

МЫ ИДЕМ В ПОХОД



Горшков Андрей
Александрович, учитель
физической культуры

МБОУ «Глубоковская основная
общеобразовательная школа»

Петушинский район
Владимирская область



ЗНАЧЕНИЕ ТУРИЗМА

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- содействие воспитанию волевых качеств, смелости, наблюдательности, сообразительности, самостоятельности;
- содействие развитию физических качеств;
- знакомство с природными богатствами, историческим прошлым, с достижениями в области промышленности, сельского хозяйства, науки и культуры.

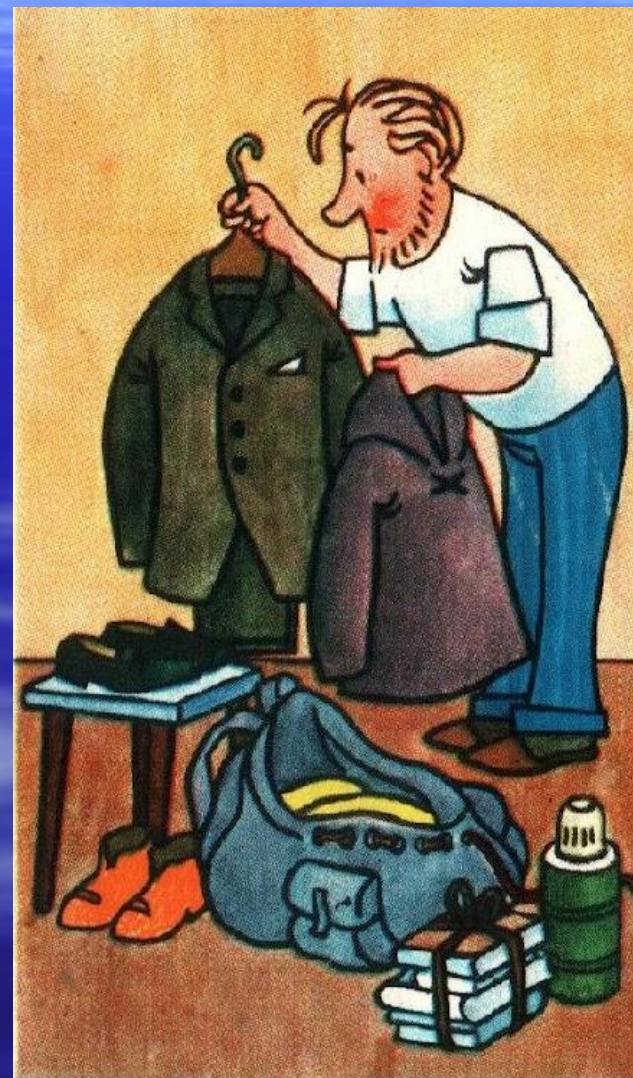
ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ

- **общефизическая подготовка;**
- **специальная физическая подготовка;**
- **закаливание организма;**
- **знакомство с особенностями местности будущего путешествия;**
- **инструктаж по технике безопасности.**

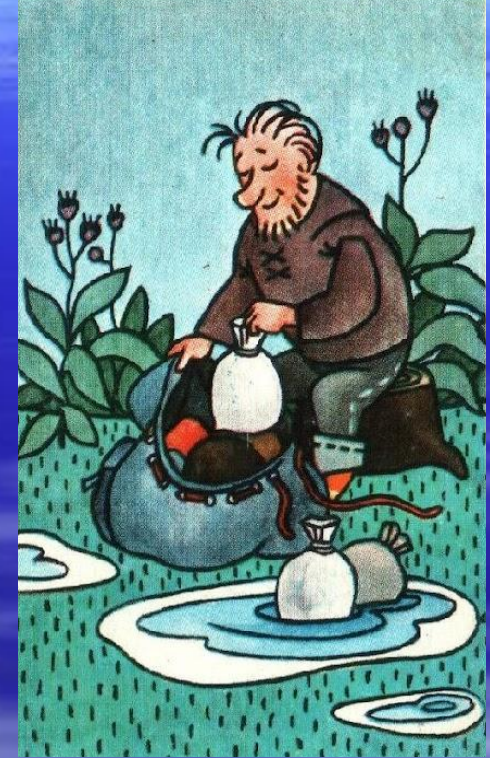


ЛИЧНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

- спальный мешок или одеяло, надувной матрас;
- полотенце, зубная паста, щетка, мыло, туалетная бумага, средство от комаров;
- нижнее белье, спортивный костюм, куртка, свитер, шапочка, футболка, шорты, носки, сменная обувь, накидка от дождя;
- кружка, ложка, чашка, нож.



ГРУППОВОЕ СНАРЯЖЕНИЕ



- ПАЛАТКА, АПТЕЧКА, КОСТРОВОЙ НАБОР, ЛОПАТА, ТОПОР, ВЕРЕВКА, ФОНАРИК, РУКАВИЦЫ.

- ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, ФЛЯГИ ДЛЯ ВОДЫ ПОСУДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ.

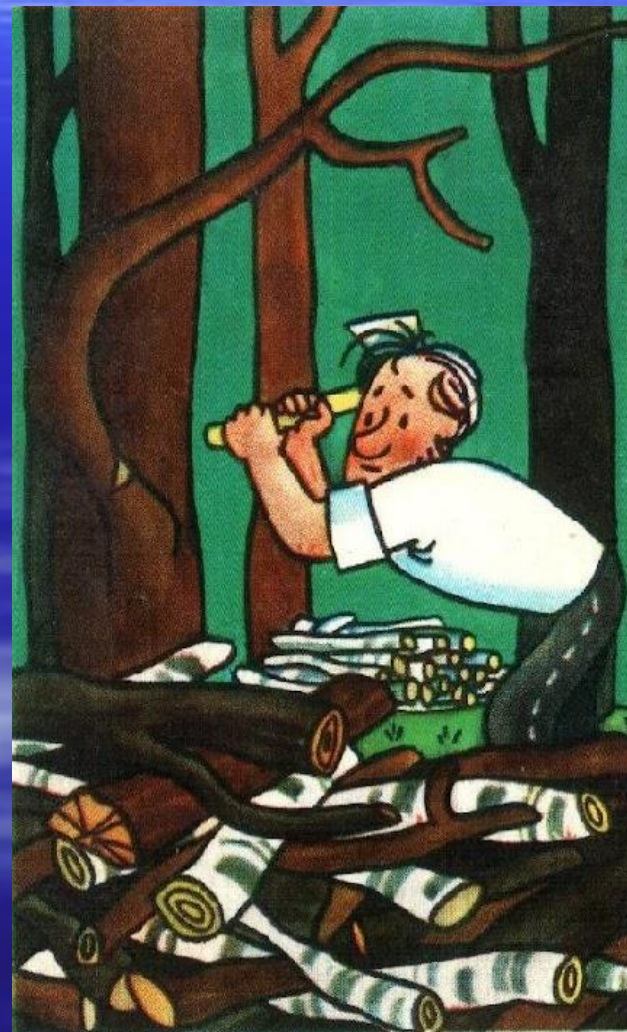
ВЫБОР МЕСТА



- безопасность места (дороги, затопление низин, высокие сухие деревья, камнепады)
- обеспеченность дровами и водой;
- комфорт существования (защищенность от ветра, костра, освещение палаток солнцем).

ОРГАНИЗАЦИЯ ЛАГЕРЯ

- расчистка места для палаток;
- расчистка места для костра;
- установка палаток;
- сбор дров.



РАСПОРЯДОК ДНЯ



ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ



- точно и немедленно выполнять все распоряжения руководителя;
- не ходить за территорию лагеря без разрешения руководителя;
- не допускать переохлаждения и сильного перегрева организма;
- немедленно сообщать руководителю о замеченной опасности;
- не зажигать свечи и спички в палатке;



- не допускать потертости ног , о возникновении потертостей сообщить руководителю;
- о малейших признаках заболеваний немедленно сообщить руководителю;
- купаться в указанном месте в присутствии руководителя;
- не нырять с мостиков, лодок, обрывов;
- не купаться в сумерках и ночное время.



- не переносить тяжелых бревен и камней по одному;
- не залезать на деревья без разрешения руководителя;
- не оставлять в лесу горящих спичек;
- не бросать костров без присмотра;
- аккуратно обращаться с огнем и кипятком;
- дежурные должны иметь рукавицы, головной убор и одежду, полностью закрывающую тело.

БЕРЕЖНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ПРИРОДЕ - ДОЛГ КАЖДОГО ТУРИСТА

Сворачивая лагерь,
тщательно уберите
территорию,
сожгите в костре
мусор и отходы, а
банки, бутылки
закопайте.

