

Тысячи

3М

В нашей стране распространены многие виды туризма: пешеходный, лыжный, велосипедный, водный, горный и др. Наиболее популярен пешеходный туризм. Он оказывает высокий оздоровительный и закаливающий эффект, развивает важные физические качества (выносливость, силу, ловкость), а также воспитывает смелость, настойчивость, умение ориентироваться на местности и другие ценные прикладные навыки. Пешеходный туризм доступен людям различного возраста и физической подготовки.





ТУРИЗМ занимает важное место в учебно-воспитательной работе и в воспитании подрастающего поколения.



Туризм — это экскурсии, походы и путешествия, в которых активный отдых сочетается с познавательными и образовательными целями.





В самостоятельном туризме путешествие строится целиком или частично на самообслуживании. Здесь туристы сами намечают маршрут и способ передвижения, обеспечивают себе питание, ночлег и места отдыха, намечают объекты для осмотра. Им самим приходится разбивать лагерные стоянки, заготавливать топливо для костров, готовить пищу, в пути преодолевать различные препятствия, устраивать переправы, расчищать завалы и пр.

При плановом (экскурсионном) туризме участники путешествуют на автобусах, самолетах, теплоходах, в поездах по заранее намеченным маршрутам, останавливаются в гостиницах или на турбазах, где им предоставляется ночлег, питание, экскурсионное обслуживание.





Туризм – это совокупность отношений, связей явлений, сопровождающих поездку и пребывание людей в местах, не являющихся местами их постоянного или длительного проживания и не связанных с их повседневной деятельностью. Это не только важная отрасль экономики, но и важная часть жизни людей. Он охватывает отношение человека с окружающей его внешней средой.

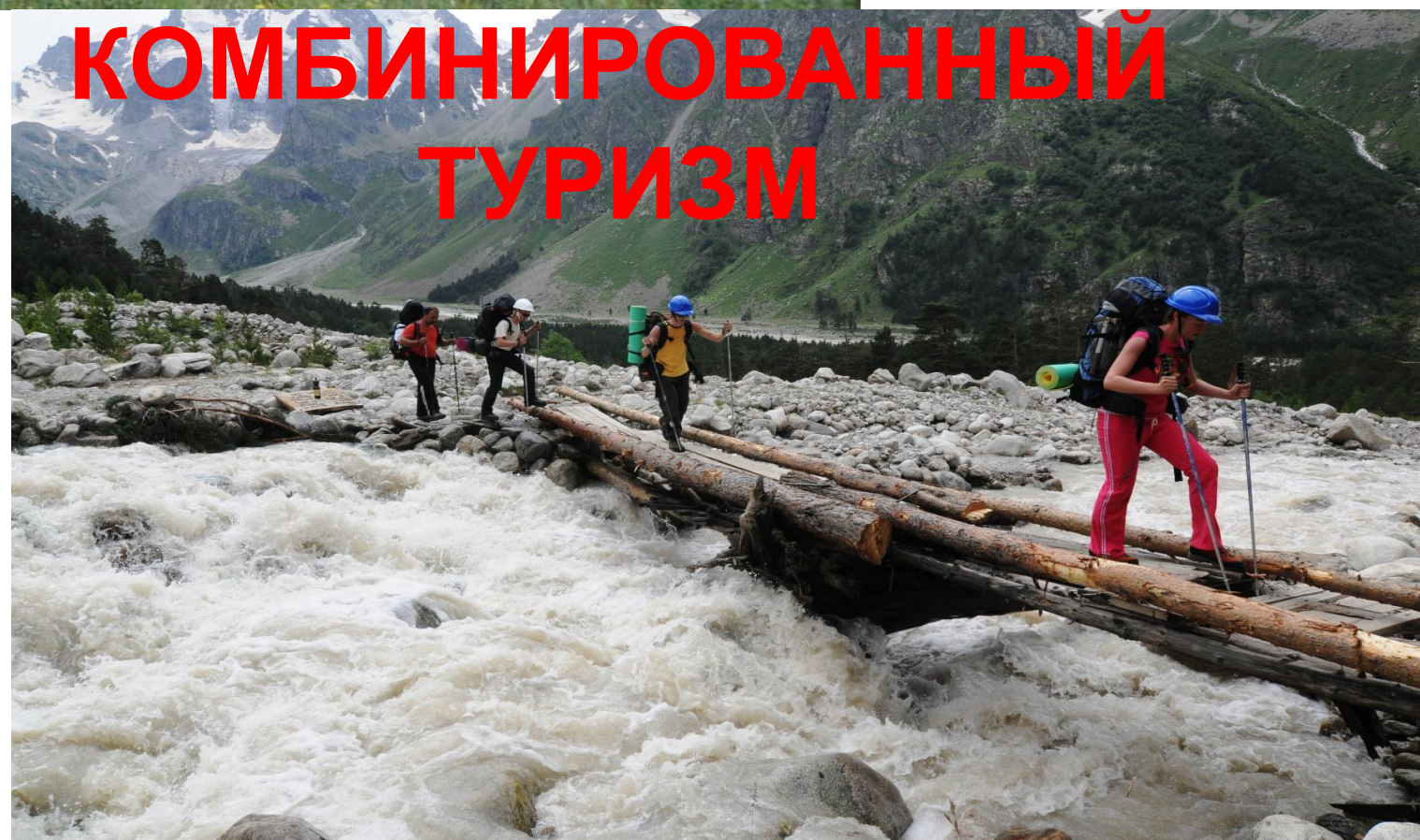
ВИДЫ И ФОРМЫ ТУРИЗМА



По территориальному признаку путешествия делятся на местные и дальние, по характеру организации — на плановые (по путевкам) и самостоятельные.

В зависимости от способа путешествия, путешествия делятся на пешеходные, горные, водные (на гребных или моторных судах), лыжные, велосипедные, комбинированные, а также автомобильные и мотоциклетные.





КОМБИНИРОВАННЫЙ ТУРИЗМ

ПЕШЕХОДНЫ Й ТУРИЗМ



ΣΤΕΛΕΟΤ ΥΦΡΥΣΜ









Экскурсионный туризм — путешествие в познавательных целях.

Это одна из наиболее распространенных форм туризма.



Рекреационный туризм — путешествие для отдыха и лечения.

Этот вид туризма является весьма распространенным во всем мире. В некоторых странах он выделяется в самостоятельную отрасль экономики и функционирует параллельно с другими видами туризма.





ЛЕЧЕБНО – ОЗДОРОВИТ ЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

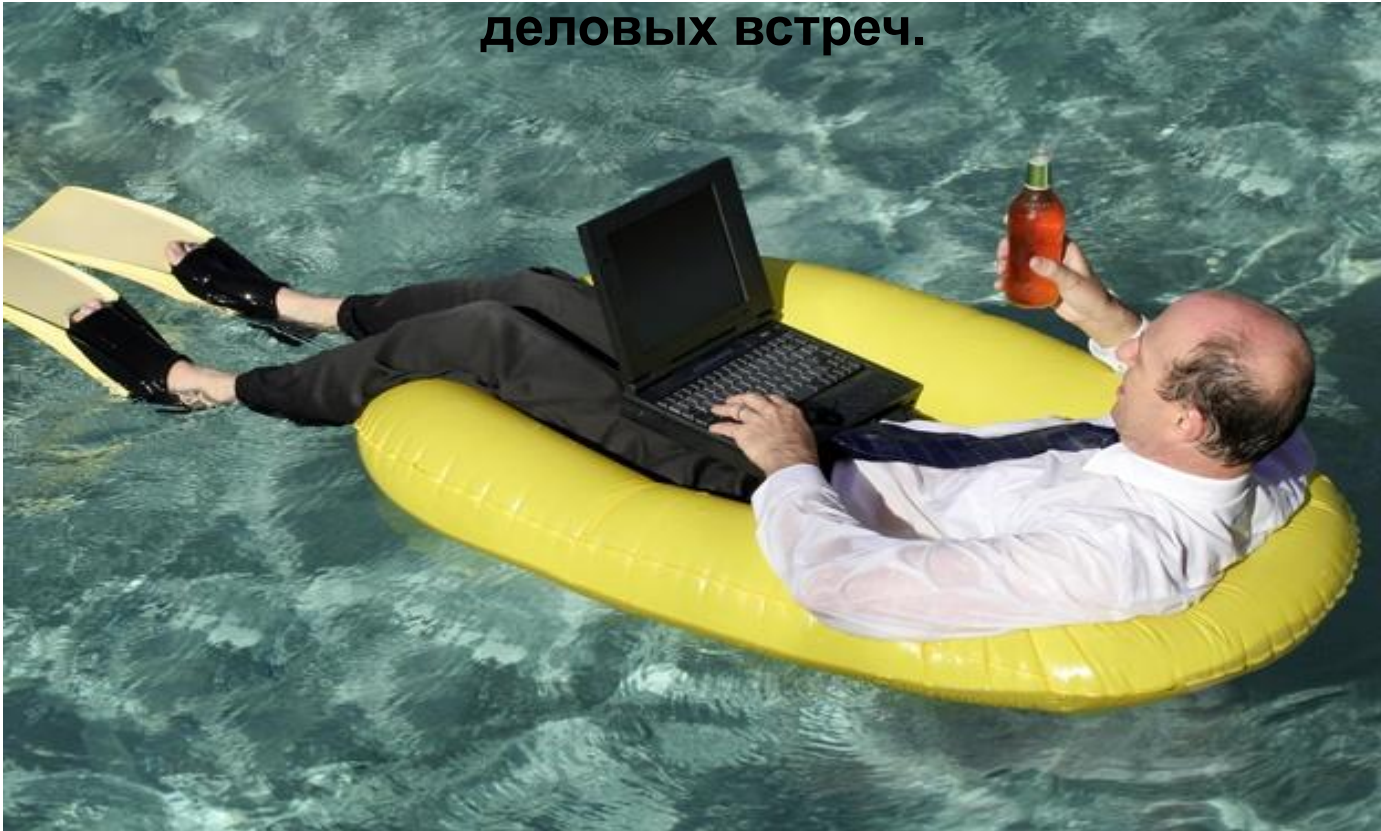






Деловой туризм — поездки, связанные с выполнением профессиональных обязанностей.

В связи с всеобщей интеграцией и установлением деловых контактов деловой туризм из года в год приобретает все большее значение. Поездки совершаются с целью посещения объектов, которые принадлежат фирме или представляют для нее особенный интерес; для проведения переговоров, деловых встреч.



Этнический туризм — поездки для свидания с родственниками.
Туристские агентства помогают с оформлением транспортных билетов, загранпаспортов, виз и т.д.



Спортивный туризм — поездки для участия в спортивных мероприятиях.

К услугам туристских фирм прибегают в этом случае как руководители спортивных команд, организаторы соревнований, так и болельщики, и просто желающие по присутствовать на соревновании.



Религиозный туризм — путешествие, имеющее целью выполнение каких-либо религиозных процедур, миссий.



Караваннинг — путешествие в небольших мобильных домиках на колесах.



Приключенческий (экстремальный) туризм - туризм, связанный с физическими нагрузками, а иногда с опасностью для жизни.



Водный туризм — поездки на борту теплохода, яхты и других речных и морских судов по рекам, каналам озерам, морям.

Географически и по времени этот туризм очень разнообразен: от часовых и однодневных маршрутов до многонедельных круизов по морям и океанам.





КАЯКИ ИТ







КАНОЭ



Все эти виды туризма тесно переплетаются между собой, и их зачастую трудно выделить в чистом виде. Такой смешанный вид туризма называется комбинированным. Из всего многообразия видов туризма наиболее доступны для учащихся пешеходный и лыжный туризм.



Походы могут быть однодневными, двухдневными и трехдневными. Иногда такие походы называют походами выходного дня.

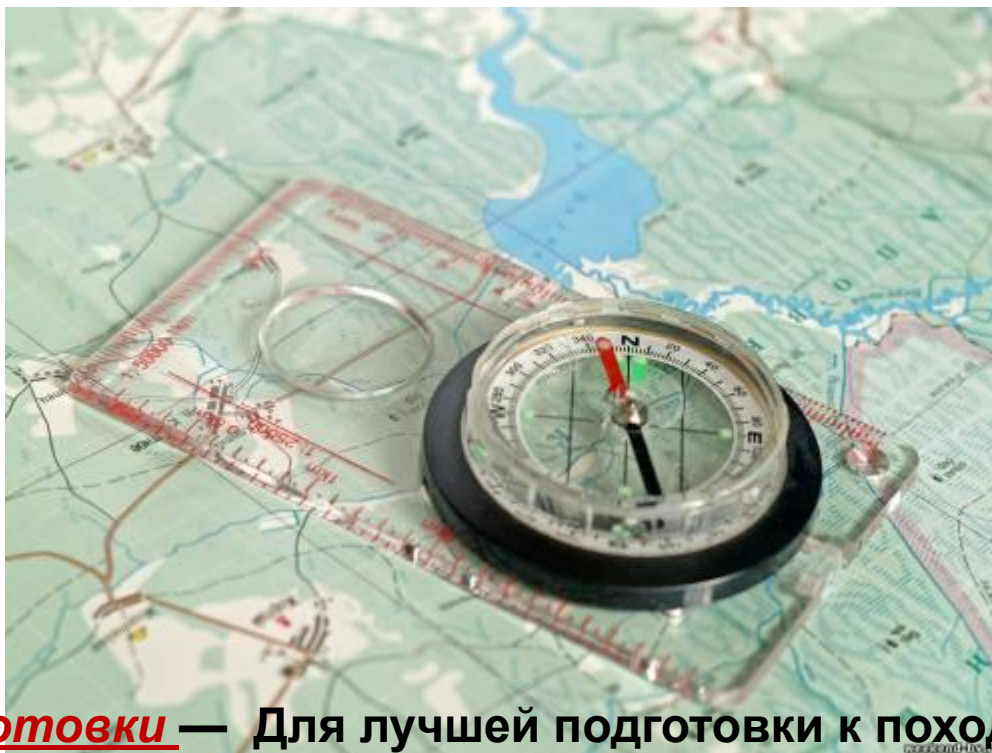
Путешествия — это многодневные походы, проводимые обычно в каникулярное время. Походы и путешествия могут быть ближними и дальними, т. е. их маршруты могут проходить по территории родного края (ближние) или выходить за его пределы, проходить по другим областями республикам страны (дальние).

Путешествия, носящие спортивный характер, подразделяются на шесть категорий сложности (пешеходные — на пять). Их сложность определяется протяженностью маршрута, количеством и характером препятствий, а также иными факторами, характерными для данного вида туризма.

ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ

Подготовка к туристическому походу проводится руководителем группы совместно с медицинским персоналом и осуществляется по плану, в котором учитываются задачи похода, состав групп, маршрут и календарь похода, необходимое снаряжение, одежда и обувь, организация питания и др. Правильно проведенная подготовительная работа делает поход интересным, безопасным и результативным мероприятием. Документом, дающим право на проведение похода выходного дня, является **МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ**, для походов и путешествий по маршрутам всех категорий сложности должна быть оформлена **МАРШРУТНАЯ КНИЖКА** установленного образца.





План подготовки — Для лучшей подготовки к походу составляется подробный план. Очень важно предусмотреть участие в подготовительной работе всего состава группы, равномерное распределение заданий.

Маршрут похода — должен быть интересным и познавательным, способствовать укреплению здоровья и улучшению физического развития туристов. Для однодневных походов важно, чтобы можно было быстро добраться в намеченный район и также легко вернуться из последнего пункта похода.

**В план предварительной тренировки туристов включается
общая физическая и специальная подготовка.**

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

включает в себя: ежедневную УГГ (лучше на свежем воздухе), использование различных средств закаливания организма, специальные тренировочные занятия по туризму. На таких занятиях туристы учатся преодолевать препятствия, плавать в спортивном костюме и в повседневной одежде, прыгать в длину, лазать по канату и по деревьям, подтягиваться, нести рюкзак с грузом, переносить пострадавшего человека, используя подручные средства, и др.



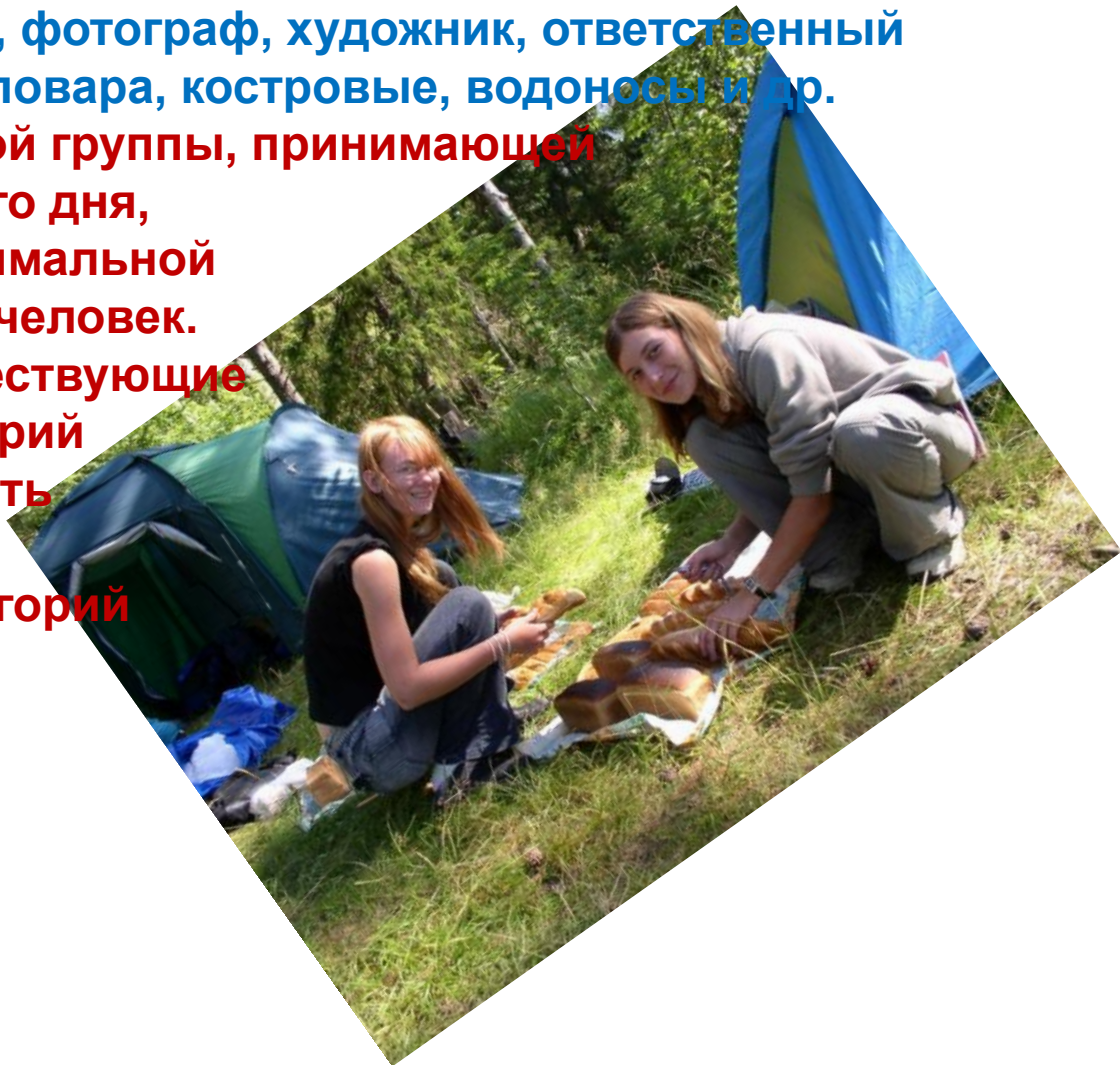
К **СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ** относятся: овладение специальными навыками определенного вида туризма (велосипедного, водного и др.), пользование картой и компасом, ориентирование на местности различными способами и в различных условиях, разбивка бивака, оказание первой помощи пострадавшему и т. п. В процессе специальной физической подготовки совершенствуется техника передвижения, изучается и осваивается специальный инвентарь.



СОСТАВ ГРУППЫ И ОБЯЗАННОСТИ УЧАСТНИКОВ ПОХОДА

Еще до получения разрешения на поход необходимо определить состав походной группы и распределить обязанности между участниками. На практике обязанности обычно распределяются так; руководитель похода, заместитель руководителя, завхоз, казначей, санинструктор, ответственный за дневник, фотограф, художник, ответственный за ремонт снаряжения, повара, костровые, водоносы и др.

Численность туристской группы, принимающей участие в походе выходного дня, не ограничивается, но оптимальной является группа в 15 — 20 человек. Туристские группы, путешествующие по маршрутам I — III категорий сложности, должны состоять не менее чем из 4 человек, а по маршрутам IV и V категорий сложности — не менее чем из 6 человек.



ТУРИСТИЧЕСКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ



К снаряжению относятся предметы, которые туристы берут собой, чтобы создать условия максимальной безопасности при прохождении маршрута, оптимального комфорта в походе и возможности успешно выполнить стоящие перед ними задачи.

Снаряжение должно быть легким и прочным, допускающим возможность его эксплуатации в условиях холода, жары, большой влажности а количество его — минимальным.

Снаряжение подразделяется на личное и групповое. Личное используется участником похода и служит для его личных нужд. Групповое снаряжение служит для нужд группы в целом. Групповое снаряжение распределяется между участниками в равной степени.



В перечень **ГРУППОВОГО СНАРЯЖЕНИЯ** включаются:

продукты питания, палатки, полиэтиленовая пленка, топор, пила, ведра, котелки, фляги, инструмент, гвозди, проволока, медицинская аптечка, спортивный инвентарь, фонарь, свечи, сигнальный свисток, веревка для переправ, карта, непромокаемые мешки и пакеты для продуктов, брезентовые рукавицы и другие предметы, необходимые в походе. Для удобства и учета все групповое снаряжение закрепляется по списку за определенными участниками. Документы, деньги, карту-схему следует упаковать в мешочки из полиэтилена. Растопку и аварийные спички также следует хранить во влагонепроницаемой упаковке.

ЛИЧНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ АЛЬПИНИСТОВ



Способы крепления снаряжения



К личному снаряжению

относятся: обувь, одежда, предметы личной гигиены, головной убор, посуда (лучше металлическая), рюкзак, накидка или плащ, спальный мешок или одеяло, фотоаппарат, починочный инвентарь, спички, электрический фонарик, компас, защитные очки, индивидуальный медицинский комплект, мешочек из пластика для документов, накомарник, тонкая прочная веревка и др.

В сырые, ветреные и прохладные дни необходимо надевать или брать с собой шерстяное белье, носки, шапочку. Обувь следует брать разношенную до похода.

ОБЯЗАННОСТИ УЧАСТНИКОВ ПОХОДА

На туристской тропе могут встретиться трудности и даже опасности. Некоторые из них возникают при преодолении препятствий: спусков и подъемов, рек, болот, завалов. Другие возникают из-за незнания или несоблюдения туристами правил поведения, пренебрежения техникой безопасности.

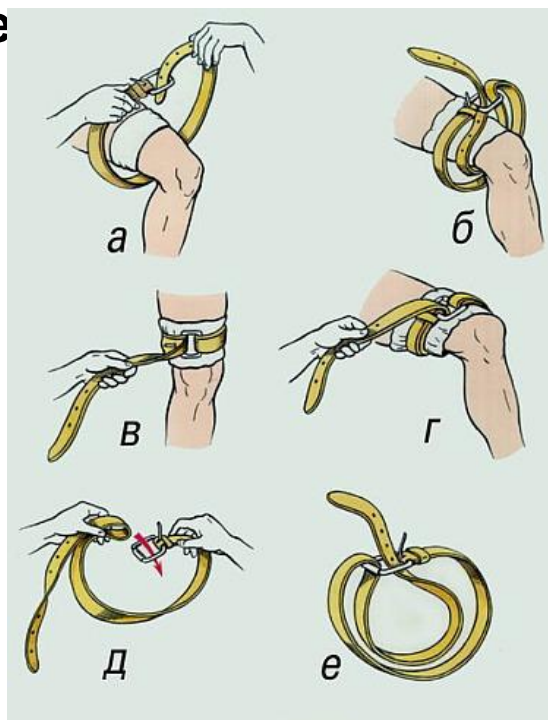
«Правила организации и проведения самодеятельных туристских походов и путешествий» определяют обязанности участников похода или путешествия. Вот некоторые из них.

***Каждый участник похода или путешествия обязан:
выполнять указания руководителя группы;***

- **пройти всестороннюю подготовку до начала похода;**
- **ознакомиться с правилами и инструкциями по вопросам правопорядка, соблюдения природоохранных законов, с правилами пожарной безопасности, способами тушения лесных пожаров, с правилами безопасности на воде, предупреждения травматизма и оказания первой медицинской помощи;**
- **в период подготовки к путешествию по маршрутам высших категорий сложности пройти специальный медицинский осмотр, а в случае необходимости сделать профилактические прививки;**



- в походе строго соблюдать санитарно-гигиенические правила, правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя группы об ухудшении состояния здоровья;
- немедленно и при любых условиях оказывать помощь товарищам, терпящим бедствие;
- вести себя тактично и с уважением по отношению к местному населению



- бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры; при обнаружении лесного пожара принять меры к его тушению и сообщить об этом местным органам власти;
- принимать активное участие в подготовке отчета о совершенном путешествии.

Все участники туристского похода должны хорошо знать и точно выполнять эти правила. К туристам, нарушившим их, применяются меры воздействия.



СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩИМ ТУРИСТАМ И НЕКОТОРЫЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ В ПОХОДЕ

Несоблюдение указанных правил, неорганизованность и низкая дисциплина участников похода часто являются причиной травм: ушибов, растяжений, ранений, вывихов, переломов.

- на марше топоры, пилы, ножи носить только зачехленными;**
- на привалах острые орудия складывать в одном месте, не втыкая их в деревья, тем более на высоте человеческого роста;**
- при ночлеге прятать острые предметы под палатку;**
- работать топором и пилой в рукавицах;**
- обрубая ветки с лежащего дерева, находиться по другую сторону ствола и т.д.**

ПРИЧИНЫ ВЫЗЫВАЮЩИЕ НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ В ПОХОДЕ

В походе необходимо предусмотреть и свести к минимуму отрицательные последствия несчастных случаев.

Можно выделить четыре основные причины, вызывающие несчастные случаи:

- слабая дисциплина в группе;**
- недостаточная туристская подготовка и опыт;**
- сложность естественных препятствий; неожиданное изменение погоды;**

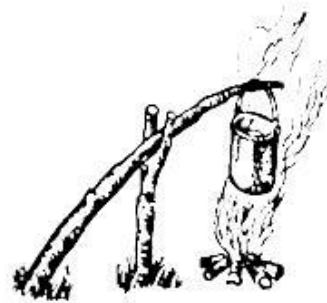
Самая опасная из этих причин — слабая дисциплина в группе.

ОРГАНИЗАЦИЯ БИВАКА В ПОХОДЕ

ОРГАНИЗАЦИЯ БИВАКА В ПОХОДЕ



8



9



10

Организация бивака. Туристический **БИВАК** — место размещения туристской группы на ночлег или для продолжительного отдыха.

Способы крепления котелков на кострах

- а) наличие чистой проточной воды
- б) ровная местность
- в) не рекомендуется останавливаться на ночлег вблизи населенных пунктов, рядом с дорогами.
- г) нельзя устраивать лагерь на полях или в садах.
- д) нельзя ставить палатки близко к крупным рекам, на небольших островах.
- е) близость дров



При разжигании **КОСТРА** без организации ямы соблюдаются следующие правила:

Место для костра на привалах выбирается так, чтобы огонь не портил деревья и кустарники, не служил причиной пожара. Категорически запрещается разжигать костры в хвойных молодняках, на участках с сухим тростником, камышом, мхом, травой, на вырубках, где ранее были костры, на торфяниках, в лесу на каменистых россыпях.

1. Очистите место костра от мусора, камней, сухих веток и листьев.
2. Очистите территорию костровища в радиусе не менее одного-двух метров от сухих веток и листьев.
3. Не разжигайте костры рядом с деревьями, на торфяниках, местах скопления большого количества сухой травы (на болотах среди камышей, на полях и полянах, поросших сухой травой).

ТИПЫ КОСТРОВ

Дымовой –

**для отпугивания комаров (мошкары),
подачи сигнала о своем месторасположении.**

Жаровой костер—

**для приготовления пищи, просушки вещей,
для обогрева, если ночуешь у костра.**

Пламенный –

**для освещения места привала
и приготовления пищи**

ШАЛАШ

**Короткие сухие дрова
укладываются наклонно к
центру, они частично
опираются друг на друга.**

**При такой конструкции дрова
выгорают в основном
сверху, а пламя получается
жарким.**

**Этот тип костра удобен, если
нужно вскипятить воду или
что-то приготовить в одном
ведре или кастрюле**



ЗВЕЗДНЫЙ

Поленья кладут по радиусам от центра.

Горение происходит преимущественно в центре, и по мере сгорания дров подвигай их к середине.

Этот тип костра требует постоянного присмотра, иначе он погаснет.



КОЛОДЕЦ

Два полена кладут
параллельно друг на друга,
на некотором расстоянии;
поперек них — еще два.

Такая конструкция
обеспечивает хороший
доступ воздуха к огню, и
поленья равномерно будут
гореть по всей длине. Этот
костер хорош и в сырую
погоду.



ТАЕЖНЫЙ

Складывается из
нескольких бревен,
уложенных вдоль или
под острым углом
друг к другу.

Он не требует частой
подкладки дров.



«НОДЬЯ»

Этот костер складывается из трех больших бревен, длиной 2-2,5 м.

Два бревна (чем толще, тем лучше) укладывают вплотную, добиваясь минимального зазора между ними. На эту щель кладут растопку.

После того, как растопка хорошо разгорится, сверху положи третье бревно. Желательно, чтобы это бревно было толще нижних, так как оно прогорит быстрее.

Нодья из толстых бревен может гореть несколько часов.



В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ НА БИВАКЕ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

- 1. В палатках и вокруг них должен быть порядок, для поддержания этого порядка назначаются дежурные по лагерю. Предметы личного и группового снаряжения должны лежать аккуратно в рюкзаках, сами рюкзаки должны находиться либо в палатках, либо рядом с ними укрытые пленкой.**
- 2. Посуда (в том числе и личная) должна находиться в одном месте, чистая и укрытая, например, полиэтиленом. Поэтому в любом туристском лагере всегда особое место выделяется под «кухню» - место, где хранится посуда, готовится пища, куда вход разрешен только дежурным и завхозу. Хороший способ хранить кружки — срубается сухая крепкая высокая ветка (до 1,5 м) с большим количеством мелких веток, на которые вешаются кружки (а иногда и миски)**
- 3. В лагере обязательно должна быть яма или пакеты для мусора. Вещи, которые можно сжечь - сжигаются, те, что нельзя — уносятся с собой или закапываются.**



4. Дрова не должны быть разбросаны по территории лагеря, для них сооружается поленница.
5. Для рубки дров должно быть специальное полено (пень) в который втыкаются топоры.
6. Палатки должны быть поставлены на таком расстоянии друг от друга, что бы между ними спокойно можно было ходить, не опасаясь зацепить за растяжки. Желательно, чтобы сами растяжки были промаркированы (например, нацепите на них листы белой бумаги) так, что бы были хорошо заметны в темноте.
7. Групповое снаряжение должно быть всегда под рукой (особенно это касается технической и медицинской аптечки).

