Дистанционное задание 4АО

**«ПОДГОТОВКА К ПОХОДУ И ПУТЕШЕСТВИЮ»**

В самодеятельных путешествиях туристы находятся на полном самообслуживании, сами решают все вопросы, связанные с выбором маршрута, обеспечением снаряжением, разработкой графика движения, и т.п. Правильно организованная и хорошо проведенная туристское самодеятельное путешествие обеспечивает хороший отдых, физическое развитие и спортивное совершенствование туристов, расширяет их кругозор, воспитывает коллективизм, любовь к природе, дисциплинированность, мужество и инициативу.

Ни в коем случае главной целью туристского путешествия не может быть развлекательная. Важным условием любого путешествия является исследование родного края или другого района, выполнение общественно-полезной работы.

 ***Категории сложности походов***

Туристско-спортивные походы подразделяются по видам туризма и уровню сложности.

По видам туризма походы делятся на пешеходные, лыжные, горные, водные, велосипедные, спелеологические, автомобильные, мотоциклетные, парусные. Возможно проведение комбинированных походов с элементами разных видов туризма.

По уровню сложности туристско-спортивные походы делятся в зависимости от технической сложности, количества естественных препятствий, протяжности, длительности, на категорийные - с I до VI к.с. и некатегорийные. Категория сложности туристско-спортивного похода определяется в соответствии с основными нормативами туристско-спортивных походов (табл. 7) и действующими Правилами соревнований по спортивному туризму.

**Таблица 7**

**Требования к опыту и возрасту участников и руководителей 1-3 дневных походов, экскурсий и экспедиций**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вид мероприятия** | **Туристский опыт руководителя (минимальный)** | **Количественный состав группы** | **Минимальный возраст (не менее)** |
| **участник** | **руководитель, заместитель, помощник** | **участник** | **руководитель, заместитель** |
| Поход 1-дневный | участие в походах | 6–30 | 1+1 \* | 7 | 18 |
| Поход 2-3-дневный | участие в 3-дневном походе | 6–25 | 1+1 \* | 8 | 18 |
| Экскурсии | участие в экскурсии | 10–40 | 1 \* | 7 | 18 |
| Экспедиции без активных способов передвижения | руководство экспедициями или участие в походе | 6–40 | 1+1 \* | 7 | 18 |

*\* Количество заместителей руководителей туристских групп определяется администрацией учебного заведения, проводящего путешествие.*

К некатегорийным туристско-спортивным походам относятся походы, имеющие сложность, протяженность и длительность меньшую от установленной для маршрутов I к.с.

Экспедиции и туристско-спортивные походы в зависимости от территории проведения разделяются на местные и дальние. К местным относятся экспедиции и туристско-спортивные походы, которые проводятся в пределах области. Допускается выход в соседние территории, если это обусловлено административно-территориальным расположением учебного заведения, физико-географическими особенностями местности и логичностью построения маршрута.

Все другие экспедиции и туристско-спортивные походы считаются дальними.

Длительность туристско-спортивных походов должна быть компактной по времени и определяется с учетом основных нормативов ([табл. 3](http://tourlib.net/books_tourism/grycak06.htm)). В случае увеличения протяженности маршрута, количества и сложности локальных препятствий, проведения краеведческой работы, а также за счет дней, необходимых для проведения разведки маршрута и резервного времени в случае ненастья, длительность похода может быть увеличена. Разрывы между отдельными частями похода более 3 дней не допускаются. Увеличение длительности походов за счет дней для проведения краеведческой работы на маршруте допускается лишь для походов, сложность которых не превышает II к.с.

***Комплектование группы и подготовка к путешествию***

Туристская группа должна быть единым монолитным коллективом, каждый из членов которого спаян с другими дружбой и единством поставленной цели. Поэтому желательно, чтобы все туристы в группе имели приблизительно одинаковый возраст и физическую подготовку, похожие навыки и знания, близкие интересы.

Комплектование группы рекомендуется проводить из туристов, которые работают на одном предприятии, в учреждении или что учатся в одной школе, техникуме, институте. Такие группы наиболее однородны и стойки. Их проще организовать и обеспечить снаряжением. Распространены также сборные туристские группы.

Общефизическая подготовка туристов. Включает утреннюю гигиеническую гимнастику, сдачу норм комплекса ГТО и упражнения (тренировки) во время походов выходного дня. Хорошо, если туристы занимаются в одной из спортивных секций - легкоатлетической, лыжной и т.п.

Параллельно с физической подготовкой должно проводиться закаливание организма туристов. Закаливание воздухом происходит во время утренней зарядки, которую туристам следует делать в любую погоду и в любое время годы снаружи помещения. После зарядки обязательные водные процедуры.

Специальная подготовка. Необходима для тех, кто готовится к более или менее сложному путешествию, особенно горному, лыжному или водному.

Конкретные упражнения зависят от предполагаемого маршрута. Если намечен поход на байдарках, то в утреннюю зарядку включают медленные и быстрые наклоны туловища из разных положений, подъем и опускание ног, отжим лежа, упражнения, которые имитируют греблю. Если идет подготовка к лыжному путешествию, то в зарядку вводят длительный бег, ходьбу, которая имитирует лыжне хода, упражнения, для наращивания силы рук, брюшного пресса, для развития подвижности в тазобедренном и плечевом суставах.

Собирающимся в горное путешествие целесообразно отрабатывать прыжки по кочкам (камням), равновесие с грузом на колоде, ходьбу на полной ступне по крутым склонам, прыжки в глубину с приземлением на наклонный песчаный склон, «скалолазание» со страховкой по стенам покинутых зданий и ограждениям.

Как специальная, так и общая, физическая подготовка проводится в виде совместных занятий всех участников намеченного путешествия. Это способствует укреплению коллектива, производит ощущение «схоженности» между членами группы.

Медицинское обеспечение путешествия заключается в организации перед выходом на маршрут медицинского осмотра всех участников группы (желательно врачами врачебно-физкультурного диспансера) и в подготовке туристов, в первую очередь санинструктора группы, к предоставлению первой, доврачебной, помощи. Письменное разрешение врача на участие в данном путешествии предъявляется организации, проводящей путешествие.

Перед походом туристам рекомендуется проконсультироваться с врачами-специалистами, вывести мозоли, вылечить потертости, зубные и другие заболевания, а также завести для контроля за своим здоровьем специальный дневник.

***Разработка маршрута путешествия***

Каждая группа, готовясь к походу, должна прежде всего хорошо представлять его цель, основную задачу. Это может быть отдых с незначительной физической нагрузкой, поиск «нехоженых мест» с охотой и рыбалкой, обзор выдающихся достопримечательностей, выполнения заданий организации, прохождение спортивного маршрута и т.д. Определив цель, реальную физическую и техническую подготовленность участников, а также финансовые и другие возможности группы, туристы приступают к изучению района и чернового построения маршрута путешествия.

Изучение района включает: знакомство с литературой (в том числе и художественной), картографическим материалом, беседы с людьми, которые побывали в местах путешествия. Полезно также воспользоваться отчетами туристов, сделать себе выписки о рельефе, гидрографии, климате, растительности, животном мире, истории, экономике и быте населения. Много ценных сведений, особенно о конкретных выдающихся достопримечательностях маршрута, можно черпнуть из переписки с местными советами по туризму, туристскими клубами, отдельными краеведами.

Начинающим туристам рекомендуется с помощью литературы и карт составить подробное описание пути с указанием расстояний между характерными ориентирами; особенностей местности, по которой пролегает маршрут; с характеристикой дорог; с указанием ориентиров, которые будут видны поблизости и вдали из разных точек и т.д. Такое описание даст возможность двигаться уверенно, не сверяясь в дороге непрерывно с картой.

Построение маршрута зависит от специфики путешествия и конкретных условий местности. Он может быть линейным (сквозным), линейно-радиальным с дальними экскурсиями или разведывательными выходами в сторону от основного пути, кольцевым с возвращением в исходную точку пути. Планируя маршрут, нужно обеспечить постепенный рост сложности естественных препятствий и нарастания интереса путешественников ко второй трети путешествия. На эту часть пуьешествия желательно оставлять технически самые тяжелые участки, посещение наиболее интересных музеев, панорамных пунктов и других интересных объектов.

Маршрут следует строить с таким расчетом, чтобы по возможности снизить производные нагрузки. Рекомендуется заранее наметить пункты, куда можно заслать по почте часть снаряжения и продовольствия или где есть возможность пополнить его запасы. Целесообразно также создавать базовые лагеря, опираясь на которых можно делать разные радиальные путешествия с минимальной весовой нагрузкой. Кроме основного маршрута, необходимо иметь облегченный запасной вариант. К нему туристы могут прибегнуть в случае болезни одного из участников или невозможности движения по основному пути.

Каждый маршрут должен быть безопасным и логическим. Искусственный набор препятствий, лишнее «закручивание» пути не приносит удовольствия туристам и может вести к травматизму.

***Составление графика путешествия***

Календарный план путешествия, графики движения, и расчет величины дневных переходов разрабатываются в зависимости от сложности пути, физической и технической подготовленности участников группы, веса рюкзаков, а также наличия, тех или других экскурсионных объектов, для обзора которых необходимы остановки.

Длительность путешествий для учеников 7–8 классов не должна превышать 20 дней с суточными переходами 14–16 км, а для учеников 9–10 классов - 30 дней с суточными переходами 17–18 км.

В пешем путешествии в среднем туристы проходят по 15–25 км в день. Если рюкзак тяжелый (особенно в первые дни), или маршрут идет по пересеченной местности с преодолением естественных препятствий, если в составе группы есть более слабые товарищи, расчетный дневной километраж нужно уменьшать до 12–18 км. Нарастание нагрузок должно быть постепенным. В пешем походе I–II к.с. километраж по дням может быть следующим: 15, 18, 20, 22 км, дневка, 22, 25, 28, 30 км. При сложном профиле маршрута самым тяжелым бывает второй-третий день похода. Поэтому километраж в первые три дня лучше не увеличивать, а дневку делать на четвертый день.

В лыжном путешествии. По лыжне даже начинающие туристы, сравнительно легко проходят по 20–30 км в день. При передвижении по снежной целине с преодолением естественных препятствий или в условиях сложного ориентирования скорость падает до 12–18 км в день. Серьезно снижается темп движения в оттепель, а вьюгу, резкое похолодание, сильный встречный ветер вообще лучше переждать в населенном пункте. Поэтому 20–25% всего времени в зимнем походе планируется как резервное на непредвиденные задержки в дороге.

В горном путешествии. Время, необходимое на подъем, определяется путем суммирования предполагаемых расходов времени на движение группы по горизонтали (средняя скорость 3–4,5 км в час) и на подъем по вертикали (скорость около 0,3–0,4 км в час). Длительность спуска по несложному пути рассчитывают исходя из скорости 5–6 км в час. При планировании переходов нельзя забывать о возможности ухудшение погоды.

В водном путешествии. Кроме общего километража, количества и качества препятствий, экскурсионных объектов, имеющихся на маршруте, и необходимого резерва дней на ненастье, при разработке календарного плана учитывают уклон и извилистость реки, скорость течения по отдельным его участкам. При уклоне реки до 1 м/км (0,001) и скорости течения 4–5 км в час скорость передвижения туристов будет чуть меньше суммы скоростей течения и их собственной скорости. При росте уклона и скорости течения скорость группы может не увеличиться, поскольку много времени уйдет на осмотр препятствий и предупреждение аварийных ситуаций (начинающим туристам по таким рекам ходить не следует).

Реальная скорость движения на веслах или бечеве против течения составляет 1–2 км в час (при уклоне до 1–1,5 м/км), а на преодоление на равнинной реке препятствия, которое требует проводки или обноса, затрачивается около 1 часа времени. В среднем для расчетов можно считать, что скорость туристского судна в походе I–II к.с. составляет 4–5 км в час.

Профиль маршрута. При подготовке водного, горного или горнолыжного маршрута, даже самого простого, полезно построить его продольный профиль. Профиль водного маршрута вычерчивается в двух масштабах: мелкий берется для отметок по длине маршрута, более крупный - для нанесения урезов воды. На профиль из литературных и картографических источников переносят вычисленные уклоны реки, данные о характере долины, берегов, дна, отмечают места естественных и искусственных препятствий. Это позволяет реально оценить особенности и сложность маршрута, разбить его для удобства прохождения на участки, которые требуют приблизительно одной техники и тактики движения.

***Оформление и зачет путешествия***

Все туристские группы должны перед выходом на маршрут оформить соответствующие путевые документы.

Маршрутное письмо. Этот путевой документ группы менее сложный, чем поход первой категории. Маршрутные письма регистрируются и выдаются организациями, ведущими путешествие. В маршрутное письмо вносят учетный состав участников путешествия, маршрут с разбивкой по участкам, указанием способов передвижения и общественно-полезной работы, которую группа намечает провести в дороге. Маршрутное письмо хорошо помогает группе при приобретении билетов на транспорт, организации экскурсий, размещении в гостиницах, оптовых закупках, при разрешении проблем с местной администрацией, во многих других случаях. По окончании путешествия маршрутное письмо возвращается выдавшей его организации.

Маршрутная книжка. Путевой документ группы, которая отправляется в путешествии I к.с. и выше. В книжку вносятся учетный состав группы с паспортными данными на каждого участника, подробный календарный план путешествия по дням пути, контрольные пункты и сроки подачи телеграмм с маршрута. Маршрутная книжка выдается туристам той же организацией, которая выдает маршрутное письмо, но только после рассмотрении маршрута, состава группы и ее подготовки маршрутно-квалификационной комиссией.

Туристская группа, подготовленная к путешествию I к.с. и выше для получения маршрутной книжки представляет в МКК заявочную книжку, которая содержит основные данные о маршруте предполагаемого путешествия, сведения о составе группы, опыте туристов, материальном обеспечении (снаряжении, питании, аптечке, смете), сложных участках на маршруте и способах их прохождения. Заявочная книжка заверяется организацией, организующей путешествие, а для сборных групп - клубом туристов, ФСТ, ДСО и т.п.

МКК обязана проверить разработку маршрута и графики движения по основному и запасному вариантам, знание руководителем и участниками маршрута условий передвижения и естественных препятствий, правильность намеченных группой мероприятий на случай непредвиденных отступлений от маршрута и графика движения, мероприятия по обеспечению безопасности путешествия. В процессе рассмотрения маршрута для беседы могут быть вызваны все участники намеченного путешествия и для них назначены контрольные проверки в полевых условиях.

При положительном решении МКК выдает группе бланк маршрутной книжки, внеся у него при необходимости особые указания, и копию протокола. На основании копии протокола организация, проводящая путешествие, разрешает группе выход на маршрут и оформляет маршрутную книжку подписью ответственного лица этой организации и печатью.

Во время путешествия туристские группы обязаны делать в маршрутных книжках отметки о прохождении маршрута в туристских, а при их отсутствии - в других организациях и учреждениях, сообщать по телеграфу о прохождении контрольных пунктов организации, ведущей путешествие, маршрутно-квалификационной комиссии (по ее требованию) и местной ФСТ, в районе которой проходит путешествие.

Если путешествие проходит по району, где есть туристская контрольно-спасательная служба, то группа по приезде обязана стать на учет в ближайшем контрольно-спасательном пункте (отряде, посту) и получить дополнительную консультацию по прохождению маршрута.

Зачет совершенного путешествия проводит та же МКК, которая рассматривала материалы о выходе группы на маршрут. Предварительно проводится проверка сданного группой отчета, а также соблюдение туристами во время путешествия действующих правил, норм поведения или указаний комиссии. При зачете пройденные путешествия классифицируются в соответствии с действующими разрядными нормативами и с учетом условий, которые существовали во время похода.

На основании выданных руководителю и участникам справок о прохождении маршрута и при наличии у туристов опыта походов выходного дня или многодневных путешествий им может быть присвоен тот или иной спортивный разряд.

Для присвоения разряда туристы вместе со справками о совершенных путешествиях представляют заверенные в их спортколлективе учетную карточку и зачетную классификационную книжку. При положительном решении правомочной МКК Федерация спортивного туризма, туристский или спортивный клуб или другая организация присваивают туристам спортивный разряд.

***Отчет о путешествии***

Во время проведения путешествия туристы ведут путевой дневник и записывают результаты разных наблюдений на маршруте. По окончании путешествия руководитель группы отчитывается перед МКК и организацией, которая проводила путешествие.

Отчет о путешествии I к.с. имеет форму устного сообщения руководителя группы об итогах путешествия. По путешествиям II и III к.с. предъявляются письменные отчеты, которые должны содержать следующие разделы:

- Справочные сведения о путешествии (вид туризма, к.с., время проведения, район, маршрут, способы передвижения; состав группы, протяженность и длительность путешествия в целом и участков с преодолением естественных препятствий; когда и какой МКК рассмотрено путешествие);
- Сведения о районе путешествия (краткая общегеографическая характеристика района; туристская характеристика, основанная на собственных наблюдениях и выводах группы, материалах, собранных группой путем переписки и на маршруте);
- Техническое описание путешествия (характеристика пройденного пути, условия и возможности передвижения; сложные участки маршрута (перевалы, пороги, переправы, места со сложным ориентированием и др.); примененные способы и средства преодоления естественных препятствий; мероприятия по обеспечению безопасности и действию группы в сложных условиях);
- Подробная таблица дневных переходов с указанием километража и способа передвижения, количества ходовых часов, километража с преодолением естественных препятствий и краткой характеристикой погоды;
- Списки личного и группового снаряжения и продуктов питания, желательно с их оценкой, основанной на опыте проведенного путешествия;
- Смета расходов;
- Список использованной литературы.

К отчету о путешествии прилагается общая картосхема с нанесением маршрута и мест ночлегов, а также эскизы (кроки) самых сложных участков с указанием пути их прохождения.

Отчеты иллюстрируются фотографиями, которые характеризуют сложные участки маршрута и действия группы на них, природу, выдающиеся достопримечательности района и т.д.

***Контрольные вопросы и задания:***

1. Требования к опыту и возрасту участников и руководителей 1–3 дневных походов.
2. Порядок допуска к туристско-спортивным походам.
3. Порядок подготовки группы к путешествию.
4. Порядок разработки маршрута путешествия.
5. Порядок составления графика путешествия.
6. Порядок оформления путешествия.
7. Структура отчета о путешествии.