

Приложение к п. 2.1.ВУ.31.

к основной образовательной
программе основного общего
образования МАОУ Центр
образования «Верх-Тулинский»

"Азимут"



Автор – составитель:

Расторгуев Максим Александрович,

педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	стр.3
1.1 Цели программы.....	стр.3
1.2. Задачи программы.....	стр.3
1.3. Методическая основа программы.....	стр.3
1.4. Режим и организация работы.....	стр.3
1.5. Принципы, лежащие в основе реализации программы.....	стр.4
1.6. Методы, приемы, средства и формы работы по программе.....	стр.4
1.7. Условия, необходимые для реализации программы.....	стр.4
1.8. Особенности реализации программы.....	стр.5
1. 9. Содержание и методика занятий.....	стр.5
1.10. Знания, умения и навыки обучающихся по годам реализации программы.....	стр.7
II. Учебно-тематический план 1 года обучения	стр.11
III. Содержание 1 года обучения	стр.13
IV. Учебно-тематический план 2 года обучения	стр.20
V. Содержание 2 года обучения	стр.26
VI. Учебно-тематический план 3 года обучения	стр.39
VII. Содержание 3 года обучения	стр.43
VIII. Литература	стр.51
IX. Методическое обеспечение программы	стр.53

I. Пояснительная записка

Пешеходный туризм — самый массовый и самый доступный вид туризма. Самодеятельный туристский поход сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит его в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания детей.

Занятия туризмом способствуют всестороннему развитию личности ребенка и направлено на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, приобретение навыков самостоятельной деятельности.

Программа «Азимут» разработана по блочно – модульному принципу. Первый год обучения является базовым, так как дает начальные, основные знания и умения, без освоения которых сложно и небезопасно заниматься любым видом туризма. Специализация по направлениям деятельности программы осуществляется на втором и третьем годах обучения.

Комплексность программы основывается на цикличности туристско – краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся спирали. Обучение осуществляется от простого к сложному.

1.1.Цель:

Формирование положительной мотивации к здоровому образу жизни, физическому развитию через занятия туризмом.

1.2. Задачи:

- формирование основных понятий туризма.
- выработка у обучающихся нравственных, волевых качеств личности;
- подготовка обучающихся к соревнованиям различного ранга (районные, областные);
- формирование положительной мотивации к здоровому образу жизни, укреплению здоровья и повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды;
- создание в коллективе атмосферы дружбы и взаимовыручки при проведении туристских походов, соревнований, смотров, конкурсов.

1.3. Методическая основа программы

Программа разработана на основе авторских образовательных программ:

- «Пешеходный туризм», авторы В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн;
- «Юные судьи туристских соревнований», автор Ю.С. Константинов (сборник авторских программ по туризму и краеведению, М., Федеральный центр туризма и краеведения, издательство «Советский спорт», 2005г) .

Отличительные особенности модифицированной программы «Азимут» от авторских образовательных программ:

- уменьшение общего количества часов по годам обучения с 324 часов до 128 часов в 1 год обучения и 216 часов на 2 и 3 годах обучения;

- уменьшение времени реализации программы с 4 лет до 3, в связи с увеличением возраста принимаемых в объединение обучающихся;

- замена учебных тем в блоке «Основы туристской подготовки», тема «Воспитательная роль туризма» заменена на тему «Введение в туризм. Законы туристов».

1.5. Принципы, лежащие в основе реализации программы:

1. Принцип личностного подхода.
2. Принцип взаимоуважения.
3. Принцип адекватности возрасту (методы, приемы, средства и формы обучения соответствуют возрастным и психо-физическим особенностям обучающихся).
4. Принцип опоры на интерес.
5. Принцип ориентации на достижения успеха.
6. Принцип доступности.
7. Принцип последовательности.
8. Принцип научности.
9. Принцип интерактивного обучения.
10. Принцип обратной связи.

1.6. Методы, приемы, средства и формы работы по программе:

Методы и приемы работы:

1. Методы организации и самоорганизации Учебно – познавательной деятельности:

- перцептивные методы (чувствительные): словесные, наглядные, практические;

- логические – методы отражающие логику изложения учебного материала и восприятия его обучающимися;

- гностические: объяснительно – репродуктивные, исследовательские, поисковые;

- кибернетические: методы управления и самоуправления обучением.

2. Методы стимулирования и мотивации учения, т.е. методы формирования познавательных интересов, долга, ответственности.

3. Методы контроля и самоконтроля эффективности обучения.

Формы работы:

- индивидуальная;

- групповая (применяется при практических занятиях, при самостоятельной подготовке к занятию, Учебно – тренировочных занятиях);

- коллективная (применяется на всех общих занятиях).

Средства:

- методические (методические разработки и рекомендации, учебные пособия, методическая и учебная литература, аудио-, видеозаписи);

- технические (видео-, аудиоаппаратура, технические средства, туристское снаряжение и инвентарь)

1.7. Условия, необходимые для реализации программы:

1. **Профессионализм педагога** – повышение уровня педагогического мастерства педагога на курсах повышения квалификации, участие в научно – практических конференциях, слетах, соревнованиях различного ранга, обобщение передового опыта работы).
2. **Эмоционально – психологический климат** – отношения с воспитанниками строятся на принципах взаимоуважения. Каждый воспитанник должен иметь возможность высказаться.
3. **Материально – техническая база** – для проведения теоретических занятий необходимо иметь учебный кабинет, для отработки специальных туристских умений – тренировочную площадку, которые оснащены необходимым туристским снаряжением и инвентарем.

1.8. Особенности реализации программы

Реализация программы осуществляется по четырем основным **направлениям:**

1. Формирование разносторонне развитой личности.
2. Развитие самостоятельности обучающихся на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развитие творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.
3. Морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.
4. Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма, приобщение к здоровому образу жизни.

1. 9. Содержание и методика занятий.

Учебный план и программа первого года обучения предусматривают обучение азбуке туризма—начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, основных сведений о своем крае, элементарных понятии об ориентировании на местности, знаний основ топографии, гигиены туриста, первой доврачебной помощи при заболеваниях и травмах.

Подготовка походов включает изучение и разработку маршрута, распределение обязанностей, организационную и хозяйственную подготовку. Маршруты походов должны быть построены так, чтобы группа могла познакомиться с местами боевой, трудовой славы края, наиболее типичными формами рельефа, рекой, озером. Желательно, чтобы во время походов ребята посетили места добычи полезных ископаемых, побывали на карьере, на обогатительной фабрике, на гидросооружениях и т. п. Маршруты должны знакомить обучающихся с наиболее характерными природными условиями района. В результате походов обучающиеся приобретают знания по охране природы, памятников истории и культуры. Руководитель должен быть готов привести интересные факты, рассказать легенды, связанные с местами, где проходят маршруты. Сами воспитанники делают сообщения или небольшие доклады о достопримечательных местах района похода, знакомятся с литературой, картографическим материалом.

Обязанности между участниками похода следует распределять так, чтобы каждый был занят посильным и интересным для него делом. «Поход готовят все! В походе работают все!» — заповедь участников пешеходного туризма.

Летний зачетный некатегорийный поход протяженностью 20-25 км готовится в течение всего года. Во время этого похода обучающиеся выполняют краеведческую работу, совершают экскурсии на различные объекты своего края, ведут путевые записи, фотографируют достопримечательности и т. д. Зачетный поход—завершающий этап в освоении ребятами основных элементов туристской техники и навыков походного быта. Особое внимание уделяется отработке таких элементов туристской техники, как установка туристских палаток в обычных условиях и на скорость, разведение костра в различных условиях, переход через реку по бревну и вброд, ориентирование по карте, компасу и звездам, ходьба по заболоченной местности, по густому мелколесью, подъемы и спуски по залесенным склонам, определение сторон горизонта по местным признакам и по Солнцу. За время похода воспитанниками должна быть хорошо освоена система организации движения по маршруту и походного бивачного быта: правильная укладка рюкзака, варка пищи, мытье посуды, личная гигиена, заготовка топлива и т. п.

Учебный план и программа второго года обучения предусматривают дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому грамотному и культурному путешественнику.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в России, с современной организацией его в стране, с постановлениями партии и правительства о его развитии, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, вопросы туристского хозяйства, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

Здесь особенно важно не только научить ребят, привить им те или иные туристские навыки, по и морально подготовить их к преодолению любых трудностей и лишений в пути, к умению брать на себя большую часть работы, воспитать готовность каждого в любой момент прийти на помощь товарищу.

Значительное внимание в программе второго года обучения уделяется тактике и технике походов, туристскому хозяйству. При изучении тем по краеведению надо раскрыть перед ребятами все многообразие природы, экономики и культуры края, обогатить их знаниями всех достопримечательных мест области.

Практические занятия и учебно-тренировочные походы надо строить так, чтобы ребята научились все делать самостоятельно. Очень важно, чтобы они привыкли быстро, дружно, толково работать на биваке и на препятствиях, не прятались бы за спины товарищей.

Занятия по ряду отдельных тем программы (в первую очередь по краеведческому разделу) полезно проводить в форме докладов (рефератов), составленных обучающимися самостоятельно. Руководитель, конечно, должен помочь докладчикам в подготовке этих выступлений, а затем и дополнить их после прочтения в объединении. Хорошие результаты может дать и привлечение к занятиям по отдельным темам или даже разделам краеведов, медиков, топографов и т. п.

Вопросы техники безопасности в пешеходном туризме в курсе второго года обучения рассматриваются в каждом разделе программы — в темах, так или иначе связанных с безопасностью в походе. Короткие беседы по этим вопросам должны проводиться и во время самих походов, тренировок, практических занятий на конкретном материале правильных и неправильных действий юных туристов.

При организации работы на 3 году обучения в воспитании грамотных и культурных туристов огромное значение имеют разборы походов. Практически важно после каждого учебно-тренировочного похода на очередном занятии кружка или прямо в походе у вечернего костра уделить время для обсуждения его итогов. Удачно проведенный разбор итогов похода учит ребят думать, критически относиться к себе и товарищам, заставляет осмыслить обильный поток информации, полученной во время похода. Для руководителя обсуждение похода — еще одно средство изучения воспитанников, позволяющее глубже узнать их характеры, образ мысли, склонности.

1.10. Знания, умения и навыки обучающихся по годам реализации программы

Обучающиеся

должны знать:

5 класс

- требования, предъявляемые к туристскому снаряжению;
- специфику подбора личного снаряжения для похода;
- отличия плана от карты;

- отличие топографических и спортивных карт;
- определение понятий «масштаб», «азимут»;
- компас: устройство и правила пользования;
- основные правила поведения на природе;
- экологические требования к выбору маршрутов мест привалов и ночлегов;
- общую характеристику туристских возможностей родного края;
- основные правила, законы и традиции самостоятельного туристского движения;
- обязанности ответственного за ведение походного дневника;
- значение режима дня;
- основные правила подготовки к учебному занятию и туристскому походу;
- права и обязанности командира палатки (отделения) и дежурной бригады;
- особенности распределения участников по палаткам (отделениям) и дежурным бригадам;
- специфику самодеятельного спортивного туризма;
- особенности различных видов туризма.

Обучающиеся

должны уметь:

- составлять перечни личного снаряжения для однодневного похода в различных сезонных условиях и похода с ночевкой;
- составлять перечни группового снаряжения для похода с ночевкой в полевых условиях;
- укладывать рюкзак для однодневного похода;
- определять стороны горизонта по компасу, солнцу, местным предметам;
- ориентировать карту при помощи компаса;
- определять азимуты на заданные ориентиры;
- выдерживать заданное направление при движении по азимуту;
- выполнять обязанности командира палатки (отделения) и дежурной бригады в условиях туристского похода.

Обучающиеся должны иметь навыки:

- работы с компасом;
- работы с топографической и спортивной картой.

II. Учебно-тематический план

5 класс

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Основы туристской подготовки				
1.1	Введение в туризм. Законы туристов	2	1	1
1.2	Техника безопасности при проведении занятий и походов	1	1	-
1.3	История развития туризма в России	2	2	
1.4	Этапы подготовки туристского похода. Стратегия и тактика походов	1	1	-
1.5	Практическая работа: <i>Разработка маршрута похода.</i>	2	-	2
1.6	Личное и групповое туристское снаряжение.	1	1	
1.7	Практическая работа: <i>Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.</i>	2	-	2
1.8	Туристские должности в туристской группе. Практическая работа: <i>Распределение обязанностей в туристской группе</i>	2	1	1
2. Топография и ориентирование				
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте Практическая работа: <i>Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния по карте.</i>	2	1	1
2.2	Ориентировании по горизонту, азимуту Практическая работа: <i>Построение заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.</i>	2	1	1

III.СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1.1 Введение в туризм. Законы туристов

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровливания, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм.

Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, ориентированию, туристскому многоборью. Законы туристов (**Приложение № 1**)

1.2. История развития туризма в России.

Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско – юношеского туризма.

1.3 Техника безопасности при проведении занятий и походов

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переезде группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомых населенных пунктах. Взаимоотношения с местным населением.

1.2 Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения при одно - трехдневном походе, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для летних походов. Типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремнабора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия: *Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Уход за снаряжением.*

1.3. Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, индивидуальность, равные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием, заведующий снаряжением, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчеты в походе, культорг, физорг и др.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности.

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям.

Практические занятия: *Распределение обязанностей в туристской группе*

2. ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ

2.1 Понятие о топографической и спортивной карте

Определение топографии и топографических карт. Значение топографических карт для туристов.

Практические занятия: *Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния по карте.*

2.3 Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Практические занятия: *Построение заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов.*

Практические занятия: *Упражнения по определению азимута по тени от Солнца, определение азимута в разное время суток. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде.*

VIII. ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Аппенинский А.И. Физическая подготовка туристов. М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
3. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. М.: ЦРИБ «Турист», 1989.
4. Баленко С.В. Школа выживания. М.: Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение», 1992.
5. Берман А. Грани риска. М.: ФиС, 1978.
6. Библиотечка по защите населения в чрезвычайных ситуациях (в трех выпусках). М.: «Папирус», 1998.
7. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
8. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: «Просвещение», 1993.
9. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях среды. М.: «Мысль», 1980.
10. Волович В.Г. С природой один на один. М.: «Воениздат», 1989.
11. Волович В.Г. Академия выживания. М.: «Толк», «Техноплюс», 1996.
12. Волошинов В.Б., Литвинов Е.Н., Перевалов В.Ф., Шершнева Л.И. Безопасность человека. М.: 1994.
13. Волков Б.Н., Волков Н.Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы (методическое пособие). М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
14. Выживание в экстремальных условиях. М.: ИПЦ «Русский раритет», 1993.
15. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. М.: ФиС, 1987.
16. Гастюшин А.В., Шубина С.И. Азбука выживания. М.: «Знание», 1996.
17. Гастюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М.: «Зеркало», 1994.
18. Кашевин Б.Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. М.: ЦРИБ «Турист», 1987.
19. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1987.
20. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990.
21. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
22. Кудряшов Б. Энциклопедия выживания. Краснодар: «Советская», 1996.
23. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
24. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. М.: ЦДЮТур, 1998.
25. Палкевич Я.Е. Выживание в городе. Выживание на море. М.: «Корвет», 1992.
26. Самыгин О.П., Столяренко Л.Д., Турчина Н.Ю., Шевченко В.А. Школа выживания (обеспечение безопасности жизнедеятельности). Ростов-на-Дону: «Феникс».
27. Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста: Методические рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1980.
28. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998.
29. Стуков Г.А. Применение авиации при проведении поисково-спасательных работ. М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
30. Стуков Г.А. О мерах по обеспечению безопасности туристов и экскурсантов на воде. М.: ЦРИБ «Турист», 1991.
31. Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. М.: «Образование», 1997.
32. Харин Х.Я. Безопасность путешествий на плотах. М.: ЦРИБ «Турист», 1984.
33. Шалаев П.П., Голова Е.Н., Семенов Ю.А., Захаров Л.А. Основы поведения и меры безопасности людей на воде: Методическое пособие. М.: МГФСО, 1993.

ЗАКОНЫ ТУРИСТОВ

Это своеобразный кодекс туристской чести. Надо, чтобы вы, ребята, не только помнили эти законы, но и глубоко вникли в их содержание, считали своим долгом, честью их выполнение.

- Нельзя понять смысл туризма, сидя дома.
- Дорогу осилит идущий.
- Туристы ходят цепочкой — бараны табуном.
- Если ты устал — помоги товарищу и тебе станет легче.
- Каким бы маленьким ни был оставшийся кусочек хлеба — в походе его делят на всех.
- Взятую у товарища вещь верни в те же руки.
- Плохой поход бывает у плохих туристов.
- Успех похода полностью зависит от его подготовки.
- Наш девиз: не ныть! Не ныть, если холодно, если голодно, если подгорела каша.
- Пошел в поход — не бойся, боишься — не ходи.
- Если на полпути ты понял, что идешь не в ту сторону, — не упрямясь, вернись.
- Семеро одного ждут.
- Незаписанное наблюдение — потерянный клад!
- Путешественник — это тот, кто людям добро несет. Кто топчет, ломает, жжет — презренным бродягой слывет.
- В походе ничего личного нет. Твои ноги и ты сам принадлежат группе. Если у тебя заболел “твой” живот — болеет вся группа. Если ты не можешь идти — сидит вся группа.
- Реки, лес и скалы не прощают ошибок и во время похода учиться поздно. Учись туризму заранее
- В походе только один командир. Слово его - железный закон
- Если мне станет когда-нибудь страшно, я не отступлю. Смелость - это когда человек боится, но не сворачивает с дороги
- Всегда и всюду буду помнить, что я состою в команде и никогда не сделаю ничего, что может подвести команду
- Я могу поссориться с друзьями, обидеться на всех ребят, но даже в этом случае я не покину команду в трудном деле, походе, потому что это — предательство
- Я готов немедленно оставить все дела и мчаться на сигнал "Тревога". Такой сигнал никто никогда не имеет права подавать зря
- Когда говорит гитара, все остальные молчат! Не интересно – отойди в сторону, не мешай другим.
- В лесу, в горах, в степи, в пустыне, где бы то ни было в походе ты в гостях у Матушки-природы. Не навреди.

Правила безопасности в туристском походе

СОДЕРЖАНИЕ

1. Правила безопасности перед выходом из тур.лагеря, населенного пункта.
2. Правила безопасности при движении.
3. Правила безопасности при спуске на веревке.
4. Правила безопасности при организации бивака.
5. Правила хранения, контроля и использования снаряжения.
6. Правила безопасности в учебно-тренировочном походе.
7. Правила безопасности при прохождении заболоченной местности.
8. Правила безопасности при обращении с горючими веществами взрывоопасными предметами.
9. Правила безопасности при встрече с дикими животными, пресмыкающимися, насекомыми.

1. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД ВЫХОДОМ ИЗ ТУР.ЛАГЕРЯ, НАСЕЛЕННОГО ПУНКТА.

1. Выбранный маршрут должен соответствовать уровню подготовки и возможностями участников.
2. Тщательно изучить направление движения, имеющуюся маркировку, характер рельефа, трудности, опасности, источники воды, возможность схода с маршрута в случае необходимости.
3. Разработать график и определить порядок движения группы, что мобилизует и дисциплинирует людей.
4. Не начинать трудного перехода (продолжительного) и восхождения без предварительной подготовки и акклиматизации.
5. Перед выходом ознакомиться с прогнозом погоды на период движения по маршруту.
6. Не выходить на маршрут при явно не благоприятных условиях: через 2-3 дня после обильного снегопада, в туман, при низкой температуре или сильно выраженной лавиной опасности.
7. Выходить в темное время суток только при хорошем знании маршрута, предстоящем долгом дневном переходе, а в плохую погоду - при спасательных работах.
8. Тщательно проверить экипировку, снаряжение и продукты питания, состояние здоровья участников, не брать на маршрут больных, чувствующих недомогания.
9. Всем участникам знать опасности и причины, ведущие к несчастью, уметь их своевременно обнаружить, не допускать самонадеянного подхода к опасности, соблюдать правила безопасности.
10. Не предпринимать поход, восхождения или экспедицию без опытного, авторитетного руководителя, знающего маршрут, без правильно заполненной и оформленной документации.
11. В незнакомой местности двигаться внимательнее, уточняя свое местонахождение по карте, делая разведку пути.

12. Выходить на маршрут рано утром, хорошо экипировавшись, имея достаточный запас продуктов и только после сообщения графика движения на КСС, начальнику базы или другим лицам.
13. Принять необходимые меры к предохранению ног от ранений и переохлаждений.
14. Начинать движение лишь в исправных (прочных, просушенных)

2. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ДВИЖЕНИИ

1. Передвижение должно быть не индивидуальным, а групповым, что позволит обеспечить взаимопомощь участников на маршруте.
2. Не допускать разделения группы и нарушения дисциплины. Всякая отлучка возможна только с разрешения инструктора.
3. Каждая группа независимо от ее размера, должна иметь опытного, хорошо подготовленного руководителя, обладающего авторитетом.
4. Темп движения и остановки должны соответствовать уровню подготовленности и возможностям участников, условиям местности и погоды.
5. Соблюдать правильный режим нагрузки, отдыха, питания, питьевой режим, принимать меры, обеспечивающие хорошую терморегуляцию организма.
6. Поддерживать в группе высокую дисциплину и чувство взаимовыручки.
7. Не допускать купания в горных озерах, где есть опасность утонуть или простудиться.
8. Не сокращать путь за счет безопасности (можно попасть в лавину, поскользнуться, упасть на камни).
9. Избегать движения в ненастье, в тумане, в темноте, поздно вечером. Основную часть дневного перехода совершать в утренние часы.
10. Избегать подъемов и спусков по желобам со свободнолежащими камнями.
11. Выбрать маршрут с учетом конкретных условий (структуры снежного покрова, состояния участников, погоды), всегда предпочитая безопасный путь.
12. Большая маневренность группы и отдельных ее участников не должна достигаться за счет облегчения экипировки или уменьшения количества бивачного снаряжения и продуктов.
13. Не терять и не забывать вещи, чтобы в тот или иной момент не остаться без необходимого инвентаря и экипировки.
14. Неослабленное внимание к предупредительным знакам в горах, чтобы избежать попадания в лавину или столкновения на горнолыжной трассе.
15. Избегать каких бы то ни было работ в лавиноопасных зонах, а в случае необходимости их проведения воздвигнуть специальные защитные сооружения или систематически сбрасывать накопившийся снег с помощью взрывов или других методов под руководством специалистов.
16. При движении в горах не употреблять спиртных напитков: это предохранит организм от вредных последствий и опасного поведения.

17. Во избежание ранений не сбрасывать камни со склонов гор.
18. Не преодолевать сложных участков без достаточной уверенности в прочности опор и собственных силах.
19. Соблюдать заявленный контрольный срок возвращения с маршрута . Это мобилизует участников и в случае аварии облегчает спасательные работы.
20. Каждый участник должен знать и соблюдать правила движения.
21. При аварии уметь оказать помощь пострадавшему.
22. Избегать отступления от намеченного маршрута и тактики передвижения (кроме случаев усложнения обстановки с целью обеспечения безопасности, спасательных работ и др.).
23. При прохождении лавино и камнеопасных склонов внимательно следить за сигналами сигнальщиков, предупреждающими об опасности, быстро и точно исполнять соответствующие команды.
24. При движении по неустойчиво стоящим камням, крутым склонам внимательно ставить ноги, а при необходимости страховаться.
25. При малейшем сомнении в безопасности прибегать к страховке.
26. При ухудшении состояния группы и ее экипировки своевременно сойти к ближайшему лагерю, населенному пункту, по наиболее легкому пути.
27. При невозможности отыскать лагерь - умело и своевременно создать надежный бивак, или двигаться по безопасной долине до ближайшего населенного пункта, или возвратиться по знакомому пути назад. Иногда от этого зависит жизнь участников.
28. При движении в сильный мороз делать короткие остановки для отдыха, непрерывно двигать пальцами, лицевыми мышцами, слегка растирать открытые части тела. Постоянно наблюдать за появлением признаков отморожения у товарищей.
29. При сильном дожде или граде остановиться в укрытом месте и переждать непогоду. При снегопаде действовать с учетом характера рельефа, снежного покрова и состояния группы.
30. При движении в тумане во избежание потери ориентировки, срыва в пропасть, падения со снежного карниза, попадания в лавину усилить внимание: в случае опасности дожждаться рассеивания тумана, использовать веревку. При сильном тумане движение прекратить.
31. При сильной радиации защитить глаза и открытые участки тела от ожогов.
32. При движении в зимних условиях:
 - а) начинать поход при хорошей погоде и не ранее чем через 2-3 дня после снегопада.
 - б) преодолевать крутые обледенелые склоны без лыж, на кошках, вырубая ступеньки или устраивая перила из веревок.
 - в) на трудных участках лыжи прочно прикрепить к рюкзаку, чтобы они не мешали при движении (освобождаются руки и увеличивается устойчивость).

преодоление снежных гребней и покрытых снегом рек начинать после тщательной разведки, зондирования пути ледорубом или лыжной палкой, при обязательной

страховке веревкой с надежного места.

д) при движении по очень крутому опасному склону ледоруб держать в удобном

для самозадержания положении, рука должна быть в темляке.

е) не допускать глиссирования по крутым, непросматривающимся склонам с большой скоростью и без подготовки во избежание падений в трещины, ранений о скалы.

ж) избегать движения по снежным сугробам, расположенным на крутых склонах,

как и скольжения по травянистым склонам.

з) знать, что более безопасны склоны, на которых под снегом много камней и неровностей, а в их нижней части кустарник.

33. При движении на лыжах:

а) не подрезать лавиноопасный склон.

б) не преодолевать крутой обледенелый склон.

в) не допускать опасно высокой скорости, лишаящей возможности владеть лыжами.

г) в тумане не идти по опасным карнизам, ущельям, скалам, неизвестным местам.

д) при спуске с гор на лыжах внимательно следить, чтобы лыжи не зацепились за кусты, не наскочили на дерево, скрытые или открытые камни.

е) при продолжительном спуске в условиях низкой температуры предохранять лицо и другие части тела от обморожения.

ж) не допускать резких поворотов, прыжков и ударов лыжами на лавиноопасных склонах.

34. При грозовой буре:

а) спуститься с хребта.

б) сложить железные предметы метрах в десяти от людей.

в) не стоять под одиночным деревом, маркировочными столбами, на берегу водоема.

г) не бегать, а ходить не спеша.

д) группа должна рассредоточиться.

е) не останавливаться на опушке леса и на местности, через которую течет вода.

ж) не стоять вблизи мест, где есть металлические провода.

з) по возможности расположиться на изолирующем материале.

и) помнить, что не всякое поражение молнией смертельно и энергичное вмешательство группы может предотвратить несчастье.

35. При необходимости переправы через реку:

а) прежде всего выбрать время и место переправы.

б) правильно определить место и вид страховки, расставить членов группы с учетом их сил, опыта и роста.

в) при переправе иметь спасательные посты перехвата.

г) прикрепляться к натянутой через реку веревке с помощью карабина на расстоянии от груди не более одного локтя.

д) при навесной переправе применяется только основная веревка.

е) при навесной переправе запрещается использовать самосдергивающиеся системы.

ж) при переправе в брод с шестом пользоваться спасжилетами и дополнительными надувными емкостями не менее 16 литров.

36. При несчастье направить для помощи минимум двух самых подготовленных участников.

37. В аварийной ситуации сохранять высокий моральный дух, крепкие нервы, хладнокровие, уверенность, умение действовать правильно и быстро, без паники.

5. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ СПУСКЕ ПО ВЕРЕВКЕ.

1. Закрепление веревки для спуска производить только за надежные, хорошо проверенные опоры. Не использовать старых крючьев, сгнивших кусков веревок, непрочных лежащих камней.

2. Площадка для спуска должна быть удобной и прочной, а острые скальные ребра предварительно обработаны.

3. Путь спуска по возможности должен миновать сыпучие участки с неустойчиво лежащими камнями.

4. Конец спусковой веревки должен доставать до площадки, где ее можно нарастить для дальнейшего спуска. Это обеспечивает спуск до следующей площадки и предохраняет от падения при неправильном применении веревок.

5. Спускающийся турист должен быть в специальной одежде, с каской на голове и находится на само страховке с помощью репшнура, и по возможности на верхней страховке.

6. Спуск производить путем движения по скалам без прыжков, медленно.

7. При спуске дюльфером не опускать таз ниже точки опоры ногами.

8. Ноги не должны быть сомкнуты и сильно согнуты в коленях.

9. Избегать закручивания тела, не отпускать регулирующую спуск руку.

10. Не допускать резкого ослабления и фиксирования веревки.
11. Организацию спуска по веревке производить только после наведенной самостраховки.
12. Диаметр основной веревки должен быть больше, чем вспомогательной. Это способствует лучшему затягиванию узлов при нагрузках.
13. Приземляться внимательно, легко и устойчиво, чтобы не потерять равновесия и не получить травму.

11. ПРАВИЛА ХРАНЕНИЯ, КОНТРОЛЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СНАРЯЖЕНИЯ.

1. Необходим постоянный контроль специалистов на конструировании и производстве новых видов снаряжения.
2. Не применять самодеятельного и не опробованного на прочность.
3. Снаряжение, которое не соответствует нормативным требованиям сразу же изымать из употребления.
4. Периодически контролировать качество используемых и находящихся на складе веревок и др. снаряжения.
5. Изъятие из употребления из-за низкой прочности веревки и другое снаряжение не применять для целей, связанных с опасностью.
6. Веревки, крючья и др. снаряжение подвергавшиеся динамическим ударам изымать из употребления.
7. Многократно подвергавшиеся нагрузкам веревки не применять при восхождении.
8. Во избежание скрытых и явных дефектов железные крючья не выправлять холодным способом.
9. Веревки нельзя бросать, ходить по ним, надо беречь их от ударов, высоких температур, воздействия растворителей и других хим. вещ.
10. Во избежание отрицательного воздействия ультрафиолетовых лучей и влаги, веревки из искусственного материала хранить в темном, сухом, проветренном месте.
11. При страховке свободные веревки укрывать под скалой.
12. При протягивании веревки через карабин не допускать повреждения волокон его защелкой.
13. Карабины не вешать защелкой от склона, что предупреждает самораскрывание карабина.
14. При восхождении не допускать спутывания веревок и образования на них узлов.
15. Длина и толщина крюка должны соответствовать скальной трещине, забивать его следует до упора ушка под необходимым углом.
16. Перед забиванием крюка испробовать прочность скалы ударами молотка.
17. Забивать крюки ударами молотка, производимыми только взмахиваниями руки. Это позволит сохранить равновесие.

18. Не допускать опасных опробований прочности крюка.
19. Избегать использование забитых в скале старых крюков, а при необходимости - проверить их прочность молотком.
20. Нельзя одновременно выбивать крюк с веревкой и карабином. Это может повредить веревку и карабин.
21. При применении клюва ледоруба держать его в стороне от тела.
22. При вырубании ступеней удары наносить без всего тела, используя тяжесть ледоруба, который надо держать за древко ближе к штуцку.
23. При передвижении на кошках ноги ставить на всю ступню увеличивая устойчивость тела.
24. При движении на кошках следить за тем, чтобы зубья не зацепились за брюки или другую кошку, за ботинок.
25. При движении на передних зубьях кошек загрузить пятку, чтобы идти по льду на четырех зубьях. Клювом ледоруба упираться в склон на уровне пояса.
26. При использовании грудной обвязки завязывать контрольные узлы.
27. На основной веревке перед грудной обвязкой с помощью репшура вяжется схватывающий узел.
28. Во избежание травм топоры, или пилы и другие острые предметы при транспортировке хранить в плотных чехлах.

12. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В УЧЕБНОМ ПОХОДЕ.

В целях обеспечения безопасности во время похода руководителю отделения и инструктору учебной группы вменяется в обязанность следующее:

1. Преодолевать препятствия, требующие применения специального снаряжения, начинать лишь в том случае, если есть полная уверенность в достаточном опыте руководителя
2. Убедится в том, что участники имеют достаточно моральных и физических сил.
3. Проводить на маршруте ежедневно разбор итогов дня с анализом пройденного участка маршрута и действий ведущего группы в этот день, а так же ошибок, допущенных участниками.
4. Выверять точность своего местонахождения.
5. Проверить разведки на местности лишь в случае их действительной необходимости и обязательно группой не менее трех человек.
6. Требовать от участников похода不折不扣 выполнять обязанности, на них возложенные, и регулярно проверять их исполнение.
7. Ежедневно опрашивать участников об их физическом и моральном состоянии.

8. Устанавливать ежедневные дежурные руководства группой.
9. Категорически запрещать движение группы в темноте, тумане и во время грозы.
10. На маршруте использовать все возможности встречи с другими группами.
11. Быть предельно осторожными с огнем в лесу, отходить от костра в полной уверенности, что не произойдет загорания.
12. Покидать место бивака после полной его уборки, все отходы и мусор тщательно закапывать.
13. Соблюдать всеми участниками похода правила охраны природы, беречь зеленые насаждения, охранять растения, занесенные в Красную книгу, беречь животный мир.
14. Не допускать нарушения контрольных сроков в сторону их увеличения.
15. В случае неподчинения группы руководителю прекращать поход.

14. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ДВИЖЕНИИ ПО БОЛОТУ.

1. Труднопроходимые места - болота проходят с разведкой, с облегченным рюкзаком или без него, выбирая наиболее безопасный путь, прощупывая почву шестом.
2. Все участники должны иметь шесты длиной 2,5-3 метра, которые держат в руках горизонтально.
3. Проходить болота надо в обуви и одежде (заправленные брюки, расслабленные лямки рюкзака, обувь плотно сидит на ноге).
4. Прежде чем преодолевать болото, необходимо по возможности больше о нем узнать у местного населения.
5. Движение осуществлять цепочкой с интервалом 5-8м след в след без рывков и резких движений.
6. Ведущий проводит группу от одного ориентира до другого.
7. Маркировать по возможности путь.
8. Снаряжение, продукты, должны быть уложены в полиэтиленовый мешок.
9. При ходьбе по кочкам ногу следует ставить на середину, всей ступней и при этом плавно переносить тело без скачков.
10. При прохождении по кочкам для поддержания равновесия нужно опираться на шест.
11. Топкие места нужно обходить.
12. Если группа вынуждена идти через топь, надо выбирать путь движения.
13. Через топь не следует идти след в след. Расстояние между участниками должно быть 5-7м.
14. Мочажины - ямы с водой нужно обходить, шест при этом нужно держать на голове в горизонтальном положении.

15. Мочажины глубиной до 50см и более проходят по жердям-гатым, опираясь на шест, по возможности приставными шагами или с разворотом ступни во внешнюю сторону.
16. Шесты надо проверять на прочность.
17. Упавшему в трясины надо быстро подтянуть шест к себе и лечь на него грудью.
18. Если упавший не может сам подняться, то ему не следует производить лишних движений, чтобы еще больше не провалиться в трясины.
19. Не терять самообладание.
20. Помощь утопающему оказывается быстро без суеты, осторожно.
21. На болотах для уменьшения давления ступни туриста на почву можно применять ступающие плетенные "лыжи" или просто подвязать к обуви легко снимающиеся куски фанеры.
22. Проходимые болота покрыты густой травой. В сухое время по ним можно проехать.
23. Труднопроходимые болота покрыты мхом, среди которых встречается вода, растет трава пушица, густой кустарник ивы, ольхи, березы.
24. Непроходимые болота, топь, зарастающие водоемы, поверхность которых покрыта ярко-зеленой травой.

15. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОБРАЩЕНИИ С ГОРЮЧИМИ ВЕЩЕСТВАМИ И ВЗРЫВООПАСНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ.

1. При использовании газовых нагревательных приборов:
 - а) строго следить за режимом давления; не допускать отрыва пламени от горелки или исчезновения пламени.
 - б) не переполнять баллоны со сниженным газом сверх установленных норм.
 - в) не допускать динамических ударов газовых баллонов.
 - г) переносить баллоны вертикально.
 - д) не отогревать заледеневший газовый баллон примусом, спиртовкой.
 - е) не храните газовые баллоны в палатке или в местах, где спят туристы.
2. При работе с примусом и бензином:
 - а) не используйте неисправный и непроверенный примус.
 - б) при разжигании примуса плотно закрыть клапаны.
 - в) при окончании работы примуса спустите воздух.
 - г) не храните бензин и примус в палатке.
 - д) не разжигайте примус в палатке.

- е) не переносите заправленный бензином примус.
- ж) не переносите бензин в полиэтиленовых канистрах.
- з) не рекомендуется использовать карбидные и ацетиленовые лампы.
- и) не оставляйте без присмотра горящие свечи в палатке.
- к) устанавливайте свечи в специальных светильниках.
- л) не курите в палатке.

3. При обнаружении мин, снарядов, бомб, гранат на местах боев:

- а) предупредите группу.
- б) оградите место обнаружения.
- в) не берите их в руки.
- г) не разбирайте.
- д) не пытайтесь разбить, кинуть.
- е) не бросайте ничего в костер.
- ж) незамедлительно сообщите о находке в ближайший поселковый совет или органы милиции.
- з) сопроводите саперов.
- и) не перевозите найденный взрывоопасный предмет в общественном транспорте.

16. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВСТРЕЧЕ С ДИКИМИ ЖИВОТНЫМИ.

1. С зубром:

- а) остановиться и не делать никаких резких движений.
- б) медленно отступите в укрытие, оставаясь лицом к зубру.

2. С медведем:

- а) остановиться, не привлекая внимания животного, уйти в укрытие.

3. С кабаном:

- а) нужно незамедлительно использовать ближайшее дерево и укрыться на нем.

4. С рысью:

- а) не делать резких движений.
- б) не поворачиваться к зверю спиной.

5. Со змеями:

- а) не трогать змею, дать ей возможность уползти.
- б) обойти место, куда она скрылась, стороной.

Грюза - активна ночью, днем прячется, нападает без предупреждения. Нужно резко отпрыгнуть в сторону и быстро отойти.

Кобра - немедленно отойти в сторону от змеи, готовящейся к прыжку, прыгнуть в сторону с максимальной возможной скоростью и отойти подальше.

6. С насекомыми:

Каракурт - быть внимательным, при встрече обойти стороной.

Клещ - при попадании на кожу - стряхнуть на землю, при всасывании - залить место маслом (вылезет сам). Опасен клещ иксодовый.

Шмель - не разрушать гнезда, закрыть штормовкой открытые части тела.

Шершень - закрыть открытые участки тела.

Туристские должности в походе

Вы собрались с группой совершить туристский поход или экскурсию. На один день, а может быть на все каникулы. Очень много дел предстоит сделать руководителю и участникам группы при подготовке к походу, в самом походе и после его окончания — при подведении итогов. Педагогически целесообразно эту работу делать всей группой, распределив обязанности (должности) между участниками.

Распределение обязанностей между участниками и их работу по этим обязанностям можно рассматривать как важный инструмент педагогического влияния руководителя группы на детей.

Необходимо придерживаться следующих принципов:

- каждый участник похода (экскурсии) должен иметь свой участок работы, свою должность;
- работа по этой должности должна проводиться на всех этапах туристского цикла: при подготовке, проведении и подведении итогов похода;
- одновременно использовать как туристские, так и краеведческие обязанности, направленные на развитие познавательных интересов личности;
- используя как постоянные должности (на все время туристского цикла), так и временные (на небольшой отрезок времени), можно тем самым чередовать степень подчиненности участника. Так, постоянный командир группы или палатки может в какой-то день подчиниться как дежурный топограф главному топографу;
- в итоге работы каждого участника должен быть получен конкретный (материальный) результат. Как правило, это может быть раздел туристского отчета о походе или экскурсии, а может быть и фотогазета, стенд в школе, реферат и т.д.
- во время следующего туристского цикла проводить смену должности участников.

На этапе распределения обязанностей формируется организационная структура группы, последовательность работы и отдыха отделений. Группа разбивается на 3 — 4 отделения, которые возглавляются командирами. Каждое отделение по очереди в течение одного походного дня занимается определенным делом:

- дежурит по кухне, готовит еду;
- ведет группу по маршруту, составляет описание этого участка маршрута, корректирует карту;
- ведет летопись (дневник, газету и т.п.) похода;
- отдыхает.

Руководитель группы может использовать этап распределения туристских должностей для изучения личности ребенка и педагогического воздействия на участника. При этом можно участника авторитарно назначить на должность или демократично выбрать, а может быть, анархически пустить все на самотек — кто кем захочет быть. Полезно при этом использовать анкеты, социометрические методы изучения межличностных отношений и совместимости.

Не следует забывать и тех, кто по состоянию здоровья, по своим возможностям и т.п. не идет в поход. Этим детей можно привлечь к подготовке и оформлению итогов похода.

Таким образом, полностью используя систему распределения туристских обязанностей в походе, предоставляя возможность детям проявить свою самостоятельность и активность, можно сформировать у них качества активной, ответственной, познающей окружающий мир личности.

Должности в туристском походе

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| 1. Командир группы | 9. Главный краевед |
| 2. Командир отделения (палатки) | 10. Краевед по теме |
| 3. Завхоз по питанию | 11. Казначей |
| 4. Завхоз по снаряжению | 12. Ответственный за примуса |
| 5. Реммастер | 13. Главный фотограф |
| 6. Медик | 14. Метеоролог |
| 7. Главный топограф | 15. Редактор газеты (дневника) |
| 8. Дежурный топограф | |

1. Обязанности командира группы

До похода:

1. Распределить обязанности участникам группы.
2. Вместе с командирами отделений распределить участников по отделениям.
3. Организовать подготовку похода участниками группы.
4. Помогать руководителю в оформлении документации к походу.

5. Проводить техническую и физическую подготовку участников.
6. Составить график дежурств отделений в походе.

В походе:

1. Руководить режимом дня группы.
2. Организовать работу командиров отделений.
3. Следить за дисциплиной и соблюдением правил безопасности.
4. Проводить разбор дня и похода в целом.

После похода:

1. Организовать подготовку туристского отчета о походе для маршрутно-квалификационной комиссии.
2. Подготовить характеристики на командиров отделений.
3. Провести разбор похода.

2. Обязанности командира отделения

До похода:

1. Контролировать выполнение участниками своих обязанностей по подготовке похода.
2. Контролировать своевременную сдачу денег и медицинских справок.
3. Контролировать участие в тренировочных походах и занятиях.
4. Иметь график дежурств в походе.
5. Организовать изучение своего участка маршрута.
6. Проверить наличие личного снаряжения у участников.
7. Обеспечить необходимое групповое снаряжение для отделения.

В походе:

1. Помогать участникам своего отделения и обучать их.
2. Следить за выполнением правил безопасности и дисциплины, во время движения по маршруту следить за наличием членов своего отделения.
3. Организовать жизнь своего отделения во время перехода и бивачных работ.
4. Организовать работу отделения во время дежурств, описания маршрута и дневника.
5. Командовать группой на своем участке маршрута.
6. Организовать своевременную сдачу готового описания и дневника.

7. Принимать дежурство у предыдущего командира отделения.

После похода:

1. При необходимости организовать доработку технического описания и дневника.
2. Подготовить характеристики на участников отделения.

3. Обязанности завхоза по питанию

До похода:

1. Составить меню похода с циклом 3-5 дней.
2. Составить список продуктов согласно нормам.
3. Подсчитать вес и стоимость продуктов.
4. Выяснить возможность пополнения продуктов на маршруте.
5. Подготовить мешочки и другую тару для продуктов.
6. Контролировать закупку и упаковку продуктов.
7. Распределить продукты среди участников.
8. Организовать питание в дороге.
9. При организации заброски продуктов упаковать их.
10. Составить график разгрузки участников.

В походе:

1. Заранее выдавать дежурным необходимые продукты.
2. Утром объявлять участникам, какие продукты приготовить для обеда.
3. Следить, чтобы не было перерасхода продуктов и не оставались лишние.
4. Следить за равномерной разгрузкой рюкзаков участников.
5. Контролировать пополнение продуктов на маршруте.
6. При необходимости перераспределять продукты у участников.
7. Сбирать освободившиеся мешочки от круп.
8. Организовать питание на обратной дороге.

После похода:

1. Собрать все мешочки от продуктов, постирать их и сдать следующему завхозу.
2. Составить список оставшихся продуктов, сдать их на хранение.
3. Сдать в отчет меню, список продуктов, рекомендации по организации питания, приобретению, хранению продуктов.

4. Обязанности завхоза по снаряжению

До похода:

1. Составить список группового и личного снаряжения с учетом особенностей маршрута.
2. Определить наличие и сохранность имеющегося снаряжения.
3. Организовать приобретение недостающего снаряжения.
4. Организовать ремонт снаряжения.
5. Распределить снаряжение между участниками группы.
6. Проверить готовность специального снаряжения перед походом.
7. Проконтролировать перед выходом в поход наличие в отделениях группового снаряжения.

В походе:

1. Следить за сохранностью снаряжения и его состоянием.
2. При необходимости перераспределить снаряжение.
3. Организовать профилактический осмотр и ремонт снаряжения.

После похода:

1. Организовать просушку и ремонт снаряжения.
2. Собрать снаряжение или раздать его на хранение участникам группы.
3. Сдать в отчет списки личного и группового снаряжения с рекомендациями по его использованию.

5. Обязанности ремонтного мастера

До похода:

1. Составить список ремонтного набора для похода с учетом возможных поломок и порчи имеющегося снаряжения.
2. Укомплектовать ремнабор.
3. Упаковать ремнабор.
4. Научиться ремонтировать снаряжение.
5. Научить ремонтировать снаряжение других.

В походе:

1. По требованию участников выдавать и собирать необходимые инструменты для ремонта личного и группового снаряжения.
2. Следить за сохранностью ремнабора, не допускать потери инструмента.
3. Помогать ремонтировать групповое снаряжение.

После похода:

1. Сдать ремнабор.
2. Составить для отчета список ремнабора с рекомендациями по его использованию.

6. Обязанности медика

До похода:

1. Собрать медицинские справки о здоровье участников.
2. Составить список аптечки и согласовать его с медсестрой и руководителем.
3. Пройти курс оказания первой медицинской помощи в походе у школьной медсестры.
4. Укомплектовать аптечку.
5. Обеспечить упаковку и надежное хранение аптечки в походных условиях.
6. Изучить район похода с точки зрения санитарно-эпидемиологической безопасности.
7. Узнать о ядовитых и съедобных растениях и животных района путешествия.
8. Провести инструктаж с участниками группы о профилактике заболеваний в походе, ядовитых растениях и животных.
9. Во время тренировочных походов следить за соблюдением санитарно-гигиенических норм.

В походе:

1. Следить за состоянием здоровья участников.
2. Следить за соблюдением санитарно-гигиенических норм:
 - умыванием;
 - состоянием ног;
 - чистотой посуды.
3. Следить за сохранностью аптечки.
4. Проверять чистоту питьевой воды.
5. Докладывать руководителю о всех случаях заболеваний и под контролем руководителя оказывать медицинскую помощь.

БЕЗ РАЗРЕШЕНИЯ РУКОВОДИТЕЛЯ ЛЕКАРСТВА НЕ ВЫДАВАТЬ!

После похода:

1. Составить для отчета список аптечки с рекомендациями по ее использованию.
2. Сдать руководителю остатки аптечки.

7. Обязанности главного топографа

До похода:

1. Познакомиться по отчетам и краеведческой литературе с районом похода.
2. Познакомиться с картами района.
3. Совместно с командиром разработать нитку маршрута и график похода.
4. Распределить участки маршрута между отделениями или участниками.
5. Организовать изучение участков маршрута.
6. Подобрать карты для похода (2—3 экз.).
7. Обеспечить упаковку и хранение карт в походе.
8. Собрать топонабор, проверить топонаборы в отделениях.
9. Провести консультации по составлению технического описания и хронометража.
10. Защитить маршрут похода в маршрутной комиссии.

В походе:

1. Выдавать ведущим по маршруту необходимые карты.
2. Контролировать ведение хронометража на маршруте.
3. Контролировать своевременность составления технического описания.
4. Помогать писать тех. описание, редактировать его.
5. Собирать и хранить хронометраж и тех. описание.
6. Вместе с ведущими дополнять и корректировать карту.
7. Показывать фотографам объекты съемок.

После похода:

1. Составить в отчет о походе:
 - общее описание района;
 - откорректированное техническое описание;
 - график похода;
 - дополненные карты с нанесенным маршрутом.
2. Сдать руководителю оставшиеся карты и описания участков.

8. Обязанности дежурного топографа

(ведет группу по маршруту в течение дня)

До похода:

1. Изучить и составить описание заданного участка маршрута.
2. Познакомиться с картами своего участка маршрута.
3. Подготовить топонабор (непромокаемый планшет для карт, таблица хронометража, блокнот, ручка, карандаш, компас).
4. Научиться вести хронометраж и составлять техническое описание.

В походе:

1. Знакомить группу с предстоящим участком пути.
2. Получить у главного топографа карты, обеспечить их хранение.
3. Вести группу по маршруту.
4. На маршруте вести хронометраж, дополнять карту.
5. Показывать фотографам объекты съемок.
6. Своевременно составить техническое описание своего участка.
7. Сдать на хранение главному топографу хронометраж, техническое описание, карты.
8. В случае необходимости доработать техописание.

После похода:

1. Сдать главному топографу готовый текст описания, откорректированные карты.

9. Обязанности главного краеведа

До похода:

1. Познакомиться по литературе с краеведческими возможностями района похода.
2. Совместно с командиром распределить среди участников обязанности по изучению краеведческих тем.
3. Обеспечить изучение краеведческих тем, контролировать накопление материала.
4. Провести консультации для участников.

В походе:

1. Помогать краеведам собирать дополнительный краеведческий материал.
2. Организовать знакомство группы с имеющейся информацией по различным темам.
3. Организовать знакомство всей группы с краеведческими особенностями похода.

После похода:

1. Составить для отчета список использованной литературы.
2. Отредактировать и дополнить краеведческий материал.
3. Сдать в отчет готовый краеведческий материал.

10. Обязанности краеведа по теме

(ботаник, зоолог, историк и т.п.)

До похода:

1. Познакомиться с литературой по своей краеведческой теме.
2. Сделать выписки по своей теме.

В походе:

1. Собирать дополнительный краеведческий материал по своей теме в музеях, при опросах населения и т.п.
2. Знакомить группу с имеющейся информацией по своей теме.

После похода:

1. Сдать главному краеведу для отчета список использованной литературы и собранный материал на редактирование.
2. При необходимости доработать свой краеведческий материал.

11. Обязанности казначея

До похода:

1. Вести записи сданных на поход денег.
2. Вести записи выданных на закупки денег, вести ведомость закупленных продуктов и снаряжения.

В походе:

1. Вести записи затраченных во время похода денег.
2. Знать количество оставшихся денег.

После похода:

1. Составить для отчета смету расходов в походе по разделам: транспортные, питание, снаряжение, хозяйственные, почтовые и др.
2. Вести учет оставшимся деньгам.

12. Обязанности ответственного за примуса (газ)

До похода:

1. Составить и согласовать список примусного хозяйства.
2. Собрать примусное хозяйство.
3. Проверить надежность работы примусов, герметичность канистр.
4. Провести с участниками группы инструктаж по работе с примусами.
5. Обеспечить упаковку и транспортировку примусного хозяйства.
6. Уметь ремонтировать примуса, паяльные лампы и т.п.

В походе:

1. Обеспечить и контролировать работу с примусами дежурных бригад во время:
 - заправки примусов бензином;
 - разжигания примусов;
 - изменения режима работы (отклонения режима);
 - окончания работы с примусами.
2. Контролировать расход бензина.
3. Регулярно проводить профилактический осмотр примусов
4. Исправлять неполадки, поломки примусов.
5. Следить за сохранностью примусного хозяйства, за бережным расходом бензина, сухого горючего, спичек.

После похода:

1. Оставшийся бензин слить из примусов и канистр, обжечь их.
2. Сдать на хранение примусное хозяйство.
3. Сдать для отчета список примусного хозяйства и рекомендации по его использованию.

13. Обязанности главного фотографа

До похода:

1. Определить количество фотоаппаратов, вид и количество пленки.
2. Организовать проверку работы фотоаппаратов.
3. Распределить фотоаппараты между фотографами.
4. Совместно с командиром и топографами определить необходимые для съемки виды, участки маршрутов, панорамы для технического описания.
5. Купить и упаковать фотоматериалы.
6. Подготовить дневник съемки.

В походе:

1. Фотографировать все необходимые виды, панорамы для техописания.
2. Фотографировать бытовые сцены, участников похода.
3. Организовать работу фотографов.
4. Всегда иметь под рукой чистую пленку, быть готовым всегда зарядить фотоаппарат.
5. Отснятые пленки отметить и тщательно упаковать в непромокаемую тару.

НЕ ДОПУСКАТЬ ПОРЧИ ФОТОМАТЕРИАЛОВ!

После похода:

1. Отснятые пленки проявить в мастерской.
2. Совместно с командиром, топографами выбрать фотографии для техописания.
3. Организовать печатание фотографий для отчета и для участников.
4. Бережно хранить негативы, слайды.

14. Обязанности метеоролога

До похода:

1. Познакомиться с климатическими условиями района похода.
2. Подготовить метеоприборы (термометр, барометр, анемометр).
3. Надежно упаковать приборы.
4. Подготовить таблицу метеонаблюдений.
5. Познакомиться с признаками изменения погоды в районе путешествия.
6. Получить долгосрочный прогноз в Интернете на время похода.

В походе:

1. Трижды в день вести наблюдения за погодой и заносить их в таблицу.
2. На основе наблюдений и местных признаков изменения погоды составлять прогноз на следующий день.
3. Проводить опрос местного населения о признаках изменения погоды в данной местности.
4. Отобрать наиболее характерные признаки изменения погоды в данной местности.
5. Бережно обращаться с метеоприборами.

После похода:

1. Сдать в отчет таблицу метеонаблюдений и список характерных признаков изменения погоды в данной местности.
2. Сдать метеоприборы.

15. Обязанности редактора дневника

До похода:

1. Составить список необходимых принадлежностей.
2. Купить тетрадь для дневника, ручки и т.п.
3. Узнать у командира график ведения дневника.

В походе:

1. Своевременно выдавать участникам дневник для записей.
2. Контролировать своевременность записей в дневник.
3. Обеспечить сохранность дневника.

После похода:

1. Хранить дневник, при возможности сделать его компьютерную версию.

2. Сдать для отчета о походе график ведения дневника и написать рекомендации.

Подготовка туристского похода

1. Выбор района путешествия. (регион, подрайон, хребет);
2. Формирование команды (определить состав, и, исходя из состава команды определить предполагаемую сложность маршрута, или наоборот, определить сложность, и, исходя из сложности маршрута, определить состав группы);
3. Изучение района путешествия. Определение основных целей путешествия:
 - краеведение (интересные краеведческие объекты, памятники природы, культуры, искусства);
 - спорт (определить перечень перевалов, вершин, удовлетворяющих категории сложности маршрута);
 - комбинированные (как спортивные, так и краеведческие цели);
4. Подобрать картографический материал (карты М 1:500 000, 200 000 — обзорные, 1:100 000, 50 000 — маршрутные);
5. Нанести на обзорную карту (М 1:500 000; 1:200 000) пункты (объекты, препятствия), присутствующие в данном районе и удовлетворяющие категории сложности маршрута;
6. Определить возможные пути подъезда и отъезда к району путешествия, пункты медицинской помощи, возможность пополнения продуктов на маршруте, нанести их на обзорную карту и возможные точки старта и финиша;
7. Определить стратегическую схему маршрута (линейный, кольцевой, радиальный, радиально-кольцевой);
8. Нанести предварительную нитку маршрута, учитывая при этом:
 - срок адаптации (3 дня на маршруте) без серьезных нагрузок;
 - нарастание нагрузок постепенно — сначала технически несложные перевалы, затем определяющие, на заключительном этапе — снова несложные. Для походов 1 к. с. — первые 2-3 дня без перевалов, 2 к. с. — н/к, 3 к. с. — н/к, 1А, 4 к. с. 1А, 1Б и т. д.
 - каждые 4-6 дней в зависимости от подготовленности группы запланировать дневки (20-25% от всего времени);
 - выше 3 600 м дневки не делать;
 - приблизительно определить места (районы) дневок;
 - для каждого из определяющих препятствий разработать запасной вариант (прохождение через более простой перевал, без перевала без снижения категории сложности маршрута);
 - “изюминку” маршрута приберечь на конец (вершина, перевал, краеведческий объект);
 - места забросок;
9. Разработать аварийные варианты маршрута (экстренный выход к людям при несчастном случае: как можно проще и быстрее) из основных (ключевых) участков;
10. Изучить нитку маршрута по карте М 1:100 000, 1:50 000, нанести локальные препятствия, отсутствующие на карте (водопады, перевалы, переправы и т. п.), изучив отчеты других групп;
11. Детально для каждого локального препятствия по нитке основного, запасного и аварийного маршрутов составить тактический план (примерный хронометраж прохождения, перечень необходимого снаряжения);
12. Нанести окончательную нитку маршрута на маршрутную карту (М 1:50 000, 1:100 000);
13. Составить высотную диаграмму похода;
14. Вычислить окончательную категорию сложности маршрута (по методике Востокова);
15. Составить план-график движения:

№ этапа	Ориентиры	Направлени е	Характер пути	Норма скорости	Км	Время	Замечани я

--	--	--	--	--	--	--	--

При составлении плана-графика следует учитывать:

норма скорости на основании высотной диаграммы:

по ровной дороге — 12 мин/км (5 км/ч);

по лесной дороге, горной тропе — 15 мин/км (4 км/ч);

по лесу без тропы, по камням в горах — 20 мин/км (3 км/ч);

подъем в горах (уклон 10-15°) — 30 мин/км (2 км/ч) — подъем на 500 м, спуск — 20 мин/км — 1.5 часа;

подъем в горах (уклон 20-30°) — 60 мин/км (1 км/ч) — подъем на 300 м, спуск на 500 м — 1.5 часа;

переправа через реку — 1-2 часа;

16. Точно определить места дневок и места предполагаемых ночлегов;

17. Распределить обязанности в группе;

18. Определить весовые нагрузки для членов группы с учетом индивидуальных особенностей;

19. Составить список необходимого общественного, личного и специального снаряжения, исходя из нитки маршрута;

20. Составить пищевую раскладку на путешествие;

21. Определить перечень групповой аптечки;

22. Решить вопросы подъезда и отъезда (уточнить стоимость билетов, возможность заказа транспорта на месте и т. п.);

23. Составить смету расходов на поход;

24. Пройти медицинское освидетельствование;

25. Оформить необходимые документы:

— маршрутная (заявочная) книжка (маршрутный лист);

— сообщение в КСС (форма № 6-Тур);

— приказ (для учреждений образования);

— смета расходов.

