

В. И. Курилова

ТУРИЗМ

**Допущено Министерством просвещения СССР
в качестве учебного пособия
для студентов педагогических институтов
по специальности № 2114 «Физическое воспитание»
и № 2115 «Начальное военное обучение
и физическое воспитание»**

МОСКВА «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1988

ББК 74.200.585.4
К93

Рецензенты: кандидат педагогических наук,
доцент Черкасского пединститута *Б. П. Моргунов*; кан-
дидат педагогических наук, доцент Ростовского-на-До-
ну пединститута *С. А. Петросян*

Курилова В. И.

К93 Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец.
№ 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Нач. воен. обучение и
физ. воспитание». — М.: Просвещение, 1988. — 224 с.: ил.
ISBN 5-09-000803-5.

Учебное пособие раскрывает основные вопросы теории и методики туристско-краеведческой работы в школе. Автором даются практические рекомендации, касающиеся режимов физических нагрузок в многодневных походах, особенностей проведения лыжных и велосипедных экскурсий, организации работы по начальной туристско-краеведческой подготовке учащихся. Особое внимание уделяется методике туристско-краеведческой работы в пионерских, туристских, туристско-трудовых лагерях.

К $\frac{4309000000-596}{103(03)-88}$ 46-88

ББК 74.200.585.4

ISBN 5-09-000803-5

© Издательство «Просвещение», 1988

ВВЕДЕНИЕ

Совершенствование зрелого социализма неразрывно связано с совершенствованием человека не только как главной производительной силы, но и как всесторонне и гармонически развитой личности.

Производственный и духовный потенциал страны, задачи ускорения социально-экономического развития делают необходимым и возможным существенное продвижение вперед к достижению «полного благосостояния и свободного всестороннего развития всех членов общества»¹. Еще на XXIV съезде КПСС обращалось внимание на важность создания условий, благоприятствующих всестороннему развитию способностей и творческой активности советских людей, так как научно-технический прогресс открывает возможности и создает лучшие условия для повышения культурного уровня человека, развития его способностей и дарований, проявления их в различных областях духовной жизни общества. Эта линия получила дальнейшее развитие на последующих съездах. В частности подчеркивалось, что страна располагает большими материальными возможностями для все более полного развития личности и что эти возможности будут наращиваться и далее. Советское государство ставит своей целью расширение реальных возможностей для применения творческих способностей и дарований для всестороннего развития личности.

В постановлении партии и правительства «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта» (1981) определены конкретные меры и основные направления активного воздействия на вовлечение детей и молодежи в физкультурно-оздоровительные мероприятия, способствующие всестороннему развитию подрастающего поколения.

Генеральный секретарь ЦК КПСС М. С. Горбачев в политическом докладе ЦК КПСС XXVII съезду Коммунистической партии Советского Союза отметил, что охрану и укрепление здоровья людей КПСС считает делом первостепенной важности и что проблеме здоровья следует рассматривать с широких социальных позиций. Немаловажное значение в укреплении здоровья людей, во всестороннем и гармоническом их развитии КПСС придает физической культуре и туризму.

¹ Программа Коммунистической партии Советского Союза: Новая редакция//Коммунист.—1986.— № 4.— С. 123.

Одним из условий успешного решения этих задач является комплексный подход к организации воспитания, приобретающий в условиях развитого социалистического общества особое значение.

Идея комплексного подхода строится на прочном фундаменте марксистско-ленинской теории, определяющей стратегию и тактику процесса воспитания. Она была научно обоснована К. Марксом в требовании всестороннего развития личности, затем развита В. И. Лениным и нашла свое отражение в работах Н. К. Крупской, рассматривавшей комплексность как важнейший принцип воспитания и образования, в работах А. С. Макаренко, считающего, что человека нужно воспитывать целенаправленно и непрерывно под влиянием окружающей среды и специально организованной целеустремленной воспитательной деятельности.

Идея комплексного подхода отражена в Программе КПСС, где указано, что партия ведет целеустремленную работу по «формированию гармонично развитой, общественно активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство»¹.

Известно, что одной из ведущих предпосылок успешного воспитания является социалистическая общественная среда.

Реформа общеобразовательной школы, основываясь на творческом развитии ленинских принципов единой трудовой и политехнической школы и будучи направлена на повышение уровня образования и воспитания молодежи, улучшения ее подготовки к самостоятельной трудовой жизни, ориентирует педагогов, родителей, общественность уделить самое серьезное внимание всестороннему и гармоническому развитию подрастающего поколения, имея в виду широкомасштабное расширение физкультурно-массовой и туристско-краеведческой работы. По мнению П. В. Иванова, «между краеведением и туризмом полный практический контакт и единство целей, при которых в условиях местного края туристы часто становятся краеведами, а краеведы — туристами. Туризм в большей степени способствует познавательному и исследовательскому краеведению, а краеведение обращается к туризму как одной из весьма популярных и педагогически ценных форм»². Хорошо организованная туристско-краеведческая работа в школе поможет дать учащимся глубокие и прочные знания основ наук, сформировать у них высокую коммунистическую сознательность, готовить к жизни и труду, к защите Родины.

Чтобы туристско-краеведческая работа стала надежным средством коммунистического воспитания, учителя следует готовить к этой работе. Данное учебное пособие как раз и ставит своей целью подготовку учителя физкультуры к туристско-краеведческой работе в школе.

¹ Программа Коммунистической партии Советского Союза: Новая редакция.— М., 1986.— С. 51.

² Иванов П. В. Педагогические основы школьного краеведа.— Петрозаводск, 1966.— С. 172.

ГЛАВА 1

СОВЕТСКИЙ МАССОВЫЙ ТУРИЗМ И ЕГО МЕСТО В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Школа сегодня в детском самодеятельном туризме видит эффективное средство коммунистического воспитания подрастающего поколения, включающего идейно-нравственное, умственное, трудовое, эстетическое и физическое воспитание. Научные исследования ряда авторов показали, что туристско-краеведческая работа способствует включению школьников в трудовые и другие общественно значимые дела старших поколений, преемственности в передаче социального опыта от поколения к поколению, воспитанию их социальной активности, воплощающейся в успешном овладении знаниями законов общественного развития, в активном участии в совершенствовании общественных отношений, осознании общественного смысла труда и взгляда на него как на жизненную потребность. Туристско-краеведческая работа учит школьников уважать людей труда, любить свою Родину. Популярность детского самодеятельного туризма растет с каждым годом. Являясь составной частью советской системы физического воспитания, туризм успешно решает воспитательные, оздоровительные и познавательные задачи.

Термин «туризм» впервые встречается в английских источниках начала XIX в. и обозначает экскурсию или путешествие, которое заканчивается возвращением к месту начала путешествия. К сожалению, этот термин не является предельно ясным и удачным, к тому же он не отражает в достаточной степени значения и сущности туризма.

Под школьным туризмом и краеведением понимают туристско-краеведческую деятельность учащихся, выходящую за рамки учебных программ и организуемую школой и внешкольными учреждениями в целях обеспечения педагогически целесообразного использования их внеурочного времени.

Следует отметить, что ни одно из приведенных определений не отвечает на вопрос: что такое туристско-краеведческая деятельность — средство, форма или метод? Более полным представляется определение А. А. Остапца, который видит в детско-юношеском туризме «средство гармонического развития подростков и юношей, реализуемое в форме отдыха и общественно полезной деятельности»¹. Это определение указывает на то, что в туризме должны интегрироваться основные стороны коммунистиче-

¹ Остапец А. А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. М., 1985.— С. 27.

ского воспитания. На наш взгляд туристско-краеведческое движение школьников — это массовая внеклассная форма работы учащихся по всестороннему изучению родного края, решающая воспитательные, познавательные, оздоровительные задачи и обусловленная программно-нормативными документами.

В последние годы потребность в туризме характерна для все большего числа людей. Каковы же ее мотивы? Анализ мотивов, высказываемых различными авторами, дает право свести их к двум обособленным группам, социальное значение которых различно.

Первая группа авторов объясняет потребность в движении инстинктивным стремлением к изменению места жительства, желанием произвести впечатление на окружающих людей, а также религиозными устремлениями — *мотив миграции*. В западной литературе мотив миграции считают решающим. В буржуазных социологических исследованиях он ставится на первое место.

Вторая группа авторов объясняет это стремление людей к восстановлению физических и психологических сил — *мотив восстановления трудоспособности*.

Подлинный мотив массовости туризма следует искать в развитии производительных сил и существующих производственных отношений. Это позволит установить, как современные условия производства и потребления влияют на развитие усталости и как человек в связи с этим организует восстановление своих физических и психологических сил, свой отдых. Принять мотив восстановления трудоспособности в качестве главного фактора туристского движения — это значит считать туризм активной формой использования свободного времени, предназначенного для отдыха.

В последние годы сильно возросла роль школьного туризма. Роль школьного туризма как эффективного средства морального и физического воспитания юношества особо отмечается в постановлениях ЦК КПСС, Совета Министров СССР и ВЦСПС от 30 мая 1969 г. «О мерах по дальнейшему развитию туризма и экскурсий в стране» и «О дальнейшем развитии и совершенствовании туристско-экскурсионного дела в стране», в постановлении ЦК КПСС, Совета Министров СССР, ВЦСПС и ЦК ВЛКСМ «О мерах по развитию туризма, совершенствованию туристско-экскурсионного обслуживания населения в 1986—1990 годах и на период до 2000 года», в ряде приказов Министерства просвещения СССР последних лет («О дальнейшем совершенствовании туристской, краеведческой работы с учащимися общеобразовательных школ, педагогических училищ и студентов педагогических институтов» и др.), в положении «Об организации туристской, краеведческой и экскурсионной работы в общеобразовательной школе».

Популярность туризма в школе, особенно в старших классах, определяет воспитательные, краеведческие задачи, задачи оздоровления и физического развития школьников. Туризм является наиболее комплексным видом воспитания здорового и закален-

ного человека. Он учит коллективизму, дружбе, товариществу, дисциплинированности, самостоятельности, инициативе, трудолюбию, взаимопомощи. Туризм расширяет кругозор, обогащает духовную жизнь, является прекрасным средством познания красоты природы. Он помогает в выборе профессии, оказывает положительное влияние на организм школьника.

ВЛИЯНИЕ ТУРИЗМА НА ОРГАНИЗМ ШКОЛЬНИКОВ

Изучением влияния туризма на детский организм занимались многие. Установлено улучшение функционального состояния кардиореспираторной системы, проявляющееся в увеличении ударного объема крови, увеличения мощности вдоха, выдоха, улучшении силовых показателей, выносливости школьников под влиянием даже одноразовых многодневных походов. Наши многолетние наблюдения за туристскими группами школьников и студентов педагогических институтов, участниками одноразовых многодневных пеших, велосипедных, лыжных походов помимо положительного влияния на их организм показали, что различные виды туризма по-разному влияют на отдельные системы. Так, на увеличение силы мышц верхнего плечевого пояса эффективнее влияют лыжные походы, мышц спины — пешие. Мощность выдоха эффективнее улучшается в пеших походах, подвижность нервных процессов — в лыжных. Многолетние (4—5 лет) регулярные занятия туризмом оказывают положительное влияние на физическое развитие школьников, их физическую подготовленность, на функциональное состояние многих физиологических систем. Так, если кистевая сила девочек, не занимающихся спортом, в том числе туризмом, к 16 годам увеличивается по сравнению с их показателями 12-летнего возраста на 46,7%, то у регулярно занимающихся туризмом она увеличивается на 63,9%; у занимающихся спортом — на 101,7%. У мальчиков увеличение кистевой силы составляет соответственно 81,2%, 99,9% и 126,5%.

Многолетние регулярные занятия туризмом оказывают заметное влияние на улучшение физической подготовленности школьников. Так, по данным наших наблюдений, результат прыжка в длину с места у девочек 16 лет, не занимающихся ни спортом, ни туризмом, улучшился по сравнению с 12-летними на 5,3%, у занимающихся туризмом — на 9,1%, у спортсменок — на 27,3%. Улучшение этого показателя у мальчиков составило соответственно 16,5%, 24,5%, 31,4%.

Естественное влияние двигательных качеств на физическое развитие является физиологически обусловленным и наиболее важным фактором оптимального протекания физиологических функций организма. Вот почему у занимающихся туризмом имело место более выраженное улучшение многих физиологических показателей, и в первую очередь показателей кардиореспираторной системы. Так, у занимающихся туризмом имело место более выра-

женное урежение пульса по сравнению со школьниками, которые не занимались ни туризмом, ни спортом, хотя и менее выраженное по сравнению со спортсменами. Глубина дыхания 16-летних девочек увеличилась по сравнению с их показателями в 12-летнем возрасте на 69,8%, в то время как у занимающихся туризмом она увеличилась на 93,6%. У мальчиков глубина дыхания увеличилась соответственно на 57,4% и 98,0%. Максимальная вентиляция легких у девочек увеличилась соответственно на 31,4% и 59,0%, у мальчиков — соответственно на 39,1% и 69,2%.

Вот почему сегодня школьный туризм в тесном контакте с краеведческой работой во время походов столь популярен среди школьников и молодежи. Туристские походы познавательного-оздоровительной направленности уже широко используются многими школами для расширения и углубления знаний учащихся, формирования их мировоззрения, оздоровления. Являясь составной частью советской системы физического воспитания, туризм входит во Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО, который представляет собой программную и нормативную основу советской системы физического воспитания и направлен на формирование морального и духовного облика советских людей, всестороннее и гармоническое развитие нравственных и физических качеств, способствуя укреплению здоровья, повышению творческой и трудовой активности.

Туристские походы с проверкой туристских навыков включены в раздел «Виды испытаний и норм» II, III и IV ступени комплекса БГТО. Так, для учащихся III—IV классов (II ступень комплекса ГТО «Стартуют все») в разделе «Требования к двигательному режиму» предусмотрено участие в туристском походе выходного дня по маршруту протяженностью 5—6 км. Для учащихся V—VI классов (III ступень комплекса БГТО «Смелые и ловкие») в разделе «Виды испытаний и нормы» предусмотрено участие в однодневном походе по маршруту протяженностью 12 км. Учащиеся IX—X(XI) классов (I ступень комплекса ГТО «Сила и мужество») участвуют в однодневном туристском походе с проверкой туристских навыков по маршруту протяженностью 20—25 км или участвуют в соревнованиях по спортивному ориентированию на местности. Нормы комплекса ГТО по ориентированию на местности в соревнованиях по выбору с заданным числом КП представлены ниже¹.

Ступень	Возраст	Пол	Длина дистанции, км	Число КП	Норма времени (мин)	
					слано	золотой значок
I ГТО	16—17	Ю	4,0	7	56	44
		Д	3,0	5	62	42

¹ См.: Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО.— М., 1985.

ГЛАВА 2

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА

Организованные путешествия с целью знакомства с культурой и природой других народов существовали еще в древнем мире. Так, в VI в. до н. э. древние греки и римляне совершали путешествия в Египет, где их привлекали древняя история, культура, необычная природа, великолепные египетские сооружения. Первым греческим туристом, о котором имеются достоверные данные, является «отец истории» Геродот, описавший свои многочисленные путешествия в девяти книгах. Вторая его книга посвящена Древнему Египту, который он посетил после 459 г. н. э.

Много путешествовали древние греки и по своей стране (поездки в Олимпию на олимпийские игры), совершали далекие путешествия к целебным источникам, а также к «святым местам».

Еще Аристотель, Демокрит, Квинтилиан в своих трактатах о воспитании рекомендовали познавать природу в непосредственном общении с ней. Целенаправленное развитие туризма как средства физического развития стало осуществляться в эпоху Возрождения (XV—XVI вв.), после многовековых ограничений, привнесенных церковью в сферу духовного и физического развития человека. Гуманисты добивались систематизации воспитания с учетом различных сторон жизни человека, определили самые эффективные средства формирования качеств человека. Так, представители западноевропейского Возрождения Х. Вивес, М. Монтель, Т. Мор, Ф. Рабле, Э. Роттердамский говорили о необходимости введения организованного процесса физического воспитания молодежи, отводя особое место использованию походов. Витторино де Фельтре, преподавая различные туристские упражнения в организованной им в 1425 г. в г. Мантуе школе, совершал со своими учениками многодневные походы в предгорьях Альп. Большое внимание уделяли использованию туристских походов для воспитания подрастающего поколения педагог И. Гамерариус («Разговоры о физических упражнениях»), итальянский профессор медицины И. Меркуриалис («Виды физических упражнений»). Туристские походы как средство оздоровления человека практиковались даже в семинариях иезуитов.

В эпоху Просвещения (XVII в.) Ж.-Ж. Руссо, Г. Либли и др. видели в туристских походах средство патриотического воспита-

ния молодежи и укрепления ее здоровья¹, а их учение «Познание природы и стремление к выработке норм естественного поведения» способствовало развитию туризма. Ж.-Ж. Руссо обосновал важность пешеходных путешествий для решения оздоровительных задач, развил теорию о значимости путешествий как неперенной составной части воспитания, раскрыл цели и задачи путешествий и их взаимосвязь с другими средствами формирования личности. Его теория была дополнена трудами известных немецких педагогов И. Зельцмана, И. Мутса-Мутса, Ф. Яна.

В конце XVII в.— начале XVIII в. в европейских странах некоторые учителя в работе с учащимися использовали пешеходные прогулки и поездки в окрестные достопримечательные места. Такие путешествия они называли экскурсиями. Во второй половине XVIII в. в Западной Европе стали создаваться своеобразные центры туризма.

Предпосылки для последующего развития туризма были связаны с необходимостью организации и проведения длительных путешествий для решения познавательных задач по изучению отдаленных труднодоступных уголков земного шара. С целью совершенствования двигательных умений и навыков участников таких путешествий проводится их предварительная подготовка, проверяется социально-психологическое соответствие и согласованность, испытывается необходимое для путешествия снаряжение. Таким образом, возникают своеобразные методические приемы и правила подготовки участников путешествий и экспедиций. Идет накопление и обобщение опыта сложных походов и путешествий в воспитательных целях.

Многодневные походы и экспедиции длительное время носили прикладной характер, а их цели и задачи были несколько ограничены. Со временем характер и содержание походов и путешествий обогащаются и они утверждаются как эффективные средства физического воспитания, которые способны решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Появляются новые черты в организации и проведении путешествий, которые потребовали разработки теоретических основ и методических рекомендаций по подготовке участников путешествий. Появляется обоснование разделов специальной теоретической и физической подготовки участников путешествий. Теперь уже более четко обозначились их цели и задачи. В этот период предопределилась необходимость подразделения путешествий на отдельные виды туристских путешествий, а также классификация маршрутов, что явилось основой для формирования туризма в определенную систему в том виде, в каком она существует в настоящее время.

В конце XVIII в.— первой половине XIX в. в странах Западной Европы с началом движения «Назад к природе» появляются обоснования практического применения путешествий в целях физического совершенствования человека. Учитывая прикладное зна-

чение туризма в формировании жизненно необходимых человеку двигательных умений и навыков, их возможность оказывать всестороннее и гармоническое воздействие на функциональные системы и органы человека, известные педагоги того времени И. Базедов, Г. Фит и др. стали рекомендовать туристские упражнения как неперенную составную часть физического воспитания. Возникают более конкретные представления о различных туристских упражнениях. Туризм был включен в программу физической подготовки во многих школах.

Начинают создаваться региональные союзы любителей туристских путешествий.

Первые самостоятельные туристские организации появлялись в разных странах примерно в одно и то же время (во второй половине XIX в.) в виде альпийских клубов и обществ. Первый такой клуб возник в Англии (1857 г.), затем в Австрии (1862 г.), Италии и Швейцарии (1863 г.), в Германии (1869 г.), а к концу 70-х гг. XIX в. во Франции, России и других странах. В 1895 г. по инициативе венской газеты «Arbeiterzeitung» было основано туристское общество «Die Naturfreunde» («Друзья природы»). Вскоре были организованы первые кружки общества за пределами Австро-Венгрии, распространение которых вызвало создание в Вене в 1908 г. Международного центра туризма.

Туристские союзы и клубы в ряде государств разрабатывают маршруты туристских походов, определяют критерии их оценки, т. е. создается туристская классификация. Постепенно вырабатываются и устанавливаются единые правила прохождения маршрутов, появляется научная обоснованность туристских упражнений как средства военно-прикладной физической подготовки людей.

В начале XX в. в некоторых государствах Западной Европы (Германии, Дании, Бельгии) распространилось движение «Странствующие школяры», устав которого требовал включения суровых походных условий для воспитания подрастающего поколения. Членами этого общества были дети представителей имущих классов. Деятельность этого общества представляла собой протест против методов воспитания в буржуазном обществе.

Утверждаются новые направления в развитии туризма. Возникает целостная система организационных и методических мероприятий, которые способствовали дальнейшему развитию туризма как средства физического воспитания.

Прогрессивным явлением в дальнейшем развитии туризма было создание в 1919 г. Международного туристского альянса (АИТ). Следует отметить, что в условиях буржуазного общества туризм был доступен только представителям имущих классов.

Для империалистической стадии капитализма характерно усиление военно-прикладной направленности физической подготовки молодежи, подчинение интеллектуального, нравственного и эстетического развития человека физическому воспитанию. Так, в фашистской Германии особое внимание уделялось туристским упражнениям для детей, а в так называемых «трудовых лагерях»

¹ См.: Руссо Ж.-Ж. Избр. соч.— М., 1951.— Т. 1.— С. 621.

они были одним из главных средств воспитания будущих солдат. Аналогичная картина наблюдалась накануне второй мировой войны в Италии, Японии и других империалистических государствах.

По данным А. А. Остапца (1985)¹, интерес к путешествиям в нашей стране тесно связан с развитием краеведения. Начало краеведческих исследований в России приходится на время выхода указа Петра I (от 12 февраля 1718 г.), который предписывал докладывать царю обо всех любопытных находках.

Одним из первых организаторов экскурсий и походов с детьми был декабрист И. Д. Якушкин. Он практиковал летние походы и экскурсии по ботанической теме с воспитанницами Ялutorовской женской школы (Тюменская область). А. Я. Герд ввел экскурсию как метод обучения в практику преподавания естествознания².

Первую дальнюю экскурсию совершила группа студентов Новороссийского университета (Одесса) по горному Крыму в 1876 г. Руководил ею профессор геологии И. А. Головинский. А в 1877 г. при Кавказском обществе естествознания в Тифлисе возник первый русский альпийский клуб. Первым членом его был известный исследователь Кавказа А. В. Пастухов, именем которого названа каменная площадка на склоне Эльбруса («Приют Пастухова»).

В это же время врач В. И. Дмитриев организывает в Крыму (Ялта) Кружок любителей природы, горного спорта и Крымских гор, ставший базой для Крымского горного клуба с правлением в Одессе, созданного в 1890 г., который спустя некоторое время переименовался в Крымско-кавказский горный клуб. Он имел свои отделения в Севастополе, Ялте и на Кавказе, свои приюты, и вел хорошо налаженную экскурсионную работу. Целью этого клуба было научное исследование местности, изучение местных отраслей сельского хозяйства, охраны природы и всяких достопримечательностей. Он имел свой флаг, печать, издавал «Записки», широко отражавшие многие вопросы туризма в России и за рубежом. В этот период подобные клубы создаются во многих городах.

В 1895 г. образуется Российское общество туристов, в которое вошли многие общества. Только Горно-туристское общество оставалось существовать самостоятельно. Оно было, пожалуй, самым многочисленным из всех существовавших в то время обществ и имело несколько отделений. При обществе работала комиссия по экскурсиям для средних учебных заведений.

Деятельность Российского общества туристов заключалась в основном в организации путешествий с целью развлечения и отдыха. Хотя оно и было прогрессивным, но все же его сословность не допускала в общество пролетарскую молодежь. А представительством студентов, врачей, инженеров, преподавателей было крайне ограничено.

¹ См.: Остапец А. А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе.— М., 1985.— С. 6.

² См.: Герд А. Я. Об естественноисторических экскурсиях//Учитель.— 1866.— № 7.

Созданное в 1900 г. в Санкт-Петербурге Русское горное общество строило туристские приюты, разрабатывало маршруты, способствуя пропаганде и развитию туризма в России.

Ширится деятельность учителей-энтузиастов оздоровительно-воспитательной работы с детьми, среди которых следует отметить работу А. У. Зеленко и С. Т. Шацкого — учителей колонии, организованной в 1905 г. близ Щелково (Московская область).

Содействовало развитию краеведения и туризма в России Общество любителей естествознания, которое занималось изучением географии, геологии, этнографии, флоры и фауны родного края. Отделения этого общества функционировали во многих крупных городах.

Но все эти общества существовали разрозненно, а главное — они не могли быть доступны трудящимся. Только победа Великой Октябрьской социалистической революции открыла доступ к богатствам материальной и духовной культуры. Циркулярное распоряжение Наркомпроса обязало школы организовывать занятия под открытым небом, экскурсии. Большая заслуга в развитии школьного туризма принадлежит Н. К. Крупской, которая на II съезде педагогов-туристов говорила о важности школьных туристских организаций. Созданное в 1919 г. в Москве Центральное бюро школьных экскурсий оказало учителям неоценимую помощь в ознакомлении школьников со столицей. В тридцатые годы Центральное бюро школьных экскурсий в Москве было преобразовано в Центральную детскую экскурсионно-туристскую станцию РСФСР, которая сыграла большую роль в развитии школьного туризма.

В 1925—1926 гг. возникло общество «Советский турист», которое занималось организацией дальних поездок, массовок на поездах и парходах по путевкам. Это было акционерное общество, членами-пайщиками которого были советские, профсоюзные и хозяйственные организации, материально обеспечивающие поездки. Оно сыграло огромную роль в становлении туризма. Но это было чисто коммерческое общество и вопросы массового туризма как средства политического воспитания трудящихся не входили в его задачу. Оно сдерживало развитие туризма среди рабочей молодежи и студенчества, что не отвечало требованиям развития и укрепления пролетарского туризма. Поэтому 8 марта 1930 г. Совет Народных Комиссаров принял постановление «О слиянии акционерного общества «Советский турист» и Общества пролетарского туризма и создании Всесоюзного добровольного общества пролетарского туризма и экскурсий (ОПТЭ)». Его первым председателем был Н. В. Крыленко, народный комиссар юстиции, перwokлассный альпинист, председатель шахматной федерации. 1929 год принято считать годом рождения советского туризма.

3 апреля 1932 г. в Москве состоялся Первый Всесоюзный съезд ОПТЭ, в работе которого приняло участие 290 делегатов. Съезд определил задачи советского туризма, его связь с социалистическим строительством.

Недостатком работы Общества пролетарского туризма и экскурсий был отрыв его от советов физкультуры и недостаточная работа на местах. Решением Совнаркома в 1936 г. Общество пролетарского туризма и экскурсий было ликвидировано, а туризм передан в ведение Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта при СНК СССР и созданного в том же году туристско-экскурсионного управления (ТЭУ) ВЦСПС. В 1938 г. была создана Всесоюзная секция туризма, которая разработала нормативы значка «Турист СССР».

Осенью 1939 г. в Подмоскowie состоялся слет туристов, посвященный десятилетию советского туризма.

В 1939 г. в помощь Красной Армии создаются добровольные альпинистские отряды, которые отличились в годы Великой Отечественной войны.

В 1940 г. в туризме были введены туристские звания. В том же 1940 г. был объявлен массовый поход по маршрутам боевой славы гражданской войны.

Во время Великой Отечественной войны полученные в мирное время туристские навыки и умения, физическая и волевая закалка очень помогли бывшим туристам на фронте. Об этом свидетельствует подвиг группы опытных туристов и альпинистов, которые эвакуировали из отрезанного от страны шахтерского поселка Тырнауз полторы тысячи жителей. Не имея достаточного количества снаряжения, пользуясь вместо альпинистских веревок электрическими проводами, а вместо ледорубов и крючьев — шахтерскими инструментами, они без единого несчастного случая провели полторы тысячи женщин, детей и стариков через расположенный на высоте 3375 м перевал Бечо, через ледник Осеньги — единственный в то время свободный путь — и таким образом спасли их от фашистской неволи.

На временно оккупированной территории было разрушено и сожжено почти все туристическое хозяйство. И только в конце войны возобновила свою работу Всесоюзная секция туризма, а Туристско-экскурсионное управление начало восстанавливать турбазы. С каждым годом увеличивался интерес трудящихся к туризму, все больше внимания уделяли его развитию профсоюзные и советские организации.

В последние годы советские люди стали принимать участие в путешествиях не только внутри страны, но и за границу.

За время с 1945 по 1962 г., в связи с ростом требований к туризму и изменениям структуры физкультурных и спортивных организаций, вышел ряд постановлений и был проведен ряд мероприятий; введены спортивные нормы по туризму, спортивные разряды и звания мастера спорта по туризму, вышло постановление об инструкторах по туризму и о порядке присвоения туристских инструкторских званий.

В послевоенные годы широкое развитие получает детский туризм. Школьники совершают походы по местам сражений Великой Отечественной войны, приобщаясь к славе и подвигу народа. По-

лучили широкое распространение экспедиции школьников по изучению родного края. Их организовывали детские экскурсионно-туристские станции и Дома пионеров. В 1954 г. состоялся первый слет юных туристов, который проходил на озере Тургойк (Южный Урал). Его большое значение заключается в том, что он объединил разобщенные школьные походы в постоянные всесоюзные экспедиции, ставшие традиционными. И уже в период с 1956 по 1957 г. была проведена Всесоюзная экспедиция пионеров и школьников, которую организовала Центральная детская экскурсионно-туристская станция РСФСР (ЦДЭТС) совместно с редакцией газеты «Пионерская правда». Эта экспедиция была посвящена 40-летию Октября. В ней участвовало около миллиона школьников.

В 1958—1960 гг. пионеры и школьники участвовали во второй Всесоюзной экспедиции, в 1961—1962 гг. — в третьей, в 1963—1965 гг. — в четвертой. И с каждой экспедицией число ее участников росло.

Решающее значение в развитии туризма и экскурсий в нашей стране сыграло постановление ЦК КПСС, Совета Министров СССР и ВЦСПС от 30 мая 1969 г. «О мерах по дальнейшему развитию туризма и экскурсий в стране». КПСС видела в туризме важное средство «повышения культурного уровня и идейно-политического воспитания населения»¹.

В июне 1970 г. была создана Центральная детская экскурсионно-туристская станция Министерства просвещения СССР, которая сыграла большую роль в развитии школьного туризма. А в январе 1971 г. принято совместное постановление Секретариата ВЦСПС, Бюро ЦК ВЛКСМ, коллегии Министерства культуры СССР, президиума ЦК ДОСААФ СССР, президиума Советского комитета ветеранов войны о Всесоюзном походе комсомольцев и молодежи по местам революционной, боевой и трудовой славы советского народа.

Формы проведения Всесоюзного похода были разные — это походы и путешествия, краеведческая работа, не связанная с активными формами туризма, патриотическая работа, включавшая шефство над инвалидами, ветеранами революции, войны и труда, семьями погибших воинов, местами захоронения воинов, работа по сооружению памятников и мемориальных знаков, работа по охране окружающей среды.

Активное участие в этой работе принимают школьники. В 1972 г. газета «Пионерская правда» и Центральная детская экскурсионно-туристская станция Министерства просвещения СССР объявили положение о Всесоюзной туристско-краеведческой экспедиции пионеров и школьников «Моя Родина — СССР», которая являлась составной частью Всесоюзного похода комсомольцев и молодежи дорогой славы отцов.

С 1972 г. начала свою работу Всесоюзная туристско-краевед-

¹ О мерах по дальнейшему развитию туризма и экскурсий в стране: Постановление ЦК КПСС, Совета Министров СССР и ВЦСПС от 30 мая 1969 г.

ческая экспедиция пионеров и школьников «Моя Родина — СССР», явившаяся составной частью Всесоюзного похода по местам революционной, боевой и трудовой славы советского народа.

Поисковая работа пионеров и школьников по основным направлениям первого этапа Всесоюзной туристско-краеведческой экспедиции «Моя Родина — СССР» была посвящена 50-летию образования СССР и 50-летию присвоения комсомолу и пионерии имени В. И. Ленина.

В 1975 г. начался второй этап Всесоюзной туристско-краеведческой экспедиции «Моя Родина — СССР». Поисковая работа пионеров и школьников в 1975 г. была посвящена XXV съезду КПСС, в 1976—1977 гг. — 60-летию Великой Октябрьской социалистической революции.

Третий этап, начавшийся в 1978 г., был посвящен 60-летию ВЛКСМ. Поисковая работа пионеров и школьников в 1979 г. была посвящена 110-й годовщине со дня рождения В. И. Ленина.

30 сентября 1980 г. был объявлен четвертый этап этой экспедиции, посвященный XXVI съезду КПСС. В 1983 г. пионеры посвятили поисковую работу 60-летию Всесоюзной пионерской организации имени В. И. Ленина.

Пятый этап Всесоюзной туристско-краеведческой экспедиции «Моя Родина — СССР», объявленный в 1984 г., был посвящен 40-летию Победы советского народа в Великой Отечественной войне.

Работа пионеров и школьников, учащейся и рабочей молодежи в экспедиционных отрядах, туристских походах и путешествиях способствовала формированию идейной убежденности, преданности своей Родине, коммунистического отношения к труду, пополняла и углубляла знания.

Сегодня путешествует не только молодежь. На туристские тропы страны вышли люди зрелого и даже пожилого возраста. Очень популярным стал семейный туризм.

В постановлении ЦК КПСС, Совета Министров СССР и ВЦСПС «О дальнейшем развитии и совершенствовании туристско-экскурсионного дела в стране», изданном в конце 1980 г., были поставлены новые задачи, намечены новые рубежи для работников туризма и экскурсий. Изменения, происшедшие за последние годы в нашем обществе, характерны и для туризма. Туристские учреждения профсоюзов всемерно развивают и совершенствуют организацию отдыха трудящихся и туризма. Расширяется география туристских маршрутов. Помимо традиционных районов отдыха новые маршруты путешествий проходят по Нечерноземью, северной части РСФСР, Уралу, Сибири, Дальнему Востоку, Казахстану, Средней Азии.

Дальнейшее развитие получает туристско-экскурсионный отдых в субботные и воскресные дни, для чего созданы и создаются благоприятные условия. Появляются новые маршруты походов выходного дня и многодневных путешествий, дающих право на получение значка «Турист СССР». Уже сейчас в нашей стране про-

водятся экскурсии на 18 тысяч тем. Создано более 900 бюро путешествий и экскурсий.

Наряду с плановым развивается и самодеятельный туризм. В десятой пятилетке во Всесоюзном походе комсомольцев и молодежи по местам революционной, боевой и трудовой славы советского народа, походах по родному краю ежегодно участвовали до 30 миллионов человек. К концу десятой пятилетки в стране создано более двух тысяч туристских клубов, около 100 тысяч туристских секций в коллективах физкультуры ДСО и профсоюзов. Туристские учреждения профсоюзов всемерно развиваются и совершенствуются как организации отдыха трудящихся и туризма. Миллионы людей приобщаются к туристскому отдыху, укрепляют здоровье, интересно и с пользой для себя и общества проводят свободное время. Таким образом, туризм в нашей стране стал подлинно народным.

ГЛАВА 3

КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ТУРИЗМА

ВИДЫ ТУРИЗМА

Теория и практика советского туризма определила следующие виды и разновидности туризма:

по характеру путешествия — горный, сухопутно-равнинный, подземный (пещерный), водный, подводный, комбинированный;
по способу передвижения путешественников — пешеходный, горно-пешеходный, лыжный, велосипедный, шлюпочный, парусный, автомоторный, конный.

ФОРМЫ ТУРИЗМА

По форме и содержанию туристская деятельность очень разнообразна (прогулки, походы, экскурсии, экспедиции, лагеря, слеты).

Прогулка представляет собой передвижение на местности с познавательной, оздоровительной целью, с целью закаливания организма. В зависимости от времени года и подготовленности человека прогулки могут быть пешие, лыжные, велосипедные, лодочные. Это самая простая и доступная кратковременная форма туризма.

Экскурсия — это коллективное посещение определенных объектов с познавательной или научной целью. Экскурсии также преследуют цель расширения кругозора, общего культурного развития человека.

Туристская экспедиция представляет собой организованное многодневное путешествие в малоисследованный район, которое осуществляется со специальными исследовательскими целями.

Самой доступной и массовой формой туризма являются походы.

Туристский поход — это путешествие с активным способом передвижения в отдаленных от места жительства районах, осуществляемое с образовательной, оздоровительной, спортивной, исследовательской целью.

По продолжительности различают походы однодневные, двухдневные (походы выходного дня без ночевки, с ночевкой) и многодневные.

По масштабу района различают *местные* и *дальние* путешествия.

Местный туризм — это путешествия, проводимые в пределах своего района, области, края.

Дальний туризм — это путешествия в районах, отдаленных от места жительства.

По форме организации путешествий различают *плановый* и *самодетельный* туризм.

Плановый туризм — это однодневные и многодневные путешествия, которые организуются через туристско-экскурсионные бюро, советы добровольных спортивных обществ, через спортивные клубы и коллективы физической культуры. Такие путешествия проводятся по оплачиваемым путевкам с полным обеспечением участников питанием, обслуживанием, транспортными средствами.

Самодетельный туризм — это такие многодневные и однодневные путешествия, которые организуются силами и средствами самих участников.

В зависимости от целей походы могут быть познавательной, оздоровительной, спортивной направленности и агитационно-массовые.

Познавательные походы направлены на изучение своего края (района, области, республики): рельефа, климата, флоры и фауны, хозяйства. Познавательные походы предусматривают ознакомление с передовыми предприятиями, встречи с передовиками производства, с героями и ветеранами Великой Отечественной войны и труда, с делегатами съездов, посещение музеев и памятных мест. Такие походы способствуют расширению кругозора, воспитывают чувство любви к своему краю, гордости за него, чувство советского патриотизма.

Оздоровительные походы способствуют закаливанию организма, развитию и совершенствованию двигательных качеств, повышают работоспособность, служат прекрасной формой активного отдыха, значение которого огромно.

Спортивные походы улучшают физическую подготовленность, закаляют волю, способствуют физическому совершенствованию.

Агитационно-массовые походы проводятся в честь крупных общественно-политических событий с целью пропаганды туризма, привлечения широких масс трудящихся к туризму и обмена опытом туристской работы.

Широкое распространение получила среди пионеров и школьников поисковая работа экспедиционных отрядов в путешествиях по основным направлениям Всесоюзной туристско-краеведческой экспедиции «Моя Родина — СССР», объявленной в 1972 г.

ГЛАВА 4

ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТОПОГРАФИИ

Понятие «местность» означает определенное пространство на земной поверхности, на котором принято различать рельеф и местные предметы. Совокупность всех неровностей, образующих земную поверхность, называют рельефом местности, а все расположенные на ней естественные и искусственные предметы (реки, леса, кустарники, горы, населенные пункты, дороги и т. п.) — местными предметами.

Рельеф и местные предметы являются основными топографическими элементами местности. Туристы обязаны знать топографию, уметь ориентироваться на местности, читать карту. Это необходимо и в туристских походах, и при проведении военизированных игр на местности.

По размерам различают *крупные, средние и мелкие* формы рельефа. К крупным относятся горные хребты, отдельные горы, большие долины и т. п.; к средним — отроги горных хребтов, холмы, небольшие долины; к мелким — бугры, небольшие высоты и другие формы, величина которых измеряется метрами и долями метра.

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

К *положительным* формам рельефа относятся: гора, высота, горный хребет, холм, увал (рис. 1).

Гора, высота — это возвышенность, имеющая, как правило, коническую или куполообразную форму, от вершины которой во все стороны расходятся скаты.

Во время военизированных игр со школьниками на местности большое значение будет иметь характер скатов, их форма, крутизна, так как они влияют на действия «войск», на проходимость «боевой техники». Правда, в играх не будет боевой техники, но будут ребята, обозначающие ее. И вот как раз они и должны уметь ориентироваться на местности, правильно использовать ее рельеф для маневрирования боевой техники. Ребята должны правильно понимать и уметь использовать в боевой обстановке пе-

редние скаты, обращенные в сторону «противника», и обратные, обращенные в противоположную сторону.

Хребет — вытянутая в одном направлении возвышенность. Линия вдоль хребта, от которого в противоположные стороны расходятся скаты, называется водоразделом или топографическим гребнем.

Седловина — пониженная часть хребта или вытянутой горы, расположенная между двумя соседними вершинами.

Барханы — не закрепленные растительностью сыпучие песочные бугры полулунной формы с выпуклостью против ветра. Их высота 3—5 м (редко до 50—100 м), они труднопроходимы.

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

Увал — пологая, вытянутая возвышенность высотой менее 200 м с округлыми склонами и нерезко выраженной подошвой.

К отрицательным формам рельефа относятся долина, овраг, балка, лощина, котловина (рис. 1).

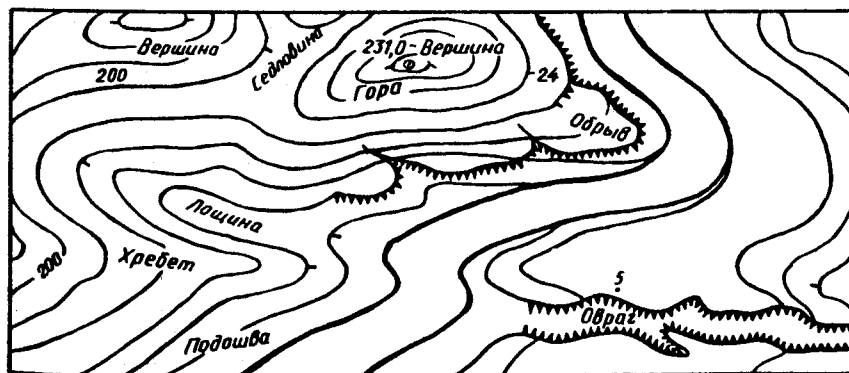
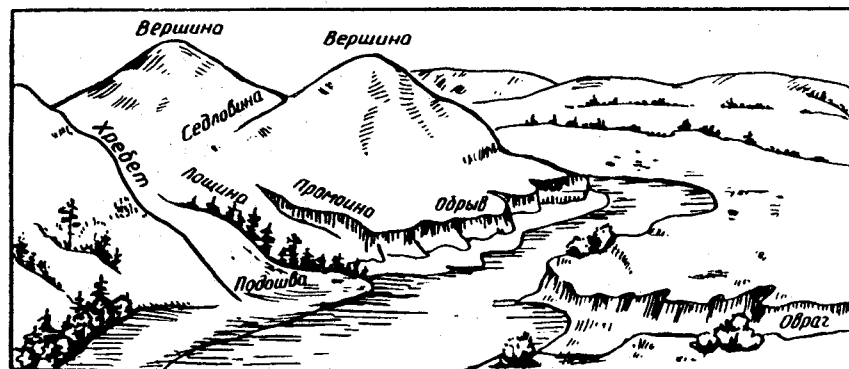


Рис. 1

Долина — вытянутая в длину полая форма рельефа, имеющая уклон в одном направлении. Всякая долина имеет дно или ложе (самая низкая ее часть) и склон. В речных долинах самую низкую ее часть (русло) занимает река. Заливаемая во время половодий часть долины называется поймой. Дно долины ограничено склонами, которые часто бывают ступенчатыми и состоят из ровных площадок и уступов (террас).

Овраг — узкое, вытянутое понижение местности с крутыми или обрывистыми склонами. Овраги имеют уклон в одном направлении и не пересекаются между собой.

Балка — сходна с оврагом, но имеет пологие, часто задернованные склоны.

Лощина — вытянутое углубление, понижающееся в одном направлении. Линия, соединяющая низкие точки по дну лощины, называется водосливом. Лощины, расположенные на равнине или на пологом склоне горы и имеющие резко очерченные границы, от которых по дну лощины идут обрывистые скаты, называются оврагами. Большие широкие лощины с пологими склонами и мало-наклонным дном называются долинами, а узкие, с очень крутыми скатами — ущельями, если они прорезают горный хребет.

Котловина — понижение местности, замкнутое со всех сторон. В зависимости от рельефа и почвенно-растительного покрова местность считают равнинной, холмистой, горной, лесистой, болотистой, степной и пустынной.

Местные предметы, как и формы рельефа, очень разнообразны. Их подразделяют на несколько основных групп.

Населенные пункты — города, поселки, деревни, села, отдельные жилые постройки.

Производственные предприятия — заводы, фабрики, нефтепромыслы, шахты, электростанции и т. д.

Дорожная сеть — железные дороги, автострады, шоссейные, грунтовые, проселочные, полевые и местные дороги, тропы.

Линии и сооружения связи — телефонные и телеграфные линии, телефонные станции и радиостанции, отделения связи.

Воды и сооружения на них — моря, реки, озера, каналы, мосты, плотины, пристани, паромы.

Почвенно-растительный покров — леса, кустарники, сады, луга, болота, пески, огороды и т. д.

УСЛОВНЫЕ ТОПОГРАФИЧЕСКИЕ ЗНАКИ

Местные предметы на картах принято изображать условными топографическими знаками. Различают три вида знаков (рис. 2).

1. **Масштабные.** Ими изображают местные предметы (населенные пункты, участки леса, пашни, озера, болота, крупные реки), которые по своим размерам могут быть выражены в масштабе карты. Внешние границы таких местных предметов показывают на карте сплошными линиями (озера, реки) или точками (контуры леса, дуга, болота) в точном соответствии с действительными очертаниями на местности. Площадь внутри контура на карте

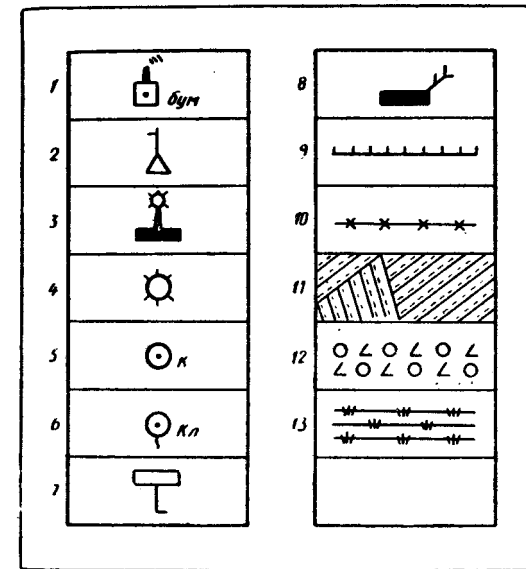


Рис. 2

покрывается краской соответствующего цвета или заполняется условными знаками.

2. **Внемасштабные.** Ими изображаются местные предметы, которые не могут быть выражены в масштабе карты, но имеют важное значение: колодцы в пустыне, зимовка в тайге и др. Эти местные предметы изображаются на картах увеличенными.

3. **Пояснительные.** К этим условным знакам относятся цифры, собственные наименования объектов и подписи, дающие дополнительную характеристику местным предметам.

Например, если в контуре леса имеется изображение лиственного дерева, то это показывает, что лес лиственный. Порода, высота, диаметр и густота деревьев указывается записью: «бер. $\frac{25}{0,28}$ 5» (береза, высота — 25 м, диаметр — 0,28 м, расстояние меж-

ду деревьями — 5 м). Буквенно-цифровые обозначения и подписи применяются для количественной и качественной характеристики местных предметов. Они обогащают карту и дают возможность сделать по ней более объективную оценку местности. Это очень важно при разработке маршрута путешествия, где зачастую надо знать, например, ширину и глубину реки, ее скорость течения, характер грунта, глубину бродов.

Буквенно-цифровые обозначения и подписи учитель сможет использовать для проведения массовых туристско-краеведческих мероприятий (олимпиад, вечеров и т. д.). Так, в программу конкурсов на вечер юных туристов или олимпиаде можно включить, например, такие вопросы: определить по карте, какая река

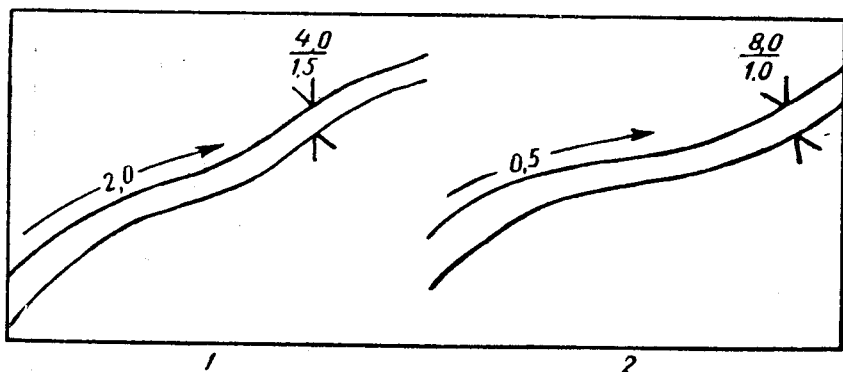


Рис. 3

полноводнее, на какой можно построить более мощную гидроэлектростанцию, сколько кубометров леса получат строители автомобильной или железнодорожной магистрали, которая будет проложена через какой-то участок леса, и т. д.

Топографы при составлении карт проверяют эти данные и наносят их на карту.

И вот когда на туристском мероприятии юный турист получает карточку с заданием определить, какая река из двух или трех полноводнее, на какой можно построить более мощную гидроэлектростанцию, он должен внимательно изучить карту. Ведь ему прежде всего надо знать скорость течения реки. Она выражается числом метров в одну секунду и подписывается на карте в разрыве стрелки, указывающей направление течения (рис. 3). Для определения расхода воды нужно знать еще поперечную водную площадь (площадь живого сечения реки). Чтобы определить эту величину, необходимо знать глубину и ширину реки. Эти данные записаны на карте в виде дроби. В числителе указывают ширину реки, в знаменателе — глубину в метрах. Живое сечение реки имеет форму трапеции, площадь которой равна произведению полусуммы оснований на высоту. Для реки на рисунке 3,1 трапеция будет иметь основания 40 и 20 м и высоту 1,5 м, ее площадь составит 45 м^2 ($\frac{40+20}{2} \times 1,5$). Для реки на рисунке 3,2 размеры трапеции будут равны соответственно 60, 30 и 1,0 м, площадь ее тоже будет 45 м^2 ($\frac{60+30}{2} \times 1,0$). Но такое количество воды проносилось бы в каждой реке ежесекундно, если бы скорость течения составляла 1 м/с. Река же на рисунке 3,1 имеет скорость течения 2 м/с, а река на рисунке 3,2 — всего 0,5 м/с. В этом случае расход воды за 1 с в реке на рисунке 3,1 составит 90 м^3 (45×2), в реке на рисунке 3,2 — $22,5 \text{ м}^3$, т. е. в 4 раза меньше¹.

¹ См.: Куприн А. М. Занимательная топография.— М., 1977.

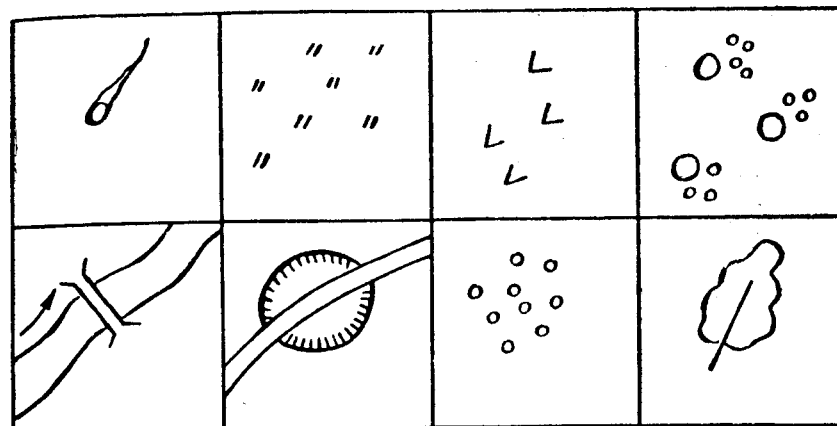


Рис. 4

Ответ на вопрос, сколько кубических метров леса получат строители, прорубив просеку для дороги длиной, например, 15 км и шириной 50 м, даст также топографическая карта, содержащая пояснительные знаки. Например, на топографической карте в середине лесного массива стоит знак «бер. $\frac{25}{0,28}$ 5». Сначала необходимо определить объем одного дерева, растущего на указанном участке леса. Для этого используют известную формулу объема конуса:

$$V = \frac{1}{3} \pi R^2 h = \frac{1}{3} \times 3,14 \times 0,14^2 \times 25 \approx 0,5 \text{ м}^3.$$

Судя по данным карты, деревья располагаются на расстоянии 5 м друг от друга. Значит, на расстоянии 10 м будет находиться 20 деревьев, а на площади $100 \times 100 \text{ м}$, т. е. 1 га, — 400 деревьев. Зная площадь просеки, а она равна 6,5 га ($0,5 \times 15$), можно дать ответ на поставленный вопрос, т. е. при прокладывании дороги вырублено $13\,000 \text{ м}^3$ леса ($V = 0,5 \times 400 \times 6,5$)¹.

Для ускорения заучивания условных топографических знаков можно использовать самодельное топографическое лото. Для этого необходимо вырезать из картона карточки размером 8×16 . Каждую карточку расчерчивают на восемь прямоугольных карточек, в которых следует нарисовать по одному условному знаку (рис. 4). Затем изготавливают фишки. Они представляют собой небольшие кусочки картона с наименованием условных топографических знаков. Игра проводится, как в обычное лото. Выигрывает тот, у кого раньше будут закрыты все клетки на карточке.

¹ Куприн А. М. Занимательная топография.— М., 1977.

КАРТА-ПЛАН

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, изображенных на карте, называется содержанием карты.

Карта отличается от плана тем, что она имеет сетку географических координат. Кроме того, в отличие от плана масштаб карты не постояен на разных ее участках.

ИЗОБРАЖЕНИЕ РЕЛЬЕФА НА ТОПОГРАФИЧЕСКИХ КАРТАХ

Рельеф местности изображается на топографической карте горизонталями — кривыми, замкнутыми линиями, проходящими через точки местности с одинаковой высотой над уровнем моря (рис. 5). Горизонтали можно представить как последовательно зафиксированные на определенных высотах границы уровня воды, которая постепенно затопляет местность.

Разность высот двух соседних горизонталей называется высотой сечения, а расстояние между ними вдоль проекции профиля склона — заложением. Угол между направлением ската и его заложением составляет крутизну ската. Крутизна скага определяется по расположению горизонталей. Чем круче скат, тем ближе расположены горизонтали друг к другу. Максимальная крутизна ската, изображаемая горизонталями, не превышает 45° . Скаты круче 45° изображаются условными знаками.

Чтобы определить крутизну склона местности по топографической карте, нужно помнить, что расстояние между горизонталями (заложение), равное 1° , соответствует крутизне 1° на местности. Во сколько раз заложение будет больше (меньше), во столько раз крутизна ската будет меньше (больше) 1° .

Направление понижения склона указывается специальным знаком — бергштрихом. Вопрос о количестве бергштрихов и месте их размещения решается в каждом конкретном случае. На спортивных картах их больше, чем на топографических. Это объясняется тем, что спортсмену-ориентировщику во время соревнования некогда изучать все близлежащие склоны и формы рельефа, чтобы определить направление склона в нужном ему участке карты.

Высота основного сечения рельефа определенного листа карты является величиной постоянной и указывается на полях карты под линейным масштабом.

На отечественных топографических картах приняты следующие высоты сечения для равнинно-холмистой местности: 2,5 м — на карте масштаба 1:10 000, 5 м — 1:25 000, 10 м — 1:50 000,

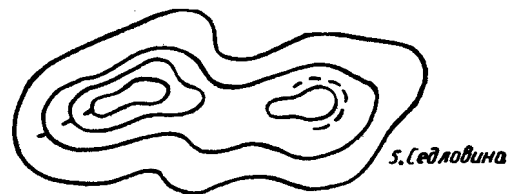
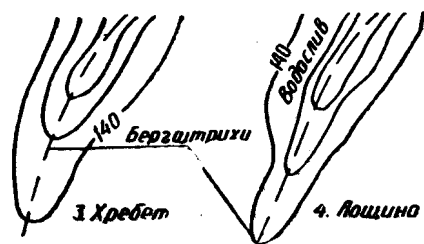
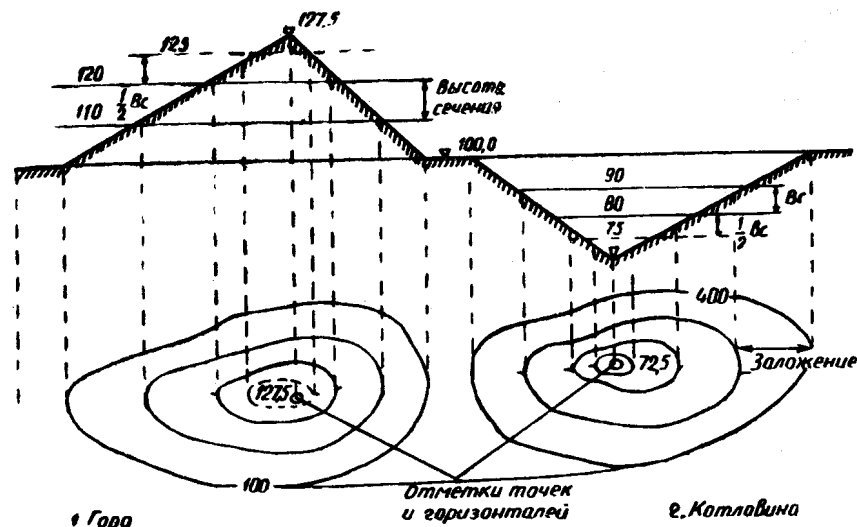


Рис. 5

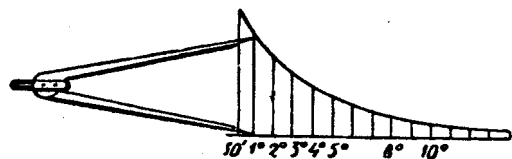
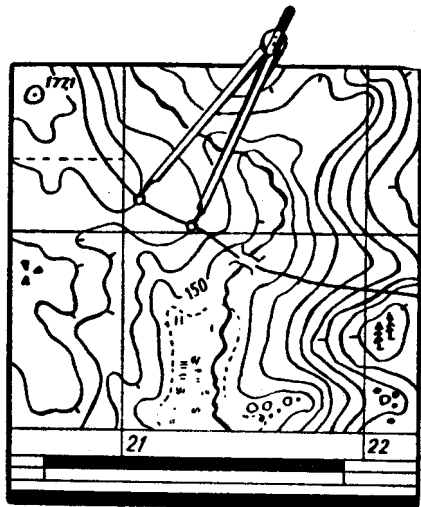


Рис. 6

20 м — на карте масштаба 1:100 000, 40 м — 1:200 000. На картах масштаба 1:500 000 и 1:1 000 000 горизонтالي проводятся через 50 м. Высота горизонтали над уровнем моря, выраженная в метрах, называется отметкой. Отметки горизонталей подписываются в разрывах горизонталей, а отметки точек — правее их.

Для определения крутизны ската на топографической карте строится шкала заложений, на которой последовательно отложены заложения, соответствующие крутизне скатов от 1 до 45° (рис. 6). Для измерения крутизны ската измеряют циркулем кратчайшее расстояние между горизонталями и на шкале подбирают соответствующее ему заложение, против которого читают крутизну ската в градусах.

Кроме способа горизонталей рельеф изображается гипсометрическим способом и способом отмывки. Эти способы применяют вместе с горизонталями. В основу способа *отмывки* положен принцип сгущения теней по мере увеличения крутизны ската. Для этой цели используют серую или коричневую краску.

Сущность *гипсометрического* способа заключается в окраске высотных слоев: выше 200 м — коричневой краской (чем выше,

тем темнее), а ниже 200 м — зеленой. Этот способ применяется на картах масштаба 1:1 500 000 и мельче.

На топографических картах СССР за точку отсчета принято нулевое деление футштока¹ Кронштадтского моста.

РАБОТА С КАРТОЙ

При работе с топографической картой приходится измерять расстояние по прямой линии, по извилистой, а также измерять и вычислять углы. Для этого необходимо прежде всего знать масштаб карты.

Масштабом называется отношение длины линии на карте к длине соответствующей линии на местности, выраженное в одинаковых мерах длины. Различают численные и линейные масштабы карты.

Численный масштаб записывается в виде дроби или отношения двух чисел. В числителе стоит единица, а в знаменателе — число, которое показывает, во сколько раз действительные размеры на местности уменьшены при изображении на карте, например: $\frac{1}{10000}$ или 1:10 000. Число 10 000 показывает, что все расстояния на местности уменьшены в 10 000 раз.

Для определения по карте расстояния между местными предметами пользуются численным масштабом. Для этого измеряют линейкой или циркулем расстояние между местными предметами в сантиметрах и умножают полученное число на величину масштаба.

Например, если на карте масштаба 1:25 000 расстояние между двумя точками равно 5,5 см, то расстояние на местности будет равно $5,5 \times 250 = 1375$ м.

Для определения небольших расстояний между двумя точками проще пользоваться линейным масштабом.

Линейный масштаб — это графическое изображение численного масштаба (рис. 7). Он представляет собой прямую линию, разделенную на отрезки равной длины, называемую основанием линейного масштаба. Основание выбирается с таким расчетом, чтобы ему на местности соответствовало круглое число сотен или тысяч километров. Если есть необходимость построить линейный масштаб для карты масштаба 1:50 000, то за основание лучше принять отрезок 2 см. Тогда каждому такому отрезку на местности будет соответствовать расстояние 1 км. Если нужно измерить линию, меньшую, чем длина основания, то основание делят еще на 5—10 равных частей.

¹ Рейка (брус) с делениями, установленная на водомерном посту для наблюдений уровня воды в море, реке или озере. Служит для изучения изменения уровня в данном месте, определения среднего уровня моря (реки) и установления начального уровня для исчислений высот и глубин. От нуля Кронштадтского футштока в СССР измеряют абсолютные высоты.

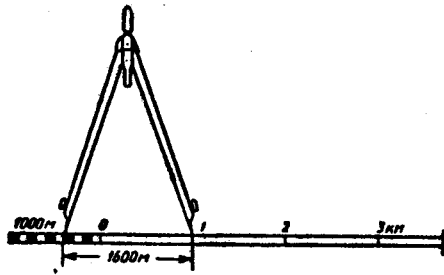


Рис. 7

Поскольку линию на карте точно измерить нельзя, то расстояния на местности 10 и 50 м, соответствующие 0,01 см на карте, показываются предметной точностью масштаба карты. Практически ошибка измерения линий на карте в полевых условиях составляет 0,05 см и более.

В практике туризма часто приходится пользоваться картами неметрических масштабов или фотокопиями карт произвольного масштаба.

Чтобы с такой картой можно было работать, необходимо построить *переводной линейный масштаб*.

Например, сделана фотокопия карты масштаба 1:300 000. Масштаб фотокопии получится равным 1:387 865. Если построить линейный масштаб с основанием 1 см, то в натуре ему будет соответствовать 3878,65 см. Это создает определенные трудности в работе с таким масштабом. Удобнее построить такой линейный масштаб, основанию которого в натуре соответствовало бы круглое число километров или сотен метров, например 5000 м. Длину такого основания находим из следующей пропорции: 1 см : x см = 3878,65 : 5000 м;

$$x = \frac{5000}{3878,65} = 1,29 \text{ см.}$$

На крупномасштабных картах часто приходится определять координаты точек.

Координатами точек называют угловые или линейные величины, характеризующие положение точек на поверхности или в пространстве. Для определения координат точек пользуются координатной меркой (рис. 8).

Координатная мерка — это прозрачная целлулоидная пластинка с координатной сеткой. Две взаимно перпендикулярные линии делят координатную сетку на четыре равных квадрата; эти линии оканчиваются стрелками, имеющими обозначения: С (север), Ю (юг), З (запад), В (восток). Расстояние между линиями сетки равно 2 мм; цена деления сетки для карт масштабов 1:25 000 и 1:50 000 соответственно равна 50 и 100. В северо-

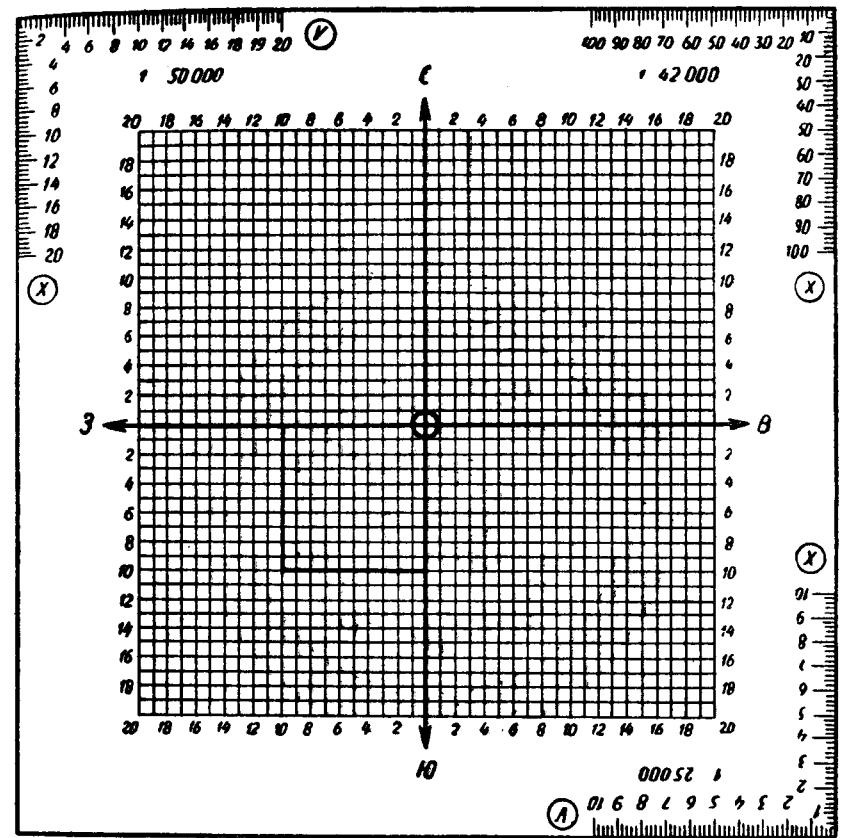


Рис. 8

во-восточной части сетки выделены жирными линиями квадраты со сторонами в 2 см.

На углах пластинки имеются шкалы, служащие для определения координат точек карты при разных ее масштабах. Шкалы для масштабов 1:25 000 и 1:50 000 имеют миллиметровые деления и оцифрованы в сотнях метров; шкала для масштаба 1:42 000, оцифрованная через 0,2 дюйма, предназначена для старых карт, разграфленных на дюймовые и двухдюймовые квадраты. В центре пластинки имеется отверстие для накола точек при нанесении их на карту.

Координатометр имеет вид угольника, на внутренних сторонах которого нанесены миллиметровые деления, оцифрованные в сотнях метров.

Если расстояние между штрихами делений равно 2 мм, то цена деления для карт масштабов 1:25 000 и 1:50 000 соответственно равна 50 и 100 м.

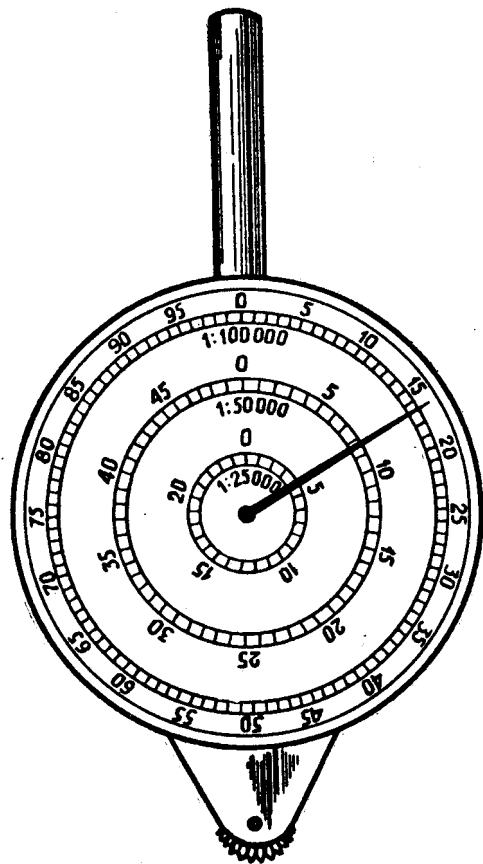


Рис. 9

Измерение расстояний по ломаной линии производится с помощью циркуля или курвиметра. При пользовании циркулем створ его делают небольшим в зависимости от степени извилистости измеряемого расстояния.

Курвиметр имеет вид круглой коробочки с держателем (рис. 9). В центре прибора находится циферблат со стрелкой, внизу имеется колесико, при помощи которого обводится маршрут. Колесико соединено системой передач со стрелкой на циферблате, которая ведет отсчет величины пройденного расстояния по карте.

Деления на шкале циферблата курвиметров бывают различные: на одних курвиметрах они обозначают путь, проходимый колесиком по карте в сантиметрах, на других — показывают непосредственно расстояние на местности в километрах в зависимости от масштаба карты. На рисунке показан курвиметр с тремя шкалами различных масштабов (1:100 000, 1:50 000, 1:25 000). Де-

ления на шкалах показывают расстояние на местности в километрах.

Чтобы определить длину маршрута с помощью курвиметра, необходимо стрелку прибора установить на нулевое положение циферблата. Затем курвиметр следует поставить вертикально колесиком на начальную точку маршрута и с равномерным нажимом прокатить его вдоль маршрута так, чтобы показания стрелки возрастали. В конечной точке маршрута снимают отсчет по нужной шкале циферблата. Длина маршрута будет равна отсчету, умноженному на цену деления шкалы.

Если курвиметр дает показания в сантиметрах, то для получения соответствующего им расстояния на местности необходимо умножить отсчет по шкале на величину масштаба карты.

Но точно измерить расстояние по линейному масштабу невозможно, так как делить его основание на очень мелкие части нельзя. Это затрудняет отсчет.

Для большей точности измерений следует применять так называемый поперечный масштаб.

Поперечный масштаб (рис. 10) представляет собой прямоугольник, горизонтальная сторона которого разделена на несколько равных частей, обычно по 2 см каждая. Каждая часть носит название основания масштаба. Крайнее левое основание в верхней и нижней частях поперечного масштаба делится на 10 равных частей. Концы этих десятых долей основания соединяются между собой прямыми, отсекающими на горизонтальных линиях сотые доли основания. Таким образом, на поперечном масштабе измеряемое расстояние может быть выражено в целых, десятых и сотых долях основания масштаба. Зная величину основного масштаба (2 см), можно определить «цену» основания в метрах.

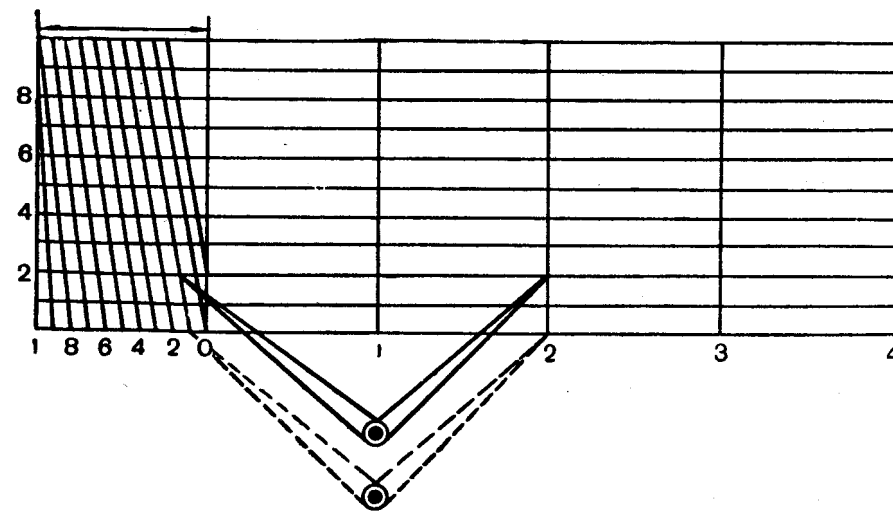


Рис. 10

Так, для масштаба 1:25 000 «цена» основания поперечного масштаба составляет 500 м, его десятая доля — 50 м, а одна составная часть — 5 м. Поперечным масштабом пользуются так. Циркулем измеряют расстояние между двумя предметами на карте. Затем прикладывают циркуль к нижней линии поперечного масштаба и отсчитывают расстояние, получается 2200 м с излишком. Чтобы определить этот излишек, необходимо циркуль передвигать параллельно нижней линии вверх до пересечения с диагональю и считать окончательную величину расстояния 2200 м.

ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Знание топографического ориентирования имеет важное значение, особенно при прохождении по незнакомой местности и при плохой видимости. Под топографическим ориентированием следует понимать ориентирование на местности, т. е. определение места своего расположения относительно сторон горизонта, окружающих местных предметов и рельефа местности. Ориентирование на местности начинается с определения сторон горизонта по компасу. Останавливаться на правилах пользования компасом нет необходимости, т. е. это общеизвестно. Из многочисленных систем компасов в туристской практике нашел самое широкое применение жидкостный компас «Спорт-3» (рис. 11). При пользовании любым

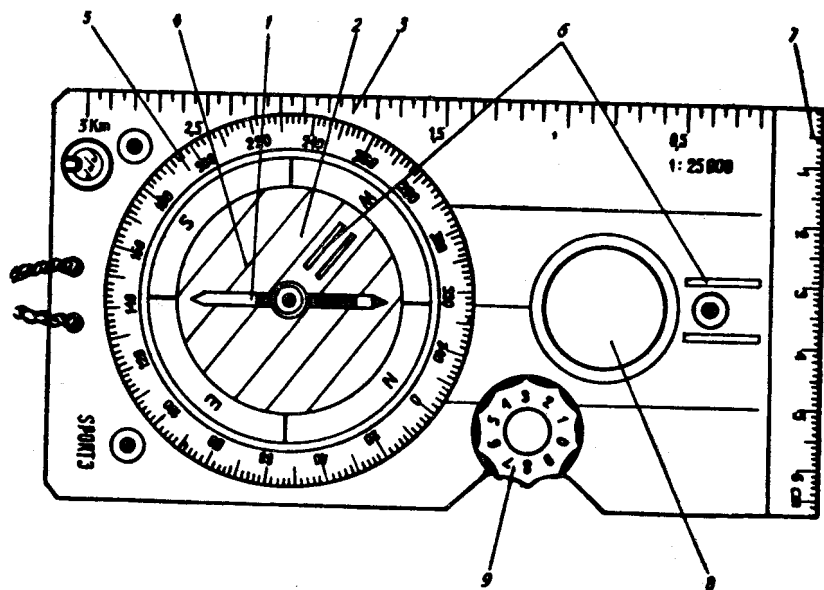


Рис. 11

1 — магнитная стрелка; 2 — резервуар с жидкостью («колба»); 3 — масштабная шкала; 4 — направляющие линии; 5 — лимб, подписанный в градусах; 6 — риски для определения направления движения; 7 — миллиметровая шкала; 8 — увеличительное стекло; 9 — шайба-шагомер.

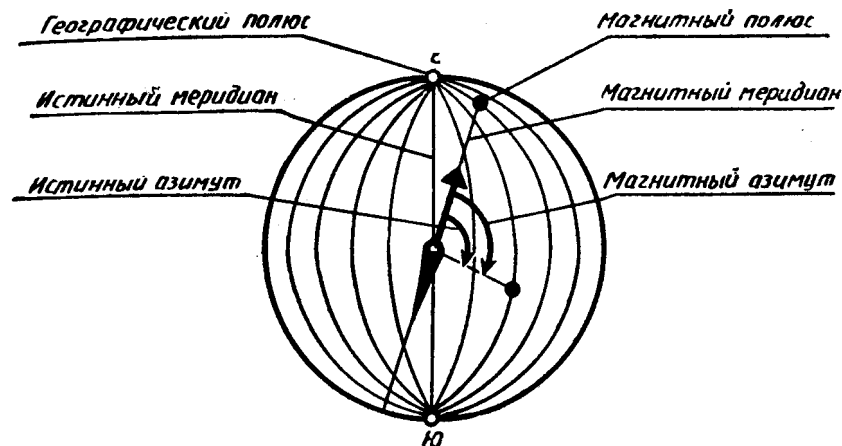


Рис. 12

компасом следует помнить, что в свободно подвешенном состоянии магнитная стрелка своими концами будет направлена на север и на юг. Но это приближенно. Стрелка располагается не по направлению истинного (географического) меридиана, а по направлению магнитного меридиана (рис. 12). Угол между истинным меридианом и магнитным 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.

По восходу и закату солнца (рис. 13). На открытой местности определяют азимуты (угол в градусах, измеренный по ходу часовой стрелки от северного конца меридиана до направления на ориентир) точек восхода и заката солнца. Полусумма азимутов укажет направление истинного меридиана. Если полусумма азимутов меньше 180° , то склонение восточное, если больше — западное.

Пример. Под азимутом $A_1 = 97^\circ$ наблюдался восход солнца, а под азимутом $A_2 = 250^\circ$ — закат. Их полусумма равна:

$$\frac{A_1 + A_2}{2} = \frac{97 + 250}{2} = 173,5, \text{ т. е. } < 180^\circ.$$

Значит, склонение восточное, положительное. Величина склонения будет равна: $C_{\text{в}} = 180^\circ - 173,5^\circ = +6,5^\circ$.

По карте. Для этого ориентируют крупномасштабную карту по линиям местности (по прямым участкам дорог, каналов, просек и т. п.), накладывают компас нулевым диаметром на линию истинного меридиана и по отклонению магнитной стрелки судят о величине и направлении магнитного склонения. Нужно пом-

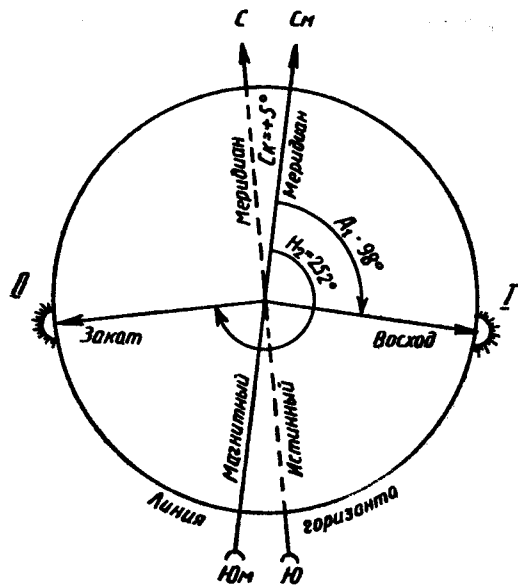


Рис. 13

нить, что для ориентирования карт в этом случае нельзя использовать линии электропередач, линии железных дорог, линии связи и т. д., так как металл и электроток будут влиять на показания магнитной стрелки.

Магнитное склонение не есть величина постоянная. Оно является проявлением магнитных свойств Земли. На территории СССР оно изменяется в довольно широких пределах. Более того, магнитное склонение даже для одной и той же точки может быть различным, изменяясь из года в год.

При движении группы по азимуту необходимо тщательно поддерживать направление и чаще сверяться с компасом. Для более точного выхода на ориентир не следует назначать очень большие расстояния между точками поворота. В случае обхода препятствий на противоположной стороне препятствия следует заметить какой-либо ориентир и, обойдя препятствие, продолжать движение по азимуту из этого ориентира.

Ориентирование на местности по карте

Сначала следует сориентировать карту. Ориентирование карты можно производить по компасу и двум ориентирам. Для этого сначала устанавливают компас диаметром север—юг на вертикальную линию координатной сетки северным концом к северной стороне рамки карты и освобождают тормоз магнитной стрелки.

Затем поворотом карты вместе с компасом подводят северный конец магнитной стрелки к делению, соответствующему величине поправки направления. Если поправка направления положительная (восточная), то стрелка должна отклониться вправо от вертикальной линии сетки, если поправка направления отрицательная (западная), то стрелка должна быть отклонена влево. Поправку величиной меньше 3° можно не учитывать, так как ошибка в установке магнитной стрелки компаса может быть больше величины поправки.

Ориентирование карты по двум ориентирам производится так. Находясь на местности у одного ориентира, с которого виден другой, отыскивают на карте первый ориентир. 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, 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 туристом задач на местности. Чаще всего туристу приходится находить точку своего стояния. Это можно сделать разными способами и приемами. Проще это сделать тогда, когда эта точка находится рядом с местным предметом, изображением на карте; условный знак или изображение этого предмета указывает точку стояния.

Если точку стояния на местности опознать невозможно и она находится вдали от местных предметов, то прибегают к простейшим способам топографической привязки.

Топографическая привязка осуществляется приемами глазомерной съемки или с помощью приборов.

1. Топографическая привязка приемами *глазомерной съемки*.

Топографическую привязку приемами глазомерной съемки можно выполнить тогда, когда местные предметы удалены от привязываемой точки не более чем на 1 км. Сначала выбирают местные предметы, хорошо опознаваемые на карте (перекрестки обозначенных на карте дорог, просек, перекрестки улиц в населенных пунктах, углы канав и линий электропередач, церкви, вышки, водонапорные башни, отдельные памятники, курганы, отдельные деревья, километровые столбы, мосты и т. п.). Затем карту ориентируют по компасу или по прямолинейному контуру, если привязываемая точка расположена на этом контуре, а визирование с прочерчиванием направления осуществляют при помощи линейки. Расстояние измеряют шагами или на глаз (если оно не более 100 м). Для перехода от расстояний, измеренных в шагах, к соответствующим расстояниям в метрах необходимо знать масштаб своих шагов. Если он неизвестен, то принимают 100 обычных шагов за 75—80 м.

Для возможно большей точности определения координат привязываемой точки целесообразно при выборе ориентиров (местных предметов, контурных точек) помнить и учитывать следующее.

В качестве ориентиров точек, расположенных в населенном пункте, следует иметь в виду, что на карту точно наносят лишь внешний контур населенного пункта, главные улицы и постройки, ближайшие к перекресткам главных улиц и переулков. Условный знак фабрики или завода на карте обозначается в том месте, где на местности располагается фабричная труба, а при ее отсутствии — на месте самого высокого здания, расположенного в черте завода.

В случае если на небольшом участке местности сосредоточено значительное количество одинаковых местных предметов (садов, домов и т. д.), то на карту точно наносятся только крайние.

Топографическая привязка приемами глазомерной съемки выполняется полярным способом и способом засечки (способ обратной засечки с контролем, засечки по створу с промером, засечки по перпендикуляру к створу или к линейному объекту).

Полярный способ (способ визирования с промером) применяется тогда, когда определяемая точка находится вблизи местного предмета, имеющегося на карте. Для привязки этим способом ориентируют карту на определенной точке обратным визированием по местному предмету, при помощи визирной линейки прочерчивают направление. Затем измеряют расстояние до местного предмета, откладывают его на прочерченной прямой в масштабе карты и таким образом находят положение привязываемой точки.

В условиях открытой местности и при хорошей видимости применяют *способ засечек*. Он не требует измерения расстояний, — в этом его преимущество перед полярным способом. К тому же способ засечек требует меньше времени.

Если точка, которую необходимо определить, находится на дороге или на какой-либо другой линии местности, то достаточно выбрать один ориентир, имеющийся на карте и местности. После выбора такого ориентира визирную линейку прикладывают к условному знаку этого ориентира на карте, а затем, не сбивая ориентировки карты, визируют на ориентир по линейке, поворачивая ее около условного знака ориентира. Когда ориентир окажется на линии визирования, прочерчивают линию от ориентира на себя. Пересечение линии визирования с дорогой даст местоположение определенной точки.

Если же возникнет необходимость определить местоположение точки, находящейся вне дорог или каких-либо других линий местности, имеющихся на карте, можно применить другой способ засечки — способ обратной засечки и засечки по измеренным расстояниям.

Обратные засечки с контролем. Этот способ применим, если с определяемой точки видны три местных предмета, имеющихся на карте. Сначала на привязываемой точке ориентируют карту. Затем на каждую из выбранных контурных точек обратным визиро-

ванием (полярный способ) прочерчивают три направления. Пересечение прочерченных направлений даст положение определяемой точки.

Может случиться так, а на практике это случается часто, что пересечения трех направлений не произойдет. Тогда получается треугольник погрешности. Если стороны треугольника не более 1,5 мм, то определенную точку накалывают в центре треугольника. Если больше, то определение проводят повторно.

Выполнение обратной засечки можно произвести с помощью *способа Болотова*, который не требует предварительного ориентирования. При этом способе засечка проводится по трем ориентирам. Лист прозрачной бумаги прикрепляют к планшету (фанере), который кладут горизонтально на какую-нибудь подставку (пень, камень). Посередине листа намечают точку, принимая ее за определяемую. Затем на местности вокруг определяемой точки выбирают три изображенных на карте ориентира. Удерживая папку в одном и том же положении, прикладывают к намеченной точке визирную линейку и поочередно визируют на ориентиры, прочерчивая направления на них из намеченной точки. Затем снимают лист бумаги с папки и накладывают его на карту таким образом, чтобы каждое из поперечных направлений прошло точно через изображение того ориентира, на который оно привизировано. После этого прикладывают намеченную на листе бумаги точку на карте. Полученная на карте точка будет искомой.

2. Топографическая привязка *с помощью приборов*. Для более точного определения привязываемых точек топографическую привязку по карте выполняют с помощью приборов (буссоль, дальномер). При этом применяются следующие способы: полярный, ход в две-три стороны, засечка по обратным дирекционным углам, засечка по измеренным расстояниям.

Полярный способ (рис. 14) применяется тогда, когда известны или можно определить по карте координаты одного местного предмета и он (точка O) виден с привязываемой точки (точка A). Для этого измеряют на местности полярные координаты (Q_A , d) привязываемой точки и определяют по ним прямоугольные координаты (X_A , Y_A) этой точки. Для определения координат точек местности по карте применяют географические, плоские прямоугольные и полярные координаты.

Засечки по обратным дирекционным углам (рис. 15). Этот метод заключается в нахождении на местности дирекционных углов с привязываемой точки A на два-три местных предмета (точка O_1 , O_2 , O_3), имеющихся на карте, с последующим построением на 30—00 дирекционных углов на карте при соот-

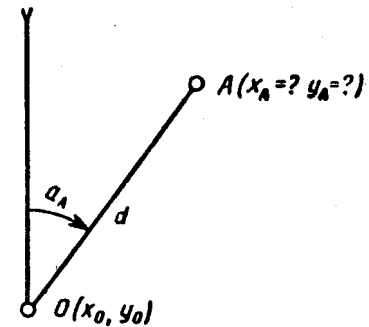


Рис. 14

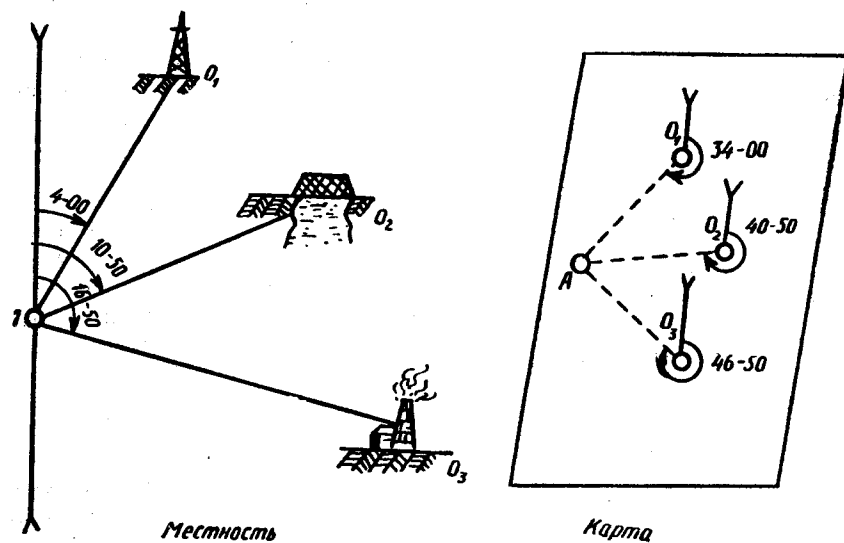


Рис. 15

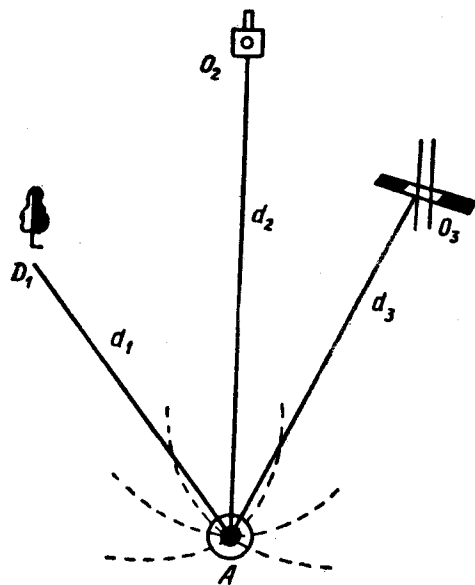


Рис. 16

ветствующих точках. Координаты привязываемых точек дадут пересечение направлений измеренных дирекционных углов на карте. Если допущена ошибка при определении дирекционных углов и графических построений на карте, то может получиться треугольник погрешности. Если наибольшая сторона треугольника погрешности не более 0,5 м, то привязываемую точку указывают в центре треугольника.

Засечка по измеренным расстояниям. Этим методом пользуются, если можно найти расстояния двух-трех местных предметов, координаты которых известны. Сначала определяют расстояния до этих предметов, затем наносят на карту по известным координатам контурные точки и прочерчивают с них циркулем дуги радиусом, равным измеренным расстоянием в масштабе карт. Привязываемую точку получают в пересечении дуг (рис. 16).

Ориентирование по небесным светилам

Стороны горизонта можно определить по небесным светилам. По Солнцу можно определить стороны горизонта довольно приблизительно, помня, что в нашем полушарии оно примерно находится:

- в 7 часов местного декретного времени на востоке;
- в 13 часов местного декретного времени на юге;
- в 19 часов местного декретного времени на западе;
- в 1 час местного декретного времени на севере.

С большей точностью стороны горизонта можно определить по Солнцу и часам (рис. 17).

Это делается так. Устанавливают часы горизонтально, затем поворачивают их так, чтобы часовая стрелка была направлена на Солнце. Угол на циферблате часов между направлением часовой стрелки и направлением на цифру 1 делят пополам. Биссектриса этого угла и покажет направление на юг.

В пустыне направление север—юг можно также определить при помощи гномона. Это можно сделать только днем, притом в солнечную погоду. Принцип действия гномона заключается в следующем. Если на листе чертежной бумаги, приклеенной к планшету, провести несколько концентрических окружностей с произвольным радиусом, в центре окружности закрепить в отвесном положении длинную иглу, а затем отметить пересечение тени конца иглы до и после полудня с окружностями, то, соединив прямыми полученные точки и разделив прямые пополам, получим направление север—юг (на рисунке эта линия обозначена NS). Обелиски (гномоны) распространены на территории Армении. Так, совсем недавно молодой кандидат геолого-минералогических наук Сурен Айвазян на склоне горы Арагац обнаружил новый гномон, представляющий собой базальтовый обелиск высотой в 5 м, шириной в 1 м и толщиной в 1,5 м. «В верхней части этого гномона изображен выпуклый круг, окруженный четырьмя попарно пер-

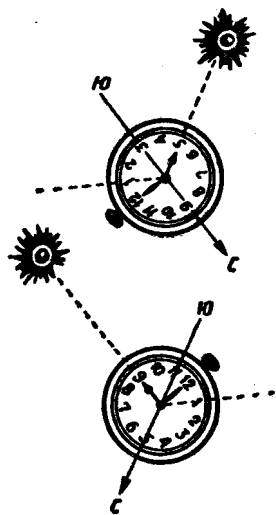


Рис. 17

пендикулярными полукругами. По мнению ученых, они соответствуют четырем сторонам света»¹.

В полупустыне или в равнинной пустынной местности линию север—юг можно определить по направлениям на восходящее и заходящее Солнце. Для этого необходимо на земле отметить колышком точку А и на некотором расстоянии от нее, например 10 м, при восходе Солнца в направлении его центра отметить колышком точку С. И точно так же при закате на таком же расстоянии в направлении центра Солнца отметить колышком точку В. Середину линии ВС следует обозначить точкой О. Направление АД, проходящее через точку О, и будет линией север—юг.

Полярная звезда всегда находится на севере в созвездии Малой Медведицы.

Но следует помнить, что при наблюдении в южных широтах Полярная звезда отклоняется от меридиана не более чем на $1^{\circ}30'$.

Ориентирование по Луне дает приближенные данные. Можно считать, что Луна находится:

Фазы Луны	В 19 ч 00 мин	В 01 ч 00 мин	В 07 ч 00 мин
Первая четверть (видна правая половина диска Луны)	На юге	На западе	
Полнолуние	На востоке	На юге	На западе
Последняя четверть (видна левая половина диска Луны)	—	На востоке	На юге

При полнолунии стороны горизонта определяются так же, как по Солнцу и часам (Луна принимается за Солнце). Стороны горизонта при разных фазах Луны можно определить следующим образом. Сначала устанавливаются, прибывает Луна или убывает. На глаз оценивают, сколько шестых долей радиуса Луны составляет освещенная часть ее диска. Если Луна на ущербе, то к показанию времени на часах прибавляют такое количество шестых долей радиуса, какое составляет освещенная часть диска. Если Луна прибывает, то из показания времени это число вычитается. Часы, показывающие время с учетом поправки, направляются в сторону Луны. Угол между направлением на Луну и цифрой 1 на циферблате делят пополам. Это и будет примерное направление на юг.

¹ Сельская жизнь.—1973.—20 ноября.

Ориентирование по местным предметам

В лесу. Лесная площадь Земли по данным ФАО (продовольственная и агрономическая организация при ООН) составляет 4126 млн. га, а покрытая лесом площадь—3779 млн. га¹. Лес в СССР занимает площадь 769,8 млн. га. Лесистость территории СССР составляет 34,4%². Можно представить себе возможность разработки туристских маршрутов, связанных с лесом, а исходя из этого, и важность умения ориентироваться в лесу по местным признакам.

В литературе имеются рекомендации к определению сторон горизонта по кроне деревьев. Но указание на то, что крона деревьев с южной стороны роскошнее, а годовые кольца прироста древесины на пне срезанного дерева с юга шире, чем с севера, не всегда подтверждается³.

Дело в том, что в глухом лесу деревья своей тенью закрывают соседние деревья, находящиеся на севере от них. Поэтому более длинные и густые ветки в середине леса могут быть направлены не только на юг, но и на север, восток, запад, т. е. туда, где больше свободного места. В связи с этим и ежегодный прирост очередного слоя древесины образуется с той стороны, с которой дерево лучше развивается. А значит, не обязательно с южной стороны. И если еще учесть то, что на развитие кроны деревьев, а также на ширину прироста древесины постоянно влияет направление ветров, влага, то вывод ясен. Но он не может быть верным для всех районов страны. Исключением может быть Север, где тепла и света от солнца значительно меньше, чем влаги, и где деревья развиваются лучше в сторону юга. В средних широтах умеренного климата, в частности на территории Украины, только по деревьям, стоящим на открытом месте, можно определить направление север—юг.

На туристских маршрутах Крыма, Закавказья туристы встретят редкое дерево-компас. Это алепская сосна. Свое название она получила от сирийского города Халеб (Алеппо), на окраинах которого она особенно распространена.

Высота этой сосны—10—15 м. Сосна очень любит солнце, и ее характерной чертой является несколько искривленный и наклоненный в сторону солнца ствол. Ввиду своей неприхотливости алепская сосна используется в районах Крыма и Закавказья для заселения сухих и открытых мест⁴. А учитывая, что она наклоняется к солнцу, ею обсаживают дороги вдоль побережья с северной стороны, создавая красочность пейзажа.

Стороны горизонта в лесу можно определить по коре деревьев. Нужно помнить, что южная сторона деревьев, получая больше

¹ См.: БСЭ.—1973.—Т. 14.—С. 352.

² См.: Энциклопедический справочник СССР.—1979.—С. 56.

³ Менчуков А. Е. В мире ориентиров.—3-е изд., доп.—М., 1966.—С. 173—174.

⁴ См.: Рошин А. Н. Ориентирование на местности.—Киев, 1982.—С. 8.

тепла и света, чем северная, имеет более сухую и светлую кору. Это особенно заметно в хвойных лесах. Помимо этого на более освещенной стороне деревьев имеются характерные наплывы и сгустки смолы, долго сохраняющие светло-янтарный цвет. Следует иметь в виду, что стволы сосны покрываются вторичной коркой. С северной стороны эта корка образуется значительно реже, чем с южной. А после дождя ствол сосны чернеет с севера. Это объясняется тем, что вторичная корка, образующаяся на теневой стороне ствола и заходящая по ней выше, чем по южной, во время дождя набухает и высыхает медленно. Это и создает впечатление черного цвета северной стороны ствола сосны.

Стороны горизонта также можно определить по листовым деревьям. Так, стволы осин, а особенно тополей, с севера покрываются мхом и лишайниками. И даже если лишайник разросся по всему дереву, то с северной стороны его больше, там он более влажный и плотный. Это особенно хорошо заметно по нижней части ствола. А кора белой березы с южной стороны всегда белее по сравнению с северной стороной. Трещины и неровности, наросты покрывают березу с северной стороны. А учитывая, что береза очень чувствительна к ветрам, наклон ее ствола также поможет ориентироваться в лесу.

Для определения сторон горизонта можно использовать крупные камни и валуны. Их северная сторона покрыта лишайниками и мхом, которые не любят тепла и света. Да и почва возле такого камня поможет, если отсутствуют лишайники и мох: почва с северной стороны такого камня более влажная, чем с южной.

Не менее точную информацию по определению сторон горизонта дают грибы. Следует помнить, что они растут преимущественно с северной стороны деревьев, пней, кустов. На восточной и западной стороне деревьев, камней и кустов их значительно меньше, а на южной стороне и особенно в сухую погоду их почти не бывает.

Во время созревания ягод в лесу следует помнить, что она раньше приобретает окраску с южной стороны, созревая быстрее с южной стороны кочек на болотах.

Помогут ориентироваться в лесу и его обитатели. Так, белка устраивает свое жилище только в дуплах, расположенных с противоположной стороны господствующих ветров. А муравейники располагаются с южной стороны какого-либо дерева или пня. При этом южная сторона его отлогая, северная — круче.

Весной снег быстрее тает на склонах оврагов, лощин, выемок, обращенных к югу. Трава весной выше и гуще с южной стороны отдельных камней, построек, опушек леса, а летом при длительной жаре остается более зеленой с северной стороны.

Прекрасным ориентиром в лесу являются лесоустраительные столбы (рис. 18). Во всех лесных массивах просеки прорубают в соответствии с принятым в нашей стране лесоустройством в направлении сторон горизонта: основные просеки — с севера на юг, поперечные — с востока на запад. Кварталы нумеруются с запада

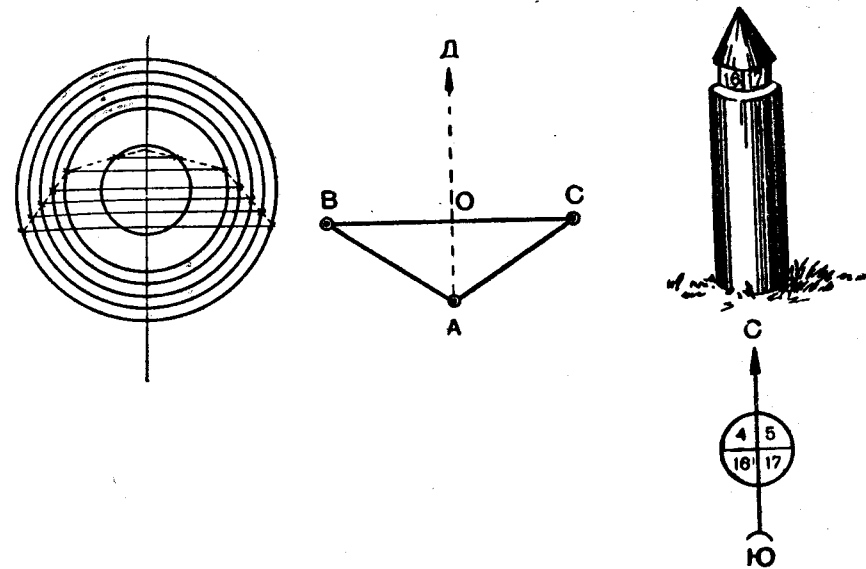


Рис. 18

на восток и с севера на юг, так что первый квартал оказывается в северо-западном углу хозяйства, а последний — на юго-востоке. На квартальных столбиках на перекрестках просек указаны номера кварталов. Величина чисел соответствует расположению кварталов: меньшие номера — на северо-западе и северо-востоке, большие — на юго-западе и юго-востоке, например: $\frac{25-26}{31-32}$. Ребро

между двумя соседними гранями с наименьшими числами указывает направление на север.

В степи. Кроме Солнца, Луны и созвездий в степи можно ориентироваться по растениям. В южных степях широко распространено такое растение, как латук. Это двухлетний сорняк с корзинками желтых цветов и вертикально расположенными листьями, которые во влажных и затененных местах расположены на стебле равномерно во все стороны, а в условиях сухой и открытой местности обращены плоскостями на запад. По наблюдениям А. Менчукова, в самое жаркое время латук поворачивает свои листья ребром к югу. Этим самым он ослабляет испарение влаги. Применив компас, можно убедиться, что листья латука сравнительно точно указывают стороны горизонта.

Стороны горизонта даже в пасмурную погоду поможет определить цветущий подсолнечник, корзинка которого ранним утром обращена на восток, в полдень — строго на юг, вечером — на запад. Ночью головка растения занимает вертикальное положение.

А в степной и лесостепной зоне поможет ориентироваться свекла. Помня, что белые корнеплоды свеклы растут с востока на за-

пад, а красные — с севера на юг, при отсутствии других ориентиров можно воспользоваться этим.

В горах ориентируются по вершинам, хребтам, седловинам, выступам, скалам, дорогам, тропам, отдельно растущим деревьям и т. д. На маршруте необходимо направление течения рек, ручьев, что поможет сориентироваться в случае необходимости.

В пустынях. Ввиду того что пасмурные дни в пустыне — явление крайне редкое, то ориентироваться можно по Солнцу, Луне, звездам. Кроме того, можно ориентироваться по барханам. При этом следует помнить, что летом все наветренные, пологие склоны барханов обращены на север, а крутые, осыпающиеся — на юг, так как в это время года преобладают северные ветры. Зимой, наоборот, пологие склоны барханных цепей обращены к югу, а крутые — на север, потому что зимой дуют южные ветры.

Большую помощь в ориентировании в пустыне окажут искусственные ориентиры, например *мазары* — магометанские могилы. Стенки мазара ориентированы по сторонам света.

Можно воспользоваться и такими искусственными ориентирами, как субурганы, обо, оюки¹.

Субурганы — буддийские священные знаки, указывающие путь к местам исполнения обрядов религиозного культа и находящиеся на дорогах, имеющих общее экономическое значение.

Обо — священные знаки из нагромождений камней, которые располагаются на перекрестках троп, на возвышенных местах, благодаря чему далеко видны.

Оюки — указатели дорог, сложенные на возвышенных местах в виде пирамид из хвороста и саксаула.

В населенных пунктах. Надо помнить, что на северных склонах деревянных и соломенных крыш растет зеленый мох, лишайник. Доски фронтонов с северной стороны домов темнее и нередко даже покрыты зеленоватым лишайником.

Алтари православных церквей и часовен повернуты на восток. Кресты на куполах стоят в направлении север — юг. Приподнятый конец нижней перекладины обращен к северу.

Направление север — юг можно определить с помощью иголки и магнита. Для этой цели можно использовать обыкновенную иглу. Если ею несколько раз провести по магниту, она тотчас же будет намагничена. Сделав узелок на конце нитки, нужно воткнуть в него намагниченную иглу. В горизонтальном, свободном подвешенном состоянии она займет положение вдоль магнитного меридиана: один конец иглы будет направлен на север, другой — на юг.

В туристских путешествиях может возникнуть необходимость ориентирования во времени. Легче всего ориентироваться по цветам и птицам. Для ориентирования во времени по цветам можно воспользоваться таблицей А. Менчукова (см. приложение № 1).

Следует помнить, что зяблик пробуждается около 1 ч — 1 ч 30 мин ночи, малиновка — около 2—3 ч утра, перепел — около 3 ч утра, дрозд — около 4 ч утра, воробей — около 5—6 ч утра.

Простейшие способы геометрических измерений на местности

В условиях туристских путешествий очень важно уметь без помощи приборов определять расстояния и размеры предметов. Способность человека оценивать на глаз, без помощи приборов, расстояния до окружающих его предметов и размеры предметов называется глазомером. Это индивидуальная особенность человека, но ее можно развить путем постоянных и терпеливых упражнений.

Глазомерное определение расстояний производится различными способами.

Можно определять расстояние по видимым деталям. Для более точного определения расстояния по видимым деталям необходимо руководствоваться данными, приведенными ниже, в таблице 1.

Таблица 1

Таблица расстояний начала видимости предмета

Наименование предмета	Расстояние
Большие башни, церкви, элеваторы	16—21 км
Ветряные мельницы	11 »
Деревни и большие здания	9 »
Фабричные трубы	6 »
Отдельные дома	5 »
Окна в домах без переплетов	4 »
Трубы на крышах	3 »
Отдельные деревья, люди	2 »
Километровые столбы и другие столбы	2 »
Лошади (различаются ноги)	700 м
Переплеты на окнах	530 »
Голова человека	400 »
Цвета одежды	270 »
Черепица и доски на крышах	210 »
Пуговицы	160 »
Лица людей	160 »
Выражение лица	110 »
Глаза	60 »
Белки глаз	20 »

Для определения расстояния можно пользоваться простейшими дальномерами. В условиях туристских походов можно пользоваться пластинкой Лионде (названа по имени автора). Этот способ определения расстояний заключается в следующем. Пластинку направляют на идущего человека (рис. 19). Установ-

¹ См.: Рошин А. П. Учись ориентироваться на местности. — Киев, 1982. — С. 48.

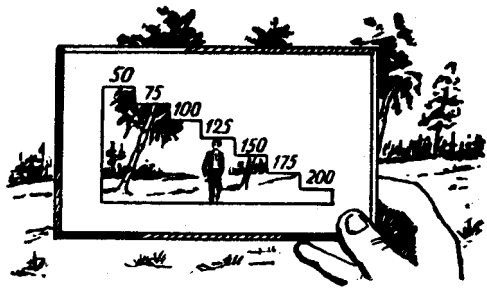


Рис. 19

ливают, например, что фигура целиком заполняет четвертый слева вырез пластинки с надписью: «125». Это значит, что расстояние от наблюдателя до объекта равно 125 м.

В условиях туристских путешествий возникает необходимость в измерении расстояния до недоступных предметов. К примеру, необходимо измерить расстояние до человека, идущего вдоль реки по противоположному берегу. Для этого следует вытянуть руку по направлению движения пешехода и смотреть одним правым глазом на конец пальца, ожидая, когда человек заслонится им. И в тот же момент необходимо закрыть правый глаз и открыть левый. Человек словно отскочит назад. Необходимо тотчас же считать, сколько шагов сделает пешеход, прежде чем снова поравняется с пальцем вытянутой руки исследователя (рис. 20).

Расстояние от исследователя до человека на том берегу реки определяется из пропорции: $D:P=L:R$, откуда $D=P \times (L:R)$. Пример. Расстояние между зрачками глаз $R=6$ см, от конца вытянутой руки до глаза $L=60$ см. Пешеход прошел расстояние P , равное 18 шагам; в среднем шаг равен 75 см. Подставляя эти величины в формулу, получим: $D=18 \times (60:6)=180$ шагам или $180 \times 0,75=135$ м.

При осуществлении переправы через реку или ручей на маршруте возникает необходимость определения ширины реки. Это

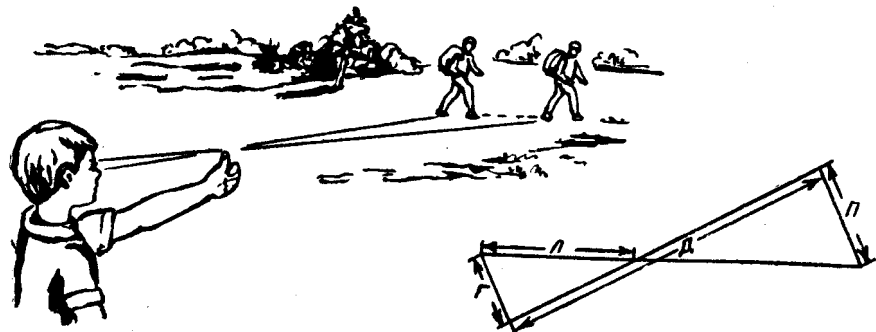


Рис. 20

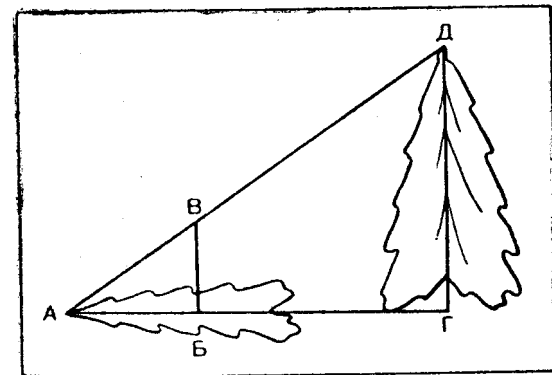


Рис. 21

можно сделать с помощью травинки. Для этого необходимо на противоположном берегу реки выбрать в непосредственной близости от него два заметных предмета, и, стоя по другую сторону реки с вытянутыми руками, в которых зажата травинка, следует закрыть промежуток между выбранными предметами. Один глаз должен быть закрыт.

После этого следует, сложив травинку пополам, отходить от берега до тех пор, пока расстояние между выбранными предметами не закроется сложенной травинкой. Замерив промежуток между двумя точками стояния, получим расстояние до противоположного берега, т. е. ширину реки.

Высоту предметов можно определить по тени нужного предмета, по своему росту. Для определения высоты предмета по его тени необходимо поставить в тени этого предмета (к примеру, дерева) палку недалеко от его верхушки и измерить длину части палки, покрытой тенью (рис. 21). Тогда $BB':AB'=DГ':AГ'$, откуда $DГ'=AГ' \times (BB':AB')$, т. е., разделив длину покрытой тенью части палки на расстояние от нее до верхушки тени дерева и помножив это число на длину тени, получим высоту предмета (дерева).

Высота предмета по своему росту определяется следующим образом (рис. 22). Необходимо отойти от дерева на известное расстояние AD , лечь головой к точке A и ногами, между которыми зажата палка, к дереву в точке B так, чтобы наш луч зрения проходил через верх палки на вершину дерева. Тогда $ED=AD \times (CB:AB)$.

Расстояние можно определить с помощью эталонов — точных мер. Эталоном могут быть разные части человеческого тела, данные измерений разных предметов, имеющих стандартные размеры. Вот некоторые из них.

1. 10 см — длина указательного пальца у взрослого человека. Для измерения его необходимо согнуть под прямым углом к ладони. Если же палец короче 10 см, то его длину необходимо записать и запомнить. В походе это понадобится.

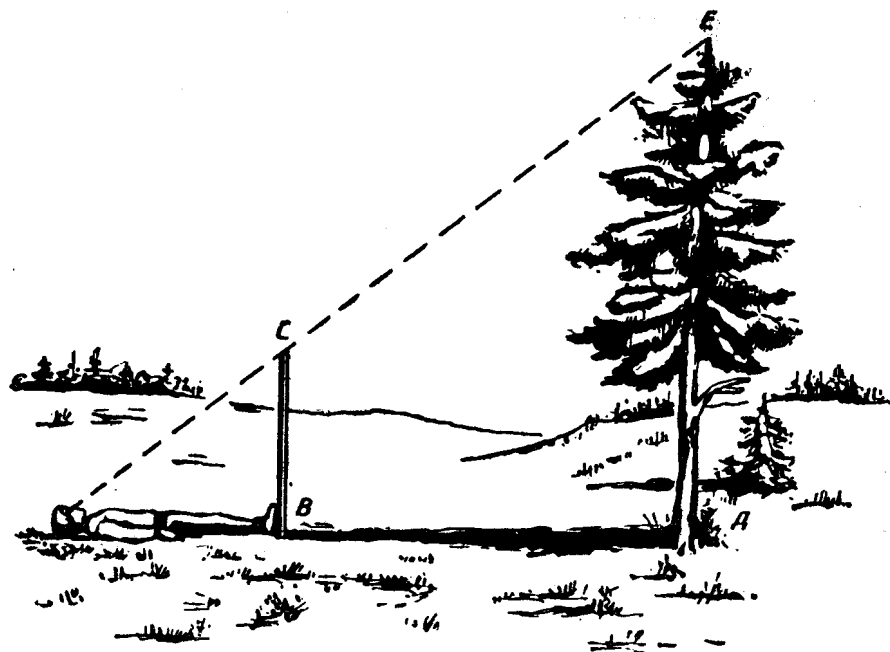


Рис. 22

2. 20 см — расстояние между свободно разведенными концами мизинца и большого пальца, когда рука без напряжения лежит на планшете.

3. 2 м — высота человека с поднятой рукой, если кисть руки отогнуть назад.

4. 1 м — высота от пола до пояса человека.

5. Расстояние между кончиками пальцев рук в положении «руки в стороны» у большинства людей равняется росту.

6. Средняя длина шага взрослого человека равняется приблизительно половине его роста при измерении до уровня глаз. Практически установлено, что длину своего шага можно определить по формуле $\frac{P}{4} + 37$, где P — рост человека в сантиметрах, 4 и 37 — постоянные числа. Например, при росте 120 см длина шага будет равна: $\frac{120}{4} + 37 = 30 + 37 = 67$ см.

7. Расстояние от глаза до основания указательного пальца вытянутой руки равняется 57—60 см. Этой величиной можно пользоваться для нахождения величины любого угла. Известно, что на указанном расстоянии каждый сантиметр имеет угловую величину 1° . Поскольку длина указательного пальца равна 10 см, то достаточно согнуть его в основании под прямым углом к линии всей руки — и измеритель готов: между концом указательного пальца и его основой, т. е. изгибом, образуется угол 10° . Опреде-

ление величины любого угла в градусах делается следующим образом.

Согнутый под прямым углом у основания указательный палец на вытянутой руке устанавливается на уровне глаз. Смотреть надо одним глазом, лучше правым, и держать голову прямо, все время в одном положении. После этого начинают укладывать свою мерку по прямой, соединяющей два предмета, между которыми определяется угол. Совместив конец пальца с одним из предметов, следует отметить, против чего находится другой конец пальца. Это и будет 10° .

Затем, перемещая палец по прямой и совмещая его конец с отмеченным местом, напротив которого был перед этим изгиб пальца, находим новое место изгиба — тут оканчиваются следующие 10° . Это уже 20° от начала. И так нужно дойти до второго предмета, который ограничивает угол. Вполне возможно, что он ляжет где-то посередине пальца. В этом случае важно на глаз определить, сколько десятых частей пальца будет между его концом и визированным предметом. Это число целых градусов надо будет прибавить к измеренным перед этим десяткам градусов. Например, палец уложен целиком 3 раза, после чего осталось еще $\frac{4}{10}$ его длины. Значит, два предмета лежат под углом 27° .

Выполняя эту работу, нельзя менять положение руки относительно корпуса тела и глаза. Необходимо вслед за пальцем медленно поворачиваться корпусом.

8. От конца большого пальца до конца мизинца, если держать вытянутую руку прямо на уровне глаза и перпендикулярно к направлению зрения, — $22^\circ,5$. Этой мерой можно пользоваться для измерения больших углов (от 45°).

Указанные выше соотношения между частями человеческого тела приблизительные и приведены как постоянные величины для человека среднего роста. У детей и подростков даже одного возраста эти величины неодинаковые, поскольку это связано с ростом и индивидуальными особенностями. Поэтому желательно, чтобы каждый турист, готовясь в поход, определил и записал свои мерки. Эталоны могут служить и такие предметы, которые имеют постоянные стандартные размеры (саперная лопатка, туристский топорик, спичечный коробок, карандаш, монета). Эти предметы туристы всегда имеют при себе и ими всегда можно воспользоваться.

В зависимости от района путешествия южных туристов можно самому составить таблицу расстояний по степени видимости характерных для этого района местных предметов.

ИЗМЕРЕНИЕ РАССТОЯНИЯ ШАГАМИ

Для получения наиболее точных результатов необходимо знать длину шага. Как при проверке длины шага, так и в походных условиях при определении расстояния шага лучше всего считать тройками, так как при этом условии пройденное расстояние получится непосредственно в метрах. Точность этого способа изме-

рения расстояний зависит от характера рельефа местности, от опытности наблюдателя, от погодных условий.

Можно измерять расстояние и временем, затраченным на ходьбу. Для этого необходимо заметить количество часов и минут, потраченных для прохождения известного расстояния. Человек за 1 ч проходит столько километров, сколько делает шагов в 3 с (при шаге длиной 0,83 м). В 1 ч человек проходит 5—6 км.

Следует учитывать, что в походных условиях на скорость ходьбы влияют многие естественные препятствия. Так, на высоте 2500—3500 м над уровнем моря скорость движения уменьшается на 25%, выше 3500 — на 50%. При движении в распутицу, по глинистому и солонцеватому грунту скорость замедляется на 50%, по кочковатому лугу и по целине с густым травяным покровом — на 25%. Сильный встречный ветер с густой пылью может снизить скорость ходьбы человека на 50%, ливень, метель — на 10—15%.

ПО УГЛОВЫМ ВЕЛИЧИНАМ ПРЕДМЕТОВ

Величина наблюдаемых предметов зависит от угла зрения или от угловой величины этого предмета, уменьшающейся по мере удаления от нашего глаза.

Приближенное определение расстояний в походных условиях можно произвести по угловой величине видимых объектов, если их линейная величина известна.

Расстояние D до объекта P можно определить по формуле, выведенной из следующей пропорции:

$\frac{D}{P} = \frac{L}{H}$, где P — известная нам высота или размер объекта (см. таблицу), H — величина подручного предмета, L — расстояние до подручного предмета. Тогда $D = \frac{L \times P}{H}$.

Если принять отношение $A = \frac{L}{H}$ за постоянную величину, равную 100, а величину P — за переменную, равную, например, 3, то расстояние D будет равно $100 \times 3 = 300$ м.

В качестве постоянного расстояния от глаза наблюдателя до предмета H для удобства принимают длину вытянутой руки L , равную примерно 60 см. Тогда величина предмета при постоянной величине отношения $\frac{L}{H} = 100$ должна быть равна $\frac{60}{100} = 0,6$ см =

= 6 мм, т. е. примерно ширине или диаметру граненого карандаша. Если в формулу $D = \frac{L \times P}{H}$ подставить длину вытянутой руки, $L = 0,6$ м, а рост человека P принять равным 167 см, то формулу частного случая (определение расстояния до видимого во весь рост человека) можно упростить. Она будет иметь следующий вид:

$$D = \frac{0,6 \text{ м} \times 167}{H_{\text{мм}}} = \frac{10020}{H_{\text{мм}}} \text{ см}^2.$$

После превращения в километры и деления на 100 формула примет вид: $D \text{ км} = \frac{1}{H}$ мм, т. е. расстояние в километрах до человека равно единице, деленной на число миллиметров, отсчитанных по линейке на вытянутой руке (на расстоянии 60 см).

В условиях походов приходится определять расстояние по звуку и свету. Зная скорость распространения звука (около 300 м в 1 с или приблизительно 1 км в 3 с), можно определить расстояние. Так, подсчитав, сколько секунд прошло от момента вспышки молнии до раскатов грома, можно точно определить расстояние до источника звука. Например, мы слышим гром только через 10 с после вспышки молнии. Значит, расстояние до грозовой тучи не менее 3 км. Кроме того, следует помнить, что звуки слышатся на следующем расстоянии:

Таблица 2

Таблица средних размеров некоторых предметов для оценки расстояний

Наименование предметов	Размер
Рост пешехода	1,75
Высота всадника	2,50
Длина лошади	2,13
Высота велосипедиста	1,75
Высота кузова легкового автомобиля	1,90
Ширина кузова легкового автомобиля	1,50
Ширина кузова грузового автомобиля	2,00
Высота железнодорожного вагона	4,25
Высота железнодорожной будки	4,00
Ширина железнодорожного пути	1,52
Длина саперной лопаты	1,10
Длина вытянутой руки	0,60
Раствор руки между концами большого и указательного пальцев	0,18
Движение автомобиля по шоссе	за 2 км
Движение автомобиля по грузовой дороге	» 1 км
Гул самолета в ночной тишине	» 40 км
Выстрел из винтовки	» 1 км
Стук конских копыт в ночной тишине	» 0,5—1 км
Треск падающих деревьев	» 800 м
Вбивание кольев вручную	» 300 м
Рубка леса, удары топора	» 300 м
Разговор (неясно слышно)	» 200 м
Разговор (можно разобрать слова)	» 75 м
Кашель	» 50 м
Шаги	» 30 м
Ночью можно увидеть:	
Блеск костра	за 6—8 км
Вспышки выстрелов винтовки	» 1,5—2 км
Свет нормального фонарика	» 1,5 км
Свет зажженной спички	» 0,5 км
Огонек сигареты	» 0,5 км

СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМЫ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЕ

НАЧАЛЬНАЯ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Туристско-краеведческая внеучебная деятельность школьников по изучению родного края уже в 40-х гг. достигла единства с учебной работой. Это явилось важной предпосылкой обоснования краеведческого принципа при обучении основам наук в школе. Сегодня краеведческий принцип преподавания основ наук положен в основу всех программ общеобразовательных школ. Как показывают опыт и практика лучших школ, туристско-краеведческая и экскурсионная работа в школах является важным фактором в решении проблем комплексного воспитания подрастающего поколения и приобщения их к труду. Но краеведческая работа должна стать надежным средством коммунистического воспитания во всех школах. Для этого необходимо, во-первых, чтобы учителя были готовы к ней. Во-вторых, в школе должна быть определенная система туристско-краеведческой работы, которая охватывала бы все возрастные группы школьников, начиная с первых и заканчивая десятymi классами и обеспечивала бы систематическую работу со школьниками по комплексному изучению родного края в условиях экскурсий, походов и экспедиций с учетом традиций школы. Практической краеведческой работе должна предшествовать теоретическая и практическая подготовка учащихся в условиях школы и походов выходного дня.

Нами разработана и проверена на практике система туристско-краеведческой работы в школе, представляющая собой совокупность организационных приемов, средств и мероприятий, обеспечивающих хорошие результаты по туризму и краеведению.

В основе этой системы лежит начальная туристско-краеведческая подготовка (НТКП) учащихся I—X классов, состоящая из инструкторской (подготовка общественных инструкторских кадров из числа старшеклассников) и общей, осуществляемой по разработанным нами планам и программам НТКП¹ (см. приложение № 2—12), подготовки. Эти планы и программы предусматривают теоретическую и практическую подготовку учащихся I—X классов (воспитательная, оздоровительная, познавательная роль туризма, туристско-краеведческие возможности родного края, теория и

¹ Планы и программы НТКП для учащихся I—X классов утверждены на заседании комиссии спортивных дисциплин Научно-методического совета Министерства просвещения СССР по физическому воспитанию.

практика некоторых видов туризма), которая осуществляется преимущественно в походах выходного дня.

Инструкторской подготовкой охватываются учащиеся IX—X классов, обладающие определенными педагогическими навыками, склонные к преподавательской деятельности. В зависимости от степени туристской подготовки они занимаются по программе «Младшие инструкторы туризма», подготовленной отделом внеклассной и внешкольной работы МП СССР и Центральной детской экскурсионно-туристской станцией и утвержденной Управлением школ Министерства просвещения СССР¹. Программа рассчитана на 144 или 216 ч.

Заниматься подготовкой младших инструкторов имеют право учителя, руководители туристских кружков Домов пионеров, туристы-общественники, имеющие звание инструктора туризма. Звание младшего инструктора туризма присваивают отделы народного образования, станции юных туристов, Дворцы и Дома пионеров, учебные заведения, советы коллективов физкультуры (спортивные клубы), советы ДСО.

Лучшей формой подготовки младших инструкторов туризма являются *семинары* (сборы). Проводить их лучше в летнее каникулярное время. Освоившим программу и успешно сдавшим экзамены присваивается звание младшего инструктора, выдается справка единого образца и значок «Младший инструктор туризма».

Согласно положению о туристских общественных кадрах, утвержденному постановлением президиума Центрального совета по туризму и экскурсиям (протокол № 4, п. 19) 7 мая 1979 г., младшие инструкторы имеют право:

- вести занятия по начальной туристско-краеведческой подготовке в I—X классах;
- вести занятия в туристском кружке, секции, в отрядах пионерских лагерей, в школьных лагерях труда и отдыха;
- быть помощником руководителя в походах выходного дня, в походах первой категории сложности по соответствующему виду туризма;
- участвовать в руководстве слетами, соревнованиями, туристскими играми и другими массовыми туристско-краеведческими мероприятиями;
- носить значок «Младший инструктор туризма».

В начале учебного года младшие инструкторы начинают работу по начальной туристско-краеведческой подготовке учащихся I—X классов.

Примерные учебные планы и программы, график проведения походов и массовых туристских мероприятий представлены в приложении. Заметим, что на первых порах количество походов выходного дня, массовых туристских мероприятий может варьиро-

¹ См.: Туризм и краеведение: Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.— М., 1982.— С. 174—194.

ваться в школах в зависимости от наличия кадров, от климатических условий и туристских возможностей края. А энтузиазм детей сомнения не вызывает.

Содержание начальной туристско-краеведческой подготовки школьников

ПЕРВЫЕ КЛАССЫ

Теоретическая начальная туристско-краеведческая подготовка первоклассников предусматривает ознакомление детей со значением активного отдыха, подвижных игр на свежем воздухе, с возможностями использования туризма как активного отдыха, с туристскими возможностями своего города (села, поселка) и его окрестностей, с правилами поведения во время прогулок, с охраной природы (приложение 2). Практическая подготовка предусматривает девять прогулок и походов выходного дня за год. Так, на первой неделе сентября младший инструктор, закрепленный за классом, проводит беседу с детьми о значении активного отдыха (ходьбы, игр на свежем воздухе и т. п.) для организма ребенка, ставит задачи и знакомит детей с планом туристской работы на год. Затем проводится выявление физической подготовленности детей (прыжок в длину с места, сила правой и левой руки, бросок набивного мяча).

В первое воскресенье сентября проводится поход выходного дня. Чаще всего это 3—4-часовая прогулка по окрестностям города (села, поселка), по зеленому массиву, в парк, в поле с подвижными играми туристского направления. Во время такой прогулки дети проходят до 3 км. В зависимости от местных климатических условий последующие два похода выходного дня можно проводить каждое воскресенье либо через воскресенье. Во время второго похода выходного дня дети проходят 3—3,5 км с использованием подвижных игр.

Во время третьего похода выходного дня дети проходят 2 км и участвуют в соревнованиях (командные подвижные игры туристского направления). В программу соревнований также входит разведение костра и ответы на теоретические вопросы. В первом походе младшие инструкторы рассказывают, какие дрова лучше всего использовать для разжигания костра, как сложить их в костре. При этом объясняют правила безопасности при заготовке дров и работе у костра. Во втором походе дети закрепляют на практике полученные знания, а уже в третьем походе демонстрируют эти знания и проводят конкурс на лучшее исполнение туристской песни.

С наступлением непогоды занятия с детьми можно перенести в спортивные залы, в помещения турклуба (если он есть); там будет проводиться подготовка к проведению зимних прогулок и

весенних походов выходного дня. Она включает подвижные игры и соревнования по ним в спортивных залах, теоретические занятия, беседы о правилах поведения во время зимних прогулок на природе и весенних походов выходного дня, об охране природы, практические занятия по оказанию помощи при обморожениях, а также при получении травм (ушибы, растяжения, порезы), о туристских возможностях своего города (села, поселка).

Зимой проводятся 2—3-часовые прогулки в воскресные дни (при условии соответствия погодных условий гигиеническим нормам для данного возраста). Для первоклассников организуется не менее трех таких прогулок. Цель прогулок — активный отдых, знакомство с зимним лесом, участие в работе по охране природы, подкормка зверей и птиц.

В марте (в межсезонье) ребята продолжают программу теоретической и практической подготовки.

В апреле — мае для первоклассников проводится одна 2—3-часовая прогулка и две 3—4-часовые прогулки, целью которых является закрепление на практике знаний, полученных на теоретических и практических занятиях, а также подготовка к смотру готовности детей к прогулкам на природе и походам выходного дня, знание туристских возможностей своего города (села, поселка), знание туристских песен и подвижных игр туристского направления.

В конце учебного года проводится поход выходного дня, целью которого является смотр готовности первоклассников к прогулкам на природе, которые будут проводиться во II классе.

Программа похода выходного дня включает 2-километровый переход, соревнования по физической подготовленности (прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, сила кисти правой и левой руки) и по преодолению элементарной туристской полосы (преодоление болота по кочкам, переправа через ручей по бревну), проверку правил поведения во время прогулок на природе, проверку умения оказать элементарную медицинскую помощь, а также исполнение туристских песен.

ВТОРЫЕ КЛАССЫ

В первый период внедрения системы туристско-краеведческой работы в школе с детьми II класса можно заниматься по программе I класса. В последующем детей II класса знакомят с понятием о туризме, использованием туризма в нашей стране как средства активного отдыха и укрепления здоровья; рассказывают о заботе партии и правительства об охране и укреплении здоровья детей; знакомят с организационной и подготовкой лыжных и пеших прогулок и походов выходного дня, с туристско-краеведческими возможностями своего города, района (приложение 3); во время прогулок знакомят с техникой ходьбы по пересеченной местности, с работой у костра, с охраной природы.

Для второклассников предусмотрено проведение девяти про-

гулок и походов выходного дня в течение учебного года. Так, осенью с ребятами II класса предусматривается проведение одной 3—4-часовой прогулки и двух однодневных походов выходного дня. Во время 3—4-часовой прогулки дети проходят маршрут протяженностью 3 км, знакомятся с растительным и животным миром района прогулки, проводят подвижные игры туристского направления, с помощью и под контролем младших инструкторов и учителей готовят чай на костре.

Во время второго похода выходного дня дети преодолевают маршрут протяженностью 4 км, выполняют в течение часа работу по охране природы, готовят обед на костре, проводят командные подвижные игры туристского направления, конкурс туристской песни.

Во время третьего похода ребята преодолевают маршрут протяженностью 2—2,5 км и проводят соревнования. В программу соревнований входит прохождение элементарной туристской полосы, несколько усложненной по сравнению с полосой первоклассников (преодоление болота по кочкам, переправа через ручей по бревну, спуск-подъем без снаряжения), умение оказать доврачебную медицинскую помощь пострадавшим (ссадины, ушибы, порезы, растяжение голеностопного сустава), знание туристско-краеведческих возможностей своего района, знание правил поведения в однодневном туристском походе, исполнение туристских песен, командные соревнования по подвижным играм туристского направления.

Зимой проводится три 2—3-часовые прогулки на лыжах, во время которых ребята любят природой, наблюдают следы птиц и зверей в лесу. Протяженность маршрутов зимних прогулок доводится до 4 км.

Весной проводится одна 3—4-часовая прогулка (протяженность маршрута — 5—6 км) и два похода выходного дня. Во время первого похода дети преодолевают маршрут протяженностью до 6 км. На маршруте проводят подвижные игры туристского направления, выполняют предусмотренную заранее работу по охране природы. Во время второго похода дети преодолевают маршрут в 3 км, участвуют в соревнованиях по физической подготовленности (бросок набивного мяча, прыжок в длину с места, сила кисти правой и левой руки) и по преодолению элементарной туристской полосы, демонстрируют знания правил поведения в походах, знания туристских возможностей своего города (села, поселка), знаний и умений по оказанию доврачебной медицинской помощи (ссадины, ушибы, порезы, растяжения голеностопного сустава), участвуют в конкурсе туристской песни.

ТРЕТЬИ КЛАССЫ

В III классе детей знакомят с туризмом как средством познания своей Родины, с туристско-краеведческими возможностями своего района (достопримечательностями, памятными местами,

маршрутами походов выходного дня), с подготовкой походов выходного дня с ночевкой, с правилами поведения в таких походах, с возможными травмами и правилами оказания доврачебной помощи, со снаряжением для походов выходного дня с ночевкой и правилами пользования им (приложение 4).

Практическая подготовка осуществляется путем участия ребят III класса в девяти походах выходного дня. По сезонам походы выходного дня распределяются следующим образом. Осенью проводится три похода выходного дня. В первом дети преодолевают маршрут протяженностью 4 км, соблюдая все правила участия в походе и совершенствуя технику ходьбы по ровной местности. Во втором дети преодолевают маршрут по слегка пересеченной местности и отрабатывают технику ходьбы по некрутым спускам, подъемам, преодоления естественных препятствий, а также проводят практические занятия по оказанию доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, порезах.

При помощи младших инструкторов дети готовят обед на костре, закрепляя на практике правила безопасности и охраны природы во время работы у костра.

Во время третьего похода ребята преодолевают маршрут 2,5 км по слегка пересеченной местности и участвуют в соревнованиях. Программа соревнований включает командные соревнования по подвижным играм туристской направленности, прохождение элементарной туристской полосы (кочки, бревно, спуск-подъем без снаряжения, траверс склона без снаряжения), проверку знаний туристских возможностей области, знаний и умений по оказанию доврачебной помощи пострадавшим (ушибы, ссадины, растяжения).

Зимой предусматривается проведение трех походов выходного дня с преодолением на лыжах маршрута протяженностью 4—5 км.

Весной проводятся два похода протяженностью до 6 км каждый. Третий поход ставит своей целью проверку умений и навыков по туризму и готовности детей к сдаче норм на значок «Юный турист». Во время третьего похода дети преодолевают маршрут протяженностью 3 км и участвуют в соревнованиях по программе, несколько усложненной по сравнению с программой осенних соревнований. Она включает прохождение элементарной полосы (прыжки по кочкам, бревна-переправы через ручей, спуска-подъема и траверса склона без снаряжения, спуск по склону с помощью альпенштока. Последний вид оценивается судьями не на время, как все остальные, а исключительно на качество выполнения упражнения). Любой вид упражнений, включаемый в соревнования впервые для каждой возрастной группы, оценивается на качество выполнения.

В программу соревнований включаются упражнения по физической подготовленности, проверка знаний туристско-краеведческих возможностей своего района, соревнования по подвижным играм туристской направленности, проверка знаний и умений по оказанию доврачебной медицинской помощи (при ушибах, ссади-

нах, порезах, кровотечениях из носа, растяжениях). Проводится конкурс туристской песни.

При наличии в школе параллельных классов последние походы с соревнованиями лучше проводить в виде слета.

ЧЕТВЕРТЫЕ КЛАССЫ

Теоретическая подготовка учащихся IV класса включает вопросы использования туризма как средства воспитания здорового, закаленного человека, содержание постановлений ЦК КПСС, Совета Министров СССР и ВЦСПС¹. Изучаются туристские возможности своего района (интересные маршруты многодневных туристских походов), организация и подготовка лыжных походов выходного дня с ночевкой, трехдневного пешего похода, гигиена туристов, профилактика травматизма, доврачебная медицинская помощь пострадавшим (приложение 5).

Практическая подготовка осуществляется в 12 походах выходного дня (из них два с ночевками) и одном трехдневном походе по окончании учебного года.

Так, осенью предусматривается проведение одного похода выходного дня с ночевкой (вес рюкзака — 3 кг для девочек и мальчиков)². При этом ребята преодолевают маршрут протяженностью до 12 км за два дня. Еще три похода выходного дня без ночевки дают право на получение значка «Юный турист».

Зимой предусматриваются три похода выходного дня, во время которых дети преодолевают на лыжах до 6 км в каждом походе.

Весной дети являются участниками четырех походов выходного дня без ночевки, протяженностью маршрутов соответственно 6, 8, 10 км. Последний в учебном году поход выходного дня с ночевкой рассчитан на 6-километровый маршрут. В этом походе предусмотрено проведение соревнований, программа которых включает соревнования по физической подготовленности и туристской технике. Соревнования по туристской технике включают прохождение элементарной туристской полосы (установка палатки, кочки, бревно, спуск с крутого склона с помощью альпенштока, кипячение воды на костре, свертывание палатки). Предусмотрена проверка знаний туристских возможностей своего района, знаний правил поведения в походах, умений оказать доврачебную помощь пострадавшим. Предусмотрен конкурс альбомов об одном из походов выходного дня без ночевки, а также конкурс туристской песни, конкурс на лучший бивак, лучший обед и лучшую походную газету «Туристская молния».

¹ См.: О дальнейшем развитии и совершенствовании туристско-экскурсионного дела в стране: Постановление ЦК КПСС//КПСС в резолюциях и решениях съездов, конференций и Пленумов ЦК.— М., 1980.— Т. 14.— С. 78—83.

² Согласно нормам, разработанным Управлением физического воспитания учащейся молодежи ВНИИФК.

Такой поход со столь многоплановыми соревнованиями проводится для ознакомления детей с туристскими слетами.

Летом дети, окончившие IV класс, могут участвовать в трехдневном походе по родному краю. Протяженность маршрута не должна превышать 30 км, вес рюкзака — 4 кг.

ПЯТЫЕ КЛАССЫ

В V классе учащиеся изучают элементы топографии (понятие о карте, плане, условные топографические знаки, изображение местных предметов на карте (плане) с помощью топографических знаков, строение компаса, определение сторон горизонта, понятие об азимуте), основные сведения из «Инструкции по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ», подготовку многодневных пеших походов, двухдневных лыжных походов, возможные травмы и оказание доврачебной медицинской помощи, знакомятся с нормативными требованиями по туризму в комплексе БГТО (приложение 6).

Большинство практических вопросов изучается в походах выходного дня (определение азимута, хождение по азимуту, ориентирование на местности с помощью компаса и карты).

В течение учебного года дети являются участниками следующих походов.

Осенью они участвуют в четырех походах выходного дня без ночевки и в одном — с ночевкой. Протяженность маршрутов выходного дня составляет соответственно 10, 12, 13 км. В четвертом походе выходного дня дети преодолевают 5—6 км и проводят соревнования по программе, близкой к программе слета. Она включает соревнования по физической подготовленности (прыжок в длину с места, метание теннисного мяча) и туристской технике (прохождение туристской полосы — кочки, бревно, спуск с крутого склона с помощью альпенштока, траверс склона, оказание помощи пострадавшему, снятие палатки, кипячение воды на костре).

Предусмотрен конкурс на лучший бивак, лучший обед, лучшую походную газету «Туристская молния», лучшую туристскую поделку, конкурс на лучший фотоальбом о походе выходного дня без ночевки.

Зимой учащиеся пятых классов участвуют в трех походах выходного дня без ночевки и в одном с ночевкой. Протяженность туристских маршрутов походов выходного дня без ночевки составляет соответственно 7, 9, 11 км с рюкзаками весом 4 кг. Протяженность похода выходного дня с ночевкой не должна превышать 12 км в день. Вес рюкзака тот же. Поход выходного дня с ночевкой лучше проводить во время каникул.

Весной пятиклассники участвуют в четырех походах выходного дня без ночевки и в одном с ночевкой. Протяженность первых трех походов составляет соответственно 12, 13, 15 км с рюкзаками весом 4 кг. В четвертом походе они совершают переход

до 4 км и участвуют в соревнованиях по программе осенних соревнований. Поход выходного дня с ночевкой предусматривает прохождение за два дня 20 км с рюкзаками весом до 4 кг.

На весенних каникулах предусматривается проведение трехдневного похода протяженностью маршрута 45—50 км с рюкзаками до 5 кг у девочек и 6 кг у мальчиков.

Летом дети участвуют в недельном походе по родному краю (протяженность маршрута — 45—50 км, вес рюкзака — у девочек не более 6 кг, у мальчиков — 8 кг).

В конце учебного года учащимся можно оформлять документы сдачи норм БГТО III ступени по туризму.

ШЕСТЬЕ КЛАССЫ

Теоретическую начальную туристско-краеведческую подготовку учащихся шестых классов составляет ознакомление с использованием туризма как средства расширения кругозора, углубления знаний, получаемых на уроках, как средства познания Родины, воспитания чувства любви к ней, подготовки детей к участию в походах выходного дня (без ночевки и с ночевками), в многодневных походах (приложение 7).

Большинство практических занятий шестиклассники, как и пятиклассники, изучают в походах выходного дня.

В течение учебного года ребята являются участниками следующих походов. Осенью они являются участниками одного похода выходного дня с ночевкой (протяженность маршрута — 24 км за два дня с рюкзаками до 6 кг у девочек и до 8 кг у мальчиков) и в четырех походах без ночевки. Протяженность маршрутов в первых трех равняется соответственно 15, 16, 17 км, в четвертом — 4 км. В последнем дети участвуют в соревнованиях после совершения 4-километрового перехода по программе весенних соревнований пятиклассников с усложнением туристской полосы, которая включает и вязание узлов (булинь, удавка).

Зимой шестиклассники являются участниками трех походов выходного дня без ночевки (протяженность маршрутов соответственно равняется 10, 12, 14 км, вес рюкзака — до 6 кг) и одного с ночевкой — в каникулярное время (протяженность маршрута — до 14 км в день, вес рюкзака — до 6 кг у девочек и до 8 кг у мальчиков).

Весной предусмотрены три похода выходного дня без ночевки (протяженность маршрутов составляет соответственно 15, 17, 18 км, вес рюкзака — до 6 кг у девочек и 8 кг у мальчиков), один поход выходного дня с ночевкой (протяженность маршрута — до 24 км за два дня, вес рюкзака — 6 кг для девочек и 8 кг для мальчиков) и один (заключительный) тоже с ночевкой, в котором дети проходят маршрут до 6 км и разбивают бивак. Вечером проводят конкурс туристской песни у костра, а на следующий день — всю остальную программу соревнований (по программе слета).

На весенних каникулах ребята совершают трехдневный поход по маршруту протяженностью 45—50 км. Участие в таком походе дает им право на получение III юношеского разряда. Летом они совершают недельный поход по своей области по маршруту протяженностью до 50 км с рюкзаками весом 6 кг у девочек и 8 кг у мальчиков. Дневные переходы не должны превышать 12 км в день.

В конце учебного года можно оформлять документы о сдаче норм комплекса БГТО IV ступени по туризму для самых подготовленных учащихся. Остальные будут сдавать нормативы в VII классе.

СЕДЬМЫЕ КЛАССЫ

Учащиеся VII класса знакомятся с возможностью использования туризма как средства физического совершенствования, с нормами по туризму в комплексе БГТО. Более детально изучают «Инструкцию по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ» (приложение 8).

Предусматривается участие семиклассников в одиннадцати походах выходного дня без ночевки, в пяти — с ночевками, в одном трехдневном и в одном недельном.

Осенью предусмотрены четыре похода выходного дня без ночевки и два с ночевками. После участия в первом походе выходного дня без ночевки, протяженностью маршрута которого 15 км, дети участвуют в походе выходного дня с ночевкой (протяженность маршрута — 24 км за два дня, вес рюкзаков — 6 кг у девочек и 8 кг у мальчиков). Второй поход выходного дня с ночевкой проводится с учетом погодных условий и предусматривает преодоление маршрута такой же протяженностью, как и первый. В отличие от первого во втором походе выходного дня с ночевкой дети на маршруте по очереди упражняются в ориентировании на местности с компасом и картой, в глазомерной съемке. Второй поход выходного дня без ночевки предусматривает преодоление 16-километрового маршрута, третий — 17-километрового с упражнением в ориентировании на местности с помощью компаса и карты и без них (по местным признакам), в глазомерной съемке, хождении по азимуту, приготовление обеда на костре. Последний поход выходного дня без ночевки предусматривает преодоление 4-километрового перехода и проведение соревнований, программа которых включает соревнования по физической подготовленности, туристской технике (программа слета).

На осенних каникулах предусмотрен трехдневный поход по своему району. Протяженность маршрута не должна превышать 50 км, вес рюкзака — 6 кг у девочек и 8 кг у мальчиков.

Зимой семиклассники участвуют в трех походах выходного дня без ночевки, протяженностью маршрутов которых соответственно равна 17, 18 и 19 км, и в одном с ночевкой, во время кото-

рого дети преодолевают на лыжах 30 км с рюкзаками весом 6 кг у девочек и 8 кг у мальчиков.

Весной семиклассники участвуют в четырех походах выходного дня без ночевки и в одном с ночевкой. Протяженность первых трех походов без ночевки составляет соответственно 17, 18 и 19 км, вес рюкзаков — 6—7 кг для девочек и 8—10 кг для мальчиков. В одном походе с ночевкой дети преодолевают 24 км за два дня с рюкзаком весом 7 кг у девочек и до 10 кг у мальчиков. Завершает весенний туристский сезон семиклассников поход выходного дня с ночевкой. Дети проходят 5-километровый маршрут, разбивают бивак, проводят у костра конкурс художественной самодеятельности, а наутро — остальные мероприятия по программе слета. После этого участники перечисленных походов имеют право на получение значка «Турист СССР». После окончания учебного года они участвуют в недельном походе, маршрут которого не должен превышать 80 км, а вес рюкзаков должен укладываться в 8 кг для девочек и 10 кг для мальчиков. Участие в этом походе дает право на получение II юношеского разряда по туризму.

Летом дети могут стать участниками многодневного (10—20 дней) путешествия по своей области и пройти маршрут протяженностью до 120 км с рюкзаками весом 8 кг у девочек и 10 кг у мальчиков.

ВОСЬМЫЕ КЛАССЫ

Теоретическая начальная туристско-краеведческая подготовка восьмиклассников предусматривает вооружение учащихся знаниями основных направлений туристско-экскурсионного дела в стране, знакомство с нормативами I ступени комплекса ГТО по туризму «Сила и мужество», с туристскими возможностями родного края, с подготовкой к многодневным походам (подбор снаряжения, разработка маршрута, составление схемы похода, организация питания, оформление маршрутной документации), с режимами физических нагрузок в походах, с гигиеническим обеспечением походов, с возможными травмами и правилами оказания доврачебной помощи, обеспечением безопасности в походах, а также содержанием исследовательской работы (приложение 9).

Предусматривается участие восьмиклассников в двенадцати походах выходного дня без ночевки, в пяти с ночевками, в одном трехдневном (зимой) и в двух недельных (осенью и весной). Так, осенью восьмиклассники являются участниками четырех однодневных походов (протяженность маршрутов — соответственно 18, 19, 20, 20 км), двух походов выходного дня с ночевками (первый протяженностью 30 км за два дня, второй — 6 км) и соревнований по программе слета. Вес рюкзаков в походах выходного дня с ночевками составляет 6—8 кг для девочек и 10—12 кг для мальчиков. На осенних каникулах предусмотрен недельный поход по родному краю. Протяженность маршрута не должна превы-

шать 80 км, вес рюкзаков — 8 кг для девочек и 12 кг для мальчиков.

Зимой предусматривается участие восьмиклассников в четырех походах выходного дня без ночевки (протяженность маршрутов составляет соответственно 20, 20, 21 и 20 км, вес рюкзаков — для девочек 7 кг, для мальчиков 9 кг) и в одном с ночевкой (протяженность маршрута — до 30 км за два дня, вес рюкзаков — до 8 кг у девочек и до 12 кг у мальчиков).

На зимних каникулах предусмотрено участие в трехдневном походе по своей области (протяженность маршрута — не более 30 км, вес рюкзаков — для девочек не более 8 кг, для мальчиков не более 12 кг).

Весной восьмиклассники являются участниками четырех походов выходного дня без ночевки (протяженность маршрутов — соответственно 20, 21, 22, 23 км, вес рюкзаков — для девочек до 8 кг, для мальчиков до 12 кг) и двух с ночевками. Протяженность маршрута первого похода с ночевкой составляет 28 км за два дня при весе рюкзаков у девочек до 8 кг, у мальчиков до 12 кг, второго — 6 км при том же весе рюкзаков. Второй поход выходного дня предусматривает проведение соревнований по программе слета. На весенних каникулах восьмиклассники совершают недельный поход (протяженность маршрута — до 90 км, вес рюкзаков — до 8 кг у девочек и до 12 кг у мальчиков).

Летом после учебного сбора (семинара) для восьмиклассников обязателен десятидневный поход (протяженность маршрута — до 120 км, вес рюкзаков — до 10 кг у девочек и до 14 кг у мальчиков).

ДЕВЯТЫЕ КЛАССЫ

Теоретическая начальная подготовка учащихся девятых классов предусматривает вооружение учащихся знаниями особенностей подготовки и проведения многодневных походов в избранном виде туризма, обеспечения безопасности в многодневных походах, гигиеническое обеспечение походов, ознакомление с возможными травмами в походах, с профилактикой травматизма в туризме, с правилами оказания помощи пострадавшим (приложение 10).

Для сельских школ в первую очередь рекомендуется практиковать велосипедные походы. В зависимости от возможности, традиций и т. д. школа сама определяет вид туризма.

Практическая подготовка предусматривает участие в 17 походах выходного дня, из них в 11 без ночевки, в 6 с ночевками.

Осенью ребята участвуют в 4 походах выходного дня без ночевки, протяженностью 22, 22, 23, 24 км, и в 2 с ночевками.

Зимой учащиеся являются участниками 4 походов выходного дня без ночевки, 3-го с ночевкой и 2-го многодневного.

Весной девятиклассники участвуют в 3 походах выходного дня без ночевки, протяженностью 24, 24, 25 км, и 3 с ночевками.

Летом ребята совершают многодневный поход познавательно-

оздоровительной направленности (20—30 дней), весной и осенью участвуют в слетах, на соревнованиях по ориентированию проходят дистанцию 3 км для девушек и 4 км для юношей.

ДЕСЯТЫЕ КЛАССЫ

Теоретическая подготовка предусматривает углубление знаний по избранному виду туризма, особенностям подготовки и проведения многодневных походов спортивной направленности (приложение 11).

Предусматривается участие в 17 походах выходного дня, из них и в многодневных. Зимой ребята участвуют в 4 походах выходного дня, в 1-м — с ночевкой и в 3-м многодневном познавательно-оздоровительной направленности. Осенью и весной учащиеся принимают участие в 3 походах выходного дня без ночевки, в 2 с ночевками в каждую пору года, летом — в многодневном походе I категории сложности.

Учащиеся десятых классов принимают участие в слетах. На соревнованиях по ориентированию проходят дистанцию 4 км для юношей и 3 км для девушек с числом КП семь для юношей и пять для девушек.

В школах с одиннадцатилетним обучением учащиеся XI класса участвуют в таких же соревнованиях, которые идут в зачет сдачи норм комплекса ГТО I ступени «Сила и мужество». Выполнившим нормативы I ступени ГТО по ориентированию в X классе оформляются документы в конце учебного года. Для этого девушки должны пройти указанную дистанцию за 44 мин на золотой значок и за 56 мин на оценку «Сдано», юноши — соответственно за 42 и 52 мин.

Учащиеся IX—X классов для выполнения нормативов I ступени ГТО должны пройти маршрут турпохода в 20—25 км с проверкой туристских навыков.

Следует заметить, что многодневные походы школы обязаны совершать в первую очередь по своему родному краю. Всесоюзная туристско-краеведческая экспедиция «Моя Родина — СССР» как раз и предусматривает такие походы с целью всестороннего изучения родного края.

Если в школе в летнее время функционирует лагерь труда и отдыха, туристско-трудовой или спортивно-трудовой лагерь, то предусмотренные планом начальной туристско-краеведческой подготовки в летнее каникулярное время многодневные походы проводятся в соответствии с возрастом школьников, находящихся в лагере.

На первый взгляд количество походов, предусмотренных учебными планами и программами начальной туристско-краеведческой подготовки учащихся, может показаться чрезмерным. Но практика показала, что для школ с большим количеством учащихся и, естественно, с большим учительским коллективом такая работа трудности не составит. Следует только четко распланировать участие в этой работе учителей-предметников и классных руководи-

телей, учесть возможности помощи со стороны общественных организаций, шефов, родителей. Конечно же, потребуются определенная разъяснительная работа среди учителей, учащихся, их родителей.

Сегодня в походы выходного дня ходит большое количество трудящихся. Проведенное нами анкетирование среди рабочих и служащих показало, что 48,7% из них преследует число оздоровительные цели. Это в основном люди, чьи профессии не связаны с физическим трудом.

Конечно же, потребуется и некоторая подготовка учителей в вопросах организации и проведения туристских походов, массовых туристских мероприятий. В школе самым компетентным лицом в этих вопросах является учитель физкультуры, который должен при планировании внеклассной спортивно-массовой работы предусмотреть и проведение походов выходного дня.

НТКП тесно увязывает следующие формы туристско-краеведческой работы в школе: тематические экскурсии, походы выходного дня, многодневные походы, экспедиции, туристские слеты и соревнования по туризму и краеведению, смотры трудовых дел юных туристов-краеведов, встречи с мастерами спорта по туризму и ветеранами туризма, ветеранами и героями труда и Великой Отечественной войны, работу краеведческих и других вузов, уголков и комнат.

Туристско-краеведческой работой в школе занимается клуб юных путешественников-краеведов, работающий в тесной связи с советом пионерской дружины, бюро ВЛКСМ. Работу с учащимися он осуществляет через туроргов классов и младших инструкторов, закрепленных за классами, при непосредственной помощи учителя-турорганizational и организатора внеклассной работы.

Директор школы обеспечивает условия, необходимые для проведения туристско-краеведческой работы в школе, организует весь педагогический коллектив школы, учащихся, пионерскую и комсомольскую организации для участия в этой работе. Он обязан обеспечить создание штаба Всесоюзной туристско-краеведческой экспедиции пионеров и школьников «Моя Родина — СССР».

Заместитель директора школы по учебно-воспитательной работе несет ответственность за осуществление краеведческого принципа преподавания предметов школьной программы. Он контролирует работу факультативов и предметных кружков, проведение программных экскурсий. Во время тематических экскурсий, прогулок, походов предусматривается проведение учебных практических работ, углубляющих знания учащихся, сбор краеведческого материала, пополняющего учебные кабинеты, школьные музеи. Заместитель директора по учебно-воспитательной работе контролирует не только наличие краеведческих материалов в учебных кабинетах и музеях, но и их использование в учебном процессе. Он также организует рассмотрение на методических объединениях учителей вопросов педагогической эффективности туристско-краеведческой работы по предметам.

Организатор внеклассной и внешкольной воспитательной работы несет ответственность за проведение туристско-краеведческой работы во внеучебное время. Он организует занятия с учителями, пионервожатыми и другими работниками для подготовки их к руководству походами, путешествиями и экскурсиями. Для проведения таких занятий он может также привлекать работников станций и баз юных туристов, работников Домов и Дворцов пионеров и других лиц, компетентных в вопросах детского самостоятельного туризма и имеющих право вести эту работу. Организатор внеклассной и внешкольной воспитательной работы может привлекать к проведению туристско-краеведческой работы родителей, шефствующие организации, а также старшеклассников, членов комсомольских педагогических отрядов. Он же, совместно с учителем — туристским организатором, поможет оказать помощь в подборе старшеклассников для подготовки туристских общественных кадров (младших инструкторов), которые совместно с турорганами классов и классными руководителями и классоведами будут заниматься вопросами начальной туристско-краеведческой подготовки учащихся I—X классов, участвовать в организации и проведении массовых туристских мероприятий. Организатор внеклассной и внешкольной воспитательной работы организует пропаганду туризма и краеведения среди учащихся, педагогического коллектива, родителей.

Непосредственными исполнителями туристско-краеведческой работы в школе являются: учитель — туристский организатор, учитель-предметник, в том числе и учитель физкультуры, старший пионервожатый, классный руководитель, воспитатель группы продленного дня, военный руководитель, школьный врач, библиотекарь, начальник школьного лагеря труда и отдыха.

Планирует туристско-краеведческую и экскурсионную работу в школе учитель — туристский организатор школы¹ совместно с учкомом, комитетом комсомола, советом дружины, штабом туристско-краеведческой экспедиции «Моя Родина — СССР».

Учитель — туристский организатор разрабатывает маршруты походов выходного дня и многодневных походов, маршруты для экспедиционных отрядов, а также ведет работу по подготовке и проведению походов. При необходимости он проводит занятия с руководителями походов при подготовке к походам, а также представляет маршрутные листы, маршрутные и заявочные книжки на походы в маршрутно-квалификационную комиссию (МКК) соответствующего органа народного образования, проводит инструктаж по правилам безопасности в туристских походах и экспедициях. Сам он также водит в походы группы школьников. Учитель — турорганизатор совместно с активом ведет подготовку к туристским слетам и соревнованиям. Он же их и проводит. Пропаганда туризма — это тоже забота учителя-турорганизатора. Он ведет ее с помощью завуча. Учитель-турорганизатор отвечает за

¹ Назначается приказом директора по согласованию с комитетом профсоюза.

делопроизводство туристско-краеведческой работы (регистрация маршрутных листов, книжек, экскурсионных путевок; учет работы по сдаче норм на значки «Юный турист», «Турист СССР», а также спортивных разрядов по туризму и спортивному ориентированию); проводит учебно-тренировочные сборы (семинары) по подготовке общественных туристских кадров (младших инструкторов).

Старший пионерский вожатый оказывает помощь классным руководителям, отрядным вожатым, членам комсомольского педагогического отряда в организации туристских походов, путешествий и экскурсий, помогает экспедиционным отрядам в выполнении заданий Всесоюзной туристско-краеведческой экспедиции пионеров и школьников «Моя Родина — СССР», в подготовке массовых туристских мероприятий с пионерами.

Классный руководитель при составлении плана воспитательной работы планирует проведение походов (выходного дня и многодневных), экскурсий, ведет подготовку к их проведению и проводит их, привлекая учителей-предметников, школьного медицинского работника, шефов, родительский актив и др. Он также проводит работу по подготовке своего класса к сдаче норм и требований Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО по туризму.

Учитель физкультуры организует физическую подготовку юных туристов. Вместе с учителем-турорганизатором он проводит туристские соревнования нормативов по туризму Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО.

Военный руководитель оказывает содействие в разработке маршрутов походов по местам революционной, боевой и трудовой славы советского народа в соответствии с планом мероприятий по военно-патриотическому воспитанию, в работе по специальной подготовке юных туристов по топографии и ориентированию на местности, проводит походы и экскурсии.

Учитель является консультантом по одному из направлений Всесоюзной туристско-краеведческой экспедиции «Моя Родина — СССР», проводит походы с целью углубления знаний учащихся по своему предмету.

Воспитатель группы продленного дня ведет работу по подготовке и проведению прогулок, походов и экскурсий в течение учебного года и каникул, оказывает помощь учащимся в оформлении итогов прогулок, походов и экскурсий.

Медицинский работник проводит медицинское обследование учащихся, уходящих в поход, обслуживает туристские соревнования, инструктирует ответственных за санитарно-гигиеническую работу в туристских группах, обучая их оказанию доврачебной помощи, комплектует походную аптечку.

Школьный библиотекарь ведет работу по укомплектованию библиотечки туристской, краеведческой литературой, а также литературой по описанию маршрутов.

Начальник школьного лагеря труда и отдыха во время работы учащихся в лагере организует с ними экскурсии и походы вы-

ходного дня по местам революционной, боевой и трудовой славы советского народа, а также многодневные походы в конце смены, экскурсии на передовые предприятия, встречи с передовиками производства, ветеранами войны и труда, краеведческую работу учащихся по изучению истории села, колхоза, совхоза, где работают учащиеся, по сбору материалов для учебных кабинетов, общешкольные соревнования по туризму.

Система туристско-краеведческой работы в школе предусматривает планирование туристско-краеведческой работы на всех уровнях с последующим заслушиванием отчета о ее эффективности на партсобрании, педсовете, родительском комитете, профсоюзном собрании, совете дружины, комитете комсомола, учкоме.

На широкое использование туристско-краеведческой работы в школах нацеливает постановление ЦК КПСС, Совета Министров СССР, ВЦСПС и ЦК ВЛКСМ от 18 июля 1985 г., № 674 «О мерах по развитию туризма и совершенствованию туристско-экскурсионного обслуживания населения в стране в 1986—1990 годах и на период до 2000 года», в котором указывается: «...предусмотреть использование туризма и экскурсий в учебно-воспитательном процессе при изучении истории, природы и культуры родного края для профессиональной ориентации учащихся, а также для проведения туристско-экскурсионной работы в группах продленного дня, общежитиях, пионерских и оздоровительных лагерях различного типа, трудовых объединениях учащихся».

Во исполнение этого постановления Министерство просвещения СССР издало приказ «О дальнейшем совершенствовании туристской, краеведческой и экскурсионной работы с учащимися общеобразовательных школ, педагогических училищ и студентами педагогических институтов» от 15.10.1985 г., № 190, которым обязывало министерства просвещения союзных и автономных республик, краевые и областные отделы народного образования «организовать работу по более широкому использованию туризма, краеведения, экскурсий в учебно-воспитательном процессе в школах, регулярно проводить походы, путешествия и экскурсии по родному краю».

Министерство просвещения СССР утвердило положение «Об организации туристской и экскурсионной работы в общеобразовательной школе» (приложение № 1 к приказу МП СССР, № 190), определившее круг обязанностей директора школы, завуча, организатора внеклассной и внешкольной работы, учителя-турорганизатора школы, старшего пионервожатого, классного руководителя, воспитателя группы продленного дня, медицинского работника, школьного библиотекаря, начальника школьного лагеря труда и отдыха в организации и проведении туристской, краеведческой и экскурсионной работы в школе.

Туристско-краеведческая работа в школе регламентируется следующими нормативными документами:

постановлением «О мерах по развитию туризма и совершенствованию туристско-экскурсионного обслуживания населения в

стране в 1986—1990 годах и на период до 2000 года» (постановление ЦК КПСС, ВЦСПС и ЦК ВЛКСМ от 18 июля 1985 г., № 674);

Всесоюзным физкультурным комплексом «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО), 1985 г.;

инструкцией по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ, разработанной в соответствии с правилами организации и проведения самостоятельных туристских походов и путешествий на территории СССР, утвержденной президиумом Центрального совета по туризму и экскурсиям 28 ноября 1972 г. (приложение к приказу МП СССР от 12 апреля 1974 г., № 38);

инструкцией о мерах по обеспечению безопасности при проведении соревнований по ориентированию на местности среди школьников, утвержденной ЦДЭТС МП СССР 29 мая 1974 г.;

положением о значке «Юный турист», утвержденным постановлением Бюро ВЛКСМ от 10 апреля 1954 г.;

положением о значке «Турист СССР» (приложение 1 к постановлению ЦС по туризму и экскурсиям и президиума Всесоюзного совета добровольных спортивных обществ профсоюзов от 23 октября 1979 г., № 10—5);

положением о Всесоюзном ежегодном заочном конкурсе на лучший туристский поход, утвержденным Министерством просвещения СССР 20 января 1981 г.;

положением о туристских общественных кадрах, утвержденным постановлением президиума ЦС по туризму и экскурсиям ВЦСПС от 7 мая 1979 г.;

положением об инструкторе школьного туризма, утвержденным постановлением президиума ЦС по туризму и экскурсиям от 27 декабря 1979 г.;

положением о судьях и судейских коллегиях по туристским соревнованиям, утвержденным постановлением президиума ЦС по туризму и экскурсиям 18 ноября 1971 г.;

программами для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение» (М., 1982 г.);

приказом «О дальнейшем совершенствовании туристской, краеведческой и экскурсионной работы с учащимися общеобразовательных школ, педагогических училищ и студентами педагогических институтов» (приказ МП СССР от 15 ноября 1985 г., № 190);

положением «Об организации туристской, краеведческой и экскурсионной работы в общеобразовательной школе» (приложение 1 к приказу Минпроса СССР от 15.10.1985 г., № 190).

ТУРИСТСКИЕ ПОХОДЫ

Походы выходного дня

Самой распространенной и доступной для населения всех возрастных групп формой туристских походов являются походы вы-

ходного дня, участие в которых после напряженного недельного труда очень эффективно.

Главным в подготовке походов выходного дня является цель, для решения которой разрабатывается маршрут. При разработке маршрута походов выходного дня учитываются возраст, физическая подготовленность, интересы учащихся. Не следует, особенно на первых порах, увлекаться преодолением больших расстояний. Такие походы утомительны, и это может оттолкнуть ребят от участия в походах. Желательно возвращение из похода выходного дня транспортом (рейсовым автобусом, пригородным поездом). Если же это невозможно, то программу похода следует построить с учетом затраты времени на обратный путь. При этом общая протяженность маршрута похода выходного дня включает и обратный путь.

Включение в программу походов выходного дня массовых мероприятий (игры на местности, соревнования по туризму, спортивному ориентированию, конкурс самодеятельности у костра, приготовление еды на костре) повышает интерес к походам, улучшает эмоциональное состояние участников похода, делает отдых более эффективным.

В школах, где ведется работа по начальной туристско-краеведческой подготовке учащихся, о которой речь шла выше, туристско-краеведческую работу с учащимися в походах выходного дня проводят младшие инструкторы, закрепленные за классами, учителя, пионервожатые. Большую помощь могут оказать родители, шефы, имеющие определенные навыки туристско-краеведческой работы. А для родителей-энтузиастов можно организовать семинар по вопросу организации и методики проведения походов выходного дня. В этом вопросе помощь может оказать учитель физкультуры.

Групповое снаряжение составит карта района похода, компас, аптечка, спички, фотоаппарат, костровое хозяйство (кострище, котелки, крючки), снаряжение для проведения соревнований по туризму (веревки, карабины, обвязки, брезентовые рукавицы). Желанным спутником туриста является гитара.

Одежду участников похода выходного дня с учетом сезона и погодных условий составит тренировочный или штормовой костюм, головной убор, спортивная обувь или поношенная обувь на низком каблуке, шерстяные носки. Нательное белье из синтетической ткани нежелательно, равно как и носки из синтетических ниток.

Документом, дающим право на проведение похода выходного дня, является маршрутный лист установленного образца, к которому прилагается план-график и схема маршрута. Разрешение на поход выходного дня дает директор школы.

По возвращении из похода маршрутный лист с отметками на маршруте регистрируется в школе и вместе с кратким отчетом руководителя похода хранится в соответствующей папке у турорганизатора школы.

Хорошо, если после похода выходного дня на видном месте появляется «молния» или фотомонтаж о проведенном походе.

Многодневные походы

Многодневные походы могут быть оздоровительной, познавательной, спортивной направленности и комбинированные. Походы определенной направленности следует проводить с учетом динамики умственной работоспособности учащихся. Учитывая, что с января по март умственная работоспособность учащихся снижается, походы познавательной направленности в этот период нежелательны. Для этого периода более приемлемы походы оздоровительной, спортивной направленности, комбинированные. Аналогичная картина наблюдается в конце учебного года.

Лучшей формой активного отдыха и познания своего края являются *экспедиции*.

При подготовке многодневных походов необходимо руководствоваться «Инструкцией по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ», введенной в действие приказом Министерства просвещения СССР.

Для участия в некатегорийных походах не требуются безукоризненное здоровье и тренированность. Но тем не менее детям со слабо выраженными расстройствами сердечно-сосудистой, нервной систем и при некоторых хронических заболеваниях следует получить разрешение врача.

ВЫБОР РАЙОНА ПУТЕШЕСТВИЯ И РАЗРАБОТКА МАРШРУТА

Туристский поход любой направленности должен иметь цель, для решения которой выбирается район путешествия и разрабатывается маршрут. Необходимо помнить, что сейчас практически для всех районов страны разработаны эталонные маршруты, на которые следует опираться. Внесут коррективы только экспедиционные отряды Всесоюзной туристско-краеведческой экспедиции «Моя Родина — СССР», которые будут разрабатывать маршруты своих путешествий в зависимости от заданий штаба экспедиции.

Для начинающих туристов маршруты многодневных походов и путешествий должны проходить по родному краю. Только после изучения своего края группа может выбирать для путешествия более отдаленные районы. Увлеченность путешествиями в отдаленных районах мало себя оправдывает. Такие путешествия утомительны и требуют значительных денежных расходов.

При выборе района путешествия необходимо проконсультироваться с бывальыми туристами, краеведами, которые хорошо знают эту местность. В противном случае может случиться так, что, выбрав на первый взгляд интересный район, группа не сможет выполнить задание и турпоход будет сведен к преодолению непредвиденных трудностей. В конечном итоге она может оказаться

технически и морально не подготовленной к путешествию по данному району. Определив район путешествия, группа должна детально его изучить. Необходимо знать географические, экономические и другие особенности района путешествия. Для этого можно использовать литературу: путеводители, справочники, различные природоведческие издания, художественную литературу. Желательно, чтобы в работе над литературой принимали участие все члены группы. Это полезно не только для углубления их знаний по различным вопросам, но и для правильного восприятия всего того, что они увидят и познают во время путешествия по этому району.

Полезно познакомиться с техническими отчетами о походах по интересующему району, которые были проведены ранее.

Изучая район путешествия, необходимо установить связь с местными органами власти и общественными организациями: исполкомами местных Советов, советом по туризму, клубами туристов, станциями юных туристов.

Детально изучив район будущего путешествия, группа может приступить к разработке маршрутов. Для этого необходимо иметь карту избранного района. Лучшими картами для этих целей являются топографические карты масштаба 1:100 000, 1:200 000. При отсутствии таких карт можно использовать другой картографический материал по этому району (туристские схемы, схемы хребтов, кроки маршрутов). Таким картографическим материалом располагают городские, районные клубы туристов, станции юных туристов, Дворцы и Дома пионеров, где есть туристские кружки.

Следует иметь в виду, что к маршруту предъявляются определенные требования. Прежде всего он должен быть интересным в познавательном отношении, а также иметь удобные подъезды. При этом необходимо помнить, что время на подъезды к маршруту и на обратную дорогу, а также транспортные расходы не должны превышать 20—30% затрат времени и средств на весь поход.

Практика некоторых школ показывает, что иногда транспортные расходы значительно превышают 50%. Как правило, это бывает в путешествиях, совершаемых за пределы своей области.

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

После того как нитка маршрута готова, составляется план-график похода по схеме:

День похода	Дата	Участники маршрута	Способы передвижения	Экспедиционный объем, краеведческая и общественно полезная работа
-------------	------	--------------------	----------------------	---

Составляя график движения, следует руководствоваться инструкцией Министерства просвещения СССР (приказ № 38 за

1974 г.), которая допускает продолжительность путешествия для учащихся VII—VIII классов до 20 дней, суточные переходы до 16 км, для учащихся IX—X классов до 30 дней и суточные переходы до 18 км.

При подготовке некатегорийного похода к плану-графику прилагается схема маршрута, которая служит основным документом для получения разрешения на совершение данного похода. Для категорийного похода план-график помещается в заявочной книжке на отведенной для этой цели странице.

Разрабатывая маршрут путешествия, необходимо наметить возможные места ночевки, а также путем переписки со школами, станциями юных туристов и др. оговорить места ночлегов группы в крупных населенных пунктах.

Смета похода — обязательный документ многодневного путешествия, в расходной части которого указывается стоимость проезда до района путешествия и обратно. При этом следует помнить, что ежегодно с 1 октября по 15 мая школьники пользуются 50%-ной скидкой при проезде на железнодорожном транспорте. При численности группы свыше 15 человек руководитель группы также едет по льготному тарифу. В летнее время школьники пользуются скидкой 50% только в пригородных поездах в рабочие дни.

В смете предусматриваются также расходы на проезд в городском транспорте, культурно-хозяйственные расходы, расходы на питание (питание в некатегорийных походах — 1 р. 35 к. в день, в категорийных — 1 р. 73 к. Следует учитывать, что стоимость питания зависит от торговых поясов).

В приходной части указывается источник поступления денег на путешествие (родительские взносы, дотация отдела народного образования, помощь шефов и т. д.).

Руководитель похода и его заместитель оплачивают питание в зависимости от того, категорийный поход или нет. Проезд в оба конца им оплачивается при любой продолжительности путешествия. При продолжительности похода или путешествия свыше трех суток они получают суточные. Если путешествие проводится в рабочее время, то по месту работы они получают и заработную плату. Если же путешествие проводится в их отпускное время, то руководителю путешествия выплачивается оклад по должности начальника лагеря для учащихся общеобразовательных школ, а заместителю руководителя — по должности старшего пионервожатого лагеря.

КОМПЛЕКТОВАНИЕ ГРУППЫ

Количественный состав туристской группы регламентируется «Инструкцией по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ».

Комплектование туристской группы лучше всего производить из ребят одного класса или одного двора. Разница в возрасте не

должна превышать двух лет. В комплектовании туристских групп очень важно учитывать физическую подготовку участников похода. Желательно, чтобы группа состояла из школьников с одинаковой физической подготовкой.

Количественный состав группы школьников не должен превышать 15 человек. При таком составе группу легче устроить на ночлег в населенном пункте, легче следить за дисциплиной ребят, за их питанием. Такая группа может делать большие переходы, так как меньше времени затрачивается на преодоление препятствий, группа меньше растягивается и осуществлять руководство ею гораздо легче.

При комплектовании группы необходимо принимать во внимание интересы ребят, их туристский опыт. Так, для участия в походах I категории сложности, а также в некатегорийных походах за пределы своей области ребята должны иметь значок «Юный турист» по соответствующему виду туризма. Участниками походов I категории сложности могут быть учащиеся не моложе 14 лет, II — не моложе 15 лет. При комплектовании группы для походов II категории сложности следует помнить, что две трети ее состава должны иметь опыт участия в путешествии I категории сложности по данному виду туризма, а остальные — значок «Турист СССР».

В путешествия III категории сложности могут быть допущены учащиеся не моложе 16 лет. Две трети состава группы должны иметь опыт участия в туристском путешествии II категории сложности, остальные — опыт участия в путешествиях I категории сложности.

Участники по всем видам туризма должны уметь плавать.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ

Руководитель группы назначается приказом директора школы. Руководителем некатегорийного похода любой направленности может быть работник школы, которому директор может доверить педагогическое руководство детским коллективом. Руководителем группы, совершающей путешествие, может быть учитель, компетентный в вопросах ведения поисковой работы по определенному направлению. Руководить категорийным походом может тот, у кого есть опыт участия в походе данной категории сложности.

Руководитель похода совместно с ребятами разрабатывает маршрут, оформляет маршрутную документацию, контролирует прохождение медосмотра участниками похода, готовит снаряжение, обеспечивает продуктами питания, отвечает за здоровье и жизнь участников похода. После окончания похода он обязан отчитаться перед выпускающей организацией, оформить наглядную агитацию о походе.

Командиром назначается один из самых опытных и авторитетных ребят, волевой, беспристрастный, требовательный к себе и

окружающим. Он является первым помощником руководителя, и все вопросы походной жизни находятся под его контролем.

Политинформатор отвечает за обеспечение группы газетами (по возможности), организует прослушивание последних известий по транзисторному приемнику, который у него находится.

Казначей отвечает за денежные средства группы, собирает деньги на поход, ведет учет расходования денег, участвует в приобретении билетов на проезд, составлении отчета о расходовании денежных средств группы.

Завхоз по питанию работает в тесном контакте с казначеем. Они вместе проводят закупку продуктов перед походом, пополняют их в походе. Завхоз контролирует транспортировку и расходование продуктов в походе, при необходимости консультирует дежурных по приготовлению пищи.

Завхоз по снаряжению работает в тесном контакте с руководителем. Он составляет список группового снаряжения, получает его со склада или в пункте проката, в походе следит за его состоянием, руководит его своевременным ремонтом, распределяет его среди участников похода, организует обработку снаряжения после похода и сдачу на склад или пункт проката.

Ремонтный мастер комплектует и хранит у себя ремнабор, руководит всеми ремонтными работами снаряжения и инвентаря в походе.

Фотограф вместе с руководителем и казначеем приобретает фотоматериалы, осуществляет фотосъемки и изготовление фотографий, готовит фотографии и диапозитивы к отчетной выставке.

Краевед отвечает за краеведческую работу группы в походе, ведет записи бесед с интересными людьми, дневник похода. В экспедиции должен участвовать еще один краевед, который ведет специальный дневник по выполнению задания штаба экспедиции.

Санитар хранит у себя аптечку, при необходимости оказывает помощь, следит за личной гигиеной туристов, за гигиеной приготовления пищи, за гигиеническим состоянием продуктов и посуды для приготовления пищи.

Разрешение на категорийные походы, а также на многодневные (свыше трех дней) некатегорийные походы за пределы своей области дает МКК станции юных туристов. Для получения разрешения на поход необходимо представить за месяц до похода следующие документы:

- заявочную книжку, заверенную печатью школы;
- копию приказа по школе о проведении похода и назначении руководителя похода и заместителя (копия должна быть заверена);
- документы, подтверждающие туристскую квалификацию или туристский опыт участников похода.

На многодневные походы по родному краю дает разрешение отдел народного образования, куда представляются следующие документы:

— приказ директора школы о проведении похода и назначении руководителя похода и его заместителя;

— списки группы (фамилия, имя, отчество, год рождения, школа, класс, домашний адрес, туристская подготовка, обязанности в группе, виза врача);

— план-график похода, к которому прилагается схема маршрута;

— смета;

— список снаряжения (группового, личного, специального экспедиционного).

Разрешение на некатегорийное путешествие, а также на экспедицию по родному краю дает директор школы.

После рассмотрения документов и утверждения заявленных маршрутов группам выдаются маршрутные документы: печатный бланк маршрутной книжки для группы, уходящей в категорийный поход, и маршрутный лист для группы, уходящей в некатегорийное путешествие.

Маршрутные документы заполняются руководителем путешествия и заверяются печатью директора школы.

Группа, уходящая в экспедицию, получает также удостоверение от организации, которая дает экспедиционное задание.

СНАРЯЖЕНИЕ

Перечень туристского снаряжения в школе определен приказом министра просвещения СССР № 102 за 1972 г.

К туристскому снаряжению предъявляются следующие требования. Оно должно быть надежным, прочным, удобным, легким. Следует помнить, что вес группового снаряжения в походах с активным способом передвижения не должен превышать 5 кг на человека. Исключением могут быть велосипедные походы.

Приобретая туристское снаряжение для школы, необходимо иметь в виду следующее. Спальные мешки желательно приобретать с утеплителем из натуральной ваты. Правда, она, к сожалению, быстро сбивается и такие мешки со временем хуже сохраняют тепло. Спальные мешки с капроновой прокладкой весят мало, но хуже сохраняют тепло. В зимних походах такие мешки ненадежны.

Лучшим наполнителем является пух водоплавающей птицы. Изготовление пухового спального мешка не составит трудности для юных туристов сельской местности. Ткань используется та же, что и для изготовления перин. Она не пропускает перо, но хорошо обеспечивает воздухообмен. Пух и мелкое перо для набивки квадратов спального мешка используют в соотношении 35% : 65%. Такие мешки могут иметь дети, регулярно занимающиеся в туристских секциях.

Самыми удобными палатками для походов являются двухместные палатки, в которых свободно размещаются на ночь четыре человека.

Лучше брать палатки отечественного производства. По прочности они не уступают импортным и имеют еще одно преимущество: они в 1,5—2 раза легче импортных палаток, имеющих дермантиновое или прорезиненное дно. Для путешествия в жаркое время можно использовать палатки, сшитые самостоятельно из облегченных светлых тканей типа перкали. Такая палатка весит до 500 г, и ее можно транспортировать в одном из карманов рюкзака.

Учитывая, что путешествие в безлесной зоне предъявляет повышенные требования к прочности растяжек, а также мест крепления растяжек к полотнищу, желательно дооборудовать палатки резиновыми амортизаторами в местах крепления растяжек. Для этого используют упругие жгуты спортивных эспандеров. В местах крепления оттяжек с помощью четырех-пяти слоев специальной липкой ленты делаются петли для крепления амортизаторов и растяжек.

Со временем ткань палаток теряет водоотталкивающие свойства. В этих случаях палатку (чаще всего ткань крыши палатки) пропитывают водоотталкивающим составом. Для этого готовят два раствора: раствор 1—1 кг хозяйственного мыла на 10 л горячей воды; раствор 2—1 кг калийно-алюминиевых квасцов на 10 л горячей воды.

Пропитывание ткани палатки делается следующим образом. Вначале ткань замачивают в растворе 1, затем, слегка отжав, опускают ее в раствор 2 на 4—6 ч. Не отжимая, палатку сушат в расправленном виде. Действие пропитки—один сезон.

Костровое хозяйство также можно изготовить. Для стоек вполне приемлема арматурная проволока с напаянными крючками для регулировки высоты перекладки над огнем или лыжные палки. Вместо перекладки можно использовать металлический тросик, к концам которого для растяжки прикрепляют веревки. Чтобы тросик не прогибался под тяжестью ведра или котелка, на него можно надеть кусок дюралевой трубки. Крючки для котелков можно изготовить из толстой проволоки различной конфигурации (рис. 23).

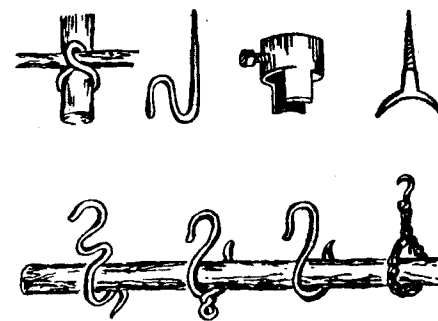


Рис. 23

Перечень общественного снаряжения для туристских путешествий представлен в таблице 3¹.

Таблица 3

Перечень общественного снаряжения для многодневных походов

Наименование	Походы					
	пешие		лыжные		велосипедные	
	Кол-во	Вес 1 шт., кг	Кол-во	Вес 1 шт., кг	Кол-во	Вес 1 шт., кг
Палатка	2	3	1	5,0—5,5	2	3
Печки	—	—	1	до 3 кг	—	—
Примусы	1	1,5	2	1,5	1	1,5
Канистры с бензином	3	0,5—0,7	3	0,5—0,7	3	0,5—0,7
Ведро (кастрюли) до 8 л	4	1	3	1	4	1
Пила двуручная	1	0,5—0,8	1	0,5—0,8	1	0,5—0,8
Топоры большие	2	1	3	1	2	1
Топоры маленькие (туристские)	2	0,5	2	0,5	2	0,5
Костровое хозяйство (рогульки, перекладки, тросы, сетки)	1	до 3 кг	1	до 3 кг	1	до 3 кг
Половники	1	0,1	1	0,1	1	0,1
Термос со стеклянной колбой	—	—	1	0,3	—	—
Брезентовые рукавицы для дежурных (пары)	1	0,3	1	0,3	1	0,3
Пленки большие полиэтиленовые на палатку	2	0,2	—	—	1	0,2
Прищепки деревянные	8	0,02	—	—	8	0,02
Пленки полиэтиленовые под палатку	1	0,1	—	—	1	0,1
Фонарики	2—3	0,3	2—3	0,3	2—3	0,3
Спички (кор.)	3	0,02	3	0,02	3	0,02
Валенки	—	—	1	0,8	—	—
Фотоаппарат с принадлежностями	2	0,7—1,5	2	0,7—1,5	2	0,7—1,5
Столовые ножи	3	0,10	3	0,10	3	0,10
Бинокль	1	1	1	1	1	1
Медаптечка	1	2	1	2	1	2
Ремнабор	1	2—2,3	1	3—3,5	1	3,5—4,0
Клеенка общественная	1	0,2	1	0,2	1	0,2
Карты, схемы	2	—	2	—	2	—
Блокноты, карандаши	2	—	2	—	2	—
Компас	1	0,5	1	0,5	1	0,5
Цепь с замком	—	—	—	—	1	1
Набор лыжных мазей	—	—	1	0,3	—	—

В состав общественного снаряжения входит аптечка. Состав аптечки представлен в таблице 4.

¹ Булгаков А. А., Рыжавский Г. Я. Два дня в конце недели.— М., 1984.

Таблица 4

Состав походной аптечки для группы 15—17 человек на 15—20 дней¹

Индивидуальные пакеты	— 8—10	Йодная настойка	—150 г
Бинты стерильные (узкие и широкие)	— 10—12	Спирт нашатырный	— 40 ампл.
Термометр	— 3	Марганцовокислый калий	— 2 короб.
Жгут резиновый	— 2	Перекись водорода 3%	—200 г
Английская булавка	— 10	Валериановые капли	— 2 флак.
Ножницы	— 1	Валокордин (корвалол, кордиамин)	— 2 флак.
Пинцет	— 1	Зубные капли	— 1 флак.
Горчичники	—100	Нафтизин	— 2 флак.
Пипетки	— 2	Аспирин	— 40 табл.
Вата стерильная	—800 г	Мазь Вишневского	— 50 табл.
Спирт медицинский	—150 г	Анальгин	— 10 табл.
Сода питьевая	—200 г	Таблетки от кашля	— 4—6 туб.
Крем от солнечных ожогов	— 3 туб.	Борный вазелин	— 50 г
Липкий пластырь (широкий и узкий)	— 3—4	Синтомициновая эмульсия 5—10%	— 1
		Шина	— 2 флак.
		Бриллиантовая зелень	— 2 флак.

¹ Рекомендации Министерства здравоохранения СССР.

Перечень личного снаряжения туристов представлен в таблице 5 (по данным А. А. Булгакова, Г. Я. Рыжавского, 1984).

Таблица 5

Перечень личного снаряжения для многодневных походов

Наименование	Походы					
	пешие		лыжные		велосипедные	
	Кол-во	Вес 1 шт., кг	Кол-во	Вес 1 шт., кг	Кол-во	Вес 1 шт., кг
Рюкзаки	1	1,7—2	1	1,7—2	1	2
Штормовой костюм	1	1,2—1,6	1	1,2—1,6	1	1,2—1,6
Тренировочный шерстяной костюм	1	до 1	1	до 1	1	до 1
Футболки	2	0,2	3	0,2	2	0,2
Тренировочный костюм х/б ¹	1	0,4	1	0,8	1	1,1
Трусы	2	0,1	3	0,1	2	1,1
Нижнее белье шерстяное	—	—	1	0,7	—	—
Кроссовки или велотуфли	1	0,5—0,8	—	—	1	0,5—0,8
Кеды	1	0,5—0,8	—	—	1	0,5—0,8
Носки шерстяные	2	0,3	3	0,1	2	0,1
Свитер шерстяной длинный	1	0,5—0,8	1	0,5—0,8	1	0,5—0,8

¹ Для лыжных походов лучше с начесом.

Продолжение

Наименование	Походы					
	пешие		лыжные		велосипедные	
	Кол-во	Вес 1 шт., кг	Кол-во	Вес 1 шт., кг	Кол-во	Вес 1 шт., кг
Шапочка шерстяная	1	0,2	1	0,2	1	0,2
Подшлемник шерстяной	—	—	1	0,3	—	—
Шляпа легкая с козырьком	1	0,1	—	—	1	0,1
Маска теплая или марлевая	—	—	1	0,1	—	—
Накомарник	1	0,1	—	—	1	0,1
Варежки шерстяные	—	—	1	0,3	—	—
Варежки меховые	—	—	1	0,4	—	—
Куртка (пуховая, меховая, ватная)	—	—	1	0,3—0,8	—	—
Плащ-накидка	1	0,3—0,6	—	—	1	0,5
Спальный мешок	1	1—2	1	1—2	1	1—2
Миска, кружка, ложка	1	0,2	1	0,2	1	0,2
Мыло, паста, расческа	1	0,3	1	0,3	1	0,3
Полотенце, носовые платки	1	0,2	1	0,2	1	0,2
Очки солнцезащитные	1	0,05	1	0,05	1	0,05
Лыжи с креплениями и палками:						
— для горных районов	—	—	1	4,5	—	—
— для равнины	—	—	1	2,5	—	—
Бахилы	—	—	1	0,4	—	—
Циновка пенопластовая	—	—	1	0,5	—	—
Коврик поролоновый	1	0,5	1	0,5	1	0,5
Пакет с документами, деньгами	1	0,1	1	0,1	1	0,1
Индивидуальный медицинский пакет	1	0,1	1	0,1	1	0,1
Записная книжка, карандаш	1	0,1	1	0,1	1	0,1

Готовя личное снаряжение для похода, необходимо заблаговременно его проверить, устранить неполадки. На ляжки рюкзака с внутренней стороны желательно нашить полоски плотного войлока шириной 12—15 см, чтобы ляжки не натирали плечи.

Одежда туристов должна соответствовать сезону, быть удобной. Желательно иметь одежду из хлопчатобумажной или шерстяной ткани, так как одежда из синтетических тканей затрудняет воздухообмен.

Обувь должна быть на один-два размера больше, лыжные ботинки должны быть и того свободнее, чтобы можно было надеть две пары шерстяных носков и одну пару простых.

Для обеспечения водонепроницаемости обуви перед походом ее пропитывают рыбьим жиром или касторовым маслом. Подошву и ранты тщательно промазывают натуральной олифой, а че-

рез 2—3 ч всю поверхность ботинка натирают хозяйственным мылом. В течение одного-двух дней пропитывание повторяют три-четыре раза.

Эффективнее пропитывать обувь смесью, приготовленной следующим образом. Подогревают 0,5 л натуральной олифы и добавляют при помешивании 100 г свиного и 100 г бараньего жира (200 г растопленного жира нутрии), 10 г размельченной канифоли, 12 г дегтя и 10 г воска. Этой смесью пропитывают обувь один-два раза в сезон. Кожа становится эластичной и водонепроницаемой, нитки швов не гниют.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ

Организация питания зависит от категоричности и района путешествия, от сезона и вида туризма. Установлено, что при движении по бесснежным долинам (на пути к высокогорью) туристы тратят 2800—3150 ккал; при движении по технически несложным участкам в условиях высокогорья — 3400—4000 ккал; при движении в условиях высокогорья по сложным участкам — 4600—5600 ккал. Иногда на сложных участках местности в горных и горнолыжных путешествиях продолжительность перехода может достигать 12—13 ч, а затраты энергии — 7500—8000 ккал. Н. Ю. Завгарова рекомендуют калорийность суточного рациона распределять следующим образом¹:

	Трехразовое горячее питание, %	Двухразовое горячее питание, %
Завтрак	30	35
Питание на привалах	10—15	10—15
Обед	30—35	20—25
Ужин	25	25

И. А. Верба и соавторы² предлагают следующий набор продуктов для юных туристов на одного человека в сутки в таблице 6:

Таблица 6

Наименование продуктов	Количество на одного человека, г
Хлеб белый и черный	500
Печенье	200
Крупы, макаронные изделия	200—220
Концентраты каши	100—120
Масло сливочное, топленое, растительное	50—60
Тушенка	150
Сахар	80—100
Конфеты, халва, мед	70—100

¹ См.: Спутник туриста/Сост. К. И. Вахлис.— Киев, 1983.— С. 89.

² См.: Туризм в школе/Сост. И. А. Верба.— М., 1983.— С. 34.

Продолжение

Наименование продуктов	Количество на одного человека, г
Копченые мясопродукты	50
Рыбопродукты	50
Овощи свежие и сухие	100, 50
Молоко свежее	220
или сухое, сливки сгущенные	25—35
или молоко сгущенное	50
Сыр, сыр плавленый	20—40
Фрукты свежие	100
или сухофрукты разные	30
Кофе	3
Какао порошок	10
Чай	2
Специи (перец, лавровый лист, горчица)	30—40
Соль	10—12

При организации питания в путешествиях следует помнить, что соотношение белков, жиров и углеводов должно быть 1:1:4/5. При этом белки животного происхождения должны составить 50%. На каждый килограмм веса туриста должно приходиться не менее 1—1,5 г белка, столько же жиров и в четыре-пять раз больше углеводов.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОДУКТОВ

Хлеб лучше брать черный и не более чем на три дня. В остальные дни его могут заменить сухари. В путешествиях, где есть возможность закупки хлеба на маршруте, его можно потреблять на протяжении всего маршрута. Но ввиду его большого веса целесообразно употреблять сухари.

Для этого хлеб лучше нарезать маленькими кусочками (2×3 см). Особый аромат и вкус сухарей можно получить, побрызгав их подсолнечным маслом и слегка посыпав мелкой солью. Но тогда уже эти сухари могут быть использованы только для первых блюд.

Крупы. Лучшими крупами для туристских походов являются гречневая и овсяная. Они самые питательные.

С целью сохранения витаминов в этих крупах перед приготовлением следует их замочить. Это удобнее делать с вечера. Для этого заливают крупу водой в соотношении 1:3, кладут нужное количество соли, а утром ее варят на легком огне. Для этого достаточно будет 5 мин. Каша будет вкуснее и будет более витаминизированной, если, заливая с вечера крупу водой, положить туда сухофрукты (сливу, абрикосы, яблоки). Такая каша не будет рассыпчатой, т. е. ее надо будет часто мешать, чтобы она не пригорела. Но зато она будет высоковитаминизированной.

Почти на 100% усваиваются рис и манная крупа. А если их

поджарить (что лучше делать перед походом), то каши будут гораздо вкуснее.

Ввиду того что рис долго варится, его лучше использовать во время дневок. Вермишель и макароны варятся гораздо быстрее, но они быстро раскисают, образуя большое количество клейстера. Промыть такие макароны или вермишель порой сложно, поэтому их лучше использовать для приготовления супов. А если их, бросив в кипящую подсоленную воду, варить 3—6 мин, затем снять с огня и накрыть котелок крышкой, то через 10—15 мин вермишель будет готова, и не будет необходимости ее промывать. Макароны, рожки надо варить дольше. В условиях походов хорошо использовать горох. Он содержит белка не меньше, чем мясо. Для путешественников лучше использовать быстрорастворимые концентраты гороха, так как питательные вещества, которым богат горох, полностью усваиваются организмом только в том случае, если горох хорошо измельчен и хорошо разварен. Да и времени на приготовление блюд из концентратов затрачивается значительно меньше. И все же в летнее время к концентратам желателно прибегать только в том случае, когда путешествие проходит в безлесистом районе.

Мясо употребляется в основном в виде консервов (тушенка, мясной и печеночный паштет). В походах лучше использовать говяжью тушенку.

Употребление рыбы и рыбных консервов в путешествиях обязательно. Во-первых, рыбные консервы — это уже готовое блюдо. Во-вторых, малое содержание жира в рыбе (до 10%) уменьшает нагрузку на печень. А в-третьих, рыбные консервы по своей пищевой ценности не уступают мясу и усваиваются организмом в два раза быстрее.

Молоко. В путешествиях чаще используют сгущенное или сухое молоко. Для получения из сухого молока жидкого необходимо порошок размешать в теплой воде до консистенции сметаны, а затем добавить остальную воду (в соотношении 1:8).

Сыры, отличаясь высокой калорийностью, являются ценным продуктом питания в туристских путешествиях. Они содержат жир, белок, минеральные соли, витамины. К тому же сыры легко хранить и транспортировать. Сыр лучше покупать целым куском и хранить в полиэтиленовой кульке, куда следует положить несколько кусочков сахара.

Жиры. В походах лучше использовать подсолнечное и сливочное масло.

Сливочное масло, имея низкую температуру плавления (+32 °С), обладает высокой усвояемостью (95—98%). Транспортировать его можно в нескольких полиэтиленовых кульках, всаженных один в другой, но предварительно помещенных в матерчатый мешочек. При этом матерчатый мешочек должен быть по ширине меньше полиэтиленовых кульков, что создает надежность при транспортировке.

Растительное масло хорошо транспортировать во флягах.

Сало, шпик, корейку лучше использовать в зимних и горных путешествиях.

Сахар. В путешествия лучше брать сахар в виде песка. Часть сахара должна быть в виде рафинада, который используется для подкрепления сил в пути.

Мед — ценный продукт питания. Транспортируют его так же, как и сливочное масло. Употреблять лучше на ночь.

Овощи. Употребление их в путешествиях в летний и осенний период не составляет трудности ввиду большого разнообразия и доступности. В зимнее и весеннее время всегда можно использовать красную свеклу, морковь.

Чай, кофе, какао лучше транспортировать в металлических коробках. Утром лучше употреблять какао, днем — кофе, вечером — чай. Желательны в путешествиях фруктовые и молочные кисели.

Упаковывать и расфасовывать продукты следует согласно меню, которое составляется заранее на все дни похода. Удобнее расфасовывать продукты на каждый день и на каждое питание. Лучше, если один человек несет продукты, рассчитанные на один день. Аварийный запас продуктов должен составлять 20% от общего количества продуктов.

Следует организовать учет распределения продуктов между участниками похода и четкий контроль за их расходом. Такой учет ведет завхоз по питанию.

Витамины. Пища туристов, особенно юных, должна быть витаминизированной, поэтому во время летних походов и путешествий предусматривается закупка фруктов и овощей на маршруте. В зимних походах источниками витаминов могут быть сухофрукты, мед.

БИВАЧНЫЕ РАБОТЫ

В походах бивачные работы требуют столь же пристального внимания руководителя похода, как и все остальные вопросы. В туризме нет мелочей, здесь все важно. Бивачные работы исключения не составляют. Большого внимания требуют такие вопросы, как выбор места для бивака, организация и техника бивачных работ, свертывание лагеря.

Места для биваков предусматривают еще при разработке маршрута. Они должны отвечать определенным требованиям. Первое и самое важное — безопасность. Это больше касается категорийных походов в горах. В пеших и велосипедных походах по родному краю вопрос безопасности стоит не столь остро. Но тем не менее даже в несложных походах вопрос выбора места для биваков требует серьезного внимания.

Бивак следует разбивать не позже чем за 2 ч до наступления темноты в защищенном от ветра, ровном, сухом месте вблизи от воды и дров. Нельзя разбивать лагерь вблизи деревьев, скотных дворов, у водоемов со стоящей цветущей водой, на пути пе-

региона стада. Остановка у крутых берегов водохранилищ не менее опасна. Подмываемые водой, они рушатся. Если поход проводится в горах, то при выборе места для бивака необходимо смотреть, чтобы место не было лавиноопасным, не находилось бы в зоне камнепадов, оползней, селей (грязевых потоков). Нельзя разбивать бивак рядом с горной речкой, а тем более в сухой части ее русла, так как в случае дождей лагерь может смыть бурным потоком воды. Не следует располагаться на моренах.

Под бивак надо выбирать ровную, некрутую площадку и проверять, не покатаются ли камни с верха морены туда, где предполагается поставить палатки.

В тайге не следует устраивать лагерь в густом кустарнике или в хвойных зарослях из-за опасности возникновения лесных пожаров и из-за комаров.

ОРГАНИЗАЦИЯ БИВАЧНЫХ РАБОТ

Организацию бивачных работ руководитель должен продумать заранее, во время движения по маршруту. Главное — необходимо обеспечить ребятам широкий фронт работ, т. е. сделать так, чтобы максимально возможное число дел выполнялось параллельно. Придя к месту разбивки лагеря, руководитель указывает место, куда следует сложить рюкзаки, говорит, кто и что должен вытащить из своих рюкзаков для обеспечения бивачных работ. (В случае приближения дождя распорядается накрыть рюкзаки полиэтиленовыми пленками). После этого определяет, кто идет за водой, кто устанавливает кострище для дежурных. Дежурные готовят продукты для приготовления ужина, а все остальные уходят заготавливать дрова.

И только после того, как у костра будет достаточное для приготовления ужина количество дров, половину группы можно оставить в лагере для установки палаток, а остальные продолжают заготовку дров для вечернего костра и приготовления завтрака.

Все бивачные работы нужно заканчивать до ужина. Участники похода должны знать об этом. В учебно-тренировочных походах со студентами факультета физвоспитания все виды бивачных работ (выбор места, качество установки палаток, работа у костра, обеспечение безопасности, охрана природы) оцениваются руководителями отрядов. Поэтому каждый студент заинтересован выполнить порученную ему работу лучшим образом. Учащихся можно стимулировать, внося дух соревнования в выполнение бивачных работ.

Утром все бивачные работы должны быть закончены до завтрака.

Дежурных поднимают за 1,5—2 ч до общего подъема.

Дрова для приготовления завтрака должны быть заготовлены с вечера, сложены в стороне от остальных дров и накрыты полиэтиленовой пленкой на случай дождя.

С вечера должны быть отложены и продукты для приготовления завтрака.

Следует добиваться, чтобы подъем был организованным, а утренний туалет оперативным. До завтрака группа обязана успеть снять палатки и уложить рюкзаки. После завтрака котелки чистят новые дежурные, а старая смена за это время успевает уложить свои рюкзаки. Вот почему дежурство лучше передавать после завтрака. Новая смена дежурных заботится и о костре (заливает водой, укладывает дёрн).

Оставшиеся дрова аккуратно складывают в одном месте, так как они могут пригодиться другой группе туристов. Это особенно важно во время зимних походов, когда группа ночует на приютах, в сторожках, в охотничьих домиках и т. д. Нужно всегда оставлять хотя бы небольшой запас дров и спички, с тем чтобы запоздавшая группа, лесники, охотники и т. д. могли ими воспользоваться. Опытные туристы знают этот неписанный закон и никогда не позволят его нарушить.

ТЕХНИКА БИВАЧНЫХ РАБОТ

Установка палаток

Для установки палаток выбирается ровная площадка без кочек, ямок и пней. Желательно расположить палатки на одинаковом расстоянии друг от друга. Но при разбивке бивака нужно прежде всего думать об обеспечении здорового и безопасного отдыха туристов, и, если нет возможности разместить все палатки на одной площадке, их ставят вразброс. Следует учитывать направление ветра и рельеф участка (рис. 24).

Под пол палатки кладут листья, мелкие ветки, мох. А если палатку ставят на снегу или льду, то необходимо на пол внутри палатки сложить веревки, пустые рюкзаки, штормовки. Если палатка не имеет водонепроницаемого дна, то под ней необходимо расстелить клеенку или полиэтиленовую пленку. Для защиты от дождевой воды, стекающей с крыши палатки, вокруг нее почти вплотную выкапывают ровик глубиной и шириной 8—10 см с канавкой, которая отведет воду по склону местности.

Порядок установки палатки следующий. Вынув ее из чехла и развернув, находят пол и растягивают его на земле. Затем вбивают колышки в петли дна. После этого ставят альпенштоки (лучше снаружи палатки) и натягивают главные натяжки. Но перед тем как натянуть оттяжки крыши, необходимо застегнуть вход. При установке палатки следует помнить, что колышки угловых оттяжек следует забивать так, чтобы веревки были как бы продолжением диагоналей прямоугольников скатов крыши. После того как будут забиты все колышки, необходимо отрегулировать длину оттяжек. Иногда приходится менять расположение колышек, чтобы на полотнищах крыши не было складок. Кроме того, необ-

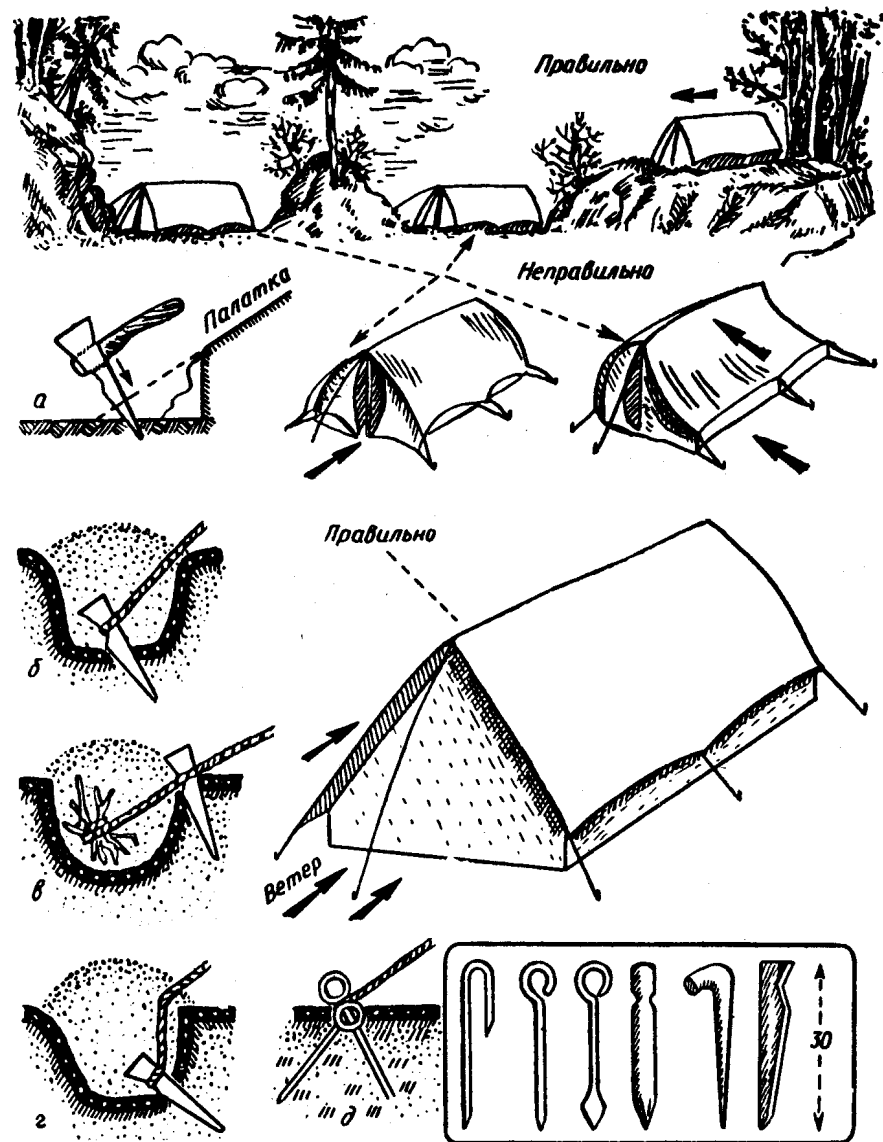
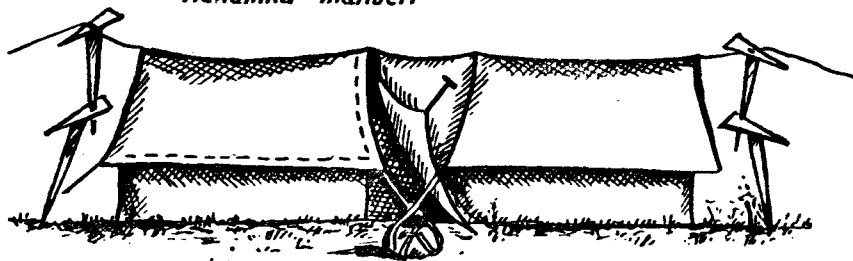


Рис. 24

Палатки - тандем



*Расстояние между палатками: без тамбура 40-50 см
с тамбуром 70-80 см*

Рис. 25

ходимо следить, чтобы сила натяжения веревок не разрывала ткань палатки.

Для установки палатки достаточно десять колышков, которые вбивают обухом топора под углом 45° к земле. Длина колышков — 25—30 см.

В горных походах, где трудно найти большую ровную площадку для установки палаток, последние располагают исходя из возможностей. Поэтому туристами-горниками широко применяется тандем — сдвоенное расположение палаток (рис. 25). Тандем дает экономию места при установке палаток, обеспечивает удобство связи между ними, позволяет разместить в тамбуре кухню, сложить продукты и снаряжение.

При очень малых площадках, не позволяющих установить хотя бы одну палатку, организуют вынужденные сидячие биваки (рис. 26). При этом туристы обеспечивают надежную самостраховку. Но организация таких биваков под силу только опытным туристам, да и касается это высококатегорийных горных походов. Ночевать можно и без палатки, устроив небольшой полог у костра.

На многих маршрутах отведены места для приготовления пищи, установки кострища (рис. 27). Там, где этого нет, группа сама выбирает место для костра. При этом необходимо учитывать близость сухих деревьев, леса. Последнее обстоятельство важно при разбивке биваков в сосновом бору. Костры можно разводить только в отведенных для этой цели местах. Если таких мест нет, то костер разводят на полянах, в стороне от леса, предварительно расчистив наст, убрав опавшие иголки хвои в радиусе не менее 1,5 м. Если костер разводят на травянистой местности, то предварительно снимают дерн и укладывают в стороне корнями вниз, обильно поливая дерн водой. После окончания работы у костра его заливают, дают остыть и укладывают дерн на прежнее место, обильно полив водой (рис. 28).

При выборе места для костра необходимо учитывать направление ветра, чтобы дым от костра не шел на лагерь.



*Вынужденные (сидячие)
биваки на скалах*



*Холодный бивак при отсутствии палаток
и спальных мешков*

Рис. 26

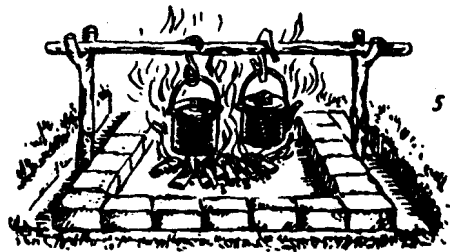


Рис. 27

Работа у костра

Выбрав место для костра, устанавливают кострище и только после этого разводят костер. Работа у костра тоже ответственное дело. Надо знать, какие дрова следует использовать, как их уложить, чтобы на приготовление пищи затратить минимальное количество времени.

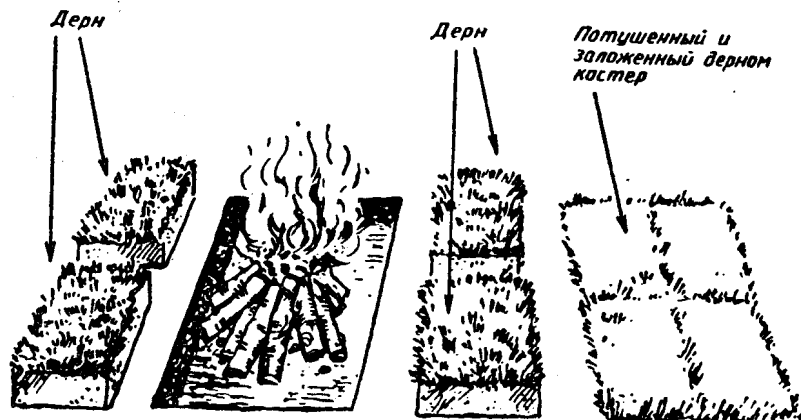


Рис. 28

Необходимо знать, что в туризме чаще всего применяют следующие типы костров (рис. 29):

1. «Колодец». Два полена кладут на угли параллельно на некотором расстоянии друг от друга, поперек них — еще два и т. д. Такая конструкция по внешнему виду действительно напоминает колодезный сруб. Она обеспечивает хороший доступ воздуха к огню и поленья обычно горят равномерно по всей длине.

2. «Шалашик» или «конус». Поленья укладывают на угли наклонно к центру. При этом они частично опираются друг на друга. При такой конструкции костра дрова догорают в основном в своей верхней части, но зато пламя получается мощным, жарким и концентрированным. Этот тип костра бывает выгоден, если нужно вскипятить воду или быстро приготовить что-нибудь в одной посудине, а несколько и, кроме того, желательно, чтобы все было готово одновременно, тогда «шалашик» не подходит. Тут лучше воспользоваться каким-нибудь другим типом костра, хотя бы тем же «колодцем».



Рис. 29

3. «Звездный». Поленья укладывают на грудку углей с нескольких сторон по радиусам от центра. Горение происходит преимущественно в центре и по мере сгорания дров их продвигают ближе к центру.

4. «Таежный». В разных туристских справочниках и руководствах рассказывается о разных формах костра «таежный» (рис. 29, 4, 5, 6). Самым практичным является вид «таежного» типа костра, представленный на рисунке 29, 5. Он используется тогда, когда необходимо приготовить еду в дождь. У хорошо разгоревшегося костра любого типа кладут толстое полено, а на него кладут остальные дрова. Наклонно расположенные дрова способствуют быстрому стеканию воды, и дрова не успевают промокать.

5. «Три бревна». Используют для обогрева, приготовления пищи, для поддержания огня во время ночевки. Такой костер складывается из трех больших бревен длиной 2—2,5 м. Для того чтобы соорудить такой костер, нужны время и силы, но зато он дает много тепла и горит, не требуя новых дров, несколько часов под-

ряд, а если бревна достаточно толстые, то и всю ночь. Взрослые туристы применяют такой костер для ночевки на снегу без палаток. Юным туристам пользоваться таким костром почти не приходится, но на всякий непредвиденный случай полезно знать, как его сделать. Для сооружения такого костра надо иметь достаточно много жарких углей. Эти угли рассыпают узкой полоской длиной 2—2,5 м. Затем набрасывают поверх углей хворост. Когда хворост хорошо займется, закатывают в огонь слева и справа два из трех приготовленных сухих бревен, оставив между ними расстояние примерно в две трети или половину диаметра бревна. Угли и горящий хворост окажутся между бревнами. Очень полезно бывает предвзвешенно пройти вдоль этих бревен с топором и сделать на них по всей длине косые засечки, наподобие тех, которые делают плотники, когда им надо вытесать плоскость. Закатывая бревна в костер, надо повернуть их засечками к огню — так они быстрее разгорятся. Когда они хорошо разгорятся, на них сверху кладут третье бревно. На нем тоже лучше сделать засечки и, укладывая его, следить, чтобы они были обращены вниз к огню. Разгораются сухие бревна очень быстро и горят долго (при диаметре в 35—40 см или больше — всю ночь). У такого костра можно ночевать даже в сильные морозы.

Лучшими дровами для костра являются дрова хвойных деревьев (сосна, кедр), так как они мало искрят. Такие дрова хороши, когда планируется спать не в палатке, а у костра.

Для приготовления пищи можно использовать также сухую лиственницу и пихту. Следует помнить, что пихта часто «стреляет» угольками.

Из лиственных пород лучше других береза, но даже она считается хуже хвойных деревьев.

Если приходится брать на дрова упавшее дерево, то сначала его необходимо в нескольких местах попробовать топором и убедиться, не гнилое ли оно. Лучше срубить стоящее сухое дерево. Для этого делают подруб на треть или четверть диаметра ствола с той стороны, куда оно должно упасть. Затем делают подруб с противоположной стороны (примерно на ладонь выше первого подруба).

Нужно учесть, что при падении дерево щепится, и эта щепка, подобно пружине, может сильно отбросить комель назад, именно в ту сторону, где стоит турист, подрубивший дерево. Валить дерево, подрубая его равномерно со всех сторон по кругу, не рационально.

Когда подрубают дерево, то чередуют два рода ударов. Первый, наносимый под острым углом, должен поглубже проникнуть в толщу дерева. Второй удар приходится немного ниже и под менее острым углом. Им выбивают подрубленную древесину. Очередной удар идет под тем же углом, что и первый, на 1—2 см выше по стволу, а следующий — в глубь подруба, чтобы выбрать древесину, подрубленную предыдущим ударом, и т. д.

С упавшего дерева надо прежде всего снять сучки, пройдя

вдоль него с топором. Ветки тут же собирают в кучу, они тоже пойдут в костер. После этого можно разделять ствол на поленья нужной длины. Пытаться сделать это до того, как дерево осучковано, не следует. Упавшее дерево почти всегда лежит, опираясь на ветви. Если в таком положении начать рубить ствол, то ветви будут амортизировать удары топора. Сил будет уходить много, а эффект будет незначительным. Поэтому сначала необходимо обрубить ветки, а затем приступить к обработке ствола.

Разведение костра

Разведение костра в сухую погоду не составляет трудностей. Для этого следует устроить шалаш разжигания из лучинок и щепки. Труднее приходится туристам после дождя, когда дрова отсырели. В любом случае нужно иметь сухие спички. Поэтому спички должны быть упакованы в полиэтиленовую пленку по одному коробку. Обведя лезвием горячего ножа по вдвое свернутой пленке с коробком спичек и обрезав лишние ее края, надежно запаковывают коробок со спичками.

При разжигании костра из отсыревших дров можно использовать сухое горючее или свечу. Огарок свечи в 2—3 см ставят на землю. Над ним шалашиком укладывают лучинки, бересту или щепки, мелкие дрова. Лучинки должны касаться верхней половины язычка огня, но не фитиля, иначе пламя погаснет. Лучинки таким образом начинают подсыхать и загораются. Загораются и лежащие рядом мелкие щепки и дрова, успевшие подсохнуть. Для разведения костра хорошо использовать бересту, но ее следует снимать только с упавшего гнилого дерева. Бересту на маршруте обычно заготавливают впрок.

В дождь костер разводят под полиэтиленовой пленкой, а дальше все зависит от конструкции костра. В дождь «колодец» использовать нельзя, так как его быстро заливают водой. Поэтому лучше всего прибегнуть к «таежному», конструкция которого обеспечивает стекание воды с бревен.

Для приготовления еды лучше использовать так называемые «пламенные» типы костров («колодец», «шалашик»). Хотя «звездный» костер обычно считается жаровым, его тоже с успехом можно использовать для приготовления еды. Для этого следует уложить концы поленьев, находящиеся в центре, друг на друга. А если увеличить ширину зазора между поленьями первых двух типов «таежных» костров, жаровой костер даст достаточно пламени и его можно использовать для приготовления еды. Во время приготовления еды на костре могут быть использованы и жаровые типы костров. Выбор типов костров зависит от конструкции кострища. Если перекладина располагается над костром высоко, то приемлемы типы костров низкожаровые. Конечно же, экономнее и удобнее использовать жаровые типы костров. Для этого следует предусмотреть по 2—3 напайки на штырях, что позволит регулировать высоту перекладки.

Подготовленные для костра дрова следует складывать в 1,5—2 м от костра с подветренной стороны, чтобы горячий воздух от костра обдувал приготовленные дрова и тем самым подсушивал их.

Вечером, когда туристы отдыхают у костра, лучше использовать пламенные типы костров.

В безлесых районах (степных и горных), где приходится очень экономно расходовать дрова, лучше складывать сооружение из камней. Вход его по отношению к встречному ветру должен быть шире выхода, что обеспечивает хорошее горение дров. На мягком грунте можно выкопать траншею.

Сворачивание лагеря. После подъема в хорошую погоду необходимо вынести из палаток все вещи и, освободив дно от колышков, поднять его над землей с помощью боковых растяжек, что даст возможность подсушить дно. Складывать палатку лучше начинать с дна, вбрасывая в середину растяжки. Это особенно важно в плохую погоду, когда растяжки мокрые и грязные. Палатку необходимо вложить в чехол. В случае если палатку укладывают сразу после дождя, когда она мокрая, нужно иметь полиэтиленовый или клеенчатый кулек. Иначе вещи, лежащие рядом в рюкзаке, намокнут.

Утренние бивачные работы не должны занимать более 2 ч. Недопустимо, чтобы с момента подъема до момента выхода группа затрачивала более 2,5 ч.

Сворачивание лагеря должно быть закончено до завтрака.

Перед выходом на маршрут туристы должны еще раз осмотреть территорию лагеря и устранить следы неаккуратности пребывания.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Самой важной и сложной проблемой туристского движения является проблема обеспечения безопасности путешествий. К сожалению, самостоятельное туристское движение еще не лишено несчастных случаев на маршрутах. Следует заметить, что абсолютное количество несчастных случаев в нашем туризме по сравнению с зарубежным значительно меньше. Так, во Франции и Японии на горных маршрутах гибнет ежегодно около 100 человек, в Альпах — до 400 альпинистов и горных туристов. Даже в Польских Высоких Татрах, столь ограниченном по площади районе, ежегодно гибнет до 30 любителей путешествий, а на склонах и в долинах, прилегающих к Монблану, — до 60. Количество жертв на воде и того больше. Число случаев со смертельным исходом, по данным зарубежных спасательных служб, ежегодно возрастает на 13,5—17%. Обидно, что вместо спортивного совершенствования туризм для некоторых заканчивается травмами различной тяжести, вместо оздоровления некоторым приносит заболевания. В основах законодательства о здравоохранении СССР сказано,

что долг гражданина — бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих. У нас в стране проводится большая работа по улучшению качества туристского снаряжения, по повышению мастерства путешественников. Проводится большая работа по профилактике травматизма в туристских путешествиях. Но следует учитывать и то, что ежегодно на туристские тропы выходят новички, не имеющие опыта, навыков и должных знаний самостоятельного туризма, знания опасностей, возможных на туристских тропках, и умения их избегать¹. А это может привести к несчастью даже в условиях некатегорийных походов. Так, по данным последних 4 лет 84% тяжелых травм приходится на новичков и значкистов «Турист СССР», 13% — на путешественников II и III разрядов, 3% — на перворазрядников. Вот почему новички нуждаются в кропотливой начальной туристско-краеведческой подготовке по видам туризма.

Первая мера безопасности в туристском походе — дисциплина. Поэтому, начиная с тренировочных походов, необходимо заботиться о сплочении и дисциплине туристской группы, так как низкая дисциплина участников похода — самая грозная опасность в туризме. Причиной 65% тяжелых травм являются низкая сознательность и плохая дисциплина («игнорирование правил социального общежития и общественных норм поведения, пренебрежение установленными правилами организации путешествий, лихаческое отношение к опасностям на маршруте, авантюризм, безответственность, пренебрежение страховкой»²).

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 первых документов, без проверки готовности группы маршрутно-квалификационными и туристскими контрольно-спасательными службами.

Недисциплинированность и низкая сознательность проявляются в самовольном изменении утвержденного маршрута. По данным Ю. А. Штюрмера³, почти 15% всех несчастных случаев совершаются именно по этой причине. При этом группа попадает в такие ситуации, когда она оказывается неготовой для прохождения определенных участков (снежно-ледовых или скальных перевалов).

Допускается еще и грубое нарушение режима, графика движения, контрольных сроков, что составляет 18% травматизма в спортивном туризме. Неоправданная гонка на маршруте приводит к

¹ См.: Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. — М., 1983. — С. 6.

² Там же. — С. 98.

³ Там же. — С. 100.

исчерпыванию сил у членов туристской группы. В результате этого у них появляется безразличие к реальным опасностям.

Недопустимо в туристских путешествиях употребление алкоголя. К сожалению, в туристских группах новичков оно наблюдается в каждом пятом случае. Это касается в основном походов выходного дня и планового туризма на несложных маршрутах. На спортивных маршрутах не возникает потребности в спиртном. Там каждый день заполнен увлекательной, порой рискованной борьбой с природой. К тому же сами спортивные традиции, состав участников, необходимость учета каждого грамма веса содержимого рюкзака исключают употребление алкоголя.

Безопасность на туристских маршрутах любой сложности обеспечивается комплексом тактических и технических мероприятий.

ТАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1. Соответствие маршрута физическим и техническим возможностям группы.
2. Тщательность предварительного изучения района путешествия, его специфических особенностей.
3. Соблюдение правил подбора, подготовки и эксплуатации снаряжения, соответствия сезону.
4. Соблюдение правил организации бивачных работ.

ТЕХНИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1. Организация и четкое выполнение всех приемов страховки и самостраховки.
2. Выполнение технических приемов передвижения применительно к рельефу.

Особенности тактических и технических мероприятий в различных видах туризма рассмотрены в соответствующих разделах.

Нормативные требования

Нормативные требования по туризму определены новым комплексом ГТО и Единой спортивной классификацией.

Вышедший в 1985 г. новый комплекс ГТО направлен на формирование морального и духовного облика советских людей, всестороннее и гармоничное развитие моральных и физических качеств. Цель комплекса — способствовать укреплению здоровья, повышению творческой и трудовой активности. Комплекс состоит из двух частей (нормы БГТО и ГТО). Нормы БГТО рассчитаны на учащихся I—VIII классов, ГТО — IX—XI классов. Комплекс ГТО включает нормативы по туризму и ориентированию. Так, для учащихся V—VI классов в нормативы III ступени БГТО «Смелые и ловкие» включен однодневный туристский поход с проверкой туристских навыков. Протяженность маршрута — 5—6 км. Для учащихся VII—VIII классов в нормативах IV ступени БГТО

«Спортивная смена» также предусмотрен однодневный туристский поход с проверкой туристских навыков. Протяженность маршрута — 12 км. Для учащихся IX—X классов в нормативах комплекса ГТО I ступени «Сила и мужество» кроме однодневного турпохода с проверкой туристских навыков протяженностью маршрута 20—25 км предусмотрено выполнение нормативов с ориентированием на местности. Выполнение норм по ориентированию заключается в том, что старшеклассники проходят дистанцию с определенным количеством КП, девушки проходят дистанцию 3 км с пятью КП. На золотой значок юноши должны пройти дистанцию за 44 мин, девушки — за 52 мин, на оценку «Сдано» — соответственно за 56 и 62 мин.

Нормативные требования на значки «Юный турист» и «Турист СССР»

К сдаче нормативов на значок «Юный турист» допускаются ребята, достигшие 10 лет. Для этого ребята должны совершить четыре похода с одним ночлегом в полевых условиях общей протяженностью 48 км, совет дружины выносит соответствующее решение и выдает знаки и удостоверения.

Ребята 14 лет и старше могут сдать нормативы на значок «Турист СССР». Для этого они должны совершить пять одно-двухдневных походов суммарной продолжительностью не менее пяти дней и общей протяженностью не менее 75 км пешком или на лыжах, не менее 100 км на гребных судах, не менее 150 км на велосипедах. Если походы совершаются летом, то ребята должны провести не менее двух полевых ночлегов. Значки и удостоверения оформляет станция юных туристов.

ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТУРИСТСКИХ ПУТЕШЕСТВИЙ

Личная гигиена туристов — важнейшее средство профилактики заболеваний, сохранения бодрости и хорошего настроения. В походе турист должен тщательно следить за чистотой ног. На привалах необходимо осматривать кожу ног, обрабатывать трещины, царапины, потертости йодом или зеленкой. На следующий день перед началом движения нужно вновь смазать травмированные места и заклеить их лейкопластырем. Это поможет избежать усугубления травмы. Если позволяют условия, на больших и малых привалах необходимо снять ботинки и шерстяные носки, с тем чтобы дать ногам отдохнуть. Перед походом ноги следует в течение нескольких дней обрабатывать жидкостями, выпускающимися для профилактики потливости. К ним относятся формидрон (смесь формалина со спиртом и одеколоном). Для этой же цели применяется порошок, состоящий из трех частей салициловой, десяти частей борной кислоты и восьми частей талька. Особенно тщательно нужно обрабатывать ступни и межпальцевые промежутки.

После дневного перехода нужно вымыть ноги с мылом и надеть чистые носки.

Следует регулярно стричь ногти на руках и ногах. Под ногтями может скапливаться грязь, что приводит к воспалению ногтевого ложа.

Во избежание гнойничковых заболеваний тело необходимо на вечернем привале обмывать водой с мылом и надевать чистое белье.

На дневных больших привалах желательно систематически стирать белье, чистить верхнюю одежду, освобождая ее от пыли, следить за целостностью обуви и стелек. Нельзя сушить обувь у костра, так как кожа обуви теряет гибкость, затвердевает и может натирать кожу ног.

Уход за кожей лица, шеи и ушей предусматривает защиту ее от солнечных ожогов, мороза, ветра. Летом для походов головной убор выбирается с полями, обеспечивающими защиту кожи лица, шеи и ушей от солнца. Лицо и губы смазывают кремами типа «Нивея», «Щит» и т. д. Детским кремом можно смазывать места потертостей — паховые, анальные складки и др.

Самомассаж в условиях туристских путешествий и походов является прекрасным средством ликвидации утомления после больших нагрузок и подготовки организма к длительным переходам.

Приемы массажа в условиях турпоходов проводятся в следующем порядке: поглаживание, выжимание, растирание, разминание, потряхивание.

Поглаживание улучшает функцию потовых и сальных желез, повышает местную температуру кожи, ускоряет ток крови и лимфы в сосудах. Под воздействием поглаживания замедляется дыхательная экскурсия грудной клетки ввиду тормозящего воздействия последнего на высшие отделы ЦНС.

Поглаживание делают одной рукой и двумя (попеременное, когда одна рука заканчивает поглаживание, другая начинает его, и комбинированное, когда одна рука выполняет прямолинейное движение, а вторая — спиралевидное). Направление движения рук следует за анатомическим ходом лимфатических и венозных сосудов, что способствует более сильному оттоку венозной крови и лимфы. Поглаживание осуществляется спокойно, не прерываясь до ближайших лимфатических узлов. Лимфатические узлы массировать нельзя.

Поглаживанием начинают и заканчивают самомассаж.

Растирание проводится более энергично и в различных направлениях. Растирают малоорошаемые кровью участки тела (внешняя сторона бедра, подбедренный угол, подошвы, пятки), а также суставы и сухожилия.

Выжимание опорожняет сосуды, заполненные венозной кровью. На ее место притекает артериальная кровь, богатая кислородом и питательными веществами. Выжимание согревает мышечную ткань, возбуждает нервную систему, тонизируя организм.

Для выполнения этого приема самомассажа большой палец

прижимают к указательному. Тогда с ладонной стороны кисти образуется мягкая «подушка». Установив кисти на массируемый участок, выжимают основанием ладони и бугром большого пальца из сосудов кожи, клетчатки и мышц венозную кровь и лимфу. Скользящее выжимание делают от периферии к центру. Выжимание заканчивают поглаживанием.

Растирание. Расширяя кровеносные сосуды, растирание усиливает местное кровообращение ткани. Проводится одной или двумя руками.

Разминание массирует глуболежащие мышцы, увеличивает эластичность сухожилий, улучшает крово- и лимфообращение, стимулирует нервную систему, а следовательно, и весь организм. Основное время в самомассаже отводится *ординарному* разминанию. Оно заключается в том, что, охватив мышцу поперек, сжимают ее и делают вращательные движения в сторону четырех пальцев, постепенно продвигаясь вверх. Движения выполняют ритмично, без рывков, не причиняя боли. Оно применяется на бедре, плече, предплечье, груди, ягодице, животе и икроножной мышце. На крупных и сильно развитых мышцах (икроножная, бедро) применяют *двойной гриф*, оказывающий глубокое воздействие на массируемый участок. Этот прием выполняется, как и предыдущий, с той разницей, что одна рука отягощает другую с целью усиления воздействия. Для выполнения двойного грифа кисть одной руки кладут на кисть другой так, чтобы пальцы правой руки были под большим пальцем левой руки, а большой палец левой — над четырьмя правой.

Для мышц бедра применяют *продольное* разминание. Для этого обе руки накладываются на массируемый участок так, чтобы одна находилась против другой на 1—2 см друг от друга. При этом мышца захватывается поочередно то правой, то левой рукой и смещается правой рукой вправо, а левой влево (прием «елочка»).

Плоские мышцы (внешние части предплечья), места соединения мышцы с сухожилием (ближе к суставам) разминают подушечками сведенных (сомкнутых) пальцев.

Потряхивание проводят с целью улучшения оттока крови и лимфы, равномерного распределения межтканевой жидкости. Оно успокаивает ЦНС и расслабляет мышцы, оказывает положительное влияние на поверхностные и глуболежащие ткани. Для этого необходимо расслабить мышцы (икроножные, бедренные, мышцы предплечья, ягодичные). Потряхивание осуществляется мизинцем и большим пальцем, при этом остальные пальцы расслаблены и слегка приподняты.

Различают *предварительный* и *восстановительный* самомассаж. *Предварительный* делают перед выходом на маршрут, чтобы настроить организм на предстоящую работу. Особенно важно его применение в холодную погоду, так как он исключает возможность травм суставно-связочного аппарата. *Предварительный* самомассаж можно делать за 10—15 мин до выхода на маршрут.

Восстановительный самомассаж проводят после перехода с целью снятия утомления. Его проводят на больших привалах (днем и вечером). После купания массируют межреберные промежутки, ягодицы, бедра, коленные суставы, икроножные и переднеберцовые мышцы, ахиллесово сухожилие, голеностопный сустав. На кратковременных привалах через одежду делают кратковременный легкий массаж в течение 8—10 мин и включают разминания и потряхивания. Ввиду того что во время переходов мышцы голени, бедра и грудной клетки получают большие нагрузки, во время самомассажа им уделяется особое внимание.

ВОЗМОЖНЫЕ ТРАВМЫ В ПОХОДАХ, ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА

В пеших путешествиях большинство травм приходится на ноги и, как правило, проявляется в виде потертостей, наминаний кожи стопы и повреждений связочного аппарата суставов (голеностопного или, реже, коленного).

Во время путешествий возможны травмы рук — ссадины, срывы кожи, трещины, растяжение связок лучезапястных суставов. Иногда — потертости ягодиц и спины, растяжение мышц спины, ушибы.

На воде возможно утопление (асфиксия).

В зимних путешествиях нередко повреждения сумочно-связочного аппарата голеностопных и коленных суставов: травмы передних связок и лодыжек голеностопа, что случается при падении вперед, мениска и боковых связок коленного сустава — при падении назад. Распространено также обморожение пальцев и пяток ног, пальцев и запястий рук, носа, ушей, щек. Нередки случаи ожогов пламенем костра и горячей пищей.

В горных походах возможны потертости кожи, ожоги ладоней, спины (трения при неправильной работе с веревкой), в отдельных случаях сотрясение мозга, повреждение внутренних органов, переломы конечностей, ожоги и заболевания глаз при слепящем солнце.

В велопоходах возможны потертости внутренних поверхностей бедер и ладоней рук, растяжение связочного аппарата и нижних конечностей, засорение глаз соринками, мелкими насекомыми. Во время падения не исключены обширные ссадины, ушибы, а иногда и переломы (обычно ключиц), сотрясение мозга и ушибленно-рваные раны.

Кратко о возможных травмах в условиях туристских путешествий.

Ожоги. Во время путешествия в высокогорных районах от воздействия солнечных лучей могут появиться ожоги. Возможны ожоги у костра кипятком, огнем.

При ожогах первой степени наблюдается зуд, покраснение и припухание кожи. Образование пузырей с серозной жидкостью — признак ожога второй степени. При ожогах третьей степени про-

исходит омертвление (обугливание) кожных участков и более глубоко лежащих тканей с последующим образованием язв.

Предупреждение солнечного ожога состоит в соблюдении правил приема солнечных ванн. На большой высоте в высокогорных районах, чтобы избежать ожогов губ и слизистой оболочки носа, лицо необходимо покрывать марлевой маской или смазывать специальной мазью. Губы можно смазывать бесцветной губной помадой.

При ожогах первой и второй степени на обожженное место накладывают примочки или смазывают его крепким раствором марганцовокислого калия. В дальнейшем следует наложить повязку с синтомициновой эмульсией или пенициллиновой мазью.

Потертости и мозоли. Чтобы избежать потертостей и мозолей, необходимо в поход надевать разношенную обувь, без неровностей и складок внутри. Носки должны быть из мягкого материала, без узлов, заплат и грубой штопки.

Если мозоль уже образовалась, то ее лучше не вскрывать, так как в походных условиях труднее обеспечить необходимые условия, предотвращающие попадание инфекции. Если же мозоль вскрывается, то перед вскрытием пузыря необходимо кожу и ножницы обработать спиртом, одеколоном или йодом.

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Острые поносы. Причиной их является употребление в пищу недоброкачественных продуктов, питье загрязненной воды, несоблюдение правил личной гигиены.

Меры борьбы — промывание желудка, прием салолы (по 0,5 г 3 раза в день) с экстрактом белладонны. Если понос сопровождается кровью, путешествие нужно прекратить и срочно обратиться к врачу.

Пищевые отравления. Сопровождаются тошнотой, резкой общей слабостью, головокружением, поносом.

Меры борьбы — промывание желудка (дать теплой воды 1,5—2 л или слабый раствор марганцовокислого калия до появления рвоты, повторить несколько раз), затем солевое слабительное, после этого сердечные средства, покой, крепкий сладкий чай.

До полного выздоровления соблюдать диету.

ТРАВМЫ

Ушибы. Признаки — болезненность движений ушибленной части, отек (припухлость) и видимое кровоизлияние — синяк.

При ушибе следует уменьшить кровоизлияние, придав пострадавшей части тела возвышенное положение и положив на нее смоченное в холодной воде полотенце.

Растяжение связок. Чаще всего повреждается голеностопный сустав (подворачивается стопа). Признаки растяжения — резкая

боль, особенно в первый момент, быстро образующаяся припухлость, кровоподтек, ограничение и болезненность движений в суставе.

Первая помощь — полный покой, возвышенное положение пострадавшей конечности, холодные примочки или лед.

Вывихи. Чаще бывают вывихи суставов плеча, бедра, стопы и коленного сустава. Это бывает при падении, а также из-за резких движений. Признаки — сильная боль.

Первая помощь — неподвижное закрепление конечности в положении вывиха и быстрая доставка пострадавшего к врачу, так как только специалист может правильно вправить вывих.

Переломы бывают закрытые и открытые. Симптомы закрытых переломов — резкая боль, обширный кровоподтек, припухлость, невозможность движений сломанной конечностью, деформация кости, подчас необычная форма на месте перелома.

Первая помощь — наложить шину, отправить в больницу.

При открытом переломе необходимо наложить жгут в случае сильного кровотечения, наложить шины, транспортировать в больницу.

Помощь пострадавшему при переломе заключается в том, чтобы уменьшить боль, воспрепятствовать дальнейшему смещению обломков костей путем наложения шины. При отсутствии специальных шин можно использовать подручные материалы (доски, ледорубы, лыжи, ветки). При этом на тело под шину необходимо подложить достаточное количество ваты, марли или белья, чтобы между шиной и телом не было пустоты. При открытом переломе перед наложением шины края раны необходимо обработать йодом и слегка забинтовать. Если из раны торчат обломки дерева, то вынимать их не следует, так как может открыться сильное кровотечение: не исключена возможность, что такой обломок вошел в крупный кровеносный сосуд. Шины плотно прибинтовывают, при этом бинтуют от пальцев, иначе может произойти отек. Длина шины должна быть такой, чтобы она захватила не менее двух суставов — один ниже места перелома, другой — выше.

Коротко о некоторых частных случаях переломов.

Перелом позвоночника. Возникает при падении с высоты или при сильном ударе непосредственно по позвоночнику. При подозрении на перелом пострадавшего необходимо немедленно доставить в ближайшее лечебное учреждение. Переносить пострадавшего можно только на твердом щите из досок или из тонких стволов деревьев в положении лежа на спине. Под шею и спину следует подложить валик из одежды. Чтобы воспрепятствовать повороту головы пострадавшего во время его транспортировки, необходимо с обеих сторон головы и шеи также закрепить валики (рис. 30).

Перелом ребер сопровождается сильной болью, усиливающейся при дыхании и кашле. При переломе ребер следует наложить тугую повязку вокруг грудной клетки. В условиях походов для этой цели хорошо использовать полотенце.

Перелом ключицы. Пострадавшему следует положить в под-

мышечную впадину большой кусок ваты, руку согнуть в локте, плечевую кость прибинтовать к туловищу, а предплечье подвесить на повязке.

При *переломе таза* пострадавшего на жестком щите следует немедленно доставить в ближайшую больницу.

Не исключены следующие травмы:

Поражение молнией. При поражении молнией наблюдаются ожоги, может наступить шок с остановкой дыхания и резким падением сердечной деятельности.

Первая помощь — искусственное дыхание. Категорически запрещается закапывать пострадавшего в землю!

Искусственное дыхание делается так. Когда пострадавший потерял сознание и не дышит или же дыхание поверхностное и слабое, необходимо расстегнуть пояс и воротник пострадавшего и положить его на спину. Под лопатки необходимо положить свернутую одежду, голову отвернуть в сторону. Тот, кто оказывает первую помощь, стоя на коленях возле головы пострадавшего, берет его за предплечья чуть ниже локтей и отводит обе руки вверх и назад. Это движение вызывает расширение грудной клетки и вдох. Затем согнутые в локтевых суставах руки медленно опускают вниз и плотно прижимают к грудной клетке. При этом объем грудной клетки уменьшается, что вызывает выдох. Эти движения повторяются ритмично 18—20 раз в минуту.

Обмороки (временная потеря сознания). Лицо становится бледным, на лбу выступает пот, пульс слабый, дыхание поверхностное.

Первая помощь — расстегнуть ворот рубашки, ослабить поясной ремень, сделать возможным доступ свежего воздуха. Затем положить пострадавшего так, чтобы ноги были выше головы, дать ему понюхать нашатырный спирт на ватке. При отсутствии дыхания сделать искусственное: дать сердечное средство, кофеин.

При *укусах* пчел необходимо вынуть жало из ранки, смочить ранку нашатырным спиртом. Можно сделать компресс трехпроцентной борной кислоты.

Необходимо помнить, что среди диких зверей распространено бешенство и поэтому при любых укусах диких зверей и собак необходимо скорее отправлять потерпевших в больницу.

При укусе змеи необходимо выдавить из ранки яд или поставить на пораженное место кровотоносную банку, успокоить больного, положить его, чтобы он не двигался, и отправить в больницу.

Прижигать место укуса, вводить туда марганцевый раствор, а тем более вырезать место укуса, накладывать жгут запрещается.



Рис. 30

Во избежание опасности укуса змей в походах нельзя ходить босиком (даже на дневках). Необходимо проявлять большую осторожность на тропках, не ощупывать руками траву, не лазить руками в норы, не разрывать их, не трогать ползущую или отдыхающую змею. Змеи первыми не нападают. В тех походах, где маршрут проходит по высокой траве, кустарникам, лучше всего ходить в штормовых брюках.

Заболевания глаз. При засорении может возникнуть воспаление оболочек век (конъюнктивит). Признаки — резь в глазах, слезы и припухлость век. Больному следует промывать глаза 2%-ным раствором борной кислоты или чайным настоем четыре-пять раз в день.

В лыжных походах или в горах на снегу действие солнечных лучей на незащищенные светозащитными очками глаза может вызвать снежную слепоту, характеризующуюся резью в глазах, покраснением слизистых оболочек глаза, слезами.

Первая помощь заключается в промывании глаз 2%-ным раствором борной кислоты или чайным раствором. В тяжелых случаях следует наложить на глаза бинтовую повязку и транспортировать пострадавшего к врачу.

ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

Переохлаждение, прием холодной воды и снега в разогретом состоянии, сырая одежда и обувь могут вызвать воспаление верхних дыхательных путей.

При воспалении верхних дыхательных путей появляется недомогание, насморк, повышение температуры.

Больному следует прекратить поход, соблюдать постельный режим в помещении или палатке и принимать лекарства, а также горячий чай с медом, малиной или красной калиной (после предварительного очищения кишечника).

При переохлаждении может возникнуть и ангина. Появляется боль в горле при глотании, общая слабость, головная боль, повышение температуры.

Заболевшему следует предоставить покой и постельный режим в теплом помещении, прием лекарств, полоскание горла.

КРОВОТЕЧЕНИЯ

Различают кровотечения капиллярные, венозные и артериальные, внутренние и наружные.

Капиллярное кровотечение возникает при повреждении мельчайших кровеносных сосудов — капилляров. Рана кровоточит слабо, кровь выступает в виде капель.

Венозное кровотечение возникает при повреждении вен. Из раны ровно течет темная кровь.

Артериальное кровотечение возникает при повреждении артерий. Из раны пульсирующим фонтаном бьет кровь. Такое кровотечение наиболее опасно для жизни, так как раненый в короткий срок может потерять большое количество крови.

Первая помощь при кровотечениях

Венозное и капиллярное кровотечения можно остановить давящей повязкой. Для этого на рану необходимо положить марлевый или ватный валик, обернутый бинтом. Можно применить свернутую подушку индивидуального перевязочного пакета, туго закрепив ее бинтом.

Давящая повязка способствует остановке кровотечения и защищает рану от последующего загрязнения и попадания микробов.

Артериальное кровотечение можно остановить прижатием артерии к кости. Прижимать артерию надо по пути следования крови — от сердца к периферии, выше раны, в тех местах, где артерии проходят близко к кости.

При повреждении артерий конечностей можно остановить кровотечение на 1—2 ч наложением жгута или закрутки. В качестве жгута в походных условиях можно использовать поясной или брючный ремни, полотенце.

Жгут на конечности необходимо накладывать выше раны, подложив под него мягкий материал. Это предотвратит ущемление кожи под жгутом.

В холодное время года жгут накладывают примерно на час. При этом конечность с наложенным жгутом надо тепло укутать и пострадавшего доставить в лечебное учреждение. Если же по истечении 2 ч раненый не доставлен к врачу, необходимо, прижав артерию к кости, ослабить жгут на 3—5 мин и затем наложить его вновь, отступив от прежнего места на 2—3 см ближе к центру. Признаком правильного наложения жгута является побеление конечности, исчезновение пульса. Посинение конечности свидетельствует о неправильном наложении жгута. Значит, сдавлены только вены и приток крови продолжается. При этом кровотечение не останавливается, а усиливается.

Для остановки кровотечения из носа пострадавшего необходимо посадить с запрокинутой головой и запретить ему опускать ее, сморкаться или двигаться. На переносицу необходимо положить холодный компресс. Если таким путем кровотечение остановить не удастся, то пострадавшего необходимо срочно доставить к врачу, затампонируя кровотокающую ноздрю ватой.

Если же имеет место кровотечение из слухового прохода, то в случае отсутствия ранения наружного уха пострадавшего следует доставить к врачу, так как кровотечение указывает на серьезное повреждение (перелом основания черепа).

СПАСАТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ

Спасательные работы требуют умения использовать подручные средства, а для этого необходимо уметь вязать узлы, применяемые в туризме. Коротко о технике вязания и применении основных узлов.

Узлы, которые используются в туристской практике, делятся на три группы: для связывания веревок, для обвязки и вспомогательные.

Для связывания двух веревок одинаковой толщины чаще всего применяют прямой узел (рис. 31). Следует помнить, что при натяжении свободные от нагрузки концы веревок прямого узла на 2—3 см втягиваются в узел. Кроме того, этот узел при наматывании с трудом развязывается. Новички для облегчения развязывания прямого узла вставляют в него палочку или карабин. Как раз этого и не следует делать. Во-первых, это увеличит узел в объеме настолько, что его невозможно будет при необходимости продернуть через другой карабин. Во-вторых, вставленная палочка или карабин ослабляют натяжение прядей.

Для быстрого развязывания прямого узла применяют его разновидность (рис. 32). Правда, такой узел больше по объему, но зато преимущество его очевидно. Учитывая, что прямой узел рассчитан на усилия, направленные вдоль веревок в разные стороны,

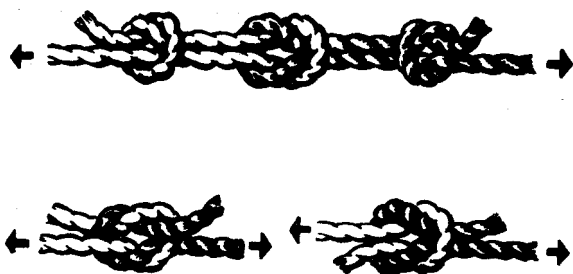


Рис. 31

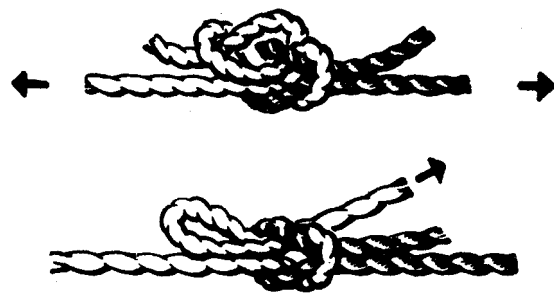


Рис. 32

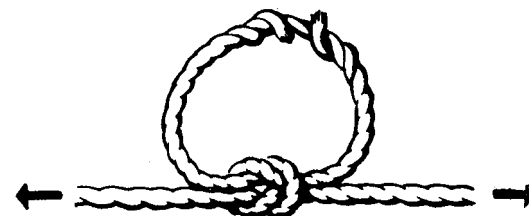


Рис. 33

его лучше использовать в случае необходимости «вывести из работы» поврежденный участок веревки (рис. 33).

Техника вязания. Необходимо взять небольшие концы (30 см) веревок, сложить скрестно один на другой (сначала правый на левый, затем левый на правый) и завязать. Узел напоминает две петли, удерживающие друг друга. Для страховки на оставшихся концах веревки можно завязать контрольные узлы.

При связывании веревок одинаковой толщины, на которые не предусматривается большое усилие на растяжение, применим ткацкий узел (рис. 34).

Для связывания веревок разной толщины применяют академический (рис. 35) и брамшкотовый (рис. 36) узлы. Они применяются для подвязывания к основной веревке вспомогательной для ее продергивания. Они надежны, хорошо держат и легко развязываются. Вязать их несложно. Для вязания брамшкотового узла необходимо сделать петлю из толстой веревки, затем тонкой веревкой обкрутить петлю от себя вниз. Петлю тонкого конца большим пальцем левой руки оттянуть вниз, и накручиваемый конец дважды обвивает сдвоенную петлю толстой веревки.

Техника вязания академического узла сходна с техникой вязания прямого узла, с той лишь разницей, что при вывязывании академического узла делается одна петля тонкой веревкой вокруг толстой веревки.

Широко применим в туризме булинь (рис. 37). Вяжется он в конце веревки и применяется для грудной обвязки, для закрепления веревки на выступе, дереве, камне.

Техника вязания. Охватив дерево (выступ) веревкой и сделав на длинной части ве-

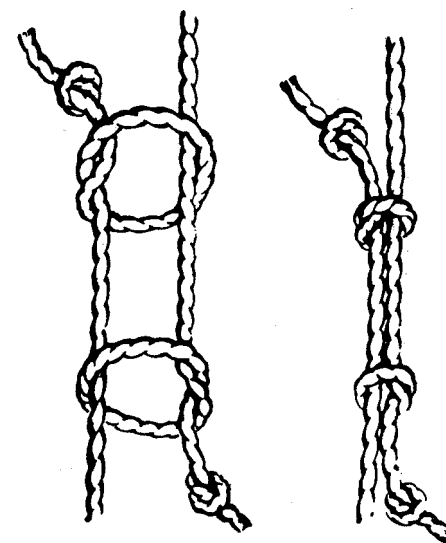


Рис. 34

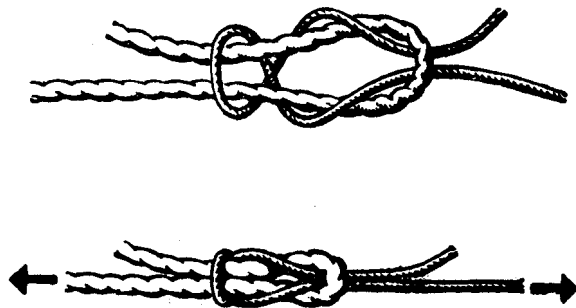


Рис. 35

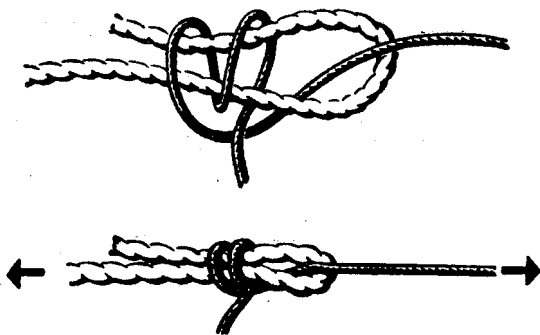


Рис. 36

ревки петлю, необходимо заложить одну петлю, затем снизу про- деть в нее другую. Прodeв в последнюю петлю короткий конец ве- ревки, необходимо потянуть за основную часть веревки, перебра- сывая при этом первую (нижнюю) петлю через вторую. Петли за- тянутся, и узел готов.

Для большей надежности узла на свободном конце веревки делается контрольный узел.

Вязание грудной обвязки (рис. 38) на конце веревки про- изводится на верхней части груди у подмышек. Определить дли- ну свободного конца веревки можно следующим образом. Нужно, встав в основную стойку и забросив веревку за спину так, что- бы из-под левой руки выходила основная веревка, а из-под пра- вой — свободный конец, прижать веревку согнутыми в локтях ру- ками к туловищу. Выпуская из правой кисти свободную веревку вниз до касания земли, определяют необходимую для подтяжек длину веревки. Затем начинают вязать булинь, делаая петли от себя на основной веревке. Чтобы правая рука была свободна для вязания узла, веревку перебрасывают через предплечье наружу. При окончательном затягивании узла следует учесть, что обвязка

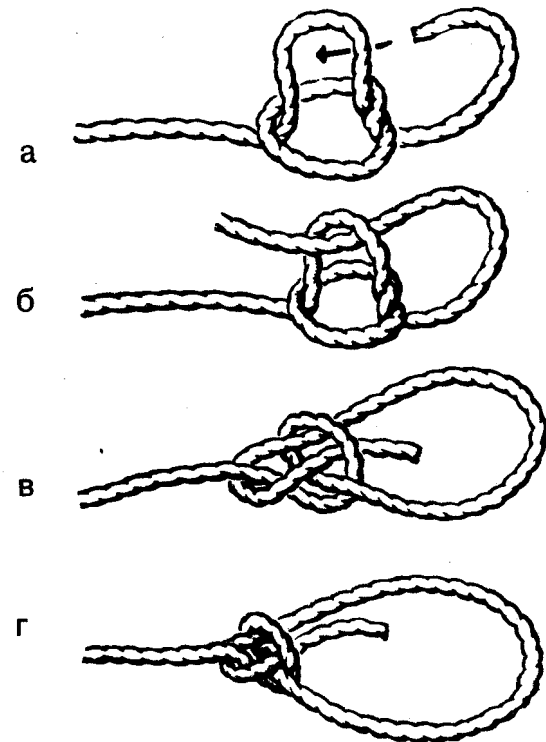


Рис. 37

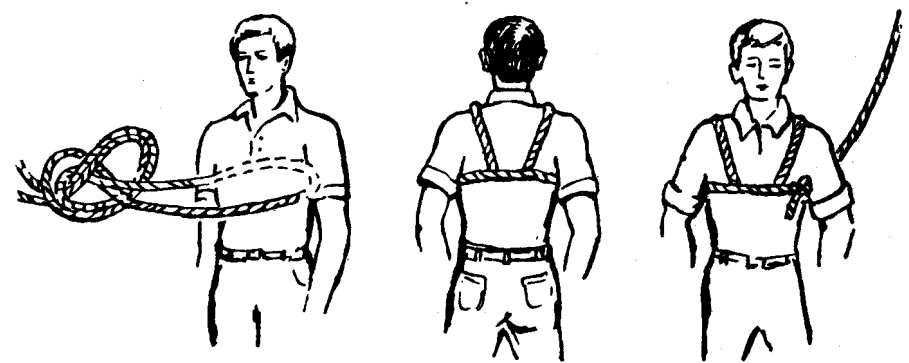


Рис. 38

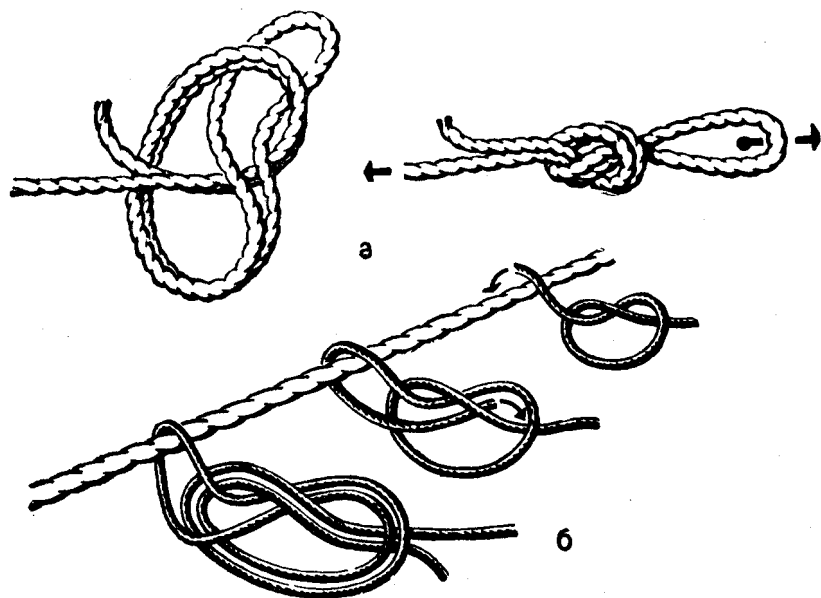


Рис. 39

будет нормальной по размеру, если при сильном вдохе она не будет сдавливать грудь.

После завязывания узла делают подтяжки. Для этого нужно просунуть петлю от свободного конца веревки под грудную обвязку и перекинуть через голову на противоположное плечо, затем, подтянув этим же свободным концом вверху обвязку на спине, перебросить его через другое плечо вперед и завязать на обвязке по другую сторону от узла.

«Узел проводника» (рис. 39) предназначен для вязания петли на любом отрезке веревки. Его можно вязать петлей (рис. 39, а), а также одним концом (рис. 39, б) для привязывания к страховочным перилам. Следует помнить, что он рассчитан на нагрузки по направлению петли — веревка. И поэтому его нельзя использовать как прямой узел для выключения из-под нагрузки дефектного куска веревки.

Техника вязания. Необходимо отрезок веревки сложить вдвое и завязать обычный узел (как контрольный) на двойной веревке. При этом необходимо следить за правильностью (параллельностью) расположения веревок в узле.

«Узел проводника» используют при вязании беседки. Для этого веревку складывают вдвое и на конце ее завязывают «узел проводника». Затем обводят сложенную вдвое веревку вокруг газа и крепят карабин за боковые петли веревки и протянутую между ног вторую веревку-обвязку (рис. 40).

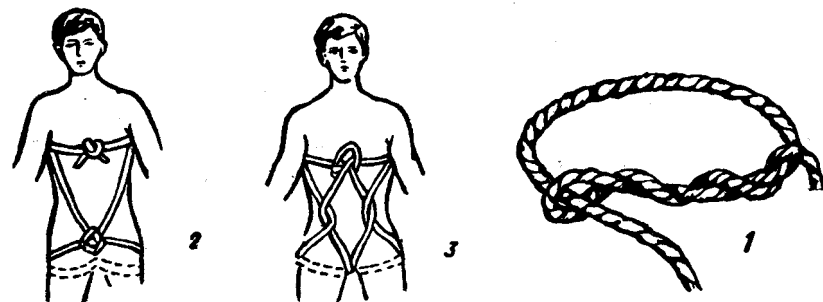


Рис. 40

Рис. 41

Узел «удавка» (рис. 41) применяется для привязывания к дереву, большому камню, выступу. Узел надежен, вяжется просто, легко развязывается.

Техника вязания. Сначала заводят веревку вокруг места крепления (дерева, выступа) и, подхватив основную (выходящую) веревку, возвращают конец обратно, обвивая по ходу веревку-петлю, обхватывающую дерево или выступ.

Учитывая, что узел держится за счет трения и зажатия конца веревки образованной петлей, необходимо достаточное обкручивание петли веревки свободным концом. К тому же после завязывания узла необходимо развернуть место выхода петли относительно направления предстоящей нагрузки таким образом, чтобы веревка в этом участке «не работала на срез». Только после этого веревку можно нагружать. Желательно, чтобы узел постоянно находился под нагрузкой. Следует помнить, что «удавку» не рекомендуется применять для закрепления веревки на ледовом столбике, так как коэффициент трения льда чрезвычайно низок.

Узел «стремя» (рис. 42) применяется для устройства петель со стременами, для вязания транспортничных устройств, незатягивающихся двойных петель.

При изготовлении сиденья для спуска пострадавшего вяжут двойной «узел проводника» (рис. 43).

Техника вязания. На конце основной веревки вяжут «узел проводника» с петлей длиной 0,9—1 м. При этом петлю протаскивают через незатянутый узел только наполовину, а оставшуюся ординарную петлю закладывают через образовавшуюся двойную. Узел затягивают до отказа и «сиде-

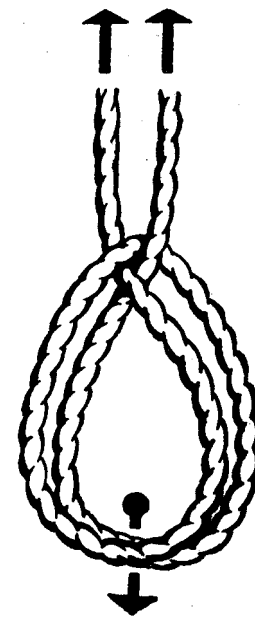


Рис. 42

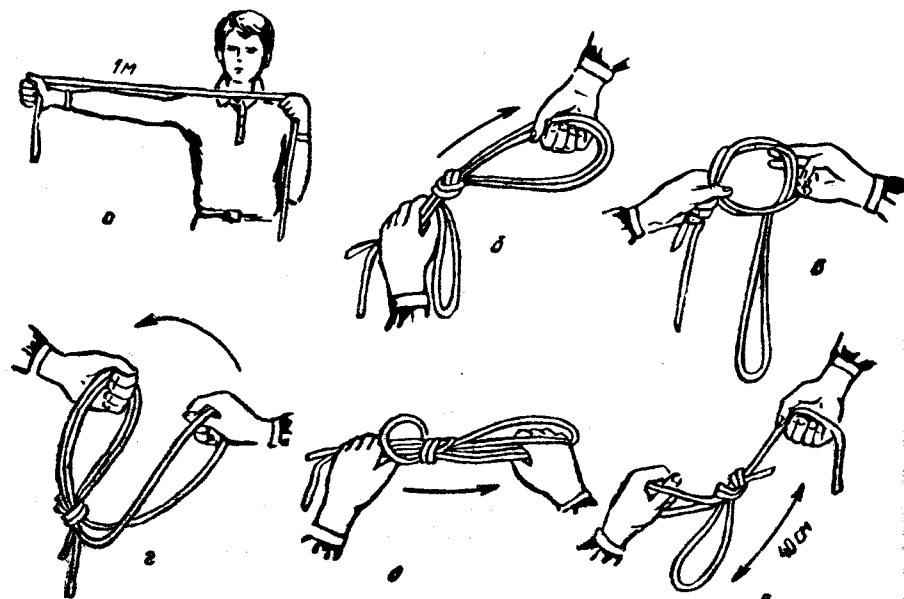


Рис. 43

нее» готово к применению. Транспортировать можно по-разному, в зависимости от его состояния, характера травмы, характера местности (рельефа).

Схватывающий узел (рис. 44) используют при движении по закрепленной веревке, при организации самостраховки, при закреплении вспомогательной веревки на основной. Следует помнить, что ненагруженный схватывающий узел легко передвигается вдоль основной веревки, под нагрузкой он затягивается, схватывается. Учитывая, что узел плохо держит на жесткой веревке, его нельзя использовать при работе с обледенелой веревкой.

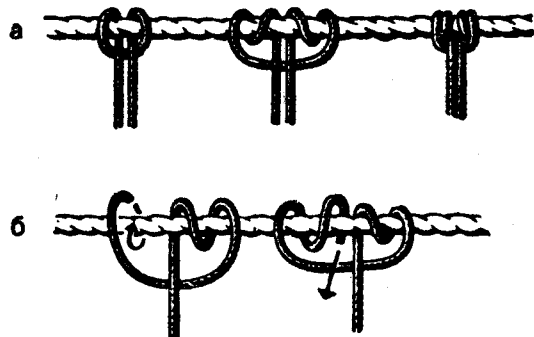


Рис. 44

Техника вязания. Вяжут схватывающий узел петлей (рис. 44, а) и свободным концом (рис. 44, б). После завязывания узел расправляют. В работе следят, чтобы оба конца петли, выходящие из узла, были нагружены равномерно. В случае неравномерной нагрузки концов петли получится перекосяк и веревка может сползти и оплавиться.

В случае использования схватывающего узла для самостраховки во время движения вдоль закрепленной основной веревки нельзя забывать о том, что длина петли не должна превышать 30 см. В противном случае при зависании трудно будет самостоятельно дотянуться до схватывающего узла.

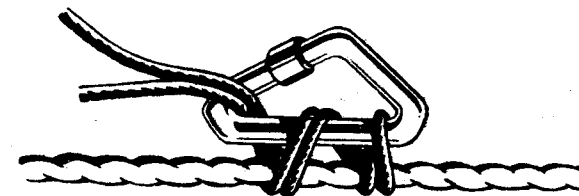


Рис. 45



Рис. 46

На крутых подъемах узел передвигают указательным и большим пальцами, подталкивая его. На спусках узел передвигают мизинцем, безымянным и средним пальцами, кисть руки охватывает основную веревку ниже узла. Нельзя захватывать узел кистью руки, так как при срыве кисть непроизвольно сжимается и узел, будучи не нагружен, не затянется. Результат — несчастный случай.

Узел Брахмана (рис. 45) используют вместо схватывающего при работе на жестких и обледенелых веревках. Его еще называют карабинным.

Техника вязания. В карабин защелкивают репшнур, оба конца которого проходят вокруг веревки. Затем концы еще дважды закладывают в карабин и, пройдя третий раз в обхват веревки, выводят через карабин.

Потерпевшего, если он может сидеть, переносят, как показано на рисунке 46. В более тяжелых случаях больного можно транспортировать с помощью жердей и палатки или же на носилках.

Носилки можно сделать из куртки или штормовки (одной или нескольких) и жердей, как показано на рисунке 47.

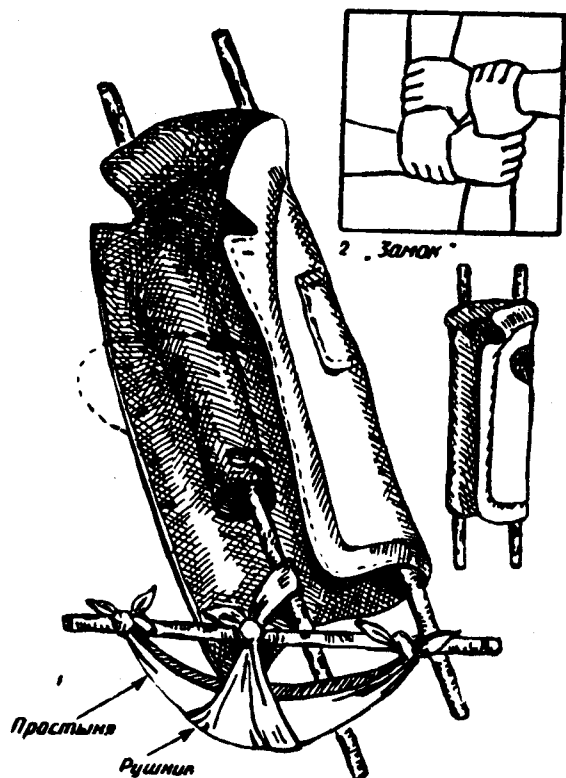


Рис. 47

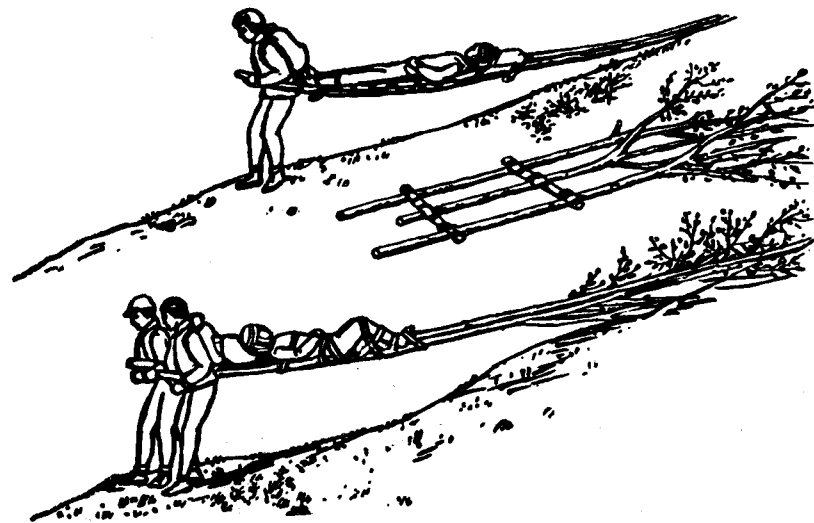


Рис. 48

Если транспортирует пострадавшего один, то удобней всего сделать носилки из веток (рис. 48).

КРАЕВЕДЧЕСКАЯ РАБОТА В ПУТЕШЕСТВИЯХ

Школьное краеведение представляет собой наиболее массовую форму краеведческой работы, которая преследует, помимо краеведческих, цели учебно-воспитательного характера¹.

Сегодня самой доступной и эффективной формой школьной краеведческой работы являются туристские походы, путешествия, экспедиции.

Юные туристы могут изучать предприятия, названные именем В. И. Ленина, составлять летописи об этих предприятиях; собирать сведения о своих земляках — кавалерах ордена Ленина, лауреатах Ленинских премий, а также о коммунистах своего края, делегатах партийных съездов.

Руководители путешествий учат ребят видеть и понимать, как наша партия, сверяя свои планы с заветами В. И. Ленина, ведет народ к коммунизму, как борется за разоружение, за мир и социальную справедливость на Земле, знакомят их с тем, как претворяются в жизнь заветы великого Ленина. Поиск ребята могут вести по следующим темам:

1. Ленинский план электрификации, индустриализации, кооперирования сельского хозяйства, культурной революции.
2. Развитие культуры и просвещения края.
3. Деятельность соратников В. И. Ленина, осуществлявших

¹ См.: БСЭ.— М., 1973.— С. 921.

руководство революционной борьбой и социалистическим строительством.

Посещая предприятия, стройки, колхозы, совхозы, юные туристы знакомятся с историей трудовых коллективов, с организацией социалистического соревнования в трудовых коллективах, с профессиями современного производства.

Встречаясь с ветеранами труда, с наставниками, передовиками производства во время посещения предприятий, ребята получают богатейший материал о воплощении в жизнь основного права гражданина СССР — права на труд, записанного в Конституции.

Собранные данные о предприятиях дадут возможность составить летопись трудовых коллективов.

Представляет интерес изучение истории народного образования в родном крае. Ребята имеют возможность собрать материал по истории своей школы — ее традиции, учителя, выпускники.

Поисковая работа проводится в походах и путешествиях по местам боевой славы. Участвуя во Всесоюзной поисковой экспедиции «Летопись Великой Отечественной», встречаясь с бывшими воинами партизанского движения, ребята ведут записи бесед с ними. Изучая героический путь Советской Армии и Военно-Морского Флота, собирают материалы о боевом прошлом своих земляков — героев гражданской и Великой Отечественной войн, об участии пионеров и комсомольцев в борьбе против фашизма.

Большой интерес представляют материалы о службе в рядах Советской Армии выпускников своих школ — отличников боевой и политической подготовки.

Экспедиционные отряды принимают участие во Всесоюзной вахте Памяти, которая проводится ежегодно в период с 3 по 9 мая (участие в субботниках и воскресниках по уходу за братскими могилами, памятниками и обелисками солдат, закладке садов, скверов, аллея Победы, участие в операции «Долг»).

Работа экспедиционных отрядов должна строиться таким образом, чтобы она способствовала развитию и укреплению чувства гордости за принадлежность к организации юных ленинцев и Ленинскому комсомолу; воспитывала чувство советского патриотизма, социалистического интернационализма; формировала общественную активность, коллективизм, товарищество; развивала туристские и краеведческие навыки; помогала физической и нравственной закалке пионеров и школьников.

Участники экспедиции изучают историю комсомола и Всесоюзной пионерской организации.

При изучении истории комсомола ребята могут проводить интересную работу по организации поиска первых комсомольских ячеек в своем городе, селе, изучать архивные материалы. Особое внимание они должны уделить знакомству с сегодняшними делами комсомольцев и молодежи, их трудовыми достижениями, их участием в работе на Всесоюзных, республиканских, краевых и областных ударных комсомольских стройках. Большой интерес пред-

ставляют материалы о том, как решения XX съезда ВЛКСМ воплощаются в родном селе, городе, области, крае.

Ведя поиск, ребята имеют возможность познакомиться с молодыми героями нашего времени, которые трудятся в сфере материального производства, несут службу в рядах Советской Армии, выполняют свой интернациональный долг в составе ограниченного контингента советских войск в Афганистане, добиваются больших побед в спорте; узнают о шефстве комсомола над народнохозяйственными объектами, о тех, кто работает на освоении российского Нечерноземья, на ударных комсомольских стройках.

Интересные сведения получают ребята в ходе встреч с делегатами съездов ВЛКСМ, с лауреатами премий Ленинского комсомола, с комсомольцами, награжденными Почетными знаками, теми, кто занесен в Книгу почета ЦК комсомола союзных республик, с теми, кто сфотографирован у Знамени Победы в Кремле и на крейсере «Аврора».

Прежде чем начать работу по изучению истории пионерской организации края, ребята должны вооружиться знаниями о роли Коммунистической партии и Ленинского комсомола в создании и развитии пионерского движения в своем крае. А затем уже юные краеведы смогут приступить к изучению истории пионерских отрядов города, района, села и т. д., продолжить летопись пионерской славы, ближе познакомиться с тем, как они участвуют во Всесоюзном марше юных ленинцев и Всесоюзной пятилетке трудовых пионерских дел. Получив такой материал, ребята смогут провести агитпоход и рассказать пионерам других городов, сел, районов об этих материалах. При этом желателен обмен делегациями.

Собрав материалы об истории комсомола и пионерской организации своего края, юные краеведы оформляют летописи или рукописные книги пионерской славы родного края.

Юные краеведы изучают природу, ведут работу по охране природных ресурсов и окружающей среды, изучают экономику своего края.

Ребята знакомятся с воздействием на природную среду промышленных и сельскохозяйственных предприятий, транспорта и в случае необходимости сообщают местным Советам народных депутатов о ее загрязнении. Ведут метеорологические, фенологические, гидрологические наблюдения. Выявив места эрозии почвы, овраги, заболоченные места, места засорения малых рек, места обитания зверей и птиц, произрастания лекарственных растений, ребята наносят их на карту. Юные краеведы принимают участие в операциях Всесоюзной пятилетки трудовых пионерских дел: «Зеленый наряд Отчизны», «Пионерская ферма», «Зернышко», «Зеленая аптека», «Голубой патруль», в «Походе бережливых», вносят свой вклад в реализацию Продовольственной программы СССР.

Учитывая, что охрана природы — долг и обязанность всех граждан страны, юные краеведы должны не только беречь природу, но и пропагандировать необходимые всем навыки по охра-

не природы (умение обращаться в лесу с огнем, бороться с вредными насекомыми).

Юные краеведы оказывают посильную помощь лесничествам, охотохозяйствам в сохранении лесных богатств. В зимнее время они оказывают помощь в организации зимовки зверей и птиц.

Готовясь к походам, ребята изучают литературу, живопись, народные промыслы своего края, посещают соответствующие музеи, собирают материалы о творчестве писателей, художников, музыкантов, композиторов своего края.

В походах ребята встречаются с мастерами народного творчества, с деятелями искусства и культуры родного края. Это поможет им глубже освоить культурное наследие прошлого, лучше понять содержание современного социалистического искусства. Знакомятся с историческими, археологическими, этнографическими памятниками родного края, проводят работу по составлению паспортов на исторические объекты.

Большой интерес представляют материалы о культурной революции в нашей стране (о первых книгоношах, избацах, культурмейцах, об их роли в ликвидации неграмотности).

Юные краеведы собирают пословицы, поговорки, предания и легенды края, материалы о музыкантах, художниках, актерах, архитекторах края, а также изучают народное творчество, знакомятся с местной художественной самодеятельностью, творчеством местных писателей, мастеров искусства. Также важной задачей является всемерное содействие развитию массового туризма и краеведения в своем пионерском отряде, дружине, классе, школе, по месту жительства, в районе, городе. Участвуя в походах и массовых туристских мероприятиях, ребята составляют паспорта экскурсионных объектов края, готовят описание зачетных туристских маршрутов ГТО на значки «Юный турист», «Турист СССР» и спортивные разряды по туризму, оказывают помощь в организации и проведении массовых туристских мероприятий.

Организует, направляет и координирует туристско-краеведческую работу экспедиционных отрядов школьный штаб, возглавляемый директором школы. Кроме него, в состав штаба входят организатор внеклассной и внешкольной воспитательной работы, секретарь партийной организации школы, председатель совета школьного музея, ответственный от комитета комсомола и совета пионерской дружины за спортивно-туристскую работу, представители шефствующего предприятия, совета ветеранов войны и труда, представитель родительского комитета.

В состав школьного штаба на правах консультантов входят руководители экспедиционных отрядов.

Заседания штаба проводятся один раз в два месяца, где заслушиваются отчеты экспедиционных отрядов о выполнении ими заданий штаба, о пополнении фонда школьного музея, о подготовке к походам, соревнованиям, о выполнении норм ГТО, на значки «Юный турист» и «Турист СССР», о проведенных путешествиях.

Штаб разрабатывает задания экспедиционным отрядам, оказывает помощь в проведении походов, путешествий и экспедиций; готовит и проводит туристские слеты и соревнования; проводит учебу туристского актива.

Организуя туристско-краеведческую работу в путешествиях и экспедициях, следует руководствоваться следующими документами:

— инструкцией по организации и проведению туристских походов, путешествий, экскурсий с учащимися общеобразовательных школ, введенной в действие приказом Министерства просвещения СССР;

— приказом Министерства просвещения СССР «О мерах по дальнейшему улучшению организации отдыха учащихся школ» от 6 июня 1980 г., № 75;

— одобренным Министерством просвещения СССР пособием «О сборе и использовании документальных памятников истории и культуры родного края (рекомендации учителю — руководителю поисковой и музейной работы)».

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

После завершения некатегорийного похода, путешествия, экспедиции руководитель туристской группы готовит финансовый отчет, делает доклад о путешествии на педсовете или на родительском собрании, оформляет паспорт похода, фотостенд или фотогазету о походе.

Для группы, совершившей категорийный поход, основным отчетным документом является технический отчет.

Порядок финансового отчета устанавливает централизованная бухгалтерия роно. Технический отчет составляется в соответствии с «Временными правилами туристских соревнований по школьниками» и содержит следующие разделы:

1. Справочные сведения о путешествии, где указывается вид туризма, категория сложности, время проведения, район, нитка маршрута, способ передвижения, состав группы, туристский опыт руководителей и участников, протяженность маршрута и продолжительность путешествия.

2. Сведения о районе путешествия, где дается краткая общегеографическая и туристская характеристика района. Туристская характеристика основывается на собственных наблюдениях группы. Этот раздел может оказать помощь в изучении района путешествия последующими группами, дать конкретные сведения о природных особенностях района путешествия. Он знакомит ребят с флорой и фауной района путешествия, укажет возможные места стоянок, переправ, наличие питьевой воды, дроз, расскажет об объектах осмотра, о местном транспорте, о возможностях пополнения запасов продуктов.

3. Техническое описание путешествия, где в хронологическом порядке дается описание маршрута, описываются

действия группы в пути и меры безопасности, которые предпринимала группа на маршруте, указываются и подробно характеризуются сложные участки маршрута. К этому разделу прилагаются схемы, зарисовки, фотографии сложных участков маршрута.

4. Таблица дневных переходов представляется по следующей форме:

Дни пути	Дата	Участок пути (от... до...)	Протяженность, км	Чистое ходовое время, ч	Способ передвижения, характер пути, опасные участки, естественные препятствия	Фактическое и рекомендованное место ночлега	Метеоусловия	Примечание
----------	------	----------------------------	-------------------	-------------------------	---	---	--------------	------------

5. Список личного и группового снаряжения, продуктов питания, список использованной литературы и карт.

В этом разделе отчета дается перечень личного и группового снаряжения с учетом вида туризма, района и целей путешествия, перечень продуктов питания с указанием продуктов, которые можно докупить на маршруте, смета похода, список литературы, который использован при подготовке путешествия по этому маршруту, перечень технических отчетов других групп, совершивших путешествие по этому району.

6. Заключение и рекомендации по маршруту и его вариантам. В этом разделе отчета дается заключение по маршруту, вносятся рекомендации по всем вопросам проведения похода в этом районе, предлагаются свои варианты маршрута.

7. Описание общественно полезной работы групп на маршруте. Указываются места, где группа занималась общественно полезной работой, даются ссылки на документы, подтверждающие участие группы в общественно полезной работе. Все эти документы прилагаются к отчету.

8. Маршрутная лента. Захватывает полосу в пределах видимости маршрута. Она должна быть вычерчена цветными карандашами или тушью в масштабе 1:100 000. Участки, которые группа проезжает транспортом, изображаются на маршрутной ленте пунктиром.

Краеведческие материалы оформляются в общей тетради и прилагаются к отчету вместе с рисунками, фотографиями, схемами, диаграммами. В паспорте, как и в отчете, более подробно освещаются те вопросы, с которыми сталкивалась группа при подготовке и проведении похода, начиная с разработки маршрута и заканчивая бивачными работами на маршруте.

При описании маршрута указываются пути к начальному и конечному пунктам маршрута, транспортные расходы, время, необходимое для проезда.

Описывая экскурсионные объекты, следует указывать, как к ним лучше проехать, каким видом транспорта, куда обратиться за экскурсоводом, а также стоимость экскурсии и время осмотра объекта.

После того как будет сделан отчет о походе, руководитель проводит родительское собрание вместе с участниками похода. К родительскому собранию готовится фотомонтаж или фотогазета. Участники похода рассказывают о своем путешествии, обмениваются впечатлениями.

Кроме этого, руководитель организует отчетную выставку, а краеведческие материалы представляет в музей или организацию, давшие задание участникам экспедиции.

Пешие и горные путешествия

Самым распространенным видом туризма сегодня является пешеходный. Его популярность, очевидно, можно объяснить доступностью. Путешествия в горах предъявляют к человеку более высокие требования по сравнению с пешеходным туризмом.

Горы ставят человека в особые условия, когда его кардиореспираторная система должна работать постоянно и более активно. Но зато у людей, совершающих горные походы, и особенно сложные в неблагоприятных климатических условиях, сильнее закаляется воля, быстрее укрепляется чувство коллективизма, товарищеской взаимопомощи, появляются навыки быстрого решения сложных задач в тяжелых и порой опасных для жизни ситуациях.

СНАРЯЖЕНИЕ

Перечень снаряжения для пеших походов представлен в таблице 3, о подготовке его к походам, эксплуатации и уходе за ним рассказывалось ранее. Остановимся на подготовке некоторого снаряжения к горным походам.

Несмотря на общность структуры подготовки снаряжения к горным походам с другими видами туризма, в подготовке горных походов есть свои особенности, присущие только горному туризму. Кратко об особенностях подготовки снаряжения к горным путешествиям. К палатке необходимо пришить полог-тамбур. Между двумя палатками, устанавливаемыми тандемом, устраивают пришиваемый наглухо к одной из них и пристегивающийся к другой тамбур 70—80 см длиной между их входами. В коньковую оттяжку со стороны входа вставляют резиновый амортизатор, швы промазывают снаружи и изнутри резиновым клеем.

Обязательным спутником туристов-горняков является капроновая веревка, обладающая большой прочностью. Так, разрывное усилие капроновой веревки диаметром 12 мм достигает 2000 кг. А достаточно большое относительное удлинение позволяет ей значительно смягчить динамический рывок. В горных путешествиях

применяются *основные* и *вспомогательные* веревки. Основные (диаметром 10—12 мм) применяются для обеспечения индивидуальной и групповой страховки в качестве перил. При организации навесных переправ через горные реки, широкие ледниковые трещины, при подъемах и спусках на крутом рельефе применяют *сдвоенные основные веревки*. *Вспомогательные веревки* (диаметром 6 мм) используют при организации работ, не связанных с большими нагрузками и сильными динамическими рывками. Вережки окрашивают в яркие цвета (желтый, оранжевый, красный), размечают середину или каждую треть веревки, транспортируют в аккуратно смотанных бухтах внутри рюкзаков или под его клапаном, оберегая от излишнего воздействия солнца. (Под воздействием солнца капрон «стареет» и теряет эластичность.)

Обязательно наличие репшнуров (диаметром 6 мм) длиной 4,5—6 м из расчета один-два репшнура на одного участника. Количество основных, вспомогательных веревок и репшнуров определяется сложностью маршрута, тактической необходимостью прохождения наиболее протяженного участка маршрута, требующего веревочного охранения.

В зависимости от сложности маршрута подбирается набор крючков скальных и ледовых, набор карабинов. Обязательны лавинные лопатки и лавинные шнуры.

Для приготовления пищи необходим примус «Шмель» с иголками, канистра хлорвиниловая для бензина на 2,5 л, котелки, автоклавы (для сложных высотных маршрутов).

Личное снаряжение туриста-горника составит обувь (высокогорные ботинки, кроссовки), кошки неравнозубые, ледоруб (1), страховочный альпинистский пояс (1), репшнур (4), карабины (2), защитная каска, одежда (теплый тренировочный костюм, шерстяной свитер, облегающие ноги шерстяные или суконные брюки с задним карманом для молотка, брюки-шорты, шерстяная куртка с накладными карманами, шерстяная рубашка, штормовая куртка «анорак», пуховка или куртка на синтетической вате, штормовые брюки, теплое белье, четыре пары шерстяных носков, две пары нитяных, рукавицы брезентовые и шерстяные варежки), спальный мешок, рюкзак, предметы туалета, посуда (кружка, миска, ложка), плащ-накидка, солнцезащитные очки, марлевая маска, компас, пенопластовый коврик.

Лучшим рюкзаком для горных походов является «Абалаковский», он прочен, удобен и при правильной укладке относительно вместителен.

ДВИЖЕНИЕ ГРУППЫ НА МАРШРУТЕ

Инструкцией Министерства просвещения СССР предусмотрено ограничение продолжительности туристских походов с учащимися. Так, для учащихся V—VI классов продолжительность походов не должна превышать 10 дней. При этом количество ходовых дней не должно превышать 5 дней. Для учащихся VII—

VIII классов продолжительность походов не должна превышать 20 дней, количество ходовых дней — десяти. Для учащихся IX—X классов — 30 дней.

Нормы дневных переходов с грузом для учащихся разных возрастов представлены в таблице¹.

Нормы дневных переходов

Продолжительность похода	Продолжительность, км		
	11—12 лет	13—14 лет	15—16 лет
1 день	12	15	20
2 дня	20	24	35
3 дня и более (в среднем за день)	10—12	12—15	16—18

Максимальные нормы веса рюкзаков для тренированных участников похода представлены в таблице 7².

Таблица 7

Максимальные нормы веса рюкзаков для тренированных участников похода

Возраст, лет	Вес рюкзака, кг	
	мальчики	девочки
11	8	6
12	10	7
13	12	8
14	14	10
15	16	12
16	18	14

При проведении пеших и горных походов большое внимание уделяется организации движения группы на маршруте. От нее зависит ритмичность работы организма, правильная дозировка нагрузки, четкость в действиях группы, безаварийность похода.

В первые дни похода из числа опытных туристов следует выделить ведущего. Его задача — выбирать путь, задавать выгодный темп движения (не выше темпа движения самого слабого). Замыкающим назначается физически сильный участник похода. Его задача — не допускать отставания, помогать уставшим, своевременно подавать ведущему сигнал остановки, если в том будет необходимость. При движении по ровной дороге группа двигается не растягиваясь, не опережая ведущего, не отставая от замыкающего. По горной тропе, по склонам, для облегчения про-

¹ См.: Вербан И. А. Туризм в школе. — М., 1983. — С. 79.

² Там же. — С. 80.

движения группа двигается колонной по одному, не отрываясь друг от друга.

Через 10 мин после выхода на маршрут делается технический привал, во время которого участники похода могут подтянуть лямки рюкзаков, переложить вещи в рюкзак, переодеться, переобуться. В дальнейшем в зависимости от рельефа местности, от физической подготовки и возраста туристов 10-минутные привалы делаются через 30—50 мин. Во время преодоления высоких подъемов делают минутный отдых не снимая рюкзаков.

Необходимо уделить большое внимание темпу передвижения группы. В начале движения темп должен быть несколько замедленным. После 1 ч движения темп можно постепенно увеличить. Нужно помнить, что самым трудным для участников похода является первый день похода. Как показали многолетние наблюдения за туристскими группами школьников в пеших походах, их частота сердечных сокращений в первый день похода самая высокая и порой 10 мин привала оказывается недостаточно для возвращения пульса к исходному уровню. А. Г. Нагорный¹ считает, что в первый день похода у детей происходит встраивание организма, приводящее к соответствию в работе двигательного аппарата и вегетативных функций. Поэтому в первый день похода темп должен быть ниже, чем в последующие дни. В первый день похода необходимо чаще давать минутный отдых. В практике туризма широко практикуется этот вид отдыха. Он заключается в том, что по команде руководителя: «Минута!»—ребята останавливаются и отдыхают, не снимая рюкзаков. Чаще отдыхают в наклонном положении, упираясь ладонями выше колен. Применение таких «минут» замедляет развитие утомления.

Исключение минутных перерывов в первый день похода в экспериментальных группах вызывало более быстрое утомление. Уже к обеду сила кисти левой и правой руки у всех участников статистически достоверно снижалась на 5—6% по сравнению с исходным уровнем, в то время как в группах, где минутный отдых на сложных участках давался детям через каждые 20 мин, снижение на 2,5—3,1% наблюдалось только у некоторых участников похода. В конце первого дня похода у детей контрольных групп многие физиологические показатели лучше. В последующие дни похода у детей контрольных групп наблюдалось более заметное улучшение некоторых физиологических показателей по сравнению с детьми экспериментальных групп. Так, пульс был реже, время простой двигательной реакции значительно короче, частота движения кистью выше, сильнее мощность выдоха, больше жизненная емкость легких.

Во время передвижения руководитель следит за ритмичностью дыхания туристов (вдох и выдох должны следовать ритмично через определенное количество шагов). Следует осторожно огра-

¹ См.: Нагорный А. Г. Экспериментальное исследование ходьбы с грузом и нормы нагрузки в туристских походах старших школьников.— М., 1969.

ничить разговоры в пути и особенно на сложных участках маршрута. Скорость движения по ровной местности для туристов с хорошей физической подготовкой может быть 3,5—4 км/ч, со слабой физической подготовкой—до 3 км/ч. На подъемах частота шага остается той же, но его длина уменьшается на две трети, что помогает сохранить ритмичность дыхания. На подъемах минутные перерывы для отдыха обязательны (как показали исследования, для детей 13—14 лет желателен давать два перерыва, для детей 15—17 лет достаточно одного). С увеличением крутизны до 40° в зависимости от физической подготовки можно увеличить минутные привалы до трех для детей 13—14 лет и до двух для детей 15—17 лет.

Движение по пересеченной местности. При движении по пересеченной местности скорость движения сокращается на одну треть, а при движении по сильно пересеченной местности скорость движения следует снижать на половину и больше. Длину шага при этом укорачивают больше чем наполовину. Иногда на крутых подъемах длина шага меньше ступни. При этом двигаются медленно, плавно, тяжесть тела постепенно переносят с одной ноги на другую. Руководитель похода в первый же день делает все, чтобы участники вначале выработали свой рациональный ритм движения и затем сделали его привычным. Ритмичность возможна только при правильной технике ходьбы, чему необходимо обучить новичков. Обучение можно проводить в походах выходного дня, на тренировках и в многодневных походах даже с теми, кто пошел в поход впервые. Для этого объясняют, что шаги следует делать примерно одинаковой длины, ступая примерно с одинаковой частотой. Тогда скорость передвижения по ровному месту становится постоянной. Она-то и регулирует величину нагрузки на организм ребенка. Следует объяснить ребятам, что на подъемах шаг необходимо делать короче, скорость движения замедлить. Скорость движения замедляется тем больше, чем круче подъем. На крутом участке пути ритм движения может изменяться в больших пределах, тогда как ритм работы сердца мало изменяется. Чем больше тренирован турист, тем меньше меняется ритм работы сердца, становясь нормальным для данного темпа движения и обеспечивая оптимальную в данный момент работоспособность организма. Практически скорость движения должна быть такой, чтобы сердце работало ровно и несколько чаще нормального. У хорошо тренированного туриста пульс возвращается к норме через 5—6 мин после остановки на привал. Менее тренированному туристу для этого понадобится 8—10 мин. Немаловажное значение в быстром восстановлении пульса имеет согласованность движения с темпом движения, поэтому новичков необходимо учить правильно дышать. Вдох и выдох должны следовать ритмично, через определенное количество шагов. Для этого необходимо ограничить разговоры в пути, особенно при движении по пересеченной местности.

Техника движения на подъемах и спусках разная. Так, при подъемах, сгибая в коленях ноги, ставят на землю всю ступню.

Для лучшего сцепления подошвы ботинка с грунтом носки несколько разворачивают в стороны. На некрутых спусках ногу ставят почти не сгибая.

Шаг можно делать пошире. При этом туловище несколько откидывают назад. При отсутствии очень крутых спусков ногу ставят как упор на прочно лежащий камень, шаг делается короче, походка становится пружинистой. Осуществлять крутой спуск на легкой или с очень легким рюкзаком лучше в быстром темпе небольшими прыжками, приземляясь почти одновременно на обе ноги. Прыжки совершают несколько боком к склону.

Движение по травянистым склонам. Большого внимания требует движение по травянистым склонам. Необходимо следить, чтобы, поднимаясь по травянистому склону, туристы ставили ногу на всю ступню, что усиливает сцепление подошвы ботинка с травой. С увеличением крутизны свыше 15° носки ног при подъеме разворачивают. Чем круче склон, тем на больший угол разворачивают 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 двигается след в след с интервалом 0,5 м прямо вверх, спускается прямо вниз. На склонах крутизной $25-30^\circ$ спускаются зигзагами, держась поближе друг к другу.

При движении по крутым склонам необходимо иметь альпеншток. Такой альпеншток изготавливают заблаговременно, чтобы избежать порубки леса. Это особенно важно, когда идет большая группа.

Пользованию альпенштоком учат на тренировках, в походах выходного дня. Никогда не помешает напомнить новичкам правила пользования альпенштоком уже в походе, рассказав, что в случае необходимости рука, держащая древко около штычка, всей тяжестью опирается на древко, нажимая на него сверху, а рука, держащая другой конец альпенштока, как бы поддерживает его (обхват древка снизу).

Движение по осыпям. Движение по осыпям требует большой осторожности. Если нет возможности обойти их, то выбирают для движения более безопасный путь. Безопаснее двигаться по осыпи из слежавшихся камней, мелких или лучше крупных. По ним можно подниматься и спускаться, как по ступенькам. Нogu надо ставить на камень ближе к склону, чтобы не нарушать устойчивость опоры. Подъем по прочной осыпи совершают прямо или небольшими зигзагами по наиболее безопасным и удобным местам. Спускаться можно наискось или прямо вниз. По непрочной осыпи двигаются наискось, хотя возможно движение группы зигзагами. В последнем случае следят за тем, чтобы не оказаться над своими товарищами или ниже их. Для этого необходимо, чтобы участники похода, пройдя из участков зигзага, ждали выше или

ниже идущих товарищей в безопасном от камнепада месте. Если же есть необходимость пройти узкий кудуар или осыпь, поперечное прохождение которой может ее стронуть, поднимаются держась как можно ближе друг к другу. Руководитель внимательно следит за тем, чтобы в колонне не образовывалось разрывов. В случае образования разрыва колонну останавливают, дают оставшим возможность подтянуться.

Каждый стронутый камень надо сразу же задержать, иначе он, катясь по осыпи, наберет опасную скорость. Если камень остановить не удалось, то сразу же необходимо предупредить группу об опасности четким и громким голосом: «Камень!»

Труднее двигаться по мелкой, податливой осыпи. При подъеме в лоб, 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 основной вес тела. Другая нога начинает «принимать» осыпь достаточно далеко впереди от первой с учетом сползания под ней осыпи. В зависимости от податливости осыпи величину «замахов» меняют. При спуске по такой осыпи шаги должны быть более мелкими. Ноги не должны слишком глубоко увязать в осыпи. Для этого чаще делают переступания с ноги на ногу.

Естественно, такие сложные участки маршрутов посильны имеющим большой опыт туристских путешествий, технически подготовленным и физически крепким. На сложные склоны нельзя выходить без альпенштока или ледоруба. На крутых склонах, твердом снегу или льду не обойтись без ледоруба и кошек. Для движения по некрутым снежным склонам, как и по травянистым, достаточно иметь альпеншток. Следует помнить, что, траверсируя несложные снежные склоны, спускаясь или поднимаясь по ним, альпеншток надо нести в одной руке штычком вперед и несколько вниз (чтобы не поранить товарища) или опираясь на него рукой, но обязательно со стороны склона (при движении поперек или наискось по склону). При движении на более крутых склонах альпеншток берут на изготовку. Это значит, что ближайшая к склону рука охватывает его сверху примерно в 20—25 см от конца штычка, а другая держит у верхнего конца, охватывая древко ладонью из-под низа. Штычок всегда должен быть обращен в сторону склона. Для этого при подъемах надо двигаться или прямо вверх, слегка боком к склону, или наискось — вверх. При спусках прямо вниз альпеншток держат двумя руками, как указано выше, с одного или другого бока, но штычком назад, к склону. При спусках наискось вниз альпеншток держат сбоку штычком к склону. В таком положении можно в любой момент воспользоваться им как опорой.

Чтобы взять ледоруб наизготовку для самозадержания, правую руку продевают в темляк и сжимают головку ледоруба, повернув его клювом вниз.левой рукой перехватывают древко, для чего кладут ладонь сверху у опорного кольца. Держат ледоруб

на уровне груди штычком несколько вниз и вбок, согнув руки в локтях.

Движение по снежным и фирновым склонам. Прежде чем начать движение по склону, оценивают его крутизну, состояние снега и лавиноопасность, наметив оптимальный вариант пути передвижения группы и способы передвижения. При этом учитывают исключение возможности подрезания снежного склона, что может вызвать сход лавины.

Для продвижения по снежным склонам необходимо иметь солнцезащитные очки, штормовой костюм, брезентовые рукавицы, высокогорные ботинки с триконями. На мелком снегу можно использовать ботинки на рифленой резине. На снежный склон нужно выходить с альпенштоком, а на твердые фирновые склоны — с ледорубом и кошками.

Двигаясь по склону с мягким снегом нажимом подошвы постепенно легким ударом вытаптывают ступени, стремясь не разрушить их. Если склон покрыт настом, то ступени выбивают ударом носка, уплотняя затем снег под настом. В фирне ступени выбивают рантом ботинка. Если фирн оказался слишком смерзшимся, глубоко промороженным, то целесообразно рубить ступени ледорубом.

Кошки используют на твердом фирне. Постановка ступней при движении на кошках по твердому фирну показана на рисунке 49. На мягком же снеге зубья кошек забиваются снегом и скользят.

Двигаясь по склону, следует соблюдать вертикальное положение тела. Это предотвращает разрушение ступеней. Не следует прижиматься к склону, так как турист может разрушить ступени и столкнуться самого себя.

Поднимаясь или спускаясь по отлогим снежным склонам (10—15°), альпеншток (ледоруб) следует нести в одной руке штычком вперед и несколько вниз, чтобы не поранить идущего рядом. Можно держать его наизготовку или опираться о снег со стороны склона (рис. 50, 1, 2).

На более крутых склонах альпеншток надо взять наизготовку: ближайшая к склону рука охватывает древко сверху примерно в 20—25 см от конца штычка, а другая держит у верхнего конца древка, охватывая его из-под низа. Штычок всегда должен быть обращен в сторону склона. Поэтому на подъемах двигаются прямо вверх (елочкой, полуелочкой), слегка боком к склону или наискось вверх.

На спусках прямо вниз альпеншток необходимо держать двумя руками, как указывалось выше, с одного или другого бока, но штычком назад к склону, а на спусках наискось — вниз-сбоку, штычком к склону. В таком положении можно в любой момент воспользоваться штычком как опорой (рис. 51).

На некрутых склонах (20—30°) можно двигаться без помощи альпенштока (ледоруба). Его можно взять лишь наизготовку. На крутых склонах лучше делать подъем «в три такта»: альпеншток или ледоруб переносится в тот момент, когда обе ноги сто-

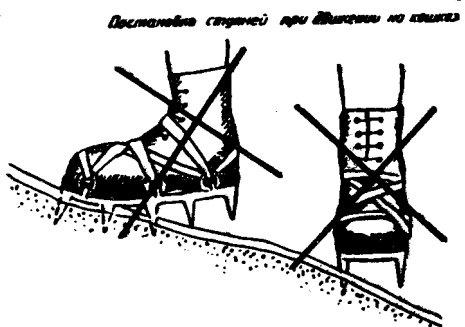
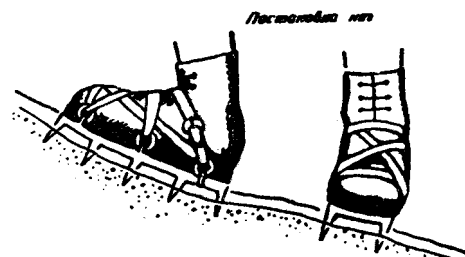
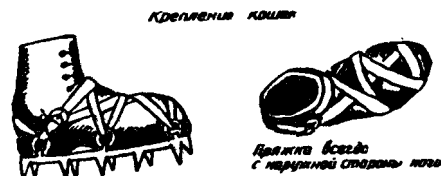


Рис. 49

ят на снег; нога переносится, когда вторая стоит, а штычок альпенштока или ледоруба упирается в склон.

Подъем по некрутому снежному склону осуществляют прямо вверх «елочкой», выбивая ступени внутренними рантами ботинок. Подъем по крутому склону осуществляют зигзагообразно, выбивая ступени рантами ботинок, ударами несколько наискось к склону, одну параллельно и выше другой.

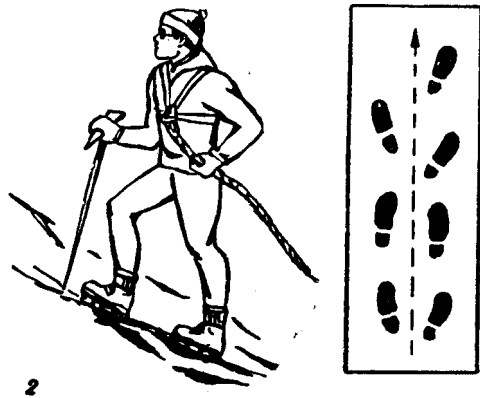
Спускаться по некрутому склону лучше спиной, делая небольшие шаги и вминая снег каблуками. Если снег плотный, то ступеньки выбивают каблуками, слегка согнув ноги в коленях. Альпеншток или ледоруб держат наизготовку сбоку или перед собой.

Спускаться по крутому склону лучше лицом к нему. Ступеньки выбивают ударами носков. Ледоруб необходимо втыкать перед собой и переносить его, как и при подъеме по крутому склону.

Пересекать некрутой склон лучше повернувшись боком к нему и выбивая ступеньки носковым рантом ботинка. Ближайшей к склону ногой следует выбивать ступени по линии движения на 10 см выше ступенек, которые выбивает другая нога.



Движение по пологим склонам



Движение на кошках по пологим склонам (до 25°)

Рис. 50

Крутые участки склона лучше траверсировать повернувшись лицом к склону и выбивая ступени носками ботинок, как и при подъемах по крутым склонам. Расстояния между ступенями не должны превышать длины шага любого из участников. Идущего первым необходимо регулярно сменять. Крутые спуски с уплотненным снегом лучше преодолевать глиссированием (рис. 52).

Прямой спуск



Торможение и остановка



Спуск скольжением («глиссирование»)

Рис. 51

Самозадержание с помощью альпенштока или ледоруба при падении на снежном склоне производится следующим образом (рис. 53). В каком бы положении ни оказался турист после падения, он прежде всего резким рывком должен перевернуться на живот, головой вверх. Раскинув пошире ноги и упираясь ступнями в склон, турист должен пытаться затормозить движение. Если же падение произошло на подмерзшем фирне с выбоинами и буграми, то при скольжении вниз на животе необходимо приподнять ступни (рис. 54), так как на большой скорости скольжения при ударе ступней в препятствие туриста может перекинуть на голову. Во время скольжения необходимо плавно нажимать на древко альпенштока, упертого в склон выше головы.

Движение по ледовым склонам. Для движения по ледовым склонам необходимы отриконенные ботинки и кошки. Отриконенные ботинки хороши при движении по некрутым склонам с различным льдом. Движение по ледовым склонам необходимо осуществлять с помощью неравнозубых кошек.

На склоны до 30° легче подниматься «в лоб», «елочкой» (рис. 55), разворачивая ступни ног, как при движении по травянистому склону. Шаги следует делать пошире, чтобы не задеть зубьями кошек за брюки. Ставя ногу на лед, несильно ударяют о его поверхность сразу всеми зубьями кошек (за исключением передних, укороченных). Штычком ледоруба опираются о лед. Для

Правильное положение ледоруба и пользование им



При хождении по склону



При спуске



При подъеме по склону



При движении по отвесному склону (надо придерживать зубцом ледоруба)



Ледоруб служит зажимом при переходе по снежному покрову

Рис. 52

этого ледоруб закрепляют за правую руку с помощью темляка, держа ледоруб за головку клювка назад.

По крутым склонам, но не превышающим 40° , следует идти зигзагом, ставя ступню ближайшей к склону ноги почти горизонтально, несколько развернув носок вверх по склону. Ступню другой ноги следует разворачивать вниз по склону. Штычком ледоруба опираются о склон. Корпус, как и при движении по снежным склонам, следует держать вертикально.

На склоне круче 40° подниматься следует на четырех передних зубьях, вгоняя в лед ударом ноги пару носковых зубьев. Нога должна быть несколько согнута в колене, пятка опущена.

На крутых и опасных склонах рекомендуется вырубать ступени. К ним предъявляются следующие требования. Ступени должны быть просторными, их основания должны быть несколько наклонены внутрь к склону. Со стороны склона над ступенями не



Правильно



Неправильно

Рис. 53



Рис. 54

должно быть нависающего льда. Каждая ступень в разрезе должна иметь форму слегка наклонной внутрь полки.

При подъеме ступени вырубается парами: сначала дальняя верхняя, затем ближняя. Расстояние между ступенями рассчитывается по длине шага самого низкорослого участника.

Техника вырубания ступеней представлена на рисунке 56. Ступени рубят в открытой и закрытой стойках. Если группа преодо-

Вырубание ступеней и движение по ним

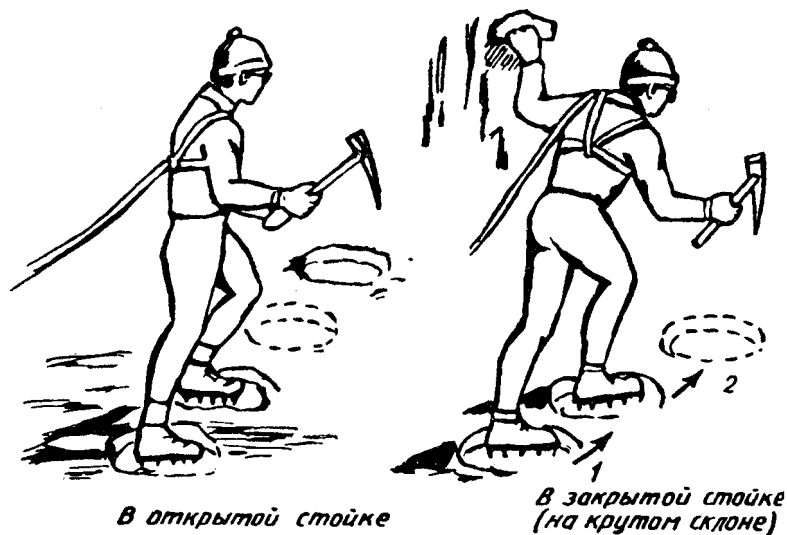


Рис. 55

леват склон крутизной до 50° , то при подъеме и траверсе рубят ступени в открытой стойке (ближайшая к склону нога сделала шаг вперед — см. рис. 56, 1). Преодолевая крутые склоны (свыше 50°), ступени вырубают в закрытой стойке (когда наружная по отношению к склону нога сделала шаг вперед — см. рис. 56, 2). При этом удобно работать укороченным ледорубом.

Техника вырубания ступеней на подъеме (рис. 57). Не сходя с места, вырубает две ступени (сначала верхнюю, затем нижнюю). Расстояние между ступенями в паре по вертикали должно быть 15—20 см, между парами — 35—40 см. Если группа движется зигзагом, то для поворота вырубает три ступени, при этом верхняя ступень уже будет в новом направлении. Среднюю надо рубить самой глубокой из трех, чтобы можно было поставить ногу носком к склону, а затем — в исходное положение для нового направления.

Техника вырубания ступеней при траверсе. Если группа траверсирует склон до 50° , то ступени следует рубить в шахматном порядке (рис. 57, 2). При переходе со ступени на ступень необходимо ледоруб держать наизготовку, опираться о лед штычком. При спуске с крутых ледовых склонов рубят «лестницу» и спускаются по двойным ступеням приставным шагом.

Движение по скалам. Прежде чем группа выйдет на преодоление скального участка маршрута, руководитель вместе с кем-нибудь из самых опытных туристов должен осмотреть его, наметить самый безопасный путь и основные ориентиры на нем. На слож-

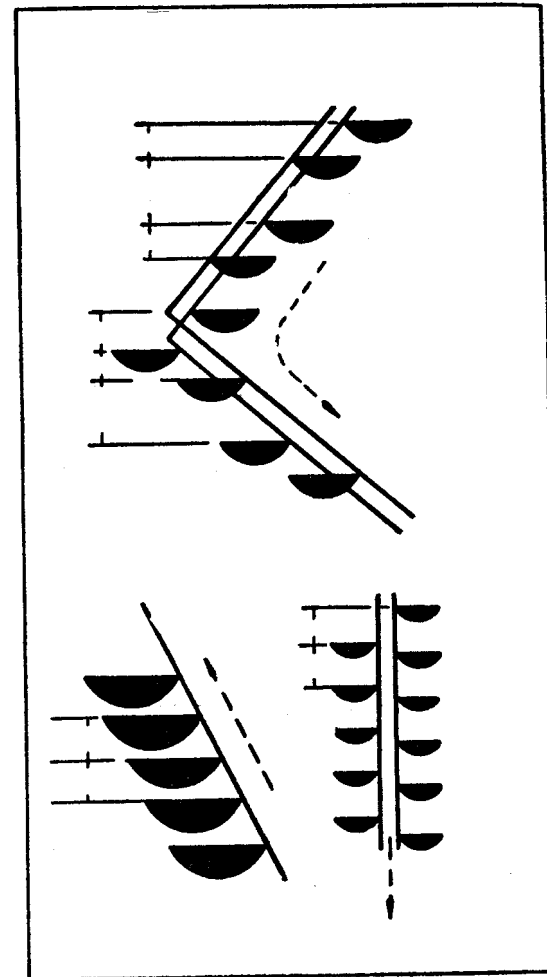


Рис. 56

ных камнеопасных участках турист обязан надевать защитный пластмассовый шлем с ремнем.

Самые трудные и опасные участки следует проходить без задержки, но и без излишней торопливости. Двигаться лучше по вертикали. Только на легких участках можно допустить смещение в сторону, если в этом будет необходимость.

В ступенчатых скалах поднимаются, как по лестнице, берясь руками за скалы и опираясь на них. Прилегать слишком близко к поверхности скалы нежелательно, так как в этом случае сила сцепления подошвы с неровностями скалы падает. Кисти рук следует держать на уровне лица, подтягивание на руках следует чередовать с отжиманием, ставя ногу на уровень упора для рук.

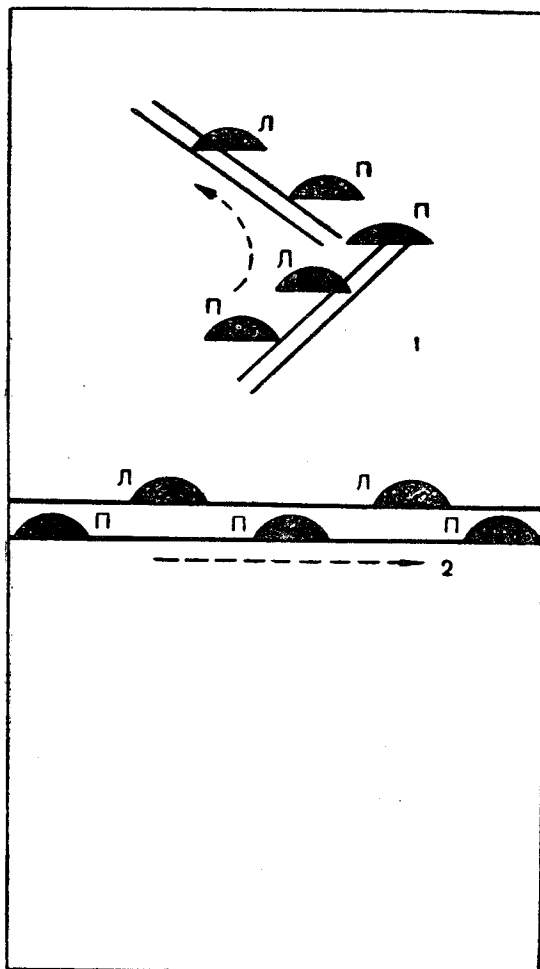


Рис. 57

Прочность всех точек опоры проверяют осмотром, нажатием, ударами молотка. Проверку точек опоры необходимо проводить осторожно, чтобы не обрушить опоры и не травмировать находящихся ниже.

Спуски со скал более опасны, так как психологически и технически спускаться сложнее. На спусках нужна четкая и спокойная организация спуска, исключая торопливость, нервозность. На спуске проверку нижних опор нужно выполнять нажимом или ударом переставляемой ноги. Каждую проверенную опору желательно использовать многократно. Непрочно лежащие камни необходимо удалять с пути, соблюдая при этом особую осторожность. Основную работу на спуске выполняют ноги, руки лишь

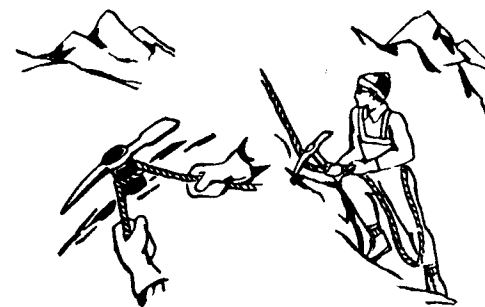


Рис. 58

поддерживают равновесие и активно работают только там, где нет удобных и надежных опор для ног. Туловище при спуске следует стремиться держать вертикально, а руки и ноги перемещать не менее чем на ширину плеч.

Страховка. На маршруте осуществляется страховка *массовая, одновременная* и *попеременная*. Массовую страховку обеспечивают перилами, которые закрепляют с двух или с одной стороны на древках ледорубов, забитых в снег (рис. 58), на выступах скал (рис. 59). Следует иметь в виду, что перила подъемов и спусков следует натягивать с небольшой слабиной, при траверсах втугую. Пристегиваться к перилам следует схватывающим узлом при подъемах и спусках, карабином при траверсе.

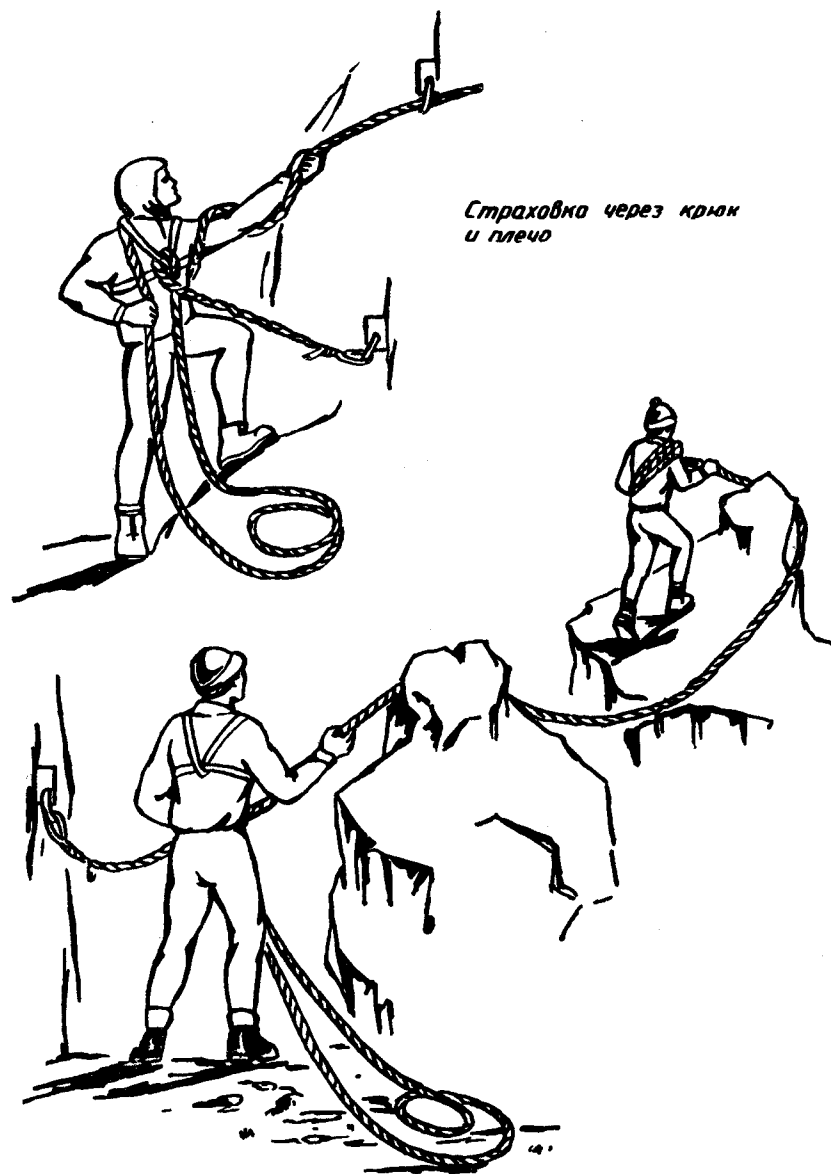
На опасных местах страховка допустима лишь для хорошо обученных соответствующей технике и прошедших тренировки перед походом. Туристов, недостаточно опытных в технике страховки, выпускать на опасные места нельзя.

В чем же заключается техника страховки? При организации страховки в горах туристы обязаны опробовать выступы, через которые будет осуществляться страховка. Страховый заранее выбирает удобное место для страховки, удобное место для упора одной или двумя ногами. Себя страховый должен застраховать репшнуром или концом основной веревки с помощью скального или ледового крюка и карабина. Репшнур самостраховки крепится к грудной обвязке страхового через карабин или схватывающим узлом к основной веревке.

Осуществляя страховку, страховый обязан следить за страхуемым, не выпускать веревки из рук, быть готовым к рывку, выдавать веревку на столько, чтобы не затруднять движение страхуемого. При этом пользуются сигналами: «Выдать веревку!» (один рывок страхуемого), «Выбрать веревку!» (два рывка).

Страхуемый может начать движение только после выяснения, готова ли страховка. Спросив: «Страховка готова?», он обязан дождаться ответа: «Готова!» или «Пошел!» В случае срыва страхуемого страховый должен протравить некоторое количество

Передвижение по скалам



Страховка через край и плечо

Страховка закладывает веревки при движении за выступы скал

Рис. 59



Рис. 60

веревки, чтобы амортизировать рывок. Успешное обеспечение страховки в таких ситуациях достигается тренировкой с обрубом бревна на специальных занятиях.

Существуют и другие способы страховки. Заслуживают внимания такие способы страховки: *через выступ* (рис. 59), *через плечо* (рис. 60, 1) и особенно *через поясницу* (рис. 60, 2). Хотя этот способ страховки не всегда удобен и менее мобилен, он более надежный.

При движении по снежным склонам пользуются страховкой *через ледоруб* (рис. 58). При этом площадку страховки выбивают ногами, уплотняя снег. Ледоруб вгоняют в снег или фирн по головку, держа за клюв и лопатку.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕРЕПРАВ

Переправа — серьезное мероприятие и поэтому готовить и осуществлять ее необходимо внимательно и тщательно. Переправа осуществляется через бурные реки, узкие ущелья и т. д. Самую большую опасность похода представляют горные и таежные реки. Переправляться через реку можно вброд, а также с помощью навесной переправы, перил, бревен и т. п.

Рассмотрим сначала технику переправы *вброд*.

Очень важно обеспечить хорошую страховку идущему первым. Его страхуют с помощью основной капроновой веревки, конец которой привязывают узлом «булинь» на спине туриста. В случае падения переправляющегося его вытаскивают, подтягивая веревку, в положении лежа на спине. А если узел завязан на груди, то вытаскиваемого человека переворачивают на грудь. Вода за-

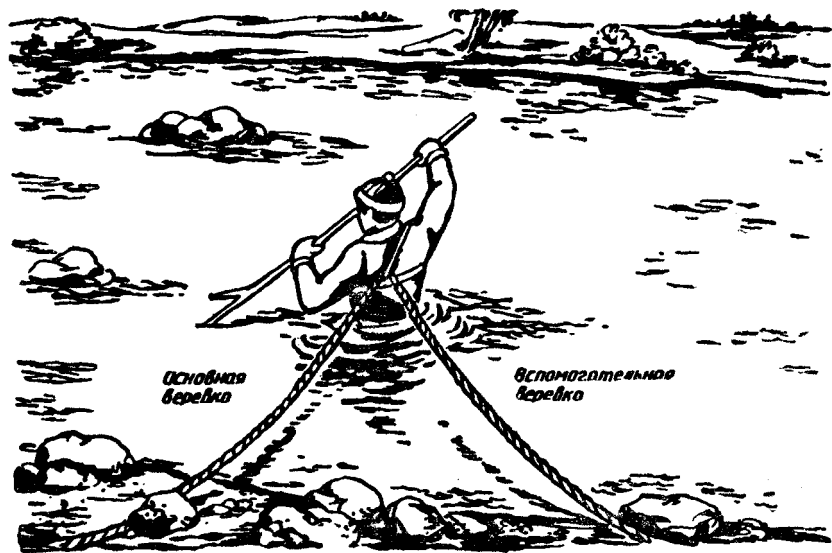


Рис. 61

ликает лицо, и человек не может предпринять действия для своего спасения.

На грудной обвязке делается не два плечика, а одно, чтобы узел плечика оказался спереди, а не сзади.

К грудной обвязке страхуемого карабином прикрепляется 30-метровая веревка, отходящая к берегу под некоторым углом к основной веревке — ниже нее по течению (рис. 61).

Во время страховки веревку следует держать в руках, чтобы она как можно меньше окуналась в воду. Этим обеспечивается исключение лишнего веса впереди идущего. Большого внимания при страховке требует к себе основная веревка. Надо следить за ее натяжением. Если ее натяжение мешает страхуемому держаться над водой или дышать, веревку необходимо вытравить, чтобы турист смог встать или сплывать по течению. Для этого нужно перебежать с веревкой в руках по берегу ниже течения.

Опаснее, когда основная страхующая веревка, вытягиваясь, удерживает сорвавшегося, не позволяя ему ни встать, ни сплыть. Поэтому страховку надо организовать так, чтобы в любой момент можно было ослабить веревку и дать туристу возможность плыть вниз по течению и одновременно подтягивать его к берегу.

Идущий первым, достигнув берега, выходит из воды, закрепляет веревку, обойдя вокруг ствола дерева, и тогда только отвязывается.

Пользуясь вспомогательной веревкой, переправившемуся с того берега переплывают на карабине сухую, теплую одежду.

Участники похода обвязывают себя грудной обвязкой и, пристегнувшись карабином к закрепленной веревке, переходят речку (рис. 62).

Держась двумя руками за верила, переправляющийся перемещается боком, лицом навстречу течению, откинувшись назад и упираясь ногами в дно, чтобы упругие силы веревки не повалили его. Слабого можно переправлять, поставив его между собой и веревкой, предварительно застраховав его карабином к основной веревке.



Рис. 62

Если реки неглубокие (не выше пояса), с пологим дном, то группа может переправляться вброд шеренгой таджикским способом. Для этого туристы берутся за плечи, поставив по краям самых сильных, как при переправе шеренгой, и идут несколько против течения, помогая друг другу, осторожно делая шаг за шагом. Движения переправляющихся должны быть согласованными: когда один делает шаг, другой в это время его поддерживает. Каждый участник переправы, прежде чем перенести тяжесть тела с твердо стоящей ноги на другую, должен ощупать дно, нащупать ногой удобное место, где она не скользит и где камни лежат прочно, и только тогда сделать шаг вперед, согласовав его с движением товарищей.

Переправу по камням делают на узких горных потоках, если камни в русле лежат устойчиво, не слишком скользки и находятся на расстоянии шага или прыжка. Для самостраховки в руках переправляющихся должны быть альпеншток или ледоруб.

Можно переправляться вплавь, но переправа вплавь возможна только для тех, кто хорошо плавает и в местах, доступных для плавания.

Если по реке плывут бревна, имеются коряги, торчащие из воды камни, то переправа вплавь в этом месте недопустима.

Надежнее переправляться с помощью тюка из трех-четырех рюкзаков, заполненных вещами, обернутой палаткой и дополненной завернутых в кусок полиэтиленовой пленки. К тюку следует привязать две основные или вспомогательные веревки.

Для переправы значительного количества людей через трудную реку целесообразно сделать навесную переправу. Для этого самый сильный и опытный участник похода переправляется на другой берег и крепит основную веревку удавкой. Веревку необходимо натянуть потуже, для чего используют полипласт из репшнуров и трех карабинов, и закрепить ее за дерево или камень.

Переправляется группа по одному, прикрепляясь к веревке карабином (от «грудной обвязки» и «седла»).

Переправляться можно в положении сидя, для чего петлю «седла» вяжут длиннее, и в положении лежа, завязав петлю седла короче; второй вариант более удобный.

К грудной обвязке на спине карабином крепят середину вспомогательной веревки. Она служит для того, чтобы помочь переправляющемуся подтянуться к тому берегу, куда он направляется, или вернуть грудную обвязку, карабины и «седло». Один конец вспомогательной веревки остается на берегу, откуда идет переправа, другой — на противоположном.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДНЕВОК

Дневки важно делать своевременно. Как показали многолетние наблюдения, уже после трех дней похода у детей с хорошей физической подготовкой начинает развиваться утомление, что проявляется в снижении частоты движения кистью, в снижении жизненной емкости легких, в снижении мощности выдоха. Отсутствие дневки приведет к резкому ухудшению многих физиологических показателей, к плохому самочувствию, к нежеланию продолжать поход. Такую картину мы наблюдали в группах ребят, согласившихся «проскочить» маршрут без дневок. Совсем другие результаты получены в группах, где дневки делали через каждые три дня. У всех ребят без исключения к концу похода наблюдалось более или менее выраженное улучшение физической подготовленности и некоторых физиологических показателей по сравнению с исходными данными. Установлено также, что для детей старшего школьного возраста с хорошей физической подготовкой применение полудневков очень эффективно.

ОРГАНИЗАЦИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Для обеспечения безопасности в туристском походе большое значение имеет всестороннее изучение маршрута похода, который соответствовал бы физической подготовке группы, а также соблюдение правил поведения на маршруте. Следует помнить, что строго запрещается движение групп в тумане. Во время грозы нельзя находиться около отдельно стоящих деревьев, в которые может ударить молния. Во время грозы в горах необходимо собрать все металлические вещи и сложить в стороне от лагеря (выше него).

Движение группы в темноте запрещается.

Чтобы избежать ожогов у костра, необходимо: запретить работу у костра без одежды, запретить раздувать костры (для этой цели можно использовать шапку, рукавицы, ветки). Передвигать ведра на крючках необходимо только в рукавицах, ведра с готовой пищей отставлять на расстояние не менее 2 м от «стола».

Транспортировка некоторого туристского снаряжения требует определенной осторожности. Так, двуручная пила должна быть помещена в чехол из плотной ткани и увязана на рюкзаке. Топоры следует транспортировать в чехлах и не под клапанами рюкзака, а в рюкзаке, что исключает возможность выпадения топора из рюкзака и получения травмы.

Серьезного отношения от руководителя требует купание в туристских походах. Места для купания в реках следует выбирать выше спуска канализационных вод, ливнеотоков, выше участков, использующихся для стирки, полоскания белья, водопоя скота и купания животных. Категорически запрещается купание на водоемах вблизи гидротехнических сооружений, плотин, шлюзов, дамб, в границах первопооя зоны санитарной охраны, источников хозяйственно-питьевого водоснабжения. Глубина места купания при скорости течения не свыше 0,5 м/с должна быть не больше 1,5 м. Температура воды при купании должна быть не ниже 18 °С. Каждое купание проводится с разрешения руководителя группы и только в его присутствии. Для наблюдения и своевременного оказания помощи один из руководителей должен находиться на берегу. Если в группе имеются пловцы-разрядники, следует привлечь их к дежурству, но нельзя поручать им руководство купанием. Одновременно может купаться не более восьми человек и не свыше 10 мин. Во время купания кричать без повода запрещается, так как крик — сигнал о помощи. Категорически запрещается купание с лодки, ныряние в воду с мостков, лодок, обрывистого берега, а также купание в сумерки и ночное время, купание после принятия пищи в течение 1,5 ч.

Путешествуя в горах, следует помнить, что выходить утром на маршрут в районах возможных камнепадов необходимо за 1—2 ч до восхода солнца.

Опасность камнепадов усиливается и во время дождя. Поэтому передвижение группы в горах в дождь категорически запрещается.

Нельзя разбивать бивак в устьях высохших рек, так как в случае дождя в горах высохшее русло превращается в бурную, полноводную горную речку, сметающую все на своем пути.

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

Лыжные путешествия

Сегодня лыжный туризм по массовости и доступности не уступает пешеходному. Параллельно с ростом популярности и массовости лыжного туризма отмечается постоянное усложнение проходимых маршрутов, рост числа походов в наиболее суровые времена года — в полярную ночь, в переходный осенне-зимний, зим-

не-весенний периоды. Такие походы требуют тщательной подготовки прежде всего снаряжения.

СНАРЯЖЕНИЕ

Палатка. Палатка для зимних походов должна быть вместительной, чтобы в ней могла ночевать вся группа в восемь—десять человек. Она должна быть прочной, ветроустойчивой, что обеспечивается выбором форм, близких к полусфере или конусу, применением синтетических материалов и дополнительно пришитыми лентами усиления в сочетании с ветрозащитной стенкой из снега. Удобнее четырехгранный «шатер» с большой крутизной боковых граней и с центральной разборной опорой.

Для изготовления палаток для зимних походов лучше использовать ткани оранжевого или красного цветов, что обеспечивает внутри палатки достаточно света бодрящих тонов даже при хмурой погоде. Ткань для палаток должна быть ветронепроницаемой, сохранять тепло.

В зависимости от районов путешествия решается вопрос наличия или отсутствия дна в палатке. Некоторые отдают предпочтение палаткам без дна, ссылаясь на то, что дно палатки, намокая, утяжеляет ее. Конечно же, палатку без дна легче установить и собрать. Такие палатки лучше использовать в тех лесных районах, где планируется рубка леса и использование туристами лапника не противоречит требованиям охраны природы. В других же лесных районах, а также в районах безлесья удобнее использовать палатку с дном. Его лучше делать из капрона, который мало весит и почти не обледеневает. Перед выходом делается вырез, через который вытряхивается занесенный в палатку мусор, иней, снег.

Спальные мешки. По своей важности для зимних походов эти принадлежности у туристов стоят на втором месте после палаток, так как они обеспечивают полноценный отдых в походе.

Существующие индивидуальные спальные мешки для зимних походов требуют усовершенствования и утепления. Для этого делают по форме мешка утеплительный вкладыш, особое внимание уделив утеплению линии «молниевой» застежки.

Индивидуальные мешки обычно используют в несложных зимних походах и путешествиях или на тех маршрутах, где есть возможность ставить палатку на толстый слой лапника (40—60 см).

В сложных же походах, которые проводятся в тундровых и ледовых районах, спальные мешки должны быть только групповыми. Они обеспечивают взаимное согревание, лучше сохраняют тепло. Немаловажным преимуществом групповых спальных мешков является их вес. Так, если индивидуальный пуховый спальный мешок весит до 2,5 кг и на четырех человек составит 10 кг, то групповой весит 5—6 кг.

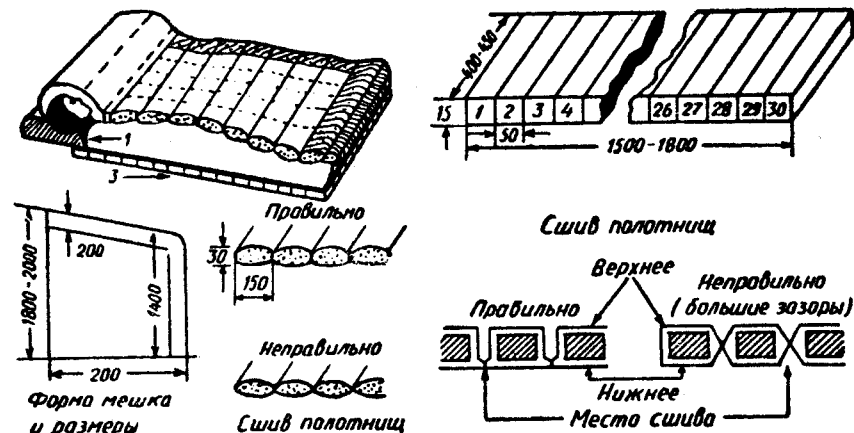


Рис. 63

Групповой спальный мешок можно изготовить из двух мешков-одеял, доработав их (утеплить и изготовить наголовник такой формы, чтобы он закрывал плечи туристов) (рис. 63).

Спальные групповые мешки нетрудно изготовить и самому, используя тик (лучше капрон), пух и перо водоплавающей птицы.

Изолирующие коврики делают по размерам спальных мешков. Для их изготовления используют рейки эластичного пенопласта, которые обшивают капроном или другим легким материалом. При этом нижнее полотнище выкраивается по длине коврика, верхнее — на 65—75 см длиннее.

Применение поролоновых ковриков нежелательно, так как они сминаются под тяжестью тела, уменьшая его теплоизоляционные качества. Кроме этого, поролон сильно впитывает влагу и коврики смерзаются.

Печки. Самыми практичными являются печки облегченного типа, которые крепятся тросиками на альпенштоке в центре палатки и снабжены разборной выводной трубой, секции которой помещаются в полости печки. Такую печку удобно транспортировать, быстро собирать и упаковывать. Пользование такой печкой требует обработки палатки вокруг отверстия для выводной трубы асбестовой тканью (с двух сторон).

Костровое имущество составят варочная посуда (котелки или плоские ведра), тросик с крючьями, который крепят к деревьям, и металлическая сетка, на которой разводят костер (рис. 64). Металлическая сетка, изготовленная из проволоки диаметром 0,5—1 мм с ячейками 10×10 мм, размером 70×40 см, весит до 1 кг. Транспортируется в свернутом виде в специальном мешочке. Многолетняя практика сложных зимних походов многочисленных туристских групп разных городов страны подтверждает целесообразность такой конструкции кострового имущества.

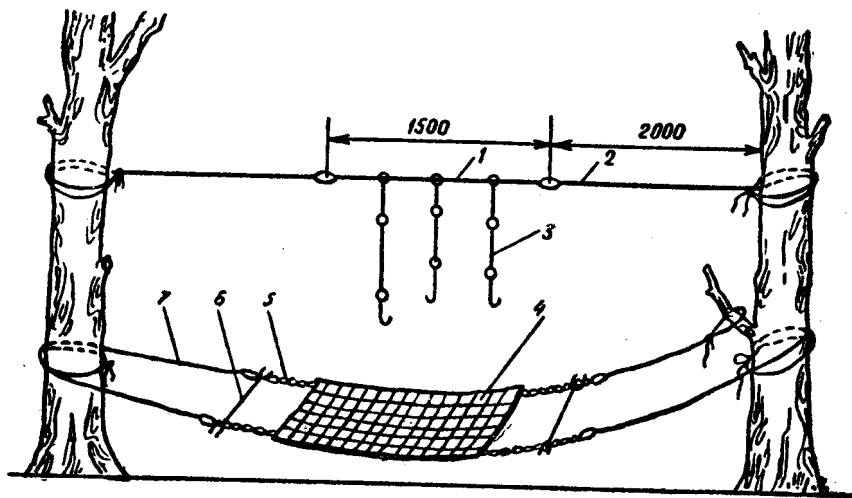


Рис. 64

В безлесых и ледовых районах используются различные нагревательные приборы: примус «Шмель», паяльная лампа, доборудованная растробом.

Лавинное снаряжение составят лавинные зонды, которые изготавливаются из пяти дюрелевых (стальных, титановых) трубок длиной 50 см, диаметром 8—12 мм, скрепляющихся между собой с помощью винтовых соединений; щуп длиной до 240 мм; лавинные лопатки.

Рюкзаки. Наша промышленность обеспечивает туристов различными типами рюкзаков мягкой и жесткой конструкций (станковые). Группа выбирает рюкзак той конструкции, которая в большей степени отвечает тактическому замыслу путешествия, техническим сложностям маршрута. По мнению П. И. Лукоянова¹, станковые рюкзаки целесообразно применять в зимних походах тогда, когда груз участника не превышает 30 кг и может уместиться в одном рюкзаке, а маршрут пролегает по сравнительно ровной местности. На маршрутах же с горным рельефом или большой протяженностью целесообразно использование рюкзаков мягкой конструкции.

Одежда туриста-лыжника должна быть теплой, свободной, иметь теплозащитный слой для защиты от ветра. Теплоизоляция обеспечивается воздухом в порах одежды. Поэтому одежду для зимних походов необходимо шить из ткани пористой, обладающей упругостью и возможно большей толщиной.

Нательная рубашка туриста-лыжника должна быть из шерстяного трикотажа. Плотной прилегая к телу, она ограничивает теплоотдачу, хорошо впитывает пот. К тому же шерстяная ткань лучше других сохраняет теплоизоляцию в увлажненном состоянии.

¹ См.: Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы.— М., 1979.— С. 40.

Свитер должен быть плотной вязки с высоким плотным воротником и длинными рукавами. Он обеспечит основной теплоизоляционный слой одежды при ходьбе на лыжах в сильный мороз или сильный ветер. Штормовой костюм, состоящий из куртки с капюшоном и брюк, служит для защиты от ветра. При изготовлении штормового костюма необходимо помнить, что газонепроницаемую ткань применять нельзя, так как она не обеспечит прохождение водяного пара, образующегося на поверхности тела и в слоях увлажненной одежды. Лучше использовать ткань «плащ-палатка» (арт. 565). Она имеет вес 260 г/м² и соответствует основным требованиям. Весьма перспективны ткани из шелка под артикулом 22709, 22740А, весом от 200 до 270 г/м², обладающие очень малой воздухопроницаемостью.

Штормовая куртка — штормовка должна быть длиной на ладонь-полторы выше коленей и очень свободной в плечах и в области подмышек и с внутренней стяжкой на спине на уровне талии. В верхней части спины и на плечах куртку необходимо шить двойной. Рукава куртки должны быть широкими и длинными, закрывающими ладонь. В рукаве примерно в 10 см выше запястья нужно пришить тубус из тонкой мягкой ткани, который будет стягиваться резинкой на запястье поверх рукава свитера. Рукавицы необходимо заправлять в рукав штормовки, на тубус. Такая конструкция рукава проста, удобна и надежно защитит запястье от обмороживания. На штормовке необходимо иметь три-четыре кармана. Нижние карманы должны быть достаточно велики, чтобы в них помещались теплые (меховые) рукавицы, лыжная шапка, подшлемник.

Теплую стеганую набивную куртку можно изготовить самим. Для набивки куртки лучше использовать пух водоплавающей птицы. Толщина такой куртки должна быть не менее 4 см. Для изготовления такой куртки лучше использовать тик. Снаружи можно покрыть водоотталкивающей и непродуваемой тканью из полиамидного волокна весом 40—70 г/м² (нейлон, капрон). Рукавицы должны быть легкими, плотными и настолько свободными, чтобы не натягивались при обхватывании рукой лыжной палки и легко надевались на теплые рукавицы. Необходимо также шерстяная шапочка или шерстяной подшлемник, а при сильном морозе — маска.

Обувь должна быть гибкой в вертикально-продольной плоскости, жестко фиксировать ногу в вертикально-поперечной плоскости. Она должна быть способной лишь впитывать незначительное количество влаги. Таким требованиям соответствуют лыжные утепленные ботинки со шнуровкой, стягивающей голеностопный сустав, легким верхом и гнущейся кожаной подошвой. Ботинки должны быть настолько свободными, чтобы можно было бы надеть две-три пары шерстяных носков и одну простых. Стелька в ботинках должна быть войлочной. До нового сезона ботинки нужно сохранять в сухом месте, предварительно два-три раза пропитав их жировой смазкой.

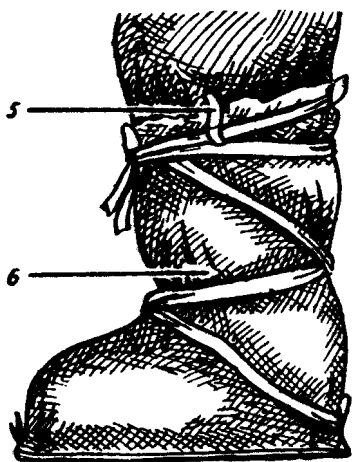


Рис. 65

Для лыжных походов необходимы бахилы (рис. 65). Они шьются в виде простого мешка (рис. 65, 6) и не должны плотно прилегать к ботинкам при помощи завязок (5). Сушат бахилы, надев и прочно закрепив их на вогнанные в снег лыжные палки или лыжи. Ботинки сушить нельзя, необходимо высушить только стельки.

Лыжи должны обеспечивать возможность передвижения туристов в разных по характеру местности районах. Они должны быть широкими, крепкими, надежными, не тяжелыми. Лучшими на сегодня являются лыжи марки «Бескид». Лыжи для похода должны быть короче беговых.

Перед походом скользящую поверхность лыж необходимо просмолить, что предохранит лыжи от набухания под влиянием влаги. Перед просмолкой скользящую поверхность очищают шкуркой от старых мазей, затем равномерно нагревают над огнем и втирают нагретый состав. Нагревание лыж прекращают, как только состав пропитки запустырится. Втирание производится войлоком до получения гладкой поверхности. Втирание повторяется три-четыре раза, после чего лыжи ставятся в распорки.

Для дальних походов лучше использовать полужесткие или универсальные тросиковые крепления, дюралевые палки.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИЖЕНИЯ

Организация движения определяется характером местности, погодными условиями, физической подготовленностью туристов.

Группа среднего уровня подготовки двигается со скоростью не более 4 км в час, за день она может пройти 20—25 км. Группа новичков двигается со скоростью в среднем 3 км в час, т. е. за день она может пройти 15—18 км. Суточное ходовое время не должно превышать 7 ч. Оптимальное расстояние между лыжниками в хорошую погоду — 8—10 м. При ограниченной видимости оно не должно превышать 4 м. На спусках интервал увеличивается до 25 м.

Для обеспечения нормального передвижения во время похода следует правильно определить расстановку сил. Направляющим должен идти самый сильный, так как ему приходится прокладывать лыжню. За ним идут наименее подготовленные. Замыкать колонну должен один из самых выносливых и опытных. Он несет ремнабор, оказывает помощь отставшим, сообщает по колонне руководителю о всех происшествиях и заминках. Замыкающий не

имеет права оставить позади себя ни одного участника. Через 15—20 мин делается технический привал, в дальнейшем 10-минутные привалы делаются через 40—50 мин для старших ребят и через 35—40 мин для ребят среднего школьного возраста.

При разработке маршрутов необходимо помнить, что если летом лучше идти по северной стороне ущелья, то зимой более безопасны южные склоны, так как северные склоны дольше сохраняют лавинную опасность. Спуски по непроложенному пути следует делать осторожно, короткими участками, со сбором всех участников в конце каждого этапа. Первым должен спускаться самый опытный участник похода. Спускаться лучше по долине, так меньше шансов подрезать лавину. На спусках следует учитывать, что возле больших камней снег менее плотный, часто скрывается пустота, а на участках ветрового наста лыжи резко набирают скорость. На крутых и длительных подъемах можно бинтовать грузовую площадку лыж широким бинтом, надевать специальные приспособления (кольца, оплетки, кошки), что облегчит подъем и исключит возможность сползания вниз.

Движение в лесу. В глубокий снег прокладывать лыжню труднее, поэтому смену направляющего делают чаще. На сложных участках пробывать лыжню с грузом нецелесообразно. В этих случаях оставляют рюкзаки (если протяженность участка глубокого снега не превышает 2—3 км), а затем возвращаются за ними. Двигаясь по лесу, надо чаще сверять направление группы по компасу. Это делает один из идущих сзади. Принимая за линию движения направление на направляющего, он может корректировать направление, давая команды: «Лево!», «Право!»

Движение через водоемы. При переходе через озера, реки, ручьи туристы могут натолкнуться на места с непрочным льдом, что представляет большую опасность. При необходимости двигаться по незнакомому водоему следует придерживаться троп. Идущий первым ударяет по льду палкой и определяет его прочность. Группа движется с интервалами 5—10 м. Не следует двигаться вдоль предполагаемого течения реки через озеро: ледяной покров в этом месте может оказаться тонким.

Иногда туристы стягивают вперед ляжки рюкзака на уровне талии ремнем или веревкой (так легче двигаться на лыжах по пересеченной местности). Выходя на лед, стягивающие пояса необходимо снять, чтобы обеспечить быстрое сбрасывание рюкзака в случае провала под лед.

Переходя реки, глубина и скорость течения которых могут утянуть провалившегося под лед, нужно идти в связке.

Двигаясь по болотам, озерам, рекам, туристы иногда попадают на выступающую из-под льда воду. Тогда снег начинает прилипать к лыжам и дальнейшее продвижение становится невозможным. Во избежание налипания снега направляющий должен при помощи палок проверять, есть ли под снегом вода. Если группа попадает на такой участок, то по команде направляющего она расходится веерообразно по сторонам и переходит опасный уча-

сток как можно быстрее, не отрывая лыж от снега, на одном скольжении. Каждый движется по целине.

ДВИЖЕНИЕ В ЛАВИНООПАСНЫХ МЕСТАХ

Опасность схода лавин в высокогорных и безлесистых зонах появляется, когда толщина снежного покрова достигает 30—50 см. Поэтому, если снегопад застал группу в лавиноопасном районе, она должна переждать два-три дня. При более глубоком снеге, особенно если он выпал при низкой температуре и ветре, срок выжидания увеличивается до четырех-пяти дней. Но и после выжидания следует соблюдать следующие меры предосторожности:

1. При пересечении лавиноопасного склона используются безопасные участки рельефа: гребни, скальные острова, группы деревьев, высокий кустарник и прочие предметы, служащие пунктами опоры снега.

2. Лавиноопасный склон пересекается выше по линии максимального напряжения снежного пласта. Пересекать лавиноопасный склон горизонтально чревато последствиями, так как это увеличивает опасность нарушения снежного склона. При отсутствии неровности на склоне передвигаются по прямой вверх и пересекают склон только в безопасном месте.

3. Передвижение проводится в таком порядке, чтобы на опасном участке находился один человек, но предварительно устанавливается наблюдательный пункт, с которого один из опытных туристов ведет наблюдение за группой и сходом лавины.

4. Все участники похода обязаны иметь лавинный шнур яркого цвета. Его надо привязывать сзади на поясе, один конец должен быть свободным. При несчастном случае он окажется на поверхности лавины, что облегчит поиски и спасательные работы.

5. На опасном участке соблюдается строжайшая маршевая дисциплина и сохраняется указанный руководителем интервал. Движение проходит в полной тишине. Перед выходом на опасный участок крепления лыж ослабляются на столько, чтобы можно было в случае необходимости быстро снять лыжи. Кроме того, расстегивают поясной ремень рюкзака, чтобы можно было моментально сбросить его. Лыжные палки держат в обхват, вынув руки из лямок, чтобы легче было их бросить. Капюшон штормовки надевается на голову и застегивается так, чтобы нос и рот были закрыты. Это предупредит попадание снега в дыхательные пути.

В случае схода лавины наблюдатель немедленно дает сигнал. При этом необходимо тотчас бросить палки, освободиться от рюкзака, лыж и попытаться удержаться на поверхности снега. Если попавший в лавину видит, что его заносит снегом и выбраться на поверхность уже нет возможности, он должен подтянуть колени к животу и сжатыми кулаками защищать лицо от снега, создавая вокруг лица пустоту,— это позволит свободно дышать. При остановке лавины необходимо определить свое положение (где верх и низ). Для этого следует набрать слюну и дать ей свобод-

но вытекать изо рта. Так пострадавший определит, где низ. После этого, если есть возможность, можно начинать продвигаться в противоположную сторону. Если пострадавший засыпан толстым слоем снега и выбраться самостоятельно не может, он должен сохранять спокойствие, силы и воздух, не считая свое положение безнадежным. Надо только изо всех сил стараться не уснуть. В туризме известно немало случаев спасения засыпанных лавиной через 5—6 и даже через 11 сут.

ОРГАНИЗАЦИЯ НОЧЛЕГОВ

В некатегорийных походах для новичков или малоопытных ребят ночлег организовывают в школах, клубах, Домах пионеров. По приходу на ночлег лыжи очищают от снега и вносят в холодный коридор или сени, осматривают и устраняют замеченные неисправности. Ставить лыжи возле горячих печек нельзя, так как при этом возможен перекося лыж.

Группы с хорошей физической подготовкой и достаточным опытом зимних путешествий ночуют в палатке с печкой.

Для того чтобы организовать бивак на снегу, сначала выбирают место для установки палатки. Затем один-два туриста, став рядом, лыжами утаптывают снег, двигаясь то в одну, то в другую сторону, потом разворачиваются на 90° и утаптывают снег в направлении, перпендикулярном предыдущему. После этого на утоптанное место укладывают лапник и ставят палатку. Если нет возможности набрать лапника, то используют надувные матрасы. Под альпеншток подкладывают полено, чтобы он не проваливался и палатка не оседала. Растяжки палатки крепят за деревья, кусты, лыжные палки. При наличии ветра сооружают стенку из снежного кирпича, что не составит больших трудностей, но зато она прикроет палатку от ветра. И пока дежурные готовят ужин, остальные топят печку, беседуют, сушат одежду.

Утром первыми поднимаются дежурные, топят печку, готовят завтрак на костре. К моменту подъема группы в палатке уже тепло, и ребята могут одеваться не торопясь и не боясь простыть.

Опытные туристы организуют ночевки в снежных пещерах и снежных хижинах. Снежные пещеры сооружают в тех местах, где толщина снега более 2 м. Копают пещеру, вынимая как можно большие и более правильные куски снега. Чтобы быстрее выкопать пещеру, следует вход делать широким (до 1,5—1,8 м). По окончании работ вход частично закладывается снежными глыбами или рюкзаками. В такой пещере температура воздуха всегда остается плюсовой, даже если снаружи — 20—30° и ветер.

Хижина делается с площадью пола из расчета по 0,75—1 м² на человека.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ТУРИСТОВ-ЛЫЖНИКОВ

Рацион туристов-лыжников должен быть высококалорийным, иметь правильное соотношение белков, жиров, углеводов, быть разнообразным, насыщенным витаминами. Если в обычном пи-

тании соотношение белков, жиров и углеводов составляет 1:1:4, то для зимних путешествий оно составит 1:1:3 (по массе) или 1:2:3 (по калорийности). На сложных сверхдлинных маршрутах допускается изменение этого соотношения в сторону увеличения объема жиров (для уменьшения веса рациона). При этом допустимо соотношение белков, жиров, углеводов 1:2:2 (по массе) или 1:4:2 (по калорийности).

Питание должно быть трехразовым. С целью экономии времени большинство групп днем питаются сухим пайком, калорийность которого составляет 20% суточного рациона, а вечером готовят ужин из трех блюд. Калорийность завтрака и ужина равнозначна и находится в пределах 40%. Если есть возможность организовать трехразовое горячее питание, то соотношение калорийности завтрака, обеда и ужина выдерживается в пределах 35—25—40%. Перегрузка в завтрак недопустима. На завтрак планируется такая пища, срок усвояемости которой составляет не более 4 ч. В первые часы движения на маршруте организм использует калории ужина, а затем — завтрака.

На обед используется быстроусваиваемая пища: молоко, бульонные кубики, манная каша, шоколад или халва. Через 3—4 ч турист съедает несколько кусочков сахара, глюкозы или шоколада. На ужин расходуется основная доля рациона. За ночной период пассивного отдыха организм имеет возможность усвоить значительное количество продуктов.

Калорийность рациона питания для туриста-лыжника в зависимости от категории сложности маршрута представлена в таблице 8.

Таблица 8

Зависимость калорийности рациона питания туриста-лыжника от категории сложности маршрута

Категория сложности	Калорийность рациона питания, ккал	
	не менее	оптимальная
Некатегорийный	3200	3400
I	3200	3400
II	3300	3500
III	3500	3600
IV	3500	3800
V	3700	4000

В отношении потребления воды конкретных рекомендаций нет. Практика показывает, что потребление воды на маршруте недопустимо, желательно пить во время еды (первые блюда, чай, кофе, кисели, компоты). Поэтому при приготовлении первых и третьих блюд следует иметь в виду, что к концу дня туристы ощущают повышенную потребность в воде. Общее потребление жидкости не должно превышать 2—2,5 л. Сосание льда категорически запре-

щается. Учитывая, что во время трудных переходов с потом человек теряет много соли, перед выходом на маршрут необходимо съесть кусочек хлеба, посыпанного солью.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ В ЛЫЖНЫХ ТУРИСТСКИХ ПОХОДАХ

Основные принципы обеспечения безопасности — соблюдение всех правил организации и проведения путешествия, дисциплина, товарищеская взаимопомощь, проверка любого решения, принимаемого группой, прежде всего с точки зрения безопасности. Никакой риск недопустим, если он грозит травмой, а тем более опасностью для жизни.

Некатегорийные маршруты лыжных походов различной направленности не должны включать опасные участки местности (сходы лавин, обвалы, провал под лед водоемов, падение на склоне). В маршруты I—III категорий сложности не рекомендуется включать участки повышенной опасности (перевалы, на преодоление которых требуется более 3—4 ч, безлесые плато, ущелья и крутосклонные участки с опасностью схода лавин и обвала карнизов). На маршрутах более высоких категорий сложности предусматриваются запасные варианты, оговоренные в походной документации. Главное правило — соответствие маршрута квалификации участников и заявляемой сложности.

Максимум технических и физических нагрузок на маршруте приходится на середину похода. Категорически запрещается включение тяжелых участков в последнюю четверть маршрута, так как у участников похода к этому времени накапливается походная усталость, сказывающаяся на координации движений и внимательности. Кроме этого, к концу похода группа начинает гордиться, пренебрегать страховкой, плохими погодными условиями. Нельзя также считать тактически верным расположение технически сложных участков и в начале маршрута, так как на их преодоление со стартовой нагрузкой будет затрачено неоправданно много времени и сил. А это ужесточит график прохождения оставшегося пути, повысит вероятность несчастных случаев. Технически сложные участки располагаются после прохождения одной трети маршрута. Тактически верным можно считать включение во вторую половину пути интересных, технически несложных участков. Это сохранит эмоциональный настрой до конца похода, что немаловажно для обеспечения безопасности в путешествии.

Движение на маршруте в непогоду запрещается. Группа обязана переждать ненастье и продолжить движение только с установлением благоприятной погоды.

Серьезная опасность в лыжных путешествиях — обморожение. Причинами обморожения могут стать не соответствующая требованиям одежда, плохо подогнанное, недоброкачественное снаряжение, усталость, вызываемая нарушением режима движения, отдыха и питания, недисциплинированность, отсутствие конт-

роля, незнание способа обогрева на ходу и остановках или пренебрежение ими, несвоевременное принятие мер по ликвидации начинающегося обморожения.

Борьба с обморожением должна начинаться еще в период подготовки группы. Важное место в подготовке группы к зимним путешествиям занимает закалка тела — обтирание холодной водой, сон при открытой форточке, легкая одежда и т. д.

Для предупреждения обморожения соблюдают следующие правила. До входа в дом следует очистить себя и рюкзак от снега, сбить снег и лед с лыж и внести их в холодный коридор. Если озноба не чувствуется, то надо внести рюкзак в помещение и, не раздеваясь, приступить к бивачным работам. Если ноги мокрые и замерзают, необходимо надеть сухие носки, предварительно вытерев досуха ноги.

Закончив работу вне помещения, следует переодеться в сухое белье, а мокрые вещи развесить для сушки.

Когда все работы выполнены (устроен бивак, приготовлен ужин, заготовлены дрова), необходимо тщательно осмотреть лыжи, крепления, палки, рюкзак и немедленно устранить возможные неисправности, так как ремонт во время перехода грозит опасностью обморожения.

После ужина необходимо тщательно вымыть с мылом ноги (если есть такая возможность), умыться, вытереться насухо и своевременно лечь спать. Хороший и длительный отдых — главное и важнейшее условие сопротивляемости организма обморожению.

Утром перед выходом необходимо проверить, хорошо ли высушены вещи, и при необходимости досушить их. Надевая ботинки, следить, чтобы не было складок, тесноты. При большом морозе следует обернуть ноги между носками бумагой, а если предвидится сильный ветер, надо подготовить маску на лицо.

К моменту выхода необходимо быть в полной готовности и по команде немедленно выступать. Задержка хотя бы одного участника заставляет всю группу ожидать на морозе.

Смазывать ноги и лицо жиром недопустимо: жировая смазка затрудняет кожный обмен, препятствует выделению пота и кожного сала, загрязняет ноги и вызывает кожные заболевания. Носки, портянки, стельки, пропитываясь жиром, теряют свои изоляционные свойства, в результате чего увеличивается опасность обморожения.

С самого начала движения необходимо проследить за подгонкой обуви, одежды, рюкзака, другого снаряжения. На первом же привале следует устранить замеченные недостатки и снять с себя лишнюю одежду.

Необходимо постоянно проверять чувствительность надбровных дуг, кончика носа, мочек ушей, подбородка, щек, пальцев ног и рук, по команде руководителя осматривать друг у друга лицо. На привалах и вынужденных остановках не следует садиться на снег, надевать ватник или куртку (их носят под клапаном

рюкзак). Останавливаться на отдых необходимо в безветренном месте, по возможности на солнце.

Признаки обморожения первой степени — побеление кожи, потеря чувствительности обмороженного участка кожи. При обморожении второй степени на кожных покровах образуются пузыри. Обморожения третьей степени ведут к омертвлению тканей с последующим образованием язв.

Руководитель должен учитывать, что в горах у недостаточно подготовленных туристов могут появляться длительные спазмы периферических сосудов рук и ног, которые также способствуют обморожению.

При обнаружении обморожений в начальной форме следует резко усилить деятельность замерзающей части тела, чтобы восстановить кровообращение. Для этого необходимо растереть пораженный участок до покраснения и потепления кожи. Растирать надо мягкой шерстяной тканью, например внутренней стороной наушников шапки-ушанки. Нельзя растирать кожу снегом, так как снежные кристаллы могут поцарапать ее. При обморожениях второй степени растирания противопоказаны. На отмороженное место следует наложить чистую повязку (бинт и вату для утепления) и доставить пострадавшего к врачу.

При любой степени обморожения пострадавшего необходимо напоить горячим чаем (желательно всегда иметь при себе термос с кипятком) и затем накормить горячей пищей.

В случае попадания в воду при сильном морозе необходимо немедленно снять с себя все мокрое, надеть сухое и энергично растирать тело до полного восстановления кровообращения, двигаться, бегать. Одновременно остальные туристы как можно быстрее разжигают костер и готовят чай для пострадавшего.

Возможность обморожения резко увеличивается при общей усталости организма, обычной в последние часы перехода. В таких случаях руководитель похода обязан быть особенно внимательным к участникам похода, так как у самых слабых могут появиться апатия и сонливость. В таких случаях необходимо как можно быстрее организовать горячий чай, кофе.

Для уменьшения усталости в пути полезно употреблять сахар и драже с витамином С.

Большой опасностью во время движения группы является потеря ориентировки. Поэтому при движении необходимо чаще самым тщательным образом сверяться с картой, учитывать скорость и время переходов, прекращать движение в метели, бураны. Выход группы в туман недопустим, так как группа может потерять ориентировку, сбиться с маршрута, попасть в опасную зону, что может стоить жизни.

В случае несчастья терпящая бедствие группа должна подавать сигналы бедствия свистком, светом, флагом, голосом. Сигнал бедствия «Вызываю помощь» подается шесть раз в минуту (через каждые 10 с), затем минута перерыва, и снова шесть сигналов в минуту. Повторять до получения ответа о приеме.

Сигнал «Вызов принят», «Помощь идет» подается так же, как и сигнал «Вызываю помощь», но три раза в минуту (через 20 с) с интервалом в минуту. Пострадавшие, получив сигнал «Вызов принят», отвечают на него также сигналом «Вызов принят». Любая туристская группа, принявшая сигнал бедствия, обязана немедленно отправиться на помощь товарищам.

Велосипедные путешествия

Велосипедный туризм имеет свои преимущества и особенности. У велотуристов более широкие возможности в выборе маршрута, а утомляемость значительно ниже. Скорость передвижения превышает скорость пеших туристов в несколько раз.

Остановимся на особенностях подготовки велопоходов.

СНАРЯЖЕНИЕ

Проще использовать велосипеды типа «Дорожный» (В-110, В-126, В-130, В-134). Они располагают большей базой (расстояние между центрами колес) и имеют более прочные и широкие шины. Кроме этого, руль дорожного велосипеда можно установить в любое положение. Седло дорожных велосипедов мягкое, а это немаловажно при длительной езде. Детали дорожных велосипедов изготавливаются с большим запасом прочности.

Наиболее удобными для путешествия являются спортивно-дорожные велосипеды, главным преимуществом которых считается универсальность. Они обладают хорошей проходимостью на трудных дорогах и в горах, а к тому же качествами гоночной машины, что позволяет быстро преодолевать расстояния. Спортивно-дорожный велосипед легче дорожного. Благодаря набору передач у него более легкий ход, большая маневренность (благодаря укороченной по сравнению с дорожным велосипедом базой). Но несмотря на преимущества перед дорожным велосипедом, у спортивно-дорожного есть ряд недостатков: затруднена смена спиц заднего колеса со стороны переключателя, на трудных дорогах можно повредить переключатель, коробчатые обода из алюминиевого сплава.

Подготовка велосипеда к походу. Многодневные велосипедные походы требуют тщательной подготовки велосипеда. Седло необходимо подобрать таким образом, чтобы основная нагрузка приходилась на сиделищные бугры. Багажник должен быть достаточно широким, с прочными стойками. На спортивно-туристский велосипед можно поставить багажник дорожного велосипеда, закрепив его скобы впереди подседельных стоек рамы. При таком креплении не придется пробивать отверстие для троса заднего тормоза. В зависимости от рельефа местности, по которой будет проходить маршрут велопохода, и веса рюкзаков может появиться необходимость усиления стоек багажника. Для этого луч-

ше использовать дюралевые трубки лыжных палок, вставив в их нижние концы специально выточенные ушки с отверстиями.

Оснащение велопохода. Перечень снаряжения для велопоходов представлен в таблицах 3, 4, 5. Ниже остановимся только на особенностях подготовки снаряжения для велопоходов.

Содержимое велоаптечки: цепь, по три оси для передних и задних колес, три-четыре педальные оси (оси с конусами и гайками), комплект чашек для передней вилки, пятьдесят спиц, три-четыре замочка для цепи, две-три камеры и крышка.

Общий ремнабор содержит: большой молоток, пассатижи, ручные тисочки, большую отвертку, набор гаечных ключей, две маслоленки, мотоциклетный насос, шарики для подшипников 3, 4, 5 и 6 мм, резиновый клей, резину для заплат, нитки «моккей» (или суровые), две-три штопальные иглы, шило, тонкий и прочный шпагат, а на случай поломки рам или вилок мягкую проволоку, сыромятные ремни, тонкую, прочную веревку, густую (тавот) и жидкую (машинное масло) смазки, хотя бы один (резиновый или брезентовый) складной тазик, который используется для отыскания проколов камер.

Одежда и обувь. Ехать лучше всего в велосипедных трусах (можно в шортах), в футболке и мягкой панаме или шапочке из хлопчатобумажной ткани с большим пластиковым козырьком. Надевать костюм из хлопчатобумажной фланели или байки не следует, так как в такую одежду набивается пыль, а намочнув, она долго сохнет.

Необходима непромокаемая куртка или кусок пластиковой ткани, которую на привалах используют как скатерть.

В зависимости от погодных условий, времени и места путешествия для велопоходов используют штормовые костюмы, ветронепроницаемые куртки. Нижнюю часть одежды велотуриста желательно делать из ткани темных тонов, так как не исключена возможность испачкать ее смазкой цепи.

Для ночлегов понадобится палатка, которую можно устроить из плащ-палаток. Такие плащ-палатки в ненастную погоду используются каждым туристом, а вечером из четырех таких плащей можно собрать палатку на четырех человек (рис. 66).

У группы велотуристов должны быть два-три фотоаппарата или кинокамеры, ленты для перезарядки кассет, топорик, свисток, компас, часы, две тетради в прочных переплетах для дневников, простые карандаши или шариковые ручки с запасными стержнями. Остальное личное снаряжение велотуриста то же, что и у туриста-пешеходника.

Уход за велосипедом в пути. В пути велосипед необходимо регулярно смазывать. Растительное масло для этой цели непригодно, так как оно быстро сохнет и склеивает детали. Все трущиеся детали, и особенно шариковые подшипники, надо смазывать густой смазкой — солидолом или техническим вазелином. Втулки, детали, каретку в случае сильного загрязнения можно, не разбирая, промыть жидким маслом. Для этого велосипед наклоняют

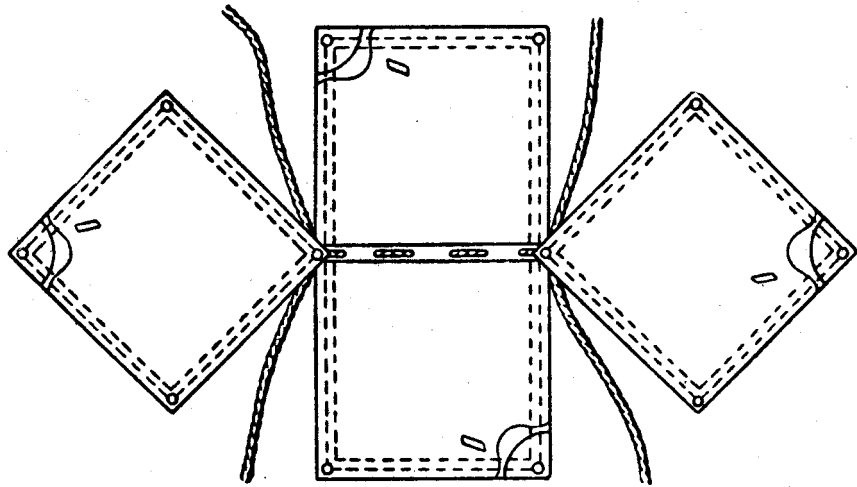


Рис. 66

в нужную сторону и жидкое масло вливают в загрязненный узел, вращая его. Промывать надо до возникновения легкого хода. Цепь промывают через каждые 500 км. Для этого ее снимают, промывают в керосине или бензине, насухо протирают чистой тряпкой и погружают на несколько минут в банку с автотом или техническим вазелином, подогретым до состояния, близкого к кипению, затем вытирают цепь чистой тряпкой.

Ремонт велосипеда в пути. На маршруте возможен прокол камеры. Если он маленький, то утечка воздуха будет медленной, но даже в этом случае требуется ремонт. Снимают колесо, вынимают камеру при помощи лопаточки конусного ключа и ищут прокол, опустив камеру в тазик с водой. Место прокола зачищают наждачной бумагой, дважды смазывают зачищенное место тонким слоем резинового клея, просушивая каждый раз в течение 5—8 мин. Зачищают и таким же образом дважды намазывают заплату, которую затем накладывают на прокол и прижимают ладонями или грузом. После ремонта камеру накачивают, опускают в воду и проверяют герметичность. Потом насухо вытирают, припудривают тальком и, выпустив воздух, укладывают в крышку, предварительно убедившись, что в ней нет острых предметов, вызвавших прокол, и что положение бандажной ленты (флипера) на ободе правильное.

На маршруте могут возникнуть самые разнообразные неисправности, чаще всего — тяжелый ход передней втулки. В этом случае необходимо отпустить гайку со стороны нарушившего нормальное положение конуса, правильно установить его, зафиксировав гайкой колеса и сохранив равные зазоры между ободом и перьями вилки.

Потрескивание во втулках, педалях или каретке свидетельст-

вует о неисправности шарикоподшипников. В этом случае разбирают узел, в котором обнаружено потрескивание, и промывают его.

Пробуксовка при рабочем ходе — довольно часто возникающая неисправность, причиной которой может быть загрязнение или износ тормозного барабана. В этом случае разбирают заднюю втулку и заменяют ведущий конус. Собрав и отрегулировав втулку, проверяют контргайку ведомой шестерни.

У велосипеда может соскакнуть цепь. Чтобы устранить эту неисправность, необходимо проверить надежность крепления ведущей шестерни к шатуну и боковое ее биение, убедиться в правильности установки заднего колеса, параллельности оси колеса и каретки. Для этого можно использовать заранее подготовленную деревянную коробку. Ее вставляют между ободом и перьями вилки, что экономит время и обеспечит правильную установку колес.

При хорошей регулировке колес, боковая качка и свободное вращение колеса вокруг оси полностью отсутствуют.

Степень износа цепи проверяется следующим образом. Захватывают посередине ее верхнюю и нижнюю части, другой рукой оттягивают звенья цепи от ведущей шестерни. Провисание ее в середине не должно превышать 15 мм.

Может появиться радиальное или боковое биение колес. Это происходит из-за нестачи спиц в колесе или в результате деформации обода в месте его биения. Необходимо срочно сделать остановку, установить велосипед на седло и руль колесами вверх и снять колесо, а с него — шину, заменить лопнувшие спицы, установить колесо в вилку и подтянуть спицы до нормы при помощи ниппельного ключа.

Для устранения деформации обода в месте его биения следует подтянуть на один-два оборота ниппеля спиц. Если обод бьет в левую сторону, следует подтянуть спицы правой стороны, и наоборот.

На маршруте возможны падения, в результате чего можно погнуть ведущую шестерню. Для устранения этой неисправности следует просунуть палку со стороны прогиба шестерни и, пользуясь ею как рычагом, отогнуть шестерню в обратную сторону. В случае невозможности выправить шестерню таким образом, ее снимают с каретки, кладут на ровную плиту или плоский камень и выпрямляют ударами деревянного молотка.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИЖЕНИЯ

При разработке маршрута предусматривают ограничение движения по асфальтированным и бетонированным дорогам ввиду интенсивного автомобильного движения. На таких дорогах группа туристов движется колонной по одному, держась ближе к обочине. К рулю направляющего и к багажнику замыкающего крепится в развернутом виде красный флажок. По полевым дорогам груп-

па может двигаться колонной по два человека. Обгон и выезд из строя не допускаются. На марше соблюдается дистанция 2—3 м на асфальтированных дорогах, 5—6 м на полевых и лесных и 10—12 м на мокрых дорогах и особо сложных участках. Первым идет самый опытный и сильный участник, знающий дорогу или хорошо изучивший маршрут. За ним идут самые слабые, затем те, кто посильнее. Замыкает колонну сильный и достаточно опытный участник. Руководитель идет впереди, но время от времени он может отойти в сторону и ехать параллельно колонне, уходя вперед или оставаясь рядом с замыкающим, следя за состоянием участников похода и их снаряжением. Это особенно необходимо, когда группа имеет много новичков и когда рюкзаки увязываются на багажниках.

Двигаться лучше по грейдерным дорогам, покрытым гравием или щебенкой. Но на них встречается выбитая автомобилями «гребенка», напоминающая мелкие волны. По такой «гребенке» ехать трудно, так как велосипед прыгает, ноги соскакивают с педалей, скорость приходится снижать до минимума.

Большого внимания требуют от туриста подъемы и спуски. Короткие и некрутые подъемы можно брать с ходу, длинные и затяжные лучше пройти пешком. На спусках притормаживают с самого начала спуска, выдерживая интервал 10—12 м. Учитывая, что в низинах грейдерных и грунтовых дорог может скапливаться песок, следует притормаживать, подъезжая к ним.

Крутые повороты на спусках проезжают на малой скорости, так как на большой скорости велосипед может занести и ударить о дорожные ограждения. При этом не исключены наезды и столкновения.

Учитывая, что подсыпка у кромки дороги бывает очень рыхлой, съезжать на обочину дороги следует осторожно, так как колеса сразу же вязнут и велосипедист может упасть.

Технический привал во время велопохода делается через 20—25 мин после начала пути. При движении в хорошую погоду и по нормальной дороге придерживаются такого режима: 27 мин езды—3 мин пешком, 23 мин езды—2 мин пешком, привал—5 мин. При сильном ветре время передвижения пешком увеличивается за счет сокращения времени на остановки.

В конце дневного перегона пешеходные паузы увеличивают.

Дневная норма—6—7 ездовых часов, при этом покрывается расстояние от 60—70 до 100 км. В первую половину дня нужно проходить две трети дневного пути.

Скорость движения можно доводить до 10—12,5 км. Увлечаться большими скоростями не следует, так как это требует больших затрат физической энергии и невольно сосредоточивает внимание на дороге перед колесом. В таких случаях велотурист упускает много интересного, встречающегося ему на пути.

Распорядок дня велотуриста. В велопоходах распорядок дня зависит от времени и района путешествия. Так, для путешествий в центральных и южных районах придерживаются такого распо-

рядка: подъем в 5.30—6.00 ч, 10—15 мин—утренняя зарядка, 10—15 мин—туалет. Начало движения—через 30 мин—1 ч после принятия пищи. С 11—12 ч до 16—17 ч—большой привал (приготовление обеда, обед, отдых, купание, занятия).

Заканчивают дневной переход за 1,5—2 ч до наступления темноты, чтобы иметь возможность засветло разбить бивак, приготовить ужин и поужинать.

В северных районах делать ранний подъем не следует из-за погодных условий, а дневной привал следует укоротить.

Дневки устраиваются через четыре-пять ходовых дней для детей с хорошей физической подготовкой, через три дня—для слабоподготовленных.

ОРГАНИЗАЦИЯ НОЧЛЕГОВ

При разработке маршрута велосипедного похода рассчитывают и определяют места остановки на ночлег в степи, в лесу, на окраине города или села, но не в самом населенном пункте (это объясняется трудностью устройства на ночлег).

Организация бивачных работ в велопоходе почти такая же, как и в пешем походе.

Велосипеды размещают рядом с палатками, прислоняя их друг к другу, так чтобы заднее колесо второго было рядом с передним колесом первого. Такое размещение велосипедов дает возможность в ненастную погоду укрыть их клеенкой, а также запереть замком. Для этого между стойками багажников крайних велосипедов следует протянуть тонкую цепочку и на ее концы повесить замок. Летом в теплую сухую погоду ночевки можно организовать без палаток.

ОРГАНИЗАЦИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Велотурист обязан иметь головной убор. В противном случае это может привести к перегреванию организма, солнечному удару, ожогам.

Отставание участников в пути или уход в сторону недопустимы. Нельзя двигаться в туман, дождь, грозу, с наступлением темноты.

Броды не рекомендуются переезжать с ходу, так как грунт может оказаться мягким и вязким. В этом случае велосипед лучше перенести на себе.

Остальные меры безопасности в велосипедных походах те же, что и в пеших и горных путешествиях.

Водные путешествия

Водный туризм является одним из наиболее технически сложных видов туризма, поэтому подготовка водных путешествий имеет свои особенности.

СНАРЯЖЕНИЕ

Для маршрутов некатегорийных походов, а также маршрутов I категории сложности приемлем любой вид плавучих средств. Он должен обладать следующими мореходными качествами, общими для всех судов: плавучестью, ходкостью, устойчивостью на курсе, устойчивостью, маневренностью, прочностью и достаточной грузоподъемностью.

Для водного туризма можно использовать следующие разновидности легких гребных судов.

Военно-морская шестивесельная шлюпка ЯЛ-6. Она рассчитана на 13 человек (рулевой, шесть гребцов и пассажиры). Имеет одномачтовое парусное вооружение с площадью паруса 18,2 м².

Расчетная максимальная грузоподъемность при запасе плавучести 25 см — около 2,5 тонн, осадка с полным грузом — 53 см. Вес корпуса — 500 кг.

Военно-морская четырехвесельная шлюпка ЯЛ-4. Рассчитана на девять человек. Ее максимальная грузоподъемность при запасе плавучести 25 см — 1700 кг. Осадка с полным грузом — 36 см. Вес корпуса — 310 кг. Площадь паруса — 11 м².

Ялы можно использовать на судоходных магистральных, перемежаемых обширными водохранилищами, а также в прибрежных акваториях морей и больших озер.

Следует помнить, что выход на ялах при силе ветра свыше 4 баллов считается опасным. Вести судно рекомендуется с полным комплектом гребцов. При этом гребцы сидят парно и работают одним веслом. Можно оснащать ялы подвесным или стационарным мотором.

Вельбот. Это четырех- или шестивесельная шлюпка с острой кормой. На ходу она значительно легче ялов, но обладает меньшей грузоподъемностью.

Ялик ленинградский («фофан»). Это широкая двухпарная лодка с осадкой около 30 см. Запас плавучести невелик, но возмещается большой устойчивостью. В этой лодке можно разместить четыре-пять человек с грузом.

Плоскодонка. Это судно с плоским днищем, тяжелое на ходу, но удобное для мелководья. Для больших водных пространств плоскодонка не годится, так как на волне шлепает днищем, а набрав воды, резко теряет устойчивость.

Байдарка. Это самое легкое из всех судов, которые применяются в туризме. Оно имеет корпус сигарообразной формы с острым носом и кормой. Палуба-дека в средней части имеет отверстие для гребцов (кокпит). В носовой и кормовой частях имеются емкие полости (форпик спереди и ахтерпик сзади). Их можно использовать для укладки походного имущества.

Байдарки типа «Салют», «Таймень» выпускаются с рулями. Ими управляют при помощи ножных педалей.

По конструкции байдарки бывают жесткие, полужесткие, разборные и надувные. В туризме сейчас используют преимущественно

но разборные байдарки. Они обладают прекрасной устойчивостью, но прочность и жесткость корпуса довольно невелика.

Кроме байдарок, туристы используют более тяжелые разборные суда, предназначенные для плавания под парусом и мотором («Дельфин-110», производство ГДР).

ПОДГОТОВКА СУДНА К ПУТЕШЕСТВИЮ

Если для водного путешествия используют деревянную лодку местной постройки, то группа должна взять с собой все, что может потребоваться для ее ремонта: смолу для зашивки швов, паклю, тряпки, мочало, мох, вату для конопатки, гвозди, шурупы, куски листового металла, наждачную бумагу, топор, точильный брусок, ножовку по дереву, отвертку, долото, стамеску, клещи, пассатижи, деревянный молоток, рубанок.

Если группа уходит в путешествие на ялах, то необходимо взять с собой масляную краску, мел, олифу, масляный лак, кисть.

Используя для путешествий разборные байдарки, их, если они новые, перед спуском на воду собирают, маркируют детали, дооборудуют.

Если для похода используют бывшие в употреблении байдарки, то сначала необходимо осмотреть все детали каркасов, креплений, отложить в сторону те, которые требуют починки и замены. В походный инвентарь каждой байдарки необходимо включить запасное весло, стрингеры, резиновые колечки для весел, 25 м бечевы, опорный крюк, спринцовку для отсоса воды с наращенным на ее сосок концом резинового шланга, обтирочные концы и ремнабор. Состав ремнабора: пассатижи, отвертка, кусачки, пила по металлу, ножницы, два-три буравчика, точильный брусок, парусные иглы, нитка капроновая, мотки мягкой проволоки и киперной ленты, коробка с гвоздями, винтами и шурупами, алюминиевые трубки, изолянта на матерчатой основе. Ремнабор лучше хранить в специальном раскладном несессере. Кроме указанных инструментов на группу необходимо иметь ручную дрель с комплектом сверл и молоток.

Набор для починки оболочки включает: металлические флажки с клеями, очищенным бензином, эфиром, тальком, резину для заплат, куски наждачного полотна, а для байдарок с пластиковой оболочкой — паяльник, моток суровой или капроновой нитки, полиэтиленовая изолянта.

ЗАГРУЗКА СУДОВ И МАНЕВРЫ

На лодках и ялах под основную массу вещей отводится полубак до передней банки. Команда размещается в задней половине. Продукты рекомендуется держать в ящиках или чемоданах. Личную посуду после обработки лучше собрать в ведро и укрепить, где удобнее. Костровые и спальные принадлежности, палатки, удочки необходимо укрепить вдоль бортов изнутри. На каж-

дом судне должны быть спальные принадлежности, личные вещи, часть посуды, хлеб, продукты на случай, если лодка отделится от группы для исследовательской работы или по другой причине.

Опорный крюк должен лежать под рукой, надутые спасательные круги — на полубаке поверх вещей, там же фалинь и буксирный конец, свернутые в бухточки.

При остановке на ночлег на спокойной несудоходной и нелесоплавной реке лодку можно оставлять на ночь в воде, надежно закрепив фалинь за дерево или клин. Весла следует убрать на берег. На открытых водных просторах предпочтительно на ночь вытащить лодки на прибрежную отмель, а рано утром снова поставить на воду, чтобы не обсыхали.

Вытаскивая лодку, нельзя волочить ее по грунту. Погрузку вещей надо производить, когда лодка уже на воде. При посадке нельзя допускать, чтобы люди впрыгивали в лодку: они должны входить на судно по очереди с кормы и сразу занимать свои места на банках. Гребцы вставляют в подключники уключины, а уключины — весла и кладут их по бортам, рулевой с берега отдает фалинь, укладывает его в бухточку на полубаке и, оттолкнув лодку на свободную воду, занимает свое место.

Подходя к берегу, рулевой должен развернуть лодку против течения и, направив ее под очень малым углом к берегу, командовать: «Шабаш!» Гребцы должны положить весла по бортам, а рулевой, используя набранную скорость, подводит лодку бортом вплотную к берегу. Сидящий на передней банке выскакивает с колом и топором и, доведя за фалинь судно до места, забивает кол и швартует за него судно. Люди встают, забирают весла и по очереди покидают судно.

Если группа идет на байдарках, то, учитывая их малую остойчивость, все операции должны проводиться в несколько ином порядке.

В теплую летнюю погоду грузить багаж лучше не с берега, а выведя байдарки на прибрежное мелководье. Вещи грузить лучше двоим: один носит, другой, стоя в воде, укладывает. Костровые принадлежности, запасное весло, удочки лучше крепить на деке под лиром, опорный крюк — под рукой, спасательные круги, фалинь и буксирный конец, уложенные в бухточки, — на деке форпика.

Узкое пространство между штевнями и передним и задним шпангоутом необходимо заполнить надутыми камерами баскетбольных мячей, чтобы обеспечить плавучесть в аварийном положении.

Там же на кильсон следует сложить консервы в банках и походную обувь, а ближе к конспиту, где пространство под декой шире и выше, можно разместить емкости с продуктами и, где останется место, бидон с питьем и ведро с посудой. Одежду, белье и другие легкие вещи лучше разместить по бортам в «камере хранения» — в специальных непромокаемых мешках цилиндрической формы. А из надувных или спальных мешков в непро-

мокаемых чехлах можно устроить сиденья для гребцов. Под ноги необходимо положить тряпку, а сиденье переднего гребца прикрыть чем-нибудь сзади, чтобы задний не замочил его ногами. Спринцовку лучше положить сбоку, привязав ее длинной бечевкой. Очки, часы, носовой платок удобнее держать в нагрудных и байдарочных бортовых карманах.

Посадку в байдарки следует производить следующим образом: задний гребец держит судно обеими руками за комингс у мидельшпангоута, передний, встав у борта лицом к форштевню немного впереди своего сиденья, ставит ближнюю ногу на кильсон, затем, согнув корпус, опирается руками о компингсы, переносит в этом положении на кильсон другую ногу и плавно садится на заранее приготовленное сиденье. Задний гребец передает ему весла, садится таким же образом и берет свое весло.

Выходить из байдарки следует также лицом к форштевню. При этом гребец кладет весло вдоль борта или поперек, опирается руками о компингсы, в согнутом положении выносит одну ногу, потом вторую.

Нужно помнить, что посадку и высадку «с воды» нельзя производить, если глубина больше, чем по колено. В аварийном положении первым должен покинуть байдарку первый гребец.

На стоянках байдарки необходимо разгрузить и, вынес их на берег, положить на ровной площадке днищами вверх, в одно место, видное из палаток, но подальше от костра.

К берегу байдарки нужно подводить бортом против течения.

ТУРИСТСКИЙ СПЛАВ НА ПЛОТАХ

Сплав на плотах требует минимальных затрат и минимального веса груза, который необходимо везти с собой. Отсюда доступность путешествий на плотах. Широкое распространение получили путешествия на надув-

ных плотах. Основой надувного плота служит рама из жердей, к которым крепятся детали оснастки, а снизу привязывают автомобильные камеры или самодельные надувные мешки, обеспечивающие плавучесть (рис. 67). Такой плот начинающая группа может собрать за два-три дня, а деревянный — за четыре-пять дней. Надувной плот имеет некоторые преимущества перед деревянным. Прежде всего на-

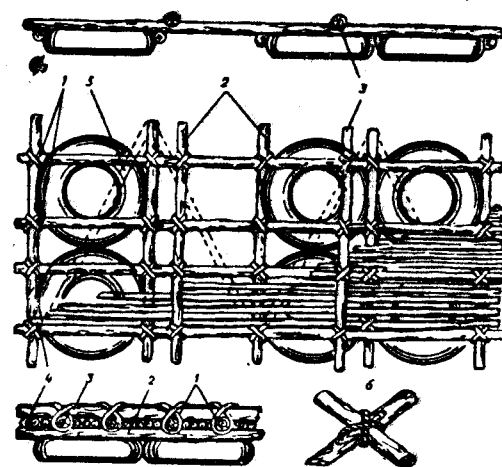


Рис. 67

дувной плот легче деревянного, поэтому на нем проще отгребаться от препятствий, его легче снимать с камней. Надувной плот обладает большим запасом плавучести, поэтому он не встает на ребро, когда его прижимает течением к камню. К тому же надувной плот безопаснее деревянного.

Для сооружения надувного плота можно использовать камеры от автомобилей МАЗ-200, МАЗ-205. Раму плота изготавливают из жердей ели диаметром 8—12 см в зависимости от размера судна. Вязать лучше 2-миллиметровой обожженной проволокой, перевязывая каждое пересечение крест-накрест. Раму можно вязать и капроновым шнуром. Крайние продольные жерди — лонжероны — укладывают комлем вперед, средние — комлем назад. Снизу лонжероны скрепляют поперечниками, расположенными между камерами. Жерди настила задвигают с носа и кормы между верхними и нижними поперечниками.

Плотовое снаряжение. Сюда входят: топор весом 1,2—1,5 кг, пила, долото, бурав, портняжные сантиметры, карандаш для разметки (лучше синий с красным), рукавицы брезентовые, гвозди 150—200 мм — 15—30 штук, веревки. Веревки должны быть: 1) швартовая (основная или хлопчатобумажная, 10-миллиметровая, длиной 20—40 м для крепления деталей подгребниц, багажника, запасного гребя, рюкзаков); 2) киперная лента или равный ей по прочности шнур (50—100 м); 3) свободный репшнур длиной 30—40 м для организации переправы с застрявшего плота, снятия его с камней и для других аварийных ситуаций; 4) веревка 5—7-миллиметровая для привязывания камер надувного плота — по 10 м на камеру.

Для надувного плота кроме вышперечисленного инвентаря нужны камеры, автомобильный насос, набор для ремонта камер, проволока для вязки рамы, пассатижи (одни-двое на группу).

Каждый участник обязан иметь спасательный жилет, нож, непромокаемый вкладыш в рюкзак, личный запас спичек в непромокаемой упаковке.

РЕЖИМ ДЛЯ ТУРИСТОВ И ДВИЖЕНИЕ СУДОВ

Общий распорядок ходового дня устанавливается в зависимости от времени года, географической широты и климатических особенностей района путешествия. Выход судов необходимо делать через 1,5 ч после подъема. При движении существует два порядка — кильватерной колонной и строем пеленга или уступа. В обоих случаях рулевой каждого судна должен стараться не выходить из зрительной и голосовой связи с ближайшими судами спереди и сзади. Руководитель выбирает место, откуда ему видно большую часть группы, и назначает ведущего и замыкающего. Запрещается обгонять ведущего и отставать от замыкающего.

С дневной стоянки целесообразно сниматься, когда спадет жара, обычно в 15—16 ч. На ночлег необходимо становиться за

40 мин до захода солнца, чтобы засветло разбить лагерь, приготовить ужин и завтрак на следующий день.

АВАРИИ И ИХ ЛИКВИДАЦИЯ

В случае любой аварии с момента бедствия вся группа находится в положении общего аврала. Главную тяжесть работы берет на себя экипаж потерпевшего судна. Ликвидацией аварии командует руководитель.

ВОЗМОЖНЫЕ АВАРИИ

1. *Переворот судна на свободной волне.* В этой ситуации туристы, идущие впереди потерпевшего судна, ловят уплывшие вещи, а потерпевшие действуют по обстановке. Если место мелкое, то они должны немедленно поставить лодку на киль, вынести на берег вещи, извлечь из воды утонувшее имущество, организовать сушку. Если авария случилась на глубине, то группа должна отогнать судно вручную или на буксире к мелководью.

2. *Переворот судна на пороге.* Команда перевернувшегося судна хватается за края лодки и плывет к берегу.

Командиры судов, находящихся впереди, вылавливают уплывшие с перевернувшейся лодки вещи.

3. *Пробоина.* В случае пробоины необходимо заткнуть ее подручным материалом и подвести лодку к берегу.

4. *Судно село на камень или сваю.* При сохранении устойчивости судно необходимо постараться столкнуть назад или вбок. Если же лодка входит в глубокий крен, необходимо прыгать за борт, противоположный крену, чтобы судно всплыло.

Если тонущего спасают с лодки, то нужно подойти к нему носом или кормой. После этого один человек, лежа на носу или корме и зацепившись ногами за банку, помогает ему подняться в лодку. Вытаскивать тонущего с борта не следует, так как создается угроза переворачивания лодки. Если же тонущий ушел под воду, спасающий ныряет за ним, обвязавшись за пояс концом снасти, а команда вытаскивает обоих.

С байдарки необходимо подать спасательный круг, весло, конец для буксировки и вывести на мелкое место.

ОРГАНИЗАЦИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

В водном туристском походе группа обязана соблюдать следующие основные правила обеспечения безопасности:

1. Документы и деньги в непромокаемом мешке постоянно держать при себе в застегивающемся кармане трусов или вешать на шею.

2. Фотопленку, запас спичек, сухой спирт хранить в пластмассовых (металлических) емкостях с навинчивающимися крышками или в коробках с плотной крышкой, обмотанных по соединению

ее с корпусом широкой изолентой или в туго завязанных полиэтиленовых мешочках.

3. Палатку, спальные принадлежности, запасную одежду, белье, продукты, боящиеся влаги, держать в мешках из полиэтилена.

4. Запасные весла, рюкзаки с личными вещами, запасную обувь, ведро с посудой крепить за шпангоуты.

5. Спасательные круги должны быть надуты и уложены: в лодке — на полубаке поверх багажа, в байдарке — на носовой палубе или за спинами гребцов, спасательные жилеты надеты и приведены в рабочее положение.

6. В походе судно должно находиться в зрительной и голосовой связи с идущими спереди и сзади. Крик на воде должен означать только одно: «Терплю аварию!» Во всех других случаях это — грубейшее нарушение дисциплины.

ТУРИСТСКИЕ СЛЕТЫ И СОРЕВНОВАНИЯ

Туристские мероприятия, которые проводились в дореволюционный период, не носили массового характера. Массовые слеты, на которые собирались до 10 тысяч человек, начали проводить в 50-х гг. московские туристы.

Сегодня туристские слеты и соревнования стали настоящим праздником для любителей путешествий. Они приобрели массовый характер.

Будучи одной из основных и наиболее доступных форм массовой туристско-краеведческой работы, туристские слеты являются своеобразным смотром определенных этапов проделанной работы и проверкой готовности к туристско-краеведческой работе в наступающем сезоне. Они ценны тем, что способствуют зарождению новых туристских секций и объединению разрозненных туристских групп и отдельных туристов в один сплоченный и сильный коллектив.

Цель слетов — пропаганда туризма, обмен опытом организационной работы, проведение политико-воспитательных мероприятий.

Подготовка и проведение слетов

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Проведение слета должно быть в обязательном порядке предусмотрено годовым планом туристских мероприятий и согласовано с утвержденным графиком программы соревнований добровольных спортивных обществ.

Организация, проводящая слет, обязана: создать оргкомитет; утвердить главную судейскую коллегию; продумать материально-техническое, транспортное, хозяйственное и медицинское обеспе-

чение слета; обеспечить безопасность; получить разрешение местных организаций на проведение слета.

Оргкомитет составляет «Положение о слете», разрабатывает и осуществляет план подготовки и проведения мероприятий (перечень конкурсов, состав конкурсных комиссий и т. д.). Во время слета оргкомитет обеспечивает размещение туристов, их питание, медицинское обслуживание, наглядную агитацию.

Основным руководящим документом является «Положение о слете», которое составляется в зависимости от содержания слета, его тематики и масштабов. Основные разделы положения: «Цели и задачи», «Время проведения», «Руководство», «Участники», «Программа», «Порядок определения победителей», «Система зачета», «Награждение», «Финансирование», «Подача заявок», «Совещание представителей и прибытие участников на слет». Образец положения представлен в приложении.

ВЫБОР МЕСТА И ПЛАНИРОВКА ЛАГЕРЯ

Слеты желательно проводить вблизи мест, связанных с маршрутами, по которым проходили предслетовские походы. Место должно иметь удобные подъезды и подходы для подготовки дистанции соревнований по спортивному ориентированию и туристской технике. Желательно, чтобы место слета располагалось не далее чем 3—5 км от ближайшей железнодорожной или автобусной станции, пристани.

Поляна, где расположится лагерь, должна быть сухой, ровной, защищенной от ветра. В районе места проведения слета должна быть доброкачественная питьевая вода. Если ее нет, то следует организовать ее подвоз. Необходимо также позаботиться о заготовке дров.

Поляну предварительно обследуют, подбирают площадку и устанавливают на ней мачту для подъема флага, размечают места для торжественной линейки и различных соревнований. Затем подыскивают открытую поляну для общего костра, на которой смогли бы разместиться все участники слета для смотра художественной самодеятельности и исполнения туристских песен.

Палатки для штаба главной судейской коллегии и медпункта ставят на поляне в некотором отдалении от палаток участников слета.

Костры раскладываются за палатками в 10—12 м от них.

ОТКРЫТИЕ СЛЕТА

Площадку, где будет проходить открытие слета, красочно оформляют флагами, лозунгами, транспарантами. Комендант за 10—15 мин до начала парада выстраивает всех участников в колонну и под звуки марша выводит их на поляну.

Весь церемониал проходит по заранее разработанному сценарию, в котором предусматривают выступления представителей гу-

ристской организации, проводящей слет, представителей комсомольских, спортивных и профсоюзных организаций, гостей.

Флаг слета выносят и поднимают победители предыдущего слета. Если же проведение слетов еще не стало традицией, то флаг поднимает кто-то из туристов. На ритуал открытия отводят не более 15 мин.

После поднятия флага начальник штаба слета объявляет торжественную часть закрытой и предлагает главному судье приступить к проведению соревнований.

ПРОВЕДЕНИЕ КОНКУРСОВ

Любой слет должен быть по возможности насыщен массовыми мероприятиями: соревнованиями, играми, песнями, показом кинофильмов, отчетами, выставками туристских фотографий, стендами. Все это следует проводить в форме конкурсов. Конкурсы повышают интерес к различным видам туристской самостоятельности не только у зрителей, но и у самих туристов, участников слета.

Конкурсы ценны тем, что являются прекрасным средством пропаганды туризма. Кроме того, они помогают созданию ценных наглядных материалов по туризму, учат грамотно составлять и оформлять отчеты.

На слетах со школьниками можно проводить следующие конкурсы:

1. На лучшую организацию туристской работы в школе.
2. На лучшее туристское путешествие.
3. На лучший фотоснимок о походе.
4. На лучшую самостоятельность.
5. На лучший туристский кинофильм.
6. На лучшее оформление бивака.
7. На лучший обед.

Подготовка и проведение соревнований

На слетах проводятся соревнования по спортивному ориентированию и туристской технике. На слетах школьников проводят еще соревнования по глазомерной топографической съемке.

В последние годы в программу соревнований стали включать отдельным видом соревнований контрольно-комбинированный маршрут. Он проводится с целью проверки умения ориентироваться и двигаться на местности с помощью компаса и карты, самостоятельно выбирать путь движения, решать тактические задачи на маршруте, соблюдать правила безопасности.

СОРЕВНОВАНИЯ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Спортивное ориентирование является относительно молодым видом спорта в нашей стране. Что же касается искусства передвижения на местности с помощью компаса и карты, то оно весь-

ма древнее. Имеются достоверные сведения о пользовании компасом еще в 235 г. н. э. Первоначально компас, снабженный магнитным железняком, применяли китайцы. Предполагают, что изобретение такого компаса принадлежит им. Его прикрепляли к экипажам высокопоставленных лиц во время военных и развлекательных походов.

Официальной родиной ориентирования считают Норвегию. В 1897 г. спортивное общество «Турнифёренинг» организовало первые соревнования по ориентированию. Но в Норвегии ориентирование не получило признания. Инициативу в развитии этого нового вида спорта перехватили финны и шведы. Первые официальные соревнования были проведены в Швеции в 1901 г. В 1905 г. в Финляндии был организован Союз ориентировочного спорта. В Швеции такой союз был организован только в 1936 г. В 30-х гг. ориентирование начало развиваться в Швейцарии, Дании, Норвегии. После второй мировой войны там оформились национальные федерации, а в Венгрии, ГДР, Болгарии и Румынии начали культивировать командные соревнования с обязательным контролем грузом для участников и дополнительными заданиями по топографии, краеведению, военному делу. Правила соревнований в различных странах имели довольно существенные отличия. И только в 1958 г. в Будапеште были выработаны единые положения. Тогда же состоялись состязания на кубок озера Балатон, ставшие в дальнейшем традиционными. До конца 60-х гг. в мире существовали две группировки, культивировавшие спортивное ориентирование и проводившие по своим правилам внутренние и международные соревнования. В 1959 г. в Швеции состоялась конференция, обсудившая вопросы создания международной организации по ориентированию и проведению европейских чемпионатов, а в 1961 г. на Учредительном съезде в Дании была организована Международная федерация ориентирования. В нее вошли Болгария, Венгрия, ГДР, Дания, Норвегия, ФРГ, Финляндия, Чехословакия, Швеция, Швейцария.

Первое первенство Европы по ориентированию состоялось в Норвегии в 1962 г., чемпионами которого стали спортсмен из Норвегии и представительница Швеции. В эстафете победу одержали женская команда Швеции и мужская команда Финляндии. Второе первенство Европы состоялось в 1964 г. в Швейцарии. В личном первенстве победу одержали спортсменка из Швеции и член команды Финляндии. В эстафете у мужчин победили финны, у женщин — шведская команда.

В 1965 г. в Болгарии состоялся третий конгресс Международной федерации. В его работе приняли участие одиннадцать стран — членов Международной федерации ориентирования, а также наблюдатели из Польши, США, Канады и Международной федерации лыжного спорта. Этот конгресс принял решение провести в 1966 г. в Финляндии первенство мира. Правда, в нем приняли участие только представители европейского спорта. Очень успешно выступали шведы, завоевавшие три золотые медали.

У нас в стране соревнования по ориентированию, а точнее, туристские состязания по закрытому маршруту впервые проведены были в Ленинграде в 1939 г. После Великой Отечественной войны туристские соревнования стали очень популярными, но ввиду того что отсутствовали правила соревнований, календари соревнований, системы обучения судей и спортсменов, в каждой области соревнования проводили по-своему. Получили распространение элементы спортивного ориентирования: проведение личных соревнований, отказ от контрольного груза, повышение требований к карте и дистанции.

В Латвии и Эстонии появляются федерации спортивного ориентирования. В 1961 г. в Тарту была созвана конференция, обсудившая правила соревнований. В 1962 г. в Звенигороде состоялась работа первого всесоюзного семинара судей. В том же 1962 г. при Центральном совете по туризму была создана комиссия по слетам и соревнованиям. В 1963 г. впервые в истории отечественного ориентирования в Карпатах были проведены двухдневные туристские соревнования (ориентирование по маркированной трассе и в заданном направлении). В этих соревнованиях отличные результаты показали прибалтийские спортсмены, которые увезли почти все призы.

В последующие годы увеличивается число соревнований в коллективах физкультуры. Более массовым становится спортивное ориентирование. Учтя прикладное значение нового вида спорта, ЦК ДОСААФ включил ориентирование в комплекс «Готов к защите Родины». В Вооруженных Силах СССР спортивное ориентирование первоначально получило название «кросс с ориентированием». Такой кросс с ориентированием был включен в комплекс военного пятиборья в начале 60-х, и уже в 1961—1962 гг. в Вооруженных Силах СССР были проведены состязания по военному пятиборью. Эти соревнования послужили активным толчком для развития кросса с ориентированием в армии. В 1962 г. были изданы первые правила проведения таких состязаний, а вскоре кросс с ориентированием был включен в Военно-спортивную классификацию.

В нашей стране соревнования по спортивному ориентированию известны с конца 30-х г. Долгое время они носили название «закрытый маршрут», поскольку до начала соревнования ни один участник не знал расположения контрольных пунктов (КП) на местности. Получив на старте карту, спортсмен мгновенно оценивал характер местности, намечал по своему усмотрению пути движения на КП-1, КП-2 и т. д. и отправлялся на их поиск.

Существуют следующие виды соревнований по ориентированию: по выбору, на маркированной трассе, в заданном направлении. В зависимости от характера зачета соревнования могут быть личными (результаты засчитываются отдельно каждому участнику) и лично-командными (результаты засчитываются отдельно каждому участнику и команде). По способу передвижения спортсменов соревнования подразделяют на бег, лыжные гонки, ори-

ентирование и с использованием мотоциклов, автомобилей, велосипедов и т. д.

Кратко о существующих видах соревнований по ориентированию.

ОРИЕНТИРОВАНИЕ В ЗАДАННОМ НАПРАВЛЕНИИ

Условия этих соревнований предусматривают отыскание в крайчайший срок на местности определенного числа контрольных пунктов, нанесенных на карту. Результат определяется по времени, затраченному на прохождение дистанции. Заданный на карте порядок прохождения КП должен соблюдаться неукоснительно. Ориентировщику, нарушившему порядок прохождения КП или пропустившему какой-либо пункт, результат не засчитывается.

Правила соревнований предусматривают старт участников по одному с интервалом в 1, 2, 3 мин (чем крупнее соревнования, тем больше интервал). С этого времени и начинается отсчет времени каждого спортсмена. Дистанция от старта до пункта выдачи карт обычно не превышает 300 м. На пункте выдачи спортсмен получает карту, на которую надо нанести местонахождение пункта выдачи карт (ПНК), КП и финиша. Дистанция обычно имеет форму замкнутого круга, так как старт и финиш устанавливаются на одном месте. По правилам протяженность трассы на соревнованиях основной возрастной группы (21—34 года) может колебаться от 6 до 15 км у мужчин и от 4 до 9 км у женщин. Длина детских трасс и количество КП представлено в таблице 9.

Таблица 9

Длина детских трасс и количество КП

Возраст участников	Длина дистанции, км	Число КП
Мальчики 12 лет	1—3	2—4
Мальчики 13—14 лет	2—5	2—6
Мальчики 15—16 лет	3—6	3—6
Девочки 11—12 лет	1—2	2—4
Девочки 13—14 лет	1—3	3—5
Девочки 15—16 лет	2—4	3—5

Для молодежи 16—18 лет длина трассы не должна превышать 6 км для девушек и 9 км для юношей.

Спортсмены-ориентировщики должны соблюдать следующие правила, за нарушение которых они могут быть наказаны вплоть до дисквалификации:

1. После объявления района предстоящих соревнований посещать его спортсменам запрещено.

2. Участникам не разрешается выходить на местность до своего старта и после прохождения дистанции до окончания соревнований.

3. В ходе соревнований нельзя:

- пересекать засеянные поля, огороды, фруктовые сады, огороженные участки местности;
- пользоваться иной картой, кроме полученной от судейской коллегии;
- применять средства передвижения, не предусмотренные в данных соревнованиях;
- изменять обозначения и устройство КП;
- получать помощь в ориентировании от других участников и посторонних лиц;
- оказывать такую же помощь другим спортсменам.

ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МАРКИРОВАННОЙ ТРАССЕ

Смысл этих соревнований заключается в том, что на местности маркируется трасса и устанавливаются КП, расположение которых сохраняется в тайне от участников. Участник должен пробежать по маркированной трассе, определить местонахождение всех встречающихся на пути КП и нанести их на свою карту.

Участники соревнований должны быть очень внимательны при работе с картой на дистанции. В противном случае могут быть допущены ошибки, за которые судьи могут аннулировать результат участника. Это может случиться, если центр креста, нанесенный участником с помощью карандаша, отстоит более чем на 2 мм от отверстия на карте или если цвет отметки какого-либо КП отличается от цвета карандаша, которым должен быть отмечен этот пункт. А чаще всего участники снимают с соревнований за несоответствие количества проколов на карте числу КП. Чаще всего это случается с новичками: проколов карту, а затем убедившись в ошибке, они делают новый прокол карты.

ОРИЕНТИРОВАНИЕ ПО ВЫБОРУ

Смысл этих соревнований заключается в том, что участник на старте получает карту с нанесенными КП. Около каждого КП указано количество очков, которое получит нашедший его спортсмен. Порядок прохождения КП произвольный.

ЭСТАФЕТЫ

Эстафеты могут проводиться в любом из перечисленных видов соревнований. Задания для участников те же, только дистанция разбита на этапы. Спортсмены одной команды поочередно, каждый на своем этапе, выполняют задачу. Старт, пункт передачи эстафеты и финиш находятся в одном месте.

СОРЕВНОВАНИЯ ПО ГЛАЗОМЕРНОЙ ТОПОГРАФИЧЕСКОЙ СЪЕМКЕ

Программа соревнований дана во «Временных правилах туристских соревнований школьников». Эти соревнования проводятся по двум группам: младшего и старшего возраста.

Для младшей возрастной группы они проводятся следующим образом.

Три туриста, избранные командой, делают глазомерную съемку участка местности площадью до $\frac{1}{3}$ км² на чистом листе бумаги и в масштабе 1:5000 за установленное судейской коллегией время (3—4 ч). Съемка может выполняться разными методами с использованием разных угломерных инструментов с ценой деления не меньше 2°. Измерение расстояний можно делать глазомерным и шагомерным способом.

Изображению подлежат все основные контуры угодий, гидрографическая сетка, дорожная сетка, сооружения, находящиеся в пределах полигона. Мягкие формы рельефа, которые изображаются горизонталями, из съемки исключаются. Обрывы, овраги, ямы, курганы, насыпи и другие жесткие формы рельефа изображаются, как принято на топографических картах.

При выполнении глазомерной съемки окалитическим методом команда должна после полевых работ осуществить камеральные (чистовые) работы на площадке, специально выделенной судейской коллегией. Отлучаться во время соревнований запрещается.

Техническое выполнение производится цветными карандашами. Применение туши и красок допускается.

Оценка работ проводится по 10-балльной системе отдельно по трем элементам:

1. Точность изображения ситуации по углам, расстояниям между контрольными точками и направлениям между ними.
2. Полнота изображения ситуации для данного масштаба.
3. Топографическая грамотность (правильность топонимов по форме, цвету, размерам), чистота и аккуратность выполнения. Места определяют по наибольшей сумме баллов.

Для старшей возрастной группы соревнования по глазомерной топографической съемке проводятся следующим образом.

Группа учащихся в количестве трех человек выполняет маршрутную съемку в заданном промаркированном маршруте протяженностью 3,5 км в масштабе 1:10000. Устанавливается отдельное контрольное время на выполнение полевых работ (прохождение маршрута и изготовление черновики) и отдельно на камеральную (чистовую) работу по черчению чистовика. В случае превышения контрольного времени, отведенного на полевые работы, группа штрафует по специальной шкале штрафов.

Съемка по маршруту делается с помощью компаса с ценой деления не более 2°. Измерение расстояний в длину маршрута выполняется шагомерным способом или временем движения, в стороны от маршрута — глазомерным способом засечек.

Изображению подлежат все видимые контуры угодий, гидрографическая и дорожная сетка, все сооружения, размещенные вдоль маршрута не более 150—200 м в каждую сторону от маршрута, за исключением мягких форм рельефа, которые изображаются горизонтальными линиями.

СОРЕВНОВАНИЯ ПО ТУРИСТСКОЙ ТЕХНИКЕ

Задача соревнований — проверка знаний туристской техники, наглядная агитация и пропаганда туризма. В связи с этим дистанция соревнований должна быть проложена на открытой для зрителей местности.

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ЭТАПОВ ТУРИСТСКОЙ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ

Этап «Постановка палатки» — самый интересный этап полосы препятствий. Несмотря на простоту техники установки палатки (на первый взгляд), качество установки часто страдает (перекос, обвисание стенок и скатов).

Постановка палатки производится на двух больших и десяти маленьких кольях, не используя оттяжки середины боковых скатов и такие же оттяжки у пола палатки. Заранее оговаривается установка больших кольев (со середины или снаружи палатки). Оборудование: палатка, два больших и десять маленьких кольев.

Этап «Навесная переправа» — наиболее технически сложный этап, который демонстрирует силу и ловкость участников соревнований. Для школьников оптимальной длиной этапа считают 15—25 м. Точки старта и финиша должны находиться от 1 до 2 м от земли.

При подготовке этапа к соревнованиям следует иметь в виду, что переправу лучше наводить через реку, ручей или овраг. Нельзя наводить переправу над острыми камнями и пнями. Веревку натягивают, как показано на рисунке. Один конец веревки закрепляется на опоре с помощью узла «удавка», затем пропускается через карабин, закрепленный на основной веревке с помощью узла «проводника». После этого несколько человек, используя получившийся полиспасть, натягивают веревку до нужного состояния. Учитывая, что при натягивании узел «проводника» может сильно затянуться, перед натягиванием следует заложить в узел деревянную чурку. Свободный конец веревки крепят за дерево. В случае прохождения переправы по нисходящей линии следует предусмотреть на финише тормоз, так как участник, развивая большую скорость, может удариться о финишную опору. В качестве тормоза можно использовать оттяжки-репшнуры, прикрепленные к основной веревке «схватывающим» узлом. Точка крепле-

ния тормоза должна быть удалена от опоры на расстояние не менее 1,5 м.

Этот этап обслуживается судейской бригадой, состоящей из пяти человек: старший судья, два судьи на старте и два на финише.

Переправа осуществляется на двух карабинах с использованием «грудной обвязки» и «беседки».

Оборудование: основная веревка (три штуки по 30—40 м), вспомогательная веревка для ограждения старта и финиша (две штуки по 50 м), вспомогательные веревки для участников, карабины для натягивания веревок (две-четыре штуки), репшнуры, альпинистские пояса, карабины (абалаковские с муфтой), рукавицы — по числу участников.

Этап «Спуск-подъем по склону» включает, если имеется подходящий участок. Подъем или спуск осуществляется спортивным способом по веревке, закрепленной на верхнем конце. Для обеспечения безопасности на этом этапе судейская коллегия организует страховку. При этом участник идет на грудной обвязке, соединенной с основной веревкой схватывающим узлом.

При спуске участника держать за нижний конец веревки не разрешается. Не разрешается также придерживаться за кусты, касаться руками земли.

Этап «Переноска пострадавшего». В положении оговаривается способ переноски пострадавшего. Как правило, переноску пострадавшего на соревнованиях осуществляют на носилках из шестов и штормовок. Длина этапа не должна превышать 100 м и должна проходить по открытому участку местности.

Оборудование: два шеста и две штормовки.

Этап «Преодоление водной преграды». Преодолевать водную преграду можно различными способами. Чаще всего это делается по бревну со страховкой или без страховки в зависимости от положений. В этом случае длина переправы не должна превышать 15 метров. Иногда организуют переправу по качающемуся бревну.

Другие этапы. В зависимости от возраста участников соревнований, их умений и туристского опыта в соревнования могут быть включены такие этапы, как разжигание костра и кипячение на нем воды, укладка рюкзака, соревнования по топографии.

В состав полосы препятствий могут входить и другие элементы. Результат команды определяется по чистому времени прохождения дистанции. При оценке качества прохождения полосы судьи пользуются штрафным временем.

Практика показывает, что введение штрафного времени для оценки качества прохождения этапов туристской полосы повышает ответственность участников соревнований и дает судьям возможность объективно оценить работу участников соревнований на всех этапах туристской полосы. В таблице 10 приведено ориентировочное штрафное время, которое вводят судьи на соревнованиях по туристской технике.

Таблица штрафного времени

Штрафное время	№ п/п	Ошибки
30 с	1	Незавинченная муфта карабина
	2	Потеря снаряжения
	3	Одно касание земли (жерди) ногой
	4	Потеря устойчивости на маршруте спортивного спуска
	5	Заступ за контрольную линию
	6	Незначительные нарушения при страховке (положение рук, угол схвата и т. д.)
	7	Одинокое касание участника земли не более трех раз (переноска пострадавшего)
	8	Ошибка при вязке узлов (отсутствие контрольных узлов, перехлест веревки)
	9	Неправильное применение места
	10	Потеря места после преодоления препятствия
90 с	1	Падение жерди, шеста
	2	Провисание страхующей веревки
	3	Оказание помощи пострадавшим или его неправильное положение относительно сопровождающих
	4	Незавязанный узел и неправильное устройство для движения
	5	Неправильное положение страхующей веревки
	6	Неправильное движение по перилам и веревке
	7	Работа на страховке без рукавиц
180 с	1	Отсутствие или прекращение страховки (самостраховки)
	2	Падение с бревна или берега
	3	Срыв с самозадержания
300 с	1	Падение пострадавшего
	2	Падение на страховке
	3	Потеря основной веревки
	4	Неспортивное поведение на дистанции участников или представителя
Снятие с этапа	1	Потеря контрольного груза
	2	Нарушение последовательности прохождения этапов

ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

1. Заявки подаются в организацию, проводящую соревнования. Заявка должна быть подписана руководителем организации и заверена печатью. В заявке указывается фамилия представителя команды на данных соревнованиях. В заявке должна быть виза врача о допуске к соревнованиям, заверенная печатью медицинского учреждения на каждого участника. Визой также может

служить справка на участника или отметка в классификационном билете.

2. Заявления об изменении заявок (перезаявки) подаются не позже чем за час до начала данного номера программы соревнований.

Изменением заявки считается включение в число участников соревнования по какому-либо виду программы спортсмена, ранее не заявленного на этот номер, но включенного в заявку, а также перевод участника из запасного состава в основной.

В заявке обязательно указывается квалификация спортсмена.

РАБОТА СЕКРЕТАРИАТА

Секретариат — одно из наиболее ответственных звеньев судейского аппарата. Деятельность его начинается задолго до старта, достигает своего апогея к моменту финиша последних участников и не всегда заканчивается с окончанием соревнований. До начала старта секретариат готовит всю необходимую документацию.

МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Задачей медицинского обслуживания является: проверка трассы с целью предупреждения несчастных случаев и травматизма; оказание первой помощи участникам во время пребывания на соревнованиях; контроль за состоянием здоровья участников и проверка правильности оформления допуска участников к соревнованиям; транспортирование потерпевшего участника (во время соревнований в районе трассы должна дежурить машина скорой помощи).

Медицинские работники, обслуживающие соревнования, должны иметь опознавательные знаки.

ВИДЫ КОНКУРСОВ

Конкурс на лучшую постановку туристско-краеведческой работы в школе.

Этот вид конкурса проводится по материалам, представленным школой на слет в виде альбомов, отчетов, стендов, отражающих состояние туристско-краеведческой работы в школе (теоретическая и практическая туристско-краеведческая подготовка учащихся, организация походов выходного дня, многодневных походов, поисковой работы экспедиционных отрядов по направлениям Всесоюзной туристско-краеведческой экспедиции пионеров и школьников «Моя Родина — СССР», массовых туристских мероприятий) и ее массовости.

Конкурс на лучшее туристское путешествие.

Этот вид конкурса носит заочный характер. Судейская коллегия, состоящая из главной судейской коллегии и судейских бригад

по видам туризма, изучает документацию и дает ей оценку в баллах.

Два экземпляра заявочной книжки, заверенные директором школы, высылаются в оргкомитет слетов-соревнований. Один экземпляр заявочной книжки с решением маршрутной комиссии слета возвращается группе.

Отчет о путешествии группы старшего возраста составляется в соответствии с «Инструкцией о составлении отчета» и «Положением о слетах-соревнованиях» и должен содержать разделы, каждый из которых оценивается определенным количеством баллов.

Конкурс на лучший фотомонтаж о походе или на другую туристскую фотографию.

Оценивается конкурс по следующим показателям: естественность отражения проведения туристского похода, всестороннее отражение жизни юных туристов в путешествии, техничность фотоснимков, качество их изготовления.

Конкурс на лучшую самодеятельность.

Проводится у костра накануне проведения соревнований. Жюри оценивает номера художественной самодеятельности по следующим показателям: туристская направленность, качество исполнения, внешнее оформление, отражение жизни своего туристского коллектива, массовость.

Конкурс на лучший туристский кинофильм.

Этот вид конкурса не всегда возможен. Поэтому изготовленные школой кинофильмы можно демонстрировать без учета баллов.

Конкурс на лучшее оформление бивака.

Проводится утром после завтрака перед началом соревнований.

Учитывается оформление бивака, правильность установки палатки, охрана природы, порядок в палатках. Учитывается также и наличие туристских поделок.

После соревнований проводится конкурс на лучший обед.

В положении должно быть оговорено, какая часть конкурсов будет обязательной. В положении также оговаривается количество результатов, идущих команде в зачет, если команда приняла участие во всех конкурсах.

Конкурсная комиссия учитывает массовость. При определении количества баллов за отдельные виды работы (например, количество походов выходного дня, многодневных) оговаривается количество баллов за каждого участника.

При подведении итогов по отдельным конкурсам места определяются начиная с первого по наибольшей сумме баллов. Исключение составит конкурс самодеятельного туристского снаряжения, где результаты определяются по наименьшей сумме мест с учетом коэффициентов значимости.

Суммарное место по конкурсной программе, начиная с первого, определяется по наименьшей сумме мест (баллов).

ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКИЕ КРУЖКИ

Получить начальную туристско-краеведческую подготовку школьникам помогут учебные планы и программы начальной туристско-краеведческой подготовки, которые претворяют в жизнь учителя-предметники и младшие инструкторы. Желающим получить более глубокие знания по отдельным разделам краеведения помогут туристско-краеведческие кружки, содержание работы которых предусмотрено программами для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Туризм и краеведение»¹.

Программы всех кружков рассчитаны на два года обучения с объемом учебно-практического материала в 216 ч. Школа организует работу кружков с учетом наличия соответствующих кадров для руководства ими, направления Всесоюзной туристско-краеведческой экспедиции пионеров и школьников «Моя Родина — СССР», интересов детей, традиций школы и т. д.

Кратко о содержании работы туристско-краеведческих кружков в школе.

Кружок «Юные туристы»

В этом кружке могут заниматься все желающие ребята, начиная с V класса, получившие разрешение врача на участие в походах. Целью этого кружка является вооружение учащихся знаниями и практическими умениями в составлении плана путешествия и разработке маршрута; в проведении простейших исследований на маршруте; в обработке и коллекционировании собранных материалов; ориентировании на местности с помощью компаса и карты, по местным предметам; в организации бивачных работ; в оказании доврачебной помощи в условиях походов.

Успешное выполнение программы кружка позволит его членам подготовиться и сдать нормы на значки «Юный турист», «Турист СССР», выполнить разрядные требования, сдать нормы комплекса ГТО.

Занятия этого кружка носят преимущественно практический характер. В летнее каникулярное время программой этого кружка предусмотрены многодневные путешествия для учащихся VI—VII классов сроком 10—20 дней, для учащихся VIII—IX классов — до 20—30 дней. Заключительным этапом путешествия является составление отчета, оформление документов о походе, подготовка к вечеру.

В зависимости от традиций школы, базы, наличия инструкторских кадров в школах могут работать кружки по видам туризма (пешему, велосипедному, лыжному, горному, водному), по спортивному ориентированию. Целью этих кружков является вооружение учащихся знаниями особенностей подготовки и проведения

¹ См.: Туризм и краеведение: Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. — М., 1982.

походов по различным видам туризма, подготовка и сдача нормативов на значки «Юный турист», «Турист СССР», разрядных нормативов, а также подготовка и сдача нормативов комплексов БГТО и ГТО.

Кружок «Младшие инструкторы туризма»

Этот кружок помогает решать вопросы начальной туристско-краеведческой подготовки учащихся и подъема массовых туристских мероприятий.

Члены этого кружка — активисты туристского движения в школах, а в последующем на предприятиях, в колхозах и учебных заведениях.

О порядке комплектования кружка, содержания работы говорилось раньше.

Кружок «Юные судьи туристских соревнований»

Кружок предназначен для учащихся VIII—X классов.

Школа не всегда располагает достаточным количеством учителей, компетентных в вопросе судейства туристских соревнований. А это является определенным тормозом подъема массовости туристских соревнований, которые имеют большое значение в постановке воспитательной работы в школе. Будучи направленными на совершенствование физического и умственного развития, способствуя приобретению полезных навыков, закалке, изучению своей страны, они готовят школьников к защите Родины.

Кружок «Активисты школьного музея»

В организации работы кружка следует руководствоваться «Положением о школьном музее». Организация школьного музея — это большое дело, так как он является одним из действенных средств расширения общеобразовательного кругозора и специальных знаний учащихся, формирования у ребят научных интересов и профессиональных склонностей, навыков общественно полезной деятельности.

Кружок рассчитан на учащихся VII—IX классов. Для подготовки помощников экскурсоводов можно приглашать учащихся V—VI классов, которые обучаются по теме IX («Подготовка музейной экскурсии»).

Большую помощь в работе музеев окажут кружки историков-краеведов, юных археологов, юных этнографов, краеведов-искусствоведов, географов-краеведов, юных топографов-геодезистов, юных геологов, юных экологов, юных гидрологов, кружки литературного краеведения. Наличие таких кружков в школах способствует успешному ведению поисковой работы по всем направлениям Всесоюзной туристско-краеведческой экспедиции пионеров и школьников «Моя Родина — СССР».

Кружок «Историки-краеведы»

Работа этого кружка строится с учетом задач образования и комплексного подхода к воспитанию школьников, которые сформулированы в Программе КПСС, решениях XXVII съезда КПСС, постановлении ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 22 декабря 1977 г. «О дальнейшем совершенствовании обучения, воспитания учащихся общеобразовательных школ и подготовки их к труду», в рекомендациях Всесоюзного съезда учителей, постановлении ЦК КПСС от 26 апреля 1979 г. «О дальнейшем улучшении идеологической политико-воспитательной работы» и от 13 декабря 1979 г. «О 110-й годовщине со дня рождения В. И. Ленина».

Воспитание школьников на примере жизни и деятельности В. И. Ленина и его соратников, на революционных, боевых и трудовых традициях КПСС и советского народа, углубление и расширение знаний учащихся по истории родного края, развитие у них творческих способностей и умений самостоятельно добывать знания, приобщение к поисково-исследовательской деятельности, воспитание у них коммунистического мировоззрения — вот основные задачи историко-краеведческого кружка. Члены кружка являются участниками Всесоюзной туристско-краеведческой экспедиции пионеров и школьников «Моя Родина — СССР», активно выполняют задания штаба экспедиции, музеев и других организаций.

Кружок «Краеведы-искусствоведы»

В нашу жизнь все глубже проникает эстетика труда и производства, быта и поведения, общественных отношений, стремление жить по законам красоты. Поэтому эстетическому воспитанию, как одному из важнейших составных частей коммунистического воспитания, уделяется большое внимание. Это способствует успешному решению задач коммунистического воспитания учащейся молодежи.

Целью кружка является поднятие общей культуры детей, развитие их художественного восприятия и эстетического вкуса, воспитание бережного отношения к памятникам культуры.

Выбор направления работы кружка зависит от местных условий, от задания, полученного из штаба Всесоюзной туристско-краеведческой экспедиции пионеров и школьников «Моя Родина — СССР».

ШКОЛЬНЫЕ КРАЕВЕДЧЕСКИЕ МУЗЕИ

Создание школьного краеведческого музея необходимо прежде всего потому, что вокруг него разворачивается деятельность всех туристско-краеведческих кружков, работающих по определенным направлениям Всесоюзной туристско-краеведческой экс-

педиции пионеров и школьников «Моя Родина — СССР». Кроме того, работа музея стимулирует и подсказывает темы и направления дальнейшей работы по изучению своего края. А все собранные материалы, представленные в музей, содействуют пропаганде среди населения знаний о своем родном крае в тесной взаимосвязи со всей страной, привлекают в краеведение новых исследователей, формируя у них навыки общественно полезной деятельности.

Школьный музей может быть открыт при наличии «фонда подлинных материалов, соответствующих профилю музея, а также необходимых помещений и оборудования, обеспечивающих хранение и показ собранных коллекций»¹. Иногда школьными музеями называют уголки, комнаты, выставки, где представлены фотокопии документов, репродукции произведений искусства, копии музейных экспонатов. Несомненно, все эти материалы играют определенную положительную роль в учебно-воспитательном процессе. Но считать их музеем нельзя, так как это не подлинные музейные предметы.

Создание музея невозможно без наличия помещения для экспонирования и хранения музейных реликвий.

Если уже созданный школьный музей отвечает требованиям положения о музее, то комиссия по смотру школьных музеев выносит решение о присвоении ему звания «Школьный музей». Вручается специальное свидетельство и одновременно заводится паспорт школьного музея. Это звание подтверждается один раз в три года.

Создав музей, определяют профиль (исторический, мемориальный, краеведческий, художественный, естественноисторический, технический), с учетом интересов учащихся и учителей, а также реальных возможностей школы. Профиль школьного музея может быть узким (например, естественноисторический) или комплексным, когда работу ведут по нескольким направлениям, когда юные краеведы-следопыты изучают историю и природу родного края. Создание музея возможно только в тех школах, где хорошо поставлена поисковая работа.

Будучи тесно связанным с жизнью района, села, города, где находится школа, школьный музей неизбежно выходит за рамки школьной жизни. Он становится поисково-творческой лабораторией школьников, становится результатом совместного коллективного труда учащихся и учителей, который широко используется в учебно-воспитательном процессе школы. Школьный музей является местом научно-педагогической обработки материалов, которые собирают ребята, местом создания дидактических пособий по ряду предметов школьной программы.

Вопросы выбора профиля музея и ответственного за создание музея обсуждаются на педагогическом совете школы после пред-

варительного решения партийной, профсоюзной, комсомольской организаций.

Создается совет музея, который работает в тесной связи с советом содействия, в состав которого входят ветераны революции, войны и труда, шефы, опытные учителя.

Учет экспонатов музея осуществляется путем фиксирования их в инвентарной книге музея по форме:

Дата поступления	Характеристика (название и описание предмета, документа)	Количество	Способ поступления (кем найден и передан экспонат)	История предмета (его происхождения, использования)	Примечание
------------------	--	------------	--	---	------------

Страницы книги нумеруются, составляется картотека. Желательно составить картотеку по учебным предметам с дополнительной рубрикой по разделам и темам учебных программ, а также по разделам музея данной школы.

При наличии большого количества диапозитивов, кинолент, диафильмов, звукозаписей можно вести картотеку и этих экспонатов.

Школы, имеющие паспортизованные музеи боевой и трудовой славы, участвуют во всесоюзных смотрах работы школьных музеев. В задачу всесоюзных смотров работы школьных музеев входит изучение, обобщение и пропаганда опыта работы лучших школьных музеев боевой и трудовой славы; проведение паспортизации школьных музеев; выявление лучших школьных музеев.

При подготовке музея к участию в смотре следует учитывать, что оценивают роль музея в воспитании пионеров и школьников на революционных, боевых и трудовых традициях КПСС и советского народа; отражение в экспозициях пропаганды музеем решений партии, трудовых достижений советского народа. Учитывается также роль музея в учебно-воспитательной работе школы, использование экспозиций музея на уроках, во внеучебное время в профориентации школьников; проведение музеем военно-патриотической работы среди населения, его связь с воинскими частями, военкоматом; пополнение фондов музея материалами о ратных и трудовых подвигах советского народа в результате поисковой работы экспедиционных отрядов. Учитывается связь музея с государственными музеями, архивами, с комиссиями Советского комитета ветеранов войны, другими учреждениями и общественными организациями, выполнение их заданий, а также правильность учета и хранения фондов музея, эстетика оформления экспозиций.

ШКОЛЬНЫЕ ЛАГЕРЯ ТРУДА И ОТДЫХА, ТУРИСТСКО-ТРУДОВЫЕ ЛАГЕРЯ

Школьные лагеря труда и отдыха, туристские лагеря, туристско-трудовые лагеря — одна из эффективных форм внеклассной работы со школьниками, которая Основами законодательства

¹ Положение о школьном музее // Преподавание истории в школе. — 1975. — № 2. — С. 14.

Союза ССР и союзных республик о народном образовании определена как органический элемент всей системы обучения и воспитания подрастающего поколения¹.

На современном этапе трудовое воспитание приобретает особо важное значение в связи с реформой общеобразовательной школы, в свете решений XXVII съезда КПСС, углубляя и конкретизируя проблемы коммунистического воспитания подрастающего поколения.

Организаторами летней трудовой четверти являются ЦК ВЛКСМ совместно с Министерством просвещения СССР и ВЦСПС. Для координации и оперативного руководства деятельностью трудовых объединений при ЦК ВЛКСМ создан Всесоюзный штаб летней трудовой четверти, при горкомах, райкомах комсомола — городские, районные штабы. Непосредственно в школах совместно с администрацией эту работу проводят штабы трудовых дел комитетов комсомола.

Большинство школ сегодня практикуют трудовые лагеря, некоторые — спортивно-трудовые. Школы Москвы широко практикуют туристско-трудовые лагеря. Школьные туристские лагеря — явление, к сожалению, крайне редкое, что, очевидно, объясняется отсутствием опыта организации туристских лагерей, трудностями обеспечения туристскими инструкторскими кадрами, отсутствием должной материальной базы.

Как показывает практика школ, сегодня более приемлемы туристско-трудовые лагеря, сочетающие общественно полезный труд учащихся с туристско-краеведческой работой. Туристско-краеведческая работа является неотъемлемой частью таких лагерей.

Школьные туристско-трудовые, туристские лагеря ставят следующие задачи:

1. Популяризацию туризма и улучшение учебно-спортивной работы среди учащихся.

2. Изучение родного края, ознакомление с историческими памятниками культуры и искусства, изучение жизни и деятельности великих людей, ознакомление с передовыми предприятиями, колхозами, совхозами, встречи с передовиками производства.

3. Воспитание коммунистической морали: советского патриотизма, воли и настойчивости, принципиальности, силы и ловкости, выносливости, чувства коллективизма, взаимовыручки и товарищеской взаимопомощи, дисциплинированности.

4. Оздоровление учащихся с использованием естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), регулярными занятиями физическими упражнениями и спортом.

5. Воспитание трудолюбия и самостоятельности, формирование и закрепление необходимых навыков самообслуживания, хозяйственного расчета и бережливого отношения к общественной

собственности, участия в общественно полезном труде по лагерю, в колхозах, совхозах и других организациях.

6. Совершенствование прикладных и ранее полученных туристских и спортивных навыков в условиях лагерной жизни, в походах и экскурсиях.

7. Привитие навыков бережного обращения с зелеными насаждениями.

Туристско-краеведческая работа в школьных лагерях труда и отдыха, туристско-трудовых и туристских лагерях окажет помощь школе в решении вопроса подготовки общественных инструкторских кадров из числа учащихся, что будет способствовать подъему массовости туристско-краеведческой работы в школе, более качественной начальной туристско-краеведческой подготовке учащихся I—X классов, что, несомненно, будет способствовать совершенствованию учебно-воспитательного процесса в школе.

Место и объем туристско-краеведческой работы в школьных лагерях труда и отдыха, туристско-трудовых лагерях определяется с учетом нормативных документов о лагерях труда и отдыха. Содержание, методы и формы туристско-краеведческой работы дифференцируются в соответствии с возрастом, состоянием и уровнем физической и туристско-краеведческой подготовки учащихся.

Каждый день в школьных лагерях труда и отдыха начинается с утренней гимнастической зарядки. Являясь неотъемлемым элементом режима дня учащихся, она активизирует функции всех систем организма, содействует укреплению здоровья, закаливанию и правильному физическому развитию школьников. Содержание комплекса упражнений для утренней гимнастической зарядки, последовательности расположения их в нем определяется с учетом максимального оздоровительного и разностороннего воздействия на организм. 70% упражнений комплекса составляют упражнения на развитие силы, выносливости, на равновесие. Зарядку завершает кросс по пересеченной местности продолжительностью от 2—3 мин в начале смены до 20 мин в конце.

Туристско-краеведческая работа в школьных лагерях труда и отдыха, в туристско-трудовых лагерях проводится во второй половине дня по программе, разработанной школьным штабом экспедиции «Моя Родина — СССР», и включает теоретические и практические занятия по начальной туристско-краеведческой подготовке учащихся с учетом возраста и опыта туристско-краеведческой работы, тренировочные занятия по технике туризма, спортивного ориентирования, тематические прогулки по окрестностям, походы выходного дня, экскурсии, встречи с бывальыми туристами, передовиками производства, героями и ветеранами войны и труда. В конце смены проводится многодневный поход. Все отряды отправляются по заранее разработанным маршрутам. Эти походы являются завершением поисковой работы экспедиции пионеров и школьников «Моя Родина — СССР», которая проводится в школе в течение учебного года.

¹ См.: Основы законодательства Союза ССР и союзных республик о народном образовании. Народное образование в СССР. Общеобразовательная школа: Сборник документов 1917—1973 гг.— М., 1974.— С. 93—104.

Некоторые школы Москвы практикуют проведение многодневных (3—14 дней) походов на протяжении всего времени работы туристско-трудового лагеря по скользящему графику¹. Разрешение на многодневные походы, в том числе и на категориальные, получают на станции юных туристов до выезда в лагерь.

Подведение итогов работы лагеря проводится в виде слета по всем правилам проведения туристских слетов. На таких слетах ребятам вручают значки «Юный турист», «Турист СССР», объявляют фамилии учащихся, выполнивших нормативы I юношеского разряда, III взрослого.

В школьных лагерях труда и отдыха, в туристско-трудовых лагерях предусматривается проведение максимума воспитательных мероприятий вечерами у костра (встречи с бывальными туристами, викторины, вечера туристской песни, юморины, дискуссии на различные темы).

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Часы раскрытия и закрытия лепестков цветов в средней полосе Европы

Часы	Месяцы	Движение лепестков	Название растений
Утро			
3—5	Июль	Раскрываются	Козлобородник луговой
4—5	Июнь	»	Шиповник полевой
5—6	Июль	»	Черноязычный паслен
6—7	Июль	»	Одуванчик, осот огородный
6—7	Июль	»	Роза морщинистая, цикорий, леи, картофель, бородавник обыкновенный
6—7	Август	»	Легук многолетний
7—8	Май	»	Горечавка бесстебельная
7—8	Июнь	»	Пазник лапчатый
7—8	Июль	»	Колокольчик крапиволистный, ястребинка волосистая
7—8	Август	»	Ключник бесстебельный, осот полевой, водяная лилия (белая кувшинка)
8—9	Апрель	»	Горицвет (черногорка)
8—9	Июль	»	Соколий перелет
8—9	Август	»	Салат
9—10	Апрель	»	Лесная фиалка, кислица, мать-и-мачеха
9—10	Май	»	Лесная лилия
9—10	Июнь — июль	»	Эшшольция
9—10	Август	»	Ноготки
9—10	Сентябрь	»	Осенник, или зимовец
10—11	Март	»	Сон-трава
10—11	Июль	»	Абутилон
11—12	Июль	»	Никандра можжуховидная
19—20	Июль	»	Хлопушка (волдырник)

¹ См.: Воспитание школьников. — 1981. — № 3. — С. 39—40.

Часы	Месяцы	Движение лепестков	Название растений
20—21	Июль	Раскрываются	Ночная царица
21—22	Июль	»	Смолевка ночелистная
12—13	Август	Закрываются	Осот полевой
13—14	Июль	»	Пазник лапчатый, осот огородный
13—14	Август	»	Салат
14—15	Июнь	»	Одуванчик
14—15	Июль	»	Картофель
14—15	Август	»	Цикорий
15—16	Июль	»	Эшшольция, никандра можжуховидная
16—17	Март	»	Крокус желтый
16—17	Июль	»	Лен крупноцветный
16—17	Август	»	Ноготки
17—18	Июль	»	Абутилон
5—6	Март	»	Сон-трава
5—6	Апрель	»	Лесная фиалка, кислица, мать-и-мачеха
5—6	Май	»	Лесная лилия
5—6	Июль	»	Абутилон
6—7	Май	»	Горечавка бесстебельная
6—7	Август	»	Ключник бесстебельный
6—7	Июль	Раскрываются	Волдырник
6—7	Июль	Закрываются	Лютик едкий
7—8	Июль	»	Соколий перелет, роза морщинистая
7—8	Июль	»	Белая кувшинка
7—8	Август	»	Шиповник полевой
8—9	Август	»	Черноязычный паслен
8—9	Сентябрь	Раскрываются	Смолевка повислая
8—9	Июль	»	Царица ночи (закрывается в 2 ч ночи)
9—10	Июль	»	Смолевка ночецветная

Примерные мероприятия для плана туристско-краеведческой работы в школе на учебный год

Первая четверть

1. Обсуждение плана туристско-краеведческой работы на совете по туризму и краеведению и педсовете школы.

2. Обсуждение плана работы совета по туризму и краеведению на педсовете школы.

3. Подготовка инструкторских общественных кадров (до 1 сентября).

4. Распределение младших инструкторов для проведения туристской работы в классах.

5. Создание туристских секций и краеведческих кружков. Организация их работы.

5. Создание туристских секций и краеведческих кружков. Организация их работы.

6. Участие в районном (городском) семинаре учителей-тур-организаторов.

7. Участие учителей истории, биологии, географии в районном (городском) семинаре по туризму и краеведению.

8. Переучет туристского снаряжения.

9. Проведение итоговых походов выходного дня с организацией соревнований по классам.

10. Проведение осеннего школьного слета юных туристов.

11. Участие в районном (городском) слете.

12. Участие в городских (районных) соревнованиях по спортивному ориентированию.

13. Подготовка и проведение школьного туристского вечера.

14. Разработка тематики краеведческой работы по классам.

15. Организация встреч с бывальными туристами.

16. Организация и проведение встреч с героями труда и ветеранами Великой Отечественной войны.

17. Организация вечеров туристской песни.

18. Проведение сезонных походов выходного дня в I—X классах на темы: «Золотая осень», «Наш край зимой», «Навстречу весне», «Здравствуй, лето!»

19. Проведение походов выходного дня с ночевками в IV—X классах.

20. Организация сдачи норм на значки «Юный турист», «Турист СССР».

21. Организация и проведение многодневных зимних походов с учащимися VIII—X классов.

22. Организация клуба юных путешественников.

23. Составление смет многодневных походов с учащимися VII—X (XI) классов.

24. Проведение конференции юных туристов. Избрание совета.

25. Проведение массовых туристских мероприятий: слетов, соревнований, викторин на тему «Знаете ли вы свой край?»

Вторая четверть

1. Подведение итогов многодневных походов с учащимися VII—X (XI) классов.

2. Разработка и утверждение маршрутов зимних походов выходного дня и многодневных походов.

3. Разработка краеведческих заданий летних многодневных походов и экспедиций.

4. Составление смет многодневных походов с учащимися V—X (XI) классов в весенне-летний период.

5. Подведение итогов походов выходного дня и многодневных лыжных походов с учащимися VIII—X классов.

6. Проведение соревнований по спортивному ориентированию.

7. Подготовка к весеннему слету.

8. Обсуждение туристско-краеведческой работы школы за первое полугодие на совете по туризму и краеведению и на педсовете школы.

Третья четверть

1. Проведение лыжных походов выходного дня. Выпуск стенгазеты «Туристская молния».

2. Обсуждение туристско-краеведческой работы за первое полугодие на педсовете школы.

3. Подведение итогов многодневных лыжных походов с учащимися VIII—X (XI) классов. Оформление стенда.

4. Разработка маршрутов многодневных походов и экскурсий в весенне-летний период.

5. Проведение многодневных походов с учащимися V—X (XI) классов.

Четвертая четверть

1. Подведение итогов весенних многодневных походов с учащимися V—X классов. Оформление стенда.

2. Проведение походов выходного дня.

3. Проведение итоговых походов выходного дня.

4. Проведение школьного слета.

5. Подготовка к городскому слету юных туристов.

6. Подготовка к работе школьного туристского лагеря.

7. Подготовка заданий по краеведческой работе в многодневных походах и экспедициях в летнее время.

8. Подготовка к семинару (сбору) по подготовке инструкторских общественных кадров.

Летние каникулы

1. Проведение многодневных походов и путешествий.

2. Организация школьного лагеря юных туристов.

3. Организация туристско-краеведческой работы в школьном лагере труда и отдыха.

4. Организация сбора (семинара) для учащихся IX—X классов по подготовке инструкторских общественных кадров.

5. Обработка экспонатов для школьного музея и других материалов.

6. Подготовка отчетов туристской секции и краеведческих кружков. Изготовление стендов и другой наглядности.

7. Участие в работе районных (городских) секций по туризму и краеведению на августовских совещаниях.

2. Примерный учебный план начальной туристско-краеведческой подготовки учащихся первых классов

(участников походов выходного дня)

Количество учебных часов — 10

Количество походов выходного дня — 9

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Значение активного отдыха, подвижных игр на свежем воздухе для организма детей. Забота Советского государства о здоровье детей	1	1	
2	Туризм как средство активного отдыха, воспитания мужественных людей	1	1	
3	Краеведческая характеристика, туристские возможности родного края (города, села, поселка)	1	1	
4	Правила поведения детей во время прогулок и походов выходного дня зимой и в весенне-летний период. Правила хождения по пересеченной местности	3	1	2
5	Оказание доврачебной медицинской помощи при обморожениях	3	1	2
6	Охрана природы во время походов выходного дня	1	1	
Итого:		10	6	4

Примерная программа начальной туристско-краеведческой подготовки для учащихся первых классов

1. Значение активного отдыха, подвижные игры на свежем воздухе для организма детей. Забота Советского государства о здоровье детей.

Влияние ограничения двигательной активности на организм детей.

Значение двигательной активности для развивающегося организма ребенка.

Значение подвижных игр на свежем воздухе, прогулок на природе для здоровья детей.

Забота Советского государства о здоровье детей. Постановление ЦК КПСС, Совета Министров ВЦСПС об организации активного отдыха взрослого населения и детей.

2. Туризм как средство активного отдыха.

Использование туризма как активного отдыха для школьников. Данные о положительном влиянии физкультуры, пеших прогулок, ходьбы на организм ребенка. Покорители Эвереста тоже туристы в прошлом.

3. Краеведческая характеристика, туристские возможности родного края.

Ландшафт окрестностей города (села, поселка). Возможности проведения прогулок и походов выходного дня.

Музеи города (поселка).

4. Правила поведения детей во время прогулок в природу зимой и в весенне-летний период.

Значение прогулок и игр на свежем воздухе в зимний период для организма детей.

Одежда, обувь для зимних прогулок. Правила поведения детей во время прогулок и игр на свежем воздухе зимой. Оказание помощи при обморожениях.

Правила поведения детей во время походов выходного дня и в весенне-летний период. Основные правила хождения по пересеченной местности (спуски, подъемы, по кочкам, по бревну через ручей). Возможные травмы (ушибы, растяжения), оказание доврачебной медицинской помощи.

5. Охрана природы во время походов выходного дня.

Природа — богатство Родины, наше богатство. Охрана природы — обязанность каждого советского гражданина. Охрана природы во время походов выходного дня осенью, зимой, во время походов выходного дня в весенне-летний период.

3. Примерный учебный план начальной туристско-краеведческой подготовки учащихся вторых классов (участников походов выходного дня)

Количество часов — 13

Количество походов выходного дня — 9

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Понятие о туризме. Туризм как средство активного отдыха, укрепления здоровья. Забота партии и правительства об охране здоровья детей	3	1	2
2	Краеведческая характеристика, туристские возможности родного края (города, села, района)	3	1	2
3	Организация и подготовка пешего похода выходного дня. Правила поведения детей в походе выходного дня	1	1	
4	Техника ходьбы по пересеченной местности	3	1	2
5	Гигиена туриста в походах выходного дня	1	1	
6	Организация и подготовка лыжного похода выходного дня. Правила поведения детей в лыжном походе выходного дня	1	1	
7	Охрана природы в походах выходного дня	1	1	
Итого:		13	7	6

**Примерная программа начальной
туристско-краеведческой подготовки учащихся
вторых классов**

1. Понятие о туризме. Туризм как средство активного отдыха, укрепления здоровья. Забота партии и правительства об охране здоровья детей.

Популярность туризма среди школьников в последние годы. Широкое использование туризма как активного отдыха. Постановление ЦК КПСС, Совета Министров СССР и ВЦСПС о развитии туризма в стране. Использование туризма как средства укрепления здоровья. Забота партии и правительства об охране здоровья детей.

2. Краеведческая характеристика, туристские возможности родного края.

Ландшафт окрестностей города (села, поселка). Возможные маршруты походов выходного дня осенью, зимой, весной, летом. Музеи города, района.

3. Организация и подготовка пешего похода выходного дня. Правила поведения детей в походе.

Роль походов выходного дня для укрепления здоровья детей. Одежда и обувь для походов выходного дня в осеннее и весеннее время года. Особенности походов выходного дня осенью, весной. Правила поведения детей в походах выходного дня. Умение оказания доврачебной помощи при травмах (ушибах, растяжениях).

4. Техника ходьбы по пересеченной местности для развития и профилактики травматизма опорно-двигательного аппарата. Ознакомление с техникой ходьбы на подъемах, спусках, при граверсе склонов.

5. Организация и подготовка лыжного похода выходного дня. Оздоровительное значение зимних походов выходного дня. Подготовка и проведение лыжного похода (одежда, обувь, снаряжение). Правила поведения детей в лыжном походе выходного дня. Оказание помощи при обморожениях, ушибах, растяжениях.

6. Охрана природы во время походов выходного дня. Охрана природы — обязательное условие отдыха на природе. Охрана и защита животного мира.

Охрана природы на маршруте, на привалах, во время проведения игр, массовых мероприятий. Охрана природы при заготовке дров для костра и во время работы у костра.

**Примерная программа начальной туристской
подготовки учащихся третьих классов**

1. Туризм как средство познания Родины.

Роль туризма в расширении кругозора, в познании своей Родины (ее необъятности, красоты, растительного, животного мира, ее несметных богатств). Просмотр фильма.

**4. Примерный учебный план начальной
туристско-краеведческой подготовки (НТП)
учащихся третьих классов
(участников походов выходного дня)**

Количество учебных часов — 13

Количество походов выходного дня — 9

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Туризм как средство познания своей Родины	1	1	
2	Туристско-краеведческие возможности своего района. Возможные маршруты выходного дня с ночевками	1	1	
3	Организация и подготовка лыжного похода выходного дня без ночевки	1	1	
4	Организация и подготовка пешего похода выходного дня с ночевкой:			
	а) снаряжение и работа с ним	3	1	2
	б) организация питания, бивачные работы	3	1	2
	в) обеспечение безопасности в пешеходных походах выходного дня с ночевкой	1	1	
5	Предупреждение травматизма. Оказание доврачебной помощи пострадавшим	3	1	2
Итого:		13	7	6

2. Краеведческая характеристика, туристские возможности родного края (города, села, поселка).

Рельеф окрестностей города, района. Растительность, животный мир. Памятные места, музеи, заповедники. Туристские маршруты походов выходного дня без ночевки и с ночевками. Памятные места, музеи.

3. Подготовка и проведение лыжного похода выходного дня. Выбор района похода. Разработка маршрута. Подготовка лыж.

Одежда, обувь для лыжного похода выходного дня. Порядок движения на маршруте. Правила поведения в лыжном походе выходного дня.

4. Подготовка и проведение походов выходного дня с ночевками в весенне-летний период.

а) Снаряжение и работа с ним, групповое снаряжение. Устройство палатки, правила установки ее, снятие. Упаковка палатки, транспортировка. Укладка рюкзака. Уход за палатками.

б) Организация питания. Бивачные работы. Подбор продуктов питания для похода выходного дня, нормы на одного человека, упаковка, учет, транспортировка. Выбор места под бивак. Разбивка бивака, установка палаток. Выбор места для костра. Охрана природы.

в) Обеспечение безопасности в походах выходного дня с ночевками. Обеспечение безопасности на маршруте, во время движения группы по пересеченной местности. Обеспечение безопасности во время бивачных работ, при установке палаток, кострища, работ у костра, во время купания, во время проведения массовых туристских мероприятий.

5. Предупреждение травматизма. Оказание доврачебной медицинской помощи.

Причины травматизма в туристских походах выходного дня. Возможные травмы (ушибы, ссадины, раны, растяжения голеностопного сустава, кровотечения из носа). Порядок оказания доврачебной медицинской помощи пострадавшим.

5. Примерный учебный план начальной туристско-краеведческой подготовки учащихся четвертых классов

(участников походов выходного дня без ночевки и с ночевками)

Количество учебных часов	—18
Количество походов выходного дня	—12
В том числе: без ночевки	—10
с ночевками	— 2
Многодневных	— 1

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Туризм как средство воспитания здорового, закаленного человека. Постановления ЦК КПСС, Совета Министров СССР и ВЦСПС об улучшении туристской работы среди населения	3	1	2
2	Туристско-краеведческие возможности своего района, интересные маршруты многодневных походов по своему району	1	1	
3	Элементы топографии	3	1	2
4	Организация и подготовка трехдневного пешего похода:			
	а) цели и задачи похода. Разработка маршрута	2	1	1
	б) снаряжение, питание	3	1	2
	в) движение группы на маршруте, обеспечение безопасности	1	1	
	г) бивачные работы, охрана природы, обеспечение безопасности	2	1	1
5	Общая физическая подготовка туристов	1	1	
6	Гигиена туриста	1	1	
7	Профилактика травматизма. Доврачебная медицинская помощь	1	1	
	Итого:	18	10	8

Примерная программа начальной туристско-краеведческой подготовки учащихся четвертых классов

1. Туризм как средство воспитания здорового закаленного человека. Постановления ЦК КПСС, Совета Министров СССР и ВЦСПС об улучшении туристской работы среди населения.

Туризм — прекрасное и эффективное средство воспитания здорового, закаленного человека. Забота партии и правительства об укреплении здоровья трудящихся и молодежи. Постановления ЦК КПСС, Совета Министров СССР и ВЦСПС «О мерах по дальнейшему развитию туризма и экскурсий в стране», «О дальнейшем развитии туристско-экскурсионного дела в стране».

2. Туристско-краеведческие возможности своего района.

Литература о своем районе. Возможные экскурсии и походы. Возможные маршруты многодневных походов по району. Герои и ветераны Великой Отечественной войны, труда. Памятные места.

3. Элементы топографии.

Понятие об ориентировании на местности. Определение сторон горизонта по небесным светилам, по часам и Солнцу, по местным признакам.

4. Организация и подготовка трехдневного пешего турпохода.

а) Цели и задачи похода. Выбор района путешествия. Разработка маршрута трехдневного пешего похода. Распределение обязанностей в группе, оформление маршрутного листа.

б) Снаряжение групповое и личное, подготовка к походу, транспортировка, уход за ним в пути.

в) Питание. Требования к продуктам питания для похода. Набор продуктов. Режим питания. Водно-солевой режим.

г) Движение группы на маршруте. Порядок движения группы на маршруте. Темп движения. Привалы. Техника движения по пересеченной местности. Правила поведения в походе. Обеспечение безопасности. Снятие лагеря.

5. Общая физическая подготовка туриста.

Значение общей физической подготовки для туристов. Показатели общей физической подготовки. Пути улучшения физической подготовки. Домашнее задание по совершенствованию физической подготовки.

6. Гигиена туриста.

Личная гигиена туриста. Закаливание. Гигиена туриста в походе.

7. Профилактика травматизма. Доврачебная медицинская помощь.

Дисциплина — основное условие безаварийности похода. Соблюдение режима дня. Возможные травмы, оказание доврачебной медицинской помощи (ушибы, растяжения, порезы, кровотечения).

**6. Примерный учебный план начальной
туристско-краеведческой подготовки учащихся
пятых классов**

(участников походов выходного дня с ночевками и без ночевки)

Количество учебных часов	—20
Количество походов выходного дня	—14
В том числе: без ночевки	—11
с ночевками	— 3
Многодневных	— 2

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Постановление ЦК КПСС, Совета Министров СССР и ВЦСПС по улучшению туристско-экскурсионного дела в стране	1	1	
2	Туризм в комплексе БГТО. Туристско-краеведческие возможности области	1	1	
3	Элементы топографии	2	1	1
4	Основные сведения из «Инструкции по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ»	1	1	
5	Организация и подготовка двухдневного похода (лыжного)	1	1	
6	Организация и подготовка трехдневного пешего турпохода:			
	а) Цели и задачи. Разработка маршрута	2	1	1
	б) Снаряжение	3	1	2
	в) Питание	2	1	1
	г) Движение группы на маршруте. Обеспечение безопасности	1	1	
	д) Бивачные работы. Охрана природы. Обеспечение безопасности	1	1	
7	Общая физическая подготовка туристов	1	1	
8	Гигиена туриста. Доврачебная медицинская помощь	4	1	3
	Итого:	20	12	8

**Примерная программа начальной
туристско-краеведческой подготовки учащихся
пятых классов**

1. Постановление ЦК КПСС, Совета Министров СССР, ВЦСПС по улучшению туристско-экскурсионного дела в стране. Работа партии и правительства о развитии туризма в стране. Постановление ЦК КПСС, Совета Министров СССР и ВЦСПС «Об улучшении туристско-экскурсионного дела в стране».

2. Туризм в комплексе БГТО. Туристско-краеведческие возможности области.

Всесоюзный физкультурный комплекс БГТО (I—VIII классы) и место в нем туризма. Нормативные требования по туризму на III ступень БГТО. Туристско-краеведческие возможности области.

3. Элементы топографии.

Значение для туристов умения ориентироваться на местности с компасом и картой. Понятие о плане, карте. Строение компаса. Условные топографические знаки.

4. Основные сведения из «Инструкции по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ».

Общие положения. Формирование группы. Требования к ее участникам. Права и обязанности участников похода. Разбор случаев нарушения туристских правил. Наказания.

5. Организация и подготовка двухдневных лыжных походов.

Цели и задачи похода. Обсуждение маршрута, краеведческая характеристика маршрута. Распределение обязанностей в группе. Подготовка снаряжения, продуктов питания. Движение группы на маршруте. Правила поведения в лыжном походе. Предупреждение обморожений. Оказание помощи при обморожениях.

6. Организация и подготовка многодневного пешего похода.

а) Цели и задачи похода. Выбор района путешествия. Разработка маршрута похода. Оформление маршрутной документации.

б) Снаряжение. Групповое и личное снаряжение. Основные требования к снаряжению, подготовка его к походу. Укладка рюкзаков. Транспортировка острых и громоздких предметов.

в) Питание. Значение правильности питания. Примерный набор продуктов на одного человека на один день. Требования к продуктам. Режим питания в походе. Санитарные требования. Водно-солевой режим.

г) Движение группы на маршруте. Обязанности направляющего и замыкающего. Нормы нагрузки. Режим дня. Движение по ровной местности, склонам, подъемам. Траверс склонов. Обеспечение безопасности.

д) Бивачные работы. Охрана природы. Обеспечение безопасности. Выбор места под бивак, установка палаток, работы у костра. Правила безопасности. Охрана природы. Сушка одежды у костра. Снятие лагеря.

7. Общая физическая подготовка туриста.

Значение физической подготовки туриста. Программа физической подготовки туристов перед походом. Содержание домашних заданий по физической подготовке.

8. Гигиена туристов. Доврачебная медицинская помощь.

Медицинский осмотр. Ежедневная личная гигиена туриста. Закаливание. Возможные травмы в многодневном туристском походе. Оказание доврачебной медицинской помощи (ушибы, ссадины, растяжения, раны, кровотечения, тепловой, солнечный удар, переломы).

7. Примерный учебный план начальной туристско-краеведческой подготовки учащихся шестых классов

(участников однодневных и многодневных походов)

Количество часов	— 20
Количество походов выходного дня	— 14
В том числе: с ночевками	— 3,
без ночевки	— 11
Количество многодневных походов	— 2

№ п/д	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Туризм как средство расширения кругозора, углубления знаний, воспитания чувства любви к природе, гордости за свою Родину	1	1	
2	Элементы топографии и ориентирования	2		2
3	Сведения из «Инструкции по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ»	1	1	
4	Правила безопасности в многодневных походах	1	1	
5	Организация и подготовка к недельному пешему походу:			
	а) Цели и задачи похода. Разработка маршрута	3	1	2
	б) Снаряжение	4	1	3
	в) Организация питания	2	1	1
	г) Движение группы на маршруте. Обеспечение безопасности	2	1	1
	д) Бивачные работы. Охрана природы	2	1	1
6	Гигиеническое обеспечение многодневных походов. Доврачебная медицинская помощь	2	1	1
	Итого:	20	9	11

Примерная программа начальной туристско-краеведческой подготовки учащихся шестых классов

1. Туризм как средство расширения кругозора, углубления знаний, воспитания любви к природе, гордости за свою Родину.

Использование туризма для углубления знаний, полученных на уроках, для расширения кругозора учащихся (на примере отдельных дисциплин), для изучения флоры и фауны своего района, области, воспитания чувства любви к природе, гордости за свою Родину.

2. Элементы топографии.

Понятие об азимуте. Определение азимута. Движение по азимуту. Подвижные игры на местности с применением знаний и определения азимута. Хождение по азимуту.

3. Сведения из «Инструкции по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий со школьниками общеобразовательных школ».

4. Правила безопасности в многодневных походах.

Источники опасности (снаряжение, бивачные работы, движение на маршруте). Правила безопасности при работе со снаряжением, во время бивачных работ, во время движения на маршруте.

5. Организация и подготовка к недельному пешему турпоходу.

а) Цели и задачи похода. Разработка маршрута.

Цели и задачи многодневного пешего похода. Выбор района путешествия. Разработка маршрута недельного пешего похода. Порядок оформления маршрутной документации

б) Снаряжение.

Перечень группового и личного снаряжения. Гигиенические требования к групповому снаряжению (палатки, костровое хозяйство), к личному (рюкзак, спальный мешок, одежда, обувь, головной убор, набор гигиенических средств).

в) Организация питания.

Требования к продуктам питания для летних многодневных походов. Составление меню. Упаковка продуктов, транспортировка, учет расходования. Особенности приготовления еды на костре.

г) Движение группы на маршруте. Обеспечение безопасности.

Работа направляющего и замыкающего. Нормы нагрузок (вес рюкзаков, дневная норма переходов, скорость движения, место дневки). Обеспечение безопасности на маршруте.

д) Бивачные работы. Охрана природы.

Выбор места для бивака. Порядок разбивки лагеря. Установка палаток. Выбор места для костра. Правила работы у костра. Охрана природы во время бивачных работ. Обеспечение безопасности во время бивачных работ.

6. Гигиеническое обеспечение многодневных походов. Доврачебная медицинская помощь.

Режим для туристов в многодневном пешем походе. Личная гигиена туристов, закаливание. Оказание доврачебной медицинской помощи пострадавшим (ушибы, порезы, кровотечения из носа, растяжения толеностального сустава).

8. Примерный учебный план начальной туристско-краеведческой подготовки учащихся седьмых классов

(участников однодневных и многодневных походов)

Количество учебных часов	—24
Количество походов выходного дня	—15
В том числе: с ночевками	— 5
без ночевки	—10
Многодневных	— 3

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Туризм как средство физического совершенствования. Постановления ЦК КПСС, Совета Министров СССР и ВЦСПС о развитии туризма в стране	1	1	
2	Туризм в комплексе БГТО. Нормативные требования по туризму на IV ступень БГТО «Смелые и ловкие»	1	1	
3	Основные направления туристско-краеведческой экспедиции	2	2	
4	Организация и подготовка лыжного многодневного похода:			
	а) Цели и задачи. Разработка маршрута	3	1	2
	б) Снаряжение. Питание	3	1	2
	в) Движение группы на маршруте	3	1	2
	г) Обеспечение безопасности в многодневных лыжных походах	2	1	1
5	Организация и подготовка пешего многодневного похода:			
	а) Цели и задачи. Разработка маршрута	3	1	2
	б) Снаряжение. Питание	2	1	2
	в) Движение группы на маршруте	3	1	2
	г) Бивачные работы. Охрана природы. Обеспечение безопасности в многодневных походах	1	1	
	Итого:	24	11	13

Примерная программа начальной туристско-краеведческой подготовки учащихся седьмых классов

1. Туризм как средство физического соревнования. Постановление ЦК КПСС, Совета Министров СССР и ВЦСПС о развитии туризма в стране.

Значение физической подготовки для туристов. Использование туризма для физического совершенствования. Постановление ЦК КПСС, Совета Министров и ВЦСПС от 31 октября 1980 г. «О дальнейшем развитии и совершенствовании туристско-экскурсионного дела в стране».

2. Туризм в комплексе БГТО. Нормативные требования по туризму на I ступень ГТО «Смелые и ловкие».

Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО и место в нем туризма. Нормативные требования по туризму на II ступень БГТО. Подготовка к сдаче нормативов по туризму.

3. Основные направления Всесоюзной туристско-краеведческой экспедиции пионеров и школьников «Моя Родина — СССР».

Основные этапы Всесоюзной туристско-краеведческой экспедиции пионеров и школьников «Моя Родина — СССР». Основные направления и содержание работы.

4. Элементы топографии, ориентирования.

Условные топографические знаки. Изображение рельефа местности и местных предметов на карте. Компас. Определение сторон горизонта по компасу, солнцу и часам, по местным предметам. Ориентирование на местности.

5. Организация и подготовка лыжного многодневного похода по своей области.

а) Цели и задачи похода. Разработка маршрута. Выбор района путешествия. Разработка маршрута похода. Оформление маршрутной документации для некатегорийного похода.

б) Снаряжение групповое и личное. Требования к снаряжению для зимних путешествий. Подготовка снаряжения. Укладка рюкзаков, эксплуатация снаряжения в походе и уход за ним.

в) Питание. Требования к продуктам питания для зимних походов. Набор продуктов питания на одного человека на день. Транспортировка продуктов. Составление меню. Учет расхода продуктов. Режим дня.

г) Движение группы на маршруте. Обязанности направляющего и замыкающего. Движение группы по глубокому рыхлому снегу (порядок тропления тропы), преодоление завалов, рек, водоемов. Правила поведения. Привалы.

д) Обеспечение безопасности при движении на маршруте, при движении по склонам, во время преодоления озер, на привалах. Контроль метеосводки.

6. Организация и подготовка пешего многодневного похода.

а) Цели и задачи похода. Выбор района путешествия, разработка маршрута. Учет места дневки в многодневном пешем походе. Оформление маршрутной документации.

б) Снаряжение. Требования к снаряжению для пеших многодневных походов. Снаряжение групповое и личное. Эксплуатация снаряжения в походе, уход за ним. Порядок укладки рюкзака.

в) Питание. Перечень продуктов для многодневных пеших походов. Упаковка, порядок транспортировки, учет расходования, особенности приготовления еды на костре.

г) Движение группы на маршруте. Обязанности направляющего и замыкающего. Движение группы по ровной местности. Особенности передвижения по травянистым склонам (приемы подъема, траверсирование склонов, спуски), по болотистой местности, в густом лесу. Организация взаимопомощи.

д) Бивачные работы. Охрана природы. Выбор места для бивака. Установка палаток. Выбор места для костра. Порядок установки кострища. Заготовка дров. Работа у костра. Охрана природы.

е) Обеспечение безопасности при подборе группового снаряжения, при движении на маршруте, во время бивачных работ.

9. Примерный учебный план начальной туристско-краеведческой подготовки учащихся восьмых классов

(участников походов выходного дня и многодневных походов)

Количество учебных часов	— 25
Количество походов выходного дня	— 17
В том числе: без ночевок	— 12
с ночевками	— 5
Количество многодневных походов	— 4

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Основные направления туристско-экскурсионного дела в стране	1	1	
2	Основные сведения из «Инструкции по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий учащимися общеобразовательных школ»	1	1	
3	Туристско-краеведческие возможности родного края	1	1	
4	Охрана природы и памятников истории, культуры	1	1	
5	Подготовка многодневного похода:			
	а) Разработка маршрута	2	1	1
	б) Снаряжение	2	1	1
	в) Составление сметы похода. Организация питания	2	1	1
	г) Работа с компасом и картой. Ориентирование на местности	3	1	2
	д) Организация бивачных работ	2	1	1
	е) Режимы физических нагрузок в многодневном походе	1	1	
	ж) Гигиеническое обеспечение похода	1	1	
	з) Возможные травмы в походах. Организация доврачебной помощи	4	1	3
6	Обеспечение безопасности в многодневных походах	2	2	
7	Исследовательская работа в многодневных походах	2	2	
	Итого:	25	16	9

Примерная программа начальной туристско-краеведческой подготовки учащихся восьмых классов

1. Основные направления туристско-экскурсионного дела в стране. Основные постановления ЦК КПСС, Совета Министров

СССР, направленные на улучшение туристско-экскурсионного дела в стране. Советский массовый туризм — одно из средств всестороннего развития личности, военно-патриотического воспитания подрастающего поколения. Туризм во Всесоюзной туристско-краеведческой экспедиции пионеров и школьников «Моя Родина — СССР».

2. Основные сведения из «Инструкции по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий со школьниками общеобразовательных школ». Формирование туристских групп. Требования к участникам похода, к руководителю, к организации, проводящей поход, к оформлению документов.

3. Туристско-краеведческие возможности родного края (области). Краеведческая характеристика. Рельеф, флора и фауна. История, хозяйство. Памятные места, музеи. Передовики производства.

4. Охрана природы, памятников истории и культуры. Участие туристов в охране природы.

5. Подготовка многодневного похода.

а) Разработка маршрута, оформление маршрутной документации. Выбор района путешествия. Знакомство с литературой, техническими отчетами туристов о районе путешествия. Порядок разработки маршрута. Порядок оформления маршрутной документации (маршрутный лист или маршрутная книжка, заявочная книжка). Получение разрешения на совершение похода или путешествия.

б) Снаряжение. Групповое и личное снаряжение для многодневных некатегорийных походов. Требования к групповому и личному снаряжению. Правила эксплуатации, уход, хранение.

в) Составление сметы похода. Организация питания туристов. Правила составления сметы похода. Набор продуктов для многодневных походов из расчета на одного человека на сутки. Подготовка и транспортировка продуктов. Учет расходования продуктов в походе. Правила приготовления еды на костре. Костровые принадлежности.

г) Работа с компасом и картой. Ориентирование на местности. Правила работы с компасом и картой на местности. Ориентирование на местности с помощью компаса и карты. Ориентирование по местным признакам.

д) Организация бивачных работ. Выбор места под бивак. Разбивка бивака. Работа у костра. Охрана природы при организации бивачных работ. Снятие с бивака: уборка территории, гашение костра.

е) Режимы физических нагрузок. Движение группы на маршруте. Обязанности направляющего и замыкающего. Нормы нагрузок. Организация дневков, длительность и частота привалов, «минуты».

ж) Гигиеническое обеспечение похода. Медицинский осмотр перед походом. Закаливание перед походом. Личная гигиена туриста в походе (уход за кожей тела, ногами, гигиена закалива-

ния в походе). Гигиена одежды туриста, обуви. Предупреждение потертостей, тепловых и солнечных ударов.

з) Возможные травмы в походе. Оказание доврачебной помощи. Оказание доврачебной помощи при ожогах, потертостях, кровотечениях, ушибах, ссадинах, вывихах, растяжениях, переломах (открытых и закрытых), солнечных и тепловых ударах. Наложение повязок. Транспортировка пострадавшего в зависимости от характера травмы. Состав медицинской аптечки.

6. Обеспечение безопасности в многодневных походах. Обеспечение безопасности при пользовании снаряжением, при движении группы на маршруте, во время бивачных работ, на отдыхе во время дневков (купание, радиальные выходы).

7. Исследовательская работа в походах.

10. Примерный учебный план начальной туристско-краеведческой подготовки учащихся девятых классов

(участников походов выходного дня и многодневных походов)

Количество учебных часов — 23
Количество походов выходного дня — 17
Из них: с ночевками — 6
без ночевки — 11
Количество многодневных походов — 2

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Краеведческая характеристика. Туристские возможности республики по велосипедному виду туризма	1	1	
2	Цели и задачи велосипедного похода по предлагаемому маршруту	1	1	
3	Разработка маршрута многодневных велопоходов. Маршрутная документация	3	1	2
4	Снаряжение для многодневного туристского велопохода, Подготовка и эксплуатация	3	1	2
5	Топографическая подготовка	3	1	2
6	Организация питания в туристском походе	2	1	1
7	Организация бивачных работ	2	2	
8	Движение группы на маршруте. Правила поведения в походе	2	2	
9	Обеспечение безопасности в велопоходе. Охрана природы	2	2	
10	Гигиена туриста. Оказание доврачебной медицинской помощи в условиях похода	4	1	3
Итого:		23	13	10

Примерная программа начальной туристско-краеведческой подготовки учащихся девятых классов

1. Краеведческая характеристика. Туристские возможности республики. Особенности географии республики: размеры территории, протяженность границ; основные физико-географические возможности. Памятники культуры, истории, боевой и трудовой славы советского народа. Социалистические преобразования, стройки наших дней.

2. Цели и задачи велопохода по предполагаемому маршруту. Планирование работы на маршруте.

3. Разработка маршрута многодневного велопохода. Маршрутная документация. Выбор района путешествия. Ознакомление с районом путешествия. Разработка маршрута. Оформление маршрутных документов (заявочной и маршрутной книжек).

4. Снаряжение для многодневного велопохода. Подготовка к эксплуатации. Снаряжение групповое и личное для велопохода. Требования, предъявляемые к снаряжению. Подготовка снаряжения к походу. Порядок эксплуатации и правила ухода за снаряжением в походе. Правила хранения и ухода за снаряжением в период между походами.

5. Топографическая подготовка. Чтение карты. Ориентирование на местности с компасом и картой. Хождение по азимуту. Кроки, карта-схема.

6. Организация питания в туристском походе. Составление меню. Подбор продуктов. Правила упаковки, транспортировки, учет, расходование.

7. Организация бивачных работ. Выбор места для кострища. Правила работы у костра. Снятие с бивака.

8. Движение группы на маршруте. Правила поведения в походе. Порядок движения на маршруте. Роль направляющего, замыкающего и дежурных по техобслуживанию. Место самых слабых в колонне движущихся на маршруте туристов. Правила страховки и самостраховки. Правила поведения в походе.

9. Обеспечение безопасности в походе. Охрана природы. Обеспечение безопасности во время движения группы на маршруте, во время разбивки и бивачных работ, в грозу. Охрана природы.

10. Гигиена туриста. Оказание доврачебной медицинской помощи в условиях похода. Личная гигиена туриста перед походом, в походе, во время бивачных работ. Правила оказания доврачебной помощи при ушибах, порезах, вывихах, переломах, при кровотечениях. Транспортировка пострадавших. Техника массажа и самомассажа велотуриста.

11. Примерный учебный план начальной туристско-краеведческой подготовки учащихся десятых-одиннадцатых классов

(участников походов выходного дня и многодневных походов)

Количество учебных часов — 17
Количество походов выходного дня — 17

Из них: без ночевок — 10
 с ночевками — 5
 Количество многодневных походов — 2

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Нормативные требования в велосипедном туризме	1	1	
2	Разработка маршрута категорийного велопохода. Порядок оформления маршрутных документов	4	1	3
3	Режимы физических нагрузок в категорийных походах	1	1	
4	Особенности подготовки снаряжения к категорийным велопоходам	3	1	3
5	Оформление отчета о совершенном категорийном велопоходе. Защита маршрута	4	1	3
6	Значение общей физической подготовки для велотуристов	3	1	2
Всего:		17	6	11

Примерная программа начальной туристско-краеведческой подготовки учащихся десятых-одиннадцатых классов

1. Нормативные требования в велотуризме. Изменения в спортивной классификации по туризму. Причины и значение изменений. Нормативные требования при выполнении массовых разрядов по велотуризму.

2. Разработка маршрута категорийного велопохода. Порядок оформления маршрутной документации. Особенности разработки маршрутов многодневных категорийных велопоходов. Требования к маршруту.

3. Значение общей физической подготовки. Специфика физических нагрузок в велопоходах и их влияние на организм велотуристов. Содержание предпоходной работы по физической подготовке велотуристов.

4. Режимы физических нагрузок в категорийных велопоходах. Нормы дневных переходов. Режимы движения и отдыха. Чередование езды на велосипедах с ходьбой. Вес груза.

5. Оформление отчета о совершенном категорийном походе. Составление отчета о походе. Иллюстрации к отчету. Защита маршрута на заседании маршрутно-квалификационной комиссии, дававшей разрешение на совершение велопохода.

12. Постановление комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР № 5/6а от 18 апреля 1986 г. «О внесении изменений и дополнений в Единую Всесоюзную спортивную классификацию 1986—1988 гг.»

Нормативные требования по спортивному туризму

Мастер спорта СССР: набрать в сумме 30 баллов, женщинам — 10 баллов.

Чемпионаты и категории сложности походов:	места	баллы
Чемпионат СССР	1	10
	2	9
	3	8
	4	7
	5	6
	6	5
	7	4
	8	4
	9—10	3
	11—12	2
	Категории сложности похода	
V		
руководитель		10
	участник	3
	инструктор учебного похода	5
IV		
	руководитель	4
	инструктор учебного похода	2
Чемпионаты союзных республик, Москвы, Ленинграда, зон РСФСР и Украинской ССР, УСДСО и ведомств		
I группа	1	7
	2	6
	3	5
	4	4
	5—6	3
	7—8	2
	II группа	1
2		4
3		3
4—6		2

Примечание: Группы устанавливаются Центральным советом по туризму и экскурсиям по представлению соответствующих советов по туризму и экскурсиям ЦС ДСО и ведомств.

Кандидат в мастера спорта, I, II и III разряды.
Совершить походы

Разряды	Категории сложности походов									
	I		II		III		IV		V	
	участие	руководство	участие	руководство	участие	руководство	участие	руководство	участие	руководство
КМС	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
мужчины	—	—	—	—	—	—	—	1	1	—
женщины	—	—	—	—	—	—	—	—	1	—
I										
мужчины	—	—	—	1	1	1	1	—	—	—
женщины	—	—	—	1	1	—	1	—	—	—
II										
мужчины и женщины	—	1	1	—	—	—	—	—	—	—
III										
мужчины и женщины	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—

Юноши и девушки

- I Совершить один поход III категории сложности
- II Совершить один поход II категории сложности
- III Совершить один поход I категории сложности

Нормативы походов

Виды туризма и характер походов	Категории сложности походов				
	I	II	III	IV	V
Продолжительность похода в днях (не менее)	6	8	10	13	16
Протяженность походов в километрах (не менее)					
пешеходные	130	160	190	220	250
лыжные	130	160	200	250	300
горные	10	120	140	150	160
водные (на гребных судах и плотах)	150	175	200	225	250
велосипедные	250	400	600	800	1100
на мотоциклах	1000	1500	2000	2500	3000
на автомобилях	1500	2000	2500	3000	3500
спелеотуризм (количество пещер)	5	4—5	1—2	1—2	1

Примечание: Категории сложности походов определяются в соответствии с указанными нормативами и перечнями классифицированных туристских маршрутов, перевалов и пещер, утвержденных центральными советами по туризму и экскурсиям.

Нормативы походов по степеням сложности (для юношеских разрядов)

Степень сложности похода	Виды походов	Протяженность, км (не менее)	Продолжительность в днях	Допуск по минимальному
3	Пешеходные лыжные	75	6—8	13
	Пешеходные горные	60		13
	Велосипедные	120		14
2	Водные (на байдарках)	60	4—6	14
	Пешеходные, лыжные	50		12
	Пешеходные в горах	40		12
1	Велосипедные	80	3—4	14
	Водные (на байдарках)	40		13
	Пешеходные лыжные	30		11
	Пешеходные в горах	25		11
	Велосипедные	50		14
Водные (на байдарках)	25	12		

13. ТОПОГРАФИЧЕСКИЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

	Виноградники
	Ягодные сады (смородина, малина и другие ягодные кустарники)
	Кустарники а) группы кустов; б) сплошные заросли (0,8 средняя высота кустарника в метрах)
	Калючие кустарники (сплошные заросли)
	а) редкие леса (редколесье); б) редкие низкорослые леса
	а) горелые и сухостойные леса, б) вырубленные леса
	а) рисовые поля; б) рисовые поля, постоянно покрытые водой
	Камышовые и тростниковые заросли
	а) луговая растительность высотой менее 1 м, б) высокотравная растительность
	а) степная (травянистая) растительность; б) полукустарники (полынь, терескен и др.)
	а) моховая и лишайниковая растительность; б) кочковатые поверхности
	Пески лунковые и ячеистые
	Курганы и бугры: а) выражающиеся в масштабе карты; б) не выражающиеся в масштабе карты; (5 и 3 - высоты в метрах)
	Ямы: а) выражающиеся в масштабе карты; б) не выражающиеся в масштабе карты (5 и 3 - глубины в метрах)
	Карстовые воронки (углубления в виде воронок, образующиеся под действием подземных вод)

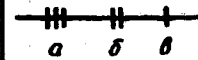
	То же на курганах. 2 - высота кургана в метрах
	Церкви
	Кратеры грязевых вулканов
	Пески (показываются только на карте масштаба 1:25 000)
	Домо лесников
	Часовни
	Мечети
	Семафоры и светофоры (показываются только на карте масштаба 1:25 000)
	Метеорологические станции
	Входы в пещеры и гроты (грот - пещеро в обрывистых морских берегах)
	а) ветряные мельницы, б) ветряные двигатели
	Отдельно стоящие деревья, имеющие значение ориентиров: а) хвойные; б) лиственные



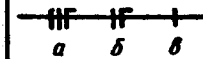
Образа и промоины (узкие образа)
 а) шириной в масштабе более 1мм;
 б) шириной 1мм и менее (8 - ширина между бровками, 4 - глубина в метрах)



а) обрывы (21 - высота в метрах);
 б) укрепленные уступы полей на террасированных участках склонов



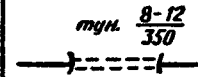
Железные дороги: а) трехпутные;
 б) двухпутные; в) однопутные



Электрифицированные железные дороги:
 а) трехпутные; б) двухпутные;
 в) однопутные



а) насыпи; б) выемки (4 - высота или глубина в метрах); в) участки с большими уклонами - более 0,0200 (только в горных районах)



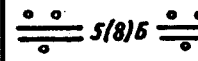
Туннели: 8 и 12 - высота и ширина,
 350 - длина в метрах



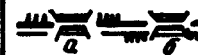
Автострады: 8 - ширина одной полосы в метрах; 2 - количество полос; Ц - материал покрытия (Ц - цементобетон, А - асфальт, асфальтобетон); насыпи; 4 - высота насыпи в метрах



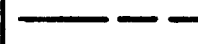
Усовершенствованное шоссе. 8 - ширина покрытой части, 10 - ширина всей дороги от канавы до канавы в метрах; А - материал покрытия (А - асфальтобетон, Ц - цементобетон, БР - брусчатка, К - камень колотый, Кл - клинкер); выемки: 5 - глубина выемки в метрах



Шоссе: 5 - ширина покрытой части, 8 - ширина всей дороги от канавы до канавы в метрах; Б - материал покрытия (А - асфальт, Б - булыжник, Г - гравий, К - камень колотый, Ш - шлак, Ц - щебень); обсадки



Мосты двухъярусные: а) шоссе под железной дорогой; б) шоссе над железной дорогой



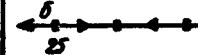
Грунтовые (проселочные) дороги и трудно-проезжие участки дорог



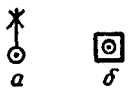
Полевые и лесные дороги



Линии электропередачи: а) на деревянных опорах; б) на металлических или железобетонных опорах (25 - высота опоры в метрах)



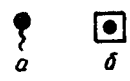
Колодцы



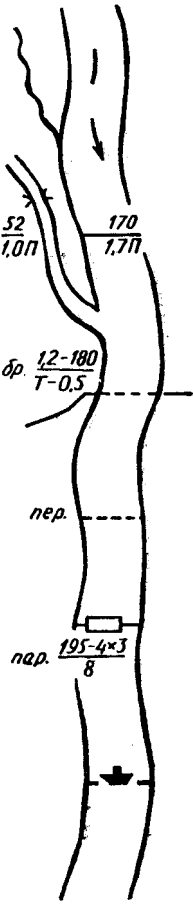
Колодцы: а) с ветряным двигателем;
б) бетонированные с механическим подъемом воды

40,2 ● арт. н.
дебит 1500 л/час

Артезианские колодцы (буровые скважины, из которых подземные воды поднимаются кверху и даже вытекают фонтаном), гидрологические скважины



а) источники (ключи, родники);
б) оборудованные источники



Стрелки, показывающие направление течения рек; 0,2 - скорость течения в метрах в секунду

Характеристика рек и каналов: 170 - ширина, 1,7 - глубина в метрах; П - характер грунта дна (П - песчаный, Т - твердый, В - вязкий, К - каменистый)

Броды: 1,2 - глубина, 180 - длина в метрах; Т - характер грунта; 0,5 - скорость течения в метрах в секунду

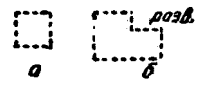
Перевозы (лодочные переправы)

Паромы: 195 - ширина реки; 4x3 - размеры парома в метрах; 8 - грузоподъемность в тоннах

Железнодорожные паромы



Отдельно расположенные двory на картах масштабов 1:25 000 - 1:100 000



Разрушенные и полуразрушенные строения, имеющие значение ориентиров



Заводские и фабричные трубы



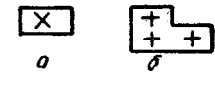
Заводы, фабрики и мельницы с трубами



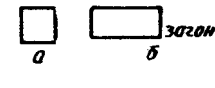
Заводы, фабрики и мельницы без труб



Электростанции



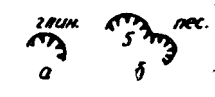
Кладбища



Загоны для скота



Терриконы (отвалы горных пород на шахтах и рудниках), 15 и 25 - высота в метрах



Места добычи полезных ископаемых (рудных и нерудных) открытым способом; 5 - глубина карьера в метрах

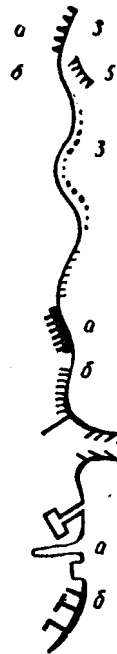


Торфоразработки

Примечание Условные знаки, обозначенные буквой 'а', не выражаются в масштабе карты, а обозначенные буквой 'б' выражаются в масштабе карты



Пункты государственной геодезической сети (геодезические пункты); 91,6 - высота верхнего центра над уровнем моря



берега обрывистые: а) без пляжа, б) с пляжем, не выражающимися в масштабе карты. 3 и 5 - высота обрывов в метрах

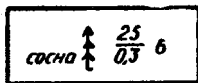
береговые естественные валы, озы и другие гряды, не выражающиеся в масштабе карты. 3 - высота в метрах

берега с укрепленными откосами

Набережные а) каменные, б) деревянные

Валналы (валы, ограждающие от волнения водное пространство порта или подхода к морскому причалу) и буны (валы, ограждающие побережье от размыва)

Молы (портные сооружения в виде дамб) и причалы а) выражающиеся в масштабе карты, б) не выражающиеся в масштабе карты



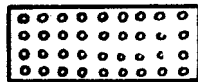
Хвойные леса 25 и 0,3 - высота и толщина деревьев в метрах, б - расстояние между деревьями в метрах



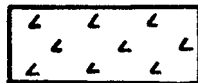
Лиственные леса



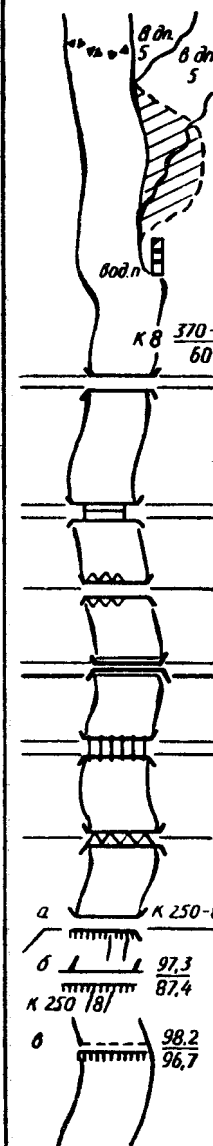
Смешанные леса



Фруктовые и citrusовые сады



Буреломы



Водопады и пороги (выступы горных пород в русле реки) 5 - высота падения воды в метрах

Границы и площади разливов крупных рек и озер при продолжительности затопления местности более двух месяцев; границы и площади строящихся водохранилищ

Водомерные пасты и футштоки (футшток рейка с делениями, устанавливаемая для наблюдения уровня воды в море, реке, озере)

Мосты: К - материал постройки; 8 - высота над уровнем воды (на судоходных реках); 370 - длина моста, 10 - ширина проезжей части в метрах; 60 - грузоподъемность моста (допустимый вес колесных машин с грузом) в тоннах

Мосты подъемные и разводные

Мосты наплавные

Мосты двухъярусные

Мосты цепные и канатные

Мосты металлические (выделяются только на карте масштаба 1:25000)

Плотины: а) проезжие, б) непроезжие, в) подводные, К - материал сооружения; 250 - длина, в - ширина плотины по верху в метрах; в числителе - отметка верхнего уровня воды, в знаменателе - нижнего

Литература

- Бардин К. Б. Азбука туризма.—М.: Просвещение, 1973.—174 с.
- Богатов С. Ф., Крюков О. Г. Спортивное ориентирование.—М.: Воениздат, 1982.—101 с.
- Булгаков А. А. Велосипедный туризм для всех.—М.: Профиздат, 1984.—128 с.
- Булгаков А. А., Рыжавский Г. Я. Два дня в конце недели.—М.: Физкультура и спорт, 1984.—126 с.
- Васильев И. В. В помощь организаторам и инструкторам туризма.—М.: Профиздат, 1973.—134 с.
- Верба И. А., Голицын С. М., Куликов В. М., Рябов Е. Г. Туризм в школе.—М.: Физкультура и спорт, 1983.—160 с.
- Водный туризм (руководитель авторского коллектива — И. Д. Аристова).—М.: Физкультура и спорт, 1968.—208 с.
- Волков Н. Спортивные походы в горах.—М.: Физкультура и спорт, 1974.—159 с.
- Гавриков Ф., Кожин Г. Военно-спортивные игры.—М.: Изд-во ДОСААФ, 1968.—82 с.
- Гранильщиков Ю. В. Семейный туризм.—М.: Профиздат, 1983.—112 с.
- Жадан В. І., Пічугін Б. В., Федченко Ю. І. Як вивчати свій край.—Киев.: Радянська школа, 1981.—60 с.
- Кодыш Э. Н., Константинов Ю. С., Кузнецов Ю. А. Туристские слеты и соревнования.—М.: Профиздат, 1984.—109 с.
- Куприн А. М. Занимательная топография.—М.: Просвещение, 1977.—121 с.
- Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы.—М.: Физкультура и спорт, 1981.—111 с.
- Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы.—М.: Физкультура и спорт, 1979.—149 с.
- Меньчуков А. В мире ориентиров.—М.: Физкультура и спорт, 1967.—157 с.
- Моргунов Б. П. Туризм.—М.: Просвещение, 1978.—166 с.
- Остапец А. А. В походе юные.—М.: Просвещение, 1978.—94 с.
- Остапец А. А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе.—М.: Педагогика, 1985.—104 с.

Рощин А. Н. Без компаса и карты.—Киев: Радянська школа, 1971.—136 с.

Рощин А. Н. Ориентирование на местности.—Киев: Головное издательство издательского объединения «Вища школа», 1982.

Рощин А. Н. Учись ориентироваться на местности.—Киев: Радянська школа, 1982.—78 с.

Туризм и краеведение: Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.—М.: Просвещение, 1982.—352 с.

Турист/Сост. А. А. Власов.—М.: Физкультура и спорт, 1974.—385 с.

Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные.—М.: Физкультура и спорт, 1983.—143 с.

Штюрмер Ю. А. Охрана природы и туризм.—М.: Физкультура и спорт, 1974.—102 с.

Юньев И. С. Краеведение и туризм.—М.: Знание, 1974.—104 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1. Советский массовый туризм и его место в системе физического воспитания	5
Влияние туризма на организм школьников	7
Глава 2. История развития туризма	9
Глава 3. Классификация видов туризма	18
Виды туризма	—
Формы туризма	—
Глава 4. Топографическая подготовка	20
Основные элементы топографии	—
Условные топографические знаки	22
Работа с картой	29
Ориентирование	34
Глава 5. Содержание и формы туристско-краеведческой подготовки школьников	54
Начальная туристско-краеведческая подготовка	—
Туристские походы	71
Туристские слеты и соревнования	170
Туристско-краеведческие кружки	183
Школьные краеведческие музеи	185
Школьные лагеря труда и отдыха, туристские и туристско-трудовые лагеря	187
Приложения	190

УЧЕБНОЕ ИЗДАНИЕ

Валентина Ивановна Курилова

ТУРИЗМ

Зав. редакцией *Б. О. Хренников*

Редакторы *И. В. Оранский, М. В. Маслов*

Младшие редакторы *М. И. Ерофеева, М. А. Мякишева*

Художники *Е. А. Виноградова, Г. Н. Сумарокова*

Художественный редактор *Е. Л. Ссорина*

Технический редактор *Р. Ф. Лисицына*

Корректор *И. Н. Панкова*

ИБ № 10602

Сдано в набор 16.02.88. Подписано к печати 24.05.88. Формат 60×90¹/₁₆. Бум. ки.-журн. отеч. Гарнит. литерат. Печать высокая. Усл. печ. л. 14,0+0,25 форз. Усл. кр.-отт. 14,69. Уч.-изд. л. 15,27+0,44 форз. Тираж 71 000 экз. Заказ № 1887. Цена 70 к.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Просвещение» Государственного комитета РСФСР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 129846, Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

Областная ордена «Знак Почета» типография им. Смирнова Смоленского облуправления издательств, полиграфии и книжной торговли, 214000, г. Смоленск, проспект им. Ю. Гагарина, 2.