**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА**

**И ПРОДОВОЛЬСТВИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И КАДРОВ**

**Учреждение образования**

**«БЕЛОРУССКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ**

**СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»**

**Кафедра физического воспитания и спорта**

***Ю. А. Калацкий, В. Г. Минченко, М. В. Плиндова***

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО**

**ТУРИСТСКОГО ПОХОДА**

***Методические рекомендации для студентов, преподавателей***

***и инструкторов-общественников***

**Горки**

**БГСХА**

**2016**

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА

И ПРОДОВОЛЬСТВИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И КАДРОВ

Учреждение образования

«БЕЛОРУССКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ

СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

Кафедра физического воспитания и спорта

*Ю. А. Калацкий, В. Г. Минченко, М. В. Плиндова*

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО**

**ТУРИСТСКОГО ПОХОДА**

*Методические рекомендации для студентов, преподавателей*

*и инструкторов-общественников*

Горки

БГСХА

2016

УДК

*Рекомендовано методической комиссией*

*кафедры физического воспитания и спорта.*

*Протокол № 2 от 22 января 2016 г.*

Авторы:

преподаватель*Ю. А. Калацкий*;

старший преподаватель*В. Г. Минченко*;

преподаватель*М. В. Плиндова*

Рецензент:

кандидат педагогических наук, доцент

*И. П. Круглик*

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| Введение…………………………………………………………....................................  1. Подбор и подготовка снаряжения, одежда для туризма……………………………  2. Прохождение маршрута.……………………………………………………………..  3. Ориентация по карте и на местности.…………….....................................................  4. Организация бивака.……………………………………………………….................  5. Организация питания в походе……………………………………………………….  6. Система обеспечения безопасности в походе……………………………………….  7. Медицинское обеспечение туристских мероприятий и гигиена туриста………  Литература………………………………………………………………………………. | 3  4  7  13  15  18  22  24  31 |

**Организация и проведение оздоровительного туристского похода** : методические рекомендации / Ю. А. Калацкий, В. Г. Минченко, М. В. Плиндова. – Горки : БГСХА, 2016. – 32 с.

В краткой форме излагаются практические советы начинающим туристам.

Для студентов, преподавателей и инструкторов-общественников.

© УО «Белорусская государственная

сельскохозяйственная академия», 2016

**Введение**

Туризм – это спорт и вид активного отдыха для всех. С каждым годом увеличивается число желающих провести отпуск или выходные дни за чертой города: в зеленой дубраве, на берегу реки или озера. Тяга к перемене мест, путешествиям присуща людям всех возрастов. Ведь даже кратковременный поход по намеченному маршруту помогает снять усталость, отвлечься от привычной обстановки на работе и дома, дает огромный заряд бодрости, обогащает впечатлениями.

Приятно в тиши звездной ночи посидеть с друзьями у потрескивающего угольками костра, спеть полюбившуюся песню. А сколько волнующих встреч ждет в пути: знакомство с памятниками старины и местами героических сражений, с чудесными уголками природы.

В пеших, лыжных, водных, велосипедных походах – кому что нравится – можно многому научиться, расширить свой кругозор, встретиться с интересными людьми, обогатить интеллект… В такой поход хорошо отправляться всей семьей или с друзьями, летом и зимой, весной и осенью. Для туризма не бывает плохой погоды. Отдых на лоне природы полезен в любое время года и молодым, и пожилым людям.

Но любой, даже самый простой поход требует определенной подготовки. Надо уметь, к примеру, уложить рюкзак так, чтобы в нем уместилось все необходимое и не оказалось ничего лишнего. Не менее важно умение ориентироваться на незнакомой местности, оказать в случае необходимости первую медицинскую помощь, правильно выбрать место для ночлега и развести костер, отличить съедобные грибы и ягоды от ядовитых, быстро приготовить пищу, дольше сохранить продукты питания. А новичку в туризме без таких знаний просто-напросто рискованно отправляться в путь.

Настоящие методические рекомендации предназначены для тех, кто до сих пор не ходил в туристские походы, но хотел бы приобщиться к когорте путешественников. В них даны практические советы начинающим самодеятельным туристам. Их цель – позвать в дорогу тех, кто по той или иной причине не решался отправиться в путь, и помочь им пройти по выбранному маршруту без неприятных неожиданностей, увлекательно, весело, с наибольшей пользой для своего здоровья и настроения.

**1. ПОДБОР И ПОДГОТОВКА СНАРЯЖЕНИЯ,**

**ОДЕЖДА ДЛЯ ТУРИЗМА**

От того, насколько правильно и умело подобрано туристское снаряжение, во многом зависит успешное осуществление похода. А знаете ли вы, что такое туристское снаряжение?

К снаряжению относятся все те предметы, которые туристы берут с собой, чтобы были созданы условия удобства и безопасности при прохождении маршрута.Важно, чтобы походное снаряжение было легким, прочным, имело небольшие габариты и могло быть использовано в холод или жару, в дождь и при сильном ветре.

Отправляясь в одно-, двух-, трехдневный поход, нет нужды брать с собой сложное туристское снаряжение. Однако продолжительные спортивно-оздоровительные (а тем более категорийные) походы невозможны без соответствующей экипировки.

Снаряжение подразделяется на личное и групповое. Из самого названия ясно, что личное снаряжение используется участником похода и служит только для его нужд, а групповое – для нужд группы в целом.Личное снаряжение подбирается с учетом маршрута и времени года, когда проводится поход.

***Примерный перечень личного снаряжения летнего оздоровительного похода*:**

- рюкзак, существует много разновидностей рюкзаков: Абалаковский, анатомический и т. п. Главное, чтобы рюкзак соответствовал по размеру;

- легкий спортивный костюм;

- трусы, должны быть хлопчатобумажными, нельзя допускать синтетических плавок, так как на теле от них могут образоваться опрелости и потертости. Трусов должно быть, как минимум, пара, чтобы иметь смену;

- майка с длинным рукавом. При коротком рукаве могут возникнуть солнечные ожоги. При необходимости тонкая резинка вокруг запястья предохранит от заползания насекомых. Количество маек – не менее двух;

- свитер легкий;

- носки (две пары простых и две пары шерстяных). Шерстяные носки, надетые поверх простых носков, предохраняют ноги от потертостей, собирают пот, и ноги остаются сухими;

- накидка от дождя;

- головной убор. Желательно иметь легкую светлую шапочку с козырьком;

- ботинки разношенные, лучше туристские. Толстая подошва ботинка предохраняет стопу от острых мелких камешков;

- миска, ложка, кружка;

- спальный мешок или одеяло;

- полотенце и туалетные принадлежности (мыло, зубная щетка, паста).

Групповое снаряжение подбирается с учетом маршрута, времени года и числа участников похода.

***Примерный перечень группового снаряжения летнего оздоровительного похода*:**

- палатки;

- топор большой и топор туристский. Обязательно на лезвие топора надевать чехол;

- пила,желательно двуручная, уменьшенная в размерах. На зубья необходимо сделать чехол;

- лопата саперная;

- котлы туристские или ведра из белой жести. Необходимо иметь три штуки, чтобы одновременно можно было приготовить первое, второе и третье блюдо;

- ножи кухонные, половник;

- веревка длиной 10–15 м., карабины;

- спички, свечи;

- фонарики;

- аптечка;

- ремонтный набор по виду туризма;

- фотоаппарат, приемник, гитара, мяч;

- карта, схема, документы (маршрутный лист или книжка, разрешение на проход в заповедных зонах).

***Одежда для туризма****.* Известная поговорка: «Нет плохой погоды, есть плохая одежда» родилась в Англии – стране морского климата, где «плохая» погода (с точки зрения жителя региона с умеренным континентальным климатом) – дожди, туманы, пронизывающий влажный и холодный ветер – случается довольно часто. Но так как участников туристских походов погода не всегда балует, этот афоризм в их среде стал весьма популярным.

Отправляясь в поход, одеваться следует по сезону и погоде, чтобы в рюкзаке не было ни одной лишней вещи и вместе с тем имелось все необходимое. В летнее время нужны длинный шерстяной свитер и шерстяные носки, которые хорошо сохраняют тепло, впитывают пот, не вызывают потертостей ног. Удобны в походе джинсы, хлопчатобумажная рубашка или блуза. С собой нужно иметь запасные хлопчптобумажные носки, трусы, майку, легкую косынку или шапочку светлых тонов с козырьком для защиты от солнечных лучей. Поверх одежды надевается брезентовая куртка с капюшоном (можно куртку или ветровку из плотной плюшевой ткани). На случай дождя надо запастись плащ-накидкой, полностью закрывающей туриста (с головой и рюкзаком).

Самая удобная в походе обувь – туристские ботинки. Лучше брать ботинки на размер больше, чтобы их свободно можно было надеть на два носка – простой и шерстяной. Перед походом обувь необходимо разносить, можно пропитать жиром, чтобы кожа стала мягче и меньше пропускала влагу. В дальние путешествия нужно брать две пары обуви – туристские ботинки и кеды (кроссовки). Очень хорошо иметь в походной обуви войлочную стельку. Она обеспечивает мягкость постановки ноги и греет в холодную погоду.

Обувь и одежду в походе необходимо сушить. Однако этого нельзя делать непосредственно на костре. Сильный жар, если и не сжигает, то делает обувь не эластичной, грубой. Лучше всего сушить обувь на солнце и на ветру, предварительно набив в ботинки сухое сено. «Говорят, что настоящим туристом человек становится только тогда, когда сожжет три пары обуви». Лучшей обувью для пешего туристского похода являются ботинки типа Вибрам (подошва с глубоким протектором). Только сухая погода и движение по хорошим тропам позволяют заменять ботинки кроссовками, которые служат сменной обувью (главным образом на биваке).

Если вы собрались в лыжный поход, то одежда должна быть не только теплой, легкой,прочной, но и удобной при движении, ветронепроницаемой. Она включает в себя трикотажное белье, плотные брюки и свитер, не стесняющие движения ветронепроницаемая куртка. На руки лучше надеть мягкие, удобные рукавицы, на голову – плотную вязаную шапочку, чтобы закрывала уши. В сильный мороз и ветер под нее можно надеть наушники. В ветреную погоду на голову надевают капюшон.

На ноги (в зависимости от погоды) надевают одну или две пары шерстяных носков, сверху надевают эластичные носки, предохраняющие шерстяные от протирания.

Для лыжных походов подойдут специальные не утепленные ботинки со шнуровкой, стягивающие голеностопный сустав, с мягким верхом и гнущейся подошвой на 1–2 размера больше. В них обязательно вложить стельки из толстого войлока. Чтобы в ботинки не попадал снег, поверх их надевают бахилы – чулки до колена из крепкого эластичного материала, которые подвязываются тесемками. Места крепления к ботинкам и подошве обшиваются капроновой лентой. Это предохраняет бахилы от протирания. В многодневных лыжных походах туристы применяют бахилы, изготовленные из резиновых галош, которые пришиваются к чулкам капроновыми нитками (нитяной шов покрывается клеем водостойким). Ботинки меньше промокают, если их пропитать специальными смазками: гидрофобной, касторовым маслом, рыбьим жиром.

**2. ПРОХОЖДЕНИЕ МАРШРУТА**

Во время проведения похода большое внимание уделяется организации движения группы на маршруте. От нее зависит ритмичность работы организма, правильная дозировка нагрузки, четкость в действиях группы, безаварийность похода.

Физические нагрузки в туристских походах должны превышать функциональные возможности организма. Дозированная физическая нагрузка полезна всем туристам при условии полноценного отдыха после оптимальной двигательной активности.

После турпохода, завершающегося на грани умеренного утомления, наблюдается временное снижение показателей физической работоспособности, но ко второму дню они восстанавливаются, а уже на третий день эти показатели возрастают по сравнению с исходными. Происходит полезное «сверхвосстановление» организма. С четвертого дня прирост показателей практически прекращается, но они остаются на более высоком уровне, чем перед походом. Собственно, на этом и основан механизм развития функциональных резервов организма. После каждой тренировки, проводимой с достаточно интенсивной, но не чрезмерной нагрузкой, турист оказывается на новом, более высоком уровне своих физических возможностей, если, конечно, не было слишком больших интервалов пассивного отдыха, которые сводят к минимуму полученный ранее результат.

Энергетические затраты организма в походе, необходимые для его восстановления и тренировки, зависят в основном от состояния следующих факторов нагрузки: рельефа местности, скорости передвижения, веса груза, протяженности маршрута, нельзя не учитывать и погодные условия.

Еще в начале ХХ века исследования специалистов показали, что ходьба в темпе 110–130 шагов в минуту при длине шага 70–80 см и скорости движения 4,2–4,5 км/ч обеспечивает оптимальные энергетические затраты организма.

На ровной местности скорость начинающего туриста оптимальна и равна 4–5,5 км/ч. По мере увеличения крутизны склона скорость уменьшается: чем круче подъем, тем реже и короче шаг.

Для прохождения маршрута в первый день похода из числа опытных туристов следует выделить ведущего. Его задача – выбрать темп движения не выше темпа движения самого слабого участника похода, не допустить отставания, помогать уставшим, своевременно подавать сигнал остановки ведущему, если в том будет необходимость.

Через 10–15 минут после прихода на маршрут делается технический привал, во время которого участники похода при необходимости могут подтянуть лямки рюкзака, переложить вещи в рюкзаке, переодеться, переобуться. В дальнейшем (в зависимости от рельефа местности, физической подготовки и возраста туристов) 10 - минутные привалы делаются через 30–50 минут. Во время преодоления высоких подъемов участники группы периодически делают минутный отдых, не снимая рюкзаков. Необходимо уделить особое внимание темпу передвижения группы. В начале движения темп должен быть несколько замедленным. После одного часа движения темп можно постепенно увеличивать. Нужно помнить, что самым трудным для участников похода является первый день. В первый день происходит «врабатывание» организма, поэтому темп похода в этот день должен быть ниже, чем в последующие дни. В первый день похода необходимо чаще давать минутный отдых. Отдыхают в наклонном положении, положив ладони на бедра. Применение таких «минут» замедляет развитие утомления. На подъемах минутные перерывы для отдыха обязательны.

***Движение по травянистым склонам****.*Необходимо следить, чтобы, поднимаясь по травянистому склону, туристы ставили ногу на всю ступню. Это усиливает сцепление подошвы ботинка с грунтом. С увеличением крутизны свыше 15° носки ног при подъеме разворачиваются наружу. Чем круче склон, тем на больший угол разворачиваются носки. При спуске ступню ставят прямо всей подошвой, при этом слегка согнутые ноги пружинят.

При траверсе склона ногу ставят всей подошвой поперек склона так, чтобы ступня внутренней по отношению к нему ноги была развернута слегка вверх, а ступня внешней – слегка вниз. По травянистому склону группа движется след в след с интервалом 0,5 м. По склону крутизной 25–30° спускаются зигзагами, держась поближе друг к другу.

***Движение по осыпям****.* Осыпи представляют собой большую опасность для туристов, поэтому движение по ним требует большой осторожности. Если нет возможности обойти их, то выбирают для движения более безопасный путь. Безопаснее двигаться по осыпи из сложившихся камней (лучше крупных). Ногу надо ставить на камень ближе к склону, чтобы не нарушить устойчивость опоры. Подъем по прочной осыпи совершают прямо или небольшими зигзагами, по наиболее безопасным и удачным местам. Спускаться можно наискосок или прямо вниз, соблюдая интервал. По прочной осыпи движутся наискось, хотя возможно движение группы зигзагами. В последнем случае следят за тем, чтобы не оказаться над своими товарищами или ниже их.

Труднее двигаться по мелкой, податливой осыпи. При подъеме «влоб», наискось по мелкой осыпи группа идет колонной. Ступни ног рекомендуется ставить параллельно. При движении ногу постепенным нажатием углубляют в склон до прекращения сползания осыпи, после чего на нее переносят основную массу тела. Друга нога начинает «принимать» осыпь достаточно далеко впереди от первой с учетом сползания под ней горной породы. В зависимости от податливости осыпи величину шага меняют. При спуске по такой осыпи шаги должны быть более легкими. Ноги не должны глубоко увязать в осыпи. Для этого чаще делают переступание с ноги на ногу.

***Ориентирование на карте и на местности.***Топографическая подготовка: понятие «местность» означает определенное пространство на земной поверхности, на которой принято различать рельеф и местные предметы. Совокупность всех неровностей называют *рельефом местности*, а все расположенные на ней естественные и искусственные предметы (реки, леса, горы, населенные пункты, дороги и т. п.) – *местными предметами*.

Рельеф показывает неровности земной поверхности и представляет собой сложную совокупность пространственных форм, отличающихся друг от друга внешними очертаниями, размерами, прежде всего высотой, ориентировкой относительно сторон света, отношением к плоскости горизонта и некоторыми другими свойствами. Чтобы разобраться в характере рельефа, его принято рассматривать как совокупность сравнительно небольшого числа типовых форм.

По размерам различают крупные, средние и мелкие формы рельефа. К крупным относятся горные хребты, отдельные горы, большие долины и т. п., к мелким – бугры, небольшие высотки, величина которых измеряется метрами.

По отношению к плоскости горизонта формы рельефа подразделяются на положительные и отрицательные. Положительные имеют выпуклую поверхность, возвышаются над окружающей местностью; отрицательные – вогнутую и образуют понижения местности.

К положительным формам рельефа относятся гора, горный хребет, холм, увал.

*Гора –* возвышенность с явно выраженными склонами и подошвой, поднимающаяся над окружающейся местностью на 200 м и более. Самая высокая часть горы называется *вершиной*.

*Горный хребет* – линейно вытянутая возвышенность высотой более 200 м с хорошо выраженными склонами и подножием. Водораздельная часть хребта называется *гребнем*, пониженные части гребня между двумя вершинами – *седловинами*.

*Холм* – небольшая округлая возвышенность высотой менее 200 м с пологими склонами и неясно выраженным подножием. Мелкие холмы часто называют *буграми*.

*Увал* – пологая вытянутая возвышенность высотой менее 200 м с округлыми склонами и выраженной подошвой.

К отрицательным формам рельефа относятся долина, овраг, балка, лощина и котловина.

*Долина* – вытянутая в длину полая форма рельефа, имеющая уклон в одном направлении. Долины никогда не пересекаются между собой, а, встречаясь, сливаются в одну общую полую форму. Во всякой долине различают самую низкую ее часть – *дно*,или *ложе*, и склоны долины. В речных долинах часть дна, занятая рекой, называется *руслом*, а заливаемая водой при половодье – *поймой.* С боков дно долины ограничено склонами. Склоны часто бывают ступенчатыми и состоят из чередования равных площадок и уступов. Площадки, вытянутые вдоль долины и разделенные уступами, называются *террасами.*

*Овраг –* сравнительно узкое, вытянутое понижение местности с крутыми или обрывистыми склонами, напоминающее в поперечном разрезе латинскую букву V. Овраги имеют уклон в одном направлении и не пересекаются между собой.

*Балка* сходна с оврагом, но для нее характерны пологие, часто покрытые дерном склоны и плоское дно.

*Лощина –* вытянутое углубление с пологими, слабо выраженными склонами, имеющее уклон в одном направлении.

*Котловина –* понижение местности, замкнутое со всех сторон. Форма и размеры могут быть различными. Небольшие котловины с незначительной глубиной и плоским дном называются *блюдцами*.

Рельеф на топографических картах изображается с помощью горизонталей*.*

*Горизонталями* называют кривые замкнутые линии, проходящие через точки местности с одинаковой высотой над уровнем моря. Разность высот двух соседних горизонталей называется *высотой сечения рельефа.* Расстояние между двумя соседними горизонталями на карте называется *заложением.*

Для лучшей читаемости рельефа каждая пятая горизонталь, начиная от 0, в зависимости от высоты сечения через 5,10,20,40 м вычерчивается утолщенной. При высоте сечения через 2,5 м утолщается каждая десятая горизонталь.

Уменьшенное изображение любой местности на бумаге, выполненное условными знаками в определенном масштабе, называется *планом*.

Изображение, на котором дается значительный участок земной поверхности и при этом учитывается кривизна земли, называется *картой*. Совокупность сведений о местности, изображенной на карте, называется *содержанием карты*. Содержание определяется условными топографическими знаками. Местные предметы на картах принято изображать условными топографическими знаками.

Различают три вида знаков:

1. Масштабные – ими изображают местные предметы (населенные пункты, участки леса, пашни, озера, болота, реки), которые по своим размерам могут быть выражены в масштабе карты.

2. Внемасштабные – ими изображаются предметы, которые не могут быть выражены в масштабе карты, но имеют важное значение: колодцы в пустыне, зимовка в тайге и др.

3. Пояснительные. К этим условным знакам относятся цифры, собственные наименования объектов и подписи, дающие дополнительную характеристику предметов: Река – скорость воды 2,5 м/с, ширина реки 4 м; в знаменателе – глубина реки 1,5 м и т.д.

**Определение рельефа местности.** По рельефу местность бывает равнинной, холмистой, горной (низкие горы – с абсолютными высотами от 500 до 1000 м, средневысокие – 1000–2000 м и высокие – более 2 тыс. метров). Местность считается холмистой при наличии хребтов, лощин и возвышенностей с абсолютными высотами до 500 м,при относительном превышении от 25 до 200 м.

По пересеченности местность подразделяют на слабопересеченную, среднепересеченную и сильно пересеченную. Рельеф местности изображают на крупномасштабных картах горизонталями в виде замкнутой кривой линии, соединяющей на карте точки, лежащие на одинаковой высоте над уровнем океана. Горизонтали проводятся через равные по высоте промежутки. Разность высот двух соседних горизонталей называется *высотой сечения*, а расстояние между ними вдоль проекции профиля склона –*заложением*.

***Составление маршрута.*** При выборе района путешествия необходимо проконсультироваться с бывшими туристами, краеведами, которые хорошо знают местность. Для этого можно использовать литературу, путеводители, справочники, различные природоведческие издания. Желательно, чтобы над составлением маршрута работали все участники предстоящего похода. Это необходимо для правильного восприятия всего того, что они увидят и узнают во время путешествия.

Детально изучив район будущего путешествия, группа может приступить к разработке маршрута. Для этого необходимо иметь карту района. Лучшими картами для этих целей являются топографические карты масштаба 1:100000, 1:200000 (в сантиметре такой карты 1 или 2 км реального расстояния), при отсутствии таковых можно использовать туристские схемы.

К маршруту предъявляются определенные требования. Прежде всего он должен быть интересным в познавательном плане, иметь удобные подъезды к маршруту и обратную дорогу, а также транспортные расходы не должны превышать 20–30 % затрат времени и средств на весь поход.

При разработке маршрута необходимо установить начальную и конечную точки маршрута и основные пункты, через которые он будет проходить.

После того как нитка маршрута готова, составляется план-график похода. При некатегорийном походе к плану-графику прилагается схема маршрута, которая служит основным документом для получения разрешения на совершение данного похода.

Разрабатывая маршрут, необходимо наметить возможные места дневок, оговорить места ночлегов группы в населенных пунктах.

**3. ОРИЕНТАЦИЯ НА МЕСТНОСТИ ПО КАРТЕ**

Сначала следует сориентировать карту. Ориентирование карты можно производить по компасу либо по двум ориентирам.

Находясь на местности у одного ориентира, с которого виден другой, отыскивают по карте первый. Затем поворачивают карту так, чтобы направление на второй ориентир на карте совпало с направлением на местности.

Если маршрут туристов проходит вдоль прямолинейного участка (дороги, канала, просеки, линии связи или электропередачи) или пересекает его, то карту можно ориентировать по этим линейным ориентирам. Для этого карту поворачивают так, чтобы ось дороги (или других линейных ориентиров) на карте совпала с осью дороги на местности. После того как карта сориентирована, можно решить ряд возникших перед туристами задач на местности. Чаще всего туристу приходится находить точку своего расположения. Проще это сделать тогда, когда данная точка находится рядом с местным предметом, изображенным на карте, условный знак или изображение этого предмета указывает точку стояния. Если точку стояния на местности опознать невозможно, то прибегают к простейшим способам топографической привязки.

***Работа с компасом.*** При пользовании компасом следует помнить, что стрелка располагается не по направлению истинного (географического) меридиана, а по направлению магнитного меридиана. Угол между истинным и магнитным меридианом называется *склонением магнитной стрелки (магнитное склонение)*. Оно для каждой местности различно и может быть восточным (со знаком «+») или западным (со знаком «–»). Магнитное склонение можно определить на местности по восходу и закату солнца или по карте. Угол, вычисленный между направлением на север и необходимый местный предмет (от северного конца магнитной стрелки компаса до направления на какой-либо местный предмет), называется *азимутом* и измеряется в градусах– от 0 до 360°. Отсчет градусов производится слева направо по ходу часовой стрелки.

Для более точного выхода на ориентир не следует намечать очень большие расстояния между точками поворота. В случае обхода препятствия на противоположной стороне его следует заметить (какой-либо ориентир). Обойдя препятствие, нужно продолжать движение по азимуту от этого ориентира.

***Определение сторон горизонта.***Наиболее точно определить стороны горизонта можно по компасу, солнцу, звездам, луне и теням от предметов в солнечный день. Надо запомнить, что только весной и осенью солнце всходит на востоке и заходит на западе. Летом оно встает на северо-востоке, а заходит на северо-западе. Зимой же солнце всходит на юго-востоке, а скрывается на юго-западе.

В остальное время направление на север можно определить по солнцу и часам. Часы, установленные на местное время, направляют часовой стрелкой на солнце. Угол между часовой стрелкой и направлением на 1 час циферблата делят пополам. Биссектриса угла приблизительно укажет направление на север, причем до 13 часов юг будет справа от солнца, а после13 часов – слева. Наиболее точные результаты – в северных широтах – зимой, летом же погрешность может быть до 25°.

Можно определить стороны горизонта по естественным ориентирам: лишайники развиваются преимущественно на северной стороне ствола дерева. Кора деревьев грубее и шероховатее с северной стороны и часто покрыта мхом. На стволе берез, например, кора с южной стороны светлее, эластичнее и глаже. В жаркое время на южной стороне стволов елей и сосен выступает смола. Муравейники располагаются от ближайших деревьев почти всегда к югу. Южная сторона их более полога, а северная круче. Соцветия подсолнечника всегда повернуты к солнцу. Поэтому даже когда солнце прячется за облаками, они все равно смотрят: на восток – в 7 часов утра; на юг – в 13 часов; на запад – в 19 часов. Листва и ветви у одинаково стоящих деревьев располагаются гуще и пышнее с южной стороны. На пнях кольца годового прироста древесины более широкой частью обращены на юг, а узкой – на север. С северной стороны покрываются мхом и камнями. Зимой снег налипает к постройкам и деревьям преимущественно с северной стороны, а в оврагах он тает значительно быстрее на склонах и обрывах, обращенных к солнцу, т. е. на юг.

В тоже время некоторые известные способы определения направления север-юг сомнительны. Неверно, например, что крона деревьев на юге пышнее, что кольца на пне всегда шире с юга. На росте деревьев сказывается множество факторов, из которых освещенность солнцем может играть далеко не главную роль.

***Ориентирование по звездам.*** Найти в ночном небе созвездие Большой Медведицы нетрудно.Если мысленно провести прямую линию через две крайние звезды, образующие ковш, и продолжить ее кверху, то первая будет Полярной звездой. Встав к ней лицом, найдешь направление на север, оно будет лежать прямо перед тобой.

Если уметь отличать «старую» луну от «новой, молодой», то она тоже может служить хорошим ориентиром. Луна, недавно народившаяся, так же, как луна, идущая на убыль, имеет вид серпа, причем серп «молодой» луны обращен своей выпуклостью на запад, а серп «старой» – на восток.

В первую половину ночи полную луну можно найти в восточной части неба. На наибольшую высоту она поднимается над горизонтом, находясь на юге. В полночь ее тень самая короткая и указывает направление на север. После полуночи полная луна переходит на западную сторону неба.

**4. ОРГАНИЗАЦИЯ БИВАКА**

Бивак должен обеспечить полноценный отдых туристов после трудного дневного перехода и полную их безопасность.

Первая задача, которую должны решить туристы, – выбор места для бивака. Останавливаться на ночлег надо в местах, удобных и безопасных, где есть топливо, т.е. дрова, и чистая вода. Первейшим требованием является безопасность бивака, а это значит, что не следует выбирать место близко от населенных пунктов, больших дорог.

Другое важное условие – вода. Она должна быть проточной, пригодной для употребления в пищу. Поэтому выбирать место желательно возле родников или на малых притоках рек, а не на самой реке. В загрязненную воду рекомендуется перед кипячением бросить несколько кристалликов марганцовки и после этого профильтровать, удалив осадок в виде хлопьев и механических взвесей.

Третье условие – место должно быть безопасным и на случай непогоды: вблизи палаток не должно быть сухостойных или наклонившихся стволов деревьев, которые могут рухнуть при сильном ветре. Грунт должен быть сухим, а в случае выпадения осадков в виде дождя вода не должна стекать под палатку.

Нельзя разбивать стоянку у одиноко стоящих деревьев, на хребте, на вершине холма, чтобы избежать при грозе опасности поражения молнией. В случае если все-таки пришлось разбить лагерь на открытом высоком месте и к району приблизилась гроза, все крупные металлические предметы нужно отнести в сторону от палаток не менее чем на 50 м. Надо следить за тем, чтобы на месте бивака не было муравейников, мышиных нор, зарослей колючих кустарников. Лучшее место – возвышенная южная опушка хвойного леса, хорошо прогреваемая на солнце. Нельзя располагаться на бивак на сухих торфяниках – здесь категорически запрещено разводить костры. Важное требование к месту бивака – его живописность.

***Планировка лагеря*.**Кразмещению отдельных объектов на территории также предъявляются свои требования, которые при возможности надо соблюдать, особенно если бивак планируется не на одну ночь, а на две или даже три. Многие условия по планировке вытекают из вышесказанного, но есть и специфические.

Располагать палатку, костер, «дровяной склад» и другие объекты следует компактно. Палатки надо ставить на сухом возвышенном месте среди деревьев, не далеко друг от друга и не ближе чем 5–7 м от костра. Если лес изобилует комарами и мошкарой, лучше выбрать для палаток открытое, продуваемое ветром место.

Хорошо оборудовать лагерь к ночлегу можно только в светлое время дня – за два-три часа до наступления темноты. Площадка, на которой устанавливается палатка с дном из водоотталкивающих материалов должна быть более-менее ровной без посторонних предметов (шишки, камни и др.). Если палатка не имеет защитного дна, то под ней необходимо расстелить пленку. Палатку обкапывают канавкой глубиной и шириной 8–10 см, которая отведет воду.

Костерследует размещать так, чтобы не было опасности загорания веток деревьев, сухостоя, кустарника, сухой травы. Нельзя разжигать его на корнях живых деревьев. Желательно, чтобы костер был защищен от сильного ветра. Если есть старое кострище, надо и свой костер разводить на нем, чтобы лишний раз не наносить вреда природе. Если кострища нет, снимите верхний слой земли (дерн), переверните травой к траве, выложите по краю будущего костра, выкопайте углубление. После пользования костром нужно погасить его и заложить кострище дерном. Такое поведение должно быть нормой для всех.

**Фронт бивачных работ.** При благоприятной погоде первоочередными будут заготовка дров и разведение костра, а уж потом, когда дров соберется достаточно и их хватит не только на вечер, но и на приготовление завтрака, начинается установка палаток. Если же небо грозит дождем или он уже начинается, надо быстро поставить палатки, укрыть в них рюкзаки, а потом всем пойти за хворостом.

Как только группа остановилась, надо дать 5–10 минут для отдыха. В это время участники похода достают из рюкзаков все, что нужно дежурным по кухне: ведра, хозяйственный мешок, продукты, топор, пилу. За дровами идут все, кроме дежурных поваров, которые в это время раскладывают свое хозяйство, оборудуют костер, готовят растопку, приносят воду, открывают консервы.

***Разведение костра*.** Если участники похода взяли с собой тросик, его натягивают между двумя деревьями, отстающими одно от другого не менее чем на 5 м, и посередине раскладывают костер. Если же у группы имеется жесткий станок для подвески ведер, то группе проще найти место для костра. Из всех типов костров лучшим для приготовления пищи является «колодец». На землю параллельно друг другу и тросику кладут два толстых бревна длиной 1–1,5 м – основание колодца. Расстояние между бревнами должно быть чуть шире диаметра ведер. Чтобы бревна не скатывались в стороны, надо забить в землю колышек. Бревна могут быть сырыми или намного подгнившими, их функция – приподнять топливо над землей, создать лучшее снабжение его кислородом, защитить первое слабое пламя от ветра, а затем они будут служить экраном для пламени в центре костра и постепенно сами начнут гореть и давать дополнительный жар.

В центре пространства между бревнами укладывается растопка – мелкие сухие веточки ели, береста, бумага. В сырую погоду можно добавить кусочки смолы от ели, таблетку сухого спирта, кусок плексигласа, огарок свечи. Запас такого горючего материала, как и коробка спичек в непромокаемой упаковке, должны всегда быть в кухонном мешке.

Дежурные у костра должны работать в брюках, куртках (куртка из синтетики не годится)и рукавицах, волосы должны быть закрыты головным убором (шапочка, косынка). Ни в коем случае нельзя находиться у огня босиком.

Кроме «колодца» есть и другие типы костра: «шалаш», «таежный», звезда» и другие, но они в простых походах применяются редко.

Серьезного внимания требуют пилка и колка дров. Костровой работает в стороне от костра и палаток. Руководителю следует понаблюдать за ним, показать, как правильно и безопасно пилить и колоть чурки бревен. На ночь костер необходимо загасить, а топор и пилу следующий костровой кладет себе под пол палатки у входа.

***Установка палатки.*** Свою палатку ставят сами жители и как минимум вдвоем. В отведенном месте выбирают площадку поровнее, без ямок, кочек, шишек, пней, торчащих из земли корней и камней. Площадку очищают, бугорки срезают, а ямочки присыпают песком, мхом, листьями.

Если земля сырая после дождя, под дно палатки подстилают полиэтиленовую пленку, которая не должна быть по размерам больше самого дна, иначе при дожде выступающие края пленки будут собирать стекающую со скатов крыши воду и под спящими в палатке будет образовываться лужа. Техника установки палатки должна соответствовать последовательности, описанной в паспорте палатки, но во всех палатках сначала нужно расстелить дно и, растягивая его по диагоналям, пришпилить углы к земле. Крыша палатки должна быть без складок и морщин. Все колышки втыкают в землю не отвесно, а с небольшим наклоном в противоположную от оттяжки сторону. В горах для закрепления палатки используют камни, на которые наматывают все оттяжки.

Туристы не должны ломать в лесу еловые лапки для мягкой подстилки под дно палатки. Культура туриста требует беречь природу. На пол палатки расстилается полихлоридвиниловый коврик, поверх ковриков стелют спальные мешки, одеяла и т. д., под голову кладут рюкзаки с мягкими вещами. После захода солнца вход в палатку надо застегнуть, чтобы постели не отсырели от росы. Походную обувь на ночь ставят под тент палатки, но так, чтобы в ботинки не попала стекающая с тента вода.

Рискованное и неразумное мероприятие выкуривать комаров из палатки с помощью дымящейся головешки от костра. Комаров надо просто выгнать, размахивая полотенцем и широко раскрыв на это время вход.

При организации ночлега в зимних условиях выбирают место, защищенное от ветра, – лесную поляну, овраг и т. д., на месте палатки утаптывают снег, при наличии соломы ее стелют под низ вместе с еловыми лапками. При наличии ветра сооружают стенку из снежных «кирпичей». Растяжки палатки крепят за деревья, кусты, лыжи и лыжные палки.

**5. ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ В ПОХОДЕ**

**Режим питания.** Разработка режима питания тесно связана с определением группой тактического построения маршрута. Режим должен соответствовать избранной тактике движения. Разрабатывая тактику любого путешествия, необходимо учитывать, что потребность организма в пище значительно изменяется в течение дня и зависит от того, насколько длительными оказываются интервалы между отдельными приемами пищи и величиной нагрузки на отдельных этапах маршрута.

Важнейшим элементом правильного режима питания является регулярность: правильный ритм питания, еда в определенное, строго установленное время. Наиболее правильным является 4-разовое питание с интервалами между едой 4–5 часов. При таком интервале переваривание ранее съеденной пищи в основном заканчивается и аппетит появляется вновь.

Правильный режим питания должен предусматривать приготовление разнообразной пищи, что достигается умелым подбором блюд. Известно, что однообразная пища быстро надоедает. Требования к режиму питания реализуются в раскладе продуктов (типовое меню). Раскладка продуктов составляется, как правило, на неделю.

Рассмотрим особенности организации питания в походе. При переходе от нормальных домашних условий к походным не рекомендуется резко менять уже устоявшийся режим питания и характер пищи. Это может привести к нарушению пищеварения.

*Завтрак.* Его назначение – создать энергетический запас в организме для поддержания возможно более длительного работоспособного состояния в процессе наиболее продолжительной части рабочего дня, так как основной объем физической нагрузки в туристском походе приходится на период между завтраком и обедом. Завтрак должен быть высококалорийным – порядка 30 % общей калорийности суточного рациона, легкоусвояемым, небольшим по объему, богатым углеводами, витаминами.

Калорийность завтрака 1250–1700 ккал в зависимости от сложности похода.

*Обед.* Его цель – восполнить возможный дефицит энергетических затрат, образовавшийся за время после завтрака. Обед также должен быть достаточно плотным до 30 % общей калорийности суточного рациона, содержать высокий процент животных белков, большое количество углеводов и жиров. На обед следует относить основную массу пищи, содержащую наиболее трудноусвояемые продукты, богатые клетчаткой и наиболее долго задерживающиеся в желудке. Калорийность обеда 1000–1700 ккал в зависимости от сложности участка.

*Ужин.* Его задача – как можно в большей степени восстановить затраченную за прошедший рабочий день энергию и подготовить организм к движению по маршруту на следующий день. Необходимо, чтобы ассортимент продуктов, включаемых в ужин, способствовал восстановлению тканевых белков и пополнению в организме углеводных запасов. На ужин не следует употреблять продукты, долго задерживающиеся в желудке, резко возбуждающие нервную систему и деятельность желудочно-кишечного тракта. Известно, что плохо спится на голодный желудок, но не менее вреден и слишком плотный ужин. Ночью переполненный желудок давит на диафрагму и мешает нормальной деятельности сердца и легких. Сон в этих условиях становится неполноценным и не дает должного отдыха. Поэтому ужин не должен быть слишком плотным.

Горячая пища должна быть обильной, так как чувство сытости зависит не только от калорийности, но и от длительности пребывания ее в желудке. Пища, даже очень калорийная, но малая по объему, не может вызвать ощущение сытости. Сытным и калорийным является такое блюдо, как жареная сублимированная свинина с гарниром из круп.

В этом случае состояние сытости длится почти 6 часов.

В походных условиях при закладке, например, крупы в котел, ее не взвешивают, а измеряют вес кружками. Определить расчет вместимости продуктов можно по табл. 1.

Таблица 1. **Вместимость продуктов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Продукты | Кружка 0,5 л, г | Столовая ложка, г | Чайная ложка, г |
| Мука пшеничная | 320 | 10–25 | 5–15 |
| Сахарный песок | 400–450 | 12–25 | 5–10 |
| Молоко цельное | 500 | 15 | – |
| Молоко сухое | 240 | 8–20 | 3–8 |
| Лапша, вермишель | 170–250 | – | – |
| Соль | 500–650 | 15–40 | 5–10 |
| Крупа гречневая | 365–420 | – | – |
| Крупа перловая | 365–440 | – | – |
| Крупа манная | 335–400 | 10–25 | 4–8 |
| Пшено | 383–404 | – | – |
| Рис | 410–460 | – | – |
| Горох | 485–500 | – | – |

Очень важно знать, сколько по времени варятся различные продукты. Чтобы уменьшить время варки, крупу необходимо заранее залить водой. Примерное время варки приведено в табл. 2.

В норму дневного рациона должно входить примерно 100 г белков, 100 г жиров, 400 г углеводов. *Белки* содержатся в мясе, мясопродуктах, рыбе, сыре, горохе, бобах, фасоли, меньше их в мучных продуктах и крупах; *жиры* – в масле, сале, в меньшей степени – в колбасе, сыре, ветчине; *углеводы* – в сахаре, конфетах, овощах и фруктах, в сгущенном молоке, мучных изделиях, крупах.

Таблица 2. **Нормы времени варки**

|  |  |
| --- | --- |
| Продукты | Время варки на костре |
| Геркулес | 10–20 мин |
| Манная крупа | 10–12 мин |
| Гречневая крупа | 35–40 мин |
| Овсяная крупа | 1 ч |
| Перловая крупа | 1 ч 30 мин |
| Пшено | 30–40 мин |
| Рис | От 18 до 40 мин |
| Вермишель, лапша | 10–18 мин |
| Рыба | 10–15 мин |
| Говядина | 1,5–2 ч |
| Свинина | 1–1,5 ч |
| Фасоль, горох, бобы | 2–3 ч |

Лучшее весовое соотношение белков, жиров,углеводов 1:1:4. Важным является наличие в продуктах питания также витаминов и микроэлементов, которые обеспечивают восстановительные процессы.

Примерный перечень продуктов питания на одного туриста в день приведен в табл. 3.

Таблица 3. **Расчет рационов**

|  |  |
| --- | --- |
| Продукты | Кол-во, г |
| Хлеб черный и белый | 500 |
| Сухари, печенье, галеты, мука | 200 |
| Крупы, макаронные изделия | 80–100 |
| Концентраты супов в пакетах | 25 |
| Масло сливочное, топленое, растительное | 50–60 |
| Мясо тушеное, фарш, паштет | 150 |
| Сахар | 50 |
| Конфеты, шоколад, халва, мед | 70–100 |
| Овощи свежие | 100 |
| Овощи сухие | 50 |
| Колбаса сырокопченая, грудинка, сало, ветчина | 50 |
| Сыр, творог, сыр плавленый, колбаса | 20–40 |
| Фрукты свежие | 100 |
| Рыбопродукты | 50 |
| Кофе – 3 г., чай – 3 г., какао-порошок | 10 |
| Специи: перец, лавровый лист, лук, чеснок | 30–40 |
| Витамины, глюкоза | 3 |
| Соль | 10–12 |
| Молоко сухое, сливки | 25-30 |

Питание в походе должно быть не только калорийным и сытным, но и вкусным.

*Хлеб* лучше брать черный и не более чем на четыре дня. В остальные дни его можно заменить сухарями (сухари можно потереть чесноком и подсолить).

*Сахар* – основная часть в виде песка и немного рафинированного.

*Мед* – употреблять лучше при больших нагрузках и для профилактики простуды.

*Овощи* – употребляются как в свежем, так и в сушеном виде для приготовления салатов, супов, гарниров. Летом для питания широко используются дикорастущие фрукты и ягоды.

Учитывая непредвиденные обстоятельства в походе, необходимо иметь аварийный запас продуктов – до 20 % от рассчитанной нормы.

Режим питания в походе 3–4-разовый. В несложном многодневном походе на завтрак отводится 30–35 % дневного рациона пищи, на обед – 35–40 %, на ужин – 30 %. А в лыжном, водном и горном походах и в сложном категорийном на завтрак идет 40 % суточной нормы, на ужин – 35 %, а на перекусы на привалах – 25 %.

**6. СИСТЕМА ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ПОХОДЕ**

Первая мера безопасности в туристском походе – дисциплина. Поэтому, начиная с тренировочных походов, необходимо заботиться о сплоченности и дисциплине туристкой группы. Причинами 65 % тяжелых травм у туристов являются низкая сознательность и дисциплина.

Иногда недисциплинированность начинается уже при подготовке к походу. Группа, переоценивая свои возможности, выбирает заведомо сложный маршрут; включает в состав лиц, не имеющих права участвовать в путешествии данной категории сложности, прикрывая их ложными документами; допускает небрежность в подборе снаряжения. Встречаются и случаи выхода группы на маршрут без оформления документов, без проверки подготовки ее маршрутно-спасательной службой.

Недисциплинированность проявляется также в самовольном изменении маршрута. Почти 15 % несчастных случаев происходит именно по этой причине.

Неоправданная гонка на маршруте приводит к исчерпыванию сил, в результате этого у них появляется безразличие к реальным опасностям.

Недопустимо в турпоходах употребление алкоголя. К сожалению, в туристских группах новичков оно наблюдается довольно часто. Это касается в основном походов выходного дня и планового туризма на несложных маршрутах. Потребление алкоголя приводит к нарушениям технической безопасности, неоправданному риску, безответным поступкам. Безопасность на туристских маршрутах обеспечивается также комплексом тактических и технических мероприятий.

*Тактические мероприятия.*

1. Подбор маршрута в соответствии с физическими и техническими возможностями группы.

2. Тщательность предварительного изучения района путешествия, его специфические особенности.

3. Соблюдение правил подбора, подготовки и эксплуатации снаряжения соответственно сезону и климатическим условиям.

4. Соблюдение правил организации бивачных работ.

*Технические мероприятия.*

1. Правильная организация и четкое выполнение всех приемов страховки и самостраховки.

2. Выполнение технических приемов передвижения применительно к рельефу. Для обеспечения безопасности в туристском походе следует помнить, что строго запрещается движение группы в тумане. Во время грозы в горах необходимо собрать все металлические вещи и сложить их в стороне от лагеря (выше него).

3. Движение группы в темноте запрещается.

Чтобы избежать ожогов, нельзя допускать нахождения людей у костра без одежды, раздувать костры (для этой цели можно использовать шапку, полотенце, сидушку). Снимать и передвигать ведра на крючках необходимо только в рукавицах. Ведра с готовой пищей нужно оставлять на расстоянии не менее двух метров от «стола». Транспортировка пилы осуществляется в чехле из плотной ткани. Топор следует транспортировать в чехлах и не под клапаном рюкзака, а внутри него, что исключает возможность выпадения инструмента из рюкзака и получения травмы.

Особого внимания требует в туристских походах купание. Места для купания в реках следует выбирать выше спуска канализационных вод, ливнестоков, выше участков, использующихся для стирки белья, водопоя скота и купания животных. Категорически запрещается купание вблизи гидротехнических сооружений, плотин, шлюзов. Желательно, чтобы глубина воды в месте купания при скорости течения не выше 0,5 м/сбыла не более 1,5 м. Температура воды при купании должна быть не ниже 18 °С. Каждое купание должно проводиться с разрешения руководителя группы и только в его присутствии. Во время купания кричать без повода запрещается, так как крик – сигнал о помощи. Категорически запрещается ныряние в воду с мостков, лодок, обрывистого берега, а также купание в сумерках и ночное время, после принятия пищи в течение 1,5 часа.Путешествуя в горах, следует помнить о том, что выходить утром на маршрут в районе возможных камнепадов необходимо за 1–2 часа до восхода солнца. Опасность камнепадов усиливается во время дождя.

Нельзя разбивать бивак у устья высоких рек, так как в случае дождя в горах высохшее русло превращается в бурную, полноводную горную реку, сметающую все на своем пути.

Нельзя допускать нарушение техники передвижения по травянистым склонам, осыпям, по скальному рельефу, льду, техники преодоления некоторых специфических форм рельефа на маршруте.

**7. МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТУРИСТСКИХ**

**МЕРОПРИЯТИЙ И ГИГИЕНА ТУРИСТА**

Важным элементом системы обеспечения безопасности является медицинское обеспечение группы на маршруте. Лучший способ решения этой проблемы – присутствие в группе врача. Руководитель группы должен владеть навыками оказания первой медицинской помощи.

К вопросам медицинского обеспечения группы на маршруте относятся: контроль и самоконтроль, профилактические меры против обморожения, потертостей, травм, реабилитационные мероприятия, включающие массаж, самомассаж и т. д.

На больших дневных привалах желательно систематически стирать белье, чистить верхнюю одежду, освобождая ее от пыли, следить за целостью обуви и стелек.

Уход за кожей лица, шеи, ушей предусматривает защиту ее от солнечных ожогов, мороза, ветра. Летом для походов головной убор выбирается с полями, обеспечивающий защиту кожи лица, шеи и ушей. Лицо и губы следует смазывать кремом типaNIVEA, «щит» и т. д., места потертостей – детским кремом.

**Самомассаж в условиях туристских путешествий.** Самомассаж в условиях туристских путешествий является прекрасным средством восстановления после больших нагрузок и подготовки организма к последующим переходам.

Для оказания первой медицинской помощи и лечения заболевания необходима медицинская аптечка.

*Состав аптечки.*

1. Перевязочные материалы – бинт стерильный, бинт эластический, пластырь бактерицидный, вата.

2. Антисептики наружного действия – перекись водорода, фурацилин, марганцовка, пантенол, мирамистин.

3. Анальгетики – баралгин, анальгин, трамал и др.

4. Жаропонижающие – аспирин, парацетамол,

5. При заболеваниях органов дыхания – бромгексин, фарингосепт, либексин, глазолин, пенасол.

6. При заболеваниях желудка и кишечника – фестал, беллалгин, уголь активированный, фуразолидон, регидрон.

7. Противоаллергические средства – супрастин, фенкарол.

8. Сердечно-сосудистые средства – валидол, нитроглицерин, валокордин, нашатырный спирт.

9. Препараты от комаров, клещей, ожогов – пантенол, мазь «Спасатель».

При наиболее распространенных травмах и заболеваниях осуществляется следующая помощь.

*Ожоги*различают: 1-й степени, когда на обожженном месте имеются только покраснения и болезненность; 2-й степени, когда на месте ожога образуются пузыри; 3-й степени, характеризующейся омертвением всех слоев кожи и глублежащих тканей; 4-й степени, при которой имеет место поражение мышц, костей и т.д.

При ожогах отдельных частей тела кожу в окружности ожога протирают спиртом, водкой и накладывают сухую стерильную повязку.

При небольших ожогах обожженное место погружают на 5–10 минут в холодную воду. Затем накладывают повязку из стерильного бинта, смоченного в растворе перманганата калия, питьевой соды или спирта. Последующее лечение локальных ожогов 1–2-й степени в походных условиях заключается в смазывании участков кожи синтомициновой эмульсией, пенициллиновой мазью или мазью Вишневского.

Если на кожу попала концентрированная кислота (только не серная), необходимо как можно быстрее смыть ее струей воды в течение 15–20 минут. Серная кислота при взаимодействии с водой выделяет тепло, что усиливает повреждение кожи. При ожогах любыми кислотами пораженные участки промывают слабым раствором питьевой соды или мыльным, а затем накладывают чистую повязку.

Если причиной ожога явилась щелочь, кожу необходимо тщательно промыть слабым раствором уксусной или лимонной кислоты (1 чайная ложка на стакан воды).

*Потертости, мозоли*. В качестве профилактических мер рекомендуются правильный подбор обуви и снаряжения по условиям путешествия, подгонка длины лямок рюкзака и проверка его укладки до выхода на маршрут. При малейшем неудобстве в обуви или одежде надо, не дожидаясь, пока оно перерастет в намин или потертость (боль, покраснение), постараться ликвидировать вызвавшую его причину. Для этого бывает достаточно переодеться, переобуться, сменить носки. В качестве предупредительной меры можно бинтовать ноги эластичным бинтом, подложить под лямки рюкзака широкую мягкую подкладку, заново уложить рюкзак и т. д.

Если потертость замечена своевременно, то обычно бывает достаточно смазать кожу детским кремом. В случае явного покраснения кожи ее надо смазать настойкой йода, опрыскать пантенолом и забинтовать этот участок. Если образовались болезненные пузыри, то можно вскрыть их прокаленной иглой, опрыскать пантенолом и наложить тугую повязку.

*Отравления*. В туристских походах возможны отравления химическими веществами, угарным газом, недоброкачественными пищевыми продуктами, ядовитыми растениями и грибами. Эффективность лечения зависит от своевременно начатой, целенаправленной терапии. Пострадавших от отравления нужно как можно скорее доставить в ближайшее лечебное учреждение. При оказании неотложной помощи при острых отравлениях необходимо всеми средствами максимально ускорить выведение яда из организма.

При попадании яда через рот нужно обязательно промыть желудок. Для этого выпить 1,5–2 л воды с добавлением 1 столовой ложки питьевой соды и вызвать рвоту, надавливая пальцами в области корня языка. Повторять эти процедуры 2–3 раза – одну за другой. Промывать желудок следует даже спустя 6–12 часов после приема яда. Промывание нужно проводить до исчезновения из промывных вод частиц пищи и слизи.

*Ушибы*. На поврежденную область накладывают холод. Чтобы быстрее рассосалась гематома (синяк), на второй день к ушибленному месту прикладывают согревающий компресс. Компресс делают из трех слоев: куска ткани, смоченной в воде и отжатой, полиэтилена и фланели. Влажный слой вплотную прикладывают к коже, покрывают остальными слоями компресса и перевязывают бинтом. Место ушиба нельзя растирать, массировать.

*Растяжение связок.* Иногда турист, споткнувшись о лежавшее на земле бревно, камень, попав ногой в ямку, получает растяжение связок голеностопного сустава. Признаки: припухлость, резкая (особенно в начале) боль. Для предупреждения подобных травм рекомендуется забинтовывать голеностопные суставы эластичным бинтом. На больших привалах его можно снимать. При растяжении голеностопного сустава делают 8-образную повязку на сустав.

*Вывихи, переломы.* Симптомами являются резкая боль, обширный кровоподтек, припухлость, невозможность движений сломанной конечностью.

*Задачи первой медицинской помощи при травмах*:

- проведение мероприятий по прекращению действия травмирующих факторов;

- восстановление нарушенного дыхания и сердечной деятельности (первичные реанимационные действия);

- остановка кровотечения;

- закрытие ран стерильными повязками;

- устранение боли;

- обездвиживание травмированных участков тела подручными средствами;

- придание пострадавшему наиболее удобного положения;

- обеспечение как можно более быстрой и бережной доставки пострадавшего в лечебное учреждение либо вызов медицинской помощи к месту происшествия.

При оказании первой помощи следует руководствоваться следующими принципами: быстрота и бережность; обдуманность, решительность и спокойствие.

*Поражение молнией*. Потерявшего сознание укладывают на спину, подстелив одеяло или одежду. Расстегнув воротник, расслабив пояс, растирают виски, щеки, грудь мокрым полотенцем (платком), опрыскивают лицо холодной водой, дают понюхать нашатырь. После того как человек придет в себя, ему дают выпить крепкий чай, 15–20 валерьяновых капель, разведенных водой, и отправляют в больницу. В тех случаях, когда он не дышит или дыхание у него поверхностное, ему делают искусственное дыхание, массаж сердца.

*Укусы змей*. Змей встречают не только в лесах, но и в полях, близко расположенных к лесу, на мшистом болоте, в оврагах и расщелинах, около заросших прудов и озер. Днем они прячутся в стогах сена, под камнями, упавшими деревьями, в старых пнях. Змеи обычно кусают в нижнюю половину голени, поэтому, отправляясь в поход, нужно одеть плотные брюки, толстые шерстяные носки. Ужа от гадюки легко отличить по ярко желтым, оранжевым или белым пятнам на голове. Зрачки у ужа круглые, а у гадюки щелевидные, как у кошки. Кроме того, на спине у гадюки имеются зигзаги, которых нет у ужа.

Туристам, ночующим у костра, необходимо помнить, что змей привлекает костер (свет), они могут заползать в палатки, рюкзаки и обувь. Ядовитые змеи очень опасны. Сразу же после укуса змеи надо выдавить из ранок яд. Пальцами собирают и сжимают кожу вокруг ранок так, чтобы из них выступила беловатая жидкость с примесью крови. Затем в течение 15–20 минут отсасывают из ранки яд и сплевывают. Можно сделать надрезы, предварительно продезинфицировав нож. Отсос в этом случае осуществляют с помощью кровососной банки (если она есть) или стаканчика. К пораженной укусом ноге прибинтовать доску (палку).

Змеиный яд быстро распространяется по лимфатическим сосудам. Очень важно как можно скорее доставить пострадавшего в больницу. Нести его надо в положении лежа, чтобы замедлить всасывание яда организмом.

*Обморок*. При обмороке – расстегнуть воротник, ослабить поясной ремень, сделать возможным доступ свежего воздуха. Положить на спину (ноги выше головы), дать понюхать нашатырный спирт (на вате). При отсутствии дыхания – сделать искусственное и дать сердечное средство, кофеин.

*Простудные заболевания*. Переохлаждение, прием холодной воды и снега в разогретом состоянии, сырая одежда и обувь могут вызвать воспаление верхних дыхательных путей. Для лечения рекомендуются постельный режим, прием жаропонижающих, горячий чай с медом и малиной.

*Тепловой и солнечный удар*. Значительное перегревание организма, которое бывает в тех случаях, когда тепловой баланс нарушается и отдача теплоты, поступающей извне и образующейся в организме, по каким-либо причинам затруднена. К перегреванию предрасполагают повышенная температура воздуха, его значительная влажность, влагонепроницаемая прорезиненная и брезентовая одежда, чрезмерная физическая нагрузка, недостаток воды для питья.

Солнечный удар – разновидность теплового. Он возникает в том случае, когда человек с непокрытой головой длительное время находится под прямыми солнечными лучами. Возникновению его способствует общее перегревание организма.

*Симптомы*:

1.Ухудшение самочувствия, слабость, разбитость.

2. Ощущение сильного жара.

3. Покраснение кожи.

4. Обильное потоотделение (пот стекает каплями).

5. Усиленное сердцебиение, отдышка, пульсация и тяжесть в висках.

6. Головокружение, головная боль, иногда рвота.

7. Повышениетемпературы тела до 38–40°. Частота пульса достигает100–120 ударов в минуту. При дальнейшем повышении температуры до 40–41° пульс увеличивается до 140–160 ударов в минуту, нарастают возбуждение, двигательное беспокойство, уменьшается потливость, что указывает на срыв приспособительных реакций.

В тяжелых случаях при тепловом ударе возможны помрачнение сознания, плоть до полной его потери, судороги различных групп мышц, нарушение дыхания и кровообращения. Могут быть галлюцинации, бред. Кожа сухая, горячая, пульс слабый, аритмичный. Дыхание становится поверхностным и редким.

Чтобы предупредить тепловой и солнечный удар, надо не допускать перегревания, потерь воды и солей организмом, летом обязательно носить головной убор, преимущественно белого цвета. В жаркую погоду следует увеличить в суточном рационе количество воды и соли, не рекомендуется есть жирную, высококалорийную пищу.

***Неотложная помощь***. Быстрее перенести пострадавшего в прохладное место, уложить его на спину, приподняв немного ноги, снять или расстегнуть одежду. Смочить голову холодной водой или положить на нее смоченное холодной водой полотенце, холодные примочки на лоб, теменную область, затылок, на паховые, подключичные, подколенные, подмышечные области, где сосредоточено много кровеносных сосудов. Можно сделать влажное обертывание или протереть тело пострадавшего кусочком льда, облить его прохладной водой, но осторожно и не длительно. Если человек в сознании, ему нужно дать крепкого холодного чаю или холодной подсоленной воды (половину чайной ложки на 0,5 л воды). В тяжелых случаях необходимо сразу обратить внимание на характер дыхания пострадавшего, проверить, не нарушена ли у него проходимость дыхательных путей.

***Оказание помощи утопающему****.* Спасающий должен подплыть к тонущему сзади, а если это невозможно, за 2–3 м поднырнуть под него и повернуть к себе спиной, отбуксировать к берегу. После того как вытащили пострадавшего, рот очищают от ила и делают искусственное дыхание. Искусственное дыхание и массаж сердца проводят до восстановления глубокого самостоятельного дыхания и отчетливого сердцебиения. При купании нельзя поддаваться чувству страха. Страх может погубить даже опытного пловца. Причиной гибели человека нередко служат судороги, которые возникают при плавании в холодной воде, резких движениях или утомлении. При судорогах икроножной мышцы нужно взяться за большой палец и тянуть на себя.

Литература

1. Алешин,В. М*.* Туристская топография / В. М. Алешин, А. В. Серебренников. *–* М., 1985. –160 с.

2. Бардин, К. В. Азбука туризма: учеб. пособие для рук. турист. походов в школе / К. В. Бардин. – М.: Просвещение, 1981. – 205 с.

3. Биржаков, М. Б. Введение в туризм / М. Б. Биржаков. – СПб.: Издат. Дом «Герда», 2000. – 192 с.

4. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. завед. / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов. – М.: Издат. центр «Академия», 2001. – 208 с.

5. Гранильщиков, Ю. В. Семейный туризм / Ю. В. Гранильщиков. – М., 1983. –112 с.

6. Грицак, Ю. П. Организация самодеятельного туризма: учеб. пособие / Ю. П. Грицак. – Харьков: Экограф, 2008. – 164 с.

7. Усов, И. Н. Фармакорецептурный справочник педиатра / И. Н. Усов, В. М. Фурсевич, М. К. Кевра. – Минск: Вышэйш. шк., 1990. – 352 с.

8. Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.

Учебное издание

**Калацкий** Юрий Александрович

**Минченко** Виктор Григорьевич

**Плиндова** Марина Васильевна

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО

ТУРИСТСКОГО ПОХОДА

Методические рекомендации

Редактор *Е. В. Ширалиева*

Технический редактор *Н. Л. Якубовская*

Корректор

Подписано в печать 30.12*.*2016. Формат 60×84 1/16. Бумага офсетная.

Ризография. Гарнитура «Таймс».Усл. печ. л. . Уч.-изд. л. .

Тираж 30 экз. Заказ .

УО «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия».

Свидетельство о ГРИИРПИ № 1/52 от 09.10.2013.

Ул. Мичурина, 13, 213407, г. Горки.

Отпечатано в УО «Белорусская государственная сельскохозяйственная академия».

Ул. Мичурина, 5, 213407, г. Горки.