Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр детского и юношеского творчества»

Симферопольского района Республики

**Конспект занятия на тему:**

**Подготовка к путешествию. Движение группы на маршруте**

подготовила

педагог дополнительного образования

Климова Анна Викторовна

г. Симферополь

**Тема. Подбор группы и распределение обязанностей**

**Цель** **занятия:**

- познакомить с особенностями движения группы по маршруту

**Задачи занятия:**

- сформировать представление о критериях выполнения туристских обязанностей в походе;

- продолжить формирования навыков самостоятельной работы по изучению

нового материала;

**Задание**

Ознакомиться с теорией по теме (презентация), ответить на вопросы в конце презентации

<https://bigslide.ru/obzh/17421-podgotovka-i-provedenie-peshih-pohodov-na-ravninno.html>

Вопросы и задания

1. Чем привлекательны пешие походы на природу?

2. Каковы порядок движения группы на маршруте, скорость движения и режим походного дня на равнинной местности?

 3. Какие особенности необходимо учитывать при движении по маршруту в горах?

 4. Какие меры безопасности необходимо соблюдать туристам при пеших походах в горах?

# Порядок движения и способы преодоления препятствий

Успешное проведение путешествия во многом определяется умением туристов правильно распределить свое время и силы, выбрать наиболее рациональный темп и порядок движения группы, овладеть способами передвижения по различной местности и приемами преодоления препятствий. От четкого и удачного решения этих задач зависит безопасное прохождение маршрута и, в конечном итоге, успех всего путешествия.

Ниже приводятся советы по организации режима и порядка движения во время путешествия, даются рекомендации по основным способам преодоления препятствий в различных видах туризма.

## Пешее путешествие

**Режим и распорядок походного дня**

**Режим походного дня.** Должен обеспечивать необходимую ритмичность в чередовании нагрузок и отдыха. Режим переходов обычно состоит из 40—50 минут движения и 5—10 минут отдыха на малых привалах.

Хотя режим движения существенно зависит от района путешествия, сезона и других факторов, на первую половину дня обычно приходится до двух третей дневного перехода, на что затрачивается от 3 до 5 ходовых часов. Рекомендуется раньше выходить на маршрут и раньше останавливаться на ночлег. В середине дня туристам необходимы продолжительный отдых и горячий обед. В холодную или дождливую погоду обеденный привал можно заменить коротким перекусом, но с горячим чаем из термоса.

**Примерный распорядок дня**

7.00—8.00 — подъем, зарядка, умывание, купание, уборка места ночлега.

8.00— 8.30. — завтрак, подготовка к переходу.

8.30—12.30—переход по маршруту.

12.30—16.00—большой привал (обед, отдых, общественно полезная работа, игры на местности).

16.00—18.00—переход по маршруту.

18.00—20.00—подготовка к ночлегу, ужин.

20.00—23.00 — свободное время.

23.00— 7.00—сон.

**Темп движения**

Темп движения пешей группы. Определяется обычно условиями местности и погоды, и позволяет проходить 3,5—4,5 км в час. В группе начинающих туристов руководитель похода должен задавать темп исходя из правила: равнение по темпу слабейшего. Если группа неоднородна по своему составу (что в принципе нежелательно), надо стараться уравнять силы туристов различной загрузкой рюкзаков, а также периодической посылкой более подготовленных участников вперед для ориентировки, разведки или выбора места привала.

Ритмичность движения — одно из главных средств сохранения сил туристов и повышения их работоспособности.

На хорошей дороге ритмичность выражается в постоянной скорости, я а условиях пересеченной местности — в постоянном количестве шагов за одинаковые отрезки времени. Для сохранения ритмичности работы организма на легких спусках шаг туриста удлиняется, на трудных участках и подъемах — укорачивается. При этом обычная скорость движения пешеходов на спусках будет увеличиваться до 5—6 км в час или уменьшаться на подъемах до 1,5—2 км в час.

Изменять ритм нужно плавно, постепенно набирая скорость в начале движения и сбавляя ее за 3—5 минут до конца. При непредвиденных внезапных остановках полезно минуту-другую «потоптаться» на месте в установившемся темпе, чтобы постепенно снять нагрузку с сердца и дыхательных органов.

**Порядок движения группы**

Порядок движения походной группы. Туристы двигаются колонной по одному человеку. Впереди идет направляющий, который выбирает путь и следит за своевременными остановками на привалы. Замыкающим ставится также опытный турист. Его обязанность — помогать отстающим и никого не оставлять за собой. При отставании кого-нибудь он установленным сигналом (криком, свистом и т. п.) дает знать ведущему о необходимости внеплановой остановки или снижения скорости. Остальные участники группы на простых участках маршрута могут выбирать свое место в колонне произвольно.

На сложных отрезках пути слабых участников рекомендуется ставить сразу за направляющим или еще лучше через одного с более сильными туристами, чтобы последние могли оказать необходимую помощь товарищам. При движении по маршруту не допускается, чтобы туристы находились между собой дальше пределов зрительной или голосовой связи.

**Место руководителя в походной группе**. Должно обеспечивать удобство управления группой и безопасность ее движения. Руководителю можно рекомендовать идти сразу за направляющим, время от времени помогая ему находить дорогу и подсказывая правильные решения.

На сложных и опасных участках (переправа, болото, осыпь) руководитель сам проверяет их проходимость и не уходит вперед, страхуя туристов, пока вся группа не выйдет на легкий участок. Так же он должен поступать при купании туристов в незнакомом водоеме, при посадке на транспорт и т. п.

**Линия движения**

Выбор линии движения в пешем путешествии определяется рельефом, растительностью и наличием троп.

Открытые пространства лугов, невозделанных полей, а также небольшие перелески, чистые сосняки и другие легкопроходимые участки следует проходить по азимуту. Густые леса с подлеском, пересеченный рельеф, заросли кустарника лучше пересекать по тропам, пусть даже несколько уклоняющимся от нужного направления.

Если маршрут проходит по тайге или лесу, где нет троп, то для движения следует выбирать путь вдоль рек. Особенно это необходимо в болотистой местности, где наиболее сухие почвы идут узкой полосой вдоль водотоков.

В залесенном среднегорье линия движения обычно выбирается по пологим гребням: там лучше ориентироваться, труднее заблудиться и, главное, идти легче, чем внизу, в сумрачных ущельях. Выходя на открытые участки травянистых склонов, горных лугов, осыпей, следует предпочитать для движения выпуклые формы рельефа. Они безопаснее в смысле камнепадов, оползней и дают наиболее .живописный обзор окружающей местности.

**Преодоление крутых склонов**

Для успешного продвижения по крутым склонам важно иметь обувь на рифленой, не скользящей подошве, а также овладеть некоторыми приемами ходьбы.

При подъемах ботинок рекомендуется ставить на всю подошву, а не на носок. Вместе с тем надо стараться сохранять горизонтальное положение ступни, используя каждый прочно лежащий камень, незначительную выпуклость склона, на которые наступают каблуком ботинка.

Чем круче склон, тем больше надо разводить носки ног. При затяжном подъеме рекомендуется подниматься «серпентином»: попеременно то левым, то правым боком к склону.

При движении по травянистому склону вдоль него (траверсирование) ступню расположенной выше ноги надо ставить на всю подошву поперек склона, а ступню другой — разворачивать носком на некоторый угол вниз.

Спуск по хорошей тропе и с легким рюкзаком подготовленным туристам можно делать бегом. При этом ноги, почти не сгибая, далеко выбрасывают вперед, а корпус откидывают несколько назад. На более крутых участках спускаются на полусогнутых ногах.

**Лесные заросли, завалы**

По лесным зарослям, густому кустарнику или высокому жесткому травостою двигаются компактной группой с интервалом, обеспечивающим безопасность. Каждый должен внимательно следить за впереди идущим и повторять его движения. Надо придерживать приведенные в движение ветки, чтобы они не ударили идущего сзади.

Для защиты от сучков и веток надевают одежду с длинными рукавами (желателен полный штормовой костюм). Одну руку выставляют вперед для защиты от веток лица и глаз.

При преодолении перегораживающих тропу упавших деревьев, лесных завалов следует не перепрыгивать, а осторожно перешагивать, перелезать через препятствия. Надо помнить, что стволы подгнивших деревьев неустойчивы и часто покрыты очень скользкой гнилой корой.

На рюкзаке и на одежде не рекомендуется иметь различные сцепляющиеся» предметы: подвешенные к рюкзаку ведро или котелок, торчащее из кармана рюкзака топорище. Даже обычная лыжная шерстяная шапочка с помпоном будет задевать за растительность и задерживать движение туриста.

**Заболоченные участки**

Заболоченные участки на маршруте обычно преодолевают по замощенным тропам — гатям. Если их нет, то на безопасном болоте (необходима предварительная консультация у местных жителей) туристы двигаются, перешагивая или перепрыгивая с кочки на кочку. У каждого в руках должен быть шест, который служит опорой, зондом для измерения глубины и средством самостраховки при падении. При пересечении сплавины интервал между людьми увеличивают до 5—8 м. Чтобы уменьшить давление ступни туриста на болотистую почву, можно применять ступающие плетеные «лыжи» или просто подвязывать к обуви легко снимающиеся куски фанеры.

**Переправа по клади**

Водные преграды в несложных пеших путешествиях, как правило, преодолеваются по готовым мостам и кладям. Если последние не имеют перил и неустойчивы, то первым их переходит опытный турист. Он опробует переправу и организует страховку других членов группы с помощью шеста или руки. Для лучшего сохранения равновесия при переходе клади каждому следует иметь длинную палку.

Наиболее трудно удержаться на бревне, если оно качается в горизонтальной плоскости. Несколькими пружинящими приседаниями эти колебания обычно можно погасить или перевести в вертикальную плоскость, что причиняет меньше неудобств для туристов. Иногда рядом с кладью на высоте плеча натягивают веревочные перила или держат шест.

**Переправа вброд**

Переправа вброд без веревки. Переправы вброд на реках со сравнительно спокойным течением могут быть различными: в одиночку с шестом, которым упираются навстречу течению; вдвоем, встав лицом друг к другу и положив вытянутые руки на плечи товарища; группой в 3—4 человека («таджикский способ»), встав стенкой таким образом, чтобы наиболее сильные и рослые туристы были с краев, или в круг, обняв друг друга за плечи.

В любом случае место переправы выбирают после предварительной разведки на возможно более широком, а следовательно, и более мелком участке реки.

Если из воды торчат крупные камни, нужно идти чуть ниже их по течению, где ударная сила потока ослаблена.

Переходить реку с каменистым дном или дном, характер которого неизвестен, надо с обутыми ногами, сняв ту одежду, которая может увеличить напор воды. Каждый шаг следует делать осторожно, ощупывая дно ногой.

Переправа вброд с помощью веревок. Осуществляется на более бурных реках. Первым водный поток переходит наиболее физически крепкий и опытный турист. Его задача — перенести на противоположный берег конец основной веревки, который прикрепляется к нему узлом «булинь» (рис. 14). Чтобы турист мог свободно плыть, если поток собьет его с ног, «булинь» завязывается не на груди, а на спине.

Кроме того, к туристу карабином пристегивается вспомогательная веревка, другой конец которой двое страхующих держат в руках, стоя на берегу ниже по течению. Выдача веревок вслед переправляющемуся должна производиться аккуратно, чтобы не мешать его движению и чтобы веревки не полоскались по воде. Перенесенный конец надежно крепится на берегу к дереву, скалам, основанию крепкого кустарника или к искусственным опорам из кольев, каменных туров и т. п. Затем с помощью вспомогательной веревки со схватывающими узлами основная веревка туго натягивается над поверхностью воды.

Прикрепившись к таким перилам с помощью грудной обвязки и карабина (расстояние от груди до основной веревки должно быть короче длины рук), туристы поочередно переходят реку. Двигаться приходится боком, перебирая руками веревку, лицом навстречу течению. Тело для лучшего сопротивления напору воды следует откинуть назад. В случае срыва туриста вытягивают на берег с помощью вспомогательных веревок (вперед или назад.). Поскольку такая переправа обычно длится долго, на берегу рекомендуется разжечь костер для обогрева н просушки тещей.

**Переправа вплавь**

Переправа вплавь возможна на спокойной реке и для умеющих хорошо держаться на воде. Удобным местом для нее служат глубокие участки с пологим падением русла. Заранее рассчитывая на снос вниз по реке, туристы плывут под углом к течению. Не следует стремиться пересечь преграду по кратчайшей прямой,

Вещи рекомендуется сложить на легкий плот и толкать его по воде перед собой.

В некоторых случаях первый турист переправляется вплавь с охранением веревкой. Затем она используется для перетаскивания плота и помощи другим участникам группы, которые могут страховаться, придерживаясь на воде за любой нетонущий предмет— бревно, доску, вязанку хвороста или надежно упакованный в непромокаемый материал и плотно перевязанный рюкзак.

<http://ligis.ru/the_encyclopedia_of_tourism/Pohod/Organ/index04.html>

Вопросы и задания

1. Чем привлекательны пешие походы на природу?

2. Каковы порядок движения группы на маршруте, скорость движения и режим походного дня на равнинной местности?

 3. Какие особенности необходимо учитывать при движении по маршруту в горах?

 4. Какие меры безопасности необходимо соблюдать туристам при пеших походах в горах?