

Движение по туристическому маршруту



Туристический маршрут

— трасса путешествия туриста, заранее спланированная и реализуемая в определенный период

(записать в тетрадь)





Выйдя из электрички, не торопитесь в лес или на речку, даже если предстоящий маршрут вам известен.

Подождите команды руководителя.

Для начала, даже если идти не очень далеко, необходимо построиться в походную колонну - так идти гораздо удобнее и организованнее.

«Классическая» туристская колонна - по одному человеку.



Руководитель должен обязательно назначить в колонне направляющего и замыкающего. Идти направляющим - ответственное поручение: нужно выбрать путь, следить, чтобы группа не отставала и не растягивалась (т. е. выбирать темп движения), устраивать своевременно привалы.



Копирин Язвко



Замыкающий - как правило, один из наиболее сильных и опытных туристов - идет позади колонны, никого не оставляя за собой.

Если нужно, он оказывает отстающим помощь, а в случае необходимости просит направляющего сделать внеплановую остановку.





Помните: нельзя двигаться вне колонны, так как это увеличивает вероятность потери ориентировки, получения травмы и т. д.





Ритмичность движения - одно из главных средств сохранения сил и повышения работоспособности человека.

Поэтому необходимо соблюдать режим походного дня, который должен обеспечивать необходимую

Помните, режим переходов **ритмичности** обычно состоит из 40 мин движения и 10-20 мин **чередования** на **нагрузку** и **отдыха** и привалах.



Хотя режим движения существенно зависит от района путешествия, сезона и других факторов, в первую половину дня вам придется проходить до $\frac{2}{3}$ дневного перехода, на что затрачивается от 3 до 5 ходовых часов.



© iStockphoto.com

17/03/09





Открытые пространства лугов, невозделанных полей, а также небольшие перелески, чистые сосняки и другие несложные участки можно проходить по азимуту.

Густые леса с подлеском, пересеченный рельеф, заросли кустарника лучше преодолевать по тропам, пусть даже несколько отклоняющимся от нужного направления.

Препятствия на равнинном маршруте



Естественные препятствия, с которыми приходится чаще всего сталкиваться туристу на своем пути, - это реки, ручьи, болота, лесные чащи.





По лесным зарослям, густому кустарнику или высокому жесткому травостою передвигаются **компактной группой**.

Для защиты от сучков и веток надевают одежду с длинными рукавами.

Надо придерживать ветки, чтобы они не ударяли идущего сзади. При этом одну руку выставляют вперед для защиты лица и глаз.



Встретившись с водной преградой, необходимо тщательно продумать все варианты и способы перехода. Если выше и ниже по течению нет моста, следует внимательно осмотреть берег, нет ли на нем тропинки, спускающейся к воде и имеющей продолжение на проти





Может возникнуть необходимость преодоления водного препятствия вброд.

Вброд можно переправляться через неглубокие (не выше середины бедра) равнинные реки со сравнительно спокойным течением.





Для переправы через горные реки выбирают места, где скорость течения заметно снижается (например, за крупными камнями).

Горные реки допустимо переходить при глубине только до колена.





Переправляться можно по одному с шестом для страховки и поддержания равновесия или группой из 2-4 человек шеренгой, держа друг друга поверх плеч за лямки рюкзаков, и двигаться наискось против течения.



По завалившемуся дереву



Через узкие протоки, ручьи и заболоченные овраги можно перебраться по завалившемуся дереву или уложенному бревну. Перед переправой на бревне (стволе дерева) обрубают лишние сучья, убирают гнилую кору, скользкую поверхность посыпают песком.

При переходе рек рюкзак необходимо держать на одном плече, чтобы в случае падения в воду быть в состоянии быстро сбросить его.



Через спокойную реку, при условии, что все участники похода хорошо плавают, можно переправиться вплавь с использованием подручных средств. Для транспортировки груза сооружают плоты.

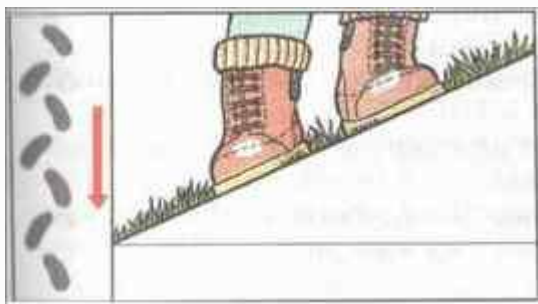
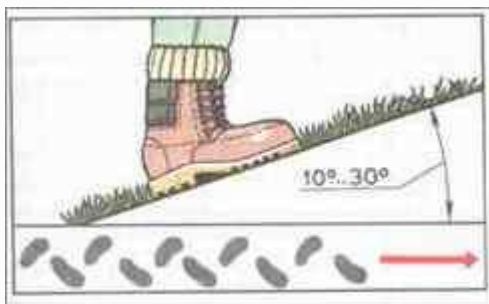
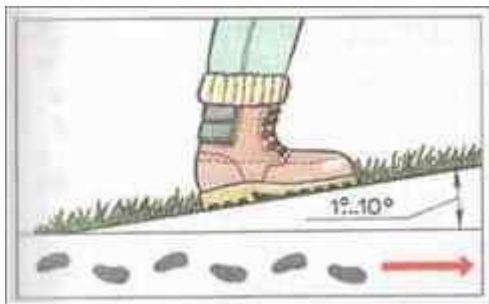


Режим движения и отдыха в горах определяется часовыми циклами (45 мин ходьбы - 15 мин отдыха). На затяжных крутых подъемах через каждые 10-15 мин хода делают минутную остановку, чтобы восстановить дыхание.

В горах необходимо ходить только по проложенным маршрутам и с проводниками. Путешествия в горах предъявляют к уровню подготовки человека более высокие требования.



Путешествуя в горах, надо быть готовым, что в отдельных районах возможны камнепады (падение обломков горных пород). Такие места необходимо обходить, при этом учитывать, что вероятность камнепада возрастает, когда под действием солнечных лучей начинают вытаивать примерзшие обломки горных пород. Необходимо также учитывать, что на восточных и южных склонах гор камнепады наиболее вероятны в первой половине дня, а на западной - во второй половине дня. Вероятность камнепадов возрастает также во время дождя и в оттепель.



Поднимаясь по травянистому склону, ногу ставят на всю ступню, чтобы увеличить сцепление подошвы ботинка с опорой.

С возрастом крутизны подъема свыше 100 ступни разворачивают наружу (подъем «елочкой»): чем круче склон, тем больше разворот ступни.

При спуске ступня ставится прямо, слегка согнутые ноги пружинят.