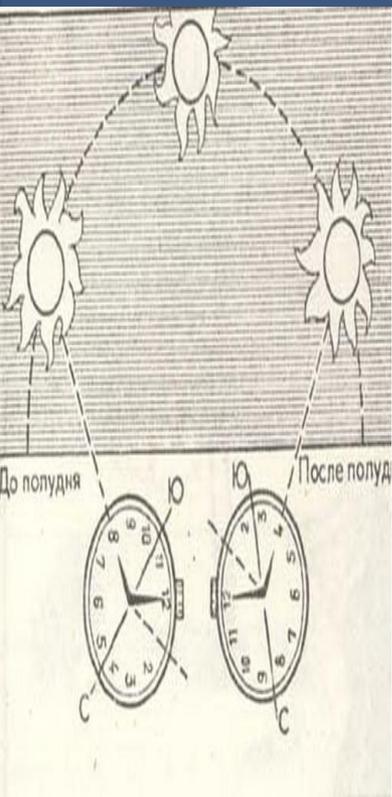
# Ориентирование по компасу .

С помощью компаса можно определить :

- Стороны света .
- Генеральное направление .
- Местоположения объекта относительно сторон света в градусах.



# Ориентирование по природным признакам .



# Засечка по измеренным (построенным) углам (способ Болотова). Определение точки стояния .

Выполняется в такой последовательности:

На прозрачной бумаге ставят точку принимая эту точку за точку стояния от нее проводят линии, направленные на три ориентира, выбранными вокруг места на котором находишься и четко изображенными на карте; При этом бумагу нельзя двигать .

Накладывают бумагу на карту так, чтобы каждое прочерченное на ней направление прошло через условный знак того ориентира, на который оно проведено при визировании или построено по измеренным углам;

Совместив все направления с соответствующими им условными знаками ориентиров, перекальвают на карту намеченную на листе бумаги точку, при которой построены направления. Эта точка и будет точкой стояния.

# Ориентирование по расспросам местных жителей .

- К такому способу ориентирования в частности прибегают при передвижении по населенному пункту .



06.06.2017