

**МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Т У Р И З М

Ташкент – 2020

**Авторы: Дауренов Ешбой Юсупович
Арипов Юнус Юсупович
Рўзибаева Мунира Ешбаевна
Пардаев Бахтиёр Мустафаевич
Бердиев Шерзод Очилович**

Учебник по туризму предназначен для студентов института физической культуры и факультетов физического воспитания институтов, а также для учащихся колледжей по туризму и педагогических колледжей.

ВВЕДЕНИЕ

Туризм в Узбекистане служит важным средством гармонического развития трудящихся масс, укрепления их здоровья, воспитания современного человека активным строителем демократического общества.

Туризм на современном этапе стал массовым явлением, одним из самых доступных и эффективных видов полезного отдыха.

В организации здорового досуга людей большое место отводится туризму. Правильно подготовленный и проведенный туристский поход благотворно влияет на здоровье, физическое развитие, укрепляет и закаливает организм. И это не случайно. Ведь туризм характеризуется многими положительными качествами. Как правило, туристские маршруты пролегают за городской чертой, на свежем воздухе. Известный русский гигиенист профессор Ф.Ф.Эрисман более ста пятидесяти лет назад писал: «В физическом благополучии человека воздух играет великую роль». Особое значение это имеет для современных городов с их сильной загазованностью.

В нынешних условиях туризм может стать одним из перспективных направлений развития регионов Узбекистана, способствовать эффективному использованию богатейшего природного и культурно– исторического наследия, приобщение к которому, с одной стороны, послужит расширению культурной компетентности, оздоровлению и отдыху граждан, а с другой – экономическому развитию, решению проблемы занятости в городах и отдаленных населенных пунктах, а главное-привлечению дополнительных средств в экономику регионов.

Туризм является сложным, многогранным понятием, представляющим комплексную систему взаимосвязанных отраслей, являясь одновременно видом деятельности, формой рекреации, отраслью национальной экономики и способом проведения досуга.

В этих условиях появилась объективная необходимость перенести центр ответственности в решении проблем развития туризма на областной и особенно, на местный уровень, где эта проблема может наполниться реальным содержанием и быть привязанной к условиям той или иной территории, с учетом имеющихся ресурсов и возможностей для дальнейшего развития.

В настоящее время, для решения проблем развития регионального туризма разрабатываются программы, призванные помочь выйти из современного состояния, и наметить основные направления развития туристской отрасли в регионах.

Перед государственными структурами, практиками, туристскими организациями стоят задачи создания единой базы данных в регионах по всем объектам культурно-исторического наследия, природно-ландшафтного краеведения, национально-заповедных территорий; принятия нормативных документов в области туризма; объединения усилий местных органов власти и общественности для придания новых импульсов развития туризма в регионе.

Туризм – понятие комплексное, имеющее прямое отношение к воспитанию, образованию, оздоровлению населения и экономике. На фоне многолетней истории, развития туризм как массовое явление в Узбекистане сложился за последнее двадцатилетие и имеет тенденцию к дальнейшему развитию.

Нормативы по туризму введены в нормативные тесты «Алпомыш» и «Барчиной». Увлечение туризмом молодежи, школьников, рост числа технически сложных походов обязывают инструкторов, преподавателей по туризму повышать

организационный уровень туристской работы, обобщать передовой опыт в целях обеспечения безопасности походов и путешествий.

С другой стороны, в связи с массовым развитием туризма возникла опасность нанесения ущерба природным ресурсам – растительному покрову, животному миру. Поэтому перед руководителями туризма и самими туристами должна встать задача воспитания бережного отношения к природе, к охране природы.

Инструктор по туризму – профессия, которой надо обучаться, как и всякой другой. Преподавателей по туризму для работы с учащимися готовят педагогические институты, факультеты физического воспитания. Настоящий учебник является первой попыткой создания учебной литературы по туризму для студентов УзГосИФК, факультетов физического воспитания педагогических институтов и университетов, колледжей по туризму и педагогических колледжей. Он может быть использован учащимися и учителями общеобразовательных школ, ведущими работу по туризму. Материал рассчитан в основном на подготовку и проведение пеших, горных и лыжных походов первой и второй категории сложности.

Количество часов, выделенное учебным планом УзГосИФК и программой для факультетов физического воспитания педагогических институтов и университетов на организацию и проведение походов, краеведение и охрану природы, ограничено. Поэтому необходимо углубленное самостоятельное изучение литературы студентами и преподавателями в процессе их практической работы со школьниками и учащимися академических лицеев и педагогических колледжей, а также колледжей по туризму.

Занятия туризмом в системе физического воспитания выделены в особую группу, так как позволяют в наибольшей степени, по сравнению с другими видами, овладевать знаниями, умениями и навыками, нужными в жизни каждому человеку.

Таким образом, туризм как средство физического воспитания характеризуется естественной склонностью. Он включает разнообразные по форме и содержанию двигательные действия по рациональному преодолению значительных расстояний в малонаселенной местности, выполняемые в естественных условиях коллективными усилиями.

Цель предмета – формирование у человека умений и навыков, необходимых ему в производственной, военной и бытовой деятельности, с одновременным решением воспитательных, образовательных, оздоровительных и спортивных задач. Кроме того, активные занятия туризмом со спортивной направленностью, обусловленные выполнением обязательных требований по руководству категорийными походами в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией, позволяют формировать и совершенствовать организаторские способности человека.

Задачи туризма Оздоровительные, образовательные, воспитательные и спортивные задачи в туризме относятся к категории общих задач, т. е. их решение осуществляется в тесном единстве и не зависит от возраста и степени специальной физической подготовленности занимающихся. Например, во время похода воспитательная задача решается непосредственно воздействием на каждого участника со стороны коллектива, т. е. происходит формирование чувства коллективизма, подчинения личностных интересов общественным; кроме того,

длительность передвижения в походных условиях, постепенное повышение физических нагрузок воспитывают выносливость и волевые качества человека.

Оздоровительная задача решается посредством правильно организованного графика прохождения маршрута с соблюдением оптимального режима физических нагрузок и активного отдыха, использования благотворного воздействия природных факторов на все функции организма, соблюдения правил личной и общественной гигиены. Периодическое переключение на туризм людей, регулярно занимающихся оздоровительным бегом или плаванием, позволяет ликвидировать нежелательные последствия адаптации человека к физическим нагрузкам. Адаптация обусловлена тем, что в результате длительного стандартного выполнения одной и той же физической нагрузки прекращается процесс появления новых приспособительных сдвигов (перестроек) в организме. В данном случае нужна временная переориентация человека на несколько иной род деятельности, но также сопряженный с определенными физическими нагрузками. Периодические занятия туризмом человека, приобщенного к физической культуре, в значительной мере способствуют поддержанию его организма на достаточно высоком уровне физической подготовленности.

Одновременно с воспитательной задачей в походе решается и образовательная. Имеется в виду закрепление знаний по краеведению, природоведению, топографии, полученных занимающимися до похода, т. е. в данном случае теория подкрепляется практикой. В походных условиях также совершенствуются знания по методике формирования двигательных умений и навыков.

В целом, что касается спортивных задач в туризме, следует отметить три момента. Во-первых, занятия туризмом способствуют созданию базы общей физической подготовки, необходимой в любом виде спорта. Во-вторых, они предусматривают специальную подготовку для участия в соревнованиях по туристской технике. В-третьих, туристские походы регламентируются Единой всесоюзной спортивной классификацией, что, в свою очередь, требует соответствующей спортивной подготовки их участников, т. е. спортивная классификация способствует реализации принципа максимальных нагрузок в туризме.

Частные задачи в туризме связаны со специальной подготовкой к тому или иному походу в зависимости от его назначения. Например, походы по местам боевой и трудовой славы требуют особой подготовительной работы по выбору маршрута, насыщенного историческими памятниками и мемориалами. В данном случае она требует изучения многих литературных источников для получения информации об исторических событиях, происходящих в районе предполагаемого похода. На маршруте эта информация должна быть дополнена в результате направленной поисковой работы участников. Поиск архивных документов после похода во многом способствует созданию более целостных представлений о значимости тех или иных исторических событий. Таким образом, походы по местам боевой и трудовой славы направлены на военно-патриотическое воспитание молодежи. Учебные туристские походы требуют соответствующих условий для проведения учебных занятий по технике и тактике туризма, выбору места и устройству биваков, приготовлению пищи, т. е. решают задачу формирования таких

умений и навыков у участников, которые в будущем помогут им самостоятельно организовать и провести туристские мероприятия.

Сложные категорийные походы связаны с длительной предварительной подготовкой их участников. Некоторые сложные походы проводятся с целью испытания туристского снаряжения. В отдельных туристских экспедициях решаются народнохозяйственные задачи (изучение ледников, флоры и фауны в труднодоступных районах, составление и уточнение карт, метеонаблюдения).

Чтобы туризм в полной мере отвечал своим целям и задачам, необходимы упорядоченные представления о нем как о явлении. Речь идет о теоретических, организационных и методических аспектах туризма. Их объединяет в единое целое предмет "Туризм".

Туризм как явление представляет собой своего рода систему мероприятий, в которой необходимо различать в качестве компонентов идеологические, естественнонаучные, научно-методические, организационно-управленческие и программно-нормативные основы.

Естественнонаучные основы туризма предполагают обоснование оздоровительного эффекта при занятиях им. Изучение морфологических и функциональных перестроек организма человека в процессе занятий туризмом позволяет решить вопросы возрастной периодизации занимающихся, рационального питания в походе, личной и общественной гигиены, жизнеобеспечения в походах с экстремальными условиями, приспособляемости к горным условиям, образования гипоксической устойчивости, акклиматизации организма и др. В данном случае посредством дисциплин медико-биологического цикла (физиология, анатомия, биохимия, гигиена и спортивная медицина) представляется возможным фундаментально изучать влияние различных видов и форм туризма на организм человека.

Научно-методические основы туризма включают обоснование занятий в туристских группах и секциях как управляемого педагогического процесса. Важное место здесь отводится объяснению методов обучения туристским приемам, а также методов тренировки квалифицированных туристов. Рассматриваются и различные стороны туристской подготовки (физическая, теоретическая, тактическая, техническая, морально-волевая). В научно-методических основах туризма должны быть отражены обоснование туристских мероприятий в плане патриотического воспитания людей, классификационные и многие другие вопросы.

Организационно – управленческие основы туризма включают органы управления, кадры и материальную базу. Организационная структура развития в стране самодеятельного туризма показана на рис. 1.

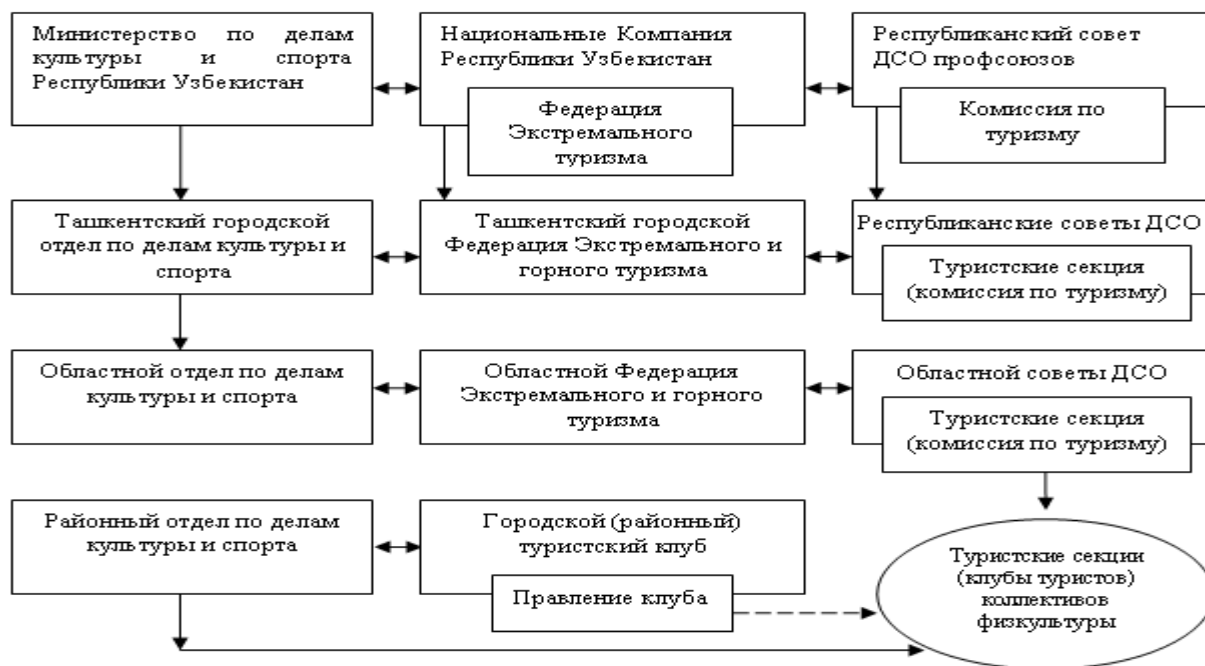


Рис. 1. Организационно-управленческая структура самодеятельного туризма

В целом основная функция организации работы по туризму в стране возложена на Национальную компанию Узбектуризм (1992) и Федерацию экстремального и горного туризма. Эти органы и их подразделения на местах (республиканские, и областные советы) призваны создавать условия для вовлечения в занятия туризмом широких масс населения. Федерация экстремального и горного туризма решает вопросы планирования и финансирования массовой туристской работы в стране, хозяйственного обеспечения (строительство, реконструкция и благоустройство) туристских баз, управления плановым и самодеятельным туризмом. Туристско-экскурсионная работа, осуществляемая в основном системой советов по туризму и экскурсиям, имеет три главных направления: экскурсионная работа, плановые туристские маршруты и массовый самодеятельный туризм.

Экскурсионная работа осуществляется специализированными подразделениями советов (бюро путешествий и экскурсий). Плановые туристские маршруты эксплуатируются туристскими базами а также ведомственными (например, армейскими). Федерация экстремального и горного туризма по туризму и экскурсиям утверждает разрабатываемые федерацией классификации маршрутов самодеятельных туристских походов и путешествий на территории Узбекистана, другие руководящие документы. Республиканские, областные федерации по туризму организуют туристскую работу на местах, утверждают туристские и экскурсионные маршруты. Многие важные вопросы организации туристской работы федерации по туризму и экскурсиям решают совместно с представителями отделов по физической культуре и спорту (в частности, вопросы разработки спортивной классификации туризма, подготовки специальных кадров).

Для методического руководства деятельностью туристских секций и клубов туристов как первичных звеньев массовой туристской работы создаются городские (районные) туристские клубы советов по туризму и экскурсиям.

К государственным органам, осуществляющим работу по туризму, следует отнести министерства просвещения, высшего и среднего специального образования, государственные комитеты по профессионально-техническому образованию. Эти

органы несут ответственность за физическое воспитание учащейся молодежи, включающее в себя туризм как обязательную составную часть. Так, в системе Министерства просвещения при отделах народного образования созданы станции юных туристов, призванные организовывать массовую туристскую работу с учащимися общеобразовательных школ.

Общественными органами управления самостоятельным туризмом являются республиканские федерации экстремального и горного туризма, областные, в городе Ташкенте - городская федерация экстремального и горного туризма ДСО профсоюзов и ведомственных физкультурно-спортивных организаций. Основные вопросы деятельности федераций решаются советами федераций, куда члены советов нижестоящих туристских организаций, а также ряда ведомственных и общественных организаций посылают своих представителей. Заседания советов федераций проводятся не реже одного раза в 2 года. Для руководства работой федераций в периоды между заседаниями советов избираются президиумы федераций туризма сроком на 5 лет.

Президиум федерации туризма имеет в своем составе председателя и его заместителей, а также членов, отвечающих за деятельность комиссий по видам туризма (пешеходному, лыжному, горному, водному, велосипедному, автото - спелеотуризму и экотуризму) и комиссий по разделам работы (спортивно-технической или маршрутно-квалификационной, учебно-методической, тренерского совета, коллегии судей, по пропаганде туризма).

Общественными органами городских (районных) туристских клубов служат правления клубов. Работой туристских секций или клубов туристов коллективов физической культуры руководят бюро секций или правления клубов, соответственно избираемые общими собраниями туристов.

Структура общественного управления самостоятельным туризмом обеспечивает решение широкого круга методических, организационных, спортивно-технических вопросов развития массового самостоятельного туризма.

Программно-нормативные основы туризма призваны определять направление, характер и содержание туристской работы в соответствии с целевыми установками, вытекающими из решений государства по воспитанию подрастающего поколения. Все действующие в Республике Узбекистан программы по физическому воспитанию (независимо от возраста, который они охватывают) включают требования по овладению туристскими умениями и навыками. Объем этих требований определяется как минимум комплексом «Алпомыш» и «Барчиной». В качестве стимулирующих предпосылок приобщения широких масс населения к занятиям туризмом следует назвать также нормативы на значки "Юный турист", "Турист Узбекистана", спортивные разряды Единой спортивной классификации (раздел "Спортивный туризм"). Все они в целом представляют своего рода систему возрастающих научно обоснованных уровневых характеристик в овладении туристскими умениями и навыками. Эта система позволяет параллельно с решением воспитательных, образовательных и оздоровительных задач последовательно, с учетом возраста занимающихся направленно развивать в сочетании с другими средствами системы физического воспитания необходимые в жизни человека двигательные качества, умения и навыки, объективно оценивать достигнутый уровень их развития, определять и регламентировать основные направления, формы и методы туристской работы.

Система уровневых характеристик туристских умений и навыков обуславливает этапы туристской подготовки. Так, первый этап начальной подготовки включает участие в походах выходного дня (ПВД), оговоренные требованиями комплекса «Алпомыш» и «Барчиной». Небольшие по протяженности (для школьников 11-12 лет - 5-6 км, 13-14 лет - 12 км, 15-17 лет - 20-25 км, для взрослых 18-39 лет - 20 км, 40-60 лет - 15 км) однодневные туристские походы имеют целью дать представление о туризме, умениях и навыках, необходимых каждому человеку для успешного передвижения и ориентирования на местности, организации бивака и питания в походных условиях. Совершенствование этих умений и навыков достигается при дальнейших занятиях туризмом с выполнением требований на значки "Юный турист" (для школьников) и "Турист Узбекистана".

Положением о специальных тестах в физкультурном комплексе «Алпомыш» и «Барчиной» предусмотрено, что походы выходного дня могут осуществляться пешком, на велосипедах (в последнем случае протяженность маршрута увеличивается вдвое по сравнению с другими способами передвижения).

Нормативные требования на значок "Юный турист" предусматривают участие юных туристов в 4 походах выходного дня - 2 однодневных и 2 двухдневных с организацией ночлега в полевых условиях в одном из двухдневных походов.

Авторами были использованы материалы, содержащиеся в различных работах по туризму, альпинизму, краеведению.

Глава I. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА

1.1. Возникновение туризма

Туризм, возникший и развивавшийся как объективная общественная потребность, постепенно утвердился в качестве одного из важных средств воспитания людей. В его развитии прослеживаются три этапа: образование предпосылок для организованных групповых (коллективных) походов и путешествий; утверждение походов как средства воспитания; становление и последующее развитие туризма как общественно-социального явления, успешно содействующего комплексному решению воспитательных, образовательных, оздоровительных и спортивных задач.

Возникновение предпосылок для организованных походов и путешествий связано, по-видимому, с ранними периодами истории человечества, когда племена или целые роды были вынуждены в поисках наиболее оптимальных условий для существования совершать длительные переходы. По свидетельству историков, племена и роды выделяли даже специальных разведчиков новых мест обитания.

В более поздний период развития общества умения и навыки людей совершать длительные и скоростные переходы по труднодоступным местам стали играть важную военную роль. В дальнейшем возникает общественная необходимость в специальных экспедициях для изучения флоры и фауны отдаленных районов земного шара, культурных ценностей отдельных народностей, поиска полезных ископаемых, уточнения географических представлений о Земле.

Вероятно, все сказанное и послужило первоначальными объективными предпосылками для возникновения и последующего развития организованных походов и путешествий, удовлетворявших потребностям общественного труда и производственных отношений людей. Естественно, длительные переходы требовали предварительной подготовки (выполнение различных упражнений по преодолению естественных препятствий, прохождению труднодоступных участков и т. п.). Постепенно складывалась совокупность мероприятий по формированию у человека жизненно необходимых навыков поведения в походных условиях.

Начало второго этапа в развитии туризма - утверждение походов как средства воспитания - можно отнести к эпохе Возрождения (XV-XVI вв.). Особый вклад в обоснование значимости походов и путешествий в воспитании молодежи внесли прогрессивные педагоги того времени Х. Вивес, М. Монтень, Т. Мор, Ф. Рабле, Эразм Роттердамский, считавшие многодневные пешие походы ценным средством формирования у молодых людей физических, нравственных и морально-волевых качеств. Выдающийся педагог Возрождения Витторино да Фельтре в организованной им школе в Мантуе (1425 г.) ввел упражнения, характерные передвижениями на местности. Его ученики совершали многодневные походы в предгорьях Альп. В книгах итальянского профессора медицины И. Меркуриалиса "Виды физических упражнений" (1569 г.) и педагога И. Гамерариуса "Разговоры о физических упражнениях" (1544 г.) значительное место отведено упражнениям, направленным на формирование умений и навыков в передвижении и ориентировании на местности.

Позднее (XVIII в.) представители эпохи Просвещения Ж.-Ж. Руссо и Г. Мэбли углубили и расширили представления о пеших походах, их значимости в патриотическом воспитании молодежи, укреплении ее здоровья. В учении "О

необходимости познания природы и стремления к выработке норм естественного поведения", ставшем составной частью педагогики, они показали значение путешествий и походов в формировании личности. На рубеже XVIII и XIX вв. учение Ж.-Ж. Руссо и Г. Мэбли было развито немецкими педагогами И. Зельцманом, И. Гутс-Мутсом и Ф. Яном.

Таким образом, в периоды Возрождения и Просвещения походы и путешествия становятся одним из важных средств воспитания человека.

Третий этап в развитии туризма характеризуется окончательным становлением его как общественно-социального явления. Начало этапа относится к 60-70-м годам XIX в., когда в странах Западной Европы стали создаваться региональные союзы (ассоциации) любителей путешествий. Именно с этого времени используется термин "туризм". В разных городах появляются туристские клубы, секции. Из начальных элементов туризма складывается определенная система, во многом схожая с существующей и поныне.

Следует подчеркнуть ярко выраженную военно-прикладную направленность существовавших в тот период систем физического воспитания, в том числе и туризма. С этой целью применялись групповые передвижения по строго заданному маршруту на время, ускоренная ходьба на пересеченной местности по заранее намеченным скрытым ориентирам, преодоление сложных естественных препятствий. Организованное в начале XX века в Англии и широко распространившееся во многих странах Западной Европы скаутское движение также взяло на вооружение туризм как одно из основных средств воспитания у подрастающего поколения военно-прикладных умений и навыков.

В ряде государств специальные туристские союзы и клубы разрабатывают маршруты походов, прокладывают маркированные трассы, определяют критерии оценки их сложности, т. е. создается специальная туристская классификация. Такую работу проводил, например, организованный в 1903 г. в Берлине союз гребцов-туристов. Постепенно по мере накопления опыта вырабатываются и устанавливаются единые правила прохождения маршрутов, ведется целенаправленная пропагандистская работа по развитию различных видов туризма. Делаются попытки научного обоснования туризма как средства военно-прикладной физической подготовки.

В начале XX в. в туризме произошли многие качественные изменения, связанные с появлением новых упражнений по преодолению естественных препятствий, упражнений в ориентировании на местности, туристских слетов, различных соревнований, позволяющих стимулировать и оценивать специальные умения и навыки занимающихся туризмом. Все эти изменения были продиктованы необходимостью подготовительных предпоходных мероприятий, которые затем постепенно становятся обязательным компонентом развивающегося туристского движения. Начинают создаваться своеобразные методики туристской подготовки, соответствующие организационные формы проведения занятий.

Таким образом, в начале XX в. утверждаются новые направления в развитии туризма. Возникает своего рода система организационных и методических мероприятий, способствующая дальнейшему развитию туризма как средства физического воспитания. Прогрессивным явлением в распространении положительного опыта организации туристской работы стало создание в 1919 г.

Международного туристского альянса (АИТ), в состав которого вошло 118 ассоциаций.

Отметим, однако, что туризм в условиях буржуазного общества был доступен только представителям имущих классов, так как требовал значительных финансовых средств и свободного времени. Широкие народные массы были лишены возможности заниматься туризмом.

Значительные качественные перестройки в развитии туризма как средства физического воспитания связаны с историей развития государств Туркестанского региона.

1.2. Этапы развития туризма

Развитие туризма в бывшем СССР

В царской России туризм как общественное явление не получил должного развития, хотя в это время уже были научно обоснованные рекомендации известных ученых-педагогов Е. А. Покровского и П. Ф. Лесгафта по использованию походов как важного средства воспитания людей. Накануне Октябрьской революции здесь существовали лишь немногочисленные клубы и секции, объединявшиеся Российским обществом туристов и культивировавшие в основном водный, велосипедный и горный туризм. Членство общества было привилегией имущего населения. При посредстве общества издавались малым тиражом путеводители с описанием наиболее популярных маршрутов по Крыму и Северному Кавказу, по некоторым рекам и озерам. Появились первые профессиональные инструкторы по туризму, а также специально оборудованные базы для обслуживания туристов.

Октябрьская социалистическая революция положила начало развитию туризма нового типа. Именно в советский период туризм приобрел значимость массового социального явления, стал успешно содействовать решению многих воспитательных, образовательных и оздоровительных задач. Практика использования туризма все более отвечала насущным потребностям развития социалистического государства - подготовке молодежи к труду и защите Родины.

Уже в первые мирные годы Советской власти кроме непродолжительных по времени массовых оздоровительных туристских походов начинают практиковаться достаточно сложные групповые многодневные походы, воспитывающие у участников чувство патриотизма, стремление к познанию истории и природных богатств республик страны, общению с людьми, их населяющими, с представителями различных наций и народностей. Во время таких походов решались важные для того времени государственные задачи: разъяснение политики партии, пропаганда национального образа жизни республик и опыта строительства социалистического общества. В условиях, когда средства массовой информации трудящихся были развиты слабо, а уровень грамотности населения невысок, это было особенно необходимо. Живое слово, наглядный пример участников походов эффективно действовали на советских людей. В 1923 г. был впервые совершен агитационный лыжный поход Камолат по маршруту Архангельск - Москва, а в 1924 г. подобных походов было проведено 12.

Поиск в 20-х годах более действенных средств, форм и методов физического воспитания широких масс населения сопровождался борьбой между новым и старым. Возникали различные толкования роли физической культуры. Существовало, например, так называемое гигиеническое направление, ограничивавшее выбор средств физического воспитания. Сторонники его

необоснованно завышали роль несложных туристских мероприятий, организуемых на природе с минимальными финансовыми затратами. Предпочтение несложных туристских походов и экскурсий в ущерб другим средствам отрицательно сказывалось на общем процессе воспитания подрастающего поколения. Были, конечно, и другие причины такого подхода к развитию массовой физической культуры: слабость материальной базы, недостаток в инструкторских кадрах, финансовых средствах и т. п.

В последующие годы происходит упорядочение туристских мероприятий в организационном и методическом плане. Главенствующей в их содержании становится агитационно-пропагандистская работа с тружениками села, широко освещаемая в периодической печати. В жизни Узбекской Республики, как правило, эти мероприятия посвящаются знаменательным событиям. С середины 20-х годов повсеместно в стране культивируются дальние пробеги, походы, звездные эстафеты.

В 20-х годах массовая туристская работа приобретает важное общественно-политическое значение. И, в первую очередь, это связано с известными постановлениями ЦК ВКП (б) "О задачах партии в области физической культуры" (от 13 июля 1925 г.) и "О физкультурном движении" (от 23 сентября 1929 г.). Перед физкультурными организациями ставится задача внедрения в практику физкультурного движения таких форм и методов, которые бы способствовали повышению общественной активности трудящихся масс.

И уже в проведенном в 1928 г. многодневном лыжном походе с элементами эстафеты по маршруту Тюмень - Москва протяженностью 2250 км участвует около 300 лучших физкультурников Пермской и Северной железных дорог. Из многих походов, совершенных в 1930 г., следует отметить поход из Астрахани в Москву 250 рабочих-металлистов - передовиков производства, организовавших беседы, лекции, концерты, просмотры фильмов в 89 населенных пунктах. Республиканский звездный поход-эстафета, состоявшийся в 1933 г. и посвященный 15-летию комсомола, охватил свыше 30 тысяч физкультурников - представителей всех союзных республик. Аналогичным по значению был и Республиканский многодневный звездный водный поход-эстафета 1934 г., в котором участвовали десятки тысяч человек. Осуществляются и массовые туристские походы регионального масштаба, различные по характеру передвижения участников. Например, зимой 1934-35 гг. во всех союзных республиках были проведены массовые звездные походы, посвященные VII съезду Советов, в которых приняло участие свыше 11,5 тысячи человек. Общая протяженность маршрутов похода составила 51000 км.

В 30-е годы многие туристские группы успешно привлекаются к изыскательским работам в труднодоступных районах страны. Для этого была даже организована специальная учеба, программа которой предусматривала изучение основ геологии, минералогии, методики поиска полезных ископаемых. Туристы принимают также участие в создании первых в стране заповедников и заказников.

Наряду с массовыми агитационно-пропагандистскими и народнохозяйственными походами организуются и сложные походы спортивного характера, например, велопробег по маршруту Хабаровск - Москва (1934 г.) или скоростной переход из Ашхабада в Москву группы туркменских всадников (1935 г.) А с 1935 по 1939 г. советские физкультурники совершили 10 дальних походов на расстояние до 9000 км.

Новые формы и методы повышения активности трудящихся масс средствами туризма сыграли свою положительную роль. Постепенно утверждаются неизвестные ранее традиции в развитии туризма. Так, туристы Узбекистана не только выступают пропагандистами узбекского образа жизни, своеобразными просветителями. Массовый энтузиазм, героика строительства социалистического общества, нашедшие свое выражение в ударном труде и успехах узбекского народа на всех участках мирного созидания в годы первых пятилеток, в свою очередь, мобилизующе действуют на туристов. Туризм также вносит определенный вклад в развитие узбекского физкультурного движения: путь к занятиям физической культурой и спортом в большинстве случаев начинается с участия в массовых туристских мероприятиях.

В 1929 г. на основе Российского общества туристов создается массовое добровольное общество пролетарского туризма РСФСР. Возглавил новое общество соратник В. И. Ленина Н. В. Крыленко, внесший на этом посту значительный вклад в развитие туризма. С 1930 г. общество становится всесоюзным. При Центральном совете общества пролетарского туризма и экскурсий (ЦС ОПТЭ) был образован научно-методический совет.

С учреждением ОПТЭ начинается новый этап развития туризма. Закладываются научно обоснованные организационно-управленческие и методические основы совершенствования массовой туристской работы в стране. В 1930 г. издательство "Физкультура и туризм" начинает выпуск массовой серии "Библиотека пролетарского туризма". Среди первых книг серии, вышедших в 1931 г.: "Производственные путешествия и экскурсии как метод общественно-политического воспитания", "Об участии туристов в подготовке и проведении уборочной кампании". В 1931-1933 гг. выходят также сборник "Туризм и оборона СССР", книги "Турист - военный разведчик", "Турист - военный топограф", "Турист- снайпер" и др. Таким образом, туризм неразрывно связывался с общественно полезным трудом, важными общественно-политическими мероприятиями, военно-прикладной физической подготовкой населения.

Постепенно улучшается и методическая обеспеченность туризма. Особую роль в этом сыграла книга "Путешествие в горы", где подчеркивалась спортивная значимость туризма, давалось подробное описание методики выбора маршрута и подготовки похода, режима в пути, подгонки снаряжения, объяснялись способы ориентирования в горах, а также основы техники высокогорного туризма. Значительную роль в развитии туризма играли в тот период журналы "Турист-активист" и "На суше и на море".

Начиная с 1931 г. на местах создаются районные отделения ОПТЭ, а также первичные ячейки ОПТЭ при коллективах физкультуры. Тем самым закладываются единые в масштабах страны организационные основы развития туризма. В своей работе ЦС ОПТЭ и его подразделения тесно взаимодействуют с профсоюзными, комсомольскими и физкультурными организациями. Все это способствовало увеличению численности занимающихся туризмом. Сеть туристских маршрутов значительно расширилась, охватив обширные территории страны.

Вместе с тем проблема вовлечения широких масс населения в занятия туризмом оставалась еще далеко не решенной. Потребовались мероприятия по реорганизации туризма. Поскольку к середине 30-х годов в его развитии выделились два относительно самостоятельных направления (туристско-экскурсионная работа и

самодеятельный туризм), их подчинили в 1936 г. двум разным органам. Первое направление перешло в ведение ВЦСПС, где было создано Центральное туристско-экскурсионное управление, а второе - в ведение Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта.

Таким образом, в 30-е годы произошли значительные изменения в организационной структуре развития Туризма, способствовавшие увеличению его массовости.

К началу 40-х годов в советском физкультурном движении произошло окончательное становление и утверждение туризма как массового, доступного средства физического воспитания людей. Его развитие вполне соответствовало государственным требованиям того времени.

Великая Отечественная война явилась суровой проверкой духовных, морально-волевых и физических качеств советских людей. Воспитанию этих качеств в немалой степени способствовал в предвоенные годы и туризм. Введенное в период войны всеобщее военное обучение (Всевобуч) использовало в своем активе туристские упражнения как важное средство военно-прикладной физической подготовки.

В первые послевоенные годы, когда встала задача по восстановлению подорванного войной здоровья народа, туристские мероприятия осуществлялись в большей степени в оздоровительных целях. Возрастала роль туризма в проведении общественно-политических мероприятий. Организовывались массовые звездные походы, посвященные выборам в Верховный Совет СССР. Участники походов оказывали помощь местным партийным и советским органам в проведении кампаний государственных займов. Увлечение туристов, объединенных в туристские секции и клубы, сложными походами, организуемыми в экстремальных условиях, потребовало упорядочения системы подготовки к ним на основе единых программно-нормативных требований. Для этого в 1949 г. туризм был впервые введен в Единую всесоюзную спортивную классификацию (на современной классификационной основе, как уже упоминалось, он вновь включен в нее в 1965 г.).

В начале 60-х годов в целях усиления роли туризма в воспитании людей, укреплении их здоровья принимаются меры, направленные на совершенствование массовой туристской работы. Происходит реорганизация управления развитием туризма в стране. Центральное туристско-экскурсионное управление при ВЦСПС преобразуется в Центральный совет по туризму со значительным расширением его полномочий (с 1969 г. этот орган именуется Центральным советом по туризму и экскурсиям). Центральный совет по туризму становится относительно самостоятельным органом с более конкретным кругом функциональных обязанностей, что позволяет более целенаправленно и своевременно решать многие сложные вопросы развития туризма.

Особо знаменательными событиями в развитии туризма как массового явления в 60-е годы следует назвать организацию по инициативе ЦК ВЛКСМ Всесоюзного похода Камолат и молодежи по местам боевой и трудовой славы узбекского народа (1965 г.), а также организацию первых всесоюзных конкурсов на лучшие туристские путешествия (1967 г.). Впоследствии все они утвердились в качестве традиционных форм массовой туристской работы.

В эти же годы значительно активизируется детский туризм. Регулярными становятся всесоюзные экспедиции пионеров и школьников, имеющие важное

воспитательное значение. С 1972 г. всесоюзные туристско-краеведческие экспедиции пионеров и школьников организуются под девизом "Моя Родина - СССР". В их задачу кроме изучения достопримечательностей родного края входит целенаправленная поисково-исследовательская работа, во многом способствующая усилению патриотического воспитания молодого поколения страны.

В 1972 г. туризм включен в физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР".

Все это позволило привлечь к организованным занятиям туризмом новых любителей походов и путешествий. К середине 80-х годов более 8 миллионов человек занимается самостоятельным туризмом и свыше 20 миллионов ежегодно участвует в походах выходного дня и многодневных категорийных походах. Туризм приобрел подлинно массовый характер. Особую роль в последние годы он стал играть в приобщении широких масс населения к здоровому образу жизни. В поле зрения туризма на этом этапе его развития - дальнейшее решение задач военно-патриотического, нравственного и экологического воспитания молодежи.

Итак, развитие туризма в СССР как общественно-социального явления было постоянно подчинено интересам страны. Туризм способствовал выполнению важных общественно-политических функций на всех этапах развития Узбекской Республики. Совершенствование форм и методов туристской работы было тесно связано с развитием физкультурного движения. Помимо формирования жизненно необходимых для человека умений и навыков, повышения его двигательной деятельности туристские мероприятия содействовали повышению общественной активности узбекского народа, воспитанию его в духе патриотизма и интернационализма.

1.3. Развитие туризма в Узбекистане

По состоянию развития туризма Узбекистан входит в состав 24 государств, официально участвующих в Программе Шелковый путь ЮНВТО. В число этих стран в настоящее время также входят: Азербайджан, Армения, Греция, Египет, Израиль, Иран, Италия, Казахстан, Китай, Кыргызстан, Монголия, Народно-демократическая Республика Корея, Пакистан, Республика Корея, Российская Федерация, Саудовская Аравия, Сирийская Арабская Республика, Таджикистан, Туркменистан, Турция, Украина и Япония.

Учитывая большое количество богатых и разнообразных историко-культурных центров и множество привлекательных для посещения естественных объектов туризма, расположенных вдоль 12 000 км древних дорог, Шелковый путь, как концепция туризма, обладает большим потенциалом роста. При условии получения необходимых инвестиций и уделения должного внимания со стороны правительств, он имеет шансы стать одним из наиболее востребованных международных туристских маршрутов. Ведь на долю стран участвующих в Программе Шелковый путь, приходится 30% международных туристских прибытий в мире и 20% поступлений от международного туризма.

В Узбекистане туризм – развивающаяся отрасль. Во всех сферах туристской деятельности, как на государственном уровне, так и на региональном, идет поиск новых форм работы, расширение сферы предложения и углубление ее специализации, создание новых туристских комплексов.

Направление туристских потоков в Узбекистане охватывает все больше регионов. Общеизвестно позитивное влияние туризма на экономику регионов, но несмотря на очевидные выгоды, далеко не все регионы Узбекистана способны в настоящий момент в полной мере использовать свои туристские ресурсы для привлечения туристов и оздоровления региональной экономики.

Туризм относится к высоколиквидной отрасли, то есть отрасли с быстрой отдачей. Однако, как показывает анализ, вклад туризма в национальную экономику Узбекистана явно недостаточен, и это обусловлено в первую очередь неразвитым туристским потенциалом ряда областей и районов (например, Джизакская область, Зааминский район, Наманганская область, Янгикурганский район), а также недостатками существующей системы управления туристским предпринимательством на областном уровне. Необходимо учитывать, что система управления развитием туризма не является обособленной, она должна представлять собой часть общей региональной системы управления экономикой и социальными процессами.

1.3.1. Открытие древней столицы Хорезма

Разработанный маршрут по Хорезму постоянно востребован и пользуется неизменным интересом у туристов. Оставим в стороне посещение Нукуса и других современных объектов. Что же касается древней и средневековой истории развития яркой цивилизации в низовьях Амударьи, открытой археологами в сороковых годах прошлого столетия, то знакомство с ней ограничено в основном такими замечательными памятниками урбанистической культуры и искусства, как Аяз-кала, Топрак-кала, Кой-Крылган-кала, Чильпык и заповедник Хивы. Поднимаясь на величественные руины Топрак-калы, туристы обычно слушают рассказ об этом городе со священным дворцом (трехбашенным замком), который называют столицей Хорезма. Дворец Топрак-калы с его несколькими колонными залами, украшенными скульптурой и настенными росписями, имеет парадный импозантный вид, достойный столицы. Однако сюжеты росписи и скульптуры, посвященные предкам царей Хорезма и отражающие культовые сцены и ритуалы календарных праздников земледельцев этой области, культ умирающей и воскресающей природы, роль царской четы, участвовавшей в культовых мистериях, - все это превышает обычные функции дворца как прибежища административной власти в государстве. Уже давно утвердилось мнение первых исследователей Топрак-калы, что это была священная столица, а дворец служил местом проведения церемоний в честь древних культов и зороастризма, разновидность которого, несомненно, была господствующей религией в этом регионе до утверждения ислама.

Ко времени прихода в Среднюю Азию войск Александра Македонского (329 г. до н.э.) в Хорезме уже существовало государство, а царь, именуемый в источниках, освещающих эти завоевательные походы, Фарасманом, или сыном царя Фратаферна, установил контакты с великим завоевателем. Следовательно, как можно предполагать, существовала и столица этого древнего государства.

Археологические работы последних лет развернутые совместной Австралийско-Каракалпакской экспедицией в Ташкырманском оазисе древнего Хорезма, позволили не без основания считать городище Акшахан-калы (Казаклы-яткан) местоположением древнейшей столицы. Это был город регулярного плана, обнесенный стеной с башнями. В северо-западном углу выделяется квадратная

цитадель, в которой исследованы остатки монументального здания типа мавзолея с двумя квадратными башнями, возможно, посвященного основателю царской династии, и еще одно монументальное здание - храм или дворец, окруженный колонной галереей, стены которой украшал лепной орнамент и росписи. Как установили исследователи, город был основан еще в IV в. до н.э., а его внутренний декор относится ко II в. до н.э. Наиболее интересна так называемая галерея предков царствовавшей династии - череда профильных портретов правителей в коронах, увенчанных изображениями птицы, и с многорядными ожерельями вокруг шеи. Найденные здесь же остатки хорезмийских надписей, которые еще предстоит прочесть, возможно, содержат имена изображенных персонажей. Этот интереснейший памятник открывает новую страницу в истории государственности и культуры Хорезма, знакомит с самыми ранними образцами настенной живописи и письменности этой страны.

Городище Акшахан-кала, безусловно, должно быть включено в существующий туристический маршрут по Хорезму, оно удачно расположено вблизи автотрассы Беруни - Нукус, и лишь небольшой участок пути-пешком по песчаной проселочной дороге.

1.3.2. По следам Александра Македонского в Бактрии и Согдиане

Завоевания Александра Македонского, его походы на Восток вплоть до Индии стали одним из ключевых событий древней мировой истории. Среднеазиатские области, заселенные бактрийцами и согдийцами, оказались в центре стратегических планов Александра в его стремлении создать мировую державу, превосходящую империю Ахеменидов. Как явствует из описания походов у Квинта Курция Руфа и Арриана (историков Александра), основные действия македонских войск в 329-327 гг. до н.э. и наиболее сильное сопротивление им разворачивались на территориях, входящих сейчас в границы Узбекистана.

Безусловно, маршруты продвижения войск Александра всегда представляли большой интерес для исследователей, которые пытались сопоставить описания источников с географическими реалиями и топонимами, сохранившимися до нашего времени. Однако основополагающий вклад в решение этих вопросов вносят исследования археологов, в течение долгого времени «идущих по следам Александра». Результаты изучения археологических памятников позволяют иногда в деталях проследовать за вторгшимися в Северную Бактрию греко-македонскими завоевателями и предположить расположение пунктов, где разворачивались основные эпизоды борьбы. Кроме большого научного значения этих исследований, в которых, безусловно, еще не поставлена последняя точка, выявление этих пунктов и путей представляет и колоссальный интерес для туризма. Они еще не вошли в практику туристического ознакомления, но позволяют остановиться на основных моментах и пунктах возможного маршрута по следам Александра Македонского в Бактрии и Согдиане.

Городище Старого Термеза к моменту прихода греко-македонских войск было лишь незначительным селением. Но на городище туристы могут ознакомиться с последующими периодами жизни города Термеза. Так, в кушанское время в нем были сосредоточены крупнейшие памятники буддизма. Ныне в Термезе существует единственный в Узбекистане специализированный археологический музей с экспозицией, отразившей все богатство исторического культурного наследия.

Переправы через Амударью. Исследованиями выявлен целый ряд переправ через Амударью, которые могли быть задействованы в IV в. до н.э. Наиболее вероятными местами переправы войск сначала Беса, а затем и Александра, могли быть пункты между современным Термезом и Келифом. Изучение скопления селений этого времени, позволило археологам считать наиболее вероятным местом переправ Шуроб, где археологами исследованы остатки крепости и прилегающего поселения на городищах Кампыртепа и Шортепа (последнее существовало в эпоху Александра Македонского). Городище Кампыртепа, сохранившее в верхнем культурном горизонте слои античного времени эпохи кушанского царя Канишки (II в. н.э.), изучено на большей его части, где открыты здания и портовые хранилища, а также оборонительные стены с башнями, бережно восстановленные реставраторами, что создаст зрелищную для туристов картину кушанской крепости. Находки в нижних слоях Кампыртепа уводят посетителей в эпоху Александра Македонского

Маршрут из Бактрии в Согдиану. Квинт Курций Руф указывает следующий путь, ведущий в столицу Согдианы Мараканду (современный Самарканд): от переправы через Окс к городку Бранхитов (потомков переселенных из Греции еще при Ахеменидах жрецов храма Аполлона Дидимского), а дальше - горы и переход в согдийскую область Наутаку через «Железные ворота». Преследуя Беса, который скрылся в Наутаке, посланный Александром вдогонку отряд Птолемея спешным маршем направился туда через горные проходы. «Железные ворота» упоминаются в источниках как проход в горах, ведущий из Бактрии в Согдиану, он служил путникам, буддийским монахам и торговым караванам на протяжении веков. По одному из вариантов отождествления он сопоставим с сумрачным, но живописным ущельем Дара-и Бузгала-хана. Проложенный горным потоком, этот каньон протяженностью около двух километров выводит в оазис Китаба в восточной части долины Кашкадарьи. Последние исследования археологов позволяют поместить Наутаку в этом регионе, который тогда уже носил местное название Киш, ставшее известным благодаря недавним находкам письменных ахеменидских документов.

Здесь, в живописной местности, уже сама природа которой заслуживает внимания туристов, располагается окруженное стеной селение Узункыр, бывшее в эпоху Александра крупным административным центром, а на небольшом расстоянии крепость - городище Сангиртепа, где изучены остатки храма огня, древнейшая архитектура которого относится к IX-VII вв. до н.э. Область упомянута в ранних частях Авесты как Гава Сугда.

Регион Наутаки можно назвать ключевым в передвижении греко-македонских войск. Отсюда был совершен переход армии в долину Зарафшана, а события, связанные с подавлением сопротивления согдийцев, заставили Александра вернуться сюда еще раз перед походом в Индию. Он зимовал здесь с войском в 327 г. до н.э. Мощные стены Узункыра, окружавшие его свободную от застройки территорию, могли укрыть большое количество людей, обоз и скот, а в цитадели (Сангиртепа), вероятно, располагался сам царь со своим ближайшим окружением.

Тогда же, на обратном пути, согласно Квинту Курцию Руфу, Александр совершил поход из Наутаки в горную область Габазу, во время которого македонцев настигла сильная буря с потоком ливня, по описанию, приводившая в ужас воинов. Точно определить маршрут похода трудно, но ясно, что это была горная местность на границе Согдианы и Бактрии (Кашкадарьи и Сурхандарьи), еще недавно носившая название Габзан. В ней, кроме упомянутых «Железных ворот»

располагались «крепости на скалах» - убежище мятежной согдийской знати (Оксиарта, Хориена, Сизимитры) и разворачивались драматические сцены взятия этих неприступных скал. Здесь Александр идет на контакт с местными вельможами, берет в жены Роксану-дочь Оксиарта, а также происходит масса других важных событий. Туристам можно показать некоторые «скалы», а также возведенную в более поздний период по горному хребту Кугитанга пограничную стену.

Завершение основного маршрута можно запланировать в Самарканде, после перехода из Наутаки, преодолев вслед за войском Александра живописный горный перевал Тахта Карача (также примечательный памятник природы). Этим путем можно спуститься в долину Зарафшана к столице Согда Маракандам (Самарканду). Когда к городу подошли греко-македонцы, он имел внушительные городские стены и крепость-цитадель. Мараканды - очень важный пункт маршрута, так как многие события завоевания и военного сопротивления согдийцев разворачивались в этом городе и его окрестностях. Здесь должны быть запланированы осмотр городища Афрасиаб (руины Мараканды), посещение экспозиции музея и, по возможности, проезд на недавно открытый город (VIII—IV вв. до н.э.) Коктепа, вторую столицу Согдианы, упомянутую в источниках Басилейю.

В качестве **эксклюзивного посещения** можно организовать проезд через Заамин вдоль левобережья Сырдарьи, где македонцы подавляли ряд восставших городов (Кирополь, Газу и др.) по пути в Фергану и обратно, с показом городищ (Нуртепа), где разворачивались драматические эпизоды античной истории.

Этот новый многодневный маршрут становится реальностью благодаря новейшим археологическим исследованиям, позволившим сопоставить их результаты с данными трудов античных авторов, определить на современной карте места ожесточенных сражений и засад, города и пункты переправ и в итоге, вслед за событиями вторжения и борьбы, пройти по древним путям Бактрии и Согдианы. При разработке маршрута можно базироваться на уже сложившейся инфраструктуре туризма с опорными пунктами в городах Узбекистана.

1.3.3. Историческое развитие Великого шелкового пути и новые туристские маршруты в Узбекистане

Богатейшее природное и культурно-историческое наследие Узбекистана - неисчерпаемый источник развития разнообразных видов туризма в республике. Каждый год тысячи туристов из разных стран устремляются в города-музеи Узбекистана. Уже много лет туристические группы следуют по отлаженным маршрутам: современный мир знает и хочет видеть шедевры средневекового зодчества Бухары и Самарканда, посетить памятники Шахрисабза, окунуться в атмосферу восточной сказки в Ичан-кале Хивы. Отлаженная система этих маршрутов и связанная с ними инфраструктура туризма, к сожалению, почти не меняется. Между тем многочисленные археологические экспедиции, работающие на территории Узбекистана, открывают все новые и новые историко-культурные памятники, знакомство с которыми важно не только для специалистов-исследователей, но они должны заинтересовать и более широкий круг зарубежных гостей и туристов, приезжающих в страну. Однако по ряду причин эти новые памятники еще не освоены для широкого посещения, хотя могут стать как объектами специальных туристических поездок, так и быть включенными в уже существующие маршруты. Достаточно привести хотя бы два примера: результаты

археологических исследований последних десятилетий в Хорезме и открытие целого ряда пунктов на юге Узбекистана, связанных с таким важным историческим событием, как походы Александра Македонского в Среднюю Азию.

1.3.4. О находках Китайских монет династии Мин в Узбекистане

Монеты старого Китая часто находят на территории Узбекистана. На протяжении тысячелетий денежные знаки разных стран как с Запада, так и с Востока, постоянно циркулировали вдоль Великого Шелкового пути и в отдельные моменты истории, наряду с местным чеканом, участвовали в денежном обращении государств Центральной Азии.

Академик Э.В.Ртвеладзе выделяет несколько периодов в бытовании китайских монет на территории Узбекистана. Первый период охватывает древнейшие цянй Китая, отлитые при династии Хань в 118 г. до н.э. - 220 н.э. Это известные монеты «у-шу» с двумя иероглифами на одной стороне и несколько выпусков монет времён узурпатора Ван Мана (т.н. «монеты-мотыги», «хо цюань» и др.). Такие монеты археологи обнаруживают обычно в захоронениях. Так, в Ферганской долине найдено более четырёх десятков могильников с монетами «у-шу», которые, скорее всего, использовались в качестве украшений (в ожерельях или нашитыми на одежду), а также в виде «оболов Харона» - символической платы за перевоз в царство мёртвых.

Второй период влияния китайской денежной системы на монетное дело на территории Узбекистана относится, по классификации Э.В.Ртвеладзе, ко времени династии Тан и арабского завоевания Мавераннахра. Тогда правители некоторых центральноазиатских государств активно отливали по китайскому образцу имитации известных монет «Кай Юань тун бао» (выпускались в Китае в 621-907 гг.) или анэпиграфных «э янь». В Самарканде, Пайкенде, Пенджикенте, Фергане и Чаче отливались тоже по китайскому образцу бронзовые монеты с отверстием посередине, но не с китайскими, а с согдийскими надписями. Следовательно, монета китайского типа прочно вошла в обращение на территории Узбекистана как разменный денежный знак. Многочисленные находки китайских монет династии Тан на древних городищах свидетельствуют, что бронзовые цянй с квадратным отверстием посередине не исчезли из обихода и, несмотря на обильный чекан т.н. «куфических» фельсов различными мусульманскими правителями, продолжали использоваться в денежном обращении Мавераннахра.

Довольно обычны у нас находки китайских цянй династии Северная Сун (960-1127 гг.), когда особенно возрос объём торговли вдоль Великого Шёлкового пути. Для Мавераннахра это был период т.н. «серебряного кризиса» XI - XII вв. В то время низкопробные серебросвинцовые, а затем и медные караханидские монеты («чёрные дирхемы») находились в обращении по принудительному, сильно завышенному курсу, и бронзовые цянй Северной Сун вполне могли занять самый нижний, «разменный этаж» в денежном хозяйстве по Великому Шёлковому пути. Находки свидетельствуют, что такое положение продолжалось вплоть до завоевания Мавераннахра монголами Чингисхана.

Среди нумизматических находок на территории Узбекистана наиболее редки монеты, отлитые в Китае при династии Мин (1368-1644). Очевидно, это связано с изменением направления мировых торговых путей в эпоху великих географических открытий, когда морская торговля с Востоком стала для Запада более выгодной, и

маршруты караванов Великого Шёлкового пути, центром которых всегда была территория современного Узбекистана, вынуждены были трансформироваться из широтных в меридианальные. При этом вероятность находок индийских и русских монет возрастает, а китайских - существенно падает. Действительно, известна находка серебряной «чешуйки» Михаила Фёдоровича Романова (1613-1645 гг.), весьма экзотической монеты для наших мест, на развалинах городища Кубланды-кала.

Политические обстоятельства XIV века тоже мало способствовали связям Китая с темуридскими государствами Центральной Азии. Антимонгольское восстание Чжу Юань-чжана свергло чингизидских императоров династии Юань и создало китайскую национальную империю Мин, а за этим последовал поход Амира Темура на Китай, не состоявшийся лишь из-за кончины сахибкирана. Всё это вряд ли способствовало продолжению тесных торговых взаимоотношений. Конечно, связи по действовавшему веками Великому Шёлковому пути были потом восстановлены, но уже много позже и на иных основаниях.

В нумизматической литературе отсутствуют сведения о находках монет династии Мин на территории Узбекистана. Однако недавно обнаружено несколько разновременных цяней династии Мин в окрестностях Ташкента. Представленные шесть экземпляров цяней династии Мин скорее всего найдены не в одном месте. Это видно по характеру патины и окислов, покрывающих монеты. Но их сохранность, в целом, хорошая, иероглифы легко читаются.

Все осмотренные монеты принадлежат к регулярным единичным выпускам государственных монетных дворов Китая. Они отлиты из бронзы, иероглифы читаются крестообразно сверху - вниз, справа - налево. Краткое описание найденных монет:

На лицевой стороне: Хун У тун бао (1368-1398). Обратная - гладкая. Диаметр 24 мм, ободок 2мм, вес 3,07 г.

На лицевой стороне: Юн Лэ гун бао (1403-1424). Обратная - гладкая. Диаметр 25 мм, ободок 3мм, вес 3,53 г.

На лицевой стороне: Вань Ли тун бао (1573-1620). Обратная - гладкая. Диаметр 25 мм, ободок 2,5мм, вес 3,33 г.

На лицевой стороне: Чун Чжэн тун бао (1628-1644). Обратная - гладкая. Диаметр 25 мм. Ободок 2 мм. Вес 4,48 г.

То же, что № 4. На оборотной стороне над отверстием: Гун. Диаметр 22,5 мм. ободок 2 мм, вес 2,22 г.

На лицевой стороне: Чун Чжен тун бао (1628-1644). Обратная гладкая. Диаметр 25 мм, ободок 3,5 мм, вес 3,77 г.

Первые две монеты могли попасть в Центральную Азию при Темуридах в первой половине XV века.

Даты последних четырех найденных монет сильно отличаются от первых двух. Они, несомненно, оказались в Мавераннахре на двести лет позже, уже при владычестве бухарских Аштарханидов. Это было другое время, ремесленники Поднебесной налаживали поточное производство продукции, специально приспособленной под вкусы туркестанских потребителей, расцвела большая торговля чаем. Вновь пошли караваны по Великому Шёлковому пути.

Две последние монеты рассказывают о серьёзных переменах в Китае. При последнем императоре династии Мин разразился кризис, правительство начало

«порчу» монеты - вес цянтя уменьшился, потребовалась маркировка на оборотной стороне. Так, иероглиф Гун удостоверяет, что лёгкая монета Чун Чжен тун бао не фальшивая, её действительно такой отлило Министерство работ (точнее, Приказ работ - Гун бу).

Няньхао (девиз правления) Чжао У отсутствует в анналах императоров Мин, его принял некий У Сань-гуй, полководец, призвавший врагов-маньчжуров в Китай и назначенный за это наместником юго - западных провинций. Однако в 1674 году он поднял мятеж и провозгласил себя независимым императором. Эта недолговечная новая династия была уничтожена маньчжурскими войсками в конце XVII века.

Нужно отметить, что монеты последней маньчжурской династии Цинь тоже были знакомы населению Узбекистана. Профессор М.Е. Массон, например, описал находку бронзового цянтя правления Цянь Лун (1736-1795), сделанную в Ташкенте в 1929 году. Эту монету вместе с черепками раздробленного кашинного сосуда нашёл на глубине двух метров при бурении скважины на улице Сагбан известный ташкентский нумизмат И. А. Анбоев.

Таким образом, по находкам чётко прослеживается, что характерные монеты Китая принимали участие в денежном обращении на территории Узбекистана практически на протяжении всего своего двухтысячелетнего существования. Диковинный вид традиционного китайского цянтя, отлитого из бронзы, как правило, одностороннего и с большим квадратным отверстием посередине - делает находки таких монет самым красноречивым свидетельством интенсивного функционирования Великого Шёлкового пути, главной торговой дороги древности.

Первичные единичные труды о религиозных памятниках можно встретить в дореволюционных отчетах русских ученых, к примеру, в справочнике Н.Щербина Крамаренко по Самаркандской области за 1896 г. «По мусульманским святыням Средней Азии», а также в трудах И.А. Костанье, А.Берне, В.А. Жуковского.

Некоторые скудные сведения о религиозных памятниках можно найти в научных трудах тех же лет, посвященных истории архитектуры. В них при описании эпиграфики исторических сооружений упоминаются имена мастеров, строивших эти памятники, а также имена захороненных в них людей. В редких случаях авторами-исследователями приводятся легенды или исторические факты со строительством этих сооружений.

Основные сведения о жизненном пути и духовном величии святых мудрецов встречаются в опубликованных в последние годы трудах таких древних мусульманских авторов, как Абу Тохирхужа («Самария»), Абу Хакими Самарканди («Кандия»), Абу Сада Абдалкарима ибн Мухаммада ас-Самани («Китаб-Ал-Ансаб»). Определенная информация о религиозных памятниках содержится также в книгах А.Аскарлова «Сыны Великого Турана», Е.Березикова «Святые лики Туркестана», в двухтомном сборнике под редакцией М.М.Хайруллаева «Буюк сиймолар, алломалар», в книге А.Ахмедова «Ахмад ал-Фаргоний», посвященных выдающимся личностям прошлого и их великим деяниям.

Сведения об определенных типах религиозных памятников можно найти в специальной литературе (Л.Л.Додхудаева «Эпиграфические памятники Самарканда XI-XIV вв.»), в источниках, посвященных определенным отраслям знаний, а также в краеведческой литературе (в частности, в книге М.А.Хашимова «По следам легенда»).

После обретения независимости в республиках Центральной Азии появились книги о религиозных памятниках, в числе которых «Мусульманские святыни Узбекистана» Лидии Ртвеладзе и Эдварда Ртвеладзе, «Зират орындер» Мирахмада Мирхолдор-оглы, «Туркистоннинг азиз қадамжолари» Э.Руметова и Ш. Мадалиева.

На протяжении долгого времени человечество прошло в своем развитии от первобытного состояния до современного уровня цивилизации. Неизбежные изменения претерпевала и религиозная жизнь. На большей части центральноазиатского Междуречья исповедовались зороастризм и вышедшее из него манихейство.

Зороастрийская религия, по-видимому, проникла в Семиречье из Согдианы еще в середине I тысячелетия до н.э. через саков - кочевых племен Центральной Азии. Существовавший у зороастрийцев культ огня, который играл важную роль в системе шаманистских воззрений, нашел благодатную почву в среде кочевников. Культовые предметы зороастризма, к примеру, аташданы - светильники и жертвенные столы, украшались у кочевников Семиречья фигурками животных - тотемов, выполненных в характерном скифском зверином стиле. Священный огонь и позднее, в середине тысячелетия н. э., «охранялся» скульптурными фигурками зверей.

Также религия зороастризма, в ее согдийском варианте, породила обычай захоронения покойников в особых костехранилищах - оссуариях, называемых «астанами». В Согде, где было развито земледелие, эти саркофаги имитировали форму оседлого жилища зороастрийцев, т. е. имели вид прямоугольного дома. В Семиречье же, где господствовали кочевники, оссуарии были юртообразной формы. Передние их стенки декорировались орнаментами, напоминающими рисунки кошм, и поныне воспроизводимыми на кыргызских ширдаках (войлок с аппликациями) и алакизах (узорчатый войлок).

В исторически южных областях Центральной Азии, большей частью в Тохаристане, исповедовали буддизм. Китайский паломник Сюань Цзан, посещавший этот регион в 630 г., писал о десяти буддийских монастырях и пятистах монахах только в одном Термезе. Встречались здесь и последователи шиваизма. О значительной роли христианства в этом городе свидетельствует преобразование в начале VII в. Самаркандского епископства в метрополию. У тюрков Центральной Азии получили широкое распространение языческие верования, связанные с почитанием небесного божества Тенгри.

Вместе с тем, у населения Мавераннахра продолжали сохраняться такие древние религиозные формы, как анимализм и фетишизм, почитание Великой богини-матери, сил природы, обожествление растений, животных и птиц. Эти верования оказали впоследствии значительное влияние на формирование культа святых в исламе и почитание мазаров, в чем особенно ярко проявились домусульманские религиозные тенденции.

Ислам достиг Центральной Азии немногим ранее 670 года в лице арабских воинов и их полководца ал-Хакам ибн Амрал-Гифари, впервые переправившихся через Амударью. Таким образом, по свидетельству ал-Балазури, первым человеком, прочитавшим мусульманскую молитву по ту сторону Джейхуна, был ал-Гифари. Особенно активно мусульманская религия стала проникать в глубь Мавераннахра при наместнике Хорасана Убаидуллахе ибн Зияде и его преемниках Сайде ибн Ус-мине и Сельме ибн Зияде. Каждый поход арабских воинов сопровождался

исламизацией местного населения. Этот процесс обрел закономерный характер при Кутейб ибн Муслиме. Талантливый полководец в течение восьми лет завоевал почти все области Центральной Азии от Хорезма до Чаганиана, и всюду его военные успехи закреплялись принятием мусульманства местным населением. К IX веку ислам становится господствующей религией Центральной Азии, и с этого времени начинается его расцвет в регионе. Появляется плеяда талантливых исламских ученых, творивших, на арабском, персидском, а впоследствии и на тюркском языках. Ими написаны тысячи томов бесценных рукописей, которые распространялись во всем мусульманском мире. Центральная Азия и ее отдельные районы стали одними из важнейших центров мусульманской культуры и дали миру целый ряд выдающихся ученых в различных областях науки. В последующие века здесь под влиянием исламской культуры сформировались талантливые военачальники, которые расширяли свои сферы влияния, заодно распространяли и внедряли ислам на новых территориях.

Прошли столетия, и научные дерзания, труды великих мыслителей, военные успехи знаменитых полководцев стали достоянием истории. Со временем имена и деяния выдающихся личностей обрастали легендами, становились предметом поклонения и культа. Народ возвел этих людей в разряд святых, в объекты религиозного почитания. В священные памятники превратились не только места, где они родились, творили и были похоронены, но и где кратковременно пребывали («кадамжой»). Таким же образом в ранг мусульманских святых были возведены и известные люди, жившие в эпоху зороастризма, шаманства, несторианства. По прошествии времени забывалось, жил ли тот или иной святой до мусульманства либо после. Достаточно было добавить лишь слово «ходжа», как христианский святой Даниил, псевдомогилы которого находится в Самарканде, превращался в мусульманского Ходжу Дониёра.

Особую группу представляют собой природные религиозные памятники. К ним относятся пещеры, живописные места, крупные водные источники, где по легендам жили и бывали духовные лица. Все эти природные памятники можно отнести к категории «кадамжой». Вокруг них обычно бытуют легенды, рассказывающие об их святом происхождении, в основе которых зачастую лежат достоверные исторические факты, наличествуют вещественные доказательства или даже присутствуют останки самого святого, как, к примеру, находящаяся в макшеватской пещере мумия Ходжи Исхака Хатлони.

Стремление людей сохранить память об умершем человеке известно с давних времен. В Центральной Азии, как уже упоминалось, захоронения производились, согласно древней религии - зороастризму, в специальных оссуариях, которые хранились в однокамерных сводчатых постройках прямоугольного или квадратного плана, с арочным входом на одном из фасадов. Такое же, но более сложное архитектурное сооружение, представляет собой наус из Мерва, возведенный во II-III вв. Еще более древними оказались наусы I в. до н. э. - II в. н. э., обнаруженные в Северной Бактрии на городищах Далверзинтепе и Бандихан.

С приходом ислама тела покойных стали предаваться земле, а чтобы сохранить память об умерших, над их могилами устанавливались надгробные камни.

Первые надгробия сооружали из речных кайраков. Позднее на них начали наносить письмена - так возникли эпиграфические памятники. Указывая на преимущества этого вида памятников, В.Н.Настич отмечал: «Каждый кайрак, за

редчайшим исключением, является подлинным и уникальным, многие из них локализованы географически и точно датированы». Памятники подобного рода встречаются во многих районах Центральной Азии, особенно в речных долинах Кыргызии, Южного Казахстана, Таджикистана. В Узбекистане город Самарканд и его окрестности всегда славились необычайным обилием таких надгробий: «Время распространения надмогильных кайраков прослеживается достаточно четко с конца XI по XIV вв., с очевидным преобладанием могильных галек в XII в., затем, с приходом Чингизидов, количество их резко сокращается».

При Темуридах появляется новый вид надмогильных памятников - великолепные резные мраморные надгробия, требовавшие гораздо более высокого уровня камнерезной техники. Над такими надгробиями выдающихся людей возводились мусульманские архитектурные религиозные сооружения: медресе, ханаки, мечети, минареты, а чаще всего мавзолеи и мазары.

Ислам устами самого пророка Мухаммеда осуждал возведение мавзолеев и вообще любых надмогильных памятников, противопоставляя тем самым простоту мусульманского захоронения обычаям язычества и христианства. Тем не менее, впервые наказ этот был нарушен самими аббасидскими халифами в IX в., когда мать Мунтасира, умершего в 862 г., соорудила над его могилой мавзолей. Руины восьмигранной усыпальницы под названием Куббат ал-Сулабийя, сохранились до наших дней. Идея подобных сооружений выходит далеко за хронологические рамки ислама и связана, видимо, с религией Авесты в различных локальных вариантах.

В областях Хорасана и Мавераннахра, исламизация которых еще не завершилась в X столетии, а древние обычаи подспудно жили в народной среде, поданный халифами пример, по-видимому, послужил толчком к повсеместному строительству усыпальниц. Шедевр среднеазиатской архитектуры мавзолей Саманидов в Бухаре (рубеж IX-X вв.) был первым в этом ряду. Всем своим образным архитектурным строем он еще тесно связан со строительными традициями домусульманского Согда.

Сооружение мавзолеев в Центральной Азии особенно возрастает в XI-XII вв. Причина этого в широком распространении суфизма и связанного с ним культа мусульманских святых, а также в усилении местных феодальных государств и стремлении правителей к зримому утверждению своих династийных прав и удовлетворению личного тщеславия. Усыпальницы возводят над могилами первых арабских проповедников ислама и видных суфиев как знак благодарности и признания их заслуг. Эти мавзолеи превращаются в духовные памятники, такие же усыпальницы сооружают над могилами султанов, ханов и даже их жен. Но и они с течением времени становятся объектами религиозного паломничества куда люди идут помолиться и поклониться, забывая о светском происхождении усопших и почитают их как святых.

На основе этих исследований составлена карта религиозных памятников города Самарканда. Они разделены на три группы:

1. Ныне существующие религиозные памятники (54 памятника).
2. Исчезнувшие и ныне восстановленные мазары святых Самарканда (55 названий религиозных памятников, местонахождение которых установлено).
3. Древние кладбища на территории г. Самарканда (22 кладбища).

Глава II. ХАРАКТЕРИСТИКА ТУРИЗМА КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

2.1. Виды и формы туризма

Туризм является одним из основных средств физического воспитания, не требующих возрастных ограничений занимающихся. Туризм подразделяется на следующие виды и формы:

Пешеходный туризм. Привлекательность этого вида в его доступности, а также отсутствии необходимости в дорогостоящем инвентаре и снаряжении. Сама техника передвижения относительно проста. Режим дня и организация передвижения не представляют большой сложности. В среднем группа проходит 25-30 км. Вес рюкзака зависит от протяженности маршрута. В двухдневных походах у мужчин -12-15 кг, у женщин - 6-10 кг. В категорийных путешествиях вес рюкзака (в начале маршрута) может достигать у мужчин до 25-30 кг, у женщин до 15-20 кг. Если рюкзак весит больше 40 кг, то при длительном переходе может вызвать переутомление, нарушение деятельности сердечно - сосудистой системы и быть причиной несчастного случая. Как правило продолжительность движения составляет 5-6 часов в день и зависит от сложности маршрута, погодных условий. В путешествиях и походах рекомендуется следующий распорядок дня: подъём в 7 часов., выход на маршрут в 9 часов, движение до 13-14 часов, обед и отдых до 16-17 часов, движение до 18-19 часов, после чего группа останавливается на ночлег. Если в районе похода климат жаркий, рекомендуется подъём в 5 часов и выход на маршрут в 6-7 часов, движение - до 11-12 , отдых - до 17 часов, движение до 18 часов 30 мин, и ночлег.

Горный туризм это разновидность пешего туризма но с наибольшей физической нагрузкой. Предъявляются определенные требования к функциям дыхательной и сердечнососудистой систем человека. Необходимо заранее планировать для адаптации организма акклиматизационный период на высоте в течение 7-10 дней. Значительную нагрузку на мышцы и связки нижних конечностей оказывают длительные подъёмы и спуски по каменистым и травяным склонам и осыпям. Горные туристические путешествия являются прекрасным средством тренировки лыжников и легкоатлетов.

Особое внимание должно быть уделено снаряжению, должны быть альпинистские веревки диаметром 10-12 мм и длиной 40 м из расчёта одна веревка на 3-5 человек. При более сложных переходах, таких как скальные участки, ледники, горные реки, должны быть ледорубы, «кошки», набор скальных и ледовых крючьев, скальные молотки, карабины, вспомогательные верёвки диаметром 6 мм и другое снаряжение в зависимости от сложности маршрута.

Водный туризм приобрёл большую популярность с ростом выпуска разборных байдарок, надувных лодок разного типа, надувных плотов и спасательных средств. Большая часть путешествия проходит на воде, так что не надо переносить груз на плечах. Это дает возможность захватить больше снаряжения и питания. Основное правило этого путешествия - уметь плавать.

Туристы-водники должны знать основы гидрологии: понятие о бассейне реки, режимах уровня воды, профилях долины и русла реки. Знать основную терминологию: русло, коренной берег, яр, коса, плёс, перекат, порог и т.д. В отдельные виды туризма выделились водно - моторный и парусный. В перечень

снаряжения для водного похода или путешествия следует обязательно включить спасательные средства (круги, жилеты, пояса). Все личные вещи, продукты питания, особенно спички, должны быть завернуты в непромокаемые оболочки. При прохождении сложных участков – все снаряжение должно быть хорошо и надежно прикреплено во избежание потери при переворачивании. В путешествие надо взять запасные вёсла.

Велосипедный туризм имеет ряд преимуществ перед другими видами туризма. Он может проводиться практически по всем маршрутам, где проходят пешеходы, но скорость его передвижения в 3-5 раз выше, а значит и маршруты могут быть длиннее. Условия передвижения менее утомительны, групповое и личное снаряжение перевозится не в рюкзаке на спине, а на багажнике. Берут в путешествие только дорожные веломашинки, желательно чтобы были фары. Необходимо иметь при себе ремонтный набор: резиновый клей и резину, толстые нитки, иглы и шило, запасную камеру, спицы, набор ключей, напильник, болтики, гаечки, медную проволоку диаметром 3 мм, пассатижи. Успешное проведение похода зависит от технического состояния велосипедов.

В зависимости от подготовленности группы, рельефа местности и покрытия дороги группа может планировать проходить в день 60-80 км, в горах 30-40 км. через каждые 4-5 дней должен планироваться дневной отдых.

Пещерный туризм – самый молодой. Он включает в себя элементы горно-пешеходного туризма и альпинизма. Обычно пещеры находятся в труднодоступных местах и далеко от населённых пунктов. Спелеологам приходится быть пешеходами, водниками, а нередко и лыжниками. Подземные полости могут быть горизонтальными, наклонными и вертикальными (колодцы, шахты). В них туристам приходится преодолевать узкие щели, быстрые реки, озёра, водопады, глубокие шахты с нависающими карнизами и т.д., и все это в условиях полной темноты при почти стопроцентной влажности воздуха и постоянно низкой температуре. Стены пещер обычно увлажнены, а это затрудняет передвижение. Нередко полости заполнены водой, а для этого нужны навыки подводного плавания. Эти пещеры тают в себе серьёзные опасности: обвал, отравление воздуха газами, внезапное затопление и т.д. Выход туристов на эти маршруты без разрешения маршрутных комиссий и контрольно-спасательных служб категорически запрещен: может быть потеря ориентировки при нехватке освещения и продуктов питания, переохлаждение организма, «заклинивание» в узких лазах и многое другое. У туристов должно быть специальное личное и групповое снаряжение: капроновые плетеные веревки особой прочности, лестницы, скальные крючья, блоки и «карабины», гидрокостюмы, водонепроницаемая упаковка для снаряжения, средства телефонной и радиосвязи и еще многое другое. Каждый участник должен иметь страховочный полис.

Автомобилотуризм популярный вид отдыха, путешествие с использованием автомобильного и мотоциклетного транспорта по основной части маршрута. Туристы путешествуют на собственном автомобиле и мотоцикле или собираются небольшой группой из нескольких транспортных средств.

Конный туризм (верховой туризм) — путешествие на лошадях верхом или в экипажах. Один из видов спортивного туризма, который осуществляется в прохождении на лошади маршрутов, содержащих специфические для конного туризма препятствия (перевалы, лес, река).

Главная особенность конного туризма (верхового) состоит в возможности вести снаряжение и продукты в переметных сумках (алтайск. "арчемак") при закрепленных к седлу лошади или на вьючной лошади.

Большинство маршрутов рассчитываются на людей, не имеющих какой-либо предварительной тренировки в верховой езде. Опытные инструкторы проводят на турбазах необходимую предподходную подготовку по специально разработанным программам. Пройдя обучение, турист приобретает навыки по уходу за лошадью, обучается седлать и запрягать ее, управлять ею. Обычно туристы живут в полевых условиях на полном самообслуживании. Романтика верховой езды дополняется ночевками в палатках, дымом костра, походной пищей.

Лыжный туризм - разновидность спортивного туризма, предусматривающая прохождение маршрута на лыжах по равнинам и предгорьям. Лыжный туризм требует специальной подготовки участников и повышенного внимания организаторов.

И так, все средства, формы и методы системы физического воспитания, используемые в туризме, должны быть нацелены на обеспечение диалектической взаимосвязи физического воспитания с практикой трудовой и оборонной деятельности человека, на оздоровительную направленность мероприятий по его физическому совершенствованию, на воспитание человека всесторонне гармонически развитой личностью. Из сказанного ясно, что занятия туризмом нельзя рассматривать только как кратковременное развлечение, как самоцель для удовлетворения прежде всего личных интересов человека в отрыве от умственного, трудового, нравственного и эстетического воспитания.

Способы передвижения в туризме: пешеходный, горно-пешеходный, лыжный, велосипедный, парусный, автотомоторный, конный.

Формы туризма:

Прогулка - передвижение по местности с познавательной, оздоровительной целью и с целью закаливания организма.

Экскурсия - посещение каких либо объектов с познавательной или научной целью.

Поход - путешествие с активным способом передвижения, осуществляется с образовательной, оздоровительной, спортивной, исследовательской целью.

По масштабу района различают местные и дальние путешествия.

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

Дальний туризм - путешествия в отдалении от места жительства.

Как показала практика, только средствами туризма в общей многолетней системе физического воспитания человека нельзя добиться должного физического совершенства. Определенную пользу занятия туризмом приносят лишь в совокупности с другими средствами этой системы: играми, гимнастикой, спортом.

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

2.2. Плановый туризм

В настоящее время туризм в стране развивается как плановый и самодеятельный.

Плановый туризм. Этот вид проводится по утвержденному организацией плану или по программе учебных заведений колледжей, институтов и университетов, а также факультетов физического воспитания.

Плановый туризм проводится в виде однодневных и многодневных походов и путешествий, которые организуются через федерации экстремального и горного туризма Республики Узбекистан, а также спортивными клубами коллективов физкультуры.

Плановый туризм предполагает организацию отдыха трудящихся и учащейся молодежи на специальных базах по туристским путевкам, а также использование транспортных средств для коллективных поездок в экскурсионных и оздоровительных целях. В этом направлении следует выделить плановые походы и формы активного отдыха, организуемые непосредственно на туристских базах. Экскурсионная деятельность в плановом туризме складывается из тематических экскурсий по достопримечательным местам (исторические и культурные памятники, архитектурные ансамбли, природные заповедники, современные достижения науки и техники).

Плановые походы организуются специализированными туристско-экскурсионными учреждениями (туристскими базами профсоюзов и ведомств) при полном или частичном обслуживании туристов на маршруте.

2.3. Организация самостоятельного туризма и путешествий

Самостоятельный туризм организуются силами и средствами самих участников, занимающихся туризмом.

Самостоятельный туризм, выступающий в роли одного из средств системы физического воспитания, рассматривается в качестве неперенной составной части работы каждого коллектива физической культуры. В самостоятельном туризме используются разнообразные формы: массовые походы в рамках программы воспитания молодежи по местам боевой и трудовой славы узбекского народа (в том числе походы выходного дня, многодневные некатегорийные походы, звездные некатегорийные и категорийные); массовые походы в соответствии с требованиями комплексов «Алпомыш» и «Барчиной» и "Турист", а также категорийные походы; спортивные походы, туристские слеты и соревнования по технике различных видов туризма; творческая самостоятельная работа туристов. Все эти формы по сравнению с формами планового туризма, для которых свойственна эпизодичность в формировании личности, характеризуются большей систематичностью, охватывают продолжительный период жизнедеятельности человека.

Самостоятельные походы организуют сами участники с квалифицированной помощью туристских организаций - федераций городских и районных туристских клубов, туристских секций, коллективов физической культуры, детских туристских учреждений. Как плановые, так и самостоятельные походы должны осуществляться в полном соответствии с требованиями "Правил организации и проведения туристских походов и путешествий на территории Узбекистана", а также других документов, регламентирующих туризм. Взаимосвязь между плановыми и самостоятельными походами заключается в том, что самостоятельные туристские группы широко используют маркированные маршруты туристских баз, мосты, возводимые контрольно-спасательными службами, получают необходимую помощь советов по туризму и экскурсиям, туристских баз по прокату снаряжения,

обеспечению мест для отдыха и приобретению продуктов питания. В свою очередь, самодеятельный туризм оказывает всестороннюю помощь плановому в подготовке кадров, маркировании маршрутов, разработке и прокладывании новых вариантов плановых маршрутов.

Одной из важных форм массового самодеятельного туризма является Республиканский поход Камолат и молодежи по местам боевой и трудовой славы узбекского народа. В данном случае одна из главных установок развития массового туризма в стране нашла конкретное выражение в характере, структуре и содержании этого похода, т. е. в нем сконцентрировалось то ценное, чем располагает туризм как общественное явление для воспитания подрастающего поколения на примерах прошлого и настоящего.

Что касается туристских слетов, то они подразделяются на два вида. В первом случае они рассматриваются как составная часть воспитания молодежи. Речь идет о слетах участников похода, проводимых совместно туристскими организациями, советами ветеранов войны, другими общественными организациями. Районные, городские, областные (краевые) и республиканские слеты проводятся ежегодно.. Программа таких слетов включает массовые мероприятия, различные конкурсы (в том числе и по итогам поисковой работы), соревнования, имеющие военно-прикладную направленность с элементами туристской техники и спортивного ориентирования.

Второй вид туристских слетов связан с подведением итогов деятельности туристских организаций в учебно-воспитательной и творческой работе, в организации и проведении массовых и спортивных походов. Эти слеты проводятся коллективами физической культуры. Программы туристских слетов также включают массовые мероприятия и конкурсы туристского творчества. Спортивная же часть программ содержит различные виды соревнований по туристской технике в соответствии с действующими правилами соревнований по технике отдельных видов туризма. В наиболее простых случаях (например, на слетах коллективов физической культуры) соревнования проводятся в форме преодоления туристской полосы препятствий или комбинированной (из разных видов туризма) туристской эстафеты, а в наиболее сложных - в форме многоборья (на нескольких дистанциях) по данному виду туризма. Такие соревнования можно назвать туристско-прикладными многоборьями.

Спортивные походы (и другие формы многодневных походов, маршруты которых включают естественные препятствия различных категорий) в организационном и методическом плане - наиболее сложная составная часть туризма. Они требуют особого внимания к этапу организации и подготовки, обеспечению безопасности участников и т. д. Проведению спортивных походов предшествует планомерный учебно-тренировочный процесс в туристских секциях, организованная деятельность туристских клубов, воспитательная работа, научно-методическая разработка маршрутов, техническое оснащение групп туристов, подготовка туристских кадров. К спортивным относятся туристские походы, имеющие в соответствии с разрядными требованиями категории сложности от I до VI.

В различных программах и учебных планах туристской подготовки уделяется внимание таким темам, как "Туристские возможности родного края" и "Туристские возможности Узбекистана". Совершенно очевидно, что изучение их требует

привлечения краеведческого, физико-географического, картографического материала. Но рассмотрение вопроса о туристских возможностях требует более широкого подхода, поскольку при общих представлениях о районе похода, основанных на географических и краеведческих знаниях, в поле зрения должны оставаться спортивно-технические требования к маршруту вне зависимости от того, в какой форме (учебный или спортивный поход, туристская экспедиция) проводится туристское мероприятие. Каковы бы ни были цель и задачи похода, главной из них будет обеспечение безопасности участников на основе решения целого комплекса спортивно-технических вопросов.

Спортивно-технические требования к маршруту включают: характер и особенности естественных препятствий, их техническую сложность, определяемую техническими элементами, приемами, способами, которыми в совершенстве должны владеть участники похода; оптимальное количество естественных препятствий той или иной категории трудности, определяющее в комплексе (и с учетом параметров маршрута) категорию сложности всего маршрута; наконец, продолжительность похода и протяженность маршрута, зависящие как от характера естественных препятствий, климатических факторов, так и друг от друга. Но эти вопросы следует относить уже не к общей, а к специальной теоретической подготовке туристов.

Районирование территорий в физической географии основано на использовании таксономического анализа, разработанного первоначально в биологической систематике, а в настоящее время широко применяемого в квалификационной работе самых различных направлений. При выполнении систематики объектов от наиболее крупных к наиболее мелким (при физико-географическом районировании - от больших территорий к небольшим) используются таксоны 1, 2, 3-го и т. д. рангов, причем таксон того или иного ранга должен обладать определенной совокупностью признаков.

В физической географии Узбекистана вся территория страны в целом принимается за таксон 1-го ранга. Членение территории Узбекистана на 15 физико-географических районов представляет таксон 2-го ранга и т. д.

В основу туристско-классификационного районирования территории Узбекистана положена хорошо разработанная система физико-географического районирования. При этом получена следующая система таксонов:

- 1) туристская страна (территория Узбекистана в целом) - таксон 1-го ранга;
- 2) туристская область (в точных границах физико-географической страны) - таксон 2-го ранга;
- 3) классификационно-географический район - таксон 3-го ранга;
- 4) туристский район - таксон 4-го ранга;
- 5) туристский подрайон - таксон 5-го ранга;
- 6) классифицированный участок туристского маршрута - таксой 6-го ранга;
- 7) локальное естественное препятствие - таксон 7-го ранга;

Схема туристско-классификационного районирования, приведенная в табл. 1 и на рис. 3, ограничена таксоном 4-го ранга (туристский район), но в некоторых случаях даны и подрайоны (таксоны 5-го ранга).



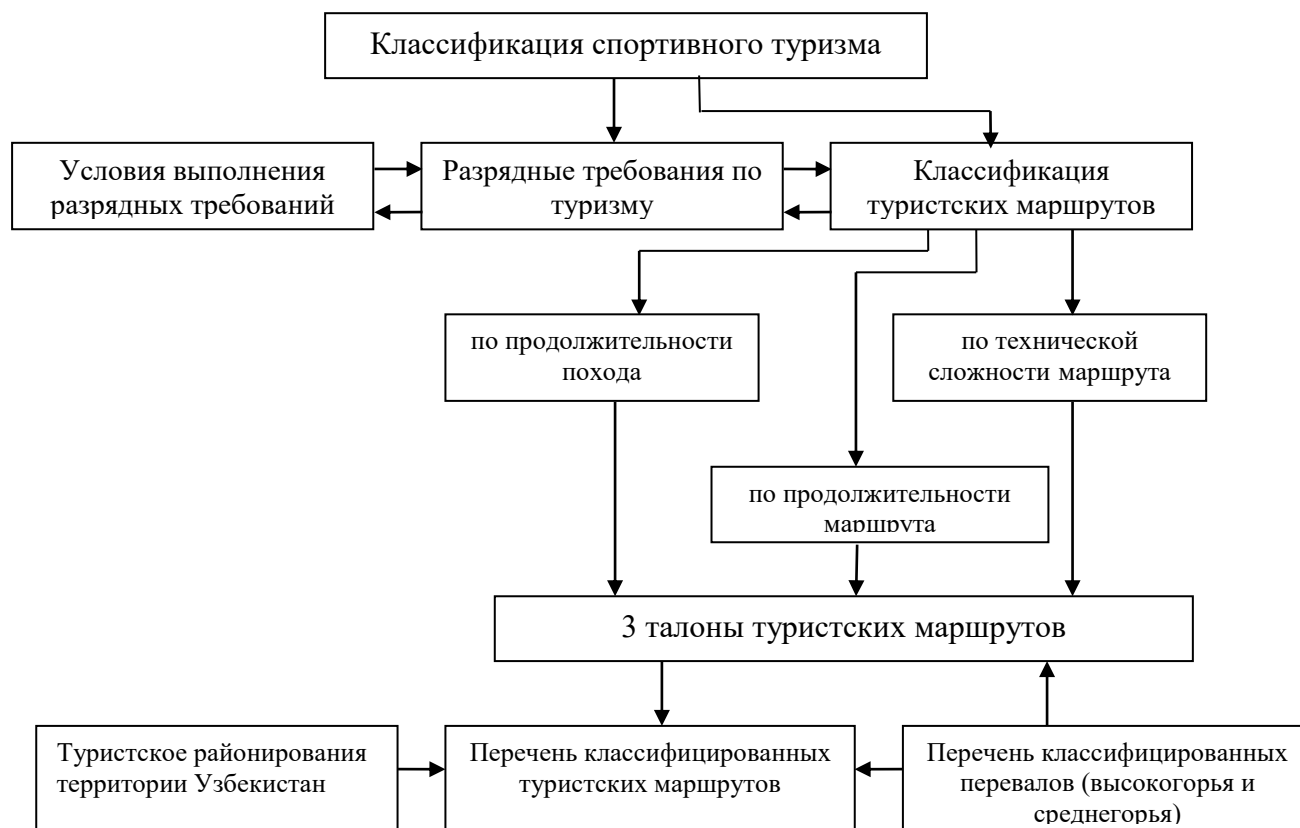
Рис. 2. Карта туристско-классификационного районирования территории Узбекистана.

Представленная в табл. 1 схема туристско-классификационного районирования территории Узбекистана отражает уровень туристской освоенности районов. Поскольку, однако, освоение многих отдаленных районов продолжается, а схема районирования и методика классифицирования туристских маршрутов совершенствуется, то очевидна необходимость постоянной и систематической специальной теоретической подготовки туристов.

Специальная теоретическая подготовка

В соответствии с разрядными требованиями по туризму категории сложности спортивных туристских походов (от I до VI) поставлены в зависимость от протяженности маршрута, продолжительности похода, а также от количества и качества (т. е. технической сложности) естественных препятствий, включенных в маршрут. Такими естественными препятствиями на маршрутах туристских походов являются: сильно пересеченный рельеф (включая перевалы, вершины, каньоны), водные преграды (болота и реки), густой лес, пороги, перекаты, прижимы на маршрутах водных походов и т. д. Наличие или отсутствие препятствий полностью определяется физико-географической характеристикой района, а его освоенность (населенность, наличие дорог, средств связи) существенно упрощающая решение технических и тактических задач, его экономико-географической характеристикой (таб 1).

Структура спортивной классификации по туризму



Для решения разнообразных методических задач, связанных с выбором района похода, разработкой маршрутов, определением их сложности, служит "Перечень классифицированных туристских маршрутов" (являющийся составной частью разрядных требований по туризму), а также перечни классифицированных перевалов и пещер. "Перечень классифицированных туристских маршрутов" построен на основе системы туристско-классификационного районирования территории Узбекистана. Отнесение того или иного туристского района к классификационно-географическому району и установление для него максимальной категории сложности походов по тому или иному виду туризма определяются прежде всего орографическими, гидрографическими и ландшафтно-климатическими характеристиками этого района. Так, рельеф Русской равнины, спокойный характер рек, высокий уровень хозяйственной освоенности районов этой физико-географической страны (в том числе развитость транспортной сети) позволяют совершать походы лишь I и II категорий сложности. В менее населенных районах Русского Севера, с большим числом порожистых рек, густыми лесами, более суровыми климатическими условиями и более сложным ориентированием, маршруты имеют более высокие категории сложности (до III-IV), а в районах Приполярного и Полярного Урала, Кольского полуострова, в среднегорных районах Сибири, в высокогорных районах Кавказа и Средней Азии - и высшей категории сложности.

Взаимосвязь и взаимозависимость параметров туристских маршрутов (их протяженности и требуемой продолжительности походов) со сложностью

естественных препятствий и место этих характеристик в разрядных требованиях по туризму иллюстрируются схемой.

Категории сложности спортивных туристских маршрутов определяются в соответствии с "Перечнем классифицированных туристских маршрутов". Важными дополнениями к нему служат перечни классифицированных перевалов высокогорья и среднегорья (для спелеотуризма - пещер). При отнесении того или иного маршрута к определенной категории сложности за основу берутся продолжительность похода, протяженность и техническая сложность маршрута.

Таблица 2.

Нормативы походов и путешествий в соответствии с разрядными требованиями по туризму

Вид туризма в характеристика походов	Категория сложности походов и путешествий				
	I	II	III	IV	V
Продолжительность походов или путешествий в днях (не менее)	6	8	10	13	16
Протяженность походов и путешествий в километрах (не менее):					
Пешеходного	130	160	190	220	250
Лыжного	130	160	200	250	300
Горного	100	120	140	150	160
Водного	150	175	200	225	250
Велосипедного	250	400	600	800	1100
на мотоциклах	1000	1500	2000	2500	3000
на автомобилях	1500	2000	2500	3000	3500
спелеотуризм (количество пещер)	5	5-4	1-2	1-2	1

Продолжительность похода устанавливается разрядными требованиями (табл. 2) и понимается как минимальное время в днях, необходимое для прохождения маршрута подготовленной группой. Продолжительность похода может быть увеличена по сравнению с указанной в табл. 2 при увеличении протяженности маршрута, количества и сложности естественных препятствий, а также за счет дней на разведку и запасного времени на случай непогоды. При этом в методических указаниях к "Перечню" последнее, т. е. количество (дни отдыха, в том числе и активного, связанного с разведкой маршрута, выполнением общественно полезной работы и т. п.), оговаривается:

Количество дней должно укладываться в пределы 20% от общей продолжительности похода. Относительно увеличения продолжительности похода при увеличении протяженности маршрута, количества и сложности естественных препятствий никаких указаний ни в "Перечне", ни в других регламентирующих документах не содержится. То есть продолжительность похода в сторону ее увеличения ни документами, ни в реальной туристской практике не регламентируется, но ограничивается лишь для походов высших категорий сложности пределами отпускного времени.

Протяженность маршрута устанавливается разрядными требованиями и понимается как наименьшая допустимая длина зачетного маршрута данной

категории сложности. При этом оговаривается, что даже минимальная протяженность маршрута, хотя и в исключительных случаях (при большой технической сложности), может быть уменьшена, но не более чем на 25% по сравнению с указанной в табл. 2.

Приведенные в табл. 2 данные выражены графически на рис. 5 для пешеходного 1, лыжного 2, горного 3, водного 4 и велосипедного 5 туризма. Графики хотя и свидетельствуют о некотором нарушении монотонности функциональных зависимостей $L=S(T)$, но в целом каких-либо серьезных претензий вызвать не могут, поскольку они мало показательны. По-видимому, существенно больший интерес должны представлять те же данные, но переведенные в скорости движения и поставленные в зависимость от категории сложности походов и от их продолжительности одновременно (табл. 3 и рис. 6, обозначения те же, что и на рис. 5). Из рис. 6 (по сравнению с рис. 5) с большей очевидностью следует, что разрядными требованиями установлено монотонное уменьшение скорости передвижения с повышением категории сложности маршрута, т. е. с повышением уровня технической сложности естественных препятствий - более интенсивно для горного, пешеходного, водного, менее - для лыжного туризма. Однако для велосипедного туризма зависимость носит прямо противоположный характер: с возрастанием категории сложности походов скорости передвижения постепенно возрастают.

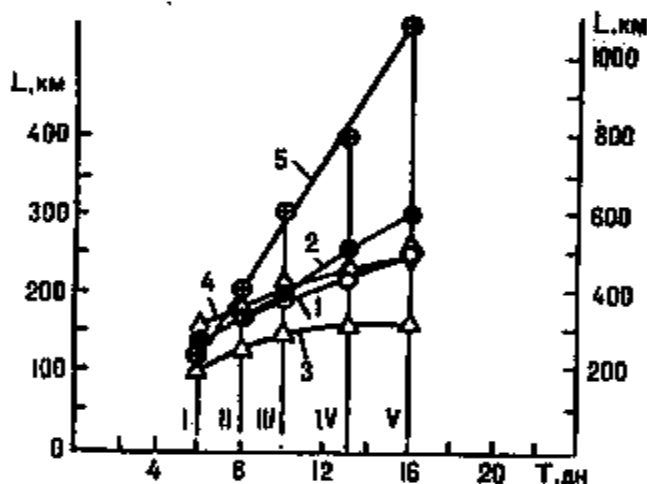


Рис. 3. Протяженность туристских маршрутов в соответствии с разрядными требованиями

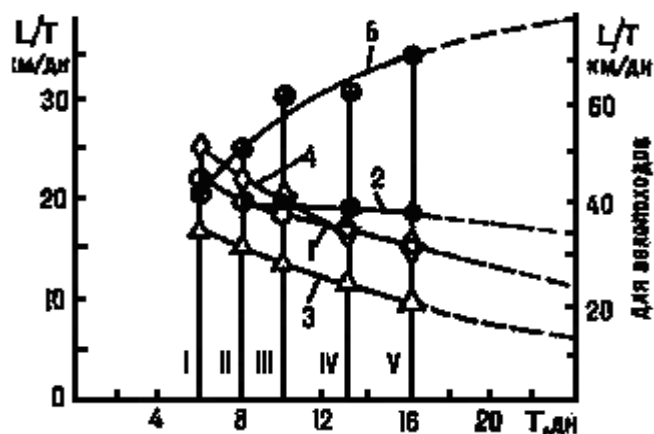


Рис. 4. Скорости движения в различных видах туризма в соответствии с разрядными требованиями

Таблица 3.

**Скорости передвижения в соответствии с нормативами походов и путешествий
(километров в день)**

Вид туризма	Категории сложности походов				
	I	II	III	IV	V
Пешеходный	21,7	20,0	19,0	16,9	15,6
Лыжный	21,7	20,0	20,0	19,2	18,8
Горный	16,7	15,0	14,0	11,5	10,0
Водный	25,0	22,0	20,0	17,3	15,6
Велосипедный	41,7	50,0	60,0	61,5	68,8
На мотоциклах	166,7	187,5	200,0	192,3	187,5
На автомобилях	250,0	250,0	250,0	230,8	218,8

Естественное стремление специалистов по пешеходному, лыжному, горному и водному туризму компенсировать возрастание технической сложности маршрутов уменьшением средних скоростей передвижения не нашло аналогичного отражения в разрядных требованиях по велосипедному туризму, что можно объяснить только одной причиной: методология классифицирования естественных препятствий, характерных для велосипедного туризма, пока еще слабо разработана.

В соответствии с методическими указаниями к "Перечню" техническая сложность маршрута определяется характером, количеством и разнообразием препятствий: "Характер препятствий определяется тем, какой уровень квалификации и технического мастерства требуется для прохождения данного препятствия с надлежащей гарантией безопасности. Маршрутам каждой категории сложности соответствует свой уровень типичных для них препятствий. Маршруты более высокой категории содержат более сложные препятствия, чем маршруты предыдущей. При оценке маршрутов в первую очередь учитываются препятствия, которые дают туристам технический опыт, необходимый для обеспечения безопасности в последующих походах". В методических указаниях следующим образом определен основной подход к решению классификационных задач: "Категория сложности любого маршрута определяется путем сравнения его с классифицированными маршрутами, разработанными для данного географического района. Техническая сложность, разнообразие и характер препятствий в походе данной категории должны быть не ниже, чем для классифицированных маршрутов той же категории в данном географическом районе. Удлинение маршрута при неизменном характере препятствий не может быть основанием для увеличения категории сложности похода".

Таким образом, основным классификационным документом в туризме служит "Перечень классифицированных туристских маршрутов". В "Перечне" для каждого вида туризма, каждого выделенного туристского района (именно туристского района, так как туристское районирование территории Узбекистана не в полной мере совпадает с физико-географическим) и для всех категорий сложности, начиная со второй, представлено от 1-2 до 10-15 эталонов. Эталонов, следовательно, много, но число их далеко не соответствует реальному числу планируемых и совершаемых на территории Узбекистана походов. "Перечень" необходимо рассматривать прежде всего как методический документ, содержащий примеры планирования маршрутов

на основе определенного комплекса естественных препятствий. При этом существенную помощь оказывают перечни классифицированных перевалов высокогорных и среднегорных районов Узбекистана.

Классификационная работа в спортивном туризме, включающая классификацию районов, маршрутов и естественных препятствий (или участков маршрутов), - один из наиболее сложных разделов научно-методической работы по туризму.

Перспективы совершенствования этой работы можно проиллюстрировать сравнением двух схем классификации туристских маршрутов - действующей и интенсивно разрабатываемой в настоящее время (рис. 5). Наличие связей, хотя и слабых, между тремя основными критериями классификации туристских маршрутов создает необходимые предпосылки совершенствования классификационной работы.

К числу основных задач, требующих методического решения, должны быть отнесены:

- определение коэффициентов технической сложности маршрутов на основе количества и качества включенных в них классифицированных участков (естественных препятствий);

- определение классификационной продолжительности похода, поставленной во взаимно однозначное соответствие с коэффициентом технической сложности маршрута;

- определение классификационной протяженности маршрута в зависимости от продолжительности похода, а также от основных характеристик маршрута: суммы перепада высот, характерных для того или иного туристского района оптимальных скоростей передвижения в данном виде туризма и т. п., (см. рис. 5).

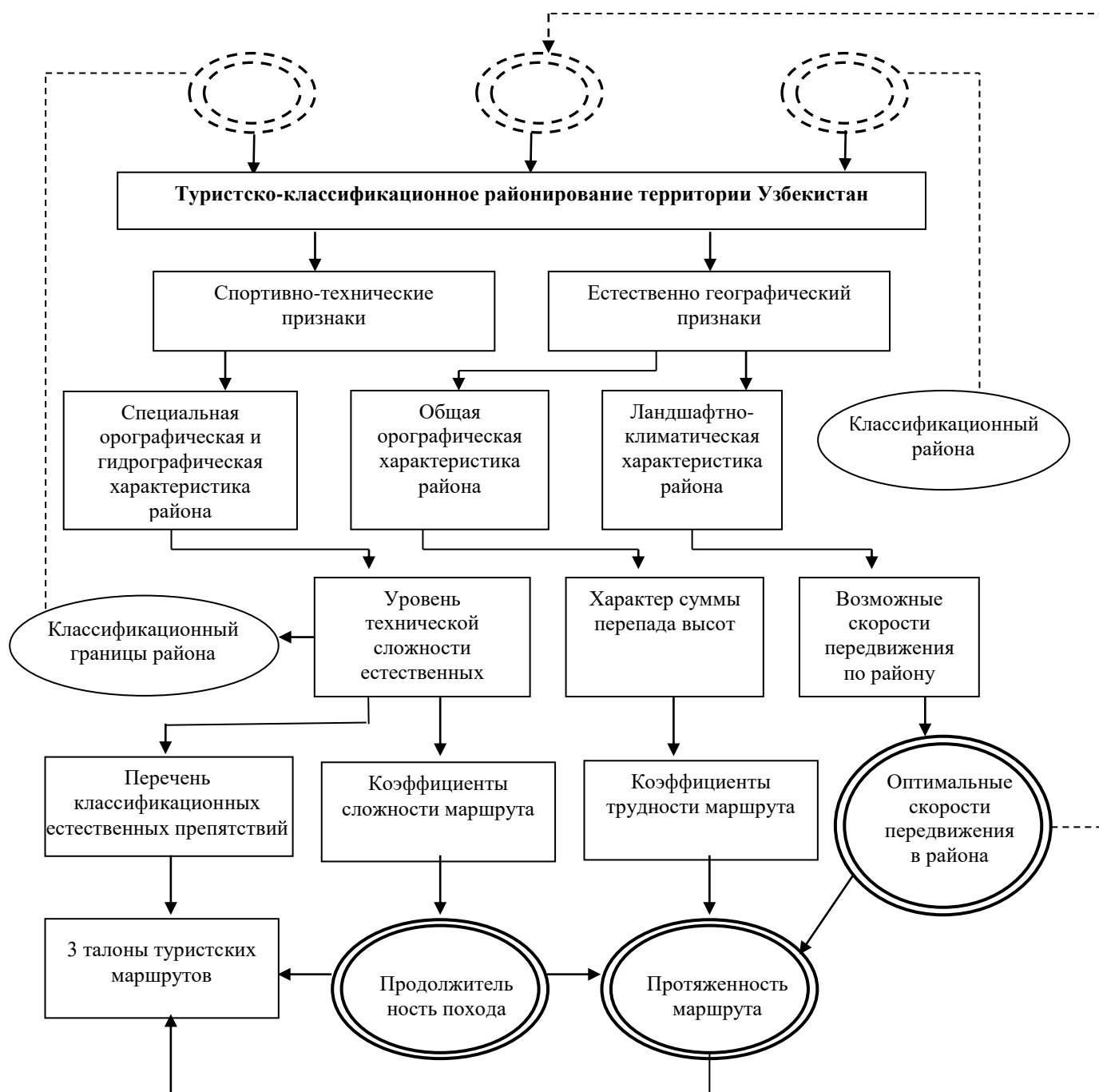


Рис. 5. Системный анализ разрядных требований по туризму и классификации туристских маршрутов

Глава III. ТЕРМИНОЛОГИЯ (ГЛОССАРИЙ) В ТУРИЗМА

Виды глоссария туризма

Терминология в туризме строится на учете многоуровневого характера системы туристских мероприятий, направленных на решение воспитательных, образовательных, оздоровительных и спортивных задач. Так, будучи составной частью системы физического воспитания, туризм естественным образом впитал в себя ряд идентичных терминов, свойственных физической культуре и спорту. Однако, поскольку туризм служит средством воспитания у подрастающего поколения патриотизма и интернационализма, решает задачи героико-патриотического воспитания и привития молодежи профессионально-прикладных и военно-прикладных навыков, понятие "туризм" вобрало в себя и ряд терминов, связанных с решением перечисленных задач. Отсюда и многообразие организационных форм занятий туризмом (рис.6).

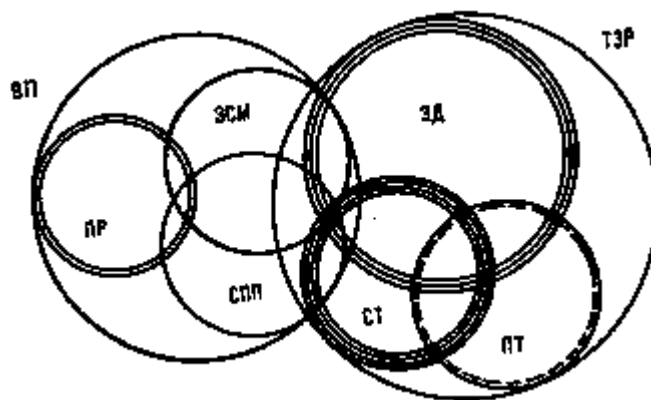


Рис. 6. Взаимодействие основных систем в структуре туристско-экскурсионного дела

ГЛОССАРИЙ

Автомобильный туризм (автотуризм) - популярный вид отдыха, путешествие с использованием автомобильного транспорта по основной части маршрута. Путешествуя на собственном автомобиле или собираясь небольшой группой из нескольких автомобилей, туристы чаще всего не прибегают к услугам организаторов туризма.

Азимут - направление движения.

Активный туризм - вид путешествия, связанный с активными способами передвижения по маршруту и совершаемый человеком в рекреационных и спортивных целях.

Альпеншток - палка с металлическим наконечником.

Альпийская зона - зона низкорослых трав.

Аннуляция - отказ от поездки. Условия отказа оговариваются в договоре.

Бизнес-тур - тип путешествия, который необходим деловым людям и, возможно, требующий особого сервиса, например комнату для переговоров, услуг секретарей.

Ваучер (туристический или маршрутный) - документ, на основании которого предоставляется обслуживание иностранным туристам и производятся расчеты с фирмами.

Велосипедный туризм - популярный вид активного отдыха, имеющий множество разновидностей: от небольших прогулок и экскурсий до сложных велосипедных путешествий. Маршруты велосипедного туризма прокладываются в различной местности: по проселочным дорогам, по равнинам и через горные перевалы. Для велосипедного туризма разработаны специальные конструкции велосипедов.

Виза - официальная отметка (штамп консульства и т. п.) в загранпаспорте, дающая право въезда в страну с обязательным условием отметки о выезде.

Внутренний туризм - туризм внутри страны. Особенностью внутреннего туризма является временный выезд граждан конкретной страны с постоянного места жительства для отдыха, удовлетворения познавательных интересов, занятий спортом и других туристских целей. Осуществляется только в пределах национальных границ этой страны. Используется для определения туризма резидентов в пределах собственной страны. В международных расчетах и статистике внутренний туризм может относиться к определению деятельности и расходы на туризм и нерезидентов в данной стране. Внутренний туризм не представляет собой отдельную сферу, а связан со всеми другими секторами национальной жизни.

Водный туризм - вид туризма, при котором отдых осуществляется на воде с использованием байдарок, лодок, катамаранов, теплоходов и других плавательных средств.

Въездной туризм - путешествия в пределах страны лиц, не проживающих в ней постоянно, с туристскими целями без занятия оплачиваемой деятельности из местного источника.

Гастрономический туризм - туры для гурманов и любителей вкусной еды. Многие туристские регионы привлекают путешественников изысканной кулинарией или винами. В проспектах туристских фирм содержится информация о характерных для данной местности блюдах для гурманов.

Гид - специалист по проведению экскурсий с туристами, имеющий на это лицензию.

Горный туризм - походы, предусматривающие прохождение маршрутов пешком по горной местности, преодоление перевалов выше 3000-3500 м, прохождение скальных участков, крутых склонов, ледников, снежников, горных рек. Для горного туризма используется специальное снаряжение: ледорубы, высокогорные ботинки, "кошки", скальные и ледовые крючья, карабины, веревки и т.д.

Горячий лист - лист со сведениями о потерянных или украденных кредитных картах, который рассылается в отели и другие организации, где используются кредитные карты.

Гостевой чек - квитанция, предъявляемая хозяину ресторана или бара, часто используется как часть ваучера.

Гостиничная цепь - одна из цепочных, франшизных или других гостиничных систем, члены которой пользуются особыми привилегиями, особенно в национальной системе бронирования.

Групповой туризм - вид туризма, при котором туристское путешествие совершают группы людей (в том числе и семьи) по индивидуальному плану или по плану туристской фирмы, включающему определение районов посещения,

продолжительность остановок, условий ночлега и т.п. Во время путешествия группы возникает временный коллектив, который обеспечивает высокую степень воспитательного воздействия в ходе встреч, контактов и бесед, предусмотренных программами пребывания групп на маршрутах или в туристских центрах. Возможность получения группового тарифа делает этот вид туризма весьма привлекательным.

Дайвинг - подводное погружение с аквалангом

Дальний туризм - поездки, требующие значительных затрат времени на проезд к месту назначения (свыше четырех часов самолетом, четырех дней автомобилем и четырех-пяти дней теплоходом или поездом и т.д.).

Детский туризм - организованное путешествие группы детей школьного возраста (от 7 до 17 лет) в сопровождении руководителя. В современных условиях существует в новых формах: образовательного детского туризма с целью изучения иностранного языка; оздоровительного детского туризма в спортивных и летних лагерях, расположенных как на территории нашей страны, так и за рубежом; экскурсионно-познавательного детского туризма и т.д. Существуют турфирмы, специализирующиеся на детском туризме.

Дневка - день в походе, в течение которого, группа никуда не идет, а остается на месте.

Договор франшизы - договор о передаче прав и привилегий производителя туристических услуг на их реализацию (сбыт). Предусматривает использование торговой марки франшизодателя как гарантии качества услуг.

Инвалидный туризм - вид рекреационного туризма, рассчитанного на людей с ограниченными физическими возможностями.

Индивидуальный туризм - путешествие одного человека по собственной программе. Турфирмы выполняют заказы туристов-индивидуалов (определение районов посещения, продолжительности остановок, условий ночлега и т.п.). Индивидуальный туризм может развиваться по каналам родственных и семейных связей, творческих обменов и посещений по приглашению. Индивидуальный туризм практикуется также по программам социального и молодежного туризма. Обслуживание при индивидуальном туризме осуществляется специальными, обычными или специализированными турфирмами.

Инклюзивный тур - тур (туристический план, маршрут), в соответствии с которым транспортное обслуживание авиа- или наземным транспортом оплачивается одновременно с питанием, размещением и другими туристическими услугами.

Интенсив - туризм - разновидность делового туризма, т.е. туристские поездки (обычно групповые), предоставляемые администрацией предприятий и учреждений своим сотрудникам на исключительно льготных условиях или бесплатно в качестве премии за высокие производственные показатели.

Кулуар (от франц. couloir- коридор) - ложбина на крутом, лишенном растительности склоне.

Кан - вид котелка.

Караванинг - распространенный вид автомобильного туризма на караване или автомобиле типа "дом на колесах" со специально оборудованным для жилья кузовом или прицепом.

Карст - природное явление (пещеры карстового происхождения).

Карта прибытия - бланк, заполняемый туристом по прибытии в другую страну и предъявляемый на пограничном КПП.

Каталог туроператора - информационно-рекламный проспект туроператора, содержащий подробную характеристику его инклюзивных туров.

Катамаран - средство сплава, имеющее конструкцию двух надувных баллонов, соединенных прямоугольным каркасом.

Каяк - одноместная лодка, приводимая в движение веслом с двумя лопастями.

Кемпинг - лагерь для автотуристов, расположенный в загородной местности или в зоне отдыха (летние домики, палатки, имеющие элементарные удобства).

Комиссионные - сумма денег, определяемая в процентах выше продажной цены, которую предлагают владельцы туроператорских и транспортных компаний (и другие) турагентам за продажу туристических услуг, услуг авиакомпаний и т. п.

Конный туризм - форма активного отдыха, вид спортивного туризма.

Круиз - турпоездка с использованием того или иного транспортного средства не только для перемещения, но и для временного проживания, питания и обслуживания.

Культурный туризм - вид международного туристского путешествия, связанный со знакомством туристов с национальными культурами, обычаями, традициями в стране пребывания.

Лечебно-оздоровительный туризм - вид туризма, совершаемый с оздоровительными или лечебными целями. Курорты предоставляют туристам комплексы лечебно-оздоровительных процедур, услуги массажных кабинетов и т.п.

Лыжный туризм - разновидность спортивного туризма, предусматривающая прохождение маршрута на лыжах по равнинам и предгорьям. Лыжный туризм требует специальной подготовки участников и повышенного внимания организаторов.

Международный туризм - путешествия за пределами своей родной страны.

Мертвый сезон - время года в данной стране, когда туристическая жизнь замирает или находится на низшем уровне. Отличается низким уровнем цен. Может быть крайне неблагоприятным для совершения путешествий.

Место назначения - место, куда по контракту туроператором (турагентом) должен доставить туриста (пассажира) перевозчик.

Молодежный туризм - конкретный вид туристской деятельности юношества и подростков, реализуемый как в рамках национальных границ, так и на региональном и мировом уровнях.

Музейный туризм - разновидность туризма, специфика которого заключается в использовании туристского потенциала музеев и прилегающих к ним территорий. Сотрудничество музеев и туризма основано на формировании системы историко-культурных и природных территорий.

Нары - деревянные настилы, используются в туристических приютах и других простейших жилищах.

Нивальная зона - зона голых скал, вечных льдов и снегов.

Ностальгический (этнический) туризм - вид туризма, который совершается людьми на места своего исторического проживания. Участники ностальгического туризма - в основном пожилые люди, которые ранее проживали в данной местности.

Обменный ваучер - юридический документ, в котором отражены все моменты отношений между туристом и любой туристической организацией.

Образовательный туризм - туристская поездка, в которой турист совмещает отдых с обучением.

ОВИР- отдел виз и регистрации. Осуществляет выдачу общегражданских (районные, областные и республиканские ОВИР) и дипломатических (при МИДе) заграничных паспортов.

Организованный туризм - путешествие одного туриста или группы туристов по точному маршруту и регламенту, установленным туристической фирмой. При этом туристы и туристская фирма связаны между собой взаимными требованиями и обязательствами. Путевки на подобные туры реализуются обычно на условиях предварительной оплаты.

Паломнический туризм - разновидность религиозного туризма, совершаемого верующими людьми разных конфессий по святым местам.

Перевал – нижняя точка хребтов какой то его центральной части, через которую возможен переход.

Пешеходный туризм - разновидность туристского путешествия, которое осуществляется пешком. Маршруты пешеходных походов чаще прокладываются на равнине или в предгорьях, невысоких горах (ориентировочно до 3000 м), практически в любых районах. Для пешеходного туризма необходимо специальное снаряжение: рюкзак, палатка, обувь и т.п.

Приключенческий туризм - вид туризма, связанный с организацией нестандартных туров в экзотические и экологически чистые природные резервации, с необычными нетрадиционными транспортными средствами. К приключенческому туризму относятся походные экспедиции, сафари-туры (охота, рыбалка, фотоохота и др.), кругосветное плавание (яхтинг).

Путевка - документ, подтверждающий оплату услуг на маршруте и являющийся основанием для предоставления этих услуг.

Рафт - надувной многоместный плот.

Рафтинг - сплав по горным рекам на лодках, катамаранах или плотах.

Самодетельный туризм - путешествие с использованием активных способов передвижения, организуемых туристом самостоятельно.

Сафари - туристическая поездка с целью охоты или знакомства с дикой природой.

Свадебный туризм - вид туризма, рассчитанный на молодоженов.

Спортивный (активный) туризм - вид активного отдыха; активные и целенаправленные виды физической подготовки и упражнений, тренировки, например, плавание, бег, велосипедные прогулки и др. Главная задача - гарантирование возможности заниматься выбранным видом спорта.

Студенческий туризм - разновидность молодежного туризма; путешествия студентов и учащихся.

Субальпийская зона - зона высокорослых трав и цветов.

Тектоника - подвижка земных пластов (пещеры тектонического происхождения).

Траверс - переход по склону без набора и потери высоты.

Трекинг - пешие походы по пересеченной местности без спецподготовки.

Тур - индивидуальное или групповое путешествие, состоящее из комплекса услуг (перевозка, проживание в гостинице, экскурсии, трансфер, питание).

Турист - путешественник, проживающий в месте назначения не менее 24 часов, цель поездки которого - отдых, бизнес, семья, определенная миссия, встреча.

Туристские ботинки - ботинки с глубоким протектором.

Туристские лыжи - широкие лыжи с полужёстким креплением.

Туроператор - компания, специализирующаяся в планировании, составлении туров (туристических маршрутов) и продающая турпутевки посредством турагентов или непосредственно туристу.

Ходка - расстояние между двух привалов.

Экологический туризм (экотуризм) - посещение мест с относительно нетронутой природой и хорошо сохранившимся культурно-историческим наследием.

Экскурсант - временный визитер, проживающий в месте назначения менее 24 часов, включая круизных путешественников, но исключая транзитных пассажиров.

ГЛАВА IV. ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИЗМА ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА.

4.1. Организация туризма по месту жительства

Одной из характерных черт туризма является его оздоровительная направленность, в связи с этим важной функцией физкультурных организаций должно быть внедрение физической культуры и туризма во все слои населения, вовлечение в сферу физического воспитания всех возрастных групп.

Главная задача туризма во всех системах физического воспитания - всемерно способствовать укреплению здоровья людей, повышению их работоспособности, готовности к защите Родины, формированию высоких нравственных качеств, бодрости духа, силы и выносливости, воспитанию здорового и жизнерадостного подрастающего поколения.

Важное место в решении этой задачи отводится массовой оздоровительной работе с использованием туризма, проведению туристских походов по месту жительства. Основная роль в этой работе принадлежит районным и городским отделам по культуре и спорту.

Важную роль в развитии физкультурно-оздоровительной работы и туризма с населением по месту жительства играют органы культуры. Они участвуют в проведении массовых соревнований, организуют кроссы, дорожки здоровья, терренкуры в парках и скверах, организуют лекции, встречи, фотовыставки.

В организации физкультурно-массовой работы по туризму участвуют районные отделы народного образования. С помощью преподавателей физического воспитания школ оказывается помощь в проведении учебно-тренировочных занятий, спортивных праздников, спортивно-массовых мероприятий в период каникул, в организации спортивно-оздоровительных лагерей, в привлечении детей и подростков к общественно полезной деятельности, в организации туристских походов и экскурсий.

Непосредственное участие в организации физкультурно-массовой работы и туризма по месту жительства оказывает махалля.

Медицинское обеспечение осуществляют органы здравоохранения через районные поликлиники.

В развитии физкультурно-массовой работы и туризму среди детей и подростков участвуют органы внутренних дел. Работники милиции привлекают трудных подростков к занятию спортом и туризму.

Непосредственное участие в физкультурно-массовой работе и туризме принимает общественное движение «Камолат», важной задачей которого является контроль за политико-воспитательной работой со школьниками и допризывной молодежью по месту жительства.

По месту жительства могут создаваться комиссии самодеятельного туризма, которые организуют туристско-оздоровительные группы в коллективах физкультуры, подшефных физкультурных организациях, в загородных лагерях и оказывают следующую методическую помощь в организации туризма:

- готовят общественных организаторов и инструкторов туризма;
- разрабатывают для коллективов физической культуры по месту жительства маршруты некатегорийных туристическо-оздоровительных путешествий;
- организуют слеты, праздники и соревнования;
- содействуют организации проката инвентаря и оборудования;

- осуществляют контроль за работой туристическо – оздоровительных групп.

Основным звеном в организации самостоятельных туристских походов является туристическая секция (клуб туристов) коллектива физкультуры.

Многое зависит от профсоюзного комитета и спортклуба, под руководством которого работает коллектив физкультуры. Совместно с администрацией предприятия профком решает вопросы развития материальной базы для проведения массовой оздоровительной работы с трудящимися и членами их семей. Профком выделяет из своего бюджета необходимые ассигнования на приобретение туристического инвентаря и снаряжения, на проведение массовых туристических мероприятий.

Туристическая секция создается при коллективе физкультуры на правах самостоятельной туристической секции. Она получает необходимую практическую и методическую помощь в городском (районном) туристическом клубе совета по туризму и экскурсиям.

Организация секции начинается с создания инициативной группы из нескольких человек, интересующихся самостоятельным туризмом, желающих участвовать в походах. Эта группа работает под непосредственным руководством совета коллектива физкультуры. После согласования в профсоюзном комитете всех организационных вопросов инициативная группа утверждается советом коллектива физкультуры как оргбюро секции.

Оргбюро – временный руководящий общественный орган. Оно составляет план своей деятельности и намечает порядок создания туристической группы.

Свою практическую работу оргбюро начинает с проведения походов выходного дня. При этом необходимо учитывать физические возможности участников предстоящего похода. Поскольку в группе могут быть люди, разные по возрасту и по физической подготовке, маршрут не должен быть утомительным.

За несколько дней до похода вывешивают объявления, в которых указывается время и место сбора участников, нитка маршрута, его протяженность и продолжительность, стоимость проезда к началу маршрута, а также справочные телефоны. Одновременно идет пропаганда самостоятельного туризма через печать, местное радио.

После проведения двух-трех походов выходного дня вокруг оргбюро формируется туристический актив.

Работа оргбюро заканчивается созывом собрания актива и всех желающих заниматься самостоятельным туризмом. Это собрание можно провести живо и интересно. Можно пригласить работников городского (районного) туристического клуба, опытных туристов, которые поделятся своими впечатлениями о туристских походах.

В период между собраниями секцию возглавляет бюро, которое избирается сроком на один год. Если секция небольшая, то состав бюро 3-5 человек.

На общем собрании секции открытым голосованием избирают бюро, председателя и его заместителя, а также ответственного секретаря. Создается рабочая комиссия по видам спорта. Если секция малочисленная то комиссии не создаются, а работа распределяется между членами бюро. Бюро работает по утвержденному плану. Высшей организационной формой самостоятельного туризма на предприятии, в учреждении или учебном заведении является клуб туристов, он имеет свою эмблему, значок и вымпел. Чтобы создать клуб туристов, нужно

выполнить определенные условия: следует вовлечь в занятия туризмом не менее 300 человек, должны регулярно проводиться походы, слеты, соревнования по видам туризма, постоянно проводиться учебные мероприятия.

Высшим руководящим органом клуба туристов предприятия, учреждения, учебного заведения, как и туристической секции, является собрание туристов. На собрании открытым голосованием избирают правление клуба сроком на два года. Правление клуба из своего состава избирает председателя, заместителя и ответственного секретаря. Заседание проводится не реже одного раза в месяц. Правление привлекает к работе широкий общественный актив, создавая постоянные комиссии по видам туризма и разделам работы. Количество комиссий зависит от степени развития в коллективе физкультуры того или иного вида туризма. Могут быть созданы комиссии велосипедного туризма, водного, горного, лыжного, пешеходного, конного, авиатуризма, автотуризма, спелеотуризма (пещерного). Комиссии ведут широкую пропаганду развития отдельных видов туризма, организуют слеты, соревнования, конкурсы. В задачи видов туризма входит также проведение экспедиций по разработке и внедрению новых туристских маршрутов, мероприятий по обеспечению безопасности туристов в походах и путешествиях.

Особое положение занимает маршрутно-квалификационная комиссия. Заседания МКК проводятся в одни и те же дни и часы в определенном месте о чем широко оповещается туристический общественный актив.

МКК помогают туристической группе в выборе маршрута, в правильном оформлении маршрутной документации, маршрутных листов и маршрутных книжек, консультируют по соблюдению мер безопасности на данном маршруте, состоянию и прогнозу погоды в районе предполагаемого путешествия, а также по составлению отчетов о проведении походов и путешествий. Члены МКК обязаны интересоваться наличием у группы необходимого снаряжения, продуктов питания, медикаментов.

Предусматривается разработка годовых, квартальных и месячных планов работы.

К годовым планам относятся: календарный план массовых туристических мероприятий; план подготовки туристских общественных кадров; смета расходов. Смета составляется только на целевой поход.

Годовой календарный план массовых туристических мероприятий является основным документом. В календарном плане предусматривается проведение соревнований по всем видам туризма – в зависимости от их развития в коллективе.

Комплектование группы

Комплектование группы – задача сложная. Для похода по маршруту 1 категории сложности участники должны иметь опыт похода выходного дня, а для походов по маршруту 11-5 категории сложности – опыт похода на одну категорию сложности ниже в том же виде туризма. Допускается включение в состав группы до 1\3 новичков для участия в походе 11 категории сложности по всем видам туризма.

Количественный состав туристских групп, для походов 1 и 11 категорий сложности – не менее 4 человек, для всех остальных категорий – не менее 6 человек, причем для походов по маршрутам 11 и выше категории сложности он не должен превышать 12 человек.

Все участники категорийных туристских походов должны уметь плавать, знать приемы спасения утопающих, владеть навыками в оказании им доврачебной

помощи. К участию в походах 1 категории сложности допускаются лица не моложе 14 лет, 11 категории - не моложе 15 лет, 11,4 и 5 - не моложе 16,18 и 20 лет. Руководителями походов 1 категории могут быть лица достигшие 18 лет, 2 и 3 – 20 лет, 4 и 5 – 22 лет.

При комплектовании группы важную роль играют не только туристический опыт, специальные знания и навыки, не только хорошая физическая форма и техническая подготовленность участников и руководителя, но и социально-психологические вопросы. От того, насколько высок авторитет руководителя, чувство товарищества, уровень дисциплины, слаженность участников предстоящего похода, зависит его безаварийность, полезность.

В подборе членов группы не должно быть неразборчивости, случайности.

Желательно, чтобы все туристы в группе имели примерно одинаковый возраст и физическую подготовку, сходные навыки и знания, близкие интересы. Такие группы более устойчивы, их проще организовать и обеспечить снаряжением. Для тех, у кого не сложился коллектив, есть два варианта:

- присоединиться к другой группе;
- создать ее самостоятельно.

Когда группа скомплектована, сразу же надо выбрать ответственных за питание, снаряжение, медицинское обеспечение.

Маршрут движения должен соответствовать целям путешествия и быть по силам всем участникам группы. Нужно придерживаться основного принципа: от простых походов, к более сложным. Выбрав район, обязательно узнайте, не совпадает ли время похода с обычным в тех местах сезоном непогоды, периодом паводка или массового схода лавин, не проходит ли выбранный маршрут по заповеднику, для посещения которого нужно специальное разрешение.

Выбор маршрута.

При выборе маршрута можно воспользоваться картотекой, которая имеется в каждом туристическом клубе совета по туризму и экскурсиям.

Наиболее распространенной формой оздоровительной работы является поход выходного дня. Самая простая форма похода – загородная прогулка. Оптимальный состав такой группы от 4 до 15 человек. В эту группу входят люди, хорошо знающие друг друга, объединенные общими интересами.

Продолжительность походов не зависит от дней отдыха и запасных дней на плохую погоду. Запланировано пройти данный маршрут за 10 дней – так и должно быть, иначе комиссия снизит зачётную сложность в следствие недостаточности интенсивной нагрузки.

Главный критерий для определения сложности маршрута – это количество и качество естественных препятствий на нём. В каждом виде туризма учитываются определённые виды естественных препятствий.

Для горных путешествий категорий сложности определяется с учётом набора перевалов.

Все группы получают в коллективе маршрутный лист, он является основным официальным документом, предоставляется по требованию милиции, работников контрольно-спасательной службы и природоохранных органов.

Маршрутный лист состоит из 4 страниц.

- 1 – Титульный лист (В него входят):
- название организации;

- название или № группы, количество туристов;
- основные точки маршрута;
- количество ночлегов;
- ФИО – руководителя группы (все данные);
- Дата прохождения маршрута;
- ФИО – председателя организации или спортклуба.

2 – Состав группы. (количество человек).

ФИО - год рождения - домашний адрес – телефон.

3 – Дата прохождения маршрута.

- основные точки маршрута (описание от начала и до конца);
- километраж между точками;
- способы передвижения (активные или пассивные);
- полезная работа (оказание помощи местным жителям, подтвердить)

В конце листа – итоги днёвок и километраж.

4 – Полная схема маршрута

ПЕЧАТЬ

ФИО

Дата

Составление отчета

По окончании путешествия руководитель группы отчитывается перед организацией, проводившей путешествие.

Отчет должен содержать следующие разделы:

1. Справочные сведения о путешествии:

- вид туризма
- категория сложности
- время проведения
- район
- маршрут
- способы передвижения
- состав группы
- протяженность и продолжительность в целом и по участкам с преодолением естественных препятствий.

2. Сведения о районе путешествия:

- краткая географическая характеристика района
- сведения о природных особенностях района:
- дорогах
- естественных препятствиях
- местном транспорте
- о возможностях пополнения запасов питания .

3. Подробная таблица дневных переходов:

- с указанием километража и способа передвижения
- количество ходовых часов
- километраж с преодолением естественных препятствий
- краткая характеристика погоды.

4. Техническое описание маршрута:

- характеристика пройденного маршрута

- условия и возможности передвижения
- сложные участки маршрута
- меры по обеспечению безопасности
- действия группы в сложных условиях.

В походе нельзя обойтись без снаряжения.

Условия и характер туристских путешествий предъявляют к снаряжению целый ряд требований. Оно должно быть легким, прочным, надежным, удобным в употреблении. Снаряжение должно быть универсальным – позволяющим использование одного предмета для разных целей (спасательный пенопластовый жилет, например, как теплая одежда и коврик в палатке). Снаряжение должно допускать взаимозаменяемость предметов при утере или поломке отдельных из них.

Важное место в решении задачи укрепления физического здоровья населения отводится массовой физкультурной оздоровительной работе и туризму с населением по месту жительства.

Одно из эффективных средств патриотического воспитания населения - Республиканский поход Камолат и движения по местам боевой и трудовой славы узбекского народа. Необходимо подчеркнуть, что это - не разовое мероприятие, а массовое патриотическое движение, направленное на воспитание у юношей и девушек идейной убежденности, преданности, повышения их общественной и трудовой активности, готовности к защите Родины, труду и обороне. Республиканский поход проводят совместно (СДМ) Камолат, профсоюзные и туристские организации, учреждения культуры, секции ветеранов войны и труда организации ДОСААФ.

В Республиканском походе участвуют молодые рабочие, инженерно-технические работники, служащие, студенты, учащиеся, творческая молодежь, воины Вооруженных Сил Узбекистана, а также ветераны, войны и труда, деятели науки и культуры.

В процессе организации, подготовки, проведения и подведения итогов туристских походов их участники занимаются сбором и изучением материалов об экономическом и социальном развитии своего района и области, создают общественные музеи, летописи народной славы, встречаются с ветеранами революции, войны и труда, новаторами и передовиками производства, деятелями науки и культуры, участвуют в комплексных поисковых экспедициях, в сооружении памятников и мемориальных знаков в честь ратных и трудовых побед, отыскивают и увековечивают имена героев, принимают активное участие в подготовке и проведении туристских слетов своего коллектива, в подготовке к участию в районном (городском) слете участников похода по местам славы узбекского народа.

Структура мероприятий, осуществляемых в рамках похода, включает массовые туристские походы, поисковые экспедиции, создание музеев боевой и трудовой славы узбекского народа, шефскую работу над памятниками, слеты, т. е. те основные направления, которые, как это было показано в главе 3, образуют систему походов в форме трех основных направлений: поисковой работы, экспедиции "Моя Родина - Узбекистан" и слетов участников похода. Экспедиция узбекской молодежи "Моя Родина - Узбекистан" служит целенаправленной формой экскурсионной работы. Поисковая работа осуществляется в разных формах, в том числе и в форме туристских походов. Слеты участников Республиканского похода включают в свою программу как массовые мероприятия и конкурсы по результатам поисковой работы

и самодеятельного творчества, так и различные виды соревнований туристского и военно-прикладного характера. Следовательно, к числу массовых туристских мероприятий, осуществляемых в рамках Республиканского похода, должны быть отнесены массовые туристские походы и туристские слеты.

Слеты и соревнования

Важная составная часть массовой работы по туризму - организация и проведение туристских слетов и соревнований. Туристские слеты и проводимые в их программе соревнования и конкурсы преследуют различные цели и решают разнообразные задачи. В программе каждого этапа похода Камолот и молодежи по местам славы узбекского народа осуществляется полный цикл слетов: районных, городских, областных и республиканских.

Программа туристского слета любого ранга включает две группы мероприятий (рис. 19): массово-политические и спортивные. Первую группу составляют: встречи с ветеранами войны и труда, митинги, манифестации, конференции и туристского актива, творческие конкурсы (военно-патриотической и туристской песни, кинофильмов, фотографий, отчета о походе, боевого листка, бивака, командной эмблемы и т. д.). Ко второй группе относятся спортивные соревнования. В зависимости от задач слета, его ранга, уровня подготовленности участников, а также опыта судей - постановщиков дистанций программа соревнований на слете может включать самые разнообразные виды.

Туристская полоса препятствий (или туристская эстафета) включает элементы техники, характерной для пешеходного, лыжного, водного или велотуризма. Например: различные виды переправ (вброд, по клади, навесная), подъемов и спусков по крутым склонам, различные способы транспортировки "пострадавшего".

Военизированная полоса препятствий содержит элементы военно-прикладной подготовки, в том числе преодоление естественных препятствий в противогазах, метание гранаты в цель, преодоление специфических искусственных препятствий (например, "мышеловки").

Комбинированная полоса препятствий включает элементы комплекса «Алпомыш» и «Барчиной», элементы туристской техники и военно-прикладные навыки в самых разнообразных сочетаниях.

За исключением соревнований по спортивному ориентированию, имеющих тщательно разработанные правила, а также, в определенной степени соревнований на туристской полосе препятствий (или в туристской эстафете), проводимых в рамках правил соревнований по технике пешеходного, горного, велосипедного, водного туризма, все остальные виды соревнований правил не имеют и проводятся в соответствии с Положением о слете и условиями соревнований, разрабатываемыми специально для данного слета с учетом его цели и задач.

Конкурсная программа слета и массовые мероприятия также планируются в полном соответствии с целью, задачами слета и составом его участников. В максимуме на слете проводятся конкурсы на лучший кинофильм, слайдфильм, фотографию, фотостенд о походе, отчет (фотоальбом) о походе, на лучшее исполнение песни и авторской песни, пропаганде туризма, туристской самоделки, боевого листка слета, бивака, эмблемы, значка слета, причем при демонстрации кинофотоматериалов и исполнении песни возможен двойной конкурс - по туристской и военно-патриотической тематике.

Слетам, проводимым в рамках похода, предшествуют конкурсы материалов по участию соревнующихся коллективов в экспедиции "Моя Родина - Узбекистан", в создании "Летописи народной славы" и др.

Туристские секции и клубы туристов коллективов физической культуры, городские и районные туристские клубы, советы по туризму и экскурсиям, советы ДСО, активно участвуя в слетах похода, проводят также туристские слеты с соревнованиями по технике отдельных видов туризма (см.рис.19).

История туристских слетов насчитывает более 40 лет. Средний стаж соревнований по технике отдельных видов туризма (водного, горного, пешеходного, лыжного, велосипедного, автомото и спелеотуризма) 10-12 лет. При общности целей у этих двух видов туристских мероприятий различные задачи, а следовательно, и различное содержание. Туристские соревнования проводятся по технике данного вида туризма и в зависимости от ранга соревнований и ожидаемого уровня подготовки (туристского опыта) участников имеют класс от I до IV. В туристских же слетах, проводимых крупными коллективами физкультуры, вузами или отделами народного образования, существенно больший акцент ставится на решении воспитательных, чем спортивных задач. Если задачи туристских соревнований состоят в определении уровня технической подготовленности команд, в выявлении сильнейшей из них и в отборе кандидатов в сборную для следующего, более высокого этапа соревнований, то основные задачи туристских слетов на основе многолетнего опыта их проведения можно определить так: военно-патриотическое воспитание молодежи, пропаганда туризма как важного средства воспитания и привития военно-прикладных навыков, приобщение юношей и девушек к занятиям различными видами туризма и спортивного ориентирования, приобщение к творчеству по военно-патриотической и туристской тематике. В этих своих качествах туристские слеты являются важной составной частью похода Камолат и молодежи по местам боевой и трудовой славы узбекского народа и экспедиции "Моя Родина - Узбекистан" на различных этапах их проведения.

Из всех видов туризма, включенных в Единую спортивную классификацию, подробные правила соревнований и методики судейства разработаны и утверждены в пешеходном, лыжном, горном, водном и автмототуризме.

Соревнования по технике отдельных видов туризма заключаются в командном прохождении дистанции с преодолением участков пересеченного рельефа, естественных или искусственных препятствий и выполнение специальных заданий (организация спасательных работ, оказание доврачебной медицинской помощи, вязка узлов, зачет по топографии и т. п.).

Соревнования по технике пешеходного туризма включают три вида: преодоление полосы препятствий, прохождение похода-кросса и выполнение специальных заданий. Техническими этапами соревнований и специальными заданиями могут быть:

- различные виды переправ через ручей, реку, овраг и т. п. по бревну, вброд (в том числе с использованием перил), на плавсредствах, навесная;
- преодоление крутых склонов - подъем (в том числе по перилам), траверс (в том числе с альпенштоком), спуск спортивным способом;
- преодоление ручья, канавы, рва с использованием подвешенной веревки ("маятником"), преодоление болота движением по жердям ("гать"), по кочкам, преодоление чащи, завала;
- туристское ориентирование;
- установка палатки, разжигание костра;
- транспортировка "пострадавшего", оказание доврачебной медицинской помощи.

Соревнования по технике и тактике лыжного туризма включают три вида: преодоление полосы препятствий, прохождение лыжного маршрута, соревнования по тактике. Техническими этапами соревнований на полосе препятствий и лыжном маршруте могут быть:

- различные способы подъема по крутому склону, траверсирования склона и спуска по склону на лыжах, без лыж, на кошках, с организацией страховки;
- преодоление чащи, завала, отдельных поваленных деревьев;
- преодоление водной преграды по льду со страховкой;
- действия группы при прохождении лавиноопасного участка;
- организация поисково-спасательных работ; транспортировка "пострадавшего" и оказание доврачебной медицинской помощи;
- туристское ориентирование;
- организация зимнего бивака и др.

Соревнования по тактике (в форме специального задания) включают: конкурс заявочных книжек; разработку плана похода выходного дня или тактического плана категорийного похода; выработку тактического плана преодоления лавиноопасного участка.

Соревнования по технике горного туризма включают два вида дистанций - скальную и ледовую. Правилами предусматривается также преодоление водной преграды или выполнение специальных технических приемов (транспортировка "пострадавшего").

Технические этапы соревнований включают:

- преодоление (подъем, траверс, спуск) крутых скальных и снежно-ледовых склонов с организацией перил и страховки с применением специального снаряжения;
- организацию навесной переправы и переправы вброд с обеспечением страховки;

➤ технику транспортировки "пострадавшего" на крутых скальных или ледовых склонах.

Соревнования по технике водного туризма проводятся на двух видах дистанций: на короткой трассе с воротами и длинной трассе. Соревнования заключаются в прохождении экипажем (командой) участка реки с естественными и искусственными препятствиями и воротами. В программу могут быть включены эстафеты, участки с ориентированием, организация спасательных работ и др.

В отличие от соревнований по гребному слалому (на байдарках и каноэ), в которых преодоление трассы с воротами осуществляется прямым сплавом, в соревнованиях по технике водного туризма искусственные препятствия (ворота) проходят как прямым сплавом, так и двумя другими способами: преодолением ворот вперед кормой по течению и носом против течения. Соревнования по технике водного туризма проводятся в четырех классах судов (байдарки разборные с мягкой оболочкой, надувные лодки, плоты, катамараны).

Соревнования по технике велотуризма включают: велокросс с ориентированием и преодолением естественных препятствий, преодоление полосы препятствий, фигурное вождение.

Разнообразие форм, содержания, а значит, и структуры слетов ставит перед туристскими секциями коллективов физкультуры и советов ДСО широкий круг задач по подготовке к весьма разнообразным по содержанию мероприятиям. Следовательно, при подготовке и проведении собственных слетов туристские секции не могут не учитывать необходимость отбора и подготовки команд к соревнованиям и различным творческим конкурсам.

Массовые туристские походы

Как уже говорилось в главе 3, туристские походы и путешествия принято подразделять на массовые и спортивные.

К массовым относятся туристские походы выходного дня и многодневные (3-5 дней) некатегорийные походы. Туристские походы I категории сложности по родному краю (при условии достаточно населенной местности) можно квалифицировать как спортивно-массовые. Все остальные походы I-V категории сложности (включая походы I категории сложности по малонаселенной местности) принято относить к спортивным.

Туристские походы выходного дня, проводимые как массовые мероприятия туристскими секциями коллективов физической культуры, детскими учреждениями, городскими и районными туристскими клубами, ставят задачи организации активного отдыха трудящихся и учащейся молодежи, сдачи норм комплекса «Алпомыш» и «Барчиной» по туризму, подготовки новичков к выполнению нормативных требований на значки "Юный турист" и "Турист", подготовки руководителей походов выходного дня. Важная составная часть туристской подготовки новичков - участие в походах на значок "Турист". Являясь промежуточным звеном между походами выходного дня и категорийными, многодневные некатегорийные походы - первая ступень к выполнению требований на III спортивный разряд по туризму. Совершение многодневного некатегорийного похода или нескольких походов выходного дня позволяет новичкам в туризме овладеть необходимыми для категорийного похода знаниями и умениями,

приобрести определенные навыки в технике движения, ориентирования на местности, организации движения, привалов, бивака, питания.

Значок "Турист" учрежден в целях привлечения широких масс населения страны к регулярным занятиям туризмом, являющимся важным средством воспитания трудящихся и учащейся молодежи; привития начинающим туристам прикладных навыков в условиях походной жизни, обучения их основам туризма; развития организованных форм массового туризма.

В период подготовки к походу туристы должны ознакомиться с "Правилами организации и проведения самостоятельных туристских походов и путешествий на территории Узбекистана", законами об охране природы и об охране и использовании памятников истории и культуры, с разрядными требованиями и туристскими нормативами физкультурного комплекса "Алпомыш" и "Барчиной", с организацией туризма в стране, организацией работы туристских секций и клубов туристов коллективов физической культуры. Кроме того, туристы должны получить начальные сведения о тактике и технике туризма, о его оздоровительном значении; знать о необходимом наборе туристского снаряжения для походов, продуктов питания; уметь правильно укладывать рюкзак, пользоваться картой и компасом, ориентироваться на местности, выбирать место для ночлега, ставить палатку, разводить костер, готовить пищу, знать съедобные грибы и ягоды, уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Значок "Турист" принимается комиссией, состоящей не менее чем из трех человек (одного спортсмена III разряда по туризму и двух значкистов "Турист"). Состав комиссии утверждается руководителем организации, проводящей поход. Зачет на значок "Турист" принимается комиссией на основании выполнения практических норм (участие в туристских походах, подтвержденное маршрутными листами или накопительными справками, выданными за участие в походах выходного дня), успешной сдачи зачета по основам туризма. Прием требований и норм на значок "Турист" комиссия оформляет протоколом.

Лицам, полностью выполнившим установленные требования и нормы, вручаются удостоверения и значки установленного образца.

Награждение значком производится на основании постановления или приказа руководителя организации. К указанным документам прилагается протокол по приему норм на значок "Турист".

Документы на значок "Турист" оформляются клубами туристов, туристскими секциями коллективов физической культуры и воинскими частями, городскими (районными) туристскими клубами советов по туризму и экскурсиям, туристскими базами, гостиницами, кемпингами, станциями юных туристов, Дворцами (Домами) школьников, общеобразовательными школами и другими организациями, проводящими туристскую работу и организующими туристские походы.

Спортивно-массовые туристские походы I категории сложности по родному краю осуществляются туристскими секциями и клубами туристов коллективов физкультуры, детскими учреждениями, городскими и районными туристскими клубами, областными советами по туризму и экскурсиям как мероприятия похода (звездные походы) или как учебно-тренировочные походы для слушателей семинаров второго этапа начальной туристской подготовки (подготовки руководителей многодневных некатегорийных походов, походов I категории сложности и участников походов II категории сложности). Массовые учебные

походы I категории сложности со студентами института физической культуры осуществляются в соответствии с программой учебной дисциплины "Туризм и методика преподавания".

4.2. Туристские секции коллектива физической культуры

Основными звеньями в системе организации и проведения массовой туристской работы являются туристские секции (клубы туристов) коллективов физической культуры предприятий, организаций, учреждений, фермерских хозяйствах, высших и средних специальных учебных заведений, общеобразовательных школ, парков культуры и отдыха, специализированных туристских детских учреждений (станции юных туристов). Значительный вклад в организацию массовых туристских походов вносят также туристские базы профсоюзов и ведомств, спортивно-оздоровительные лагеря.

Основные задачи туристской секции (клуба туристов) коллектива физкультуры - воспитание туристов в духе моральных принципов гуманизма, вовлечение трудящихся и учащейся молодежи в занятия туризмом и другие физкультурно-спортивные мероприятия с целью их духовного и физического развития, укрепления здоровья, организации активного отдыха.

Важнейшая сторона деятельности туристской секции - организаторская и агитационно-пропагандистская работа по широкому развитию и совершенствованию массового самостоятельного туризма, максимально полное использование его возможностей в целях повышения идейно-политического, трудового и нравственного воспитания подрастающего поколения, укрепления здоровья и рационального использования свободного времени трудящихся, всестороннего гармонического развития личности, формирования активной жизненной позиции и здорового образа жизни.

Основные направления и разделы работы секции могут быть кратко представлены следующим образом.

Организация массовых туристских мероприятий: туристских слетов коллектива, соревнований по видам туризма и по военно-прикладным навыкам, походов выходного дня, в том числе зачетных походов по комплексу «Алпомыш» и «Барчиной», походов на значок "Турист", звездных агитпоходов по местам, боевой и трудовой славы народа Узбекистана. Туристские секции коллективов физкультуры призваны разрабатывать такие виды походов, которые сочетали бы в себе образовательные, воспитательные, оздоровительные и спортивные задачи, широкую пропагандистскую и агитационную работу, направленную на вовлечение трудящихся и членов их семей, учащейся молодежи в походы выходного дня и многодневные походы и путешествия по родному краю.

Патриотическое воспитание молодежи эффективно осуществляется при активном участии туристских секций коллективов физической культуры в проведении мероприятий похода и туристской экспедиции молодежи "Моя Родина - Узбекистан", в оказании эффективной практической помощи штабам похода в разработке туристских маршрутов, в усилении их прикладного характера. К таким мероприятиям следует отнести и походы выходного дня, и многодневные походы на значок "Турист", и звездные походы, и спортивно-массовые туристские походы I категории сложности по родному краю.

Общественно-полезная работа туристов коллективов физкультуры осуществляется в самых разнообразных направлениях: в природоохранных мероприятиях и посадках леса, в оборудовании туристских маршрутов выходного дня, в лекциях и концертах по маршрутам походов, в организации массовой туристской работы по месту жительства населения.

Учебно-квалификационная работа секции проводится с целью подготовки и повышения квалификации туристского общественного актива, организации начальной туристской подготовки этапов "А" и "Б", подготовки и направлении активистов туристской работы коллектива для продолжения обучения в системе средней туристской и инструкторской подготовки.

Спортивно-квалификационная работа секции состоит в своевременном оформлении протоколов на сдачу норм комплекса «Алпомыш» и «Барчиной» по туризму, материалов к награждению значком "Турист" и в оформлении спортивных разрядов по туризму.

Учебно-тренировочная работа секции - это прежде всего организация круглогодичного тренировочного процесса и постоянный контроль за подготовкой групп, за организацией различных форм профилактической работы по обеспечению безопасности в походах и путешествиях, при проведении массовых мероприятий.

Важен раздел работы секции - проведение туристских вечеров и творческих конкурсов: технического творчества туристов по разработке и изготовлению туристских самоделок, художественного творчества (конкурсы туристской и патриотической песни, слайдов, слайдфильмов, фотографий, кинофильмов, туристских значков и эмблем).

Важен раздел работы по материально-техническому обеспечению мероприятий, приобретению и изготовлению, ремонту и хранению туристского инвентаря и специального снаряжения.

Высшая форма организации массовой туристской работы в коллективе физической культуры - клуб туристов, который может быть организован на базе туристской секции предприятия, организации, учреждения, учебного заведения при условии вовлечения в регулярные занятия самостоятельным туризмом не менее 300 человек, а также при соблюдении ряда других условий. Важнейшие из них - систематическое проведение походов, туристских слетов и соревнований; ежегодная подготовка спортсменов-разрядников по туризму; наличие квалифицированного туристского актива для проведения мероприятий; наличие пунктов выдачи туристского снаряжения и библиотечки туристской литературы.

Организаторам массовой туристской работы необходимо отчетливо представлять себе, что различие между туристской секцией и клубом туристов коллектива физкультуры не только количественное, но прежде всего качественное. Только тогда, когда все перечисленные выше разделы работы выполняются туристской секцией на хорошем уровне, когда большинство членов коллектива участвуют в туристских мероприятиях: походах выходного дня, туристских слетах, творческих конкурсах, когда систематически, а не от случая к случаю работает семинар начальной туристской подготовки, когда в туристской секции ведется работа по подготовке и повышению квалификации актива секции, можно решать вопросы о создании на базе секции клуба туристов.

Клуб туристов коллектива физкультуры располагает существенно большими возможностями, чем секция, практически по всем разделам массовой работы. Это

прежде всего касается организации и проведения слетов, массовых многодневных туристских походов. Клуб туристов имеет все возможности и для осуществления семинаров по начальной туристской подготовке второго этапа (подготовка руководителей походов I категории сложности) и для создания своей маршрутно-квалификационной комиссии, что улучшает методику организации и проведения таких походов.

В работе туристской секции (клуба туристов) коллектива физической культуры основное внимание уделяется приобщению к туризму новичков, организации и проведению походов выходного дня, выполнению нормативных требований комплекса «Алпомыш» и «Барчиной» по туризму, начальному обучению новичков туристским умениям и навыкам, организации и проведению слетов туристов.

Работой туристской секции коллектива физкультуры руководит бюро секции, а клуба туристов - правление клуба, избираемые ежегодно на общих собраниях секции или клуба. Структура бюро секции или правления клуба соответствует изложенному выше кругу их задач. По различным разделам работы (пропаганда туризма, подготовка туристских общественных кадров, маршрутная работа, проведение слетов, соревнований, организация походов выходного дня, организация категорийных походов по видам туризма: пешеходному, лыжному, водному, горному, велосипедному) организуются комиссии. Именно комиссии, ответственные за те или иные разделы работы и виды туризма, организуют и проводят массовые туристские мероприятия в соответствии с планом работы секции или клуба.

Важную организующую и методическую роль в деятельности туристской секции или клуба туристов коллектива физической культуры играет стендовая система долговременной и оперативной информации, пропаганды туристских мероприятий, а также стенды, содержащие наглядный материал по вопросам организации и проведения массовых туристских походов. Примером организации долговременной и оперативной информации может служить стенд "Наша туристская секция" (рис. 8).

Наша туристская секция			Информация объявления		
Состав бюро и комиссий секции		Планы работы бюро секции и комиссии	Учебный план семинара начальной туристской подготовки		С решениях бюро секции
Бюро секции	Распределение обязанностей	План массовых туристских мероприятий	Дата	Наименование темы	Инструктор
		Дата Наименование Ответственный			
Комиссия	Состав		График походов выходного дня		Об участии секции в районном слёте
Орг. массовых работ			Дата	Маршрут	Руководитель
Слетов и соревнований					
Подготовка туристских кадров					
и т.д.					
		План работы комиссий			О составе команды
		Комиссия Наименование Дата			О мероприятиях городского (районного) туристского клуба
					О проведении туристского вечера и т.д.

Рис.8 Организация походов выходного дня. Туристские нормативы комплекса «Алпомыш» и «Барчиной»

Одна из важнейших задач, туристской секции коллектива физической культуры - активное участие в пропаганде здорового образа жизни, в привлечении трудящихся и членов их семей (а в учебных заведениях - учащихся и студентов) к занятиям туризмом.

Туристские походы выходного дня (одно- или двухдневные) осуществляются в форме туристских прогулок, т. е. массовых, незачетных мероприятий оздоровительного плана, зачетных походов на значок «Алпомыш» и «Барчиной» и значки "Юный турист" и "Турист", учебно-зачетного двухдневного похода для слушателей семинара "Начальная туристская подготовка "А", имеющего целью подготовку руководителей походов выходного дня. Одно- и двухдневные походы выходного дня проводятся так же, как тренировочные для туристских групп, готовящихся к многодневному походу.

На различие целей и задач походов выходного дня, осуществляемых в форме достаточно регулярных туристских прогулок и зачетных походов по комплексу «Алпомыш» и «Барчиной», следует обратить особое внимание.

К сожалению, во многих случаях организаторы приема норм комплекса «Алпомыш» и «Барчиной» по туризму предельно упрощают "процедуру", ограничиваясь "прогулочными" походами. Однако нормы комплекса, максимально простые по заданной протяженности маршрутов, дополнены существенным замечанием: "с проверкой туристских навыков", т. е. основной упор делается не на километраж (хотя для однодневного похода заданной протяженности вполне достаточно), а именно на проверку туристских навыков сдающих нормы.

В походе проверяются следующие туристские знания и навыки: ориентирование на местности (на открытой и в лесу) по карте и компасу, выбор места для разбивки бивака, установка палатки, разжигание костра, приготовление пищи, выбор способа преодоления искусственных и естественных препятствий, умение оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Зачетные походы по комплексу «Алпомыш» и «Барчиной» в соответствии с Положением проводятся как однодневные. В этом есть определенный смысл: чем меньше слабо подготовленных в технике разбивки бивака групп на маршрутах в близлежащих к городам зеленых массивах (зонах отдыха), тем меньше дополнительных проблем по обеспечению охраны природы.

Для организации такого контроля необходима достаточно большая организационно-методическая работа. Наиболее эффективное средство здесь - подготовка маркированных маршрутов с соответствующим оборудованием мест для приема нормативов по туристским знаниям и навыкам. Самая применяемая в "Положении" «Алпомыш» и «Барчиной» формула (знания и навыки) подразумевает их проверку как в теоретическом (по карточкам), так и в практическом (на заранее подготовленных дистанциях) аспекте.

Однодневный поход не требует особой подготовки бивачного снаряжения и питания, но небольшие рюкзаки позволяют значительно расширить возможности участников. Действительно, готовить пищу в однодневном походе нецелесообразно: завтракают участники дома, ужинать будут по возвращении, а на маршруте, во время привалов, можно пообедать по-походному, для чего следует захватить с собой бутерброды и термосы. Но это в походе "прогулочном", семейном. Если же поход проводится как зачетный по комплексу «Алпомыш» и «Барчиной», то необходимо

взять с собой и некоторое количество снаряжения, требуемого для организации приема норм комплекса «Алпомыш» и «Барчиной» по туристским навыкам.

Туризм комплексе «Алпомыш» и «Барчиной»

Программа начальной туристской подготовки

Нормативные требования комплекса «Алпомыш» и «Барчиной»		Знания и умения		Наименование тем	Организация занятий
I ст.	Туристской поход на 20-25 км с проверкой туристских навыков или выполнение нормативов по ориентированию на местности	Знание основ топографии особенностей ориентирования на местности. Уметь определять направление на страны света			
II ст.	Туристский поход на 20 км с проверкой туристских навыков	Знание требований к месту бивака, правил его организации. Уметь поставить палатку разжечь костер, приготовить пищу			
III ст.	Туристский поход на 15 км с проверкой туристских навыков	Знание основных приемов передвижения на местности. Уметь преодолевать простейшие естественные препятствия, характерные для данного вида туризма			
		Знание основных причин травматизма похода. Уметь оказывать доврачебную помощь и транспортировать пострадавшего			

Рис. 9.

При сдаче норм по туристским навыкам должны быть продемонстрированы знания и умения в четырех компонентах: технике ориентирования, движении с преодолением естественных препятствий на пересеченной местности, технике туристского бивака и в знании приемов оказания доврачебной помощи пострадавшему (рис. 9).

Таблица 4.

Анализ требований комплекса «Алпомыш» и «Барчиной» по туристским знаниям, умениям и навыкам

Знания	Умения и навыки
Ориентирование на местности	
Знать основы топографии (топографическая и туристская картосхема маршрута, масштаб карты или плана местности, условные знаки, магнитное склонение). Знать особенности ориентирования на открытой и закрытой местности, основы глазомерной съемки маршрута.	Уметь читать карту, измерять пройденное расстояние, уверенно работать с компасом (ориентировать карту, измерять азимутальные углы на карте и на местности, двигаться в заданном направлении по азимуту и ориентирам), определять стороны горизонта по солнцу и часам.
Организация туристского бивака	
Знать основные требования к месту бивака, правила пожарной безопасности, санитарно-гигиенические правила организации и снятия бивака. Знать типы костров, использование их в зависимости от характера местности, погоды и т. п. Знать условия рационального питания в походе.	Уметь выбрать оптимальное место для бивака, установить палатку, подготовить и разжечь костер, приготовить горячую пищу.
Техника движения	
Знать основные технические приемы передвижения	Уметь использовать основные

в выбранном виде туризма (пешком, на лыжах, на велосипеде или на гребных судах). Знать основные способы преодоления искусственных и естественных препятствий.	приемы техники передвижения (например, в лыжном походе - тропить лыжную, применять лыжные ходы, различные способы подъемов, спусков, торможений и поворотов при движении по пересеченной местности).
Оказание доврачебной помощи	
Знать основные причины травматизма и несчастных случаев, основные приемы оказания первой медицинской помощи (при травмах, ожогах, заболеваниях).	Уметь оказать первую медицинскую помощь (сделать искусственное дыхание, наложить жгут, повязку, обработать рану) и организовать транспортировку пострадавшего с помощью подручных средств.

Прием нормативов по туристским навыкам может быть организован в форме зачета, выполнения упражнений или участия сдающих нормы комплекса «Алпомыш» и «Барчиной» в учебно-контрольных соревнованиях.

Для походов выходного дня и многодневных некатегорийных походов заявочным, маршрутным и отчетным документом одновременно является маршрутный лист, выдаваемый группе проводящей организацией. В маршрутном листе указываются: наименование организации, проводящей поход; фамилия, имя и отчество руководителя похода; численный и списочный состав группы; календарный план и схема маршрута. Маршрутный лист регистрируется в проводящей организации (№ маршрутного листа, подпись руководителя проводящей организации - директора, председателя профкома или спортклуба, печать проводящей организации), а после похода сохраняется. На маршруте, в контрольных пунктах делаются отметки (подписи и печати) На основании маршрутного листа оформляется протокол сдачи норм комплекса «Алпомыш» и «Барчиной» по туризму; на основании маршрутных листов за несколько походов, соответствующих в сумме требованиям на значки "Юный турист" и "Турист", оформляются соответствующие протоколы о награждении их участников значками (при совершении многодневного некатегорийного похода на значок "Турист" такой протокол оформляется сразу).

4.3. Туристские секции по подготовке руководителей походов выходного дня

Организация туристской секцией коллектива физической культуры подготовки руководителей походов выходного дня не только важная составная часть всей учебно-воспитательной работы, но и существенный вклад в решение общей проблемы организации и управления массовым самодеятельным туризмом. Важно иметь в виду, что число туристских секций и клубов туристов, приходящихся на один городской (районный) туристский клуб, составляет многие десятки и сотни. По этим причинам городские и районные туристские клубы рассматриваются лишь как консультационно-методические центры туристской работы, а вся организационно-управленческая деятельность в туристских секциях - дело самой секции. В этих условиях подготовка первого звена руководителей массовой туристской работы - наиболее существенная сторона деятельности туристских секций.

Не только количественное, но и качественное решение задачи подготовки руководителей походов выходного дня диктуется прежде всего требованиями норм комплекса «Алпомыш» и «Барчиной»: для новичков в туризме требованиями комплекса установлен широкий круг вопросов по знаниям, навыкам и умениям (см. табл. 4).

В соответствии с Положением о специальном тесте «Алпомыш» и «Барчиной» и Положением о туристских общественных кадрах руководство туристским походом выходного дня (в том числе и зачетным туристским походом по комплексу «Алпомыш» и «Барчиной») поручается руководителю, имеющему подготовку в объеме программы "Начальная туристская подготовка "А" (НТП-А), что соответствует ранее действовавшей программе подготовки туристских организаторов.

Программа первого этапа начальной туристской подготовки, т. е. НТП-А, реализуется на семинарах, работающих по учебному плану объемом 40 часов, в том числе 24 часа теоретической и методической подготовки (лекционные, семинарские и практические занятия в аудитории и на учебном полигоне) и 16 часов практической подготовки в процессе двухдневного учебного похода.

Из 24 часов теоретической и методической подготовки на лекции учебным планом НТП-А отведено 18 часов. Предусматривается, что в процессе лекций обучаемые усваивают практически полностью материал шести тем первого раздела учебного плана ("Основные направления массовой туристской работы"), а именно: "Основные направления туристско-экскурсионного дела в Узбекистане", "Туризм в физкультурном комплексе «Алпомыш» и «Барчиной» ", "Основные сведения из Правил", "Туристская секция и клуб туристов коллектива физической культуры", "Туристские возможности родного края", "Охрана природы, памятников истории и культуры". Предусматривается также, что в процессе лекций обучаемые усваивают и примерно половину материала второго раздела учебного плана ("Организация, подготовка и проведение похода"). Программа очень насыщена. Поэтому эффективность обучения требует максимального внимания со стороны организаторов семинара к обеспечению учебного процесса техническими средствами обучения (слайды, кинофильмы, плакаты, таблицы и т. п.). Существенную помощь окажут в проведении занятий также стенды: "Туризм в комплексе «Алпомыш» и «Барчиной» ", "Маршруты походов выходного дня" (рис. 10) и "Маршруты походов по родному краю" (рис. 11).

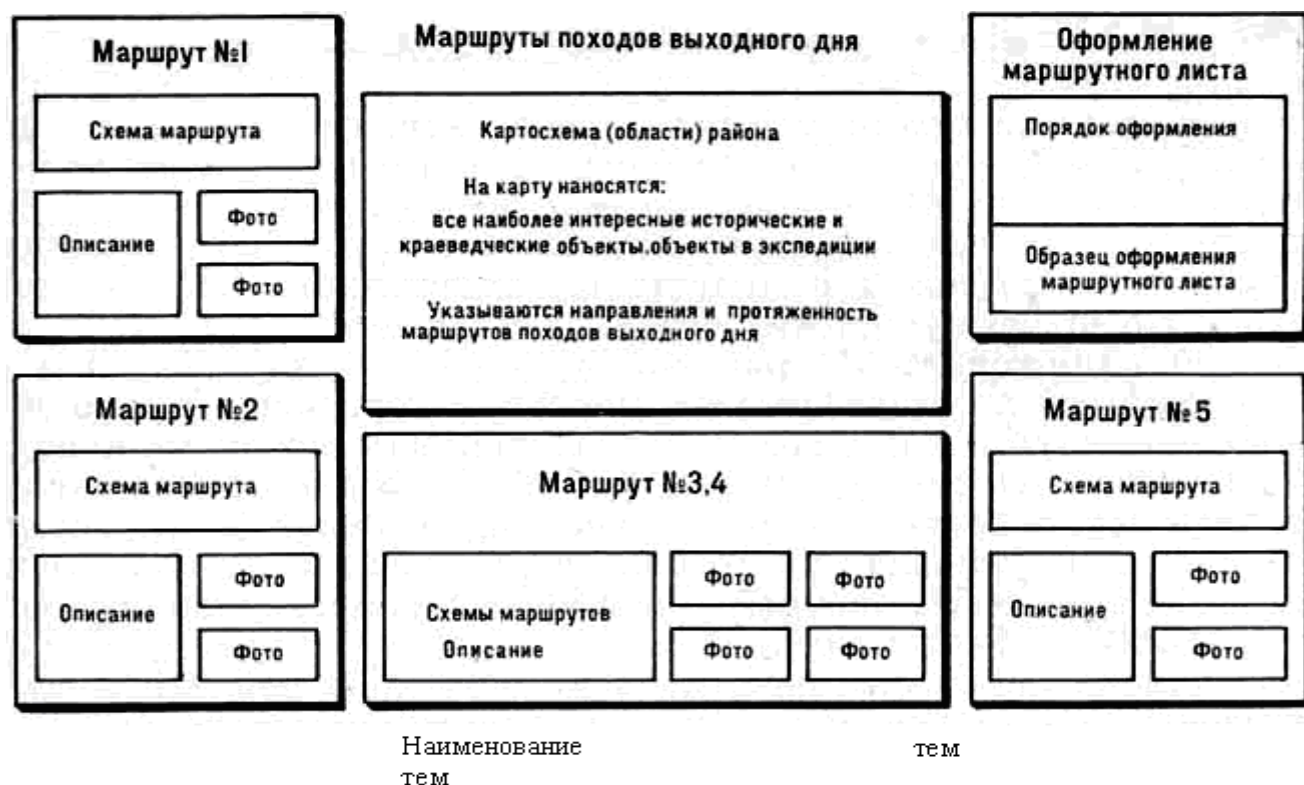


Рис. 10

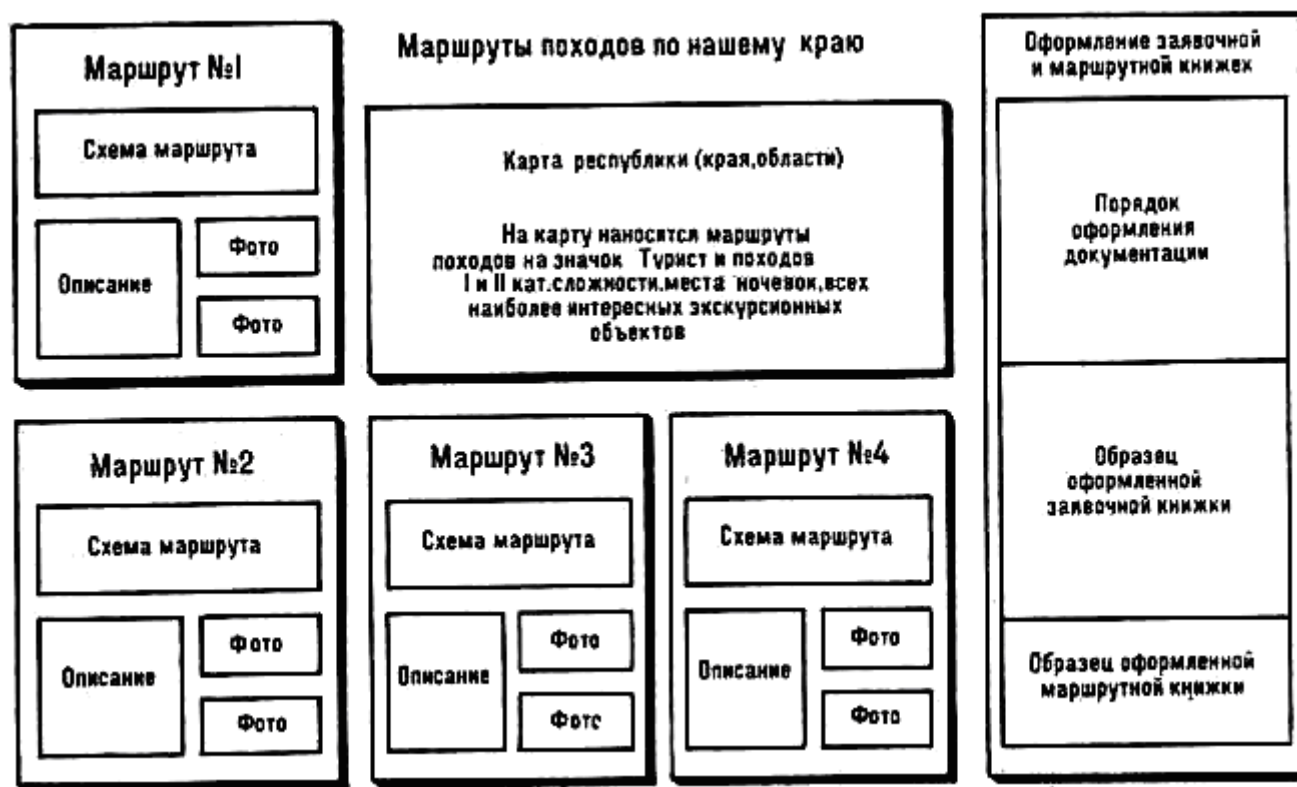


Рис. 11

Методические занятия по темам второго раздела учебного плана в форме семинаров проводятся в помещении, а в форме практических занятий - на местности. Первые наиболее эффективны при хорошем обеспечении учебного процесса техническими средствами, вторые - если проводятся на специально подготовленных полигонах.

Основной объем практики по темам второго раздела учебного плана обучаемые получают в процессе организации, подготовки, проведения и подведения итогов

учебного двухдневного похода. Приобретение необходимых практических знаний, умений и навыков на достаточном для будущих руководителей походов выходного дня уровне также достигается максимально эффективным использованием технических средств обучения. В данном случае это прежде всего хорошее оборудование (маркирование, тщательный выбор мест биваков, их оборудование, оборудование промежуточных полигонов, или "станций") для отработки и приема нормативов по технике ориентирования, установка бивака, преодоления естественных препятствий, оказания доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего. При таком подходе сам маршрут учебного похода становится важным дополнением к его основным, заранее оборудованным участкам. При этом на маршруте (протяженностью 20-25 км) решаются задачи специальной физической, психологической и тактической подготовки обучаемых, а также практической подготовки будущих руководителей по организации движения группы, выбору пути движения, счисления пройденного пути и т. п.

Глава V. ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИЗМА В СИСТЕМЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.

5.1. Организация туристских прогулок, походов в дошкольных заведениях

Изучением влияния туризма на детский организм занимались многие. Установлено улучшение функционального состояния кардиореспираторной системы, проявляющееся в увеличении ударного объема крови, увеличении мощности вдоха, выдоха, улучшении силовых показателей, выносливости школьников под влиянием даже одноразовых многодневных походов. Так, на увеличение силы мышц верхнего плечевого пояса эффективнее влияют лыжные походы, мышц спины - пешие. Регулярные занятия туризмом оказывают положительное влияние на физическое развитие школьников, их физическую подготовленность, на функциональное состояние многих физиологических систем. Туристские походы познавательно-оздоровительной направленности широко используются для расширения и углубления знаний, формирования мировоззрения, оздоровления. Существуют следующие виды и разновидности туризма: по характеру путешествий - горный, сухопутно - равнинный, подземный (пещерный), водный, подводный, комбинированный; по способу передвижения. В дошкольных учреждениях используются следующие ФОРМЫ туризма:

Прогулка - передвижение по местности с познавательной, оздоровительной целью и с целью закаливания организма.

Экскурсия - посещение каких либо объектов с познавательной или научной целью.

Поход - путешествие с активным способом передвижения, осуществляемое с образовательной, оздоровительной, спортивной, исследовательской целью.

По масштабу района различают местные и дальние путешествия. Местный туризм - это путешествия, проводимые в пределах своего района, области, края.

Дальний туризм - в отдалении от места жительства.

По форме организации путешествия различают плановый и самостоятельный туризм.

В зависимости от возраста детей разрабатываются индивидуальные методики проведения туризма в детском садике.

Возраст детей, в котором возможно проведение туризма, обычно определяется с 3-х лет, когда ребёнок в состоянии ходить и осознавать свои поступки. В данном случае туризм используется в различных формах экскурсий на природу (иногда с использованием автотранспорта) с целью ознакомления ребёнка с еще неопознанным миром.

Повышение нагрузки на более высоком уровне туризма в детском саду начинается с 5 лет, когда ребенок уже овладел определенной физической выносливостью, а значит, может участвовать в походах на расстояние более 15 км, (на транспорте и пешком). Однако длительность перемещения не должна быть больше половины дня. В путешествиях и походах в детском туризме рекомендуется широко соблюдать обычный распорядок дня, который включает 3-4 часовое путешествие с перерывами на отдых каждые 45 минут. При обнаружении ухудшения физического состояния ребенка следует оказать ему необходимую помощь с целью его восстановления с помощью накопления сил за счёт потребления пищи либо воды, либо выполнения соответствующих физических упражнений.

Выполнение физических нагрузок, имеющих «легкий» уровень затрат физических сил ребенка, способствует восстановлению работоспособности, а также поддержанию высокой функциональной способности его организма.

Благодаря преодолению определенных трудностей, связанных с воспитанием у ребенка выносливости, формируется возможность преодоления самого себя, привычка быть дисциплинированным. Обучение умению сделать чуть-чуть больше, чем ребенок может, способствует выработке способности преодолевать свои слабости.

Туристские экскурсии и походы приучают детей к более рациональной жизни, строгому учету времени, критической оценке своих действий и действий своих товарищей.

Помимо физического оздоровления особую роль туризм играет в развитии духовно-эмоциональной стороны личности ребенка.

Обычная группа в походе представляет единое целое, где от взаимопонимания всех ее участников зависит успех в достижении поставленной цели. Цель определяется руководителем похода (обычно воспитателем), достижение которой объединяют всех детей в единый «организм», где постоянно происходят взаимообмен информацией и взаимопомощь.

Радость встреч с новыми людьми, чувство общения с природой повышают уровень восприятия мира ребенка, облегчает понимание процессов жизни и всего окружающего.

При планировании туризма в детском возрасте особое внимание уделяется подготовке детей к будущему событию. Приступая к тренировкам, следует учитывать энергозатраты ребенка, зависимости от которых определяется содержание занятия. С учетом физических энергозатрат детей относят к лёгкому уровню, где энергозатраты не превышают 2500 ккал в сутки.

Обычно тренировка ребенка состоит из бега, прыжков, приседаний, упражнений на выносливость.

Туризм в детском возрасте обусловлен необходимостью развития организма, укрепления и выносливости его, развития личности в новых ситуациях, связанных с социальными или природными условиями. Общение ребенка со своими сверстниками, с природой, окружающим миром улучшают его адаптацию в новых условиях, что позволит ему развить самостоятельность и самосознание в будущем.

5.2. Организация туризма в общеобразовательных и академических лицеях, профессиональных колледжах и школах

Туризм является составной частью воспитания подрастающего поколения здоровым, сильным, всесторонне развитым. Для достижения поставленной цели туризм ставит перед собой свои задачи: образовательные, оздоровительные и воспитательные.

Оздоровительные задачи решаются следующими средствами: физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Структура туризма включает разнообразные формы: однодневные и многодневные походы, прогулки, путешествия и экскурсии.

Для детей начальных классов приемлемы такие виды туризма, как пешие прогулки и походы. Пешие прогулки и походы являются одной из форм активного

отдыха, рационального использования свободного времени для укрепления здоровья.

Туристские пешеходные прогулки и походы формируют у детей чувство ответственности, взаимопомощи, обучают ориентированию на местности, вырабатывают выдержку, настойчивость, выносливость, познавательную и двигательную активность. В пеших прогулках и походах дети учатся наблюдать пейзаж, подмечать особенности во встреченных на туристических тропинках корнях и ветках деревьев, камнях, листьях, наблюдать животных, птиц.

Длительная прогулка или поход с детьми требуют тщательно продуманной организации. Прежде чем выйти в длительный поход, необходимо провести несколько однодневных походов. Это могут быть походы в ближайший парк, посещение достопримечательных мест района, клуба туризма. Руководителю похода совместно с классным руководителем важно предусмотреть все мелочи, найти удачное сочетание различного рода физических нагрузок с отдыхом, что позволит обеспечить положительный эмоциональный настрой, доставит детям радость и удовольствие.

Для организации и проведения похода руководитель с инструктором должны подготовить следующие документы:

1. Подготовить маршрутный лист, изучить район прохождения тропы и вычертить схему маршрута.
2. Заполнить маршрутный лист.
3. Подготовить для детей продукты питания.
4. Подготовить медицинскую аптечку (портативную).

С детьми 1 - 4 классов прогулки или поход в ближайшую местность планируется с таким расчетом, чтобы маршрут в один конец занимал 40-45 минут для детей 7-летнего возраста, 50-60 минут для детей 8-летнего возраста, 70-80 минут для детей 9-лет, 90-100 минут для детей 10 лет.

При регулярной организации походов дети преодолевают маршрут от 7 до 10 км за один поход. По правилам туризма учёт расстояния в горных местностях увеличивается в 2 раза (например, если дети за поход прошли по масштабу карты 3 км, то данное расстояние учитывается как 6 км).

При проведении туристских походов с детьми необходимо соблюдать правила туризма: подбирать детей примерно одного возраста или по физиологическим возрастам: 7-8 лет, 9-10 лет, 11-12 лет, а также по интересам.

Каждый поход имеет определенную цель и задачи: изучение района местности, ознакомление детей с окружающей средой, оказание помощи местному хозяйству, проведение активного отдыха, сбор гербария, обучение навыкам оказания первой медицинской помощи, составление схемы маршрута и т.д. При подготовке похода необходимо соблюдать элементарные правила:

- перед походом необходимо провести инструктаж по правилам укладки рюкзака с одеждой по сезону;
- научить детей упаковывать свои вещи самостоятельно, чтобы точно знать место каждой вещи;
- во время похода впереди колонны идут самые слабые или девочки;
- через 20-25 минут ходьбы сделать привал на 10 минут;
- группу замыкает помощника или классный руководитель;

- для привала необходимо выбирать такое место, чтобы был травяной участок, тень и недалеко от воды.

Продолжительность ходьбы должна увеличиваться постепенно с добавлением препятствий на маршруте. При этом дети учатся преодолевать трудности, одновременно получая физическую нагрузку. Препятствиями могут быть арыки, пригорки, мостики, кустарники, поваленные деревья, пеньки, глыбы, отдельные камни, тропинки с различными покрытиями (песчаные, мелкие камни, травянистые, болота и т.п.).

Во время длительного привала и отдыха можно организовать различные подвижные игры, чтобы поддержать у ребят хорошее настроение на оставшийся путь. Рекомендуется ходить в поход не с одним, а двумя-тремя классами, чтобы воспитать у детей чувство коллективизма, дружбы, коммуникабельности. В таких походах дети учатся общению друг с другом, становятся более дисциплинированными, не проявляют эгоистических чувств и каждый находит дело по своим интересам.

Туризм как самостоятельный, массовый вид спорта готовит юных туристов-разрядников, укрепляет их организм, воспитывает чувство в детях коллективизма и патриотизма, помогает овладеть жизненно необходимыми навыками и умениями, формирует готовность подчинить свою деятельность нуждам и интересам класса, школы и государства.

Планируя организацию туристической подготовки детей, следует учитывать анатомио-физиологические и психические особенности и учащихся.

Контроль подготовки мест проведения туристских мероприятий использует целый комплекс методов: физиологических, педагогических, психологических, что позволяет определить состояние здоровья юного туриста, его антропометрические данные, уровень подготовленности.

На основе полученных результатов контроля можно вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

5.3. Краеведческая подготовка занимающихся туризмом

Краеведческая подготовка - неотъемлемая составная часть общей подготовки туриста. Она связана с приобретением знаний о природных богатствах родного края, историческом прошлом народа, формированием у туриста умений и навыков организации и проведения специальных наблюдений в условиях похода с последующей их обработкой и анализом.

Краеведческая подготовка включает собственно краеведение, а также его практические приложения и смежные разделы учебно-воспитательной работы: наблюдения в походе, вопросы охраны природы, памятников истории и культуры, организацию и проведение общественно полезной работы. Именно в таком объеме включена краеведческая подготовка в программу курса "Туризм и методика преподавания". Все перечисленные разделы нашли отражение и в программе подготовки туристских общественных кадров - вопросы краеведения изучаются здесь последовательно на трех этапах обучения. Новички, обучающиеся по программе первого этапа начальной туристской подготовки, знакомятся с краеведением при изучении темы "Туристские возможности родного края". На втором этапе туристы изучают тему "Туристские возможности Узбекистана", а на третьем осваивают методику наблюдений.

Под термином "родной край" в туризме понимают область или, несколько шире, республику, если это небольшая по площади республика. Изучение родного края предусматривает знакомство с его географической и краеведческой характеристикой.

Физико-географическая характеристика района включает климат, рельеф, растительность и животный мир, полезные ископаемые, а экономическая - развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта.

Краеведческая характеристика включает экскурсионные объекты: исторические, архитектурные, другие памятные места истории и культуры нашего народа; музеи, передовые предприятия, колхозы и совхозы. Краеведческая подготовка туриста включает также обучение методике работы со специальной литературой: справочниками, путеводителями, методическими пособиями по краеведению и выполнению краеведческих наблюдений.

Краеведческая подготовка туриста и выполнение краеведческих наблюдений в походе способствуют соединению обучения и воспитания в единый процесс. Действительно, невозможно представить себе содержательный поход по родному краю без пристального внимания его участников к предварительному изучению района похода, к накоплению наблюдений и впечатлений на маршруте, без желания познакомиться со своими наблюдениями, фотографиями, слайдами тех, кто еще не был на этом маршруте. Именно поэтому массовые туристские походы, в том числе и учебные, организуются, как правило, с определенной целевой установкой. Встречи с местными жителями - ветеранами войны и труда - создают более углубленные представления о героическом прошлом народа, позволяют узнать ранее неизвестные факты. Весь этот материал представляется в виде отчета, используется для пополнения экспонатов школьного (или другого) музея народной славы, публикуется в газетах и журналах.

Уже на предварительном этапе подготовки туристов к походу краеведение играет важную роль. Изучение литературных источников о природных богатствах района путешествия, его историческом прошлом позволяет правильно выбрать маршрут, составить наиболее точные исторические и географические справки о конкретном районе, что, в свою очередь, способствует эффективному решению учебно-воспитательных задач похода. При прохождении маршрута эти справки посредством наблюдений уточняются и дополняются.

Изучение вопросов охраны памятников истории и культуры народа неразрывно связано с такими разделами краеведческой подготовки, как история, этнография, архитектура.

Краеведческая работа на маршруте вместе с общественно полезной работой, а также знакомство с памятниками истории и культуры, памятными местами боевой и трудовой славы узбекского народа составляют важное направление воспитания молодежи средствами туризма.

Подробный сбор и обработка информации о походе (фотографирование, ведение дневника и т. п.) помогают качественно оформить отчет о походе, способствуют пропаганде туризма.

Особое внимание в краеведческой подготовке обращается на фотографирование и ведение маршрутных наблюдений (систематические метеонаблюдения, снегомерная маршрутная съемка, картирование маршрута). Приобретение навыков маршрутных наблюдений сначала в учебных целях, а затем в

порядке учебно-исследовательской работы в дальнейшем оказывается эффективной формой подготовки туристов к выполнению серьезных заданий научных и общественных организаций и учреждений.

Воспитание у молодежи любви к своей Родине неразрывно связано с комплексом воспитательных и организационных природоохранных мероприятий. Точное определение этой связи дал замечательный писатель, певец русской природы М. М. Пришвин: "Охранять природу - значит охранять Родину".

Необходимо обратить внимание на два основных аспекта охраны природы в туристских походах. Первый из них - учебно-воспитательная работа, включающая беседы об охране природы, методике организации туристских походов и слетов, с одной стороны, и практическое осуществление природоохранных мероприятий при организации привалов и ночлегов, с другой. Второй аспект - это комплекс организационно-технических мероприятий по созданию материальной базы природоохранной работы (маркировка и оборудование маршрутов походов выходного дня и учебных маршрутов многодневных походов; совершенствование снаряжения, необходимого для организации бивака, после снятия которого не остается никаких следов). Оба эти аспекта взаимосвязаны и взаимообусловлены, так как не может быть эффективной учебно-воспитательной работы по охране природы без соответствующей материально-технической базы, как не может быть создана эта база без систематической и последовательной учебно-воспитательной работы. Особое значение в ней имеет активная природоохранная деятельность туристских секций, их участие в совместных с лесничествами мероприятиях по санитарной прочистке просек, в лесопосадках, в маркировке туристских маршрутов и оборудовании их местами стоянок.

5.4. Организация туризма в высшем учебном заведении

Широкая автоматизация и механизация труда и быта, развитие транспортных средств привели к тому, что сегодня в жизни человека доля физического труда значительно снизилась. С другой стороны, в повседневной жизни резко возросла нервная напряженность, от чего человек и после учебы, работы, занятий остается еще некоторое время в состоянии повышенной возбудимости. Для более быстрого торможения возбуждения необходимо создание нового доминантного очага. В "общем виде" путь решения этой задачи - в активном отдыхе. Как одно из действенных средств активного отдыха можно рассматривать туристические походы, слёты и соревнования. Самостоятельный туризм представляет собой эффективное средство снятия нервного напряжения, развития выносливости сердечно-сосудистой системы, функциональных резервов органов дыхания.

Туризму принадлежит огромная роль в организации досуга студентов, сохранении и повышении их работоспособности. Клубы, секции, просто содружество туристов вуза служат организационным центром по проведению массовых туристических мероприятий, спортивных походов, пропаганды туризма, воспитанию молодежи и укреплению их здоровья. Необходимость общефизической тренировки студентов связана с малоподвижным образом их жизни. Задачи тренировочного процесса - сохранение и укрепление здоровья на основе всестороннего воспитания физических качеств и выполнения нормативов, соответствующих их возрасту, овладение широким кругом специальных упражнений избранного вида туризма. Формы физической подготовки - утренняя

гимнастика, обязательное факультативное занятие, физкультурные паузы, занятия в туристических секциях, походы в выходные дни, соревнования по технике туризма, занятия в оздоровительно - спортивном лагере.

Студенты отправляются в походы в каникулярное время и зимой, и летом. Туристскому походу предшествует период, примерно один месяц, совпадающий с экзаменационной сессией, а значит и со значительным снижением, как правило, физической активности. Учитывая это, в вузах рекомендуется повышать тренировочные нагрузки в предсессионный период, чтобы последующий спад был заранее спланирован. Все основные предпоходные мероприятия: комплектование группы, выбор района похода и изучение материалов по маршруту, подготовка снаряжения, медицинской аптечки, составление перечня продуктов, должны быть завершены до начала сессии. Кафедры физического воспитания вузов обязаны контролировать все виды подготовки студентов к походам в полном соответствии с правилами МЧС («Правила организации и проведения самостоятельных туристических походов и путешествий на территории Республики Узбекистан»). Первое - туристы, идущие в горные районы в составе группы студентов с руководителем должны предоставить копию карты маршрута и указанием точного маршрута с запасного пути, точки привалов и отдыха. Инструкторы МЧС обязаны убедиться, что у группы оборудование и туристическая утварь соответствуют стандартам, обеспечивающим безопасность их здоровью. После этого проводится инструктаж об особенностях данного района. В связи с этим, отправляясь в туристский поход в составе студенческой группы, студент должен учитывать свои силы, распределить их на соответствующее время всего похода так, чтобы это не вредило здоровью.

Туристские слеты и соревнования.

Туристские слеты являются своеобразным смотром определенных этапов проделанной работы и проверки готовности к туристско-краеведческой работе в настоящем сезоне. Они ценны тем, что способствуют зарождению новых туристских секций и объединению разрозненных туристских групп и отдельных туристов в один сплоченный и сильный коллектив.

Цель слётов - пропаганда туризма, обмен опытом организационной работы, проведение политико-воспитательных мероприятий.

Подготовка и проведение слётов.

Организация, проводящая слёт, обязана создать оргкомитет, утвердить главную судейскую коллегию, продумать материально-техническое, транспортное, хозяйственное и медицинское обеспечение слета; обеспечить безопасность; получить разрешение местных организаций на проведение слёта.

Оргкомитет составляет «Положение о слёте», разрабатывает и осуществляет план подготовки и проведения мероприятий (перечень конкурсов, состав конкурсных комиссий и т. д.). Во время слёта оргкомитет обеспечивает размещение туристов, их питание, медицинское обслуживание, наглядную агитацию.

Основным руководящим документом является «Положение о слёте», которое* составляется в зависимости от содержания слета его тематики и масштабов.

Выбор места и планировка лагеря.

Слёты желательно проводить вблизи мест, связанных с маршрутами, по которым проходили предслетовые походы. Место должно иметь удобные подъезды и подходы для подготовки дистанций соревнований по спортивному

ориентированию и туристской технике. Желательно, чтобы место слёта располагалось не далее чем в 3-5 км от ближайшей железнодорожной или автобусной станции, пристани.

Поляна, где расположится лагерь, должна быть сухой, ровной, защищенной от ветра. Должна быть доброкачественная вода или её подвоз.

Подбирают площадку чтобы установить мачту для поднятия флага, размечают место для торжественной линейки и различных соревнований. Затем подыскивают поляну для костра, он должен быть расположен за палатками в 10-12 м от них.

Открытие слёта.

Весь церемониал проходит по заранее разработанному сценарию, в котором предусматриваются выступления представителей туристической организации, проводящей слёт, гостей, профсоюзных и спортивных организаций.

Проведение конкурсов.

Любой слёт должен быть по возможности насыщен массовыми мероприятиями: соревнованиями, играми, песнями, показом кинофильмов, отчетами, выставками туристических фотографий, стенгазет.

Конкурсы являются прекрасным средством пропаганды туризма. На слётах со школьников можно проводить следующие конкурсы:

На лучшую организацию туристской работы в школе:

на — туристическое путешествие;

на — фотоснимок о походе;

на — самодеятельность;

на — туристический кинофильм;

на — лучшее оформление бивака;

на — лучший обед.

На слётах проводятся соревнования по спортивному ориентированию и туристической технике, по глазомерной топографической съёмке.

Соревнования по туристической технике:

Постановка палатки. Навесная переправа. Спуск, подъем по склону. Перенос пострадавшего. Преодоление водной преграды.

Виды конкурсов.

Конкурс на лучшую постановку туристско-краеведческой работы в школе, на лучшее туристское путешествие, на лучший фотомонтаж, на лучшую самодеятельность, на лучшее оформление бивака.

Туристско-краеведческие кружки.

5.5. Методика отбора контингента для занятий и обучения туризму

Методика отбора для занятий туризмом имеет свои особенности. Успехи в спортивной деятельности человека во многом зависят от своевременного начала занятий тем или иным видом спорта, а также от того, насколько устойчиво сформировался у него осознанный интерес к избранному виду. В этих целях для детей и подростков организуются специальные мероприятия по отбору, начало которых связано с ориентацией на последующие систематические занятия спортом. Ориентация проводится в два этапа. Цель первого этапа - вызвать у человека сначала созерцательный интерес к физической культуре и спорту. Цель второго этапа - пробудить действенный интерес к занятиям тем или иным видом спорта, показав его достоинства в сравнении с другими видами.

Отбор, как направленное педагогическое действие, состоит в том, что у каждого человека есть сложившиеся представления о занятиях физической культурой и спортом, а также в том, что при определенных условиях у него могут проявиться в той или иной мере спортивные наклонности и способности, удовлетворить которые помогут занятия избранным видом спорта. Выявить эти наклонности и способности, сформировать предпосылки, способствующие началу активных занятий конкретным видом спорта для достижения в нем высоких результатов, - такова в целом задача отбора.

Направленность, характер и содержание ориентации и отбора в туризме имеют по сравнению с другими видами спорта некоторые особенности. Даже сама процедура выявления способностей человека с учетом его анатомо-физиологических признаков, играющих важную роль в приобщении к тому или иному виду спорта, в туризме несколько иная. Так, спортивный отбор обусловлен конкретными действиями по оценке потенциальных возможностей человека для выявления соответствий антропометрических и морфофункциональных данных модели спортсмена, а также его двигательных качеств.

При отборе занимающихся туризмом надо прежде всего исходить из того, что туризм, как средство воспитания, отличается доступностью, прикладностью и что определенным уровнем двигательных качеств, умений и навыков, формирующихся посредством занятий туризмом, должен владеть каждый человек. К тому же высокий спортивный результат в туризме достигается только слаженными коллективными действиями группы. Важно также подчеркнуть, что в спортивном туризме высокие результаты достигаются за счет отработанных длительной практикой таких личностных качеств, как коллективизм, умение подчинять личностные интересы общественным, чувство ответственности за порученное дело, дисциплинированность, инициатива, творчество, обязательность выполнения каждым участником похода на достаточно высоком уровне комплексных общественно полезных работ. В роли своеобразного естественного регулятора в отборе для участия в сложных походах наиболее опытных и подготовленных людей выступает как стимулирующий фактор сама спортивная классификация.

Таким образом, ориентация и отбор в туризме, как результат осуществления различных форм пропаганды и агитации, а также просвещения молодежи, связаны с решением следующих задач:

- формирование сознательного отношения к занятиям туризмом, предполагающего создание правильных представлений о значимости его как средства воспитания, о формах и методах туристской работы как неременной составной части в деятельности коллективов физической культуры, о необходимости самостоятельного овладения туристскими умениями и навыками, о важности ведения в походах разнообразных общественно полезных мероприятий;
- создание устойчивых по составу туристских секций, члены которых способны организовать и провести категорийные походы, участвовать в различных туристских соревнованиях.

Приобщение к занятиям туризмом начинается в основном с общеобразовательной школы. В последние годы все шире распространяется практика приобщения к занятиям туризмом и детей дошкольного возраста в рамках семейного самостоятельного туризма. Для повышения эффективности ориентации и отбора детей и подростков в туризм существует широкая программа спортивно-

массовых внутришкольных мероприятий, организуемых преподавателями физкультуры с опорой на физкультурный актив, весь педагогический коллектив, родительский комитет и шефствующие предприятия и учреждения. Важное место в программе отводится туристским мероприятиям в соответствии с требованиями комплекса «Алпомыш» и «Барчиной», значков "Юный турист" и "Турист".

Привлечение учащихся общеобразовательных школ в туризм тесно связано с овладением знаниями по краеведению, природоведению, картографии, истории, а также с поисково-исследовательской работой с целью сбора материалов для школьного музея. Эти знания обусловлены общей программой обучения в общеобразовательной школе. Активное участие в походах выходного дня, многодневных походах по местам трудовой и боевой славы в плане экспедиции "Моя Родина - Узбекистан" способствует приобщению учащихся к занятиям туризмом. Сюда же следует отнести массовые мероприятия на местности: соревнования по спортивному ориентированию, туристские слеты. Из учащихся, наиболее активно проявивших себя в этих мероприятиях, создаются туристские секции непосредственно в школах, при станциях юных туристов, а также при детских и подростковых физкультурно-спортивных клубах, организуемых по месту жительства.

Один из важных разделов работы по вовлечению школьников в туризм (агитационно-пропагандистская деятельность школьного актива) - разъяснение и пропаганда туризма на уроках, в стенной печати, на туристских вечерах. Главное условие повышения заинтересованности учащихся туризмом - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу в туризме. Участие членов туристских секций в общественно полезных мероприятиях во многом способствует формированию единого коллектива. Только в этом случае у школьников воспитывается осознанная потребность в туризме. Роль педагога в ориентации учащихся заключается в том, чтобы, учитывая индивидуальные особенности школьников, последовательно раскрывать перед ними все новые формы и методы туристской работы, поддерживать творчество и инициативу. Немаловажную роль в этом играет семейный туризм. Именно дети, которым родители сумели привить туристские умения и навыки, составляют, как правило, актив в проведении различных массовых внутри школьных туристских мероприятий.

Двигательные качества, специальные умения и навыки, необходимые для занятий туризмом, - дело наживное. Однако надо добиваться, чтобы выбор учащимися активной туристской деятельности был сознательным. Следует заранее объяснить специфику занятий туризмом, связанную с проявлением значительной выносливости и морально-волевых качеств, высоким уровнем организованности туристов, строгим соблюдением правил по технике безопасности, активным участием во многих общественно полезных делах.

Учитывая сказанное, следует выделить четыре этапа отбора для занятий туризмом.

Первый этап отбора связан с привлечением учащихся к походам выходного дня, регламентированным требованиями школьной учебной программы по физической культуре и комплекса «Алпомыш» и «Барчиной». Это самый массовый этап. В нем должны участвовать все школьники.

Второй этап отбора предполагает привлечение учащихся в возрасте 10-14 лет, наиболее активно проявивших себя в походах выходного дня, к туристским мероприятиям, обусловленным требованиями на значок "Юный турист". В данном случае нужно совершить не менее 4 походов общей протяженностью до 50 км с одним ночлегом в полевых условиях.

Третий этап отбора в туристские секции связан с участием школьников старше 14 лет, проявивших наибольший интерес к занятиям туризмом на втором этапе, в мероприятиях в соответствии с требованиями значка "Турист". Они должны в течение двухлетнего периода участвовать в 5 одно-двухдневных походах общей продолжительностью не менее 5 дней и общей протяженностью не менее 75 км пешком или на лыжах, не менее 100 км на гребных судах, не менее 150 км на велосипеде. Причем в походах в летнее время их участники должны организовать не менее 2 полевых ночевки. На этом же этапе предполагается проверка учащихся в соревнованиях по преодолению туристской полосы препятствий и спортивному ориентированию. Последние организуются согласно нормативам комплекса «Алпомыш» и «Барчиной». Важным критерием оценки физической подготовленности туриста на третьем этапе следует считать выполнение нормативов комплекса «Алпомыш» и «Барчиной» на золотой значок.

На четвертом этапе отбора учащиеся старших классов выполнившие требования значка "Турист", привлекаются к участию в многодневных категорийных походах. Здесь критерием отбора для более углубленных занятий туризмом со спортивной направленностью будет выполнение разрядных требований по туризму Единой спортивной классификации, а также специальных контрольных нормативов, наиболее характерных для туризма. Прием нормативов осуществляется на соревнованиях по технике и тактике туризма. Наличие у занимающихся золотого значка комплекса «Алпомыш» и «Барчиной» на данном этапе отбора - обязательное условие.

Знания, умения и навыки, приобретенные учащимися в процессе занятий туризмом, - хорошая база для начала регулярных занятий спортивным ориентированием, ибо туризм, как никакое другое средство, способствует становлению и последующему совершенствованию спортсмена - ориентировщика. Кстати, занимающиеся спортивным ориентированием нередко переходят в туризм, где продолжают совершенствовать свои умения и навыки. Таким образом, туризм и спортивное ориентирование - наиболее взаимосвязанные средства физического воспитания.

В работе туристских секций, организуемых в колледжах, техникумах, вузах, учреждениях и на производственных предприятиях, чаще всего участвуют те, кто занимался туризмом в школе. Зачастую в эти секции приходят люди различного возраста, не имевшие спортивных разрядов по туризму. В этом случае необходимо последовательно пройти все стадии формирования соответствующих умений и навыков, начиная с походов выходного дня и походов на значок "Турист". В дальнейшем сама система разрядных требований по туризму Единой спортивной классификации срабатывает в качестве критерия последовательного отбора для допуска занимающихся туризмом к участию в категорийных походах.

Методика обучения туризму. Успех обучения во многом зависит от того, как понимают учитель и ученик свои задачи. Причем это касается не столько общих, сколько частных (дифференцированных) задач, учитывающих многие факторы

(освоенность предыдущего материала, индивидуальные особенности занимающихся, их возраст, уровень физической подготовленности и др.).

Обучение туризму как направленный процесс должно обеспечивать: во-первых, первоначальное овладение техникой передвижения на местности (имеются в виду различные виды передвижения с преодолением естественных препятствий); во-вторых, усвоение умений, необходимых для организации быта в полевых условиях; в-третьих, ознакомление со способами ведения общественно полезной работы в походах; в-четвертых, формирование основ знаний картографии и топографии, краеведения и природоведения. Обучать всему перечисленному необходимо в тесной взаимосвязи с воспитанием человека как всесторонне гармонически развитой личности.

В обучении туризму следует различать три последовательных этапа: ознакомление с основными представлениями о туризме; овладение структурой рациональных двигательных действий, свойственных тому или иному способу передвижения на местности, а также усвоение элементов туристской тактики и приемов организации быта в условиях местности; совершенствование полученных знаний и технико-тактических действий на маршруте похода. Особо следует подчеркнуть важность экологического воспитания учащихся на всех этапах обучения туризму и дальнейшего совершенствования физических качеств, умений и навыков.

На первом этапе обучения различными средствами и методами информации (словом и показом) необходимо создать у воспитанников представление о туризме как явлении, имеющем свои правила и законы, о его достоинствах как средстве воспитания человека, о том, что существуют понятия туристской техники и тактики, которыми нужно овладевать в процессе организованных занятий. Следует обратить внимание воспитанников на существующие особенности техники и тактики в одном из видов туризма (как правило, обучение начинают с пешего или лыжного туризма). Очень важны на этом этапе наглядные пособия (кинофильмы и слайдфильмы). Кроме того, следует в доступной форме объяснить права и обязанности занимающихся туризмом.

В целом на этапе ознакомления с основными представлениями о туризме надо добиться того, чтобы воспитанники усвоили главное, что отличает туризм, а также его взаимосвязь с другими средствами системы физического воспитания. Проверку знаний можно проводить в форме ответов на поставленные вопросы.

На втором этапе обучения туризму нужно широко использовать различные средства общей физической подготовки, обращая больше внимания на упражнения естественно-прикладного характера (бег, ходьба, прыжки, метания). В программу обучения необходимо включить также упражнения, связанные с эксплуатацией туристского снаряжения, в том числе различные способы передвижения со снаряжением. Одновременно надо использовать приемы ориентирования на местности по карте и компасу, разные варианты преодоления естественных препятствий. Все это можно проделать в однодневных походах. На втором этапе обучения важно уметь создать для воспитанников упрощенные условия, для чего использовать укороченные маршруты продвижения с рюкзаком, выбор мест для преодоления естественных препятствий, где есть возможность применить несколько вариантов; эксплуатацию простейшего туристского снаряжения; организацию на маршруте более частых привалов; передвижение на местности вдоль заметных

ориентиров (кромка леса, высоковольтные линии электропередач и т. п.); тщательно промаркированную трассу, на которой легко определить местонахождение, используя карту и компас.

Для овладения тактическими действиями на этапе обучения применяются различные задания, например выбор более оптимального варианта (с точки зрения обеспечения безопасности) преодоления естественного препятствия или прохождения определенного участка маршрута, применив для этого визуальные наблюдения и карту.

На втором этапе обучения у начинающих туристов должны сформироваться условно рефлекторные связи как результат, свидетельствующий об овладении основными умениями и навыками, необходимыми для углубленных занятий этим видом.

На третьем этапе обучения туризму должна решаться задача достижения определенного уровня, характеризующегося стабильностью и автоматизмом в применении наиболее рациональных технико-тактических приемов в различных условиях. Особенно это касается участков маршрута, требующих от туриста значительных усилий. На третьем этапе обучения в организме занимающихся происходят существенные морфофункциональные перестройки, как результат целенаправленных воздействий многократных сложных упражнений.

Совершенствование специальных навыков и двигательных способностей занимающихся туризмом, рассматриваемое как завершающий этап обучения, осуществляется главным образом в условиях походов I категории сложности.

5.6. Особенности методики подготовки туристов-школьников

Физическое воспитание детей школьного возраста рассматривается в нашей стране как дело большой социальной важности и гарантируется в государственном порядке.

По данным Научно-исследовательского института детей и подростков Академии педагогических наук Узбекистана, школьные уроки физкультуры (дважды в неделю по 45 мин) дают лишь 11% необходимой детям нормы двигательной активной потребности организма. Восполнить недостающее и призвана внеурочная форма занятий физической культурой, в том числе и туризмом. Кроме физического туристские мероприятия оказывают и огромное воспитательное воздействие. Занятия туризмом вырабатывают у школьников жизненно необходимые умения и навыки в разведении костра, приготовлении пищи, ремонте обуви и одежды, ориентировании на местности по компасу, карте, небесным светилам и местным предметам. В походе получают новое звучание знания, полученные на уроках географии, истории, биологии, астрономии, математики. Знакомясь на туристском маршруте с новостройками, предприятиями, сельскими хозяйствами, встречаясь с ветеранами труда, школьники более осмысленно подходят к выбору профессии. Сталкиваясь с трудностями туристской жизни, они учатся преодолевать их не в одиночку, а коллективом. Туризм привлекает детей своей эмоциональной насыщенностью, романтикой.

На туристском маршруте в работу вовлекаются все основные группы мышц конечностей и туловища. Исключительно благотворно воздействует туризм на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы школьников. Длительное

пребывание в условиях похода способствует закаливанию организма, повышает его сопротивляемость внешним воздействиям, различным заболеваниям.

При движении по пересеченной местности работают мышцы рук, ног, туловища, высокие требования предъявляются к деятельности органов кровообращения и дыхания. Но важно помнить, что только правильно организованная предпоходная тренировка сделает путешествие праздником для детей.

Определены также задачи учителя физической культуры, который должен: организовывать физическую подготовку юных туристов; обеспечивать прием нормативов по туризму комплекса «Алпомыш» и «Барчиной»; организовывать и проводить туристские соревнования, походы, путешествия, экскурсии.

В программу туристских слетов школьников входят соревнования по технике туризма, спортивному ориентированию, контрольный комбинированный маршрут (ККМ), конкурсы.

Соревнования по ККМ заключаются в самостоятельном прохождении командой за оптимальное время контрольного маршрута, состоящего из нескольких этапов, разграниченных судейскими контрольно-проверочными пунктами (КПП). На этапах маршрута команда должна использовать различные виды ориентирования на местности, выполнить краеведческие и технические задания, преодолеть намеченные по программе естественные препятствия. Обязательный этап соревнований - привал, на котором команда должна организовать питание и отдых.

Результат команды выражается суммой баллов, полученных за прохождение всех этапов, преодоление естественных препятствий и выполнение заданий. Места команд определяются по наибольшей сумме баллов.

Программа соревнований по ККМ может состоять из следующих этапов:

1. Этапы и задания с ориентированием на местности: ориентирование по открытому маршруту, на маркированной трассе, по обозначенному на карте маршруту с прохождением через КП; ориентирование по "легенде" (с картой, без карты); поиск объекта по заданному азимуту; привязка (определение неподвижной точки стояния после входа в лист карты).

На этапах с ориентированием могут применяться топографические или спортивные карты.

2. Этапы с преодолением естественных препятствий: подъемы, спуски по крутым травянистым склонам, осыпным склонам, желобу (узким промоинам); траверс склона; преодоление лесной чащи, лесного завала; переход по болоту; преодоление водной преграды различными способами (вброд, по бревну, по качающемуся бревну, с помощью шеста, на лодках, на плоту, вплавь, по навесной переправе).

3. Краеведческие и технические задания: нанесение на карту отсутствующего ориентира, отсутствующих подробностей ситуации, топографических характеристик (досъемка); составление кроки участка маршрута; составление характеристики растительности, рельефа; составление метеорологической характеристики; описание отдельных объектов - архитектурных, исторических памятников, геологических обнажений; составление полного технического описания этапа маршрута; определение ширины реки, озера, расстояния до ориентира; определение крутизны склона, высоты дерева.

4. Этапы и задания по навыкам походного полевого быта: организация дневного привала и питания; оказание первой доврачебной медицинской помощи; укладка рюкзаков; установка палатки.

В содержание соревнований обязательно входит предстартовая проверка готовности команд к прохождению контрольного туристского маршрута.

Старт команд раздельный. При большом количестве команд-участниц допускается групповой старт (2-3 команды одновременно). При этом первый этап маршрута должен иметь соответствующее количество равноценных вариантов. Не менее чем за сутки до начала соревнований до сведения участников должны быть выданы условия контрольного туристского маршрута (КТМ), где подробно излагаются его программа, последовательность и параметры этапов, содержание и условия выполнения заданий по краеведению, по навыкам полевого быта, приведены шкала баллов и оценочные требования по каждому этапу и заданию.

Особенности методики подготовки туристов 11-14 лет.

Планируя организацию туристской подготовки детей 11-14 лет, следует учитывать анатомо-физиологические и психические особенности учащихся.

Подростковый возраст характеризуется значительным увеличением веса и роста детей. Во время периода полового созревания наблюдается стабилизация или даже замедление развития физических качеств, выносливости в работе умеренной интенсивности, силовой выносливости мышц рук и туловища. Быстрое развитие половых желез сопровождается нарушениями координации отдельных функций организма. Претерпевает заметные изменения и психика школьника. Вместе с тем происходит развитие внимания, волевых качеств, появляется умение анализировать движения и целостные действия.

Учитывая все особенности детского организма, следует строго дифференцировать нагрузку при воспитании физических качеств, обращая внимание не столько на календарный возраст, сколько на биологический.

Школьный возраст особенно благоприятен для обучения движениям. Именно в эти годы наиболее легко усваиваются и совершенствуются разнообразные формы двигательных действий, что объясняется прежде всего интенсивным развитием функций двигательного анализатора, естественное возрастное формирование которого в основном заканчивается к 14-15 годам (В. С. Фарфель). Физические способности детей школьного возраста в целом значительно прогрессируют. Однако в определенные годы темпы развития некоторых из них то увеличиваются, то снижаются. Эти особенности также необходимо учитывать. Гибкость, в отличие от других физических качеств человека, начинает регрессировать в первые годы жизни и по мере окостенения хрящевых тканей к 13-16 годам (Л. П. Матвеев). Типичными для воспитания гибкости будут упражнения на растягивание, характеризующиеся постепенным увеличением амплитуды движений до возможного на данном занятии предела. Основным методом воспитания гибкости - повторное выполнение упражнений. Основные упражнения - элементарные движения из гимнастики, подвижные и спортивные игры.

Известно, что в любом виде спорта однообразные тренировки приводят к быстрому физическому и психическому утомлению спортсменов. Туризм, благодаря разнообразию мест и районов походов, соревнований, слетов, эстетическому восприятию местности при эмоциональных ощущениях на маршруте, служит одной из наиболее увлекательных форм физической культуры. Немало оригинальных

упражнений для занятий в помещении и на местности также позволяет отрабатывать технические и тактические приемы, воспитывать физические качества в непринужденной обстановке.

Наиболее распространенный метод воспитания быстроты заключается в повторном, возможно более быстром реагировании на внезапно появляющийся сигнал или на изменение окружающей ситуации. Особенно ценны в этом отношении спортивные и подвижные игры: "Встречная эстафета", "Эстафета с мячом", "Гонка мячей", "Минное поле", "Эстафета «Алпомыш» и «Барчиной», "Возьми кегли", "Подхвати палку", "Меж двух огней", "Эстафета футболистов", "Эстафета баскетболистов".

"Меж двух огней". Игра проводится на волейбольной площадке (без сетки). Капитаны становятся за лицевыми линиями площадки, а игроки их команд - на противоположной ее половине. Таким образом, каждая команда находится как бы между двух огней.

По жребию один из капитанов вводит мяч (волейбольный) в игру, передавая его игрокам своей команды. Они должны выбрать удачный момент и осалить мячом игрока команды соперника так, чтобы он не поймал мяч. Игрок, в которого попали мячом, покидает площадку, но продолжает играть рядом со своим капитаном за лицевой линией. Он, как и капитан, имеет право ловить мяч, передавать его, выбивать соперника. Задача владеющих мячом - осалить им игроков команды соперника. Остальные участники должны увернуться от мяча и поймать его, чтобы передать своей команде. Игра продолжается установленное время. Выигрывает команда, осалившая большее число игроков команды соперника.

"Встречная эстафета". Каждая команда поделена на две подгруппы, выстроенные в колонну по одному на расстояние 10-30 м (в зависимости от возраста участников и размеров площадки). В руках у направляющих эстафетная палочка. По сигналу первый участник бежит на противоположную сторону площадки, обегает вторую подгруппу и передает эстафету ее направляющему, после чего становится в конец колонны. То же повторяет второй участник, обегает первую подгруппу и становится на ее левом фланге и т. д. Эстафета считается законченной, когда последний участник лидирующей команды, обежав противоположную колонну, становится уже впереди и поднимает вверх эстафетную палочку.

"Эстафета с мячом". Команды построены в колонну по одному, в руках у направляющих большие мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные). По сигналу участники выполняют поочередно серию заданий, пробегая с мячом указанное расстояние (5-10 м) вперед и обратно. Способы передвижения с мячом: держа мяч на ладони; ударяя им о пол и ловя двумя руками; подбрасывая мяч вверх и ловя (обусловленное количество раз); ведя мяч одной рукой; ведя мяч ногами.

Воспитанию ловкости при подготовке школьников к занятиям туризмом способствуют игры: "Тоннель", "Переправа", "Гонка обручей", "Сквозь обруч", "Через скакалку всей командой", "Живая змейка", "Удержи равновесие", "Вездеход".

"Тоннель". Команды построены в колонну по два, дистанция и интервал между участниками - два шага. Каждая пара держит между собой обруч, который вместе с остальными образует "тоннель". По сигналу участники одной из колонн отпускают обручи и вслед за направляющим быстро пробегают по "тоннелю" и возвращаются на свои места. Как только игроки этой колонны подхватывают свои

обручи, движение начинает вторая колонна, повторяя то же задание. Побеждает команда, первой выполнившая задание.

"Гонка обручей". Игроки строятся в шеренги в двух шагах друг от друга. У правофлангового каждой команды по 10 обручей. По сигналу участники переправляют их в противоположный конец шеренги. Прежде чем передать соседу обруч, необходимо надеть его на себя (сверху вниз или снизу вверх). Надевать сразу несколько обручей не разрешается. Последний в игре надевает на себя все обручи.

"Удержи равновесие". Играющие становятся на бревно (бум) лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Каждый пытается нарушить равновесие соперника ударом по ладоням или плечу. Проигрывает тот, кто спрыгнет раньше с бревна.

Общая задача воспитания силы - всестороннее развитие ее, обеспечение высоких проявлений в разнообразных видах двигательной деятельности. Этой задаче способствуют игры: "Эстафета", "Тачка", "Эстафета с лазаньем по канату", "Сильная схватка", "Турнир атлетов", "Бой петухов", "Вытолкни из круга", "Борьба ногами", "Борьба всадников", "Перетягивание каната", "Шнурбол", "Силачи", "Бой на переправе", "Воздушный мост".

"Эстафета " Тачка". Команды построены в колонны по одному, направляющий и второй в исходном положении: первый - в упоре лежа ноги врозь, которые держит второй. По сигналу первая пара быстро передвигается до финишной черты (4-10 м). Пройдя ее, первый остается на противоположной стороне площадки. Вторым бежит обратно, принимает положение упора лежа, а его ноги поддерживает третий и т. д.

"Бой петухов". Двое соперников становятся друг против друга - каждый на одной ноге (другую поддерживает рукой за голень сзади). По сигналу они начинают прыгать и толкать друг друга плечом, заставляя стать на обе ноги или выйти из круга. Проигрывает тот, кто коснется пола обеими ногами или окажется за кругом.

"Вытолкни из круга". Поединок проводится в круге диаметром 4-5 м. Двое играющих, стоя в круге, берутся с обеих сторон за трехметровую палку (шест). По сигналу каждый старается вытолкнуть соперника из круга. Проигрывает тот, у кого ноги окажутся за кругом или кто выпустит шест из рук. Играющим нельзя касаться друг друга.

Для обучения умениям и навыкам в ориентировании на местности, пользовании картой и компасом, для воспитания наблюдательности, выносливости, находчивости, инициативности, смелости целесообразны игры: "Компас", "Кто наблюдательнее", "По азимутам", "Определить расстояние", "По карте, следам и приметам", "Изучить след", "Поиск пропавшей группы", "По неизвестному маршруту", "Встречный бой", "Прорыв обороны и бой в глубине", "Обнаружить мины", "Задержать нарушителя", "По грибы", "Запомнить позы", "Орленок", "Зарница". Игры на воспитание наблюдательности и памяти помогают развить глубокое мышление.

"Компас". На земле рисуют круг диаметром 2-3 м. На расстоянии примерно 3 м от круга пишут, согласно направлению сторон горизонта, буквы С, Ю, З, В. Играющие становятся спиной к центру круга. По команде руководителя "Север!" все должны повернуться в сторону севера. Тот, кто ошибся, получает штрафной балл. Побеждает набравший наименьшее число баллов.

"Кто наблюдательнее". Ребята получают задание определенный отрезок пути идти молча, внимательно смотреть по сторонам, стараясь все увидеть и запомнить.

Побеждает тот, кому удалось запомнить больше всего деталей, подробностей, ориентиров.

"Определить расстояние". Игрокам предлагается определить расстояние до видимого ориентира: дерева, дома, столба. Затем расстояние измеряется. Побеждает тот, кто точнее указал его величину.

"Поиски пропавшей группы". Игра проводится на лесистой пересеченной местности размером примерно 2х1,5 км. Игроки делятся на три группы. Участники одной группы заранее прячутся в наиболее удобном месте (скрываясь, маскируясь как на земле, так и на деревьях) на участке не более 100 м².

В 1,5-2 км от места укрытия выбирается место старта. Руководитель готовит два маршрута по азимуту от места старта к месту укрытия ушедшей группы. Маршруты должны быть разными по характеру, но одинаковыми по протяженности и сложности.

Через 20-30 мин. после ухода первой группы руководитель вручает пакеты с заданиями по поиску "пропавших". Каждая группа, имея компас, маршрут с азимутами и указаниями расстояния в метрах (для каждого направления), отправляется на поиски.

Побеждает группа, быстрее обнаружившая укрывшихся. Если в течение установленного времени (40-60 мин) первую группу обнаружить не удастся, она побеждает.

Необходимые в туристском походе умения и навыки по установке бивака, разжиганию костра, преодолению рва, оказанию первой медицинской помощи осваиваются в играх: "Полоса препятствий", "Подготовка к походу", "Не попадись часовому", "Удочка", "Эстафета с прыжками в длину", "С кочки на кочку", "Транспортировка пострадавшего", "Знатоки медицины", "Кольцевая туристская эстафета".

"Полоса препятствий". Команды построены в колонны по одному за линией старта. По сигналу первые номера пробегают установленную дистанцию, преодолевая на пути естественные или искусственные препятствия: канаву (прыжком), "водную преграду" (по бревну, навесной переправе), барьеры, заборы, склоны различной крутизны.

На первых порах игру можно проводить в виде упрощенной эстафеты, где участники, распределившись по дистанции, преодолевают только одно препятствие.

"С кочки на кочку". Команды построены за 1-2 м перед стартовой линией, за которой обозначено "болото" - полоса шириной 6-10 м, на которой нарисованы (выложены шишками или песком) круги диаметром до 40 см - "кочки", расположенные от "берега до берега" в шахматном порядке. Расстояние между кочками 80-120 см, в зависимости от возраста участников. По сигналу каждый участник поочередно преодолевает "болото" прыжками по "кочкам" 2 раза и становится в конец своей колонны. Выигрывает команда, первой и с наименьшим числом заступов выполнившая задание.

"Подготовка к походу". Команды построены за стартовой линией, в руках у направляющих, (капитанов команд) рюкзаки. На противоположной стороне площадки сложены вещи для похода: спальник, куртка, штормовка, спортивные брюки, свитер, миска, кружка, ложка, туалетные принадлежности, запасная обувь (кеды или кроссовки). По сигналу первый участник вместе с капитаном укладывает

в рюкзак один из принесенных предметов. Затем то же делает второй, третий и т. д. Выигрывает команда, первой подготовившая рюкзак капитана в поход.

Для усложнения заданий можно установить несколько препятствий на пути участников (пройти по бревну, перепрыгнуть канаву и т. п.).

"Транспортировка пострадавшего". Команда построена в колонну по два перед стартовой линией за своими направляющими, которые стоят отдельно перед строем. По сигналу первая пара берет своего направляющего и переносит обусловленным способом на противоположную сторону площадки. Два участника ("пострадавший" и один из носильщиков) остаются за чертой, а третий бегом возвращается к команде, перенося и средства транспортировки. Затем то же повторяет вторая пара, транспортируя вернувшегося, и т. д. Выигрывает команда, первой и с наименьшим числом нарушений выполнившая задание.

Способы переноски "пострадавшего": на руках: а) поддерживая плечи и ноги, б) сцепив руки в замок и посадив на них "пострадавшего"; с помощью шестов и штормовок (как на носилках); с помощью рюкзака; с помощью веревки.

При игровом методе сильное возбуждение зоны двигательных центров коры головного мозга ведет к углублению торможения в утомленных учебной работой участках нервных клеток и более быстрому их восстановлению.

Дозировка нагрузки с учетом подготовленности занимающихся может осуществляться за счет изменения размеров площадки, длительности игры, количества играющих, числа повторений, интервалов отдыха между ними. Как правило, занятия следует проводить на свежем воздухе - в ближайших парках, скверах, лесных массивах, на спортплощадках, стадионах.

В воспитании общей выносливости применяются: длительный бег и кроссы различной интенсивности, спортивные игры, лыжные гонки, плавание, езда на велосипеде. Основные методы - равномерный, игровой, различные варианты переменного, метод круговой тренировки. Следует тщательно дозировать тренировочные нагрузки, связанные с воспитанием выносливости, поэтому инструкцией Министерства просвещения Узбекистана установлены примерные нагрузки для туристских походов с детьми.

В пешем однодневном походе: для детей 11-12 лет протяженность маршрута - 12 км, переносимый груз - 3 кг; 13-14 лет - 15 км, груз - 4-5 кг; в двухдневном походе: для детей 11-12 лет протяженность маршрута - 20 км, груз - 3 кг; 13-14 лет - 24 км, груз - 6 кг; в трехдневном походе: для детей 13-14 лет - 12-15 км в день; в многодневном походе для детей 13-14 лет - 12-15 км в день.

В лыжном походе общая протяженность маршрутов для учащихся V-VI классов - 25 км за 2 дня при дневном переходе не более 15 км; для учащихся VII-VIII классов - до 8 ходовых дней при дневном переходе до 18 км.

В однодневном горном походе для детей 10-11 лет протяженность маршрута 10 км за 3 часа, груз - 5 кг; 12-13 лет - 12 км за 4 часа, груз - 6-7 кг; 14-15 лет - 15 км за 5 час., груз - 7-8 кг. В двухдневном походе для детей 10-11 лет протяженность маршрута 15 км за 5 час., груз - 3-6 кг; 12-13 лет - 18 км за 6 час., груз - 7 кг; 14-15 лет - 21-24 км за 7-8 час., груз - 7-9 кг. В трехдневный поход могут идти учащиеся начиная с 12-13 лет. Протяженность похода для них 27 км за 9 час., груз - 8 кг; 14-15 лет - 36 км за 12 час., груз - 8-10 кг. В многодневном некатегорийном походе для детей 12-13 лет - 4-5 ходовых дней, груз - 8-10 кг; 14-15 лет - 8-12 ходовых дней, груз - 10-12 кг.

Общая протяженность маршрутов водных походов для учащихся VII-VIII классов - 150 км за 6 ходовых дней при дневном переходе до 25 км.

При составлении графика движения следует руководствоваться инструкцией Министерства просвещения Узбекистана (приказ № 38 за 1974 г.), согласно которой продолжительность похода для учащихся VII-VIII классов составляет не более 20 дней, суточные переходы - 14-16 км. После каждых 3-4 дней (ходовых) дается день отдыха.

Многие дети участвуют в походах, иногда в категорийных, с раннего возраста. "Правилами организации и проведения самостоятельных туристских походов и путешествий на территории Узбекистан" разрешено участие школьников в походах I категории сложности по пешеходному и водному, автомобильному и мотоциклетному туризму. И это им под силу.

Более подробно об организации семейных туристских мероприятий сказано в следующей главе.

Основные задачи занятий с юными туристами в группах начальной подготовки - укрепить здоровье детей и обеспечить их разностороннее физическое развитие (сдача норм комплекса «Алпомыш» и «Барчиной» соответствующей возрасту ступени); привить устойчивый интерес к занятиям туризмом; повысить общую работоспособность организма; обучить основам техники туристских упражнений (выполнение норматива значка "Юный турист").

Основные задачи на следующем этапе - дальнейшее укрепление здоровья детей на основе воспитания главных физических качеств, закаливания организма, формирования и закрепления гигиенических навыков, воспитания волевых качеств.

Методика контроля предполагает использование целого комплекса методов: физиологических, педагогических, психологических. Она позволяет определить состояние здоровья юного туриста, его антропометрические данные, уровень подготовленности. На основе полученных результатов можно вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Особенности методики подготовки туристов 15-17 лет

В среднем и старшем школьном возрасте продолжается формирование основных двигательных качеств. Упражнения для развития скоростных способностей нужно менять как можно чаще, иначе многократное повторение одного и того же упражнения приводит к образованию двигательного динамического стереотипа, когда, например, время пробегания дистанции перестает улучшаться.

15-16 лет – наиболее благоприятный возраст формирования силы. Используются парные и групповые игры, упражнения с сопротивлением. Выносливость развивается в тех случаях, когда учащиеся работают до утомления. Предупреждая переутомление, особенно важно опираться на квалифицированный медицинский контроль.

Возрастная картина развития гибкости у детей школьного возраста очень четкая: у младших школьников она умеренно улучшается, в среднем школьном возрасте (к 14-15 годам) становится наилучшей, а затем ухудшается (В. Ф. Ломейко). Однако систематическое выполнение упражнений с большой амплитудой движения дает возможность успешно совершенствовать гибкость и в старшем школьном возрасте.

Выполнять значительную работу при ходьбе с рюкзаком на туристском маршруте невозможно без достаточного развития выносливости. Поэтому многие упражнения тренировочного периода необходимо направлять на воспитание этого качества. Особое место занимают двигательные действия циклического характера: бег в медленном темпе, прыжки со скакалкой, ходьба и бег с грузом, передвижение на лыжах, спортивное ориентирование. Очень важно при регулировании нагрузок учитывать пол, возраст и уровень физической подготовленности занимающихся.

Основные задачи подготовки туристов этой возрастной группы - укрепление здоровья детей, воспитание физических способностей, позволяющих выполнять нормативы комплекса «Алпомыш» и «Барчиной» соответствующих ступеней; закрепление рациональной осанки; выполнение норматива значка "Турист"; специализация в выбранном виде туризма; выполнение юношеских разрядов; рост спортивного мастерства на основе участия в соревнованиях по туристско-прикладному многоборью и в категорийных походах.

5.7. Физическая подготовка туриста

В туризме, как и в других видах спорта, достижение высоких результатов невозможно без постоянной физической подготовки, которая составляет основное содержание тренировки и в то же время неразрывно связана с укреплением и повышением общего уровня функциональных возможностей организма.

Различают общую и специальную физическую подготовку.

Средствами общей физической подготовки достигаются: 1) разностороннее развитие физических способностей и укрепление здоровья; 2) развитие функциональных возможностей организма как основы специальной работоспособности и улучшения протекания восстановительных процессов.

Специальная физическая подготовка - это разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям избранного вида туризма. Средствами специальной подготовки осуществляется воспитание необходимых туристу навыков.

На первой стадии занятий туризмом планируется воспитание основных качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости.

Воспитание выносливости. В туристском походе приходится преодолевать большие расстояния в течение длительного времени и со значительной физической нагрузкой, зависящей от сложности естественных препятствий, темпа передвижения, метеорологических условий, веса рюкзака. В результате организм утомляется и создается возможность появления ошибок при преодолении опасных или сложных участков маршрута. Следовательно, запас прочности и безопасность туриста во многом зависят от его выносливости.

При воспитании выносливости ставятся три основные задачи: улучшение аэробных возможностей, совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышение анаэробных возможностей; повышение физиологических и психологических границ устойчивости к сдвигам внутренней среды, вызванным напряженной работой.

При этом нагрузка характеризуется следующими факторами: интенсивностью, продолжительностью, величиной интервала отдыха, характером отдыха и числом повторений упражнений. Наиболее доступные средства воспитания общей выносливости - ходьба, кроссовый бег, прыжки, спортивное ориентирование на

местности, лыжные гонки, плавание, спортивные и подвижные игры, велосипедный спорт, гребля, ритмическая гимнастика.

Специальная выносливость воспитывается всеми средствами технической подготовки: походами выходного дня, участием в соревнованиях по спортивному ориентированию и технике туризма, тренировками с грузом на травянистых, осыпных, снежных, ледовых склонах и скалах. Специальная выносливость - способность к многократному повторению упражнений по технике туризма без снижения качества их выполнения.

При воспитании выносливости, особенно у школьников, нужно учитывать большие возрастные различия в приспособительных реакциях организма к повышенным нагрузкам. Работая с детьми, важно создать оптимальные условия для функционирования систем кислородного обеспечения организма. С этой целью целесообразно чаще проводить тренировки в лесной или парковой зоне.

Воспитание силы. При ходьбе с грузом по пересеченной местности, преодолении технически сложных участков мышцы ног, рук и туловища испытывают большую нагрузку в течение длительного времени.

Упражнения для воспитания силы делятся на две группы.

Первую группу составляют упражнения с внешним сопротивлением: с сопротивлением партнера (упражнения в парах, борьба, акробатика); с весом предметов (штанга, гантели, набивные мячи, ядро, камни, мешки с песком, гиря, рюкзак с контрольным весом); с сопротивлением упругих предметов (эспандер, амортизатор) и внешней среды (бег по снегу, воде, песку, в гору, по пересеченной местности).

Вторая группа - это упражнения, отягощенные весом собственного тела (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, лазанье по канату, преодоление навесной переправы, приседания, прыжки, упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах).

Максимальное силовое напряжение может быть создано тремя путями (по В. И. Зациорскому): преодолением непредельных отягощений (сопротивлением) с предельным числом повторений; предельным увеличением внешнего сопротивления (в динамическом или статическом режиме); преодолением сопротивлений с предельной скоростью.

Специальные силовые упражнения выполняются с рюкзаком или другим грузом (можно с партнером) и включают: лазанье по канату, гимнастической или скальной стенке; подтягивание на перекладине; преодоление навесной переправы; прыжки через препятствия; приседания, ходьба и бег; подъем по крутому снежному или травянистому склону.

Применение средств и методов воспитания силы в школьные годы должно быть тщательно согласовано с особенностями этой возрастной группы. Занятия на первых этапах физической подготовки должны обеспечивать оптимальную степень гармонического развития всех мышечных групп, содействовать образованию прочного "мышечного корсета", укреплять дыхательную мускулатуру.

В комплексных тренировках упражнения на силу целесообразно применять в конце занятия.

Воспитание ловкости. Критерии ловкости - координационная сложность задания, время и точность его выполнения. Воспитание ловкости складывается из воспитания способности осваивать новые двигательные действия и перестраивать

двигательную деятельность в соответствии с быстро меняющейся обстановкой на туристском маршруте (например, применить серию быстрых и точных движений, связанных с переправой через водный поток, движением по осыпи, скалам и льду, спуском на лыжах, сплавом на горных реках).

Основная задача воспитания ловкости - овладение новыми двигательными действиями. При этом используются следующие упражнения: спортивные и подвижные игры, спортивное ориентирование, горнолыжный спорт, спортивная и художественная гимнастика, легкая атлетика (прыжки, барьерный бег), ритмическая гимнастика.

При выполнении упражнений рекомендуется включать в них элементы новизны, создавать неожиданные ситуации, требующие быстрой реакции.

В туризме специальная ловкость воспитывается средствами специальной физической и технической подготовки без груза и с грузом: ходьбой по бревну, тросу, камням, кочкам, соревнованиями по технике туризма, скалолазанию, туристскими упражнениями на ледовых, снежных, травянистых и осыпных склонах.

Воспитание быстроты. Под быстротой понимается способность совершать двигательные действия в минимальное время.

Для воспитания быстроты используются различные скоростные упражнения: спортивные и подвижные игры, легкая атлетика (бег на короткие дистанции, прыжки и метания), ритмическая гимнастика. Применяются разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные, тактильные), быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

Средства специальной физической подготовки для воспитания быстроты: туристские упражнения прикладного многоборья (установка палатки на время, вязка узлов, работа со специальным туристским снаряжением и т. п.).

Воспитание гибкости. Для воспитания гибкости используются упражнения с увеличенной амплитудой движения - упражнения на растяжение, перед выполнением которых необходимо хорошо разогреться.

Непременное условие достижения высокой физической подготовленности туристов - соблюдение режима, правил гигиены, постоянный врачебный контроль, который дополняется самоконтролем спортсмена и заключается в систематическом наблюдении за весом своего тела, пульсом, сном, аппетитом, общим состоянием. Управление подготовкой туриста эффективно только в том случае, если преподаватель или тренер систематически получает информацию о состоянии спортсмена и его работоспособности во время тренировки, об уровне физической подготовленности.

Физическая подготовка туристов включает три этапа: подготовительный, исполнительный и контрольный.

На подготовительном этапе осуществляются планирование и общая организация учебно-тренировочного процесса. На основании перспективного плана составляются планы тренировок и установок на двухлетний и годичный периоды, по месяцам и недельный, план-конспект занятия, готовятся технические средства обучения. Планируется участие в соревнованиях. Тщательно подготовленная рабочая документация позволяет осуществлять тренировочный процесс на более высоком уровне.

Исполнительный этап включает оперативность организации учебно-тренировочных занятий (мест для занятий, технических средств обучения, туристского и спортивного снаряжения, инвентаря, тренажеров).

Контрольный этап позволяет оперативно получать информацию о влиянии нагрузок на организм занимающихся. Надежным средством в этом являются дневники самоконтроля, педагогические наблюдения тренера, контрольные тесты и нормативы, участие в соревнованиях.

Максимальный оздоровительный эффект от разнообразной и регулярной тренировки возможен в том случае, если характер и степень физической нагрузки полностью соответствуют состоянию здоровья, уровню функциональной готовности организма, возрасту и индивидуальным особенностям человека. Без этого тренировки окажутся не только малоэффективными, но могут принести вред.

Характерная особенность тренировок в туризме состоит в том, что подготовка к походу осуществляется в обстановке, резко отличающейся от условий самого путешествия, так как невозможно воспроизвести (смоделировать) все сложности планируемого мероприятия. Подготовка к походу всегда должна быть на порядок выше категории сложности маршрута, который туристам предстоит пройти.

Поскольку туристы одной спортивной группы по многим причинам не всегда имеют возможность тренироваться вместе, общую физическую подготовку можно проводить по индивидуальным планам, но обязательны совместные походы выходного дня, контрольные тренировки по специальной физической подготовке, участие в соревнованиях по туристской технике.

Физическая подготовка должна строиться на основе принципов всесторонности, систематичности, последовательности и постепенности, сознательности и активности, наглядности, непрерывности, повторности, цикличности и волнообразности, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой.

Необходимо помнить, что отсутствие тренирующих воздействий на организм сказывается на уровне состояния физической работоспособности, который начинает снижаться на седьмой-десятый день. Поэтому при вынужденных перерывах в тренировочном процессе следует принимать меры для восстановления достигнутого ранее уровня развития физических качеств и дальнейшего его поддержания или подъема.

5.8. Техника и тактика в туризме

Техническая подготовка в туризме занимает важное место, так как с точки зрения обеспечения безопасности наиболее существенно решение технико-тактических задач. Изучающим курс туризма необходимо ознакомиться с основными элементами техники массовых видов спортивного туризма.

Основы техники пешеходного и горного туризма

Эти два вида туризма имеют больше сходства, чем различий. В каждом из них один способ передвижения - пешком, общие технические приемы преодоления пересеченного рельефа, водных препятствий; различия же прежде всего в том, что пешеходные походы совершаются на равных площадях, а горные - только в высокогорных. Однако это главное различие сохраняется в основном лишь на уровне походов I-III категорий сложности, так как для пешеходных маршрутов высших категорий сложности используются сложные высокогорные районы -

Западный и Восточный Кавказ, Алтай, Памиро-Алай, Западный Тянь-Шань, высокогорный массив Буордах в хребте Черского, хотя качественные различия (например, техническая сложность перевалов) сохраняются.

С точки зрения технической подготовленности туристов и обеспечения их безопасности необходимо обратить внимание на несколько важных моментов.

Классификацией на маршрутах I категории сложности в пешеходном, лыжном, водном, велосипедном туризме естественные препятствия, требующие специальной технической подготовки, не определяются - их, как правило, в равнинных районах и на равнинных реках нет. Между тем маршруты горных походов I категории сложности включают как минимум 2 перевала IA категории трудности, требующих уже определенных навыков в технике движения и страховки.

К сказанному, однако, необходимо добавить, что пешеходные походы не только II-III, но во многих случаях и I категории сложности совершаются не в равнинных, а в низкогорных и среднегорных районах, часто имеющих альпийские формы рельефа (Горный Крым, Карпаты, Кольский полуостров, Южный и Приполярный Урал, Кодар, Саяны). В этих случаях, как и в горных походах, участники должны владеть техникой движения по горным склонам и переправ через горные реки, техникой страховки и само страховки.

В табл. 5 приведены основные типы естественных препятствий, характерных для маршрутов пешеходных и горных походов.

Таблица 5.

Основные типы естественных препятствий на маршрутах пешеходных и горных походов, характеристика технических приемов их преодоления

Естественные препятствия	Основная характеристика препятствий	Способы преодоления и применяемые технические приемы		
		Способы и варианты движения	Техника движения	Приемы обеспечения безопасности, способы страховки
Труднопроходимый лес	Лесная чаща при сильно пересеченной местности (холмы, промоины, овраги)	Преодоление лесных завалов, буреломов, скоплений валунов	Рациональная техника движения при преодолении крутых склонов, поваленных деревьев	Организация движения группы с безопасным интервалом, само страховка через альпеншток
Болота	Легко и среднепроходимые болота	Преодоление болота вброд с шестом по гати	Движение вброд с шестом, движение по гати	Обеспечение само страховки и взаимной страховки; организация групповой (перильной) страховки
Склоны и перевальные участки	Травянистые склоны	Подъем, траверс, спуск	Рациональные приемы движения (постановки ноги) при подъеме, траверсе, спуске	Само страховка через альпеншток или ледоруб, применение кошек на мокрых травянистых, заснеженных и обледенелых склонах
Склоны и	Скально-	Подъем,	Рациональная	Само страховка через

перевальные участки	осыпные склоны	траверс, спуск по осыпным склонам; подъем по скальным склонам и легким скалам, траверс скальных склонов, спуск по скальным склонам	техника движения по крупным, средним и мелким осыпям; техника движения по легким скалам, элементы скалолазания, техника спуска на веревке спортивным способом	ледоруб или альпеншток при движении по осыпным склонам или осыпным кулуарам; организация групповой страховки при прохождении легких скал (работа с веревкой и вязка узлов)
Склоны и перевальные участки	Снежные склоны	Подъем, траверс, спуск на пологих склонах и склонах средней крутизны - снежных и фирновых	Техника подъема и вытаптывания ступеней на снежных склонах, техника движения на кошках по фирновому склону, глиссирование на пологих и безопасных снежных склонах, спуск по веревке спортивным способом	Самостраховка через ледоруб или альпеншток; взаимная, одновременная и попеременная страховка в связках; групповая страховка
Склоны и перевальные участки	Ледовые склоны, элементы ледового рельефа	Подъем, траверс и спуск на пологих ледовых склонах, движение по леднику	Техника движения на кошках (подъем, траверс, спуск), рубка ступеней, спуск на веревке спортивным способом	Самостраховка; попеременная страховка при движении по открытому и закрытому леднику, групповая страховка на спуске
Водные препятствия (ручьи, реки)	Несложные водные препятствия (ручьи и небольшие равнинные реки)	Переправа вброд или по камням	Техника индивидуальной переправы вброд или по камням	Разведка брода, самостраховка при переправе с помощью альпенштока (шеста)
То же	Быстрые, но не глубокие и не очень широкие горные ручьи и реки	Переправа вброд с обеспечением групповой страховки	Техника движения вброд по быстрой воде с обеспечением страховки	Полное обеспечение страховки первого и последнего участника, перильная страховка для остальных участников
То же	Быстрые, неширокие, но достаточно глубокие реки (в зоне леса)	Переправа по кладям	Техника наведения переправы кладью и техника движения по кладям	То же
То же	То же, но в безлесной зоне	Навесная переправа	Техника наведения навесной	Организация переправы с полным

	или реки текущие в каньоне		переправы и техника движения на навесной переправе	обеспечением страховки всех участников
--	----------------------------------	--	---	--

Как видно из таблицы, к простейшим препятствиям, характерным для пешеходных походов в равнинных районах, должны быть отнесены: среднепересеченная местность (холмы, овраги, промоины, лощины), густой лес, болота, ручьи и реки. В низкогорных и среднегорных районах к этим препятствиям добавляются: перевальные участки со склонами небольшой и средней крутизны - травянистые, осыпные, снежные. Сложны в этих районах и водные препятствия - как правило, не широкие, но быстрые ручьи и реки; соответственно несколько более сложными будут и технические приемы организации переправ. В высокогорных районах даже для маршрутов I категории сложности к указанным препятствиям добавляются: небольшие участки движения по ледникам и фирновым склонам, крутые тропы, морены, мелкие, средние и крупные осыпи камней.

Освоение технических приемов движения, страховки и самостраховки, транспортировки пострадавшего достигается выполнением специальных упражнений (как в подготовительном периоде, так и непосредственно на маршруте похода, особенно когда речь идет об учебных походах). К числу таких упражнений относят:

- движение по крутым тропам с отработкой рациональной техники ходьбы (правильная постановка ног, опора на альпеншток);
- отработку приемов преодоления невысоких препятствий - камней, упавших деревьев;
- преодоление труднопроходимого леса (чаща, густой лес с подлеском, овраги и промоины, завалы, буреломы);
- движение по травянистым, заснеженным и осыпным склонам (подъем, траверс, спуск), организация самостраховки с помощью альпенштока или ледоруба;
- движение по болотам - приемы движения с шестом, по гати с обеспечением взаимной страховки;
- переправы через водные препятствия (ручьи, реки) - организация переправы вброд с альпенштоками, организация страховки, наведение переправы (кладь, перила);
- транспортировку пострадавшего - выполнение упражнений по транспортировке пострадавшего на импровизированных носилках из двух шестов и палатки (или двух штормовок, курток) на страховочных поясах;
- вязание различных видов узлов ("проводник", "схватывающий" "стремя", "прямой" и др.).

На рис. 8-10 приведены иллюстрации более сложных технических приемов, указанных в табл. 4, в том числе движение по снежным и ледовым склонам с обеспечением самостраховки и самозадержанием, рубка ступеней, спуск "дюльфером", различные типы узлов, способы закрепления веревки при организации страховки (в том числе на скалах), применение зажимов, способы переправы через реку, элементы техники спасательных работ в горных условиях.

В табл. 6 приведена первая часть "Шкалы оценки трудности перевалов" ("Шкала оценки трудности перевалов" - см. "Методические рекомендации по организации горного путешествия".-М.: ЦРИБ "Турист", 1979). Категорийные

высокогорные перевалы 1А, 1Б и 2А являются определяющими для оценки сложности горных походов соответственно I, II и III категорий. В пешеходных походах, совершаемых в высокогорных районах, эти же перевалы (в сочетании с другими естественными препятствиями и соответствующим увеличением протяженности маршрутов) определяют техническую сложность маршрутов I-IV категорий.

В технической подготовке туристов (пешеходов и горняков) нет первостепенных и второстепенных элементов - все они важны в равной степени, так как именно техника передвижения и страховки - главное в обеспечении безопасности участников туристских походов. Даже на крутых, особенно после дождя, травянистых склонах, расположенных над обрывами, движение туристов становится далеко небезопасным, а преодоление склонов, безусловно, требует организации страховки.

Таблица 6.

Шкала оценки трудности перевалов

Категория трудности перевалов	Характер наиболее сложных участков пути	Техника и тактика передвижения и условия ночевки	Общее время преодоления перевала. Количество ходовых часов (Т1); время движения со взаимной страховкой (Т2); количество точек страховки (п.)	Необходимое специальное снаряжение
1А	Простые осыпные, снежные и скальные склоны крутизной до 30°, пологие (до 15°) ледники без трещин *, крутые травянистые склоны, на которых возможны выходы скал; как правило, наличие троп	Простейшая индивидуальная техника; самостраховка альпенштоком или ледорубом. При переправах через реки на подходах может потребоваться страховка с помощью веревки. Ночевка обычно на траве в палатках, хижинах или кошах	Несколько часов Т1=4-8 Т2=0 п=0	Обувь на нескользкой подошве; ледорубы или альпенштоки; 1-2 веревки на группу
1Б	Несложные скалы, снежные склоны средней крутизны (от 20 до 40°), а в некоторые годы и участки льда на склонах, обычно покрытых снегом, закрытые ледники с участками скрытых снегом	Простейшая групповая техника: движение в связках по склонам и закрытым ледникам; иногда навеска перил - на коротких (до 40 м) участках склонов и при переправах. Ночевки в палатках на удобных площадках на границах ледниковой зоны	Как правило, не более одного дня Т1=4-10 Т2=1-4 п=до 5	Ботинки "вибрам" или отриконенные; грудные обвязки или пояса "абалаковские", альпенштоки и ледорубы (1-2 на группу); основные веревки по одной на 3-4

	трещин. Осыпи различной крутизны и крупности			человека
2А	Скальные, снежные, ледовые склоны средней крутизны (от 20 до 40°) Закрытые ледники и несложные ледопады	Более сложная индивидуальная и групповая техника: попеременная страховка на небольших по протяженности участках, иногда использование кошек или рубка ступеней, может потребоваться крючьявая страховка. Возможны ночевки в ледниковой зоне	Не более суток T1=6-10 T2=3-6 n=5-10	Ботинки "вибрам" в комплекте с кошками

* Имеются в виду трещины, в которые может провалиться человек.

Передвижение по травянистым склонам. На травянистых склонах практически не бывает ровных поверхностей. Почти всюду встречаются выступающие камни и кочки. При внимательной ходьбе все эти неровности можно использовать как ступени и идти по ним даже без специальной обуви, а в "вибрамах" или откиконенных ботинках можно продвигаться и по очень крутым склонам. Если же трава мокрая, по крутым опасным склонам желательно ходить только в "вибрамах" или откиконенных ботинках либо надевать кошки.

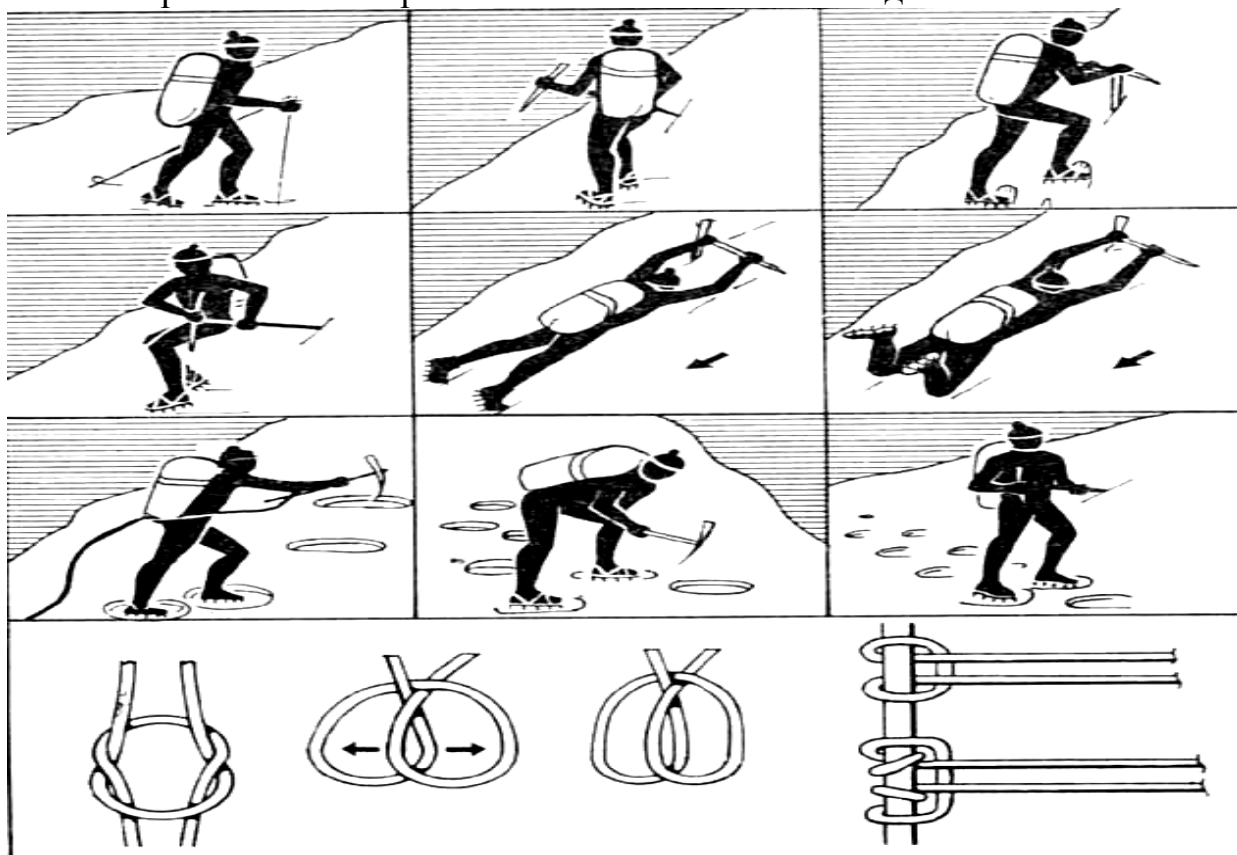


Рис. 12. Элементы техники горно-пешеходного туриста (слева направо, сверху вниз): движение по отлогому снежному склону; подъемы зигзагом и в три такта; спуск на кошках спиной к склону; самозадержание; вырубание ступеней; траверсированные снежного склона; узлы прямой, стремя, схватывающий.

При срыве самозадержание на травянистом склоне производится ледорубом или альпенштоком. В опасных местах надо организовать страховку веревкой. Страховка организуется через большие камни, выступы, плечо или поясицу.

При подъеме по травянистым склонам "в лоб" в зависимости от крутизны склона ступни могут ставиться параллельно, "полуелочкой", "елочкой", а по положению подошвы обуви относительно плоскости склона - на всю ступню, на наружный или внутренний рант ботинка.

На пологих склонах с рюкзаком следует идти ступая на всю ступню. При незначительном увеличении крутизны нужно продолжать движение, опираясь на всю ступню, но изменив положение ступней относительно линии подъема: "полуелочкой" или "елочкой" на более крутых склонах. С увеличением крутизны в качестве второй точки опоры используется ледоруб или альпеншток.

При подъеме наискось и зигзагом ноги желательно ставить "полуелочкой", на всю ступню, нагружать больше наружный или внутренний рант обуви (верхнюю ногу - на наружный, нижнюю - на внутренний). Верхнюю ногу лучше ставить горизонтально, а нижнюю несколько разворачивать вниз по склону "в долину". Это повысит устойчивость и несколько снизит нагрузки на голеностопные суставы. На более крутых склонах можно применять комбинацию из этих двух способов: одна нога ставится на склон рантом обуви, а вторая - всей ступней, несколько развернутой.

При подъеме зигзагом важно удерживать равновесие при повороте. Вес тела при этом переносить на внешнюю по отношению к склону ногу, а внутреннюю разворачивать носком в сторону, в положение, соответствующее новому направлению. Теперь турист стоит лицом к склону и готов продолжить движение в новом направлении, остается только переменить положение ледоруба относительно склона.

При спуске прямо вниз ступни нужно ставить параллельно или, слегка разворачивая носки в стороны, на всю ступню. Если склон не очень крут, спускаются спиной к нему, слегка согнув колени, быстрыми короткими шагами. Шаг должен быть пружинистым. По крутому склону рекомендуется спускаться боком, ледоруб держать двумя руками в положении изготровки для самостраховки.

На мокром травянистом склоне оковка отриконенных ботинок забивается грязью и можно легко поскользнуться, поэтому требуется особое внимание. Грязь удаляется ударами рукоятки ледоруба или альпенштока по ранту ботинка.

На старых осыпях и каменистых склонах, заросших густой, высокой травой или мелким кустарником, необходимо идти медленно: поспешность часто приводит к соскальзыванию и потере равновесия. Кроме того, под растительностью трудно различить микрорельеф склона.

Передвижение по осыпям. Выходя на осыпи, лежащие на крутых склонах, нужно помнить, что они почти всегда опасны камнепадами. На участках значительной крутизны осыпи лежат неустойчиво. Ходить по ним не только утомительно, но и опасно.

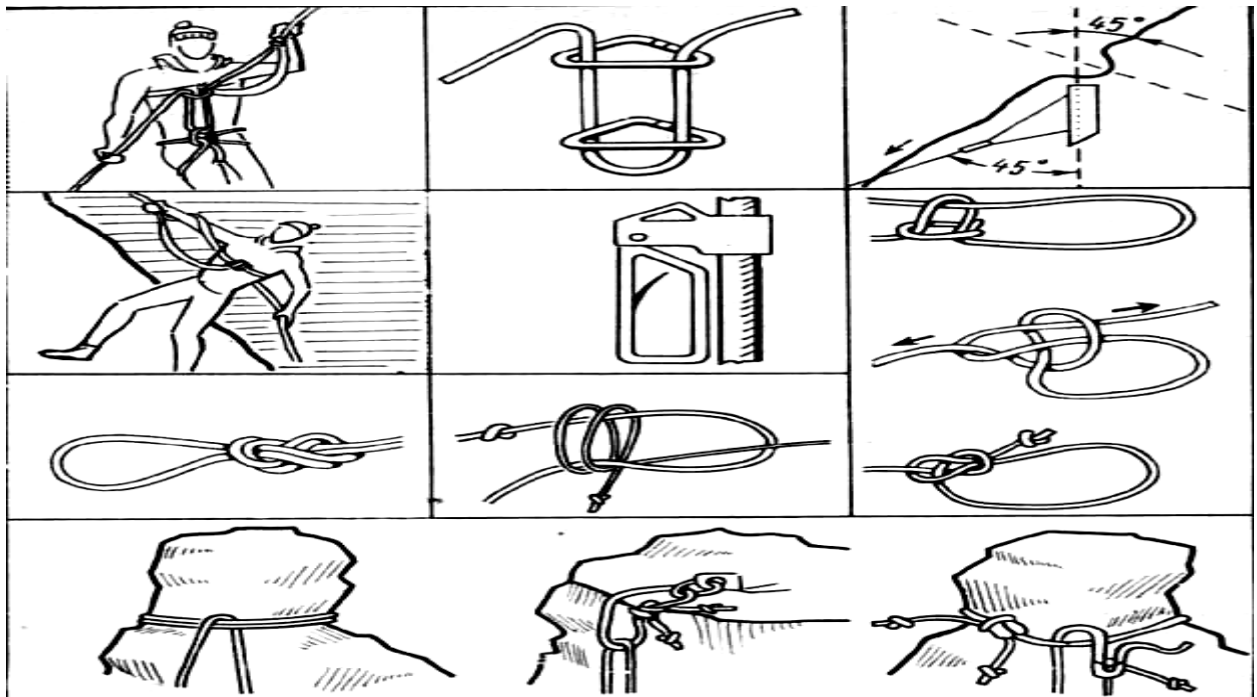


Рис. 13. Элементы техники и страховки горно-пешеходного туриста (слева направо, сверху вниз): спуск на карабине; закрепление фирнового якоря в склоне; спортивный спуск; зажим для подъема и спуска по веревке ("жумар"); узлы обвязки - булинь (справа) и проводник (слева); узел брамшкотовый для связывания концов веревок разного размера (в середине); способы закрепления веревки на спусках.



Рис 14. Пересечение травянистых склонов .



Рис. 15. Самозадержание на травянистых склонах.



Рис. 16. Страховка через плечо.

При выборе пути надо учесть, что проходимость осыпей в различных направлениях существенно меняется в зависимости от крутизны склона, размера и шероховатости камней. Мелкие осыпи, особенно образовавшиеся из плиточных осадочных пород, легко ползут под ногами, поэтому хотя и удобны для спуска, но утомительны для подъема и траверса.

Ходить по осыпи надо спокойно, постепенным нажатием уплотняя склон до тех пор, пока не прекратится ее сползание. Лишь после этого на нее можно переносить вес тела. Второй ногой начинают утапывать осыпь на достаточном расстоянии от первой, с учетом сползания осыпи так, чтобы, когда оно прекратится, вторая нога не оказалась на уровне первой. Для лучшей опоры надо ставить ногу на всю ступню, туловище держать вертикально, насколько это позволяет рюкзак. Ледоруб можно использовать при необходимости как вторую точку опоры. В случае падения самозадержание производится тем же способом, что и при движении по травянистым склонам.

При подъеме по мелкой осыпи группа обычно идет колонной, хотя движение на разных уровнях серпантином допустимо, тем не менее лучше его избегать. Учитывая сказанное, на поворотах приходится ждать, пока к месту поворота подтянется вся группа. По закрепленной ("мертвой") или смерзшейся осыпи движутся так же, как по травянистым склонам. Порядок движения по "живой" осыпи на спуске произвольный, но лучше идти шеренгой с относительно небольшой дистанцией между участниками.

При спуске шаги должны быть короткими. Часто достаточно большой участок мелкой осыпи удастся пройти, съезжая вниз вместе с осыпными "подушками" под ногами. Надо только следить, чтобы ноги не слишком глубоко увязали в осыпи, вовремя переступать через образовавшийся осыпной валик или уходить в сторону от него.

При движении по мелким осыпям надо постоянно помнить, что они особенно опасны камнепадами с расположенных выше скальных участков.

По средней осыпи можно двигаться практически в любом направлении, как и по мелкой, но предпочтительнее наискось или зигзагом.

При движении группы зигзагом особое внимание следует уделять безопасности прохождения поворотов. Дойдя до точки поворота, направляющий должен дожидаться, пока к нему не подтянутся остальные участники, и лишь после этого начинать движение в новом направлении. При движении по живой осыпи большой группы лучше разбиться на несколько мобильных групп, идущих со значительным отрывом друг от друга. Это сократит время прохождения поворотов и исключит возможность травмирования туристов камнями, сорвавшимися из-под ног идущих выше. Необходимо помнить, что особенно опасны осыпи и морены, лежащие на твердом, гладком основании (на крутых плитах, бараньих лбах). Неопытному человеку они кажутся простыми, но нередко они каменной лавиной соскальзывают вниз. При подъеме надо заранее намечать место для укрытия на случай камнепада.

Следует избегать резких движений, ноги необходимо ставить мягко, осторожно. Не рекомендуется опираться ледорубом о склон: такая опора ненадежна, к тому же ледорубом можно нечаянно сбросить камень.

Крупная осыпь, как правило, бывает более плотной, чем средняя и мелкая. Двигаться по ней надо осторожно, переступая с одного камня на другой, избегая значительных прыжков.

Камней с наклоненными гранями и наклонных плит следует опасаться: при большой крутизне нога может соскользнуть с них. Как при спуске, так и при подъеме ноги надо ставить на край камней, обращенных к горе.

Передвижение по снегу и фирну. Снежные и фирновые склоны позволяют почти везде организовать страховку, хотя она и менее надежна, чем на льду и скалах. При движении по снегу применяется принцип "двух точек опоры" (нога - нога, нога - ледоруб), действительный даже на крутых склонах.

При подъемах и спусках по снежным маршрутам, где большую нагрузку испытывают мышцы ног, главным образом из-за тяжелой работы по выкатыванию ступеней, особое значение имеет физическая подготовка участников.

Для обеспечения безопасного передвижения по снегу предлагаются следующие рекомендации:

на мягком снежном склоне следует постепенно прессовать опору для ступни, избегая сильного удара ногой по снегу. Это помогает сохранить ступени, которые могут обрушиться от резкого удара, экономит силы и уменьшает опасность лавины;

если наст непрочный и не выдерживает веса человека, не надо стараться удержаться на его поверхности. Лучше резким ударом ноги проломить наст, а затем нажимом подошвы уплотнить ступень под ним;

иногда на крутом настовом склоне можно удержаться, опираясь подошвой на край пробитой в насте ступени, а голенью - на наст, распределив таким образом вес тела на большую площадь поверхности снега;

при движении по снегу положение тела должно быть вертикальным, особенно если ступени ненадежны;

длина шага ведущего не должна превышать длину шага самого малорослого участника группы;

все участники должны идти след в след, не сбивая ступеней, заботясь об их сохранности;

поскольку идущий первым выполняет тяжелую работу, его надо периодически сменять. Это диктуется также соображениями общей безопасности, ибо утомленный человек скорее ошибается в выборе пути, организации страховки, своевременном обнаружении опасности;

следует отдать предпочтение более трудному пути, если он менее опасен. Так, подъем прямо вверх предпочтителен не только из-за кратчайшего пути, но и из-за большей безопасности, поскольку при этом не подрезается снег, как при движении зигзагом или траверсе склона.

По снежному склону крутизной до 30-35° лучше всего подниматься прямо вверх. При достаточной глубине рыхлого, мягкого снега ступни ставят параллельно. Каждый след утрамбовывается до образования снежной "подушки", на которую и ступает затем нога. Идущие за направляющим при необходимости дополнительно обрабатывают такие следы, сбрасывая ногой в подготовленное им углубление снег и подтрамбовывая его.

При увеличении крутизны склона, жесткости снега переходят на движение зигзагом, меняя время от времени направление движения. Идти надо под углом около 45° к линии течения воды (самый экономный путь), для подъема использовать на плотном снегу или фирне детали микрорельефа (например, небольшой гребешок между снежными бороздами, выбивая в нем с обеих сторон рантом ботинка ступени).

Ступени выбивают рантом ботинка косыми скользящими ударами, опираясь в этот момент штычком ледоруба о склон. Такая работа требует навыка и тренировки, поскольку при размахивании и резких ударах ногой можно потерять равновесие. Прежде всего штычком ледоруба надо упереться в склон на уровне пояса, затем наружным рантом ботинка, который находится ближе к склону, выбить горизонтальную ступень. Небольшой размах ноги, главным образом за счет голени, компенсируется сравнительно устойчивым положением тела. Затем, встав этой ногой в готовую ступень, переносят на нее вес тела. Следующую ступень выбивают внутренним рантом прямой расслабленной ноги, стоящей ниже по склону. Большой размах ноги облегчает выбивание ступени, однако положение тела при этом менее устойчиво, к тому же здесь труднее обеспечить горизонтальность ступени.

На склонах средней крутизны ледоруб переносят на новую точку опоры при каждом шаге. На крутых склонах при увеличении глубины снега ледоруб нужно использовать для создания более надежной опоры. На очень твердом насте или фирне трудоемкое выбивание ступеней ногой заменяют вырубанием или выцарапыванием лопатой ледоруба. Еще более экономно и безопасно передвижение по твердой снежной поверхности на кошках.

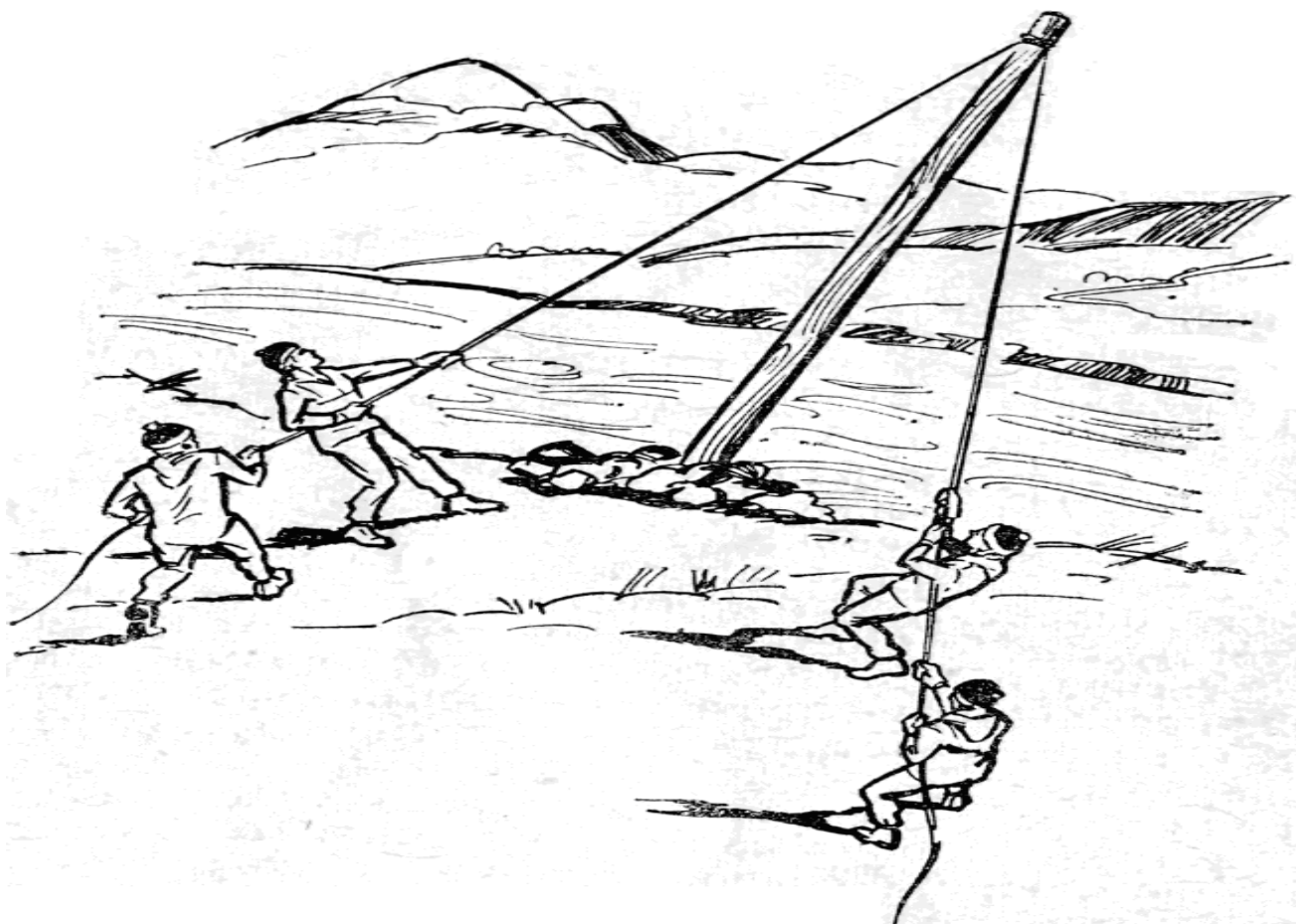
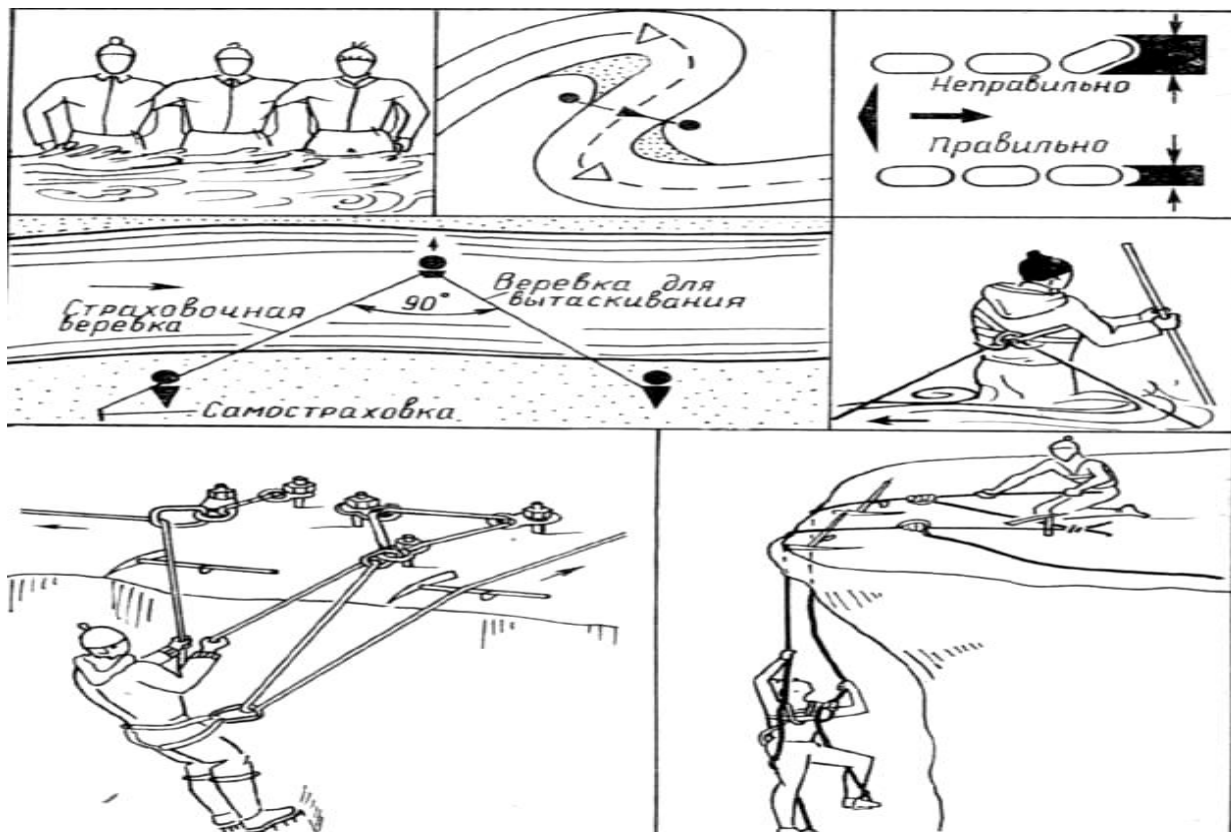
Особенности передвижения по льду. На туристских маршрутах III-IV категорий сложности значительное место занимают ледовые участки самого разнообразного рельефа: склоны различной крутизны, отвесы, трещины, гребни. Трудность движения по льду определяется крутизной склона, видом и свойствами льда, состоянием его поверхности.

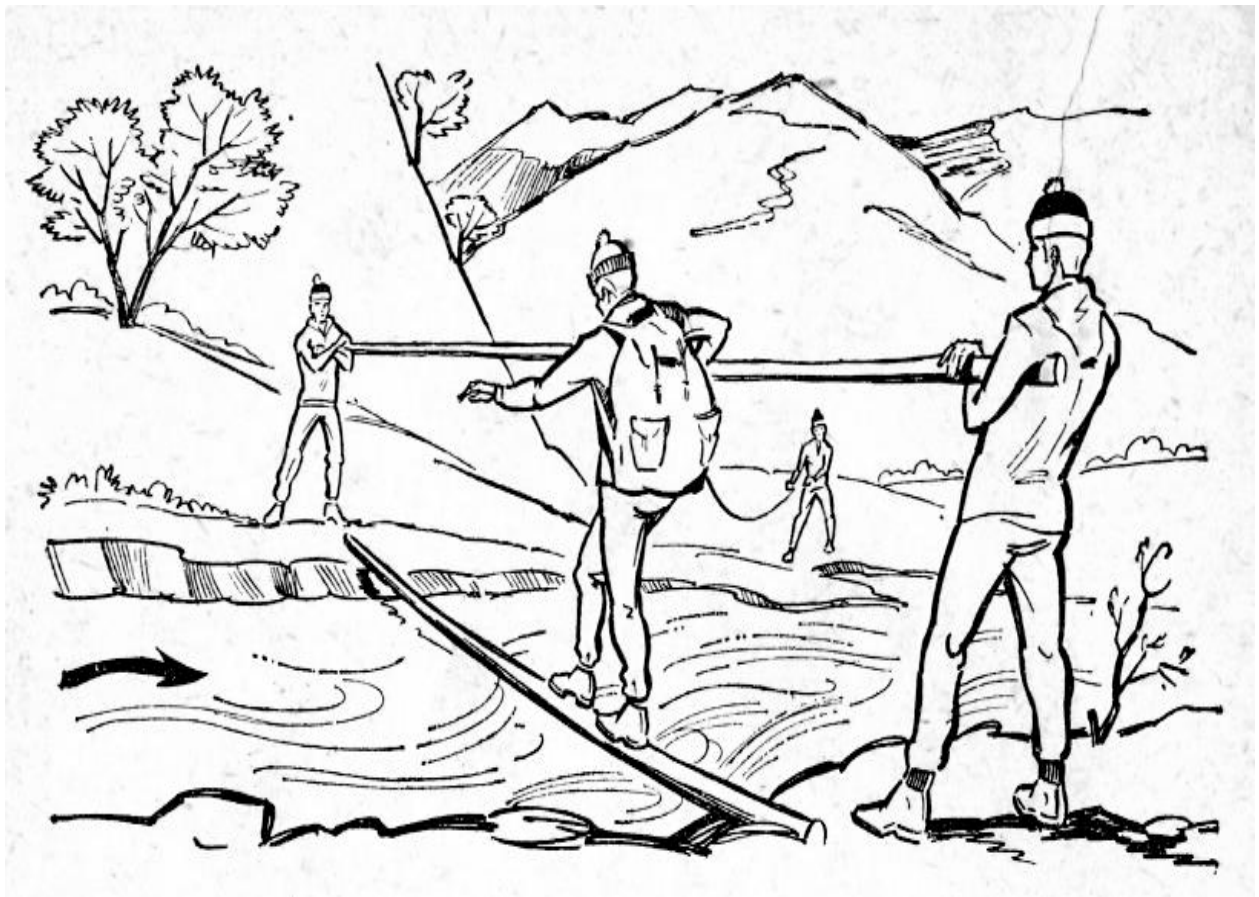
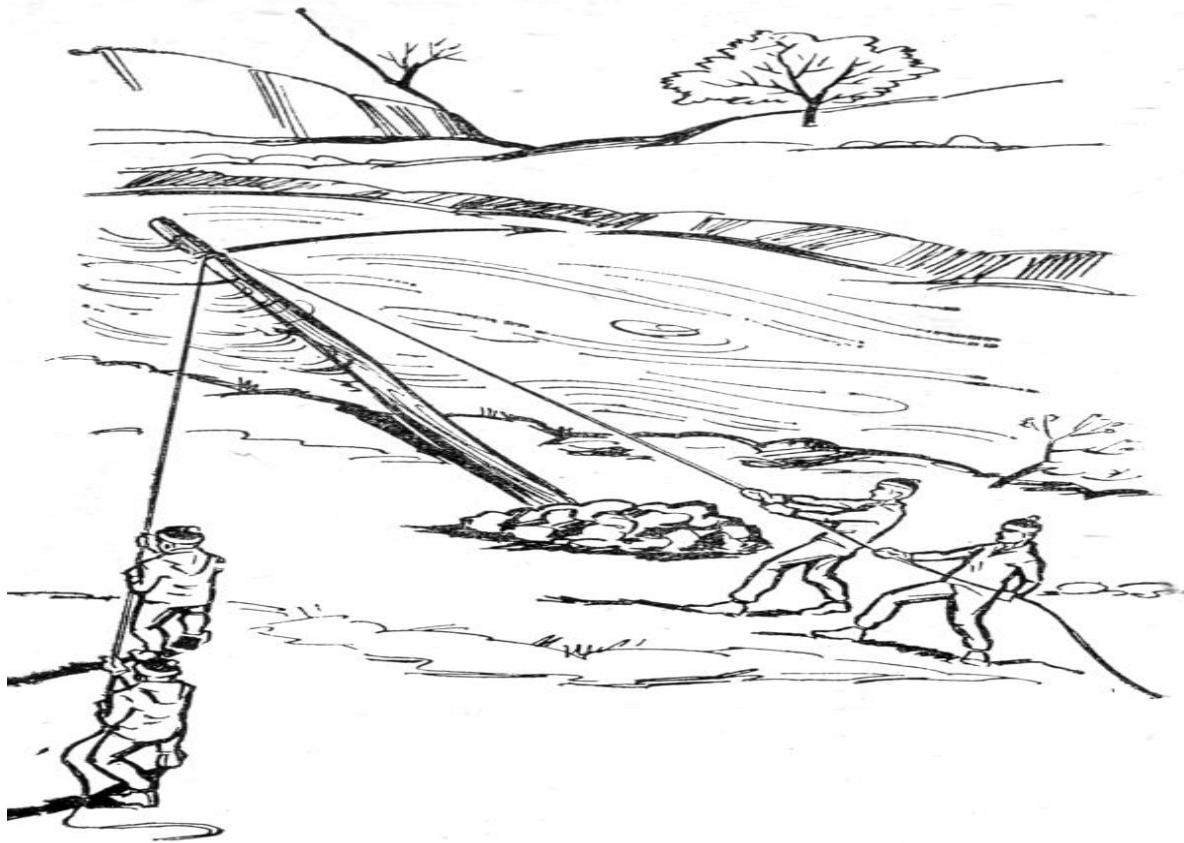
Ходить по льду следует в ботинках "вибрам" и кошках, а на более крутых склонах при необходимости использовать искусственные точки опоры (вырубание ступеней и захватов для рук, вбивание или ввертывание ледовых крючьев). Возможно также передвижение с использованием закрепленной на склоне веревки в качестве перил.

Для передвижения по ледовым склонам без вырубания ступеней используются кошки. На относительно пологом льду возможно движение в "вибрамах" или отриконенных ботинках с подрубанием некоторых ступеней. Техника движения и страховки при этом та же, что и при движении по снегу и фирну, только нога в окованной обуви ставится всегда на всю ступню.

Основу ледовой техники составляют ходьба на кошках, вырубание ступеней, работа с ледовыми крючьями.

Переправы через горные реки. Горные реки - серьезное препятствие на пути туриста. Здесь можно встретиться с сильным течением, низкой температурой воды, катящимися по дну крупными камнями, способными сбить с ног или поранить. Все это делает переправу опасным мероприятием и требует от участников похода тщательной подготовки к ней и овладения всеми необходимыми приемами.





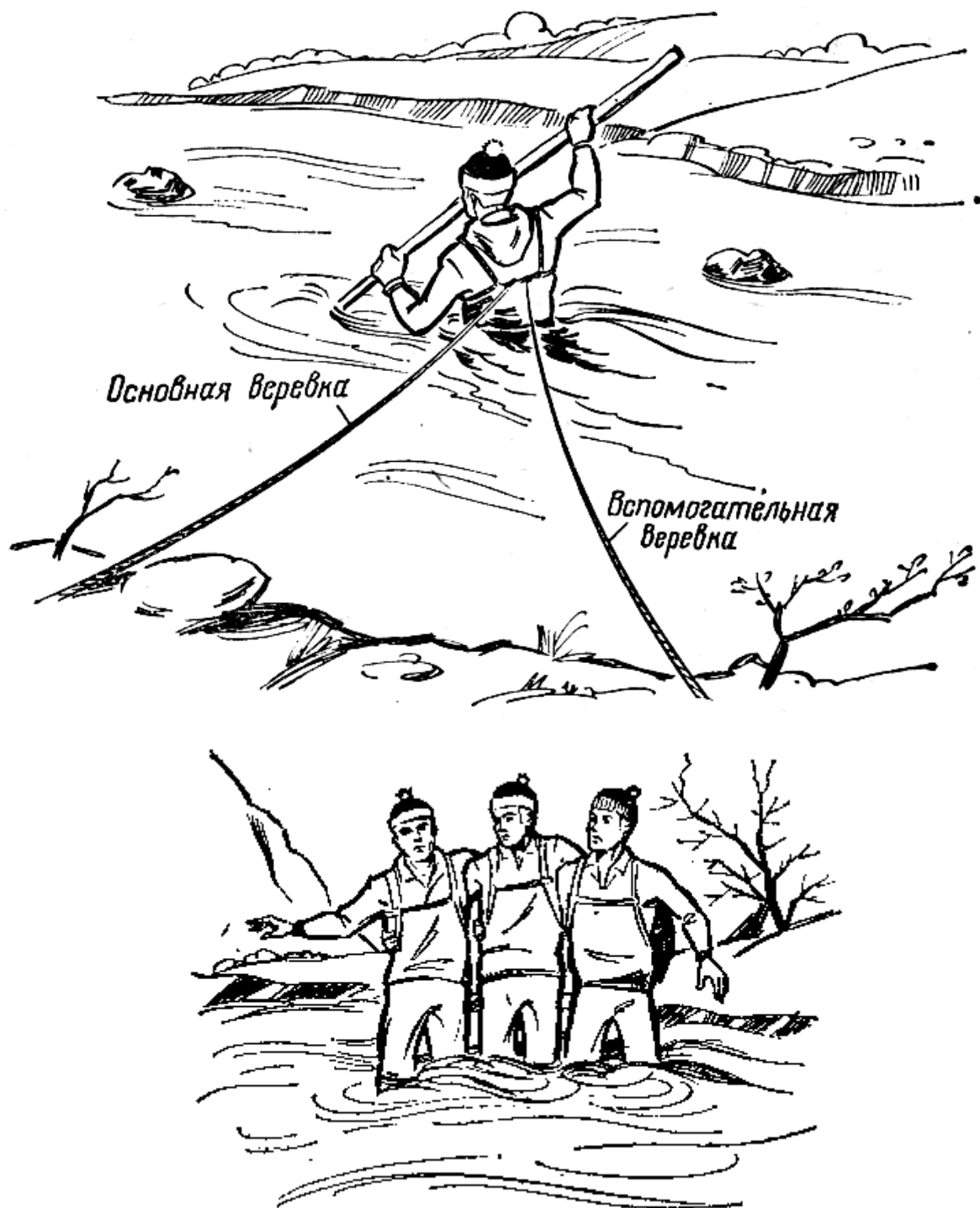


Рис. 17. Элементы техники переправ и подъема из трещин (слева направо, сверху вниз): переправа вброд шеренгой; наиболее рациональный путь переправы; схема расположения переправляющихся; организация страховки при переправе первого; правильное закрепление страхующей веревки; подъем из трещины "одинарным блоком" (слева) и при помощи стремян (справа).

Место переправы определяется шириной и глубиной реки, скоростью и режимом ее течения, которые зависят от времени суток, характера дна и крутизны берегов, времени года, метеорологических условий, наличия мест для организации страховки, наблюдения за переправой и руководства ею.

Способ переправы через реку (вброд, над водой или по камням) выбирается в соответствии с характером участка реки, техническим оснащением и подготовленностью группы.

Место для брода надо искать там, где река разделяется на рукава или разливается по широкой пойме. Для переправы над водой с помощью технических средств благоприятна суженная часть реки с деревьями на берегу или скальными выступами. Подходящим для переправ по воде при помощи сплавных средств считается участок реки со спокойным течением и удобным для причаливания берегом.

Наиболее безопасное место переправы - участок реки, где сила потока минимальная, т. е. где русло самое широкое, а глубина потока наименьшая. Обычно это место деления реки на несколько рукавов. Наличие отдельных островков позволяет организовать не только отдых участников, но и эффективную разведку дальнейшего пути движения через реку.

Любая переправа вброд должна начинаться с разведки, которая складывается из: осмотра местности с целью определения типа возможной переправы; определения участка реки и берега, удовлетворяющих требованиям организации выбранного типа переправы; определения конкретного способа движения первых участников вброд (с шестом, стенкой, кругом) или характера подготовительных работ (заброс веревки, укладка промежуточных камней, укладка и закрепление бревна, подготовка опоры для натяжения перил при переправе над водой); выбора типа страховки, соответствующей избранному виду переправы.

После подготовительных работ начинается переправа. В простых случаях, когда снос человека течением воды угрожает лишь купанием, может быть осуществлена переправа вброд без страховки. Наиболее удобными способами в этом случае будут: одиночный переход реки с опорой на шест, которым упираются в дно против течения; шеренгой - лицом к течению, обнявшись за плечи или талию, причем сверху по течению становится наиболее физически сильный участник; по двое - лицом друг к другу, положив руки на плечи товарища и передвигаясь приставным шагом боком к течению; кругом - взявшись за плечи.

Когда брод представляет определенную опасность, переправляются с помощью двух веревок, соблюдая все меры предосторожности. Первым переходит реку наиболее опытный и сильный участник на страховке основной веревкой, прикрепленной карабином у грудной обвязки на спине. Под углом около 90° к основной веревке ниже по течению идет к берегу вспомогательная веревка, которой можно при необходимости быстрее подтянуть страхуемого к берегу. Страховку лучше организовать через выступ, дерево, или просто держать веревку руками (2-3 человека).

На случай, если вода собьет переправляющегося с ног, основная страхующая веревка должна быть свободна. Иначе она, жестко удерживая сорвавшегося, не позволит ему ни встать, ни плыть. Страховать нужно так, чтобы веревку в любой момент можно было ослабить (что позволит переправляющемуся плыть вниз по течению), одновременно подтягивая его к берегу или выдавая веревку, если течение несет к противоположному берегу.

При переправе вброд с шестом необходима достаточно прочная палка длиной не ниже роста человека, прикрепленная коротким концом веревки к страховочным веревкам или к грудной обвязке. Двигаться нужно несколько против течения, сильно упираясь в дно шестом выше по течению; палку держать широко расставленными руками; при передвижении все время соблюдать две точки опоры;

ноги и шест нельзя в воде поднимать высоко; предварительно ощупывать дно, ища прочную точку опоры.

Переправившись на другой берег, турист закрепляет там основную веревку за дерево или выступ. Организуются перила для переправы остальных участников. Высота перил должна быть не ниже уровня груди человека, стоящего в реке. Двигаться по перилам также желательно против течения.

При переправе вброд по перилам участник пристегивается карабином к страховочной веревке спереди. Размер петли с карабином для самостраховки должен быть таким, чтобы во время движения можно было идти, откинувшись на прямых руках. При этом следует держаться двумя руками за натянутые перила, идти приставным шагом. Переправляться нужно ниже по течению относительно перил.

Переправившись на другой берег, отстегивают страховочную веревку и, подсоединив ее карабином в безопасном месте, снимают самостраховку. Последний отвязывает перильную веревку, прикрепляется к ней и к вспомогательной веревке, как при переправе первого, и, опираясь на шест, переправляется.

Переходят по перилам только по одному. Нельзя применять вместо карабина схватывающий узел. Переправляться обязательно в ботинках и одежде. После переправы надо вылить воду из ботинок, вытереть их изнутри сухой тряпкой, отжать носки и одежду.

Основы техники лыжного туризма

Если в начальный период обучения новичков и при подготовке их к пешеходным и горным походам особое внимание уделяется освоению рациональной техники ходьбы (правильная постановка ног, опора на альпеншток или самостраховка через альпеншток или ледоруб) на крутых тропах, склонах, при преодолении невысоких препятствий, то главным в начальном периоде подготовки туристов-лыжников является обучение технике лыжных ходов, подъемов, спусков, поворотов, торможения, а при достаточной подготовленности обучаемых в этих элементах лыжной техники - обучение тем же приемам, выполняемым с рюкзаком.

В лыжном походе движение в основном совершается по снежной целине; следовательно, дополнительным элементом техники в лыжном туризме будет топление лыжни, выполняемое чаще всего с рюкзаком. Не только рюкзак, но и одежда, часто необходимая из-за сильного ветра или мороза (а иногда и того и другого одновременно), стесняют движение, усложняют применение тех или иных технических приемов.

В лыжных походах по среднегорным районам турист в ряде случаев вынужден преодолевать отдельные участки без лыж. Это - относительно крутые снежные склоны, где движение (подъем или спуск) на лыжах становится нерациональным из-за дополнительных, часто неоправданных усилий; отдельные участки натечного льда, наледи; бесснежные склоны (травянистые, осыпные). В подобных случаях применяются элементы техники пешеходного и горного туризма, в том числе приемы самостраховки и страховки. При этом лыжные палки заменяют туристу-лыжнику альпеншток или ледоруб, лыжи переносятся под клапаном или по бокам рюкзака, под шнуровкой (в рюкзаке типа Ярова).

При подготовке туристов-лыжников используются упражнения:

- по овладению техникой лыжных ходов (одновременных и попеременных) при движении без рюкзака и с рюкзаком; троплению лыжни;
- преодолению препятствий на лыжах (канав, бугров, ям, поваленных деревьев);

- овладению техникой подъемов, спусков, поворотов и торможения на лыжах;
- преодолению труднопроходимого леса с буреломом, завалами, промоинами и т. п.;

- овладению техникой транспортировки пострадавшего с использованием подручных средств (на волокушах, изготовленных из лыж и лыжных палок);

- овладению техникой движения без лыж по травянистым, заснеженным и осыпным склонам (подъем, траверс, спуск) с организацией самостраховки с помощью лыжных палок;

- овладению техникой переправы через водные преграды (ручьи, реки) с обеспечением страховки (по кладу, льду, снежным мостам).

Основные типы естественных препятствий, характерных для маршрутов лыжных походов, и краткая характеристика технических приемов их преодоления приведены в табл. 7 и на рис. 18.

Ниже рассмотрены элементы техники лыжного туризма применительно к использованию обычных (беговых) и туристских (например, "Бескид") лыж.

Лыжные походы при движении с рюкзаком. Основной способ передвижения туристов на лыжах по пересеченной местности с рюкзаком - скользящий (попеременный) ход. На пологих склонах с плотным или неглубоким рыхлым снегом спускаются одновременным (бесшажным, одношажным) или коньковым ходом. Наклон корпуса при этом во время завершения толчка палками не должен быть очень резким и сильным, чтобы не вызвать перемещения рюкзака на шею, что может привести к потере равновесия и падению.

Таблица 7.

Основные типы естественных препятствий на лыжных маршрутах, краткая характеристика технических приемов их преодоления

Естественные препятствия	Основная характеристика препятствий	Способы преодоления и применяемые технические приемы		
		Способы и варианты движения	Техника движения	Приемы обеспечения безопасности, способы страховки
Склоны и перевальные участки	Снежные склоны небольшой крутизны	Подъем, траверс, спуск на лыжах	Техника движения на лыжах: подъемы "елочкой", "лесенкой", повороты на лыжах на месте и в движении, торможение	
То же	Снежные склоны средней крутизны	Подъем, траверс, спуск на лыжах и без лыж	То же. Кроме того, техника движения без лыж: подъемы (вытаптывание ступеней, движение по перилам), траверсы, спуски (спортивным способом) по перилам	Самостраховка лыжными палками; вязка узлов, работа с веревкой; взаимная одновременная страховка при движении в связках
Склоны и перевальные участки	Крутые участки снежных склонов	Подъем, траверс, спуск без лыж	Движение в подъем, на траверсе и спуске на кошках: подъем, траверс и спуск по перилам; спуск спортивным способом	Движение с самостраховкой; движение в связках с попеременной страховкой через ледоруб или фирновые крючья; обеспечение

				групповой страховки - перила, закрепленные на фирновых крючьях
То же	Небольшие участки ледовых склонов	Подъем и спуск	Движение на кошках, рубка ступеней	Обеспечение групповой страховки - перила, закрепленные на ледовых крючьях
То же	Небольшие скальные участки	Подъем и спуск	Движение лазаньем: спуск спортивным способом или "дюльфером"	Обеспечение групповой страховки - перила, закрепленные на скальных крючьях; страховка через карабины, выступы
Наледи	Небольшое и среднее падение льда	Движение без лыж на кошках	Движение в подъем или на спуск на кошках	Самостраховка с помощью лыжных палок
Водные препятствия (ручьи, реки)	Открытая вода	Переправа по камням или по кладам без лыж	Движение по камням или по кладам с опорой на палки	Организация перил; движение по перилам на скользящем карабине
То же	Закрытая вода	Переправа по льду на лыжах	Движения по перилам	То же

Топление лыжни. При движении в направлении хорошо видимого дальнего ориентира, по просеке, руслу реки применяется способ топления, который заключается в поочередной смене направляющих через установленный промежуток времени ("карусель"). Чем глубже и "тяжелее" снег, тем меньше время топления лыжни каждым участником. При плохой видимости (в лесу, в метель или в сумерки), когда необходимо постоянно сверять направление движения по компасу, группу разделяют на несколько подгрупп (например по три человека), по очереди участвующих в прокладывании лыжни. Руководитель идет за первой подгруппой, видит всех участников и командами указывает направляющему путь движения. В топлении участвуют три человека, которые сменяют друг друга, становясь перед руководителем. Уставшая группа по распоряжению руководителя уходит назад, а вместо нее выходит следующая.

Преодоление склонов. Успешное преодоление на лыжах различных по крутизне и характеру снежного покрова склонов возможно, когда все участники хорошо владеют приемами подъемов, спусков, торможений и поворотов. Во время занятий нетрудно показать, что рюкзак, особенно станковый, увеличивает инерционные моменты при спусках с гор и часто приводит к падениям. Отработанным можно считать лишь тот прием, который уверенно выполняется с рюкзаком за плечами.

Подъемы. В зависимости от крутизны и характера снега на склоне подниматься можно ступающим шагом, "полуелочкой", "елочкой", "лесенкой" и зигзагом.

Ступающим шагом обычно поднимаются на ровные и пологие склоны. При этом надо наклоняться корпусом вперед и сильнее опираться руками на палки, а при "отдаче" ставить лыжи с прихлопом.

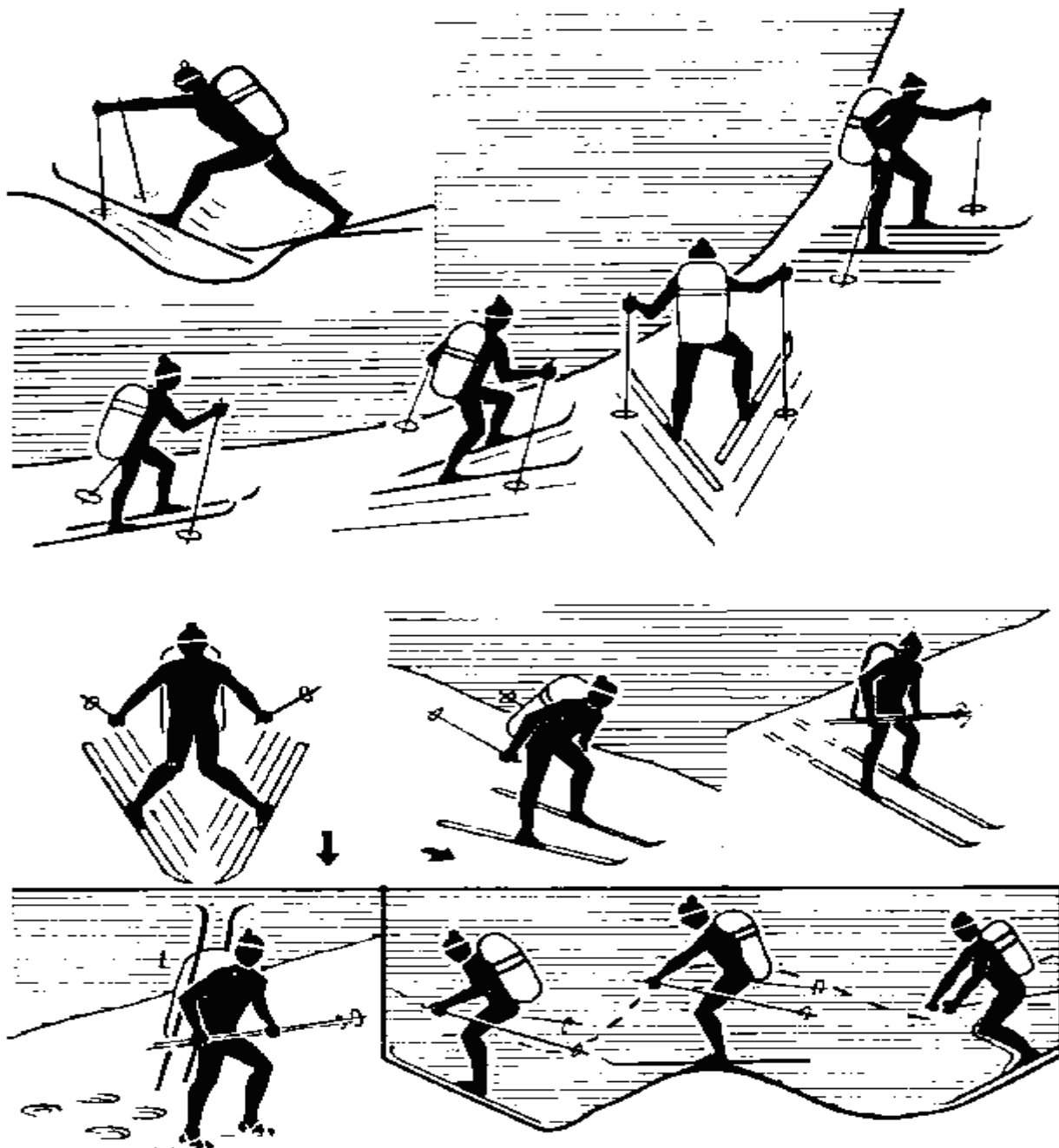


Рис 18. Элементы техники туриста-лыжника (слева направо, сверху вниз): преодоление канавы, подъем ступающим шагом, "полуелочкой", "елочкой", "лесенкой"; торможение "плугом", "полуплугом", с помощью палок; движение на кошках; движение на сложных склонах

На более крутых склонах следует двигаться "полуелочкой" наискосок к склону; лыжа, находящаяся выше по склону, ставится по направлению движения, тогда как другая несколько развернута в сторону.

"Елочкой" поднимаются на склоны средней крутизны, когда подъем "полуелочкой" невозможен. При этом носки лыж широко разводятся в стороны и лыжи твердо ставятся на внутренние ребра. Но прежде, чем переставить лыжу, необходимо освободить ее от нагрузки, т. е. перенести тяжесть тела на другую лыжу. Чтобы носки лыж не зарывались в снег, следует одновременно приподнимать носок ботинка и нажимать на пятку.

На крутых и обрывистых склонах лучше всего подниматься "лесенкой": стоя боком к склону, последовательно переставлять вверх лыжи и палки. При этом не нужно делать слишком широкий шаг, а прежде чем перенести тяжесть тела на "верхнюю" лыжу, необходимо утоптать ею снег. На широких склонах, когда подъем

"лесенкой" из-за осыпания снега невозможен, поднимаются "лесенкой" наискосок, т. е. одновременно с подъемом продвигаются несколько вперед.

Подъем зигзагом применяется обычно на длинных нелавиноопасных склонах, по которым двигаются скользящим шагом, "полуелочкой" или "лесенкой" наискосок. При этом способе подъема требуется соблюдать особые предосторожности, чтобы исключить подрезание снега на склоне; отрезки пути от поворота до поворота должны быть не длиннее 30 м и прокладываться под прикрытием деревьев, кустов и камней. Перемена направления движения на склоне производится способом поворота "кругом" стоя спиной к склону. Из положения лицом к склону выполнять этот прием более сложно, а главное - небезопасно (при потере равновесия турист падает спиной вниз по склону, что затрудняет "зарубание" палками и остановку движения упавшего). Поэтому и в период обучения, и в походе необходимо организовать подстраховку, особенно тех участников, которые неуверенно выполняют поворот "кругом".

При смене направления движения возможно падение одного участника на другого, находящегося ниже по склону. Поэтому группа должна двигаться так, чтобы на каждом участке подъема было не более одного-двух человек. Наиболее безопасен для движения в обратном направлении способ "челноком", когда группа разворачивается одновременно: замыкающий становится направляющим, а первый - последним. Этот способ несколько удлиняет путь, но позволяет группе двигаться компактно, что особенно важно в условиях плохой видимости.

Спуски на лыжах - важнейший элемент лыжной техники. В результате занятий и тренировочных выходов участники будущих походов должны научиться самостоятельно выбирать стойку и способ спуска в зависимости от крутизны склона и характера снежного покрова.

Для закрепления навыков и обретения уверенности при спусках инструктор должен подобрать сложный склон (когда пологие участки чередуются с крутыми, выпуклые формы ската - с вогнутыми и ровными) с разнохарактерным снежным покровом. Спуск по такому склону требует быстрого выбора соответствующей стойки и приема сохранения равновесия. Спуск по склону с неоднородным снежным покровом характеризуется увеличением скорости на участках плотного снега и резким торможением на рыхлом снегу, что приводит к потере равновесия и падению вперед. Использование простого приема ("разножка"), когда одна нога с лыжей выдвинута вперед, позволяет увеличить эффективность торможения. С увеличением тормозящего момента для погашения рывка тела вперед ногу необходимо выдвинуть еще дальше вперед и больше согнуть в колене.

В зависимости от крутизны склона и характера снежного покрова выбираются стойка и способ спуска.

Спускаться можно в высокой, средней и низкой стойках. При спусках со склонов средней крутизны наиболее выгодна средняя стойка. Для этого необходимо развести лыжи на ширину 15- 20 см, ноги согнуть в коленях, а корпус наклонить вперед до положения, при котором из-за коленей можно было бы видеть носки ботинок. Полусогнутые в локтях руки следует опустить вдоль туловища, палки держать кольцами назад (никогда не выносить палки вперед во избежание травм).

На крутых склонах рекомендуется спускаться в низкой стойке, для чего необходимо сильно согнуть ноги в коленях, присесть, корпус наклонить вперед и вынести руки вперед.

В зависимости от крутизны склона спускаться можно по прямой, зигзагом, боковым соскальзыванием и "лесенкой".

Спуск по прямой целесообразен на ровных, коротких, средней крутизны, хорошо просматриваемых склонах, не допуская сильного разгона. С увеличением скорости необходимо прибегнуть к торможению различными способами, вплоть до преднамеренного падения, поскольку это лучше сделать умышленно, чем потеряв контроль.

На крутых протяженных склонах, без признаков лавинной опасности, когда торможение не обеспечивает контролируемой скорости, спускаться следует зигзагом, разворачиваясь в нужном направлении на ходу "плугом". При спуске группой по одному пути гасить скорость можно путем выката одной или обеими лыжами с лыжни, а также торможением с помощью лыжных палок.

На крутых недлинных склонах, без обрывистых участков необходимо использовать боковое соскальзывание. Для этого следует поставить лыжи параллельно склону и, нажимая на ребра лыж, обращенные к склону, уменьшить сцепление их со снегом до момента начала скольжения. При увеличении скорости нужно усилить упор на ребра лыж, обращенных к склону.

Спуск "лесенкой" применяется на крутых склонах, исключая спуски зигзагом и соскальзыванием. На склоне с настовым или обледенелым покрытием лыжи необходимо ставить твердо, с прихлопыванием на кант.

Торможение. Уверенное владение всеми способами торможения позволяет регулировать скорость спуска и своевременно останавливаться в нужное время и в желаемом месте.

Прежде чем отрабатывать способы торможения, следует освоить остановку преднамеренным падением. Для этого надо присесть как можно ниже и упасть на бок, откинув руки с палками назад, лыжи поставить поперек склона и, упираясь ими в снег, затормозить движение по склону. Характерная ошибка - падение плашмя, без предварительной группировки.

Чаще всего применяется торможение "плугом" - двусторонним упором внутренними ребрами лыж. Для этого необходимо, удерживая носки лыж вместе, развести пятки, и тем шире, чем быстрее нужно остановиться.

При спусках наискосок склона торможение осуществляется одной лыжей, находящейся ниже по склону; этот способ называется "полуплугом" или "односторонним упором".

Торможение с помощью палок применяется при спусках наискосок склона, а иногда и при прямом спуске. Для этого надо несколько присесть, а палки, сложенные вместе, уткнуть штырьками в снег и, увеличивая давление, замедлить движение.

Повороты. К обучению поворотам целесообразно приступать после отработки приемов торможения, поскольку они выполняются из позиций торможения "плуг" и "полуплуг". Более сложные способы поворотов с тяжелым рюкзаком и без специальных креплений туристам-лыжникам не рекомендуются.

Поворот из положения "плуг" обычно применяется после замедления скорости спуска на склонах средней крутизны при любом характере снега. Для выполнения поворота надо перенести тяжесть тела на одну ногу и поставить лыжу круто на ребро, а другую ногу загрузить и, подтянув запятник, поставить параллельно правой.

Поворот из положения "полуплуг" выполняется на более высоких скоростях, когда направление движения необходимо изменить плавными виражами. Начинать его удобней при спуске наискосок к склону. Для этого надо запятник разгруженной верхней лыжи отвести в сторону, поставить на ребро и перенести на нее тяжесть тела, а нижнюю лыжу поставить на снег плоско и подтянуть запятник, за счет чего и осуществляется поворот.

При спусках на небольших скоростях по пологим склонам изменять направление движения можно способом переступания. Например, при повороте в левую сторону более сильные толчки производятся правой ногой.

Как уже упоминалось, в лыжных походах по среднегорным районам (особенно с альпийскими формами рельефа) наиболее крутые склоны перевальных участков проходятся с применением техники горного туризма, элементы которой были рассмотрены выше.

Основы техники водного туризма

Водный - один из наиболее массовых видов самостоятельного туризма. Его особенность - разнообразие используемых плавсредств (лодки и байдарки в походах I-III категорий сложности, байдарки, надувные лодки, плоты и катамараны в походах всех остальных категорий). Разнообразие плавсредств расширяет круг вопросов, составляющих техническую подготовку туристов-водников, так как требует большего объема работы по подготовке плавсредств к походу. В водном туризме техническая подготовка включает освоение техники движения (техники гребли - различной для разных типов судов), преодоления препятствий, страховки и спасательных работ.

Техника движения и преодоления препятствий в водных походах включает как элементы собственно движения на воде обходом препятствий, так и различные приемы обноса препятствий и проводки судов с берега. На маршрутах III - V категорий сложности включаются также элементы комбинации водного маршрута с пешим или горным (подходы, а также волоки с преодолением перевалов), где применяются элементы пешеходного и горного туризма.

Участники массовых водных походов (в том числе походов выходного дня, многодневных некатегорийных походов и походов I категории сложности по спокойным рекам и озерам), совершаемых на лодках (прогулочных, шлюпках, ялах), до выхода на маршрут осваивают технику народной гребли и гребли на морских ялах.

Наиболее распространенное плавсредство для спортивных походов I-III категорий сложности - туристская байдарка. Освоение основных приемов гребли и управления байдаркой - это тот фундамент технической подготовки туриста-водника, без которого невозможно дальнейшее совершенствование техники, необходимой в водных походах высших категорий сложности. Начальная техническая подготовка туриста-водника к спортивному походу на байдарке включает: посадку в байдарку с берега и с воды; отчаливание от берега с последующим разворотом судна на 180°; заваливание при слабом (до 0,5 м/сек) течении с разворотом судна на 180°; преодоление естественных и искусственных препятствий.

Следующий этап технической подготовки туриста-водника включает преодоление естественных препятствий, характерных для маршрутов II-III категорий сложности: ход против течения, проводка байдарки против течения на

бечеве и "корабликом", преодоление каменистых перекатов, несложных порогов, стоячих волн; прохождение прижимов; преодоление улова.

Освоение новичками основных приемов гребли и управления байдаркой начинается со знакомства с веслом: в отличие от народной гребли (на шлюпках, прогулочных лодках, ялах), с которой даже новички в водном туризме достаточно знакомы, весло для байдарочной гребли (как спортивной, так и туристской) имеет другой способ хвата. В походах I-III категорий применяется комплектное к стандартной байдарке весло, т. е. имеющее стандартную длину. В походах IV-V категорий сложности туристы нередко пользуются самодельными надувными каяками, а весла используют спортивные. Подбор длины весла производится в этом случае индивидуально, по тому же принципу, что и подбор длины лыж: при высоком росте весло можно взять несколько короче, при малом - длиннее (на 5-10 см).

Лопастей весла для спортивной байдарки развернуты относительно друг друга на 90°. Точно так же должны быть развернуты при сборке лопасти весла, имеющегося в комплекте к стандартной туристской байдарке.

При прямом, неразвернутом, весле происходит жесткий захват его двумя руками, и гребец, пытаясь сделать гребок, вынужден сгибать кисть верхней, толкающей, руки, что существенно снижает эффективность толчка. Кисти закрепощены, что приводит к быстрому утомлению мышц предплечья.

Нормальная ширина хвата, т. е. расстояние между кистями рук на весле, должна быть равна чуть меньшему расстоянию между локтями разведенных в сторону рук.

Посадка в байдарку с берега. Вначале в нее садится задний гребец (№ 2), потом передний (№ 1). Гребец № 1 придерживает байдарку за фальшборта, пока № 2 не сядет. Потом № 1 кладет весло таким образом, чтобы одна лопасть легла на фальшборт перед сиденьем гребца № 1, а другая - на берег. В это время Гребец № 2 придерживается за берег рукой или веслом.

Посадка в байдарку с воды. Оба гребца кладут весла перед своими сиденьями поперек байдарки, на фальшборта. Посадка производится в той же последовательности. При посадке гребца № 1 гребец № 2 упирается веслом в дно.

Отчаливание байдарки от берега с последующим разворотом на 180°. Перед посадкой гребцов байдарка всегда должна находиться носом против течения.

Технически наиболее простой способ изменения курса байдарки (поворота) - дугообразный гребок, начинающийся от носа или кормы. Этот гребок тем эффективнее, чем дальше от байдарки движется лопасть. Дугообразный гребок от кормы аналогичен гребку от носа.

Приведенный способ разворота байдарки особенно эффективен при невысокой скорости ее относительно течения воды. Когда скорость велика и судно сопротивлением воды стабилизировано на курсе, поворот его с помощью такой техники требует больших усилий.

Техника гребли вперед в туристских байдарках принципиально не отличается от применяемой в спортивной гребле. Туловище должно быть прямым, ступни упираются в перекладыни кильсона, колени - в фальшборта. Жесткость посадки проверяется легким откренением судна движением бедер.

Заваливание на слабой (до 0,5 м/сек) струе с разворотом байдарки на 180°. Передний гребец короткими дугообразными гребками гребет с одной стороны байдарки, задний табанит тыльной стороной весла с противоположной стороны.

Препятствия на водном маршруте принято подразделять на естественные и искусственные.

Основные естественные препятствия - мели, перекаты, быстрины, отдельные камни, топляки, береговые заросли, завалы.

Песчаные мели и перекаты для байдарок, как правило, серьезной опасности не представляют. Их преодолевают по наиболее глубокому месту, которое можно определить по темному цвету воды, большей скорости течения, крупной и ровной волне при ветре. Расположение мелей в русле нередко меняется после паводков и половодий.

Волны на открытых водоемах. При высоте волн до 0,5 м и наличии на байдарке фартука и средств непотопляемости начинающие туристы могут проходить их вблизи подветренного берега с интервалом между байдарками не более 15-20 м. При более сильной (высокой) волне начинающие туристы должны идти к берегу и зачаливаться.

Быстрины удобны для движения на прямых участках рек без большого уклона. На поворотах они требуют осторожности. Во избежание навала байдарки на вогнутый берег следует заранее сходить с середины потока и прижиматься к выпуклым участкам берега.

Заросли. Нависшие над водой кусты, подмытые деревья часто служат причиной переворота (оверкиля) байдарки. Поэтому на быстрых реках следует держаться подальше от навального (вогнутого) берега с нависающей растительностью и не пытаться затормаживать судно, ухватившись за неподвижные предметы.

Завалы образуются там, где упавшие деревья перегораживают реку. В случае завала байдарку приходится обносить по берегу или расчищать небольшие проходы. При высокой скорости течения важно заранее пристать к берегу, чтобы не быть затянутыми под препятствие. К искусственным препятствиям относятся мосты, паромы, некоторые рыболовные сооружения, плотины, шлюзы, молевой сплав.

Мосты на небольших реках проходят, как правило, под наиболее высоким пролетом. Подходить к мосту надо на малой скорости. Следует опасаться старых устоев, топляков, свай, других препятствий. Особо осторожно надо проходить под мостами, пересекающими реки под острыми углами: вероятность навала на устой здесь наибольшая.

Паромные переправы проходят в соответствии с положением парома: либо посередине реки над тросом, либо под тросом, прижавшись к высокому берегу.

Плотины, шлюзы, наплавные мосты, запани (цепи бревен, связанных тросом), лесные заторы, молевой сплав туристы-водники должны обносить. Не подходя близко к препятствию, надо пристать к берегу и просмотреть путь волока.

К типичным препятствиям на маршрутах II и III категорий сложности относятся ход против течения, каменистые перекаты, пороги, прижимы, волоки.

Ход против течения. На спокойной реке (скорость течения на плесе не более 1 м/сек) идут на веслах. Отдельные мелководные быстрины при скорости течения свыше 2-3 м/сек и каменистые перекаты преодолевают с помощью проводки вброд. Туристы должны обязательно быть обуты. На длинных аналогичных участках, а

также при низкой температуре воды применяют проводку байдарок бечевой. Приведем два способа проводки бечевой, наиболее часто применяемые.

1. К носовой обвязке привязывается веревка длиной 10-15 м, за которую один турист ведет байдарку, а второй веслом направляет ее нос в нужную сторону.

2. К носовой и кормовой обвязкам привязываются веревки длиной по 10-12 м, за которые байдарку ведут два туриста. Их задача - так выбрать длину веревки и дистанцию между собой, чтобы байдарка шла параллельно берегу и испытывала наименьшее сопротивление потока. Этим способом (он называется "кораблик") при невысокой скорости течения можно вести байдарку и в одиночку.

Описанные способы целесообразны, если возможен свободный проход вдоль берега. Проводка байдарок на бечеве и вброд применима также при ходе вниз по течению.

Каменистые перекаты проходятся на небольшой скорости; направление держать в центре треугольника, образованного сходящимися струями потока, где глубины обычно большие, а русло чище.

Пороги. Порог - это участок реки с большим падением и скоростью воды, осложненный многочисленными камнями и стоячими валами от сходящихся струй. О приближении к порогу можно узнать по замедленному течению и шуму воды. Достаточно серьезные пороги встречаются и на маршрутах II и III категорий сложности, поэтому надо знать хотя бы общие правила их прохождения.

Все пороги, линия движения в которых не просматривается с воды до конца или хотя и просматривается, но не вполне безопасна, необходимо разведать с берега. Несложные пороги с короткими чистыми сливами и невысокими валами проходят по основной струе.

При прохождении порогов с большим количеством камней в русле приходится маневрировать между ними. Для этого надо заднему гребцу притабанивать со стороны препятствия, а переднему делать короткие дугообразные гребки с другой стороны, стремясь как бы обтечь камень корпусом байдарки, все время просматривая дальнейший путь.

Длинные пороги (1-2 км и более) следует проходить отрезками по 200-300 м с промежуточными чалками, предварительно разведав и наметив места чалок и страховок.

Стоячие валы в порогах нужно проходить по возможности носом, перпендикулярно или под углом, незначительно отличающимся от прямого. При этом крутые валы надо преодолевать на скорости, "прокалывая" их, а пологие - можно без скорости, взбираясь на них. Если есть возможность, линию стоячих валов лучше проходить по краю, где они ниже. При гребле в стоячих валах лопасть следует погружать в гребень вала, а не во впадину между ними.

При прохождении прижимов надо держаться края струи, дальнего от прижима.

Применяемые приемы: прохождение на положительной скорости по краю струи, дальнему от прижима, с последующим разворотом байдарки на 180°, а также прохождение по тому же краю струи на отрицательной скорости. В этом случае оба гребца табанят, строго следя, чтобы угол атаки между направлением струи и кормой байдарки всегда был острым (10-15°, в зависимости от ситуации). Тот же прием можно выполнять, развернув байдарку носом против течения. В этом случае гребцы гребут вперед, здесь угол атаки будет уже между носом байдарки и направлением струи. В обоих случаях поток сам отталкивает байдарку от прижима.

Очень опасны прижимы с подсосом под скалу; прижимы с отбойной струей всегда позволяют избежать навала на скалу.

Для пересечения быстрого применяется траверс. Его осуществление наиболее надежно, когда байдарка движется носом против течения. Скорость течения в быстротоке максимальная у середины реки и очень мала у берега, что необходимо учитывать, начиная траверс под минимальным углом к течению.

При входе в улов важно как можно скорее втянуть байдарку в "уловную" воду. Только тогда снос будет невелик и маневр удастся даже при небольшом размере улова. Для этого необходимо заранее несколько развернуть байдарку на струе носом к улову и придать ей ускорение поперек струи. Как только нос врежется в "уловную" воду, носовой гребец зацепом страхует байдарку от переворота, а кормовой одним-двумя сильными гребками вгоняет ее в улов и обратным гребком завершает разворот.

При выходе из улова на струю, напротив, не следует разгонять байдарку. Достаточно, чтобы струя подхватила нос. Тогда разворот произойдет за счет разницы скоростей воды в основной и "уловной", струях. Оба гребца при этом креном внутрь поворота и обратным гребком страхуют байдарку от переворота.

К препятствиям на маршрутах IV-V категорий сложности относят шиверы и пороги, но значительно более мощные и сложные, каньоны, непроходимые участки реки с тяжелыми обносами, низкую температуру воды, зачастую длительные и тяжелые подходы к маршруту, ненаселенность района. Для успешного прохождения таких маршрутов к группам предъявляются повышенные требования в технике и тактике, подготовке к путешествию. Все участники должны иметь хорошую физическую подготовку, владеть основами водной слаломной техники.

Для этой цели необходимо проводить предподходные тренировки. За 2-4 месяца до основного похода желательно провести тренировочный поход средней категории сложности. В нем отрабатываются и проверяются отдельные технические приемы, тактика прохождения сложных участков, взаимодействие экипажей, организуются и проводятся страховочные работы, проходят испытания образцы нового снаряжения и многое другое.

Отличной школой является участие в соревнованиях по технике водного туризма. Ведь хорошее владение техникой гребли и управления судами - один из решающих факторов успеха водного путешествия.

Надувные суда и их применение. В водном туризме наиболее широко используются следующие надувные суда: надувные лодки типа ЛАС, НДЛ, надувные плоты ПСН-6, ПСН-10, СП-10, СП-12, катамараны и каркасные плоты с надувными элементами.

Для управления каркасными плотами применяются гребки, расположенные на носу и корме плота. На надувных плотках, катамаранах гребут однолопастными веслами канойным способом. На них применяется та же техника гребли, те же приемы, что и в водном слаломе.

Надувные суда позволяют проходить более сложные маршруты. Применение надувных судов целесообразно начинать с походов III категории сложности, имея байдарочный опыт этой категории сложности.

В последние годы широкое распространение получили походы, в которых используются разные классы судов в одной группе (например, 2-3 байдарки и 1-2 катамарана, или надувных плота, или каркасный плот и катамаран).

Наряду с достаточно длинной пешей частью (комбинированный поход) это наиболее интересное и перспективное направление в водном туризме.

Обеспечение безопасности. Водный - один из наиболее опасных видов туризма. Первое условие обеспечения безопасности водника - наличие индивидуальных спасательных средств на каждого участника любого водного похода, независимо от сложности маршрута. Анализ несчастных случаев показывает, что в подавляющем большинстве они были вызваны отсутствием, неисправностью или неправильным использованием индивидуальных спассредств.

Индивидуальное спассредство должно действовать без вмешательства спасаемого, обеспечивать плавучесть человека в воде, предохранять важные жизненные органы от ударов о камни.

Туристы часто используют армейские спасжилеты, имеющие подъемную силу 15 кг, достаточную для большинства походов. В сложных походах по горным рекам с сильно вспененной водой необходимы жилеты с подъемной силой не менее 22-24 кг. Для увеличения подъемной силы жилета применяются дополнительные надувные (или с наполнением из пенопласта) элементы плавучести.

Туристы, плавающие на надувных судах, часто применяют спасательные комплекты, защищающие ноги, колени и бедра от ударов о камни. Байдарочникам такие комплекты не рекомендуются, так как мешают быстро покинуть судно при перевороте.

В период межсезонья и при сплаве по горным рекам каждому участнику необходим гидрокостюм, хорошо защищающий тело от переохлаждения.

5.9. Тактика в туризме

В самом общем виде тактическую подготовку можно определить как способность группы совершать целенаправленные действия, позволяющие эффективно решать как общие, так и частные задачи похода и обеспечивать безопасность всех его участников. Следует различать групповую и индивидуальную туристскую тактику. При этом нужно иметь в виду, что задачи группового характера решаются как на этапе подготовки похода (выбор и подробное изучение района маршрута, планирование маршрута и составление календарного плана похода, тщательно продуманное материально-техническое обеспечение группы, планирование мер безопасности), так и непосредственно на маршруте (изменение плана похода и графика движения, организация вынужденных привалов и дневок, предварительная разведка и обработка отдельных сложных или объективно опасных участков маршрута, организация забросок продуктов питания, топлива и снаряжения, перераспределение обязанностей между участниками). На групповую тактику и возможную необходимость ее корректировки влияют: резкие изменения погодных условий и стихийные бедствия, необходимость срочного оказания помощи другой туристской группе, потерпевшей аварию, или местному населению в случае стихийного бедствия, травма или заболевание кого-либо из участников, неудовлетворительное состояние (физическое, психическое) группы, необходимость не предусмотренной предварительным планом общественно полезной работы.

Все тактические групповые действия участников похода должны в полной мере способствовать обеспечению безопасности на маршруте, максимальному решению воспитательных, оздоровительных и образовательных задач. Что касается конкретных условий учебного похода со студентами института физической

культуры, следует подчеркнуть, что применяемые варианты групповых тактических действий должны решать помимо перечисленных выше задач также задачу обучения туризму будущих специалистов по физической культуре и спорту. Поэтому некоторая часть тактических вариантов должна удовлетворять эффективности методов обучения. Например, использование повторного метода прохождения определенного сложного отрезка маршрута с целью отработки технико-тактических действий участников похода. Как правило, отрезок маршрута, на котором используется повторный метод, должен быть связан с преодолением препятствий. Этот метод применяется только в том случае, если преподаватель - руководитель группы убежден в абсолютной безопасности данного отрезка и в возможности полного визуального контроля за действиями группы. Тактическим вариантом в целях обучения студентов может быть и специальный выбор переправы в наиболее сложных условиях с применением подручных средств независимо от того, что рядом имеется мост. В целом следует отметить, что в основе использования тех или иных тактических приемов в учебном походе должен быть анализ складывающейся обстановки для формирования у студентов умений и навыков, необходимых при организации и проведении туристских мероприятий.

- Индивидуальная тактическая подготовка участника похода складывается из умений распределять силы на отрезках дневного перехода и в целом на маршруте; отдыхать на привалах;

- рационально передвигаться, особенно на сложных отрезках маршрута; ориентироваться на местности (оптимальный выбор пути);

- осуществлять страховку и самостраховку (выбор способов).

Важный компонент тактической подготовки туристов - умение быстро и качественно решать разнообразные технико-тактические задачи, связанные с выбором тех или иных технических приемов, наиболее целесообразных в конкретной ситуации. При этом решаются задачи выбора применительно к технике движения, приемам страховки, организации бивака, технике ориентирования. Так, ряд приемов ориентирования (сличение карты с местностью, определение точки стояния, азимутальное движение в заданном направлении, счисление пути) относится к числу чисто технических, но выбор пути, соизмерение скорости движения с точностью ориентирования - это тактические задачи, решаемые одновременно с техническими.

Аналогичные технико-тактические задачи решаются и при организации бивака (определение времени, когда группе уже необходимо прекратить движение и остановиться на ночлег, а также выбор места бивака - задачи тактические, создание же удобного и безопасного бивака - дело техники). Многочисленные технико-тактические задачи решаются туристскими группами при прохождении маршрута, организации страховки на крутых склонах, организации переправ.

В начальной тактической и технико-тактической подготовке туристы (в массовых туристских походах) получают следующие умения и навыки: выбор пути, анализ точности ориентирования и скорости движения на отдельных участках; сопоставление графиков движения - запланированного и фактического; разбор вариантов преодоления препятствий.

Первые три задачи решаются каждым участником. Для наиболее эффективного освоения навыков выбора маршрута и умения анализировать ошибки в ориентировании это необходимо делать на привале. Маршрут заранее разбивается

на участки "часового хода" (группа идет 45-50 мин. и отдыхает 10-15 мин.), и на каждом привале обсуждаются варианты движения и способы ориентирования. На очередном привале делается краткий разбор пройденного участка и выбор пути движения по следующему участку.

Запланированный график движения по участкам маршрута лучше всего записать в форме таблички на обратной стороне фотокопии картосхемы маршрута (табл. 8).

Таблица 8.

Форма учебного графика движения

День пути	Участок маршрута	По плану		Фактически		Примечания
		Протяженность, км	Ходовое время, час.	Протяженность, км	Ходовое время, час.	
1-й и т.д.	Пункт выхода - пункт 1					
	Пункт 1 - пункт 2					
	Пункт 2 - пункт 3					
	Пункт 3 - пункт 4					
	Пункт 4 - пункт 5 (место ночлега)					
	Всего за день					
	Пункт 5 (место ночлега) - пункт 6					
	Пункт 6 - пункт 7					
	Пункт 7 - пункт 8					
	Пункт 8 - пункт 9					
	Пункт 9-пункт 10 (конечный пункт)					
	Всего за день					
	Всего по маршруту					

В таблице пункты условно пронумерованы. В действительности они имеют либо географическое название, либо характерные топографические определения (высота 133 м, безымянный левый приток реки Пышма, 18-й км Логойского шоссе).

Протяженность участков маршрута по плану определяется заранее любым топографическим способом (циркулем-измерителем или курвиметром), фактическая протяженность - по счислению пути способами, принятыми в глазомерной съемке маршрута (см. главу 8). Ходовое время записывается в часах и минутах.

В графе "Примечания" дается краткое объяснение расхождения плановых параметров по участку (протяженности и ходового времени) с фактическими. Например, фактическая протяженность участка оказалась выше из-за необходимости обхода препятствия, не показанного на картосхеме, или потребовалось меньшее ходовое время на данном участке, так как группа прошла его по хорошей попутной просеке.

Умение планировать график движения и анализировать отклонения от него - важный показатель тактической подготовки участников туристских походов.

Уплотнение графика в учебных походах достигается максимальным использованием времени на привалах. Выбору удобного места для привалов следует уделять должное внимание. Важно также, чтобы прохождение предыдущего участка маршрута и выход к месту привала совпадали с началом возможного препятствия. Так, привал на берегу реки позволит провести обсуждение способов переправы. Место привала дает достаточно необходимой информации для обсуждения его преимуществ и недостатков с точки зрения возможности организации бивака.

Организация разбора похода - важный элемент организационно-методической и тактической подготовки. Анализ маршрута, плана его прохождения, графика движения (по плану и фактического) является составной частью похода. Разбор проводится с использованием картосхемы маршрута и таблиц с анализами графика движения.

При рассмотрении вопросов тактической подготовки туристов и совершенствования педагогических приемов обучения тактике важно обратить внимание на существенное различие в организации технической и тактической подготовки.

Обучение разнообразным техническим приемам организуется прежде всего в подготовительном периоде. При этом огромную роль в совершенствовании техники движения и страховки играет участие туристов в соревнованиях по технике туризма. Дальнейшее обучение технике, причем на наиболее высоком для данного контингента туристов уровне, продолжается и в походе, но основы технической подготовки закладываются в подготовительном периоде.

С тактической подготовкой дело обстоит наоборот: основное обучение тактике происходит именно на маршруте (т. е. в основном периоде подготовки). Значительную роль играет и послепоходный (переходный) период - разбор похода, подготовка отчетных материалов. Значение подготовительного периода в целом меньше, так как важнейшие вопросы тактики похода (выбор района, разработка маршрута, составление календарного плана похода и плана материально-технического обеспечения) решает, как правило, руководитель. Это прежде всего относится к учебным походам. Что же касается спортивных походов (особенно высшей категории сложности), то в этих случаях роль подготовительного периода в тактической подготовке всех участников группы существенно возрастает, так как в спортивных группах все члены команды принимают непосредственное участие в решении важнейших тактических задач.

5.10. Особенности подготовки взрослых туристов

Широкая автоматизация и механизация труда и быта, развитие транспортных средств привели к тому, что сегодня доля физического труда значительно снизилась. С другой стороны, в повседневной жизни резко возросла нервная напряженность, от

чего человек и после прекращения трудовой деятельности остается еще некоторое время в состоянии повышенной возбудимости. Для более быстрого торможения возбуждения необходимо создание нового доминантного очага. В общем виде путь к этому решению дан в учении И. М. Сеченова об активном отдыхе.

Как одно из действенных средств активного отдыха можно рассматривать туристские походы, слеты и соревнования. Самодеятельный туризм представляет собой эффективное средство снятия нервного напряжения, развития выносливости, сердечнососудистой системы, функциональных резервов внешнего дыхания.

Особенности туристской подготовки студенческой молодежи

Туризму принадлежит огромная роль в организации досуга студентов, сохранении и повышении их работоспособности. Клуб туристов вуза служит организационно-методическим центром по проведению массовых туристских мероприятий, спортивных походов, подготовке общественных туристских кадров (особенно руководителей походов выходного дня), пропаганде туризма, воспитанию молодежи на боевых и трудовых традициях и узбекского народа. Особенности построения тренировки студентов связаны с малоподвижным образом их жизни, незначительными физическими нагрузками. Задачи тренировочного процесса - сохранение и укрепление здоровья на основе всестороннего воспитания физических качеств и выполнения нормативов комплекса «Алпомыш» и «Барчиной» соответствующей возрасту ступени; овладение широким кругом специальных упражнений избранного вида туризма. Методы и средства тренировки изложены в главах 5, 11-13. Формы физической подготовки - утренняя гимнастика, обязательные и факультативные занятия, физкультурные паузы, занятия в туристских секциях, походы выходного дня, соревнования по технике туризма, занятия в спортивно-оздоровительных лагерях.

Студенты отправляются в походы в каникулярное время - зимой и летом. Туристскому походу предшествует подготовительный период (примерно около месяца), совпадающий с экзаменационной сессией, а значит, и со значительным снижением, как правило, физической активности. Учитывая это, в вузах рекомендуется повышать тренировочные нагрузки в предсессионный период, чтобы последующий спад был заранее спланирован. Все основные предпоходные мероприятия (комплектование группы, выбор района похода и изучение материалов по маршруту, подготовка снаряжения, медицинской аптечки, составление перечня продуктов питания, выпуск в МКК) должны быть завершены до начала сессии.

Кафедры физического воспитания вузов обязаны контролировать все виды подготовки студентов к походам в полном соответствии с "Правилами организации и проведения самодеятельных туристских походов и путешествий на территории Узбекистана", утверждать руководителя группы и ее состав, обеспечивать необходимым снаряжением, создавать условия для физической, технической и теоретической подготовки участников группы.

Особенности туристской подготовки в основной период трудовой деятельности

С получением общего и профессионального образования в дальнейший период трудовой деятельности молодого человека физическое воспитание средствами туризма осуществляется в основном самостоятельно с использованием разнообразных форм двигательной активности: утренней гимнастики, ходьбы, бега (или езды на велосипеде) до места работы и обратно. Важными формами также

служат физкультурные паузы и производственная гимнастика, тренировки в туристской секции или по индивидуальному плану, походы в выходной день с товарищами по команде или семьей, слеты и соревнования. Во всех формах занятий необходимо учитывать физическую нагрузку на организм. Для определения интенсивности тренировки используют показатель частоты пульса. Существует несколько способов слежения за пульсом. Один из них - "индекс Никитина": из суммы ударов пульса за минуту, подсчитанной через 10 мин. после завершения тренировки, надо вычесть сумму ударов пульса за минуту в покое, сидя, до выхода на тренировку. Разница между этими величинами для людей с ослабленным здоровьем не должна превышать 10 ударов. Если разница больше, нагрузку следует ослабить, если меньше - нагрузка мала. Для более тренированных, обладающих значительным запасом прочности, разница пульса допускается от 18 до 25 и даже 30 ударов.

Если занимающиеся ставят серьезные спортивные цели в туризме (участие в чемпионате Узбекистана, достижение звания "Мастер спорта Узбекистана"), то решаются задачи приобретения высокого уровня всесторонней физической подготовленности во взаимосвязи с основательной базой теоретической, технической, тактической и психологической подготовки. Особенности построения тренировочных занятий с людьми в период их трудовой деятельности зависят от их туристской квалификации, спортивного стажа, специфики вида туризма, режима трудовой деятельности, других условий. Организация тренировок в общей системе подготовки в туристских секциях коллективов физкультуры планируется в соответствии с общими закономерностями построения спортивной тренировки (см. главы 11-13).

Особое внимание в настоящее время уделяется семейному туризму. Как правило, родители сами организуют простые (некатегорийные) и категорийные походы. Следовательно, они обязаны соответствующим образом подготовить к нагрузкам и сложностям естественных препятствий планируемого маршрута не только себя, но и детей. При подготовке к походу следует уделять основное внимание всесторонней подготовке организма ребенка к предстоящим нагрузкам, обучить его основным туристским упражнениям, мерам безопасности в походе. Отличное средство обучения и физической тренировки - соревнования на туристской полосе препятствий и в спортивном ориентировании. Чем старше дети, тем сложнее дистанция.

Туризм в жизни людей старшего возраста

В решении одной из важных социальных проблем - продление жизни и трудоспособности лиц старшего возраста - важная роль принадлежит туризму. Походы и экскурсии с непродолжительными, легко регулируемые нагрузки доступны всем возрастам. Туристские мероприятия - один из мощных факторов, способствующих увеличению адаптационных возможностей стареющего человека. Под влиянием систематических занятий туризмом и другими видами физкультурной деятельности у пожилых людей улучшается общее самочувствие, они меньше подвержены коронарной недостаточности, повышаются их творческая активность и работоспособность, увеличивается продолжительность жизни.

Физическое воспитание средствами туризма людей старшего возраста проводится с использованием самостоятельных занятий, в группах здоровья и

секциях общей физической подготовки. Занятия должны проводиться круглогодично, с частичным изменением средств. Но чем старше возраст, тем меньше возможность поступательного развития физических качеств. Первостепенное внимание при конкретизации заданий и регулировании нагрузок уделяется принципу доступности и индивидуализации. Признаками доступности применяемых нагрузок при ходьбе с рюкзаком или без него служат приятная усталость, свободное, слегка учащенное дыхание, чувство удовлетворенности, небольшое потоотделение. Рекомендуются через каждые три месяца проводить медицинское обследование, а также вести дневник самоконтроля.

Основные задачи направленного использования туризма в старшем возрасте - содействовать творческому долголетию, сохранению или восстановлению здоровья; не допускать регресса важных двигательных умений и навыков; передавать накопленный жизненный опыт молодому поколению.

Многие из средств физического воспитания, применяемые в зрелом возрасте, можно использовать и в последующие периоды жизни. Предпочтение, однако, следует отдавать гигиеническим и естественным факторам оздоровления, а также тем физическим упражнениям, которые можно легко дозировать. Активно используются пешеходные прогулки по нормированным маршрутам (терренкурам), туристские походы, бег умеренной интенсивности, прогулки на лыжах, езда на велосипеде, плавание, игры (теннис, бадминтон, городки).

Особенности подготовки женщин

Тренеру и руководителю похода необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности женского организма.

Физическое развитие и телосложение женщин имеют свои особенности. В среднем показатели физического развития и функциональных возможностей женщин ниже, чем мужчин. Так, у женщин мускулатура развита меньше. Женщины более гибкие, так как у них эластичнее связочный аппарат и большая предрасположенность мышц к растягиванию. Функциональные возможности органов кровообращения и дыхания у женщин несколько меньше, чем у мужчин. Поскольку в спортивных походах девушкам и женщинам приходится сталкиваться с определенными трудностями: большим весом рюкзака, тяжелыми метеорологическими условиями (холод, высокая влажность, сильный ветер, пурга), ночевками в холодных условиях, сложностью естественных препятствий, то все это требует создания хорошей базы общефизической и специальной подготовки, применения надежного снаряжения, соответствующей походу одежды, создания необходимых гигиенических условий (что бывает весьма проблематично).

При построении учебно-тренировочного процесса и планировании туристского похода следует учитывать особенности функционального состояния спортсменок в различные фазы овариально-менструального цикла. Нормальный цикл у здоровых женщин длится 21-24, 24-26 или 28-30 дней и характеризуется сменой различных фаз. Вопрос о допустимости к походам и тренировкам в менструальную фазу решается индивидуально, в зависимости от характера течения этой фазы. В любом случае тренировочная нагрузка не должна быть максимальной. Полностью исключаются упражнения, связанные с сильным сотрясением тела, натуживанием, применением отягощений, прыжковыми движениями. Во время похода женщин в таких случаях необходимо разгружать, оберегать от переохлаждений, длительных

воздействий солнечных лучей. С начала беременности спортивные тренировки и участие в туристских походах категорически запрещаются. Врачом женской консультации могут назначаться занятия с применением специальных упражнений, способствующих укреплению мышц живота, тазового дна, спины, нижних конечностей и стопы. Занятия спортом и участие в походах после рождения ребенка- возобновляются только с разрешения врача-гинеколога.

Важную роль в тренировочном процессе женщин играет врачебный и педагогический контроль, а также самоконтроль. Все спортсменки обязаны регулярно проходить врачебно-гинекологический осмотр, позволяющий судить о правильности проведения тренировок и своевременно выявлять какие-либо патологические изменения. Данные самоконтроля позволяют врачу более обстоятельно анализировать состояние организма женщины в процессе занятий туризмом.

Контрольные нормативы и учебные соревнования

Ориентирование на "азимутальном маршруте". Элементы техники ориентирования на местности, включающие работу с компасом (движение в заданном направлении или, несколько сложнее в случае работы с "белой картой", с самостоятельным установлением азимута) и измерение расстояний, а также поиск контрольного пункта с помощью данной "легенды", являются важными элементами техники ориентирования и подводящими упражнениями к занятиям спортивным ориентированием. После изучения условных знаков спортивных карт новички могут пробовать свои силы и на дистанции соревнований по спортивному ориентированию.

Соревнования по технике ориентирования на азимутальном маршруте носят учебно-контрольный характер. При сдаче норм комплекса «Алпомыш» и «Барчиной» дистанция таких соревнований может включать минимальное количество (2) контрольных пунктов (КП) и вместе с пунктом старта-финиша образует замкнутый треугольник с общим расстоянием от 200 до 500 м. Дистанцию учебных соревнований в походе слушателей семинара "Начальная туристская подготовка "А" можно удлинить до 800-1000 м с увеличением числа контрольных пунктов до 4-6.

Дистанция должна быть тщательно продумана и спланирована.

Необходимо при этом выполнять следующие условия:

- весь путь движения должен быть проходимым; недопустимо планировать его (даже на коротких отрезках) через участки труднопроходимого леса, не должно быть таких препятствий, как заборы, глубокие канавы, рвы и овраги, ручьи и другие водные преграды, которые в условиях соревнований с картой ориентировщики "видят" заранее и имеют реальную возможность обойти;

- не должно быть ни одного потенциально опасного участка: следует помнить, что на "азимутальном маршруте" движение совершается только по компасу и по прямой, поэтому участник не ждет никаких сюрпризов;

- следует выбирать район соревнований с очень четкими границами; такие соревнования рассчитаны на новичков - даже минимальная возможность заблудиться должна быть исключена.

Соблюдение этих условий достигается прежде всего выбором места соревнований. Если у организатора соревнований (преподавателя, руководителя похода, другого ответственного за проведение учебных занятий или прием

нормативов лица), выполняющего в данном случае обязанности начальника дистанции, имеется карта подходящего района, то планирование дистанции существенно упрощается: с помощью карты легко выбрать удобное место старта-финиша, ориентиры для размещения КП, а главное - быстро определить параметры дистанции. Подготовка же дистанции при отсутствии карты требует, естественно, значительно больших усилий и затрат времени, однако и в этом случае начальник дистанции с двумя-тремя помощниками обеспечат ее подготовку за 3-4 часа (рекомендуется начинать с подготовки максимально простой, предельно генерализованной картосхемы выбранного участка местности, что в конечном счете существенно упростит планирование и оборудование дистанции).

Важный момент работы - оборудование дистанции контрольными пунктами. Без них участник соревнований не может быть уверен, что правильно прошел этап. Кроме того, отсутствие КП с тем или иным способом отметки не позволяет контролировать движение участников, и соревнования превращаются лишь в выполнение упражнений.

Но дело не только в этом. Как уже говорилось, одна из существенных задач учебных соревнований по технике ориентирования без карты - подготовка их участников к занятиям спортивным ориентированием - важнейшим средством подготовки туристов не только в узком смысле совершенствования техники и тактики ориентирования на местности, но значительно шире - в повышении общей и специальной физической подготовленности, а также и в психологической подготовленности к походам. Поэтому оборудование дистанции контрольными пунктами со всеми требуемыми атрибутами (стандартная призма, обеспечение отметки карандашами, компостерами, выдача участникам "легенды") в высокой степени способствует подготовке начинающих туристов к массовым соревнованиям по спортивному ориентированию, так как поиск КП по заданной "легенде" и отметка на нем входят в правила игры.

В этом смысле важно также обеспечить и полное оформление места "старта-финиша": установить транспаранты "Старт" и "Финиш", оборудовать по правилам спортивного ориентирования стартовый и финишный коридоры, вывесить перекидные часы стартового времени и стартовые протоколы, подготовить растянутый шнур для вывешивания отрывных "талонов" от карточек участников для обеспечения информации об их результатах. Все эти дополнительные мероприятия носят важный учебный характер по освоению темы "Организация и проведение массовых соревнований по спортивному ориентированию и туристской технике".

Начальник дистанции после выбора места "старта-финиша" и ориентиров для размещения контрольных пунктов с расстояниями между ними не более 200-250 м уточняет (если дистанция планируется с помощью карты) или тщательно измеряет (если дистанция планируется без карты) направления и расстояния. Направление каждого отрезка (азимут) измеряется жидкостным компасом с точностью до $+1^\circ$ (но записывается с округлением до четных значений), а расстояния - шагами с точностью до 5% (записывается с округлением до 10 м).

Каждый отрезок пути (этап дистанции) желательно заканчивать в таком месте, которое служит надежным точечным, или коротким линейным, или малым площадным ориентиром (вершина горки, отдельный камень, изгиб дороги или пересечение троп, угол кромки). На ориентире укрепляется знак КП (стандартный или самодельный в форме красно-белой призмы) с его номером, а также паролем

(цифровым, буквенным, словесным), ибо запись пароля в личной карточке участника - наиболее простой способ контроля прохождения дистанции. Другой способ отметки участником прохождения КП - цветным карандашом или компостером в своей карточке. В этом случае возле призмы необходимо подвесить на шнурах (тесьме) цветные карандаши (одного цвета на каждом КП) или компостеры.

При таком способе прохождения дистанции и отметки на КП каждый участник заполняет свою личную карточку по вывешенному образцу карточки соревнований. Карточка соревнований составляется по известным параметрам дистанции и выбранным КП и включает: направления от одного КП до другого (на первый - от старта, на финиш - от последнего), расстояния этих отрезков и краткую характеристику ориентира для каждого КП.

Принципиально иной способ информации о дистанции - отдельная информация: на старте вывешена карточка с указанием направления от старта до КП 1, расстояние до него и его "легенда", на КП 1 - то же относительно КП 2 и т. д. В своей личной карточке участник последовательно записывает получаемую информацию и делает отметки о прохождении КП.

Еще один способ предоставления участникам информации о дистанции - выдача им "белой карты", т. е. вычерченной в заданном и указанном на "карте" масштабе дистанции, причем местоположение на схеме КП дано точкой (проколом), обведенной кружком; в кружке условным знаком, принятым Правилами соревнований по спортивному ориентированию, изображен ориентир, на котором поставлен КП (т. е. графическое выражение "легенды" КП). На схеме ("белой карте") показано стрелкой направление на Северный магнитный полюс. При таком способе азимутального ориентирования участник все данные о параметрах дистанции получает самостоятельно путем необходимых измерений. Линейкой, имеющейся на жидкостном компасе, он измеряет расстояния между КП и с помощью приведенного на схеме масштаба переводит полученную величину (в сантиметрах или миллиметрах) в метры; жидкостным (или любым другим) компасом определяет направление (азимут) на искомый КП.

Во всех перечисленных случаях участник учебных соревнований должен уметь исчислять свой путь (прежде всего на коротких расстояниях, шагами), уверенно брать азимут и бежать в заданном направлении по компасу с опорой на промежуточные или хорошо видимые дальние, но попутные ориентиры. Этим умениям участники должны быть предварительно обучены, для чего перед учебными соревнованиями руководители похода оборудуют на просторной поляне учебный полигон, где занимающиеся выполняют упражнения по измерению расстояний шагами - пешком и бегом, по определению направления и точному движению в этом направлении.

Старт участникам учебных соревнований дается отдельный с интервалом в 1, 2 или 3 мин. Чем больше интервал, тем надежнее обеспечение самостоятельной работы участников на дистанции, но существенно длительнее соревнования. С другой стороны, чем меньше участников, тем продолжительнее может быть интервал. Продолжительный интервал при большом числе участников (скажем, более 50) приведет к их скоплению и несамостоятельной работе. Выход из такого положения - изменение формулы соревнований: не индивидуальные, а командные, в форме эстафеты, но при этом необходимо соблюдать важнейшее условие всяких

соревнований - спортивную справедливость, в данном случае - одинаковость дистанции (суммарной) для всех команд. Подобное требование выполняется при равенстве числа этапов суммарной дистанции и числа членов команды. Так, при 100 участниках можно планировать дистанцию с 5 КП, когда одновременно стартуют 5 команд (их первые участники) в пяти различных направлениях. В составе каждой команды 5 человек. Это значит, что число забегов при 100 участниках составит всего лишь 4, а времени на проведение соревнований потребуется очень немного.

Дистанцию эстафетного ориентирования в этом случае необходимо планировать так, чтобы место "старта-финиша" оказалось в ее центре. На одновременном старте первых участников 5 команд порядок прохождения ими дистанции следующий:

участник 1-й команды: С-1-2-3-4-5-Ф;

участник 2-й команды: С-2-3-4-5-1-Ф;

участник 3-й команды: С-3-4-5-1-2-Ф;

участник 4-й команды: С-4-5-1-2-3-Ф;

участник 5-й команды: С- 5-1-2-3-4-Ф.

На 2-м этапе участник 1-й команды бежит уже по 2-й дистанции и т. д. "Эстафетой" для каждой команды служит командная карточка с указанием на ней порядка прохождения дистанций на каждом этапе эстафеты и параметров дистанций. Понятно, что при этом потребуется по 4 карточки (по числу забегов) каждого из 5 вариантов порядка прохождения.

Участники учебных соревнований по технике ориентирования на "азимутальном маршруте" после изучения условных знаков спортивной карты и практики работы с картой успешно стартуют в массовых соревнованиях по спортивному ориентированию, которые ныне доступны для всех желающих во многих городах страны.

Если соревнования на "азимутальном маршруте" - зачетный вид по ориентированию на местности, то при протяженности дистанции около 1000 м и 5-6 КП зачетное время может быть установлено в 15 мин.

Контрольные нормативы, по туристской технике. Контрольным нормативом по туристскому биваку служит установка двухместной палатки командой из 4 человек (минимальный состав туристской группы) за 50 сек.

Один этап проверки включает полосу препятствий. Соревнования проводятся в двух вариантах.

Индивидуальное прохождение этапов:

1) подъем по склону - траверс - спуск (длина этапа 40 м);

2) навесная переправа (10 м);

3) вязка узла (выбор по карточке: прямой, встречный, брам-шкотовый, схватывающий, проводник, проводник-восьмерка, двойной проводник, стремя, булинь). Зачетное время 6 мин.

Командное прохождение этапов (4 человека):

1) укладка бревна с помощью веревки и переправа по бревну;

2) "маятник";

3) переправа по камням (30 м);

4) перенос "пострадавшего" на самодельных носилках (100 м). Длина дистанции 200 м, зачетное время 6 мин.

Для испытания по оказанию первой помощи при травмах и несчастных случаях применяется дифференцированная оценка знаний. В основу положен программированный контроль. Участник выбирает один, наиболее правильный, по его мнению, ответ из четырех на предложенный вопрос. Если ответ выбран верно, загорается лампочка "экзаменатора" и подсвечивает оценку "5".

Пример карточки: "Вопрос: Какую доврачебную помощь вы окажете себе в походе, подвернув ногу в голеностопе? Варианты ответов: буду соблюдать полный покой; сделаю массаж; сделаю холодный компресс; наложу горячий компресс".

При организации приема норм комплекса «Алпомыш» и «Барчиной» проверку туристских навыков удобно проводить по этапам, которые обслуживаются опытными преподавателями или инструкторами. В этом случае повышается учебная эффективность туристских упражнений. Сдающие норматив могут получить консультацию и потренироваться в овладении туристскими навыками. Прием норм комплекса «Алпомыш» и «Барчиной» проводится как на этапах зачетного похода, так и на биваке. Заранее необходимо оповестить всех сдающих нормы о дне похода, провести с ними учебные занятия по овладению туристскими знаниями, умениями и навыками. При большом потоке сдающих нормы на одном маршруте туристского похода можно составить график старта групп. При предложенной схеме в час проходят 60 человек. Для увеличения пропускной способности удваивается количество полигонов. Члены приемной комиссии отмечают маршрутные листы и расписываются в приеме туристских нормативов. На финише маршрутные документы сдаются в оргкомитет по проведению мероприятий комплекса «Алпомыш» и «Барчиной», где делается запись о приеме туристских норм в карточках сдающих.

5.11. Организация, подготовка и проведение туристских походов

Организация и подготовка походов (массового многодневного, учебного или спортивного) - это комплекс параллельных и последовательных мероприятий, системное выполнение которых обеспечивает достижение поставленных целей, решение воспитательных, образовательных и спортивных задач при максимальном оздоровительном эффекте и полной безопасности участников похода.

Схема последовательности этапов организации и подготовки похода с разделением на три основных направления - подготовка группы, маршрутная работа, организационное и материально-техническое обеспечение похода - представлена в форме сетевого графика.

Сетевой график организации и подготовки похода содержит все этапы работы в максимуме; при этом учитывается организация спортивного похода. При организации и подготовке массовых многодневных и учебных походов те или иные этапы выпадают, и сетевой график упрощается. Так, комплектование и подготовка группы к многодневному некатегорийному походу на значок "Турист" или походу I категории сложности по родному краю, расположенному в равнинном районе с умеренным климатом, - задача существенно более простая, чем подготовка группы к спортивному походу в горном или северном районе: для участников массового похода предыдущий туристский опыт определяется лишь совершением похода выходного дня; не требуется ни специальной технической подготовки, ни специального снаряжения и т. п. Комплектование групп для массовых или учебных походов основано на принципиально других положениях, чем комплектование

спортивной группы (команды): если в массовом походе участвуют все желающие (как правило, трудящиеся одного коллектива, студенты одного вуза и т. п.), то в учебных - слушатели семинара, студенты одного курса института физкультуры. Маршрутная же работа, имея, конечно, качественные различия, по форме и содержанию едина.

Выбор района похода и сроков его проведения. Подготовка туристского похода начинается с выбора района путешествия. Уже на этом этапе подготовки важнейшими становятся обеспеченность туристской группы картографическим материалом и умение участников грамотно работать с этим материалом.

Выбор района похода и сроков его проведения (М-2) предполагает решение задач, связанных с финансированием, учебными, спортивными и другими целями, обеспечением безопасности участников, и определяется совокупностью реальных условий успешного осуществления похода. Важными факторами здесь являются освоенность района, наличие необходимого картографического материала, правильное представление руководителя и участников похода о реальных возможностях группы: об опыте участников (соответствует ли он, а также их техническая, психологическая и физическая подготовка условиям, характерным для выбранного района), о материально-технической обеспеченности группы (финансовые возможности, экипировка, включающая соответствующую одежду, обувь, средства передвижения, бивачное и специальное снаряжение).

Выбор "большого района" (т. е. туристского района в целом) диктуется тактическими и другими соображениями. Но уже выделение в составе туристского района конкретного подрайона, в границах которого будет проложен маршрут, производится прежде всего на основе картографического материала и "Перечня классифицированных туристских маршрутов". Наилучший вариант - наличие хорошей (подробной, точной) обзорной карты масштаба 1 : 500 000. "Пятикилометровка" удобна для общего планирования нитки маршрута и выработки общего (генерального) тактического плана (общая схема маршрута, приблизительная оценка его протяженности, предварительная разбивка на дневные переходы, определение мест забросок, ночевки, дневки, оценка продолжительности путешествия).

Для детальной разработки маршрута, выбора естественных препятствий, уточнения протяженности дневных переходов, мест забросок, дневки, определения основных технико-тактических задач и способов их решения, для планирования возможных и посильных задач общественно полезной работы необходим более подробный картографический материал, например туристские картосхемы: орографические, гипсометрические и гидрографические, выполненные в масштабе 1:100000 или 1:200000, а также крупномасштабные схемы (кроки) перевальных участков, порогов, других участков естественных препятствий и сложного ориентирования. Такие схемы обычно выполняются в масштабе 1:50000 и даже 1:25000 (М-3).

Обзорную карту района, если у группы нет такой карты, подготовленной предшественниками, можно сделать самостоятельно с использованием в качестве основы физико-географической (гипсометрической) карты Узбекистана масштаба 1:2500000, изданной ГУГК.

Для разработки маршрута, составления календарного плана путешествия и решения разнообразных задач жизнеобеспечения группы картографический

материал - условие необходимое, но недостаточное. Важна не только ландшафтная, но также подробная климатическая, спортивно-техническая характеристика района и многое другое. Источниками сведений о районе служат учебники и учебные пособия, монографии и популярные издания по физической и экономической географии, а также по отдельным отраслям: метеорологии, климатологии, геоморфологии, гляциологии, гидрологии; физико-географические обзоры отдельных районов, статьи и очерки в сборниках и альманахах ("Побежденные вершины", "Ветер странствий" и др.); обзорные статьи и описания маршрутов, фотоочерки и дневники путешествий в журнале "Турист"; брошюры серии "По родным просторам" издательства "Физкультура и спорт"; путеводители, буклеты и туристские картосхемы; отчеты туристских групп о совершенных путешествиях; прямая информация авторов этих отчетов в форме писем и личных бесед; консультации людей, имеющих отношение к изучаемому району (работавших или работающих в этом районе).

Завершив работу по изучению района похода, следует оценить реальные возможности группы, определить нитку маршрута и приступить к его детальной разработке.

Разработка маршрута (М-4) - ключевой этап всей работы по организации и подготовке похода - во многом определяет успех его проведения. Так, при организации массового похода особое значение имеет правильный выбор участков дневных переходов с обязательным достижением максимально удобных мест ночлега или населенных пунктов. Для учебных походов характер маршрута, последовательность и особенности естественных препятствий определяют эффективность учебных мероприятий, а для маршрутов спортивных походов важны еще и красота, логичность, полное соответствие опыту участников.

Изучение района и подготовка картографического материала позволяют приступить к разработке маршрута и определению сроков похода. Последние определяются прежде всего по метеорологическим условиям, характерным и наиболее благоприятным для данного района, а также по условиям обеспечения безопасности.

К началу работы над маршрутом необходимы предварительные тактические соображения, основанные на оценке технико-тактических характеристик участков маршрута, таких, как скорость течения реки, заранее планируемое полное прохождение ее или обнос некоторых препятствий; характер снежного покрова, наиболее типичный для данного района, участки, характеризующие лавинной опасностью; предполагаемое для планируемых сроков похода состояние ледников (открытые или закрытые); состояние троп, дорог, мостов и т. д. Для планирования маршрута по протяженности и продолжительности его прохождения, по числу и характеру естественных препятствий необходимо, кроме того, ясное представление о "рисунке" маршрута: будет ли он чисто линейным, линейно-кольцевым или кольцевым.

"Нелинейность" маршрута редко присутствует в водных походах, за исключением походов I и, значительно реже, II категории сложности, поскольку сам характер водного путешествия (спортивный сплав) подразумевает линейность маршрута. Однако и туристам-водникам необходимо определиться в некоторых важнейших технико-тактических вопросах: однозначно выявить точки начала и конца сплава, прохождение или обнос тех или иных препятствий, участок волока,

особенно когда этот участок перевальный. В пешеходных, горных и лыжных походах, осуществляемых в среднегорных и высокогорных районах, сложная орография и гидрография этих районов определяют большое разнообразие маршрутных схем, однако всегда следует стремиться к сохранению логики маршрута и целесообразности того набора препятствий, который в этом маршруте заключен.

Не только для начинающих, но и для многоопытных руководителей основным пособием по разработке маршрута служит "Перечень классифицированных туристских маршрутов", который является неотъемлемой составной частью разрядных требований по туризму и, как и разрядные требования Единой всесоюзной спортивной классификации, периодически, каждые четыре года, корректируется, совершенствуется, пополняется новыми эталонами маршрутов.

Подготовка предварительного описания маршрута и составление тактической схемы похода обеспечивают правильное решение спортивно-технических задач и задач по материально-техническому обеспечению похода. Этот раздел работы непосредственно предшествует составлению календарного плана похода, а потому, с одной стороны, создает предпосылки для составления плана обеспечения безопасности, а с другой-обеспечивает разработку наиболее целесообразной и приемлемой тактической схемы похода с последующим составлением его календарного плана и надежным определением контрольных сроков. Кроме того, выполнение этого раздела работы позволяет:

- подготовить информацию для составления раздела заявочной книжки "Сложные участки маршрута и способы их преодоления", что дает возможность маршрутно-квалификационной комиссии оценить готовность группы к походу;
- получить еще до выхода на маршрут такое его описание, которое достаточно для уверенного ориентирования на маршруте и в районе похода; последнее важно при необходимости исправления ошибки в ориентировке, а также при любых экстремальных ситуациях (заболевание или травма участника, стихийные бедствия);
- располагать максимально полной информацией об объективных опасностях маршрута (лавинная опасность, камнепады, возможная подвижка ледника, прогнозируемые землетрясения, возможные паводки);
- иметь основу для корректировки и пополнения имеющихся материалов с целью получения к концу похода завершеного и полного технического описания маршрута.

Собранная и обработанная при подготовке предварительного описания маршрута информация должна быть достаточной для решения различных задач, в том числе и по выпуску группы на маршрут: МКК при рассмотрении заявочных документов должна быть уверена, что группа грамотно планирует способы и средства преодоления сложных и объективно опасных участков маршрута.

Составление календарного плана похода (М-5). Наметив на нитке маршрута места биваков и дневков, можно переходить к составлению календарного плана похода. Действительно, если маршрут разбит на отрезки дневных переходов и известны сроки начала похода и количество дневков, то, по существу, календарный план похода практически готов. Важно, однако, выбирая место для ночлега, заботиться не только о его безопасности и удобстве, но и о реальной достижимости при планируемых дневных переходах. Важно также, предусматривая наиболее

подходящие места для организации дневков, не забывать о разумных и обоснованных промежутках между дневками.

Календарным планом предусматриваются не только сроки начала и конца путешествия, не только протяженность дневных переходов, но также запасные дни и контрольные сроки.

Точное соблюдение календарного плана на маршруте зависит прежде всего от максимально предусмотрительного планирования. Намеченные точки для организации ночлегов достижимы при условии правильного планирования дневных переходов по их протяженности и продолжительности движения; для этого необходимо с достаточной точностью прогнозировать скорость движения группы в реальных условиях маршрута с учетом рельефа и ситуаций, возможных изменений метеорологических условий, скоростных и технических возможностей группы. Запасные дни планируются прежде всего для компенсации потерь времени, связанных с меньшей, чем предусматривалось, реальной скоростью движения группы, а также на случай резкого ухудшения метеорологических условий до уровня, когда безопасность движения не может быть обеспечена.

Периодичность дневков определяется рядом взаимозависимых факторов. Прежде всего, их общее количество должно укладываться в пределах 20% от общей продолжительности похода (V_s часть дней, проведенных на маршруте, или в среднем каждый пятый день похода). Большое число неходовых дней, не обусловленное серьезными причинами (очень сложные метеорологические условия: пурга, туман, незначительная видимость при необходимости пройти перевал или другой сложный участок маршрута), расценивается как снижение спортивности маршрута. Не следует забывать и того, что неоправданно большое число дневков приводит к естественному увеличению "непроизводительного" расхода продуктов питания и топлива, к дополнительному увеличению веса рюкзаков, а следовательно, к снижению скорости движения группы и опять-таки к дополнительному расходу продуктов питания и бензина. Необходимы учет этих факторов, тщательные расчеты и оптимальные варианты в определении числа дневков. Определив число ходовых дней, число дневков и количество запасных дней, группа тем самым определяет и срок окончания маршрута. Остается наметить контрольные сроки: выхода на маршрут, прохождения промежуточных пунктов (если таковые имеются) и завершения похода.

Разработка календарного плана похода (М-5) обеспечивает и детальную проработку плана обеспечения безопасности. Этим разделом работы завершается подготовка всех необходимых материалов для оформления заявочных и маршрутных документов (М-6).

Маршрутная работа, как об этом уже упоминалось, едина по форме и содержанию, но в зависимости от цели и задач похода (массового, учебного, спортивного, туристской экспедиции), категории сложности маршрута в целом или категории трудности отдельных (локальных) естественных препятствий, включенных в маршрут учебного похода или туристской экспедиции, вида туризма, района похода, времени года имеет много качественных различий. Эти различия требуют при разработке маршрута, составлении календарного плана похода и плана материально-технического обеспечения туристического подхода во всех без исключения случаях, тщательного изучения района похода с использованием всех

доступных источников информации, максимально предусмотрительного планирования дневных переходов.

Календарный план составляется для всех туристских походов, начиная от двухдневного похода выходного дня. При этом определяются участки дневных переходов и места ночлегов. В массовых походах с новичками и учебных походах со студентами по программе "Туризм и методика преподавания" протяженность участков дневных переходов требует особо тщательного планирования при разработке маршрутов лыжных походов с организацией ночлегов в населенных пунктах: при коротком световом дне необходима высокая точность в определении возможной скорости движения группы, с тем чтобы всегда была полная уверенность в своевременном достижении населенного пункта засветло.

Безупречное выполнение комплексного плана организации и подготовки похода в значительной мере определяет его успех и безаварийность. В полной же мере достижение цели и выполнение задач похода зависят от действий группы на маршруте.

Комплексный план организации и подготовки похода, включающий такие разделы, как комплектование и подготовка группы, маршрутная работа, материально-техническое обеспечение похода, должен быть обеспечен выполнением ряда организационных мероприятий.

Организационные разделы работы включают: подготовку исходной документации, организацию финансирования, согласование вопросов о прохождении группой маршрута (или его участка) по территории с режимом заповедника (заказника), погранзоны. К этим разделам относятся также: оформление проездных документов, отправка группой сообщения в контрольно-спасательную службу района похода, планирование общественно полезной работы.

Любой поход включается в план спортивно-массовых мероприятий (коллектива физической культуры, совета ДСО профсоюзов и т. д.), в учебный план (института физической культуры, совета по туризму и экскурсиям). Это исходный документ о походе. Если самостоятельная туристская группа коллектива физической культуры сама организует, проводит и финансирует поход, других документов на его оформление не требуется. Если же поход финансирует проводящая организация, необходимы постановление этой организации и утверждение сметы расходов. Туристские походы со школьниками, студентами институтов физкультуры по учебному плану, а также туристские мероприятия советов по туризму и экскурсиям осуществляются в соответствии с приказом руководителей проводящих учреждений.

В случаях, когда туристский поход проводится в соответствии с постановлением (приказом) проводящей организации и финансируется по утвержденной смете, группе выдается командировочное удостоверение.

Последние разделы работы по организации и подготовке похода включают выезд группы в район похода, а в случае проведения похода в районе, обслуживаемом местной контрольной - спасательной службой, - постановку группы на ее учет. Перед выходом группы на маршрут в маршрутной книжке делается отметка, а о выходе руководитель сообщает в организации, поименованные в маршрутной книжке.

Проведение похода. В любом туристском походе (массовом, учебном, спортивном, экспедиции), в любом виде туризма и при любой категории сложности

маршрута общими являются: организация движения и обеспечение безопасности участников похода; организация отдыха (привалов и ночлегов) и питания; наблюдения, фотографирование и выполнение общественно полезной работы; обеспечение противопожарных и природоохранных мероприятий.

В зависимости от характера похода, сложности маршрута, вида туризма, цели и задач похода, времени года содержание и сложность перечисленных выше разделов работы, дополняемых в зависимости от задач многими другими разделами, меняются в очень широком диапазоне.

При проведении спортивных походов особое значение имеют вопросы обеспечения безопасности участников. На спортивном маршруте при достаточно напряженном графике движения решаются многочисленные тактические и технические задачи, в том числе: четкий режим движения и отдыха, тщательное ориентирование, выбор оптимального тактического плана преодоления естественных препятствий, а в наиболее сложных случаях - предварительная их разведка и обработка. Обеспечение страховки и самостраховки, организация наблюдения на сложном участке маршрута обязательны на всех сложных, а также простых, но потенциально опасных участках. Особенность спортивных походов средних и высших категорий сложности, отличающих эти походы от других видов туристских мероприятий, - необходимость обязательной предварительной (до выхода на линейную часть маршрута) акклиматизации группы, в большинстве случаев сочетающейся с организацией предварительных забросок на маршрут продуктов питания и топлива.

Особенность туристских экспедиций - широкий круг задач по изучению слабо освоенного туристского района (его описание, картирование, классифицирование естественных препятствий, а в экспедициях по родному краю - маркирование маршрутов для массовых и учебных походов).

Особенность учебных походов в системе подготовки туристских общественных кадров (инструкторская подготовка) - некатегорийный и незачетный (в соответствии с разрядными требованиями) характер маршрутов. Существенное сокращение продолжительности похода, уменьшение протяженности маршрута и числа естественных препятствий резко изменяют по сравнению со спортивными походами характер деятельности руководителей и участников таких походов: вместо напряженного графика движения на спортивном маршруте - напряженная учебная работа на учебном. Естественные препятствия, в том числе и высоких категорий сложности, становятся учебными полигонами, на которых слушатели семинаров средней и высшей инструкторской подготовки обучаются не только технике и тактике, ориентированию и методам страховки, организации туристского бивака и питания, но и методике обучения.

Особенность учебных походов в системе начальной туристской подготовки, а также со студентами институтов физической культуры и учащимися колледжей - сочетание воспитательных, учебных и спортивных задач на уровне требований, предъявляемых к многодневным некатегорийным походам и походам I категории сложности. При этом график движения для аналогичных по сложности массовых самостоятельных походов уступает место учебному плану похода и плану политико-воспитательной работы.

Особенность летних учебных походов по программе "Туризм и методика преподавания", которые могут проводиться как пешеходные, водные, а еще лучше -

как комбинированные пешеходно-водные, - максимальная насыщенность их учебными занятиями. При этом из 8 дней похода 5 - ходовых (в соответствии с требованиями на значок "Турист"), а 3 отводятся для учебных занятий и учебных соревнований на месте бивака. В главе 18 подробно изложена методика приема туристских нормативов комплекса «Алпомыш» и «Барчиной» ; именно в таком плане проводятся занятия и учебные соревнования со студентами. Обучение технике преодоления естественных препятствий, разбивке бивака и ориентирования на местности чередуется с учебными соревнованиями на туристской полосе препятствий, в ориентировании на "азимутальном маршруте", в спортивном ориентировании, а участие студентов в соревнованиях чередуется с практикой в судействе соревнований.

Особенность зимнего (лыжного) похода - достаточно напряженный график движения, сочетающийся с общественно-политической практикой студентов в населенных пунктах, их участие в трудовых десантах, встречах с ветеранами войны и труда.

Подведение итогов похода включает: разбор похода, анализ его результатов (для учебных походов - анализ выполнения учебного плана и плана политико-воспитательной и общественно полезной работы), отчет о походе.

Отчет о совершенном спортивном походе I-II категорий сложности принимается в устной форме с представлением маршрутной книжки и фотографий. Отчеты о походах III-IV категорий сложности принимаются в письменном виде и содержат: справочные сведения о походе, его маршрут (на обзорной картосхеме района), график движения группы, техническое описание маршрута (основных естественных препятствий) с фотографиями и картосхемами. Подготовка письменного отчета - кропотливая работа, но значение ее трудно переоценить: каждый письменный отчет служит методическим пособием для последующих групп, готовящихся к прохождению этого маршрута или его отдельных участков.

5.12. Обеспечение безопасности при занятиях туризмом

Обеспечение безопасности участников туристских походов – важнейшая задача в комплексе мероприятий по организации, подготовке и проведению похода, а профилактика несчастных случаев по праву занимает ведущее положение в числе основных разделов работы по туризму. На обеспечение безопасности направлены основные руководящие документы по самодеятельному туризму, и прежде всего - "Правила организации и проведения самодеятельных туристских походов и путешествий на территории Узбекистана".

В спортивном туризме решение образовательных, воспитательных, спортивно-оздоровительных задач, эффективность которых в значительной мере определяется эффективностью подготовки группы к походу, прежде всего направлено на обеспечение безопасности туристов. Безопасность на маршруте обеспечивается в подготовительном периоде всеми мероприятиями, включенными в сетевой график (см. рис. 18). Другими словами, и подготовка участников (физическая, техническая, психологическая, тактическая, специальная), и маршрутная работа группы (все аспекты которой требуют, безусловно, соответствия опыта и подготовленности участников условиям района, характеру маршрута, календарному плану похода), и комплекс мероприятий по организации и материально-техническому обеспечению похода (соответствующие условиям его проведения финансирование, снаряжение,

одежда, обувь, питание, медикаменты) -все это единый комплекс обеспечения успеха похода и безопасности его участников.

Причины травматизма и несчастных случаев в туризме

Значение реального опыта туристской группы, ее физической, технической, тактической, психологической подготовленности к прохождению конкретного маршрута (и в конкретном классификационно-географическом районе) в обеспечении безопасности участников похода хорошо известно. Собственно говоря, вся маршрутная работа прежде всего сводится к решению одного из основополагающих компонентов безопасности туристов, а именно - к классификационному ее обеспечению. Однако недостатков и несовершенства в работе по профилактике травматизма и несчастных случаев еще много. Этот вопрос едва ли не наиболее острый из всех проблемных вопросов спортивного туризма.

Анализ несчастных случаев в туризме позволяет следующим образом классифицировать основные факторы, объективные и субъективные, определяющие причины их возникновения.

Непосредственными причинами несчастных случаев могут стать:

- обвалы камней, снежных карнизов, льда; сход снежных лавин;
- селевые потоки;
- трещины в ледниках;
- быстрое течение горных рек, пороги, шиверы, гряды, завалы, водовороты, полыньи на реках, болота;
- низкая температура воздуха, ветер, солнечная радиация, атмосферные осадки, молния;
- разреженность воздуха на больших высотах;
- темнота, отсутствие видимости;
- ядовитые животные и растения.

Непосредственные причины несчастных случаев, вызываемых природными факторами, представляют опасность прежде всего при неправильных действиях самих участников похода. К этим действиям относят:

- сброс одним из туристов камней на расположенных ниже по склону;
- подрезание снега при траверсе склона, вызывающее лавину;
- длительное пребывание на больших высотах (горная болезнь) и движение в высокогорной зоне по снежным склонам без защитных очков (ожог глаз - "снежная слепота");
- движение по закрытым ледникам без организации страховки (падение в трещину);
- движение в условиях плохой видимости без сохранения малых интервалов;
- выбор места для учебных занятий (и соревнований) на предварительно неподготовленном участке, на участке с крутыми склонами, на реке со слишком сильным течением, в лавино и камнепадоопасной зоне;
- применение недоброкачественного (дефектного) снаряжения: старых веревок, ледорубов с треснутым древком, лодок с непрочной обшивкой;
- отсутствие надежной, правильно организованной страховки при переправе через горные реки, опрокидывание лодки, наплыв плота на камень;

- взрыв примуса, опрокидывание посуды с горячей пищей, чрезмерно долгое пребывание на солнце (ожоги);
- употребление в пищу недоброкачественных продуктов или ядовитых растений (отравление).

Причины, способствующие возникновению несчастного случая, подразделяют на три группы.

К первой группе относят причины, вызванные недостаточным контролем со стороны проводящих, выпускающих и контрольных организаций опыта и подготовленности группы, к маршруту, качества картографического материала, снаряжения, питания, медицинского обеспечения группы.

Ко второй группе относят причины, вызванные недостаточной (для данного маршрута) технической, тактической и физической подготовленностью самих участников похода.

К третьей группе должны быть отнесены: слабая психологическая, в том числе морально-волевая, подготовка участников похода, особенно ярко проявляющаяся в сложных ситуациях и способствующая усугублению аварийной обстановки в группе; психологическая несовместимость между некоторыми участниками похода; слабая дисциплина в группе, отсутствие авторитета у руководителя похода.

Система обеспечения безопасности

Полное решение комплексной задачи обеспечения безопасности участников туристских походов состоит в реализации ряда мероприятий - спортивно-технических, материально-технических и учебно-воспитательных. Схема на рис. 19 позволяет в достаточной мере охарактеризовать каждый из перечисленных компонентов.

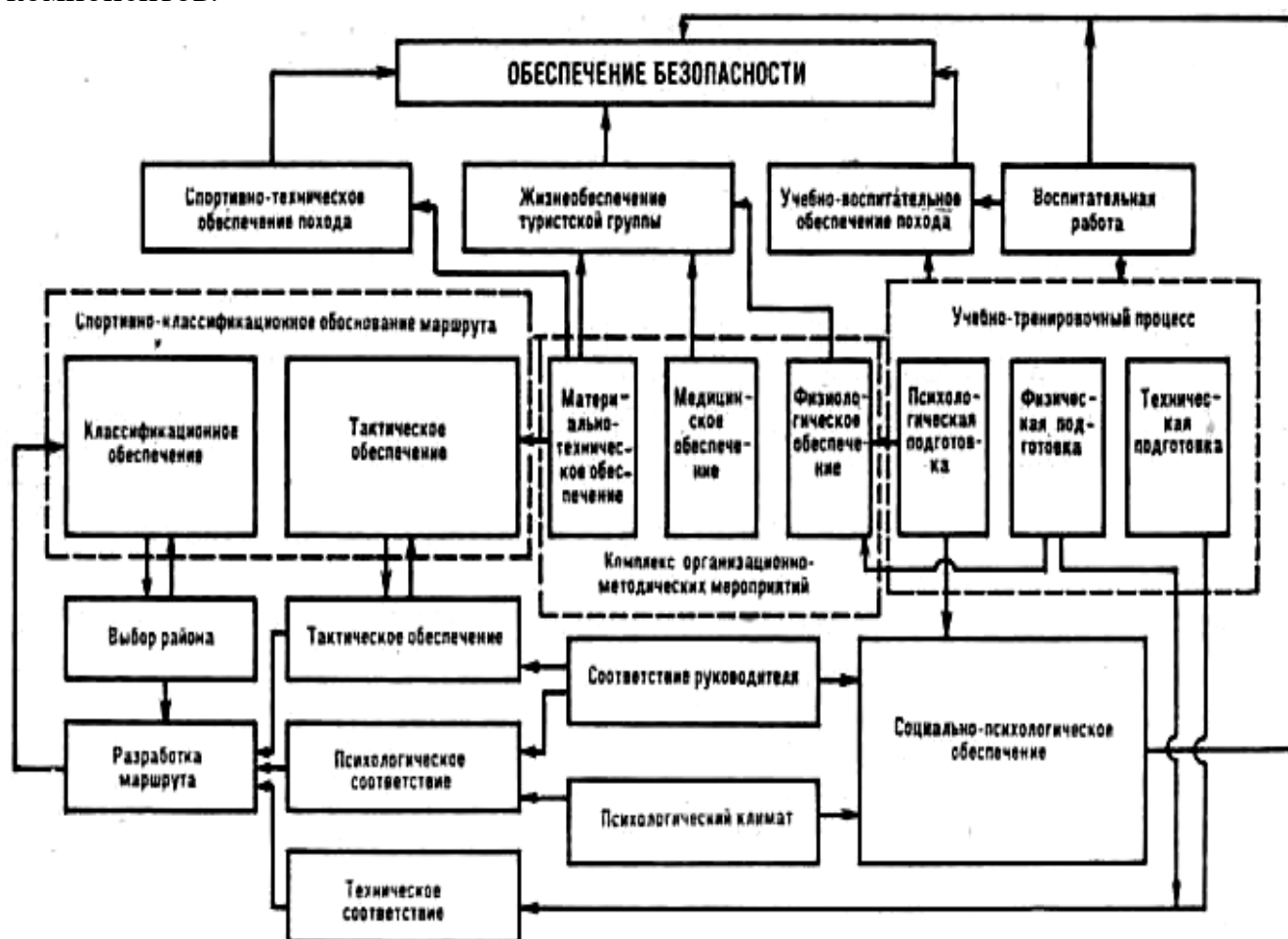


Рис. 19. Структура системы обеспечения безопасности участников туристских походов

Спортивно-техническое обеспечение маршрута формируется на основе спортивно-классификационного обоснования маршрута и его материально-технического обеспечения.

Спортивно-классификационное обоснование маршрута - комплексная задача, включающая два основных компонента: классификационный и тактический.

Классификационное обеспечение безопасности туристов не только ведущая составная часть системы обеспечения безопасности в туризме, но и центральный вопрос всей системы спортивного туризма. Это положение классификации туристских маршрутов достаточно отчетливо прослеживается на схеме системного анализа классификационного обеспечения безопасности и программирования обучения (рис. 20). Важным результатом системного анализа значения классификационного компонента в обеспечении безопасности участников туристских походов является вывод о том, что только два компонента из рассмотренных на схеме (организационно-методический и материально-технический) самостоятельно влияют на безопасность: все остальные в той или иной степени связаны с классификационными задачами.

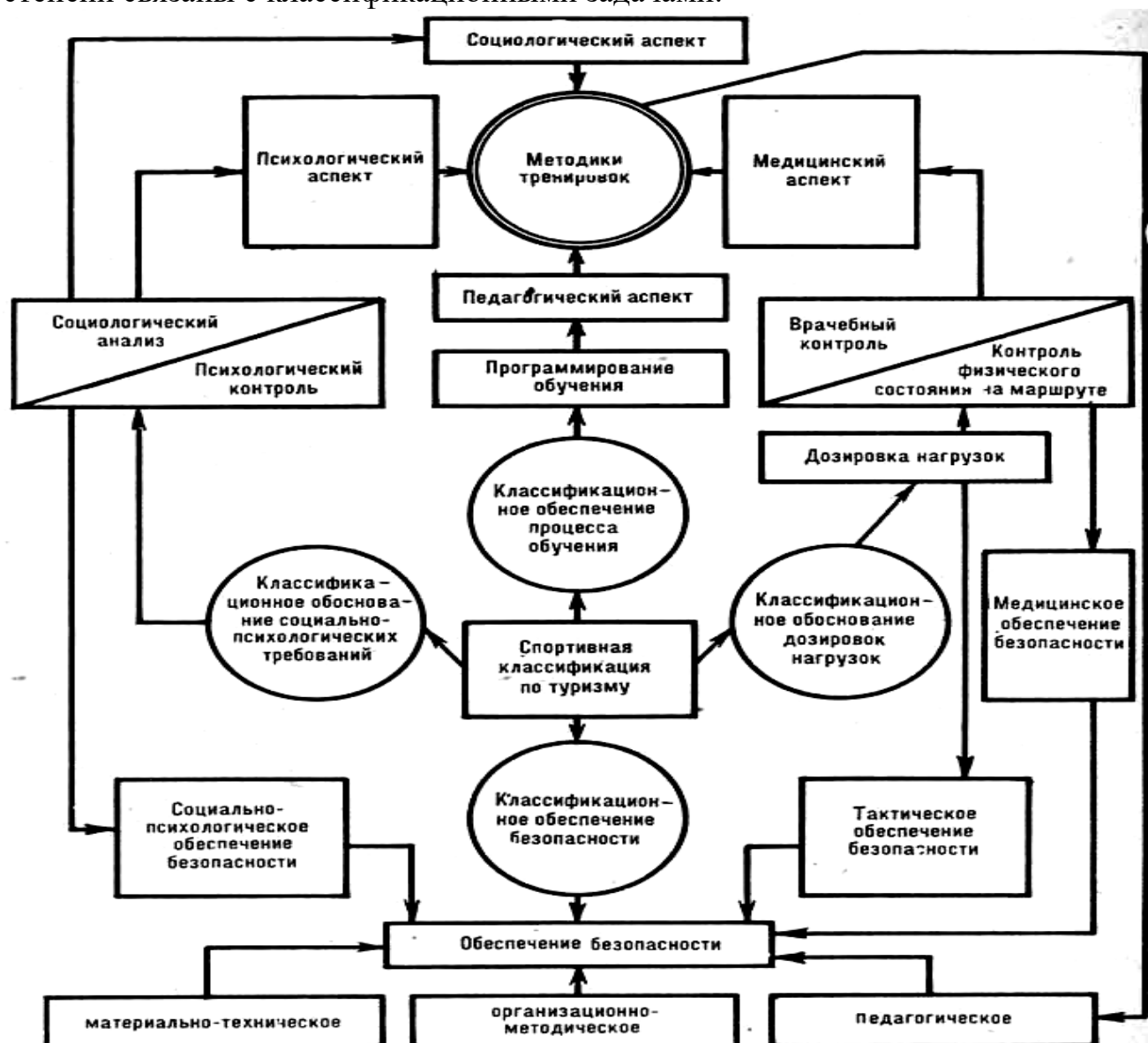


Рис. 20. Системный анализ структуры обеспечения безопасности участников туристских походов на классификационной основе

Когда речь идет о классификационном обеспечении безопасности, определяем выбором района и характером маршрута, необходимо отчетливо представлять себе вполне реальную возможность недостаточно полного соответствия формального опыта группы реальной классификационной характеристике маршрута. Проиллюстрируем это примером.

Решение проблемы классификационного обеспечения безопасности находится не только в ведении соответствующих комиссий, но и во всей учебно-воспитательной работе, в привитии туристам с их первых шагов высокой спортивно-технической культуры, творческого подхода к методически сложным проблемам туристской классификации, стремление к неустанному расширению знаний, в том числе естественно-географических.

Выбор района похода и определение его сроков - одно из важнейших решений классификационного характера.

Предлагаемые сроки проведения походов достаточно широки и существенно превышают как классификационные требования к продолжительности походов, так и реальные возможности участников в смысле их отпускного времени. Следовательно, собственно сроки данного похода группа определяет с учетом установленных временных границ, возможностей участников в отношении сроков их очередных отпусков, а также в соответствии с ясным представлением группы об ожидаемых ею условиях погоды, состояния снега, уровня воды в реке. Цель введения сроков походов - забота о безопасности туристов, конкретно проявляемая в установлении оптимально безопасных границ времени нормального (не "межсезонного") похода. Однако "оптимум безопасности" не есть "максимум безопасности". В пределах установленных сроков, имеющих продолжительность от 3 до 6 и более месяцев, колебания погоды и других физико-географических факторов столь велики, что само использование понятия "оптимальный" (лучший) носит несколько вольный характер и означает, что данный период можно считать вполне приемлемым, а остальное время - совсем плохим.

Поскольку речь идет о довольно больших периодах времени, которые для высокогорных районов определены в интервалах до 4,5 месяца, нетрудно понять, что выбор сроков похода становится отнюдь не пустой формальностью.

Под материально-техническим обеспечением туристской группы необходимо понимать комплекс организационно-методических мероприятий, успешное и грамотное осуществление которых создает надежные условия не только для реализации тактического плана похода и достижения поставленных группой спортивных задач, но также для сохранения здоровья участников и обеспечения полноценного, активного и эмоционального отдыха.

Комплектование группы

Комплектование туристской группы - задача сложная. Рассмотрим два наиболее существенных аспекта ее: квалификационные требования к руководителю и участникам спортивного похода, а также решение комплекса социально-психологических вопросов.

Квалификационные требования к руководителю и участникам спортивного похода определены в общем виде "Правилами организации и проведения самостоятельных туристских походов и путешествий на территории Узбекистана", а также рядом других регламентирующих документов, принятых постановлениями коллегии по туризму и экскурсиям и добровольных спортивных обществ

профсоюзов, а также «Экстремальной федерацией туризма» и имеющих, следовательно, силу Правил.

Согласно Правилам, при формировании туристской группы для похода по маршруту I категории сложности участники должны иметь опыт похода выходного дня, а для походов по маршрутам II-V категорий сложности - опыт похода на одну категорию сложности ниже в том же виде туризма.

Правилами допускается включение в состав группы до 1/3 новичков для участия в походах II категории сложности по всем видам туризма, до 1/3 туристов с опытом похода I категории сложности для участия в походах III категории ("правило 30 процентов"). Для участия в горных и лыжных походах III категории сложности и в походах IV категории по всем видам туризма "правило 30 процентов" исключено.

"Правило 30 процентов" допускает: участие в пешеходном походе туристов с опытом лыжных или горных походов на одну категорию сложности ниже, в лыжном походе - с опытом пешеходных или горных походов на одну категорию сложности выше, в горном походе - с опытом пешеходных или лыжных походов той же категории сложности, но с соответствующим "перевальным опытом". "Перевальный опыт" определяется не только качеством (категорией трудности) пройденного ранее перевала, но и количеством таких перевалов. Это требование заложено в формулу классифицирования горных маршрутов, по которой категория сложности горного похода определяется прежде всего количеством и категорией сложности перевалов, являющихся определяющими таблица 9.

Таблица 9

Классификационные требования к маршрутам горных походов по количеству и категориям трудности перевалов

Категория сложности похода	Общее минимальное количество перевалов	Минимальное количество перевалов, определяющих категорию сложности похода по категориям сложности				
		1А	1Б	2А	2Б	3А
I	2	2				
II	3	1	2			
III	4		1	2		
IV	5		1	1	2	
V	6			1	2	1

Примечание. Горные походы повышенной сложности включают в маршрут (дополнительно к требованиям по маршрутам V категории сложности) один перевал 3Б категории трудности.

Принимая во внимание основные требования "Правил" к руководителям походов - опыт участия в походе на одну категорию выше, чем заявленный маршрут (а для руководства походом V категории сложности - не менее двух участий в походах V категории сложности), и опыт руководства походом предыдущей категории сложности, легко внести ясность в требования к "перевальному опыту" для всех участников и руководителей походов, маршруты которых включают

категорийные перевалы. Требования к "перевальному опыту" участников и руководителей походов, в маршруты которых включены категорийные перевалы, приведены в табл. 10.

Таблица 10

Требования к "перевальному опыту" участников и руководителей походов, маршруты которых включают категорийные перевалы

Требования к предыдущему "перевальному опыту" участников и руководителей		Категории трудности перевалов					
		1А	1Б	2А	2Б	3А	3Б
Для участников	Иметь опыт прохождения перевала участником	-	2 1А	2 1Б	2 2А	2 2Б	2 3А
Для руководителей	Иметь опыт прохождения перевала участником	2 1Б	2 2А	2 2Б	1 3А	2 3А	1 3Б
	Иметь опыт прохождения перевалов руководителем	-	2 1А	2 1Б	2 2А	2 2Б	2 3А

Количественный состав туристских групп, определяемый "Правилами", для походов I и II категорий сложности - не менее 4 человек, для всех остальных категорий - не менее 6 человек, причем для походов по маршрутам III и выше категорий сложности он не должен превышать 12 человек (для водных походов - 20 человек). Ограничение по нижнему пределу введено в "Правила" с целью (если возникает необходимость) более действенной помощи пострадавшему и более успешной организации его транспортировки, а по верхнему пределу - для улучшения управляемости группой на маршруте. Оптимальный состав группы в зависимости от характера маршрута, технико-тактических задач преодоления наиболее сложных препятствий и т. п. - 8-10 человек. Такая группа способна решать любые задачи, управляема, легко распределяет общественный груз, способна обеспечить поисково-спасательные работы своими силами.

Особо следует остановиться на пункте "Правил", формулирующем дополнительные требования к участникам походов в периоды межсезонья. Этот вопрос всегда был одним из наиболее сложных (как с точки зрения дополнительных требований, предъявляемых к группе, так и с точки зрения определения сроков межсезонья). Согласно "Правилам", участники походов и путешествий, проводящихся в периоды межсезонья, должны иметь соответствующий опыт участия (руководитель - опыт руководства) в походах и путешествиях, совершенных в эти периоды, или опыт походов и путешествий той же категории сложности в обычных условиях. Минимальный состав группы для походов в периоды межсезонья, включая, следовательно, и группы, совершающие походы I и II категорий сложности, определен в 6 человек. Кроме того, участники категорийных походов, совершаемых зимой и в периоды межсезонья, должны иметь опыт организации полевого ночлега в зимних условиях. Сроки же межсезонья должны определяться в соответствии с упоминавшимся выше постановлением коллегии Центрального совета по туризму и экскурсиям. При проведении походов в другие сроки к группам предъявляются повышенные требования.

Дифференцированные требования предъявляются "Правилами" к участникам и руководителям водных походов. При этом участники походов I-III категорий

сложности могут иметь опыт походов на любом виде судов (байдарки, плоты, надувные лодки, катамараны), а участники походов на байдарках, начиная с IV категории сложности, - соответствующий опыт байдарочных походов (т. е. опыт похода предыдущей категории сложности). Участники походов на плотях, надувных лодках (и приравненных к ним катамаранах), начиная с походов IV категории сложности, должны иметь соответствующий опыт походов в том же виде судов или на байдарках. При наличии у группы нескольких видов судов на каждом из них должен находиться турист, имеющий опыт участия в походах не более чем на одну категорию сложности ниже в том же виде судов. Руководители походов должны иметь соответствующий опыт участия в походах и руководства ими на тех же видах судов.

Участники комбинированного похода, включающего отрезки маршрута со способами передвижения, характерными для двух-трех видов туризма, должны иметь соответствующий опыт участия (руководитель - участия и руководства) в походах или путешествиях по различным видам туризма, составляющим маршрут данного похода или путешествия.

Все участники категорийных туристских походов должны уметь плавать, знать приемы спасения утопающих, владеть навыками в оказании им доврачебной помощи.

Возрастные требования ("возрастной ценз") к участникам и руководителям туристских походов сформулированы Правилами:

- к участию в походах I категории сложности допускаются лица не моложе 14 лет, II категории - не моложе 15 лет, III, IV и V категорий - не моложе 16, 18 и 20 лет соответственно, однако при совершении пешеходных и водных походов I категории сложности разрешается включать в группу детей школьного возраста, участвующих в походе вместе со своими родителями или близкими родственниками;

- руководителями походов I категории сложности могут быть лица, достигшие 18 лет, II и III - 20 лет, IV и V категорий - 22 лет.

Правилами, устанавливаются и определенные требования к уровню знаний теоретического, методического и других разделов туристской подготовки. Так, участники походов I категории сложности должны обладать специальными знаниями и навыками в объеме начальной туристской подготовки (НТП), II-III категорий сложности - в объеме средней туристской подготовки (СТП), IV-V категорий сложности - в объеме высшей туристской подготовки (ВТП). Соответствующую подготовку обеспечивает организация, проводящая поход, и делает об этом запись в заявочной книжке группы.

При комплектовании туристских групп важную роль играет не только соответствие туристского опыта, специальных знаний и навыков, требуемых Правилами, не только хороший уровень физической и технической подготовленности участников похода и руководителя группы, но и решение социально-психологических вопросов. От того, насколько высок авторитет руководителя, чувство товарищества в группе, уровень дисциплины, психологическая подготовленность группы к маршруту, схожесть участников предстоящего похода, зависит успех планируемого мероприятия, его безаварийность, всесторонняя полезность похода как для его участников, так и для коллектива, готовившего группу к походу.

Согласно Правилам, туристская группа комплектуется из членов одного коллектива физической культуры или спортивного общества. Такое требование преследует вполне понятную цель: обеспечить именно монолитность группы, которая в условиях спортивного похода должна быть не просто группой, а спортивной командой, ведомой руководителем (его обязанности на маршруте существенно шире, глубже, ответственнее, чем обязанности капитана команды). В туристской группе в условиях ненаселенной местности, часто в труднодоступном районе, необходимо не только полное взаимопонимание участников, но и хорошее знание каждым возможностей, характера, привычек своих товарищей по походу. Такое знание приобретается в общении, совместных тренировках, учебе, при единстве целей и едином понимании как задач конкретного похода, так и занятий избранным видом спорта.

Социально-психологический климат "малого коллектива" определяется многими причинами. Для такого "малого коллектива", как туристская группа, характерным критерием может служить уровень "схоженности" его членов. Количественно определить этот уровень можно, если составить "шахматную табличку", разместить всех участников под своими номерами по вертикали и горизонтали и представить число совместных походов по принципу "каждый с каждым". "Коэффициент схоженности" представляет собой среднее арифметическое для каждого участника, а средний групповой коэффициент есть среднее арифметическое всех индивидуальных коэффициентов.

Включение в достаточно "схоженную" группу одного-двух новых участников редко проходит безболезненно: часто и им бывает трудно и группе нелегко. В таких случаях (это наилучший вариант при действительно качественной подготовке данной группы к данному походу) им надо предоставить возможность пройти в составе группы или с частью ее основного состава спортивный или тренировочный поход (неполный по продолжительности, числу естественных препятствий для той или иной категории сложности) в год, предшествующий основному походу. Кроме того, новые участники должны быть постоянно в группе - на тренировках, соревнованиях, учебных занятиях, разборах.

Однако из требования Правил о принадлежности всех участников данной группы к одному коллективу физической культуры или одному спортивному обществу возможны исключения. Например, в число организаций, проводящих туристские походы, входят не только коллективы физической культуры, но также советы по туризму и экскурсиям, спортивные и туристские клубы. В таких случаях команда комплектуется уже как сборная. Кроме того, вместе с командой, представляющей тот или иной трудовой коллектив, спортивный клуб вуза, могут тренироваться и участвовать в походах члены этого спортивного клуба, но работающие в другой организации. Наконец, если кто-либо из постоянного состава группы сменил место работы, а иногда и место жительства, он имеет право оставаться членом своего спортивного коллектива - ведь во многих случаях он бывает просто незаменимым членом этой команды.

Правила предостерегают против несерьезного отношения, неразборчивости, случайности в подборе состава группы, а также против отсутствия реальной и систематической подготовки группы к походу.

Комплектование группы является разделом работы, отмеченным на сетевом графике как Г-2. Этот раздел завершается распределением обязанностей среди

участников предстоящего похода как на этапе подготовки к нему, так и на маршруте. Распределение обязанностей среди членов группы преследует не только конкретно-практические цели решения в довольно сжатые сроки большого круга организационных, хозяйственных, технических, методических вопросов, но и важные воспитательные цели.

Усилия группы наиболее эффективны, когда на участника возлагаются обязанности, к выполнению которых он лучше подготовлен, к тому же делает это с желанием. Руководителю необходимо чутко относиться к возможностям и желаниям участников. Важно также иметь в виду, что если группа ставит перед собой несколько задач, то круг обязанностей каждого очень широк, причем возможна, а иногда и необходима смена обязанностей при переходе, например, от этапа подготовки похода к этапу его проведения. Формула "от каждого по способностям" должна работать максимально эффективно. На этапе организации и подготовки похода это дает своевременное и наиболее полное решение как основных задач, так и второстепенных, но тем не менее интересных и полезных. На этапе проведения похода это обеспечивает не только успех в решении спортивной задачи, но и тот психологический климат в группе, без которого поход превращается в тяжелую и малоинтересную работу. На этапе подведения итогов похода это позволяет своевременно и качественно подготовить отчет о походе и другие материалы, связанные с выполнением заданий научных, производственных и общественных организаций, собрать кинофотоматериалы для пропаганды туризма.

Каждый спортивный туристский поход должен иметь общественную значимость - то, что делает туризм и популярным, и привлекательным, и престижным видом спортивной деятельности.

Подготовка группы к походу

Представленные на сетевом графике под номерами Г-3, Г-4, Г-5, Г-6 разделы подготовки группы к походу образуют цельный комплекс учебно-воспитательной работы проводящей поход организации, ее туристской секции (клуба туристов), тренера команды. Выделение этих разделов и планирование всего подготовительного периода в виде четырех последовательных этапов носят весьма приблизительный характер. Собственно тренировка, т. е. совершенствование общей и специальной физической подготовки, осуществляется параллельно с совершенствованием психологической подготовки, расширением и углублением теоретической, краеведческой, топографической, медицинской подготовки. Параллельно с обучением и тренировкой участники предстоящего похода выполняют широкую программу по организации похода и его материально-техническому обеспечению, а также всю маршрутную работу.

Учебно-воспитательное обеспечение похода формируется в период учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный процесс, направленный на подготовку группы к конкретному походу, служит составной частью системы обучения, функционирующей в туристских секциях коллективов физической культуры, клубах туристов, советах ДСО. Обучение - длительный и непрерывный процесс, охватывающий все стороны подготовки: теоретическую, организационно-методическую, тактическую, психологическую, физическую, техническую, специальную (медицинскую). Принимая во внимание непрерывность обучения, следует внести в схему обеспечения три компонента подготовки, которые являются

ведущими в решении именно вопросов обеспечения безопасности на данном маршруте, т. е. психологическую, физическую и техническую. Другие компоненты подготовки не исключаются, но они имеют большее значение в решении других задач: спортивных, образовательных, воспитательных.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется не только на этапах организации и подготовки похода, но и на маршруте, где учебно-воспитательные задачи решаются в комплексе со спортивно-техническими.

Тренированность спортсмена, а следовательно, и методика тренировки должны рассматриваться в четырех аспектах: медицинском, социологическом, психологическом и педагогическом. Точное количественное обоснование дозировки нагрузок, учитывающих не только качество и количество естественных препятствий, но и физико-географические особенности туристско-классификационных районов, позволяет в конечном счете дать и надежное обоснование методов медицинского контроля (предпоходного, послепоходного), контроля физического состояния участников на маршруте, определить условия тактического обеспечения безопасности.

В педагогический аспект тренированности принято включать техническую и тактическую подготовленность спортсменов.

Решение разнообразных педагогических задач обучения туристов возможно на хорошем уровне лишь при соответствующем этим задачам программировании обучения на основе фундаментальных качественно-количественных критериев классификационного обеспечения процесса обучения.

Психологическое обеспечение безопасности участников туристских походов формируется на конкретном материале их социологического анализа и психологического контроля, имеющих в своей основе классификационное обоснование психологических требований к участникам конкретного туристского похода. Последовательное многолетнее решение этих задач в учебно-воспитательном процессе находит отражение этих разделов подготовки как в социологическом, так и в психологическом аспекте тренированности туристов-спортсменов.

На этапах организации и подготовки похода вопросы социально-психологического обеспечения безопасности решаются организацией, проводящей поход, ее специализированными туристскими органами, непосредственно осуществляющими подготовку похода (федерацией, комиссиями, правлением клуба туристов, бюро туристской секции коллектива физической культуры). Речь идет о правильном выборе кандидатуры руководителя похода, а также о контроле при комплектовании состава группы, поскольку в конечном счете рассматриваемый компонент обеспечения безопасности имеет составными частями соответствие руководителя задачам похода, сложности маршрута и т. п., а состав группы определяется не только соответствием опыта участников категории сложности похода, но и необходимостью создания в группе хорошего психологического климата.

Завершающий этап подготовки группы к походу, отмеченный на сетевом графике номером Г-6 и имеющий целью всесторонний контроль уровня подготовленности группы, включает методы педагогического и медицинского контроля. К методам педагогического контроля должны быть отнесены контрольные нормативы общей и специальной физической и технической

подготовки участников походов. Роль неспецифических тестов и контрольных упражнений, позволяющих определять уровень общей физической подготовленности туристов, играют нормативные требования комплекса «Алпомыш» и «Барчиной» (бег, лыжные гонки, силовые упражнения), а также широко известные в спортивной практике Гарвардский степ-тест и тест Рюффье (30 приседаний за 30 сек.). Технические нормативы уже сейчас успешно принимаются в форме участия туристских групп в соревнованиях по технике видов туризма, класс которых соответствует планируемой категории сложности похода.

Медицинское обеспечение группы на маршруте - серьезная проблема, особенно в сложном и длительном походе. Организаторы сложных походов решают ее при комплектовании группы, привлекая врача с соответствующей туристской подготовкой или участника, имеющего определенную медицинскую подготовку и систематически повышающего уровень своих медицинских знаний.

К вопросам медицинского обеспечения группы на маршруте относятся также контроль и самоконтроль, профилактические меры против обморожения, потертостей, травм, реабилитационные (восстановительные) мероприятия, включающие массаж и самомассаж.

Важные элементы, существенно влияющие на уровень психофизиологической подготовленности участников к прохождению маршрута, - психологическая и физическая подготовка группы. Уровень этих двух компонентов подготовки регулируется учебно-тренировочным процессом (см. главу 12). Другая сторона проблемы - психофизиологическое состояние участников на маршруте. Анализ несчастных случаев показывает, что многие из них произошли, когда участники достигли крайнего психического и физического утомления. Одним из важных путей достижения психофизиологического обеспечения наряду с высоким уровнем учебно-тренировочной работы должно стать тщательное планирование маршрута, сложность которого, техническая и тактическая, не превышала бы возможности группы в психофизиологическом плане. С этой целью необходима организация систематического физиологического и психологического контроля (тестирования) на маршруте похода, а также введение определенных ограничений на продолжительность похода и число наиболее сложных естественных препятствий.

При определении и утверждении кандидатуры руководителя должно учитываться не только соответствие его опыта требованиям Правил, но и, что не менее важно, способность руководить людьми, обеспечить создание необходимого микроклимата, т. е. отличного взаимодействия и взаимопонимания между членами группы.

При выборе руководителя похода и комплектовании группы проводящая организация, федерация (руководящая секция, комиссия по виду туризма), тренер команды (или любое другое лицо, ответственное за проведение похода) должны внимательно проанализировать ее состав, избегая возможности появления в ней "соруководителя", неформального лидера, так как наличие такого участника всегда приводит к "двоевластию", возможности принятия непоследовательных, взаимоисключающих решений, расколу группы, падению дисциплины и, как следствие, к возникновению чрезвычайных происшествий, сходу группы с маршрута и т. п.

Последовательное решение задач по всем разделам обеспечения туристского похода - надежная гарантия успешного и безаварийного проведения похода.

Глава VI. МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТУРИСТСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ

Решение оздоровительной задачи в условиях туристского похода связано с соблюдением правильного режима, мероприятиями по закаливанию организма, а также овладением и применением знаний по предупреждению заболеваний. Важно правильное понимание обучаемыми значения гигиены (режим работы и отдыха, питание, состояние одежды).

Режим похода должен в полной степени удовлетворять общегигиеническим требованиям и обеспечивать рациональное чередование работы и отдыха. Планировать маршрут многодневного похода необходимо таким образом, чтобы физическая нагрузка возрастала постепенно, а продолжительность и виды отдыха менялись. В первые 2-3 дня зависимость нагрузки и отдыха должна быть такой, чтобы обеспечить полный отдых, способный снять утомление. Последующее движение на активной части маршрута может осуществляться и на фоне остаточных явлений, связанных с утомлением организма.

Очень важно в походе широкое, умелое использование естественных оздоровительных факторов: свежего воздуха, солнечных лучей и воды, призванных закалять организм, повышать его устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям.

Умение оказывать первую помощь заболевшему или получившему травму туристу, а при необходимости организовать и осуществить его транспортировку до ближайшего населенного пункта, железнодорожной станции или автомобильной дороги требует определенных знаний и навыков. Турист-новичок, участник похода выходного дня, лишь знакомится с простейшими приемами оказания доврачебной медицинской помощи и с наиболее простыми и легкоосуществимыми способами транспортировки пострадавшего. Необходимо знать назначение медикаментов, относящихся к различным группам (обезболивающие, обеззараживающие, кровоостанавливающие, жаропонижающие), уметь сделать искусственное дыхание, обработать рану или место ожога, сделать перевязку, овладеть навыками транспортировки пострадавшего подручными средствами (носилки из шестов и штормовок, волокуши из лыж и др.). В процессе дальнейшего обучения эти знания и умения расширяются и углубляются.

При подготовке к походу выходного дня, многодневному походу по родному краю необходимо самым тщательным образом укомплектовать медицинскую аптечку.

Не только в сложных многодневных походах, но и в походе выходного дня возможны простудные заболевания участников, травмы при движении по сильнопересеченной местности, на скользком грунте, в густом лесу, ожоги при небрежном обращении с костром или кастрюлей с кипятком.

Очень важно, особенно в походах по отдаленной, ненаселенной местности, в высокогорных и высокоширотных районах, иметь в составе группы профессионального врача. Но далеко не каждая группа даже в эти районы выходит на маршрут с врачом. Его обычно заменяет санинструктор, уделяющий в своей подготовке особое внимание вопросам оказания первой доврачебной помощи. Необходимость оказания медицинской помощи в походе чаще всего вызвана простудными и желудочно-кишечными заболеваниями. Особую группу составляют

тяжелые травмы и заболевания, лечение которых возможно в стационарных условиях, а на маршруте оказывается лишь первая доврачебная помощь для обеспечения транспортировки пострадавшего.

Контроль в занятиях туризмом. Максимально оздоровительную пользу от тренировки в любом виде физических упражнений человек получает тогда, когда характер и степень нагрузки полностью соответствуют состоянию здоровья, уровню функциональной готовности, возрасту и индивидуальным особенностям организма. Вот почему каждый занимающийся туризмом должен постоянно следить за состоянием здоровья.

Самоконтроль - это регулярные наблюдения спортсмена за своим здоровьем, физическим развитием. Самоконтроль позволяет спортсмену оценивать эффективность тренировки, следить за состоянием организма на маршруте. Данные регулярно проводимого самоконтроля помогают тренеру и врачу анализировать методику тренировки, изменения в функциональном состоянии организма спортсмена. Поэтому тренер, преподаватель и врач должны привить туристу навыки проведения самоконтроля для наиболее правильного и рационального достижения оздоровительного эффекта в занятиях туризмом.

Дневник самоконтроля необходимо вести каждый день. На первых порах тренер помогает заполнять дневник, а в дальнейшем периодически контролирует его ведение (табл. 11).

Таблица 11

Примерная схема дневника самоконтроля в лыжном походе
(О - отлично, Д - удовлетворительно, П - плохо)

Показатели	Дата и отметка по дням похода			
	1	2	3	4
Дни похода	Перед походом	1	2.. .	После похода
Время физической нагрузки		4:30		
Протяженность дневного перехода, км		20		
Работоспособность		Д		
Самочувствие		Д		
Аппетит		О		
Сон		Д		
Чувство холода		Д		
ЧСС утром после сна за 30 сек:				
лежа		25		
стоя		29		
ЧСС перед сном за 30 сек:				
стоя		38		
лежа		30		
ЧСС перед сном за 30 сек: (за 15 сек) и время перехода в мин.				
1-й переход		20-35		
		50		
2-й "				
3-й "				

8-й "				
Состояние лыжни и снежного покрова (рыхлый снег - Р=30 см, Н - наст, Д - дорога)				
1-й переход		Р=30		
2-й переход		Д		
3-й "		Н, Р=20-30 и т. д.		
8-й "				
Характер естественных препятствий		Среднепере сеченная местность (или перевал, каньон и т.д.)		
Температура воздуха и осадки (снег - *, дождь -...)				
6 час.		15*		
9 "		13		
12 "		11*		
15 "		10		
18 "		12		
21 "		15		
Вес	70			

Отметку оценки состояния можно делать разноцветными карандашами или шариковой ручкой. При составлении дневника учитывается специфика вида туризма.

Наиболее объективным показателем служит пульс. Полезные данные, отражающие оптимальность избранной нагрузки во время тренировки или похода и степень восстановления функций, можно получить ежедневным подсчетом ЧСС утром в положении лежа сразу же после сна. Ежедневные колебания пульса, не превышающие 2-4 ударов в минуту, сигнализируют о соответствии нагрузки функциональным возможностям организма. Изменения пульса больше данной величины свидетельствуют о начинающемся переутомлении.

Еще больше информативна ортостатическая проба. Если разница пульсовых ударов в минуту будет не больше 12, значит, нагрузка соответствует возможностям туриста.

Важные показатели влияния нагрузки на организм - самочувствие, работоспособность, аппетит, сон, чувство холода (или жары), высоты (в горном походе), воды или влажности (в водном походе). Хорошее самочувствие, работоспособность, нормальный, крепкий сон, быстрое засыпание и пробуждение, улучшение аппетита свидетельствуют об оптимальной дозировке нагрузок.

Регулярное ведение дневника самоконтроля позволяет не только быстро и точно оценить функциональное состояние, но и оперативно влиять на тренировочный процесс и дозировать нагрузки на туристском маршруте за счет увеличения или уменьшения веса рюкзака и отдельных участников, организации

дней, снижения продолжительности дневного рабочего времени (особенно в начале маршрута), акклиматизационных выходов, забросок.

Перед началом занятий туризмом необходимо пройти углубленное медицинское обследование и получить заключение врача о допуске к занятиям физическими упражнениями.

В подготовительном периоде следует регулярно (раз в 1-2 месяца) проводить контрольные нормативы, или тесты, позволяющие определить уровень физической подготовленности и результаты воздействия нагрузок на организм занимающихся. Определение величины нагрузки, ее варьирование за счет продолжительности, интенсивности, кратности повторений, наблюдение за реакцией каждого занимающегося на нагрузку - одна из основных функций тренера в системе врачебно-педагогического контроля.

Реакция на нагрузку оценивается по данным самоконтроля, а также на основании визуального наблюдения за учениками.

Для определения уровня физической работоспособности и выносливости можно применять Гарвардский степ-тест, тест PWC170. При Гарвардском степ-тесте задается физическая нагрузка в виде восхождений на ступеньку высотой 50 см для мужчин и 43 см для женщин. Испытуемому предлагается в течение 5 мин совершать восхождения на ступеньку с частотой 30 раз в минуту. Физическая готовность спортсмена оценивается путем подсчета пульса. Сразу после восхождения на ступеньку испытуемый садится. Регистрация пульса ведется на 2, 3 и 4-й мин восстановительного периода за 30 сек.

Результаты тестирования выражаются в виде индекса Гарвардского степ-теста (ИГСТ): $(t \cdot 100) / ((f_1 + f_2 + f_3) \cdot 2)$, где t-время восхождения в сек, f_1 , f_2 , f_3 - число сердечных сокращений за первые 30 сек, 2, 3 и 4-й мин.

При определении уровня физической работоспособности по результатам Гарвардского степ -теста исходят из следующих данных:

ИГСТ Оценка

Меньше 55 - плохая

55-64 - ниже средней

65-79 - средняя

80-89 - хорошая

90 и больше - отличная

Функциональное состояние нервно-мышечной системы можно определить с помощью теппинг-теста. Для этого на листе бумаги следует начертить 4 квадрата размером 10X10 см. По команде преподавателя (тренера) занимающиеся карандашом или шариковой ручкой с максимальной частотой ставят точки в квадрате в течение 10 сек. По команде "Стоп!" отдыхают 20 сек., а затем повторяется все со 2, 3 и 4-м квадратами. Подсчитываются точки соединением их. Показателем функционального состояния нервно-мышечной системы будут максимальная частота за первые 10 сек. и ее изменения в течение остальных 10-секундных интервалов. Число точек 70 и более говорит о хорошем состоянии двигательных центров центральной нервной системы. Постепенно снижающаяся частота движений кисти указывает на недостаточную функциональную устойчивость нервно-мышечного аппарата. При утомлении показатель также снижается.

Целесообразно и во время дневок проводить контрольные измерения, например функциональную пробу с 30 приседаниями (проба Рюффье). Времени на это уходит немного, а тренер-руководитель оперативно получает сведения о состоянии группы.

Индекс Рюффье рассчитывается после 30 приседаний за 30 сек. $I_p = ((P_1 + P_2 + P_3) - 200) / 10$, где P_1 - ЧСС до нагрузки в положении сидя (после 5-минутного отдыха); P_2 - ЧСС сразу после нагрузки (стоя); P_3 - ЧСС через минуту после нагрузки (сидя); P - за 60 сек.

Индекс Оценка

0-5 - отлично

6-10 - хорошо

11-15 - удовлетворительно

Более 15 - неудовлетворительно

Тренер или руководитель похода обязан визуально определить у занимающихся признаки утомления и регулировать тренировочные нагрузки (табл. 12).

Таблица 12

Признаки утомления (по В. А. Зотову)

Признаки	Утомление		
	небольшое	значительное	резкое (большое)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение
Потливость	Небольшая	Большая	Очень большая, выступление солей
Дыхание	Учащенное, ровное	Учащенное, периодически наступающее через рот	Резкое учащение: поверхностное непрерывное дыхание через рот, отдельные глубокие вдохи сменяются беспорядочным дыханием (одышка)
Движения	Бодрая походка	Неуравновешенный шаг, покачивание тела	Резкие покачивания тела, отставание на марше, появление нескоординированных движений
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указанных команд	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направлений	Замедленное выполнение команд, воспринимается только громкая команда
Самочувствие	Нет никаких жалоб	Жалобы на усталость, боль в ногах, сердцебиение, одышку	Жалобы на те же явления, а также на головную боль, жжение в груди, тошноту, рвоту

Медицинский контроль осуществляется только врачами, причем врачебный предподходный контроль участников походов IV-V категорий сложности производится врачебно-физкультурными диспансерами.

Педагогический контроль, имеющий целью проверку физической и технической подготовленности участников предстоящего похода, осуществляется группой инструкторов (тренеров и их помощников) туристской секции коллектива физкультуры совета ДСО профсоюзов, тренерского совета или спортивно-технической комиссии федераций туризма и включает выполнение участниками различных контрольных нормативов, упражнений и тестов (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, лазанье по канату, проба Рюффе, Гарвардский степ-тест, психодиагностика, кроссовая и лыжная подготовка).

Восстановительные мероприятия. Тренировка и восстановление - единый диалектический процесс. Восстановление - это не только возвращение функций организма к доврачебному уровню, но и перевод системы жизнеобеспечения на новый, более высокий уровень энергетических возможностей.

Полезно раз в неделю пользоваться парной баней, лучше с сухим паром, но не после тренировочных занятий с большой нагрузкой, так как парная баня дает значительную нагрузку на сердечно-сосудистую, дыхательную и центральную нервную системы. Парная баня способствует ускоренному протеканию восстановительных процессов после недельного тренировочного цикла. Ее полезно совмещать с массажем или самомассажем, которые желательно проводить и на маршруте туристского похода. Несложно организовать на дневке и баню, используя прогретые от костра камни.

Умелое сочетание естественных сил природы - солнца, воздуха и воды - с гигиеническими мероприятиями, медицинским и педагогическим контролем за состоянием организма, самоконтролем и восстановительными средствами принесет радость и здоровье от занятий туризмом.



6.1. Безопасность путешествия и оказание первой помощи

На туристской тропе могут встретиться трудности и даже опасности. Некоторые из них связаны с реальными препятствиями — прохождением перевалов, болот, порожистых рек, другие зависят от изменений погоды и носят эпизодический или сезонный характер, третьи — наиболее многочисленные — вызываются неправильным поведением самих туристов.

Для удобства изложения материала возможные опасности и сопутствующие им травмы условно представлены в следующем порядке: первая группа непосредственно обусловлена неправильными действиями туристов, а остальные, кроме того, еще связаны с условиями проведения путешествия.

6.2. Опасности, травмы и заболевания, обусловленные неправильными действиями туристов

Термические ожоги

Неосторожное обращение с костром, туристским примусом, походной газовой кухней, опрокидывание посуды с горячей пищей и обваривание кипятком или паром — весьма распространенные причины травм в путешествиях.

Профилактика термических ожогов. Для предотвращения травм, связанных с ожогами, надо руководствоваться следующими правилами.

Дежурные у костра должны иметь длинные брюки, обувь и рукавицы; костровые рогульки, перекладина или тросик для подвески ведер должны быть надежными; емкости с готовой горячей пищей следует ставить только в то место, где на них не могут наступить люди; зимой посуду с горячей пищей не рекомендуется ставить в снег, так как при его подтаивании она легко опрокидывается; у костра необходимо пользоваться длинными поварешками; надо избегать искристых дров; не допускать игр и развлечений с огнем.

Чтобы посуда с горячей пищей при использовании примусов (особенно при готовке пищи в палатке) не опрокидывалась, а также для сокращения расхода бензина можно сделать самостоятельно походную кухню.

Первая помощь при термических ожогах. При ожоге пламенем прежде всего надо погасить на пострадавшем горящую одежду (обернув горящего плотной тканью, окунув его в воду, забросав снегом) и быстро снять ее. При ожоге кипятком или горячей пищей также необходимо быстро освободиться от одежды, пропитанной горячей жидкостью.

При небольших ожогах рекомендуется протереть рану тампоном, смоченным спиртом, затем наложить повязку из стерильного бинта. Последующее лечение локальных ожогов I—II степени в походных условиях заключается в смазывании обожженных участков кожи син- томнценовой эмульсией или мазью Вишневского. После выхода туристов в населенные пункты следует обратиться к врачу.

Успех лечения во многом зависит от быстроты действий пострадавшего и его товарищей. При отсутствии нужных лекарств приходится обходиться подручными средствами. Так, ожоговую поверхность необходимо охладить чистой проточной водой, затем, чтобы предупредить воспаление, можно обработать мыльной пеной. До вмешательства врача менять повязки, смоченные крепко заваренным чаем, а при нагноении использовать повязки со слабым раствором поваренной соли (чайная ложка на полстакана воды).

При обширных ожогах или при глубоком поражении тканей (III - IV степень) пострадавшего необходимо срочно транспортировать в ближайший медпункт. Из повязок допустима лишь стерильная. Если ожог коснулся участков кожи вблизи суставов, перед транспортировкой на конечность накладывается шина из подручных материалов.

Кроме того, пострадавшему рекомендуется принять внутрь анальгин, амидопирин, седуксен (или элениум), настойку валерианы с ландышем. Еще лучше

сделать внутримышечно инъекцию из болеутоляющих и сердечных средств — анальгина, димедрола, кордиамина; ввести подкожно камфору и противостолбнячную сыворотку. Дозировка лекарств приведена в разделе «Медицинская аптечка». При отсутствии лекарств до вмешательства врача можно давать пострадавшему крепкий сладкий чай.

При оказании первой доврачебной помощи при ожогах не следует делать ничего, что могло бы затруднить последующее лечение. Нельзя самостоятельно — смазывать поверхность ожога жирами или маслами применять такие народные средства, как паутина или моча. Все это может вызвать загрязнение раны или усугубить повреждение тканей.

6.3. Ранения режущими и колющими орудиями

В руках неумелого или недисциплинированного туриста любые режущие или колющие орудия становятся потенциально опасными и могут быть причиной ранений и порезов. Обычно это случается при заготовке дров, падении с ножом или топором в руках или просто в результате баловства.

Профилактика ранений острыми орудиями. Туристам следует соблюдать следующие правила: на маршруте топоры, пилы, ножи носят только зачехленными; на привалах острые орудия складывают только в условленном месте (ни в коем случае не втыкая их в деревья тем более на высоте человеческого роста); на ночлеге острые орудия прячут под палатку; топором и пилой работают в рукавицах; обрубая ветки с лежащего дерева, нужно находиться по другую сторону его ствола; недопустимы всевозможные забавы, связанные с бросанием ножей или топоров в деревья. Первая помощь при ранениях: при небольшом порезе или ссадине необходимо убрать тампоном грязь из ранки; Тампон смачивают перекисью водорода, кожу вокруг ранки обрабатывают йодом или раствором бриллиантовой зелены, припудривают рану порошком стрептоцида и накладывают асептическую повязку. Царапины можно просто заклеить клеем БФ или залепить бактерицидным пластырем. Если нет лекарств, кожу можно промыть бензином, водой с мылом.

При венозном или капиллярном кровотечении, когда кровь заливает рану, на нее накладывается давящая повязка с помощью индивидуального пакета, причем поврежденную конечность следует поднять вверх.

Артериальное (пульсирующее) кровотечение можно остановить прижатием сосуда выше места ранения. При повреждении руки — зажиманием плечевой артерии, ноги — прижиманием большими пальцами обеих рук артерии к лобковой кости (рис. 21).

При непрекращающемся кровотечении применяют жгут. Правильность наложения жгута определяется по прекращению кровотечения и исчезновению пульса (к периферии). Вместо жгута можно использовать также ремень, веревку, полотенце, обязательно подложив под них сложенный в несколько раз платок, марлю и т. п.

Жгут может находиться на конечности не более 1 ч, а в условиях лыжного или горного похода (т. е. на холоде) — 30 мин. По истечении этого срока его необходимо ослабить и, если кровотечение из раны не остановилось, затянуть через несколько минут вновь.

Пострадавшему рекомендуется сделать инъекцию противостолбнячной сыворотки и, в зависимости от его состояния, транспортировать в ближайший медпункт.

Лечение гнойных ран в первую очередь предусматривает их очищение от гноя. Этому способствуют повязки с крепким раствором поваренной соли (1 чайная ложка соли на полстакана воды). Чем сильнее гноится рана, тем чаще следует делать перевязки, однако не более 2-3 раз в день. После того как рана очистится от гноя и ее поверхность станет розовой, нужно переходить на мазевые повязки (синтомициновая эмульсия), сменяя их не более 1 раза в день.

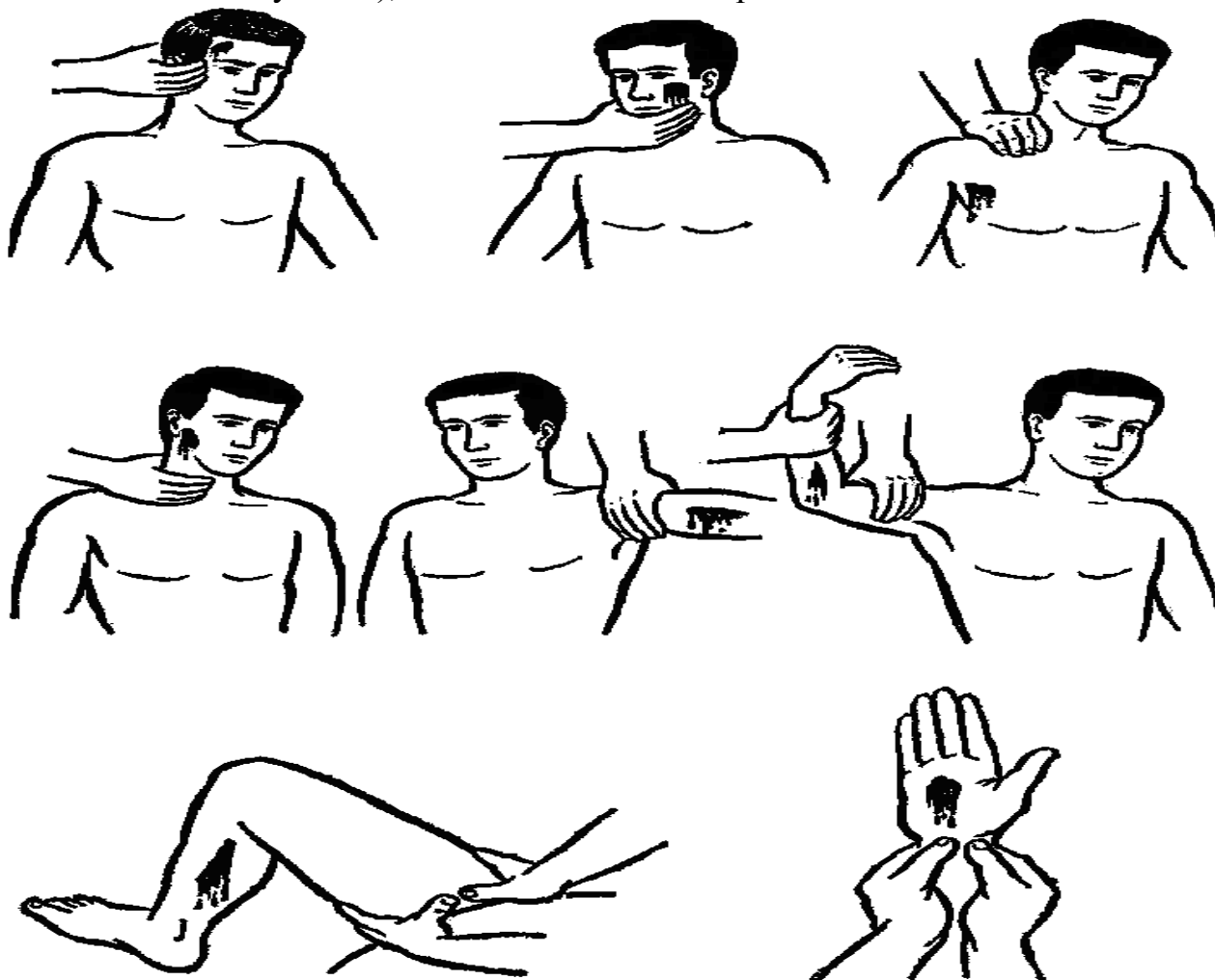


Рис. 21. Места прижатия артерий для остановки кровотечения

6.4. Отравления продуктами питания и желудочно-кишечные заболевания

Употребление в пищу недоброкачественных продуктов может привести к пищевому отравлению или острому расстройству желудка. Симптомы заболевания — схваткообразные боли в животе, озноб, острый понос, мучительная тошнота, упадок сердечной деятельности, повышение температуры. Поскольку пища готовится для всех туристов, отравление может одновременно поразить большую часть группы и в самый неожиданный момент (следует иметь в виду, что скрытый период пищевого отравления длится несколько часов).

К желудочно-кишечным заболеваниям может также привести нарушение режима питания, а именно: большие перерывы в приеме пищи, питание всухомятку, очень горячая или жирная пища, употребление плохой воды. Особенно часто заболевают туристы-новички, которые, не умея бороться с жаждой, утоляют ее водой из

загрязненных ручьев, болота или лужи и тем самым вводят в свой организм опасные микроорганизмы или химические вещества.

Профилактика отравления продуктами питания. Для предупреждения таких отравлений необходимо соблюдение простейших гигиенических правил: в походных условиях нельзя употреблять вареные сорта колбас, не проверенные мясные и молочные продукты домашнего приготовления, консервы во вздутых (так называемых бомбажных) банках; питьевая вода должна браться только из чистых источников и быть прокипяченной; нельзя оставлять для вторичного употребления консервированные продукты во вскрытых, особенно металлических, банках; нельзя есть продукты с прогорклым вкусом или потерявшие свой обычный вид и цвет.

Первая помощь при отравлении. В первую очередь следует промыть желудок путем приема нескольких стаканов теплой воды с содой до появления рвоты. Повторить промывание желудка несколько раз. Затем принять солевое слабительное, полстакана бледно-розового раствора перманганата калия и в течение 3 дней принимать по 1 таблетке энтеросептола или интестопана 4 раза в день.

В последующем необходимо соблюдать строгую диету, пить крепкий горячий чай. В зависимости от состояния больного его следует транспортировать или проводить к врачу. При болях рекомендуются сердечные и болеутоляющие средства.

Первая помощь при изжоге, болях в желудке и его расстройстве. Лечение предусматривает соблюдение режима питания. При изжогах исключаются или ограничиваются кислые продукты, черные сухари, кисель, компот, сладости, а также жареная птица и специи, а также соль. Помогают молоко, каши (рисовая, гречневая, манная). Сода или толченый уголь (карболен) также снимут или уменьшат изжогу. При болях в животе полезна горячая грелка (нагретый песок, камень), из препаратов — бессалол по 1 таблетке 2—3 раза в день.

При расстройствах желудка принимают бессалол и энтеросептол (по 1 таблетке 2-3 раза в день).

Подозрение на хирургические заболевания. С отравлением или острыми желудочно-кишечными заболеваниями нельзя путать острые хирургические заболевания органов брюшной полости (аппендицит, непроходимость, язва и т. п.).

Наиболее характерное проявление аппендицита — несильные боли в верхнем отделе живота, тошнота, реже рвота. Спустя несколько часов (иногда сразу) боли перемещаются в правую половину живота, вниз. Причем схваткообразный характер боли и жидкий стул заболеванию не свойственны. До оказания врачебной помощи следует применять холод на живот (снег, холодная вода в полиэтиленовых пакетах). Из лекарств - противошоковые средства.

При подозрении на острые хирургические заболевания необходим абсолютный голод, больному нельзя давать слабительных средств, нельзя пить, надо срочно транспортировать его в больницу в положении лежа.

При длительной транспортировке и усилении болей можно через 4-6 ч повторять инъекции анальгина и атропина, вводить через 10-12 часов кордиамин, камфорное масло, по возможности кофеин, давать но-шпу.

6.5. Потертости, опрелости, мозоли

Несоблюдение санитарно-гигиенических требований к снаряжению, особенно к одежде и обуви, легко может стать в походе причиной различных потертостей,

наминов и мозолей. Чаще этим страдают те туристы, которые в угоду моде носят чересчур узкие брюки, тесные туфли на высоком каблуке или без пятки и другую не приспособленную для походных условий обувь и одежду. Легко возникают болезненные потертости и у тех, кто не следит в дороге за чистотой тела, плохо укладывает рюкзак, небрежно надевает носки, не чинит их или носит обувь на босую ногу без толстых стелек и шерстяных носков.

Профилактика потертостей, опрелостей, мозолей. Самое главное — правильно подобрать снаряжение по условиям путешествия, подогнать и проверить его до выхода на маршрут.

В путешествии надо быстро реагировать на изменение погодных и других условий и соответственно менять одежду и темп движения, не допуская длительных местных перегревов тела, движения в сырой одежде, не оправданных обстановкой марш-бросков, при которых у новичков, как правило, травмируются ноги. По прямому назначению надо использовать и так называемые подгоночные привалы.

Обнаружив малейшее неудобство в обуви или одежде, нужно, не дожидаясь пока оно приведет к намину или потертости, постараться ликвидировать вызвавшую его причину: переодеться, переобуться, сменить носки. В качестве предупредительной меры можно иногда бинтовать ноги эластичным бинтом, носить (при гребле на лодке) перчатки, прокладывать между рюкзаком и спиной мягкие предметы и т. п. Отличной профилактикой являются регулярные гигиенические процедуры и соблюдение чистоты тела.

В действующих Правилах организации и проведения самостоятельных туристских походов и путешествий специально оговорено требование о соблюдении санитарно-гигиенических норм на протяжении всего маршрута и своевременном информировании руководителя группы об ухудшении состояния здоровья или травмировании.

Первая помощь при потертостях, мозолях, опрелостях. Если потертость замечена своевременно, обычно достаточно устранить причину ее возникновения и смазать кожу смягчающим антисептическим кремом, например, «Детским». В случае явного покраснения кожи ее надо смазать настойкой йода, раствором бриллиантовой зелени или спиртом. При дальнейших нагрузках залепить бактерицидным пластырем и обкладывать кольцом из ваты. Если в результате отслойки эпидермиса и скопления под ним серозной жидкости на коже уже образовались болезненные пузыри и мозоли, можно проколоть пузыри прокаленной иглой, наложить повязку с синтомициновой эмульсией или бактерицидный пластырь.

При подпревании рекомендуется промыть раздраженные участки кожи водой, присыпать тальком, смягчить кремом.

6.6. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы, сотрясение мозга

Причиной многих "травм часто бывают различные падения и срывы, связанные с неорганизованностью и недостаточной дисциплиной туристов. Недисциплинированность - самая грозная опасность в туристском путешествии. Она может проявляться и в пренебрежении к установленным правилам проведения похода, и в лихаческом отношении к маршруту, и в случаях одиночного хождения туристов, и в игнорировании ими общепринятых норм поведения и правил общежития. Иногда это провоцируется слабым, неавторитетным руководством

группы, приводящим к расколу коллектива, к неподчинению участников общим задачам, к самовольному изменению маршрута. Такие группы практически находятся на грани аварийного состояния.

Профилактика травматизма, вызванного неорганизованностью и отсутствием дисциплины, охватывает весь круг вопросов, связанных с подготовкой и проведением путешествия. Это - сплочение коллектива туристской группы, воспитание ответственности перед товарищами, требовательность к себе и нетерпимость к любому нарушению правил безопасности. Такие задачи должны ставиться еще до выхода на маршрут при проведении физической и технической подготовки участников путешествия.

К профилактическим мерам на маршруте относятся: групповой контроль над неорганизованным участником; вынесение недисциплинированному члену группы общественного порицания; отчисление нарушителя из группы и снятие его с маршрута. Крайней мерой, вызванной невозможностью установления дисциплины и порядка в группе, является отказ от дальнейшего проведения путешествия.

Первая помощь при ушибах. Ушибы характеризуются повреждением мягких тканей с внутренним кровоизлиянием. При ушибе рекомендуется смазать кожу в месте удара настойкой йода и положить на некоторое время холодный компресс, затем наложить повязку. На вторые сутки после травмы применяют тепло. При ударах в голову, грудь, живот пострадавшему необходимо обеспечить полный покой, дать противошоковые средства и транспортировать в медпункт. В случае удара в область живота пострадавшему нельзя давать питье.

Первая помощь при растяжениях и разрывах связок. Признаками травмы служат резкая боль (в первый момент), припухлость, кровоподтек и болезненность движений в суставе. На область поврежденной связки сначала накладывается холод, а затем тугая фиксирующая повязка, желательно эластичным бинтом. При значительном растяжении связок голеностопного или коленного суставов (наиболее часто встречающихся у туристов при подворачивании ноги) рекомендуется шина. Внутрь даются анальгин или амидопирин.

Первая помощь при вывихах ограничивается наложением шины и применением болеутоляющих средств. Самостоятельная вправка суставов не рекомендуется, так как вывихи, особенно голеностопных, коленных, лучезапястных и локтевых суставов часто сочетаются с переломами отростков костей. Обязательна транспортировка пострадавшего (или его сопровождение при вывихе суставов верхней конечности) в медпункт.

Первая помощь при переломах заключается в наложении шины из подручного материала, чтобы фиксировать места перелома и области суставов, расположенных выше и ниже его. Внутрь пострадавшему дают амидопирин или анальгин и транспортируют в медпункт.

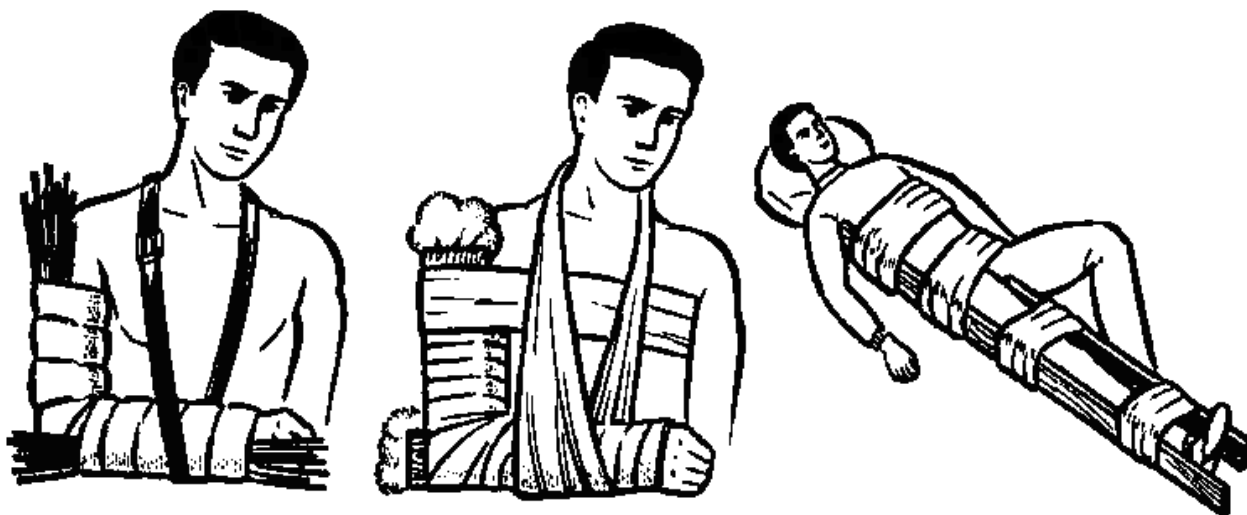


Рис. 22. Наложение шин из подручных средств при переломах

В безлесной местности иногда может случиться, что для шины не найдется ни пучка хвороста, ни палки. Тогда поврежденную руку рекомендуется прибинтовать к туловищу, а ногу — к здоровой ноге.

При открытом переломе, кроме наложения шины, надо обработать кожу вокруг раны настойкой йода, наложить стерильную повязку и при возможности ввести противостолбнячную сыворотку. Если турист находится в тяжелом состоянии, следует принять противошоковые меры.

Особенно опасны повреждения в области позвоночника, черепа, таза. Здесь необходимо экстренное вмешательство врача, однако транспортировать пострадавшего в лечебное учреждение можно лишь при обеспечении его полного покоя (на специальных носилках, деревянном щите и т. п.).

Первая помощь при сотрясении головного мозга. Характерные признаки: потеря сознания (даже кратковременная) и рвота, затем сильные головные боли. Пострадавшему необходимо создать абсолютный покой, приподнять голову и сделать холодный компресс на нее; следует ограничить прием жидкостей, можно сладкий чай. Внутрь — анальгин по 1 таблетке 2-4 раза в сутки. Транспортировка в больницу.

6.7. Острая сосудистая недостаточность, обмороки

Чрезмерные физические нагрузки у малотренированных туристов — значительные превышения темпа движения, веса рюкзака, набора высоты при передвижении в горах и т. п. — могут вызвать острую сосудистую недостаточность, проявляющуюся в резкой общей слабости, сердцебиении, болях в области сердца. У человека синют губы, нос, кончики пальцев, учащается пульс, он ощущает нехватку воздуха. К сердечной недостаточности предрасполагают перенесенные острые инфекции, заболевания легких, охлаждение, хронические заболевания сосудов и сердца.

Обморочное состояние может явиться следствием перегрева организма, быть вызвано нарушением походного режима и долгим перерывом в приемах пищи. Обморочное (шоковое) состояние могут также вызвать страх, потеря крови, сильные боли при переломе, вывихе или ушибе.

Профилактика острой сосудистой недостаточности, обмороков. Для предупреждения таких явлений необходима хорошая физическая подготовка к

походу, тщательная проверка туристами своего здоровья у специалистов и выполнение их рекомендаций, постепенность и последовательность в увеличении нагрузок, необходимая акклиматизация, соблюдение режима работы и отдыха на маршруте.

Первая помощь при острой сосудистой недостаточности: пострадавшему придать полусидячее положение, обеспечить полный физический и душевный покой, освободить от стягивающей одежды, дать внутрь кордиамин, валидол (под язык) или ввести подкожно кордиамин (доза на стр.70), а по возможности — кофеин. Через каждые 4 часа рекомендуется давать по 40 капель настойки валерианы с ландышем. Туриста нужно согреть и осторожно транспортировать в лечебное учреждение в положении сидя или лежа с приподнятой головой.

Если транспортировка продолжительна, рекомендуется ввести анальгин, димедрол, камфорное масло (стр. 70).

Первая помощь при обмороке. При обморочном состоянии (резкая бледность, холодный пот на лбу, поверхностное дыхание, потемнение в глазах, шум в ушах, потеря сознания) пострадавшего следует уложить так, чтобы его голова была ниже ног, расстегнуть одежду, обрызгать грудь и лицо холодной водой, дать понюхать ватку с нашатырным спиртом. Пришедшему в сознание дают крепкий чай, кофе, сердечные средства. При длительном обмороке вводят раствор камфорного масла.

6.8. Опасности, травмы и заболевания, связанные с неблагоприятными метеорологическими условиями

6.8.1. Отморожение, переохлаждение, простудные заболевания, воспаление легких

Холод - нередко возникающая опасность в путешествии. Для неподготовленного туриста холод может стать причиной охлаждения, простудного заболевания или отморожения. Это относится не только к зимним или высокогорным маршрутам. В промокшей, не по погоде подобранной одежде, при неполноценном или нерегулярном горячем питании, чрезмерной усталости от непосильных нагрузок и недостаточного сна опасное для жизни переохлаждение может наступить и при плюсовой температуре. Этому способствуют также ветер и повышенная влажность воздуха. Не случайно 40-градусные сибирские «сухие» морозы зачастую переносятся легче, чем понижение температуры до —10° в условиях районов с его влажным воздухом.

Профилактика охлаждений заключается в предварительной закалке организма, соблюдении личной гигиены и походного режима, применении соответствующей одежды и снаряжения. В путешествии необходимо каждый день умываться и мыть перед сном ноги; одеваться по погоде, имея под рукой ветро - влагонепроницаемую одежду (а зимой — маску, запасные рукавицы); не оставаться без движений на ветру или под дождем, на привалах в холодное время немедленно надевать теплые вещи; при любой возможности тщательно просушивать на привалах одежду, носки, стельки, спальный мешок; не утолять жажду холодной водой, снегом, льдом; помнить, что тесная обувь, отсутствие стелек, мокрые грязные носки часто служат основной предпосылкой для отморожения; не мазать во избежание отморожений конечности каким-либо жиром (в том числе и гусиным); постоянно контролировать свое самочувствие и самочувствие товарищей по группе.

Первая помощь при ознобе и отморожении. При первых признаках озноба или отморожения нужно постараться усилить кровообращение на пострадавшем участке тела: если мерзнут ноги, полезно делать широкие махи вперед — назад (30-50 раз), если замерзают руки, рекомендуются энергичные махи от плеча, быстрое сжимание пальцев в кулаки и разжимание. При отмерзании носа, щек, ушей нужно вызвать прилив крови к лицу, для этого следует пройти некоторое расстояние, сильно согнувшись вперед (не снимая рюкзака со спины) или сделать 10-15 глубоких наклонов вперед. Если это не помогает, рекомендуется растереть пострадавшее место сухой чистой шерстью (не снегом) или просто ладонью до восстановления чувствительности кожи. Необходимо выпить сладкого горячего чая или кофе, съесть несколько таблеток глюкозы с витамином С или кусков сахара.

Если отек кожи не прошел, накладывают асептическую повязку и укутывают отмороженное место ватой или теплым мягким бельем. При появлении пузырей на пораженную поверхность накладывают повязку с синтомициновой эмульсией. Эффективны гидрокортизоновая мазь, флуцинар. При ухудшении самочувствия внутрь следует принять анальгин, амидопирин и доставить туриста в медпункт.

Первая помощь при переохлаждении. В случае общего переохлаждения пострадавшего срочно доставляют в теплое помещение или разводят рядом большой костер. Принимают энергичные меры к согреванию, растирая тело. Дают сердечные средства и, если нужно, делают искусственное дыхание. Затем пострадавшего тепло одевают, поят горячим сладким крепким чаем, кормят и транспортируют в медпункт. При возможности вводят подкожно кофеин, камфорное масло.

Первая помощь при простудных заболеваниях. Результатом переохлаждения могут быть трахеиты, бронхиты, ангины. При этих заболеваниях повышается температура тела, ощущается головная боль, общая слабость, боль в горле. Лечение предусматривает обеспечение отдыха (дневки) или уменьшение физической нагрузки. Необходимы общее согревание тела, горячее питье, полоскание горла водой с содой, бледно-розовым раствором перманганата калия, раствором поваренной соли с несколькими каплями йода; полезно молоко с чаем или с содой (полчайной ложки на стакан), согревающая повязка на шею.

Из лекарств эффективен ампиокс по 0,25 г каждые 6 ч. и сульфален одноразово 5 таблеток (по 0,2), затем по 1 таблетке 5 дней подряд. При их отсутствии — сульфадиметоксин, белый стрептоцид.

Туристам с хроническим воспалением верхних дыхательных путей рекомендуется при охлаждении организма прополоскать горло, а затем выпить половину чайной ложки настойки календулы или эвкалипта, разведенной в четверти стакана воды.

Первая помощь при воспалении легких. Болезнь может быть вызвана охлаждением, горной болезнью, переутомлением, травмой, а также наличием невыявленных хронических инфекций. Сопровождается одышкой, резкой слабостью, жаром, ознобом, болью в груди, румянцем на щеках, синюшностью носа, губ, частым пульсом. Возможно повышение температуры до 39°.

Рекомендуется принимать в течение 5 дней ампиокс и сульфален, как при ангине. Подкожно кордиамин, внутрь настойку валерианы с ландышем. Срочно транспортировать в медпункт в положении лежа или сила.

6.8.2. Тепловой удар

Не меньше хлопот, чем охлаждение, может доставить чрезмерно высокая температура воздуха, которая иногда приводит к перегреву организма и тепловому удару. Перегрев не обязательно связан с жаркой солнечной погодой. Иногда высокое давление (перед грозой) или застой воздуха (например, при движении во влажной тенистой лесной чаще) вызывают у некоторых туристов симптомы перегрева — усиленное потоотделение, слабость, головную боль, носовое кровотечение, учащенное дыхание, тошноту. Затем, если не сделать привал, может наступить тепловой удар с потерей сознания.

Профилактика теплового удара. Для предупреждения перегрева и теплового удара следует придерживаться некоторых простейших правил.

Не надевать неоправданно теплую и «душную» (не обеспечивающую вентиляции и не впитывающую пот) одежду; летом переходы на маршруте следует проводить в раннее, прохладное время суток, а отдых — в жаркое время; при движении по возможности использовать тень или продуваемые ветром места; не выходить на маршрут сразу же после приема обильной пищи; снижать темп движения в сильную жару.

Первая помощь при тепловом ударе. Пострадавшего переносят в тень, освобождают его от стягивающей одежды, дают холодное питье, смачивают голову и грудь холодной водой (голова должна быть приподнята). При необходимости делают искусственное дыхание. Внутрь дают 30-40 капель настойки валерианы с ландышем, а при головных болях амидопирин, анальгин. При тяжелом состоянии — внутримышечно кордиамин (2 мл), при возможности кофеин (1 мл).

Первая помощь при кровотечении из носа. Пострадавшего сажают и обеспечивают покой. На переносицу и затылок кладут холодный компресс. Если кровотечение не останавливается, ноздри на 3-5 мин сдавливают пальцами или тампонируют кровоточащую ноздрю ватой, марлей, смоченной перекисью водорода.

6.8.3. Солнечный удар, ожог, снежная слепота

Солнечная радиация в виде сильного или длительного воздействия ультрафиолетовых лучей может вызвать у человека солнечный удар — явление аналогичное тепловому удару, а на незащищенной коже или слизистой оболочке — ожоги. Даже такая безобидная форма ожога, как «перезагар», портит впечатление от всего маршрута и вызывает болезненные ощущения от лямок рюкзака на плечах туриста. Особенно осторожным следует быть на снегу и на воде. Особым видом ожога является ожог слизистой оболочки глаз — так называемая снежная слепота, сопровождающаяся резью в глазах, тошнотой, слезотечением, временной потерей зрения.

Велика опасность солнечных ожогов в начале лета, а в горах — весной, когда отвыкший от интенсивного солнечного света организм человека подвергается повышенному облучению. При этом туманная погода лишь усиливает опасность ожога: туристы обычно не принимают в это время необходимых защитных мер и получают ожоги тела. Если маршрут проходит по заснеженным склонам, у воды, по светлой почве или песку, то ожоги появляются, казалось бы, в неожиданных местах: под носом и подбородком, под коленями. Особенно часто обгорают нос, лоб, уши, шея, тыльные стороны ладоней.

Профилактика солнечных ударов, снежной слепоты, ожогов состоит в защите от палящих лучей солнца всех участков тела. Так, рубашка должна иметь длинные рукава. К легкой шапочке с козырьком следует пришить (особенно в высокогорье) сбоку и сзади кусок марли в два слоя, который будет закрывать шею и уши. При сильной инсоляции на лицо надевают марлевую двухслойную повязку с прорезями для глаз, а на руки — тонкие светлые хлопчатобумажные перчатки; в утренние и вечерние часы можно ограничиться применением защитных кремов («Луч», «Щит», для губ — бесцветная гигиеническая помада). Особое внимание следует уделить защите глаз темными очками (линзы должны быть стеклянными!). В летнее время запрещается принимать солнечные ванны на сытый или голодный желудок и спать на солнце. Закаливание солнцем в путешествии должно проводиться постепенно и осторожно.

Первая помощь при солнечном ударе и ожоге. См. разделы «Термические ожоги» и «Тепловой удар».

Первая помощь при снежной слепоте. Глаза промывают слабым раствором борной кислоты, соды, бледно-розовым раствором перманганата калия или крепким холодным чаем. Пострадавшему предписываются временный покой и ношение темных очков.

В тяжелых случаях рекомендуется асептическая повязка.

6.8.4. Охлаждение от ветра, засорение глаз

Сильный ветер приводит к переохлаждениям и отморожениям даже при умеренно низкой температуре. Ниже приводится таблица, в которой указано соотношение температуры воздуха и скорости ветра, при которых легко могут возникнуть отморожения открытых частей лица.

Скорость ветра, м/с ••• 2 4 6 8 13

Температура воздуха, 0С ••• —41 —25 —15 —11 —7

Ветер, вызывающий поземку, метель, пыльную бурю, существенно ухудшает видимость, искажает представление о расстояниях. Сильный ветер не только затрудняет передвижение и приводит к потере способности ориентироваться, но и вызывает нервное утомление, угнетенное состояние, своего рода деморализацию, особенно у малоопытных туристов.

Профилактика охлаждений от ветра аналогична указанной выше при описании опасностей холода. При очень сильном ветре, метели, пурге, пыльной буре необходимо прекращать движение по маршруту и располагаться на вынужденный бивак под защитой густого леса, крутого берега реки и т. п. В ветреную и пыльную погоду нужно надевать защитные очки для предупреждения засорения глаз.

Первая помощь при засорении глаз. Удаление инородных тел (соринки), попавших на слизистую оболочку века или глазного яблока, начинают с осмотра слизистой оболочки нижнего века. Для этого пострадавшего заставляют смотреть прямо, вверх и большим пальцем оттягивают край века книзу. Для осмотра слизистой оболочки верхнего века больному предлагают смотреть прямо, вниз, при этом кожу века оттягивают вниз и выворачивают. Обнаружив соринку, ее осторожно удаляют влажной ваткой, желательна смоченной в растворе борной кислоты. Если соринка не извлекается или находится на роговице, пострадавшего направляют в медпункт, закапав ему в глаза раствор сульфацил натрия (альбуцида). Нельзя

тереть глаза или вылизывать соринку. После удаления соринки следует закапать 3-4 раза по 1-2 капли раствора сульфацил натрия.

6.8.5. Поражение электричеством

Опасность поражения человека молнией общеизвестна, хотя и достаточно редка. При поражении разрядом атмосферного электричества у пострадавшего возникают судорожные сокращения мышц туловища и конечностей, останавливается дыхание, на коже появляются ожоги. Такая травма может наступить даже тогда, когда человек находился только рядом с местом непосредственного удара молнии.

Профилактика поражения атмосферным электричеством. Если гроза застигнет путешественников в лесу, не следует прятаться под высокие деревья. Особенно опасны отдельно стоящие дуб, тополь, ель, сосна. В березу и клен молния ударяет редко.

Находясь в грозу на открытом месте, лучше присесть в сухую яму, канаву. При этом ступни ног туриста должны быть вместе, спина согнута, грудь и голова опущены на колени или предплечья рук. Тело должно иметь возможно меньше контакта с землей (рис. 23). Надо учитывать и характер грунта: на глинистой почве и вблизи водоносных слоев находиться в грозу опаснее, чем на каменистых или песчаных участках. В горных путешествиях туристы при появлении опасности электрических разрядов должны избегать гребней, скальных выступов и других возвышенных точек рельефа.

Поражению способствуют мокрое тело, сырая одежда. Поэтому при приближении грозы следует быстро поставить палатки, лечь в них, переодевшись в сухое, и без крайней необходимости не подниматься. Металлические предметы (посуда, топоры и пр.) рекомендуется на несколько метров отнести в сторону от лагеря.

Первая помощь при поражении атмосферным электричеством. Пораженному молнией немедленно делают искусственное дыхание, при остановке сердца — его закрытый массаж и согревают тело. Внутрь дают анальгин, амидопирин, вводят противошоковые средства. После восстановления дыхания и сознания пострадавшего следует напоить горячим чаем, обработать ожоги и транспортировать в больницу. Такое средство «лечения», как закапывание пострадавшего в землю, не только бесполезно, но и вредно.

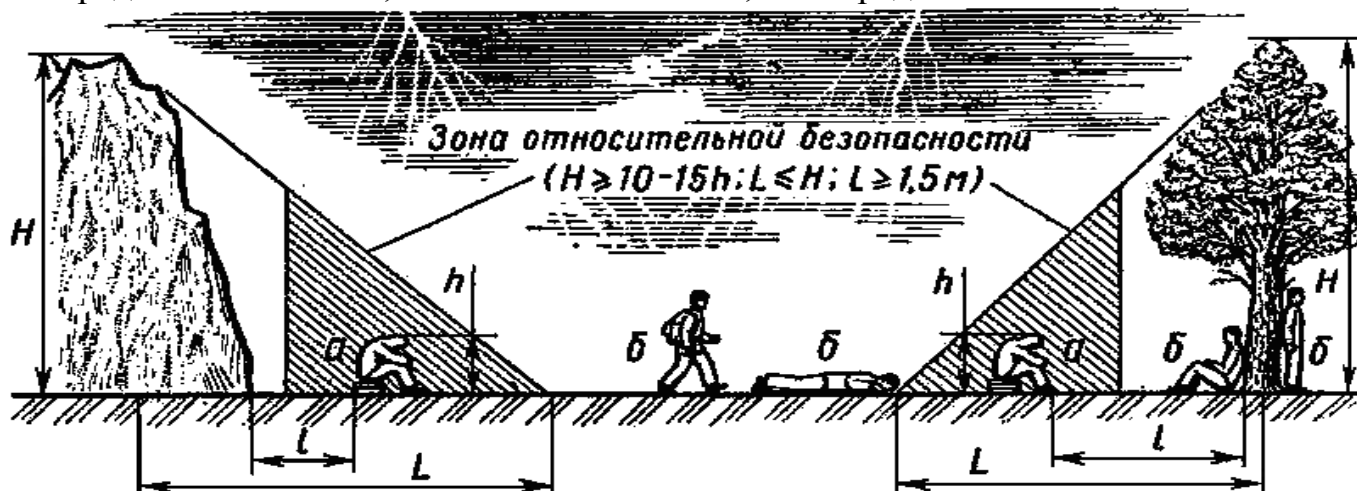


Рис. 23. Профилактика поражения атмосферным электричеством: а — правильное положение; б — неправильное положение

6.9. Опасности, травмы и заболевания, при контакте с дикими животными и ядовитыми растениями

6.9.1. Ранения, наносимые дикими животными

Крупные хищники встречаются туристам довольно редко: звери, как правило, чуют человека задолго до того, как он сможет их увидеть, и, за редким исключением, всегда стараются уйти с его дороги. Однако, если потревожить животное, - преследовать его или ранить, оно может стать опасным.

Опасны дикие животные и потому, что они иногда являются переносчиками различных заболеваний. Так, в некоторых районах туристы не должны употреблять в пищу случайно подстреленных сусликов, ибо они бывают чумными; волки, лисицы, бродячие собаки и кошки могут страдать бешенством, они же являются переносчиками глистных, грибковых и других болезней.

Профилактика нападения животного. При случайной встрече с крупным зверем нужно дать ему возможность скрыться, а не применять оружие. Стрелять в животное следует только при его явном нападении, когда не помогают крик, свист, огонь, и при гарантии, что выстрел будет убийным. Ружье после выстрела необходимо немедленно перезарядить. Подходить к упавшему зверю следует осторожно, особенно если его уши прижаты: животное еще живо и может нанести серьезное увечье когтями, зубами или рогами.

Первая помощь при ранении животным. Прежде всего следует остановить кровотечение, затем продезинфицировать кожу вокруг раны, наложить повязку и ввести противошоковые средства. Рана, нанесенная зверем, всегда загрязнена и инфицирована. Поэтому, если есть возможность, пострадавшему вводят противостолбнячную сыворотку и доставляют его в больницу для лечения.

6.9.2. Укус ядовитых змей, пауков, насекомых

В путешествии не исключена возможность встречи с ядовитой змеей. Обычно это бывает гадюка, а в южных республиках также кобра, гюрза, щитомордник, эфа (всего на территории Узбекистана насчитывают 14 видов ядовитых пресмыкающихся).

Укус змеи может иметь очень серьезные последствия, так как яд быстро поражает жизненно важные системы организма человека — сердечно - сосудистую, кроветворную, нервную. У укушенного уже через полчаса наступают общие признаки отравления: слабость, головная боль, рвота, одышка, головокружение, появляется отечность тканей, воспаляются лимфатические железы.

Профилактика укуса ядовитой змеи. Чтобы предупредить укус змеи, туристам следует знать условия их местообитания и образ жизни. Змеи распространены в заболоченных местах, болотах, около заросших озер и прудов, в горах и пустынях. Являясь ночными животными, днем они прячутся в старых пнях, в копнах сена, под камнями или стволами деревьев. Поэтому эти предметы лучше не трогать рукой, а пользоваться палкой.

Особенно внимательным надо быть в заброшенных карьерах, среди каменных руин, в развалившейся лесной избушке — змеи иногда селятся на местах, оставленных человеком. Такая же осторожность и выставленная вперед палка (альпеншток, ледоруб) нелишни при быстром движении по тропе: на тропе, как и на каменных плитах или пнях, змеи любят греться в солнечный день. Дремлющему

пресмыкающемуся, имеющему очень слабое обоняние и слух, внезапное появление человека может помешать своевременно скрыться в траве, а боль от придавившего ботинка заставит защищаться укусом.

Все отправляющиеся в районы, где имеются ядовитые змеи, должны иметь плотные брюки и высокую обувь. Для Дальнего Востока в этом отношении хороши резиновые сапоги, для некоторых мест Сибири и Средней Азии — яловые, на горных маршрутах — ботинки с высокими рантами и манжетами. В значительной мере предохраняет от укуса толстый шерстяной носок.

Перед путешествием следует изучить окраску змей, их отличительные особенности, чтобы уметь распознать ядовитых и безобидных. Уж, например, отличается двумя ярко-желтыми пятнами в височной области головы и круглыми зрачками.

Элементарное знакомство с внешним видом змей позволит не опасаться встреч с веретеницей и медянкой. Первая не змея, а крупная безногая ящерица, вторая хотя и змея, но из семейства ужей. И та, и другая не ядовиты.

Первая помощь при укусе змей. В первые минуты после укуса следует попытаться отсосать часть яда из раны. Отсасываемую кровянистую жидкость надо сразу же сплевывать. Отсасывание не могут проводить люди, у которых во рту имеются язвы или ссадины. Затем из подручных материалов на пораженную конечность накладывают шину и принимают меры для экстренной транспортировки пострадавшего в лечебное учреждение. Во время транспортировки на место укуса рекомендуется прикладывать холодные компрессы, пить больше жидкости, чтобы уменьшить концентрацию яда в организме и способствовать его выведению.

Следует также дать пострадавшему тонизирующие и мочегонные средства и препараты, способствующие уплотнению стенок сосудов: витамины С, Р, К, В₂, В₁₂, соли кальция. При затрудненности дыхания необходима искусственная вентиляция легких.

Бытовавшее ранее мнение о необходимости прижиганий, надрезов, наложения жгута сейчас признается неправильным. Прижигание лишь увеличивает рану, способствуя ее нагноению, но не уничтожает яд, надрезами же не всегда удается вызвать обильное кровотечение, так как в яде присутствуют вещества, вызывающие быстрое свертывание крови, а само место укуса сильно травмируется. Перетягивание жгутом конечности также не может приостановить проникновение яда в организм, поскольку он распространяется не по кровеносным, а по лимфатическим сосудам. Недопустимо лечение алкоголем.

Если есть шприц и лекарства для инъекций, наиболее радикальным методом лечения будет немедленное введение противоядной сыворотки, а также сердечно-сосудистых средств.

Первая помощь при укусе ядовитого паука или насекомого. Укус ядовитого паука схож со змеиным. Особенно опасны укусы каракурта и скорпиона (рис. 24), весьма болезненны также укусы тарантула, фаланги (сольпуги) и многоножки сколопендры. Для предупреждения укусов в районах, где встречаются эти животные и насекомые следует тщательно осматривать перед сном спальные мешки и палатки, заделывать в палатке (пологе) все отверстия, осматривать и встряхивать одежду и обувь прежде чем их надеть на себя, применять репелленты. Если туриста укусил каракурт или скорпион, необходимо срочное прижигание места укуса двумя-тремя головками спичек, сигаретой, угольком (яд насекомых в отличие от змеиного

разрушается под влиянием высоких температур) и введение противоядной сыворотки. При ее отсутствии до вмешательства врача следует наложить на ранку повязку, смоченную в крепком растворе перманганата калия, внутрь дать полстакана этого слабого раствора, обеспечить покой, тепло, обильное питье.

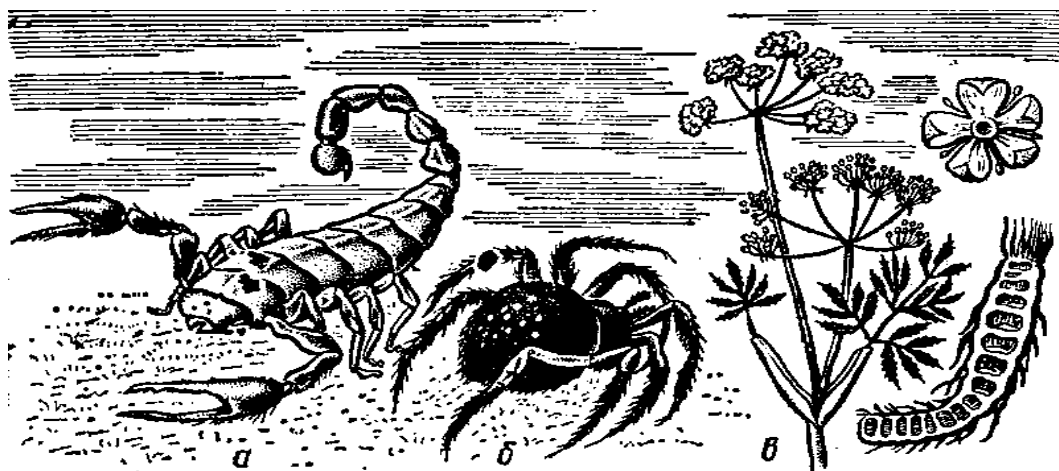


Рис. 24. Опасные животные и растения: а — скорпион; б — каракурт; в — ядовитое растение вех (цикута)

Укус десятка пчел или ос также иногда приводит к весьма болезненному состоянию пострадавшего. Особенно опасны укусы в полость рта, глотку, при попадании яда в кровеносный сосуд или при аллергии человека на этот яд. Первая помощь заключается в удалении стерилизованной иглой жала пчелы (оса жала не оставляет), дезинфекции ранки и наложении на нее спиртового компресса. Хорошо способствует ликвидации токсических явлений прием внутрь димедрола по 1 таблетке 2 раза в день. При тяжелом состоянии необходимы введение противошоковых средств, раствора димедрола, искусственное дыхание.

6.9.3. Укус лесных клещей

Лесной клещ — это маленький паразит, переносящий вирусы клещевого энцефалита — острого тяжелого воспаления центральной нервной системы, сопровождающегося высокой температурой, сильнейшими головными болями, рвотой, судорогами, параличами.

Клещ по образу нападения — типичный подкарауливающий хищник. Сидя на концах травинки и ветвей, он ждет, пока «добыча» (животное, человек) случайно не заденет растение. Тогда клещ мгновенно прицепляется к жертве и быстро ползет по ней, отыскивая удобное для присасывания место. Укус клеща незаметен, поскольку он вводит в ранку обезболивающее вещество. Поэтому присосавшегося паразита замечают по зуду и воспалению кожи часто лишь на 2-3 сутки. Этому же способствует и то, что клещ впивается в наиболее "укромные" места: подмышечные впадины, шею (особенно за ушами), пах.

Профилактика укусов клещей. Если время путешествия падает на май — начало июля (время наибольшей активности клещей), следует заранее навести справки об энцефалитной опасности района. Перечень таких территорий, а также вакцинацию можно получить в санитарно-эпидемиологических станциях.

Важное значение имеет походная одежда туриста. Это - заправленная в брюки штормовка или плотная (только не из ворсистой ткани!) рубашка, обшлага которой рекомендуют делать на двойных резинках, под рубашку хорошо надеть плотно

облегающую тело футболку или тельняшку; спортивные брюки перетянуть ремнем и заправить в носки; голову и шею защитить капюшоном.

При прохождении маршрута следует учитывать, что клещи предпочитают влажные затененные места с густым подлеском и травостоем. Много клещей в молодых порослях осинника, на вырубках, в малинниках. Еще больше их вдоль троп, дорог и в местах, где пасется скот.

В светлых рощах без подлеска, в сухих сосновых борах, где ветрено и солнечно, клещей, как правило, не бывает. В хорошую погоду клещи наиболее активны утром и вечером. Сильный дождь или жара значительно снижают опасность их нападения.

На маршруте рекомендуется через каждые 2—3 часа осматривать открытые части тела, а при остановке на большой привал (днем и вечером) проводить полный осмотр одежды и тела. В одежде особенно тщательно проверяются все складки. Путем встряхивания клеща удалить нельзя.

Первая помощь при обнаружении клеща. В случае обнаружения клеща, впившегося в тело, надо смазать его каким-либо жиром и через несколько минут снять с кожи. При этом важно не раздавить его и не оставить в ранке головку. Руки и место укуса обязательно продезинфицировать. Если через несколько дней пострадавший почувствует себя плохо, ему необходимо обеспечить полный покой и принять все меры к быстрой транспортировке в ближайший медпункт. К врачу желательно обратиться сразу же после укуса клеща: пострадавшему в качестве предупредительной меры могут ввести специальную сыворотку или гаммаглобулин.

6.9.4. Беспокоящие насекомые

Комары, мошки, мокрец, слепни хотя и не относятся, строго говоря, к опасным насекомым, но зачастую бывают самыми докучливыми и неприятными спутниками путешествия. Их укусы, помимо зуда кожи, способны вызвать повышенную раздражительность, потерю аппетита, бессонницу, общее нервное утомление.

Профилактика нападений беспокоящих насекомых. Лучшим средством индивидуальной защиты от беспокоящих насекомых являются репелленты — отпугивающие вещества типа кремов «Тайга», «Табу», жидкостей «Репудин», «На привале», «Дата» и т. п. В местах, особенно изобилующих насекомыми, применяют марлевые накидки или специальные сетки Павловского, пропитанные отпугивающими препаратами. Этими же препаратами можно пропитывать палатки и верхнюю одежду.

Если указанных химических средств защиты у туристов нет, можно воспользоваться природными. Так, чтобы прогнать назойливых комаров и мух из палатки в нее надо положить и повесить перед входом несколько свежих веточек черемухи, бузины, горькой полыни, пижмы, тысячелистника или донника. При обилии комаров можно окурить палатку изнутри однолетними побегами багульника, однако пользоваться этим способом надо осторожно — растение ядовито. Поэтому после окуривания палатку следует проветрить. Чтобы отогнать от костра мошку, рекомендуется бросить в огонь несколько стеблей обыкновенной ромашки.

Первая помощь при лечении укусов. При обширных и особенно раздражающих укусах накладывают холод, на отдельные участки гидрокортизоновую, преднизолоновую или другую аналогичную мазь. При повышенной чувствительности внутрь дают таблетку димедрола, при беспокойстве — транквилизатор (элениум, седуксен и т. п.). Из народных средств помогают сок

полыни, пижмы, одуванчика лекарственного: больное место смазывают соком, который выделяется на сломе листка или цветоносного побега или после растирания сочных листьев в ладонях. Хорошо помогает подорожник большой: при укусах слепней и комаров к пораженному месту прикладывают его толченые листья.

Первая помощь при попадании насекомого в ухо. Для удаления насекомого или другого инородного тела из уха пострадавшего кладут на бок и вливают ему в слуховой проход немного теплой воды. Через минуту он переворачивается на другой бок и лежит несколько минут, пока инородное тело не выйдет вместе с водой. Если инородное тело не вышло, никаких дальнейших действий по его самостоятельному извлечению предпринимать не следует, пострадавшего направляют в медпункт.

6.9.5. Отравления и ожоги ядовитыми дикорастущими растениями

Причиной отравления на туристском маршруте могут быть ядовитые плоды растений.

Острые отравления могут быть вызваны не только плодами, но и стеблями, корнями, цветами растений. Такими опасными растениями являются вех (цикута), белена черная, дурман обыкновенный, аконит ядовитый, скопля кавказская, болиголов крапчатый, чемерица Лобеля.

Таблица 13

Ядовитые дикорастущие растения

Растение	Вид плода
Беладонна (красавка)	Черная блестящая сочная ягода
Волчье лыко (волчья ягода)	Овальная ярко-красная (иногда желтая) ягода-костянка
Вороний глаз	Сизо-черная с восковым налетом ягода
Бриония белая (переступень)	Черная ягода
Ландыш майский	Красно-оранжевая шаровидная ягода
Купена (соломонова печать)	Синевато-черная ягода
Воронец колосовидный	Продолговатая черная или красная ягода
(вороньи ягоды)	Белая ягода
Снежнегодник	Темно-вишневая ягода
Жимолость обыкновенная	Красная яйцевидная ягода
Паслен сладко-горький	

К числу ядовитых дикорастущих относятся также анабазис безлистный (ежовник), барвинок травянистый, безвременник великолепный, белокрыльник болотный, горицвет весенний (адонис), желтушник серый, калужница болотная, копытень, лютик едкий, льнянка обыкновенная, наперстянка красная, парнолистник бобовый, окопник лекарственный, элениум Королькова.

Некоторые растения при одном только прикосновении к их листьям или цветам могут вызвать ожог кожи с появлением пузырей и даже трудно заживающих язв. Это кустарник волчье лыко (лесная сирень), синий борец (аконит), клубненосный бутена, ясенец и другие.

Профилактика отравлений и ожогов от дикорастущих растений. Готовясь к путешествию, необходимо ознакомиться по определителям растений с наиболее опасными представителями растительного мира, встречающимися в районе намеченного маршрута, сделать для себя зарисовки или описания таких растений.

Признаки наиболее коварного растения — смертельного ве́ха (цикуты), растущего во влажных местах вдоль рек, ручьев и болот, должен знать каждый турист. У него тройчатые, сильно вырезанные, похожие на куриные лапы листья ярко-зеленого цвета, узловатый толстый стебель с красноватым налетом, мелкие, как у укропа, белые цветы, запах петрушки, мясистый многокамерный розовый корень (рис. 71,в). Во время похода нужно остерегаться пробовать неизвестные ягоды, собирать в гербарий ядовитые растения.

Первая помощь при отравлении и ожогах растениями (см. разделы «Термические ожоги и «Отравления...»). Пострадавшего срочно доставляют в медпункт. Желательно захватить с собой экземпляр растения, вызвавшего травму или заболевание.

6.9.6. Отравление ядовитыми грибами

Из ядовитых грибов наиболее известны поганки (чей яд почти немедленно вызывает удушье, судороги, белую горячку) и мухоморы. Кроме того, имеется много «маскирующихся» ядовитых грибов: ложные лисички, ложные опята, двойники боровиков — желчные и сатанинские грибы, ложные валуи и т. п.

Некоторые съедобные грибы — сморчковые, млечники, некоторые сыроежки — при неправильном приготовлении также вызывают опасное отравление организма.

Профилактика отравления грибами, заключается в следующем: следует внимательно изучить внешние признаки съедобных и ядовитых грибов, исключить из походного рациона неизвестные грибы, а также старые или требующие особой обработки.

При приготовлении грибных блюд следует помнить, что недоваренные, недожаренные, плохо промытые и даже вторично подогретые грибы также могут оказаться причиной отравления.

6.10. Опасности, травмы и заболевания, связанные со специфическими условиями путешествий в горах и на воде

6.10.1. Горная болезнь

Во время путешествия в горах из-за недостатка кислорода и пониженного давления у туристов может развиваться горная болезнь. Она необязательно связана с большими высотами. Ее признаки — одышка, сердцебиение, головокружение, головные боли, шум в ушах, тошнота, сонливость, мышечная слабость, кровотечение из носа, изменение психических реакций — могут появляться уже на высоте 2 000 - 2 500 м.

Профилактика горной болезни. Лучший способ предупреждения горной болезни — правильно проведенная активная акклиматизация, достаточная тренированность организма в предпоходном периоде, рациональное питание и хороший ночной отдых в путешествии. Горная болезнь обычно поражает тех, кто утомлен или охлажден, перенес незадолго до путешествия острые инфекции и

заболевания. Предупреждению горной болезни помогает употребление в пищу кислых продуктов (например, лимонной кислоты), витамина С.

Первая помощь при горной болезни. Дать пострадавшему отдохнуть, обеспечить покой, обильно напоить сладким крепким чаем. Рекомендуются большая доза (1-2 г) аскорбиновой кислоты (витамин С), амидопирин, седуксен. При слабых признаках горной болезни обычно достаточно разгрузить пострадавшего и уменьшить темп движения. В тяжелых случаях срочно транспортировать вниз, введя подкожно кордиамин и кофеин.

6.10.2. Травмы при камнепадах

Камнепады — одна из распространенных опасностей в горах. Сорвавшийся сверху камень увлекает за собой другие камни и глыбы и может вызвать целый град камней. А удара только одного небольшого, но летящего с высокой скоростью камня достаточно, чтобы нанести человеку опасную для жизни травму, .

Профилактика травм от камнепада. Все отправляющиеся в горы должны помнить, что падению камней способствуют сильные порывы ветра, грозовые разряды, неосторожные движения животных и людей и, главным образом, резкие суточные изменения температуры.

Чтобы избежать камнепадной опасности, надо воздерживаться от движения у подножия крутых скальных склонов, не двигаться по скальным желобам (кулуарам) и не пересекать их. Особенно опасны они в теплую ясную погоду ближе к полудню и поздно вечером.

При вынужденном движении по камнепадоопасному участку необходимо организовать наблюдения за окружающими склонами и выдерживать интервалы между туристами (до 20 м). На головах должны быть каски с застегнутыми ремешками.

При прохождении осыпей во избежание порезов об острые грани камней тело должно быть полностью закрыто штормовой курткой и брюками. Если турист нечаянно задел камень, он и его спутники должны постараться остановить его или предупредить всех находящихся ниже по склону криком: «Камень!» Даже при начавшемся камнепаде, как правило, можно увернуться от удара, рывком выскочив на безопасное место.

Первая помощь при травмах - см. раздел «ранения», «ушибы», «переломы».

6.10.3. Падение в ледниковую трещину

Движение на ледниках часто бывает связано с пересечением зон трещин. Эти разрывы ледникового массива могут иметь ширину до нескольких метров, а протяженность и глубину — до нескольких десятков метров и даже больше. Особенно опасны ледники закрытые, т. е. с достаточно толстым, маскирующим трещины снежным покровом.

Падение сопровождается травмами о стенки и края трещины, заклиниванием со сдавливанием грудной клетки, переломом ребер, вывертыванием конечностей и реальной опасностью быстрого общего переохлаждения организма.

Профилактика падения в трещину состоит в соблюдении правильного времени движения по леднику (утренние часы), выборе пути, минующего, по возможности, трещины, передвижении в связках, обязательном зондировании снега на закрытом леднике.

Первая помощь провалившемуся. Если турист находится рядом с краем трещины, его вытаскивают за одежду, предварительно сняв рюкзак. В случае если он висит на страхующей веревке и не имеет серьезных травм, ему сверху помогают подняться, используя «схватывающие» узлы. При травмах, исключающих самостоятельный подъем, к пострадавшему следует на тщательной страховке спустить опытного туриста, который поможет в его транспортировке наверх, а при необходимости окажет первую медицинскую помощь (например, даст противошоковые средства) и теплей оденет провалившегося. Конкретные действия после подъема пострадавшего зависят от состояния его здоровья.

6.10.4. Лавинная опасность

Снежные лавины—одна из самых грозных и коварных опасностей гор. При наличии достаточного количества снега в любое время года на склонах различной крутизны может возникать опасность схода лавин. При попадании человека в сухую лавину вполне реальна опасность удушья от проникновения под давлением воздушной волны мельчайших частиц снежной пыли в дыхательные пути. Мокрая лавина легко сбивает человека с ног и при остановке быстро смерзается, грозя похоронить пострадавшего. Любая лавина травмирует и может привести к замерзанию человека.

Профилактика лавинной опасности во многом сводится к соблюдению приведенных ранее рекомендаций по горному и лыжному туризму. Если, несмотря на принятые меры, туристская группа окажется в аварийном положении, спасение путешественников зависит от быстроты их реакции и решительности действий.

Заметив настигающую их лавину, туристы должны сбросить рюкзаки и попытаться быстро уйти в сторону от лавины, а если это не удалось, сделать все, чтобы удержаться на ее поверхности. При сухой пылевидной лавине важно вовремя плотно закрыть рот и нос рукавицами. После остановки лавины следует постараться сразу же расширить в снегу пространство перед лицом и грудью и, не теряя спокойствия, попытаться самостоятельно откопаться.

Поиски и первая помощь засыпанным лавиной. При сходе лавины важно запомнить места исчезновения засыпанных товарищей. Все, кто не попал в лавину, должны незамедлительно приступить к спасательным работам. Одновременно следует организовать наблюдение за состоянием склона, чтобы не попасть в новую лавину.

Первоначально поиск ведут на поверхности, рассчитывая ниже места исчезновения пострадавших найти их лавинные ленты или другие предметы. Если поиски безрезультатны, определяют места вероятного нахождения пострадавших (около деревьев, кустов, камней, в понижениях, конусе выноса лавины) и при наличии зондов начинают зондирование снежной массы. Вводить зонд рекомендуется медленно, одной рукой, сняв с нее рукавицу. Отстояние точек зондирования одной от другой должно быть не более 70 см (при повторном зондировании – не более 25-30 см).

Обнаружив засыпанного, его немедленно откапывают, используя все подручные средства: лопаты, лыжи, ведра, делают искусственное дыхание с одновременным закрытым массажем сердца, согревают теплыми вещами и горячими напитками. После осуществления противошоковых мероприятий и наложения шин на поврежденные места пострадавшего транспортируют в больницу.

Если пострадавших найти не удалось, следует немедленно сообщить об аварии в контрольно-спасательный пункт, местному населению, другим туристам и альпинистам. Известны случаи, когда пострадавшие были погребены в лавине несколько суток, а потом раскопаны и возвращены к жизни.

6.10.5. Селевая опасность

Сель – это поток грязекаменной массы и рыхлого грунта, насыщенного водой, устремляющийся по горным долинам обычно после прорыва высокогорных моренных озер. Двигающийся с большой скоростью, сель может увлекать за собой громадные камни, сносить мосты, выводить из строя дороги, угрожать жизни всех находящихся на его пути.

Профилактика селевой опасности для туристов заключается в знании основных признаков опасности схода селевых потоков. К ним относятся: интенсивные длительные ливни в горах; выпадение дождя на высотах, где температура обычно минусовая и осадки выпадают лишь в виде снега; резкое увеличение уровня воды в приледниковых озерах, подпруженных мореной; резкое повышение уровня и мутности воды в реках, усиление шума реки от перекачиваемых по ее дну камней; усиление камнепадов на скалистых склонах, в том числе не только днем, но и ночью; насыщение водой рыхлого мелкообломочного материала, который на склонах приходит в подвижное состояние; оплывание и оползание грунта на моренных грядках, отрыв и оползание дернины на крутых участках травянистых склонов; появление в лощинах, желобах, балках ранее не существовавших ключей.

При наблюдении этих признаков туристы должны прекратить движение по долинам и использовать тропы, идущие по гребням или другим возвышенным формам рельефа. Особую осторожность надо проявлять при выборе мест, для бивака и не располагать его близко к руслу значительных горных потоков или на пути возможного удара грязекаменных масс.

Первая помощь при травмах - см. раздел «ранения», «ушибы», «переломы».

6.10.6. Несчастные случаи на воде

На воде происходит наибольшее количество несчастных случаев. Их причинами могут быть не только переворот лодки, падение с плоты, крупная пробойна обшивки или прорыв оболочки туристского судна во время прохождения порога, но и нарушение элементарных правил купания или неумело организованная переправа через водную преграду.

Профилактика несчастий на воде. При организации купания руководитель группы должен предварительно обследовать место, выбранное для этого, и проинструктировать группу о соблюдении необходимой предосторожности. На берегу (желательно в лодке) для наблюдения за купающимися назначается дежурный из числа хорошо плавающих.

Запрещаются ныряние в неизвестных местах, купание в холодных горных озерах и реках, купание в состоянии опьянения (даже легкого). Не рекомендуется, особенно на горных реках, умыться в одиночку или загорать на камнях над бурной водой.

На водных маршрутах туристы обязательно должны иметь индивидуальные и групповые спасательные средства, строго соблюдать все правила безопасного

преодоления препятствий, учитывать особенности используемого снаряжения, выполнять требования организации движения на воде, описанные ранее в разделах «Снаряжение» и «Порядок движения...».

Первая помощь утопающему. Если есть возможность, нужно быстро бросить пострадавшему спасательный круг, веревку или протянуть весло. Подплывать к тонущему нужно сзади и брать его за воротник одежды, кисть руки или под мышки. Если тонущий топит спасателя, нужно зажать ему ладонью рот и нос, в крайнем случае "оглушить" и плыть с ним на боку или на спине, работая свободной рукой и ногой.

Во время водного путешествия туристам, оказавшимся в воде около перевернувшейся лодки, следует, держась за нее, плыть к ближайшему берегу или мелководью. Если до берега далеко, нужно ждать помощи с других лодок, которые, как правило, не должны удаляться друг от друга на маршруте более чем на 50-100 м. Принимать пострадавших из воды следует с кормы или с носа лодки.

После извлечения утопающего из воды ему разжимают рот, очищают дыхательные пути от песка и ила, удаляют воду из легких и желудка (для чего пострадавшего кладут животом на согнутое колено и несколько раз надавливают на спину) и освобождают его грудь от стесняющей одежды. Затем приступают к искусственному дыханию.

Искусственное дыхание. Из многочисленных способов наиболее эффективен и универсален способ «изо рта в рот» (или «изо рта в нос»), При этом способе пострадавшего укладывают на спину с вытянутыми вдоль туловища руками и резко запрокинутой головой. Нижнюю челюсть выдвигают вперед, чтобы предупредить западание языка, и 20 раз в минуту с одинаковыми интервалами вдувают ртом воздух в рот пострадавшего. Чтобы избежать утечки воздуха, в момент его входа в рот, нос пострадавшего зажимают рукой.

Очень важно, чтобы губы были плотно прижаты ко рту пострадавшего. Из гигиенических соображений искусственное дыхание следует проводить через марлевую салфетку.

После расправления грудной клетки пострадавшего надо отнять губы от его рта, разжать нос и слегка надавить на грудную клетку.

Если у пострадавшего не прощупывается пульс, одновременно с искусственным дыханием рекомендуется непрямой массаж сердца, проводимый толчкообразными нажатиями ладони на область 4-5-го ребра слева от грудины с частотой 50—60 раз в минуту. Это способствует также общему согреванию тела.

Оказывающий помощь располагается с левой стороны от пострадавшего, при этом для усиления давления левая рука кладется на тыльную поверхность правой, которой и надавливают на грудину с такой силой, чтобы сместить ее на 3-4 см. После каждого надавливания следует быстро отнимать руки от грудной клетки. Во время вдоха на грудину надавливать не следует.

В случае, если помощь оказывает лишь один турист, он должен сначала сделать несколько вдуваний воздуха пострадавшему, а потом чередовать массаж с искусственным дыханием. Для этого он производит четыре-шесть надавливаний на грудину и затем делает один глубокий выдох в рот, повторяя этот комбинированный цикл до восстановления сердечной деятельности и дыхания.

При полном восстановлении самостоятельного дыхания, что наступает иногда только через несколько часов после начала непрерывного искусственного дыхания,

потерпевшему дают горячий чай и сердечные средства. Во время искусственного дыхания полезно сделать инъекцию лобелина и кофеина.

6.11. Сигналы бедствия и транспортировка пострадавших

6.11.1. Сигналы бедствия

Все туристы должны знать сигналы, которые подают в путешествии терпящие бедствие или аварию. Сигналы подаются любым способом: криком, свистом, фонарем, зеркалом, маханием светлым предметом на темном фоне или, наоборот, темным на светлом фоне. В ясную погоду хорошо виден белый дым костра (получается от добавления в огонь зеленых веток, мха), в пасмурную — черный дым (смолистые ветки).

Периодичность сигнала должна быть 6 раз в минуту, затем минута перерыва и снова сигнал бедствия 6 раз в минуту. Ответом является сигнал «Вызов принят, помощь идет». Он подается с периодичностью 3 раза в минуту и также любым доступным способом. Сигналом бедствия служит также красная ракета. Приняв сигнал бедствия, туристы должны немедленно оказать помощь товарищам, а в случае необходимости срочно сообщить о ЧП в местный туристский или альпинистский контрольно-спасательный пункт, органам власти, местным жителям.



Рис. 25. Знаки международной кодовой таблицы сигналов

Для передачи простейших сообщений спасателям, находящимся на спасательном вертолете (самолете), рекомендуется пользоваться сигналами международного кода (рис. 25). Сигналы выкладываются на открытых, заметных с воздуха местах с помощью подручных средств — кусков материи, одежды, ветками, камнями, на снегу знаки могут быть «вытоптаны», нанесены с помощью золы и т. п.

6.11.2. Транспортировка пострадавших

В походных условиях транспортировка пострадавших может производиться с применением различных подручных средств — рюкзака, шеста, лыж, веревки и др. Основные способы транспортировки изображены на рис. 73, 74, 75.

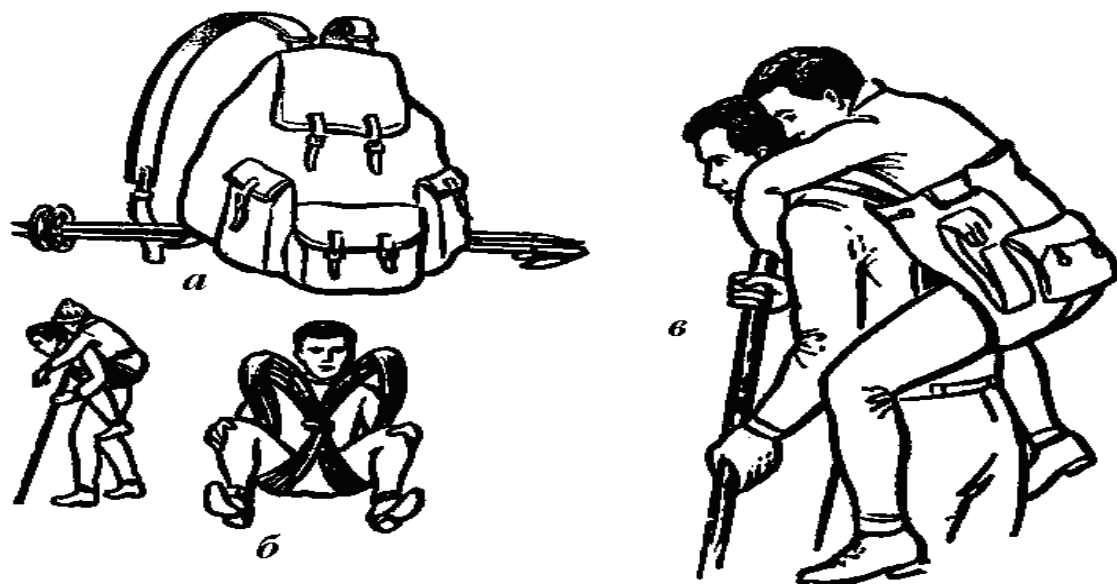


Рис. 26. Транспортировка пострадавшего: а-на рюкзаке и палках; б —на веревке; в — в рюкзаке.

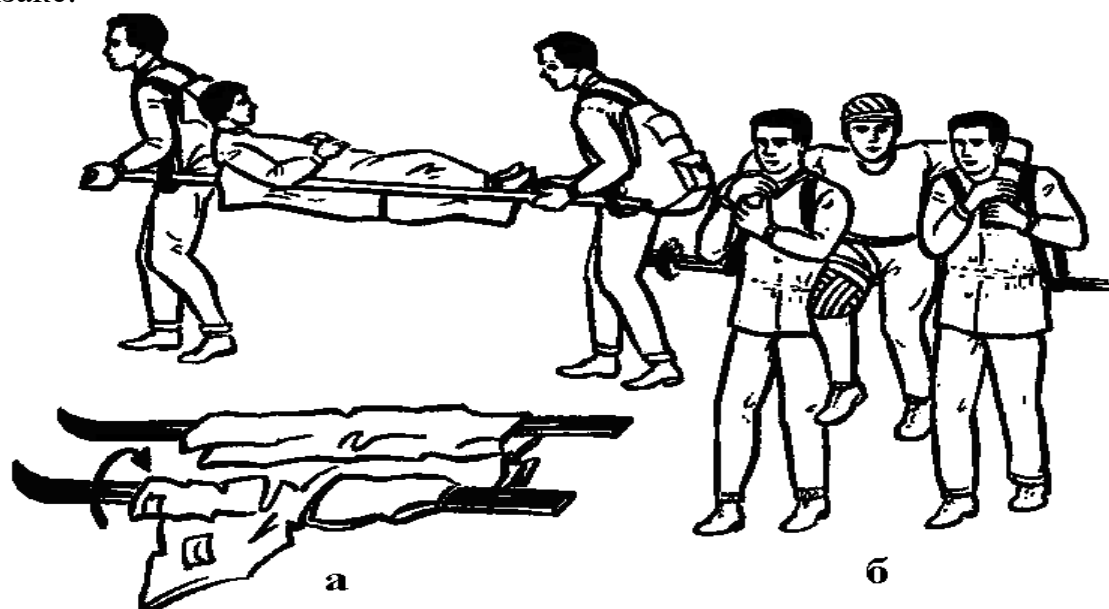


Рис. 27. Транспортировка пострадавшего вдвоем: а- на шестах или лыжах со штормовками; б — на поперечных палках.

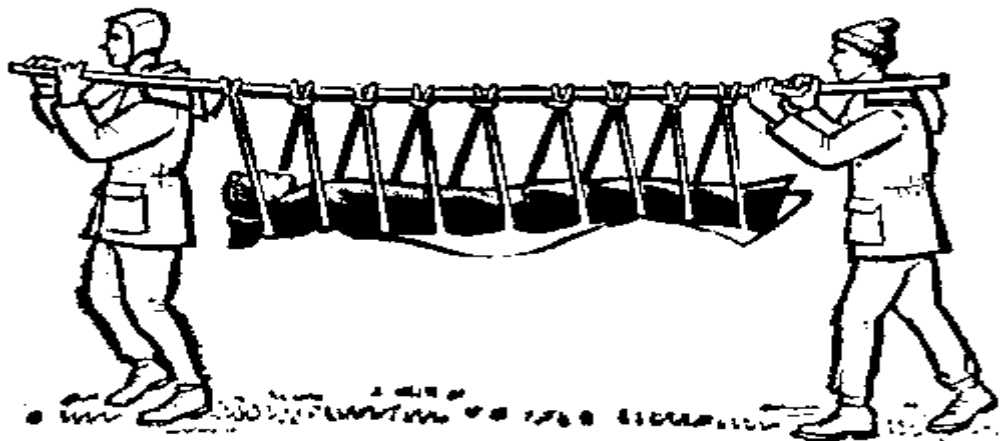


Рис. 28. Переноска пострадавшего на шесте.

При транспортировке (особенно зимой) необходимо тепло одеть пострадавшего и уложить в спальный мешок. По дороге внимательно следить за состоянием его здоровья, давать крепкий сладкий чай и в случае необходимости — сердечные средства.

При сооружении носилок с деревянными поперечинами необходимо тщательно крепить все узлы соединения шестов с перекладинами. Проверить надежность носилок на продольные и поперечные смещения и аккуратно привязать пострадавшего к носилкам репшнурами.

При изготовлении носилок из шестов (лыж) и штормовых курток надо следить, чтобы застежки курток были сверху, а концы шестов (лыж) носильщикам можно было пропустить в лямки их рюкзаков или в петли страховочных поясов, надетых через плечо как скатки.

Для ускорения транспортировки следует привлекать возможно большое количество людей и чаще менять носильщиков.

На крутых участках горного рельефа дополнительно укрепляют носилки и крепче привязывают пострадавшего. При вертикальных подъемах и спусках для него делают обвязку «беседка», и движение осуществляют на двойных основных веревках с действенной самостраховкой сопровождающих.

На коротких расстояниях на несложной тропе пострадавшего можно транспортировать двумя туристами на руках «крестом» или одним — на плечах.

6.11.3. Медицинская аптечка

Состав аптечки. В состав снаряжения для многодневного путешествия на туристскую группу в 6-8 человек включается аптечка из следующих средств:

Средства	Кол-во штук или вес, г	Применение и дозировка
Бинты стерильные (широкие и средние)	8-10	Стерильный материал для перевязок
Бинты эластичные	1-2	Перевязочный материал при растяжениях
Жгут резиновый	1	Для остановки кровотечения
Вата медицинская	200 г	
Лейкопластырь бактерицидный	10—20	Для заклейки мелких ссадин, царапин, потертостей
Пипетка	2	
Термометр медицинский	1	
Ножницы	1	
Раствор йода 5%-й	10 г	Обработка мелких ран или кожи вокруг больших ран
Перманганат калия (марганцовокислый калий)	10 г	Для полосканий, промываний, дезинфекции воды, обработки ран, примочек при ожогах
Раствор бриллиантовой зелени 1%-й	30 г	Для обработки ссадин, царапин
Перекись водорода 3%-ная	30 г	Для обработки ран
Борная кислота (порошок)	5 г	Для промывания глаз
Спирт медицинский	200 г	Для растирания, дезинфекции
Сода питьевая в таблетках	20 г	Для полоскания горла, промывания глаз (слабый раствор), при болях в

		желудке, изжоге, для промывания желудка
Стрептоцид белый в порошке	20 г	Для присыпания ран, потертостей, ожогов, обморожений
Нашатырный спирт в ампулах	4	Давать вдыхать при потере сознания
Синтомициновая эмульсия	1	Наружное средство при ожогах, отморожениях
Клей БФ в тубике	1	Накладывается на мелкие раны, царапины
Детский крем в тубике	1	Смягчающее при потертостях, опрелостях
Пирамеин (или отдельно анальгин и амидопирин) в таблетках по 0,5 г	20	Средство от головной, зубной и прочих болей, одноразовый прием — 1 табл.
Салол с белладонной (бесалол) в таблетках по 0,5г	20	При болях в животе — по 1 табл. 3 раза в день
Энтеросептол в таблетках по 0,5 г	20	При желудочно-кишечных заболеваниях, поносах - по 1-табл. через 4-6 часов
Сульфацил-натрий 30%- ный в флаконах	2	При воспалении слизистой оболочки век, снежной слепоте, инородных телах в глазах - по 2 кап. в оба глаза через 2-3 часа
Димедрол в табл. по 0,05г	10	Противовоспалительное и анти-аллергическое, при различных болях, укусах - по 1 табл. 2 раза в день
Седуксен (элениум) в табл. по 0,005 г	10	При горной болезни, головокружении, бессоннице, шоковом состоянии — по 1 табл.
Но шпа в табл. по 0,04 г	10	При коликах, спазмах желудка и кишечника, при удушье с болями в сердце — по 1-2 табл.
Мазь гидрокортизоновая (или аналогичная) в тубике	15 г	При отморожениях, аллергических реакциях, кожных воспалениях
Настойка валерианы с ландышем	30 г	Успокоительное сердечное, артишоковое средство — по 20-50 капель
Валидол в табл. 0,06 г	10	Успокаивающее и сосудорасширяющее средство. При болях в сердце, рвоте, укачивании - по 1-2 табл. под язык
Сульфален в табл. по 0,2г	40	При ангинах, воспалениях (в том числе легких) - 5 табл. одноразово, затем по 1 табл. в течение
Ампиокс в капсулах по 0,25 г	40	При ангинах, воспалительных процессах (в том числе легких) - по 1 капс, каждые 6 часов
Горькая (английская) соль	50	Слабительное, при пищевых и иных отравлениях, 2 чайные ложки на стакан воды

В горном и горнолыжном путешествиях аптечка включает также кремы и мази типа «Щит», «Луч» для предохранения от ожогов. В районах, где много кровососущих насекомых, в состав аптечки следует включить репелленты.

Походная аптечка упаковывается в герметичную укладку, надежно защищающую медикаменты от воды, снега и солнечных лучей, а также от ударов и тряски.

Средства для инъекций. Если в группе имеется специально обученный санинструктор, "умеющий делать инъекции, то в составе аптечки дополнительно рекомендуется иметь:

Средства	Кол-во, штук	Применение и дозировка
Шприц на 5 мл с иглами	1	
Компактный стерилизатор	1	
Кордиамин 25%-й в ампулах по 2 мл	8	При шоковом состоянии для стимуляции дыхания и сердечной деятельности - 2 мл
Камфорное масло 20%-е в ампулах по 2 мл	6	Для стимуляции центральной нервной системы при шоке, замерзании, для восстановления дыхания
Анальгин 50%-й в ампулах по 1 мл	6	При шоковом состоянии, обезболивающее, жаропонижающее и противовоспалительное – 1-2 мл Возбуждающее средство.
Кофеин 10%-й в ампулах по 1 мл	3	При шоке, удушье, замерзании, кровотечениях – 1 мл
Атропин 0,1%-й в ампулах по 1 мл	3	При шоке, коликах, рвоте - 0,5. мл
Лобелин 1%,-й в ампулах по 1 мл	3	Для стимуляции дыхания - 1 мл - 2-4 мл
Противостолбнячная сыворотка в ампулах по 2-3 мл (по 3000 ед.)	3	При загрязненных ранах, открытых переломах – 3000 ед.

На маршрутах, где имеются ядовитые змеи, желательно укомплектовать аптечку противозмеиной сывороткой. Для быстрого введения лекарств противошоковые препараты и противозмеиную сыворотку желательно иметь в мягких металлических шприц-тюбиках со стерильными иглами.

ГЛАВА VII. ПИТАНИЕ ТУРИСТОВ

7.1. Организация питания в путешествии

Питание должно покрывать расход энергии туристов во время путешествия. Как правило, этот расход в условиях даже несложного маршрута составляет ежедневно на каждого человека 3 000 – 4 000 калорий. Продукты питания должны быть правильно подобраны: включать оптимальное количество жиров, белков,



углеводов, должны быть насыщены витаминами и минеральными солями и, кроме того, обладать минимальным весом, хорошей транспортабельностью, иметь длительный срок хранения. Основное требование к подбору продуктов питания для похода — легкость и быстрота приготовления различных блюд.

7.2 Режим питания

В походных условиях режим питания определяется конкретными особенностями маршрута, зависит от температуры воздуха, наличия топлива и укрытий от непогоды, от продолжительности светового дня и т. п.

В несложном путешествии распорядок дня обычно предусматривает трехразовое горячее питание. В этом случае на обед отводится 40 процентов дневного рациона, на завтрак - 35, на ужин - 25. При двухразовом горячем питании, например, на горных маршрутах на завтрак рекомендуется планировать 40 процентов суточной нормы калорий, на ужин - до 35, остальные 25 процентов отводятся на питание на большом и малых привалах. На зимних маршрутах в отдельных случаях также целесообразно делать плотный завтрак и ужин, а обед превращать в легкий перекус, желательно с горячим чаем.

В любом случае нельзя допускать длительные перерывы между приемами пищи. Для этого на втором-третьем малом привале после выхода с ночлега или обеденного привала полезно съесть бутерброд, два куска сахара и запить их водой. При появлении усталости или голода можно на ходу съесть кислую конфету, таблетку глюкозы, чернослив.

7.3. Состав пищевого рациона

Суточный рацион в несложном путешествии может быть рекомендован в следующих средних количествах продуктов на одного человека (в г):

Хлеб (черный, белый) или сухари (галеты хрустящие хлебцы)	350-500	Колбасные изделия	50-80
Крупы и макаронные изделия (манная, геркулес; гречневые, рисовые, пшеничные, гороховые концентраты;	180-220	Масло (сливочное, топленое, растительное)	40-50

вермишель, лапша, рожки и т. п.)			
Суповые концентраты	30-40	Сыр	50 – 80
Мясо консервированное (тушеное, жареное, паштеты)	100-130	Молоко (сгущенное, сухое)	30-50
Соль, лук, чеснок, специи, напитки (чай, кофе, кисель, компот)	60-80	Сахар, конфеты с кислой начинкой	130-150

Набор этих продуктов имеет калорийность 3000-3500 кал и с учетом упаковки весит 1200 -1500 г.

Суточный, рацион в путешествии повышенной сложности (в г продуктов на одного человека):

Сухари - (галеты)	150-200	Суповые и овощные концентраты (бульонные кубики)	30-40
Соль, специи, напитки, витамины	30-40	Сахар, глюкоза, кислые конфеты	150-170
Мясо Консервированное (тушеное, жареное, паштеты, сублимированное)	50-70	Изюм, чернослив, орехи грецкие очищенные лук, чеснок	40-60
Колбаса сырокопченая	50-70	Крупы (манная, геркулес; гречневые и гороховые)	180-200
Масло сливочное (топленое) и шпиг	80-100		
Сливки сухие	80-100		

Калорийность набора около 4000 ккал, масса с учетом упаковки - 1100-1200 г.

Варианты рационов питания. Если путешествие проходит по населенной местности, целесообразно брать меньше продуктов, чем запланировано на весь маршрут. В пути можно купить хлеб, сахар, крупы, сухари, соль и т. п. Однако на случай временного отсутствия в одном из населенных пунктов какого-либо продукта необходимо иметь с собой определенный резерв. Во время путешествия запас продуктов пополняется также за счет свежих овощей, фруктов, молока, творога, яиц и т. д.

Облегченный (по массе) рацион питания. Уменьшение суточной нормы продуктов возможно за счет применения высушенных и высококалорийных продуктов, снижения объема разовых порций, а также за счет упрощения ассортимента продуктов. Например, на завтраки готовят в ограниченном количестве гречку, рис или вермишель с мясом, на обед — суп из пакетов, на ужин — молочные каши из манки или геркулеса, на перекусах используют корейку и сало, а при больших нагрузках еще и мед, орехи, козинаки, из напитков берут с собой чай.

Калорийность суточного набора продуктов для облегченного рациона должна быть не менее 3 000 ккал, масса с учетом упаковки может быть при удачной раскладке доведена до 650-700 г.

7.4. Питание

В горном путешествии масса рюкзака играет очень большую роль, поэтому набор продуктов строго лимитируется. Рекомендуется часть продуктов брать в сублимированном (обезвоженном) виде, сокращать количество сухарей, масла и круп, а недостающую калорийность рациона восполнять сухими сливками или другими высококалорийными продуктами. Поскольку при пребывании на высоте нередко пропадает аппетит, желательно добавление в пищу лимонной и аскор-

биновой кислот, специй (лавровый лист, горчица, перец), острых приправ (томатная паста, аджика). Из других продуктов в горном походе хорошо себя зарекомендовали вобла, чернослив, курага, изюм, глюкоза, халва.

В лыжном путешествии, так же, как и в горном, уменьшение количества продуктов и увеличение их калорийности достигается введением в рацион большего, чем летом, количества жиров (масло, шпиг, сухие сливки). Для витаминизации пищи дополнительно вводят в рацион чеснок, лук, для подкрепления на ходу — глюкозу с витаминами, чернослив и т. п. Брать сыр в зимние путешествия не рекомендуется — он замерзает и становится невкусным.

При расчете рациона питания следует исходить из того, что наиболее благоприятное весовое соотношение белков, жиров и углеводов в пище — 1:1:4.

7.5. Продукты и их калорийность

Таблица 14

Соотношение белков, жиров и углеводов в продуктах питания

Продукты	Кол-во усваиваемых веществ (в гр. на 100 гр. продуктов)			Кол-во калорий (в 100 г продуктов)
	белки	жиры	углеводы	
Мясо тушеное	25,0	12,8	0,5	223
Молоко сгущенное с сахаром	7,1	8,6	54,9	334
Сливки сгущенные с сахаром	8,1	18,5	46,6	396
Молоко сухое	27,1	24,0	25,8	480
Хлеб ржаной	4,7	0,7	39,2	187
Пшеничные сухари	10,5	1,2	68,5	335
Сахар	0	0	98,9	406
Гречневая крупа	8,6	2,3	62,4	312
Манная крупа	9,5	0,7	70,4	334
Овсяная крупа	8,9	5,9	59,8	336
Ячменная и перловая крупа	6,3	1,2	66,2	310
Пшено	8,2	2,2	63,8	316
Рис	6,4	0,9	72,0	330
Макаронные изделия	9,6	0,8	71,2	338
Горох	15,2	2,1	49,3	286
Колбаса полукопченая	14,5	31,1	—	349
Колбаса копченая	18,9	36,4	—	420
Масло сливочное	0,5	79,3	0,5	742
Масло топленое	-	94,1	—	875
Сыр	19,2	27,0	3,4	348
Яичный порошок	49,9	34,2	—	523

7.6. Водно-солевой режим

При больших физических нагрузках, высокой температуре и значительной сухости воздуха организм расходует 3-5 л воды в сутки. Правильно покрывать этот расход помогает строгое соблюдение водно - солевого режима.

Принимать жидкость во время похода рекомендуется в основном во время завтрака, обеда и ужина: только в эти моменты туристам можно пить до полного утоления жажды. На коротких привалах в жаркое время суток рекомендуется лишь прополоскать горло водой. Во время движения пить нельзя. В случае жажды можно

сосать леденцы, сухой чернослив или небольшой (конечно, чистый) камешек «голыш».

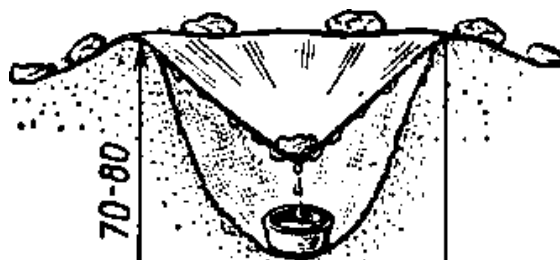


Рис. 29. Получение воды с помощью пленочного конденсатора влаги.

Очистка воды. Если поблизости нет проточной воды, а есть мутный водоем или болото, рядом с ним рекомендуется вырыть ямку и ждать, когда она наполнится водой. Затем воду осторожно вычерпывают и выливают в сторону. После повторения этой операции 2-3 раза ямка наполняется чистой водой, которую затем следует прокипятить.

Если этот способ не дает положительных результатов, рекомендуется бросить в воду алюминиевые квасцы (щепотку на ведро воды). Через 5-10 минут осядет на дно. При отсутствии квасцов можно воспользоваться поваренной солью. Для окончательной дезинфекции питьевой воды нужно растворить в ней перманганат калия до появления очень слабой розовой окраски или использовать другие дезинфицирующие средства, например, таблетки пантоцида.

Получение воды в пустыне. В пустыне воду ищут в ложбинах между барханами, где она может быть на доступной (1-2 м) глубине. Индикатором близкой влаги являются такие растения пустыни, как тополь разнолистный, дикий арбуз. Возможно получение воды из песка с помощью пленочного конденсатора. Для этого берут прозрачную пленку из гидрофобного (водоотталкивающего) пластика и накрывают ею яму, вырытую в грунте. Для придания пленке конусообразной формы на ее середину кладут груз, а края тщательно присыпают лоском или придавливают камнями (см. рис. 29). Пройдя сквозь прозрачную пленку, солнечные лучи адсорбируют влагу из грунта; испаряясь, она собирается на внутренней поверхности пленки и стекает в ведро.

Напитки. Рационально подобранные и правильно приготовленные напитки имеют большое преимущество перед простой питьевой водой: они лучше утоляют жажду и уменьшают потребность в жидкости. Такими свойствами обладают, например, фруктовые, ягодные и овощные соки, имеющиеся в продаже в жестяных консервных банках. Но применяться они могут лишь в непродолжительных походах. В длительных путешествиях обычная вода подкисляется вишневым, клюквенным или другими экстрактами (1-2 чайные ложки на флягу воды).

В горах, а также зимой приходится пользоваться водой горных рек, талым льдом и снегом. В такой воде почти не содержится минеральных солей, что приводит к солевому дефициту и резко нарушает водно-солевой обмен. Для минерализации воды к ней в таких случаях добавляют глицерофосфат — специальный солевой препарат, содержащий соли натрия, фосфора, магния, кальция. На флягу надо 2-3 чайные ложки этого препарата, а также немного сахара или 2-3 таблетки глюкозы с аскорбиновой кислотой.

Отлично утоляет жажду черный чай и особенно зеленый, который увеличивает слюноотделение и устраняет сухость во рту.

7.7. Подготовка продуктов перед путешествием

Предпоходная обработка продуктов проводится для их лучшей изоляции и для того, чтобы уменьшить вес продуктов и ускорить приготовление пищи в походных условиях. Рекомендуется:

- сухари (покупные) перед путешествием дополнительно подсушить и тщательно завернуть в пергамент (полиэтилен);
- полукопченую и копченую колбасы во избежание заплесневения смазать растительным жиром и завернуть в пергамент;
- чай, кофе, какао переложить в жестяные (полиэтиленовые) легкие коробки с плотно закрывающимися крышками и заклеить крышки лейкопластырем; соль подсушить и упаковать в крепкие водостойкие мешки; сыпучие продукты (сахар, крупы, сухое молоко и т. п.) упаковать в полиэтиленовые мешки, которые, в свою очередь, укладываются в матерчатые с заранее пришитыми завязками;
- растительное масло, томатный соус перелить в полиэтиленовые фляги с навинчивающимися герметическими крышками;
- сливочное масло перетопить и залить в жестяные банки, бидон или полиэтиленовый баллон с широким горлом, затем поместить в полиэтиленовый пакет и крепко завязать;
- мясо (для зимнего путешествия) нарезать небольшими кусками, обжарить и, уложив в большую консервную банку, залить растопленным жиром;
- сублимированное мясо можно заменить пеммиканом собственного приготовления, используя фарш говяжьего мяса с добавлением жирной свинины (100 г свинины на 1 кг говядины). Фарш равномерно перемешивают, солят, а затем подвергают сушке в духовом шкафу при температуре 70-80° С в течение 12 ч;
- муку просеять и подсушить;
- гречневую крупу прожарить.

Расфасовка продуктов. Перед выходом на маршрут желательно разложить и упаковать продукты на каждый день путешествия или, еще лучше, на каждый прием пищи. Это требует составления перед путешествием четкого меню на все дни похода и соблюдения графика движения.

Каждый пакет с продуктами заворачивают во влагонепроницаемую обертку или укладывают в полиэтиленовый пакет, на котором ставят дату и время предполагаемого использования. Такая «контейнеризация» позволяет свести к минимуму розыски на маршруте нужного продукта и определение необходимых его количеств для варки. Однако некоторые продукты («аварийный запас») надо хранить отдельно, распределив их на всякий случай по нескольким рюкзакам.

Расфасовка продуктов может быть и такова, чтобы каждый турист в течение путешествия поочередно готовил пищу из того набора продуктов, который он сам несет. Это упорядочивает разгрузку туристов, сокращает работу завхоза и избавляет дежурного от сбора продуктов из других рюкзаков.

7.8. Пополнение продуктовых запасов на маршруте

Сбор ягод. Лесные ягоды — хорошее подспорье в питании туристов. Важно только уметь отличать съедобные ягоды от ядовитых, а также знать сроки их созревания. В этом туристам помогут приводимые ниже сведения.

Сбор грибов. Сбор грибов на маршруте позволяет включать в походное меню грибные супы, жареные грибы или грибные подливки — блюда вкусные, калорийные, содержащие большое количество белков.

Если грибов много, их можно заготовить впрок. Для этого следует вырыть яму размером 1х0,5 м глубиной 0,4-0,5 м и разжечь в ней костер из березового сухостоя. После того как он прогорит, угли разравнивают по всей площади ямы, по углам забивают четыре кола, к которым прикрепляют проволокой раму с заготовленными для сушки грибами. Сушка над углями идет очень быстро и исключает появление червей в грибах.

Для успешного сбора грибов надо знать сроки и места их произрастания.

Сроки произрастания грибов. Из наиболее распространенных грибов первыми в Средней полосе появляются сморчки (третья декада апреля), подберезовики и сыроежки (конец мая). Затем идут маслята, шампиньоны, подосиновики (начало июня) и белые, лисички, свинушки (конец июня). К концу июля появляются волнушки, грузди, рыжики, а в середине августа - опять.

Сбор сморчков заканчивается в мае, а для остальных грибов (в зависимости от погоды осенью) — в сентябре, октябре.

Места произрастания грибов различны и зависят от видов грибов, погодных условий. Как правило, искать грибы можно в следующих местах:

Белые — в старых и молодых березняках, под елями, соснами, по соседству с мухоморами, около муравейников; подберезовики — в березовых и смешанных лесах, среди березового и осинового мелколесья, на лесных полянах, по опушкам, во влажных местах; подосиновики — в березовом и осиновом мелколесье, на полянах, среди мелкой осиновой поросли; рыжики — в молодом еловом и сосновом лесу, по опушкам, полянкам в смешанном молодом лесу; лисички — в хвойных, лиственных и смешанных лесах; волнушки — в смешанном лесу, по соседству с рыжиками на лесных полянах, среди мелких сосен, на опушкам; грузди — в сосново-березовых и елово-березовых лесах, часто в тени хвойных деревьев; маслята — в сухих сосновых и еловых лесах, в мелком хвойном лесу, по опушкам и полянкам; моховики — в сосновых и еловых лесах, на склонах лесных оврагов; опять — в смешанных и лиственных лесах, на лесных полянах, по склонам оврагов, на старых вырубках, вокруг пней; шампиньоны — в полях и на лугах, где пасут скот, в хвойном лесу, по полянкам и просекам; свинушки — в редколесье берез и смешанного леса, вдоль дорог, по просекам и опушкам; сыроежки — во влажных смешанных, лиственных и хвойных лесах.

Туристам следует остерегаться ядовитых грибов, и если достоверно неизвестно, съедобен гриб или нет, брать его нельзя.

Вместе с тем, имеется большое количество - съедобных грибов, которые еще мало используются путешественниками. Это., например, дождевики, зонтики, зеленушки, синяки, вишенки, рядовки, рогатики и т. д. Для их успешного сбора надо пользоваться специальными определителями и строго соблюдать рекомендуемую технологию обработки, помня о возможности опасного отравления.

Сбор дикорастущих растений

Кроме ягод и грибов, в путешествии можно использовать в пищу и некоторые другие растения, известные как «съедобные дикорастущие». К ним относятся следующие:

Крапива — молодые побеги используются в зеленых щах, пюре, -салатах. Щавель (обыкновенный и конский) — хорош в салатах, зеленых щах. Ревень дикий — идет для кисло-сладких киселей и варенья. Стрелолист — клубеньки подземных побегов богаты белками и крахмалом, в сваренном виде напоминают горох, печеные каштаны. Тростник, рогоз — корневища употребляются в печеном и вареном виде (тростник предварительно отмачивают), из них можно делать кашу, пюре. Одуванчик — листья употребляются в салатах, поджаренные и размолотые корни — как суррогат кофе. Иван-чай — корневища отваривают, молодые листья идут на салат, а подсушенные листья — как заварка вместо чая. Сусак — корневище сушат, перемалывают в муку, пекут из нее лепешки. Молодила — употребляется в борщах и в салатах. Лопух — молодые мягкие корни съедобны в вареном, жареном, печеном виде. Черемша (медвежий лук), лукрезанец, мышиный чеснок — используются в пищу в сыром виде как салат и приправы. Кандык сибирский — луковичцы используют в пищу в сыром, вареном и сушеном виде. Клайтония клубневая — корни съедобны в сыром и вареном виде. Портулак — мясистые листья используются в салатах. Кислица — нежные листья идут на кисловатые витаминизированные салаты и в супы. Таволга вязолистная, зверобой обыкновенный, чабрец, душица — из цветов получают ароматный суррогат чая. Малина, земляника, брусника, смородина, ежевика — подсушенные листья используют как суррогат чая. Очиток пурпурный (заячья капуста) — из молодых побегов и листьев готовят пюре, овощной фарш, клубни пекут или варят. Зопник клубненосный — в осеннее время используют клубни в запеченном и поджаренном виде. Камыш озерный — прикорневая часть стебля съедобна как в сыром виде, так и в супах. Рдест плавающий — корневища пекут в золе, а также едят сырыми. Чистяк весенний — собранные до цветения листья — компонент для супа.

Перечень съедобных дикорастущих растений этим не ограничивается. Вместе с тем при сборе дикорастущих надо очень четко отличать съедобные от ядовитых. Если туристы не знают, съедобно растение или нет, лучше его не использовать. В частности, из-за опасности спутать различные виды зонтичных новичкам не следует собирать зонтичные дикорастущие, хотя среди них имеются и съедобные (например, дудник лесной).

7.9. Приготовление пищи в походных условиях

Общие кулинарные правила

В путешествии приготовлением пищи занимаются поочередно (в порядке дежурства) все туристы. Учитывая, что у некоторых из них отсутствует необходимый поварский опыт, напомним несколько общих правил приготовления пищи в походе:

- картофель следует посолить после закипания воды;
- мясо для супа начинают варить в холодной воде и лишь потом добавляют овощи и др.;
- рыбу в супе варят до готовности, а затем вынимают, чтобы она не разварилась;
- крупы для каш засыпают в подсоленную воду; горох, бобы, фасоль солят, когда они разварятся;
- перед жаркой сковороду надо сначала сильно разогреть; перед варкой пшеничную крупу, рис, перловую и некоторые другие крупы нужно промыть в нескольких водах;

- соль кладется в пищу по вкусу. Ориентировочно на кружку крупы надо чайную ложку соли. Для молочных и сладких каш — половину ложки;
 - каша до загустения варится на сильном огне (при помешивании), а затем — на слабом;
 - мясные консервы надо закладывать в кипящий суп непосредственно перед снятием его с огня;
 - рыбу сначала очищают от чешуи с хвоста к голове, потом потрошат; чтобы легко очистить рыбу от чешуи, ее надо на минуту опустить в горячую воду;
 - перед поджариванием рыбу натирают солью и обваливают в муке или су-харной крошке;
 - сухие овощи рекомендуется перед варкой замачивать на 1—1,5 часа в воде;
 - перед тем как положить в кашу чернослив, его предварительно замачивают в кипятке;
 - чтобы избавиться от горького привкуса пшенной каши, промытое пшено следует залить кипятком, быстро довести воду до кипения и слить ее. После этого варят кашу на молоке;
 - вермишель, лапшу, рис во избежание слипания надо варить строго по времени, соответственно 8—10, 15—18 и 18—20 мин. После готовности промывают холодной водой;
 - если в загустевшую кашу забыли положить соль, ее нужно развести в кипятке и влить этот раствор в кашу при помешивании;
 - чтобы сварить рис. можно положить его в холодную воду, довести до кипения, а затем, слив кипяток, снова залить холодной водой. Повторив так 2—3 раза, получают рассыпчатую кашу;
 - чтобы утреннее приготовление пищи заняло минимум времени, крупы (кроме манной), а также горох, бобы, фасоль замачивают с вечера в холодной воде;
 - зачерствевший хлеб заворачивают во влажную салфетку, а затем подвешивают на пруте над горячими углями костра — он станет мягче;
 - мороженный картофель нельзя оттаивать у костра: обмыв (обтерев снегом) и, не очищая от кожуры, его опускают сразу в кипящую воду;
 - прежде чем вешать над костром ведро или котелок, нужно натереть их мыльной мочалкой или просто сырой глиной. Такую посуду легче вымыть, копоть отойдет вместе с мылом или глиной;
 - мочалкой для мытья посуды в походных условиях может служить хвощ, а отмыть руки, если кончилось мыло, можно с помощью глины, ягод бузины или просто прибрежным песком;
 - находясь у костра, дежурный во избежание ожогов должен соблюдать необходимые меры предосторожности и быть соответствующим образом одет и обут.
- Объемный вес продуктов**
- При закладке продуктов в посуду для варки нужно знать их количество. В походных условиях продукты обычно не взвешивают, а измеряют объемными мерами, например кружками.
- Для приблизительной ориентировки в объемном весе некоторых продуктов приводится следующая таблица (по С. В. Обручеву).

Продукты	Кружка 0,5 л	Столовая ложка	Чайная ложка
	Масса, г		
Мука пшеничная	320	10-50	5-20
Мука картофельная	400	12-50	5-20
Сахарный песок	400-450	12-25	5-10
Масло топленое	470-500	15-50	5-20
Молоко цельное	500	15	—
Молоко сухое	240	8-20	3-8
Молоко сгущенное	—	15-25	5-10
Сметана	490-500	15-25	5-10
Яичный порошок	—	10-25	—
Лапша и вермишель ломаные	170-250	—	—
Томат-пюре	440	12-25	5-10
Соль	500-650	15-40	5-10
Крупа гречневая	365-420	—	—
Крупа перловая	365-460	—	—
Крупа манная	335-400	10-25	—
Крупа ячневая	350-360	—	—
Пшено	383-404	—	—
Овсянка	300-400	—	—
Рис	410-460	—	—
Фасоль	350-440	—	—
Горох	485-460	—	—

При сравнении емкостей посуды и объемного веса воды можно исходить из следующих данных: 1 чайный стакан (250 см³) = 16,5 стол. ложки=50 чайн. ложек; 1 граненый стакан (200 см³) = 13 стол. ложек=40 чайн. ложек; 1 стол. ложка=около 3 чайн. ложек; 1 литр воды=4 чайных стакана=1 кг; 1 граненый стакан=200 г, 1 стол. ложка=15 г; 1 чайн. ложка=6 г.

Продолжительность варки на костре

При варке пищи на костре рекомендуется исходить из следующей средней продолжительности варки и количества воды на продукт:

Продукты	Кол-во кружек воды на кружку крупы	Продолжительность варки на костре
Геркулес	3-5	10-20 мин
Манная крупа	8-10	10-12 мин
Гречневая крупа	5-10	35-40 мин
Овсяная крупа	6-10	1 ч
Перловая- крупа	4-8	1,5 ч
Пшено	4-7	30-40 мин
Рис	4-8	18-40 мин
Фасоль, горох, бобы	3-4	2-3 ч
Вермишель, лапша	—	10-18 мин
Картофель	—	20-30 мин
Шпинат, крапива	—	15-20 мин
Рыба	—	15-20 мин
Говядина	—	1,5-2 ч
Свинина	—	1-1,5 ч

При варке пищи из концентратов и консервов время варки и количество воды устанавливаются в соответствии с указаниями на упаковке продукта.

7.10. Рецепты походных блюд

Ниже приводятся рецепты некоторых мясных, рыбных, грибных, а также мучных и сладких походных блюд. Количество продуктов дано в расчете на группу в 8-10 человек.

Суп картофельный со свежим мясом. Сварить мясной бульон. Очищенный лук нарезать, поджарить на масле или жире, снятом с бульона. Нарезанный картофель вместе с поджаренным луком положить в кипящий бульон, добавить соль, лавровый лист, перец и варить 25-30 мин. Картофельный суп можно варить не только на мясном, но и на рыбном бульоне. На 1,5 кг мяса - 3 кг картофеля, 0,5 кг лука, 5 столовых ложек масла.

Щи зеленые. Крапиву или щавель перебрать, хорошо промыть, положить в ведро, залить горячей водой и довести до кипения. Потом воду слить, зелень отжать и мелко нарезать. Лук изрезать мелкими дольками и поджарить, затем добавить муку и жарить еще 1-2 мин. Полученную заправку переложить в ведро, хорошо перемешать, развести горячим мясным бульоном, добавить лавровый лист, перец и варить 15-20 мин. За 5-10 мин до окончания варки положить в ведро листья щавеля или крапивы и соль.

К зеленым щам рекомендуются сметана и круто сваренные яйца. На 1,5 кг мяса - 1 кг щавеля или крапивы, 5 луковиц, 5 столовых ложек муки и 6 ложек масла.

Суп со свежими грибами. Свежие грибы (белые, подберезовики, маслята и др.) очистить и промыть, корешки отрезать. Нарубить грибы и поджарить на масле. Отдельно поджарить коренья и лук. Шляпки грибов нарезать ломтиками, ошпарить, воду слить. Грибы переложить в ведро, залить водой, варить 40 мин. Затем положить картофель, поджаренные корешки грибов, коренья, лук, соль, перец, лавровый лист и варить еще 20-25 мин. В готовый грибной суп добавить сметану. Суп со свежими грибами можно приготовить и на мясном бульоне. На 2 кг грибов — 3 кг картофеля, 500 г кореньев и лука, 5 столовых ложек масла.

Харчо по-походному. Вяленое мясо опустить в холодную воду, довести до кипения, посолить и варить до готовности (около 40 мин). Всыпать пшеничную (или рисовую) крупу. Слегка поджарить лук с томатом в жире от свиной тушенки и положить в котел. Когда все сварится, прибавить перец, кислые ягоды, например бруснику или дикие яблоки, хмели - сунели и свиную тушенку. Прокипятить 3-4 мин и снять с огня. Заправить суп толченым чесноком, зеленым луком томатом - пастой. Через 10-15 мин суп готов. На 1 кружку вяленого мяса — 1 кружку крупы, 5-6 луковиц, 1 банку (340 г) свиной тушенки, 200 г томата - пасты, 1 столовую ложку хмели - сунели, 10-12 долек чеснока и 2 столовые ложки кислых ягод.

«Кондер». Густая охотничья похлебка из различных продуктов. В кипящую воду (6-8 л) положить кружку крупы (любой), молодые листья одуванчика, верхние листья борщевика, щавель и варить на слабом огне. Когда крупа начнет развариваться, добавить картофель, лук, чеснок, бруснику, немного мясных консервов (лучше свиных), Очищенную дичь (тетерев, глухарь, рябчик, куропатка), соль. Через 30-40 мин добавить лавровый лист, черный перец.

Рыбник. В кипящую воду засыпать полторы кружки перловой, пшенной или ячневой крупы, бросить несколько разрезанных пополам луковиц и горошин черного перца. Через 10 мин посолить бульон и положить крупно нарезанный картофель. Еще через 5-10 мин заложить вычищенную и промытую рыбу. В почти готовый рыбник (рыбе не дают развариться) добавляют лавровый лист.

Уха в мешочке (из мелкой рыбы). Взять лоскут чистой марли, положить в него мелкую рыбу, собрать четыре угла лоскута вместе и связать их концом бечевки. Другой конец привязать -к палочке. Опустить мешочек с рыбой в кипяток, а палочку концами положить на края ведра. Кипящая вода должна полностью покрывать мешочек. Когда рыба хорошо выварится, вынуть мешочек из кипятка, опорожнить, наполнить свежей рыбой и снова опустить в ведро. Если поменять рыбу 3-4 раза, можно получить вкусный отвар. Затем положить в него куски крупной рыбы, картошку, лук, соль.

Уха на ниточках (из рыбы среднего размера). Рыбу почистить, выпотрошить и обрезать плавники. Затем взять прочную нить и разрезать ее на куски. Один конец нитки привязать под жабры рыбы, а другой — к палочке. Таким образом к палочке подвешивается 10-12 рыб. После этого они опускаются в кипящую воду, а палочки, как и при варке ухи в мешочке, кладутся концами на края ведра. Когда рыба окончательно сварится — мякоть отпадет, а кости останутся висеть на ниточках.

Отварная рыба. Налить такое количество воды, чтобы она лишь покрывала рыбу во время варки. На каждый литр положить чайную ложку соли, полморкови, луковицу, 1-2 лавровых листа и немного перца. Рыбу можно варить одним большим куском или нарезать кусками по 75-100 г. Куски весом 0,5 кг следует класть для варки в холодную воду, а мелкие—в кипящую. Рыба должна быть хорошо проварена. Судак, карп и щука в кусках по 100-150 г варятся 15-20 мин. На 1,5 кг рыбы — 2 кг картофеля.

Жареная рыба. Крупную рыбу, чтобы она равномерно прожаривалась, нарезать на куски, а мелкую жарить целой. Подготовленную рыбу посолить, посыпать перцем, обвалить в муке, обжарить на разогретой сковородке до образования золотистой корочки (сначала одну, затем другую сторону). Гарнир — жареный картофель, гречневая или ячневая каша.

Запеченная рыба. Крупную рыбу очистить от чешуи, отрезать голову и плавники, вынуть внутренности, промыть. Тушку посыпать солью с внутренней стороны, положить сливочное масло и завернуть в фольгу, чтобы не вытек сок. Жарить над углями костра на проволоке. Это блюдо можно приготовить и по-другому. Подготовленную рыбу (в чешуе) обмазать глиной и положить в горячие угли. По готовности глину отламывают вместе с чешуей.

Консервирование рыбы. При удачной и обильной рыбалке у туристов может возникнуть необходимость в консервировании рыбы.

На короткий срок (2-3 дня) рыбу можно сохранять свежей, если предварительно посыпать ее крупной солью, а затем завернуть в чистую ткань, смоченную подслащенным уксусом (2 куса сахара на 0,5 л уксуса).

Значительно больший срок хранения (и лучшие вкусовые качества) у рыбы, подвергнутой горячему копчению. Походная коптильня представляет собой цилиндр из листового железа. Внутри коптильни приклепываются два угольника, на которые ставится противень. В крышке имеется отверстие, величина которого регулируется заглушкой. Размеры коптильни: диаметр 300 мм, длина 450 мм.

Перед копчением свежую рыбу надо выпотрошить, вымыть и натереть солью внутри и снаружи. Втирать соль следует против чешуи. Через 1,5-2 часа рыбу положить на противень и вставить в коптильню.

Под противень кладут сухие щепки (лучше из ольхи), закрывают коптильню крышкой и вешают ее над костром на 20-30 мин.

Шашлык. Баранину (свинину) обмыть, нарезать небольшими ломтиками, отмочить в уксусе, посыпать перцем и надеть попеременно с крупно нарезанными ломтиками лука на деревянные или металлические вертела (шомпол, проволока). Жарить шашлык надо над горящими (без пламени) углями в течение 15-20 мин, поворачивая вертел так, чтобы баранина жарилась равномерно. Если вертела нет, шашлык можно жарить на сковороде (на крышке котелка). На 2 кг мяса — 8 головок репчатого лука, 400 г зеленого лука, 800 г помидоров, 2 лимона.

Дичь жареная. У дичи (перепел, бекас, чирок, вальдшнеп) снять перья, начиная с шеи, опалить оставшийся пух (следить, чтобы тушка не закоптилась). После опаливания отрезать шею и лапки и осторожно выпотрошить, стараясь не раздавить желчный пузырь, тщательно промыть. Затем дичь слегка подсолить, положить в разогретую с маслом неглубокую кастрюлю или сковородку и обжарить со всех сторон до образования румяной корочки. Кастрюлю накрыть и дожарить дичь на слабом огне, периодически поливая маслом. Время поджаривания вальдшнепов, бекасов и чирков 20-25 мин, перепела 10-15 мин.

Лепешки и хлеб. Одну-две ложки сухих дрожжей засыпают в четверть кружки теплой воды, добавляют столовую ложку сахарного песка и ставят на 1-2 часа в теплое место у костра. Тесто замешивают на теплой воде (1 часть воды на 4 части муки) и оставляют на несколько часов (обычно до утра). Лепешки в сыром виде должны быть не толще 1-2 см. Перед тем как положить лепешку на сковородку, ее ненадолго кладут вблизи огня, чтобы тесто поднялось. При отсутствии сковороды используют крышки от ведер, камни. Выпечку - удобно производить также в больших плоских жестяных коробках из-под киноплёнки. Коробки с тестом, заполненные до половины объема, закрывают крышками и засыпаются горячей золой. Время выпечки 20-25 мин.

Картофель печеный. Разгрести горячую золу костра, положить туда вымытый, но обсохший картофель, сверху засыпать золой так, чтобы картофель не выступал. Сверх золы нагрести угли. Примерно через час картофель будет готов.

Картофель с заячьей капустой. Очищенный картофель варить до готовности, крупно нарезать, не охлаждая, посыпать нашинкованной заячьей капустой, посолить и заправить растительным маслом.

Грибы жареные. Грибы очистить, промыть, ошпарить горячей водой и обсушить. Нарезать крупными ломтиками, посолить и обжарить со всех сторон на разогретой сковороде в масле. После этого посыпать мукой и еще раз пожарить. На 2 кг свежих грибов — 15-20 столовых ложек муки, 8-10 столовых ложек масла. Можно жарить грибы с картошкой, положив ее за 10-15 мин до того, как будут поджарены грибы.

Грибной плов. Промытый рис хорошо просушить на сковороде (крышке от котла). Грибы, пригодные для жарения, очистить, промыть, ошпарить кипятком и нарезать. В котле растопить масло. Когда оно закипит, положить нарезанный лук и сухой рис, затем хорошо перемешать. Через 5 мин прибавить нарезанные грибы, посолить, положить черный перец, хмели-сунели, немного кислых ягод (брусника,

клюква). Котел поставить на медленный огонь (костер без пламени) и непрерывно помешивать массу. Через 10-15 мин добавить кипятка, хорошо все перемешать, довести до кипения (уже на большом огне) и снова поставить котел на медленный огонь на 30-40 мин, закрыть крышкой и не перемешивать. К блюду можно предложить перец молотый, зеленый лук. На 2 кружки риса 3-6 кружечек нарезанных грибов, 1 кружку топленого масла, 2 луковицы, 10-12 горошин перца, 1 столовую ложку хмели-сунели, 2-3 столовые ложки ягод, 3 кружки кипятка.

Печеные корни лопуха. Тщательно промытые корни лопуха нарезать кружочками, посолить и испечь на костре. Еще вкуснее корни, если их сначала отварить в подсоленной воде и поджарить с маслом на сковороде.

Печеный стрелолист. В золе костра испечь клубни стрелолиста. Есть с солью в горячем виде без кожуры.

Салат витаминный. Для салата можно использовать листья медуницы, одуванчика, лопуха, борщевика, подорожника, крапивы, манжетки, заячьей капусты, молодые побеги иван-чая с листьями. Указанные растения мелко режут, добавляют соль, растительное масло. Желательна добавка лука, сметаны. До шинкования листья одуванчика рекомендуется выдержать 30 мин в холодной подсоленной воде, а листья лопуха, борщевика, подорожника, манжетки, иван-чая — опустить на 1-2 мин в кипяток, листья крапивы — прокипятить в течение 5 мин.

Свербига вареная. Вымытые стебли свербиги (дикий или луговой редьки) обдать кипятком, снять кожуру, разрезать на дольки толщиной 2-3 мм, посолить по вкусу и заправить растительным маслом. Подавать к мясным или рыбным блюдам и как самостоятельное блюдо.

Брусничный салат. Спелые ягоды брусники промывают и пекут в собственном соку 10—15 мин в котелке над слабым огнем. Готовый салат присыпают сахарным песком и подают к мясу, кашам, оладьям.

Повидло из лопуха. На один вес корней лопуха берут половину веса листьев щавеля, мелко режут эту массу и варят до готовности (1-1,5 ч) в небольшом количестве воды. Повидло имеет оригинальный кисло-сладкий вкус.

Борщевик в сахаре. Стебли борщевика очистить от кожицы, нарезать кусочками длиной 1-3 см и варить в густом сахарном сиропе 10 мин. Вынуть из сиропа, подсушить на воздухе. Подавать как сладкое блюдо и к чаю. На 2 кг стеблей 1 кг сахара и 1 л воды.

Торт «Таетный». Красную смородину засыпать сахаром на 6-10 ч. Крошку от ржанных сухарей прокалить на сковороде, постоянно помешивая, добавить слегка поджаренные кедровые орехи и немного подсолить. Банку со сгущенными сливками (молоком) подогреть в горячей воде. Соединить горячую ржаную крошку с теплой сгущенкой, хорошо перемешать и разделить массу пополам. Выложить на противень первый слой массы, уложить на него приготовленные ягоды, сверху положить второй слой. Украсить торт мелкой ржаной крошкой, поджаренными кедровыми орехами, ягодами и поставить в прохладное место. Через 1-2 ч торт готов. Необходимы 5-6 кружечек ржаной крошки, 1 банка сгущенки, 1 кружка ягод, 1 кружка кедровых орехов.

Напиток из лесной смородины. Свежесобранную смородину очищают, моют, разминают, заливают теплой водой (3 л на 1,5 кг ягод), затем фильтруют через два слоя марли. В отфильтрованный сок добавляют 800 г сахара, перемешивают и охлаждают. Подают к столу холодным, можно со сгущенным молоком.

Напиток из крапивы. Молодые стебли крапивы двудомной растереть до появления густого зеленого сока, залить холодной кипяченой водой, хорошо перемешать, процедить и добавить сахар по вкусу.

Каша из сухарей. В посуду с белыми сухарями нааливают немного воды и нагревают на костре, чтобы сухари сделались мягкими и нагрелись. Затем добавляют масло и перемешивают.

Холодная каша готовится при отсутствии костра из сухарной крошки, замешанной на сгущенном молоке с добавлением какао.

Мороженое из снега. Взять тонкозернистый или свежавыпавший снег (фирн не годится), тщательно размешать и растереть со сгущенным молоком. Сахар, какао, фруктовый сок (экстракт) добавляются по вкусу.

Глава VIII. ПРИВАЛЫ И НОЧЛЕГИ

Туристский бивак — это отдых участников похода, место, где они питаются, спят и готовятся к дальнейшему пути: это костер, очаг, укрытие от непогоды. В зависимости от продолжительности отдыха биваки подразделяются на малый привал, обеденный привал, ночлег, дневку. Организация привала или ночлега заключается в том, чтобы правильно выбрать для него место, хорошо подготовить площадку, поставить палатки, развести костер и обеспечить безопасность лагеря от стихийных сил природы.

8.1. Организация привалов и ночлегов

Выбор места

Место для малого привала, выбирается на достаточно ровных и сухих площадках, на полянах, опушках или на обочине дороги или тропы. Желательно, чтобы рядом находился источник питьевой воды — ключ или чистый ручей. В ветреную погоду место привала должно быть укрыто от порывов ветра полосой леса, зарослями кустарника, пригорком или береговым откосом. Однако там, где имеются комары и мошки, для остановки рекомендуется выбирать наветренные участки рельефа. Зимой привал хорошо делать на освещенных солнцем местах, а летом или на юге — в тени.

Место для обеденного привала, ночлега, дневки подыскивается более тщательно. Обычно оно выбирается на берегу реки, озера и часто зависит от наличия ровной площадки для палаток и сухого топлива — хвороста, валежника, бурелома.

Особенно необходимо хорошее топливо на месте зимнего полевого ночлега. Наличие рядом источника питьевой воды желательно, но в зимних условиях не обязательно, поскольку воду можно вытопить из снега. Остановившись летом на реке, вдоль которой имеются населенные пункты, туристский лагерь следует разбивать выше по течению от деревни, водопоев и бродов. Рекомендуется выбирать места с удобными спусками к воде, спокойными плесами и песчаным дном без коряг.

Для ночлега удобнее места, рано освещаемые солнцем, — восточные склоны холма, восточная опушка леса, берег реки и т. д. Здесь быстрее просыхает роса на траве и палатках. Хорошо, когда привал или ночлег организуется в наиболее живописных местах.

В охраняемых природных и лесопарковых зонах туристский лагерь можно разбивать только на специально отведенных местах. Привалы и ночлеги нельзя устраивать там, где по состоянию почвы, растений или наличию стока воды туристская стоянка может способствовать эрозии, например у начала оврага или его ответвлений.

Требования безопасности к местам привалов и ночлегов. Не рекомендуется останавливаться лагерем на затопляемых речных отмелях, в руслах пересохших потоков или на низменных островах.

В горном районе надо учитывать особенности рельефа и погоды и во избежание камнепадов, лавин, оползней, селей не располагаться у подножия высоких скал, под

карнизами, подвижными осыпями, на конусах выноса, в лавиноопасных кулуарах. Чтобы не подвергать себя риску поражения атмосферным электричеством, нельзя останавливаться при надвигающейся грозе на гребнях, вершинах холмов, перевалах.

В лесу следует быть осторожными с огнем и не разбивать лагерь непосредственно в чаще хвойного леса или в сухом кустарнике. Рядом с выбранной площадкой не должно быть гнилых или подрубленных деревьев, иначе внезапно налетевший шквал или удар молнии может повалить их на туристов.

Малые привалы

Организация малого привала. Подыскав подходящую площадку и остановив туристов, руководитель распределяет обязанности между отдельными участниками группы. Обычно бывает достаточно одному из туристов раздать бутерброды, кислые конфеты или витамины, а другому сходить за питьевой водой. Все остальные, сняв рюкзаки, располагаются на 10-минутный отдых на пнях, поваленных деревьях или сухой земле. Уставшим разрешается прилечь на какую-нибудь подстилку и расположить ноги вверх (например, положить их на рюкзак). Полезно сделать небольшую разминку.

Малый привал в зимних условиях. Перед остановкой на привал группа снижает темп движения, чтобы разгоряченные лыжники могли постепенно остыть. После остановки следует сразу же надеть что-нибудь теплое, например, куртку или телогрейку. Если есть возможность, всем нужно дать из термоса по глотку горячего чая, кофе или какао.

Рюкзак рекомендуется повесить на сук дерева, поставить на очищенный от снега пенек или, при их отсутствии, опустить сзади на свои лыжи. Садиться на рюкзак не следует, но если в нем нет продуктов, то в отдельных случаях может быть сделано исключение.

В холодную погоду малый привал должен быть не продолжительнее 5-10 мин.

Обеденные привалы

Организация обеденного привала. При остановке на обед 1-2 человека идут за водой, третий приступает к разжиганию костра, четвертый — к оборудованию кострища, а остальные отправляются за топливом. После того как принесены вода и дрова и разожжен костер, около него остаются дежурные, которые обеспечивают поддержание огня и варку пищи. Свободные от дежурства туристы отдыхают, купаются, играют в спортивные игры, ловят рыбу, собирают грибы, ягоды.

В солнечную погоду обеденный привал можно использовать для просушки одежды и снаряжения. В ненастье следует заранее выбрать площадку для установки палаток, а все рюкзаки сложить в одно место и накрыть плащом или пленкой. Продолжительность обеденного привала 2-4 часа.

Зимний обеденный привал значительно короче летнего: его продолжительность зависит от скорости разведения костра и приготовления горячей пищи, состоящей обычно из чая и бутербродов или немногих блюд. Остановившись на обед, следует, не снимая рюкзаков и лыж, сначала утоптать снег на лагерной площадке. Затем руководитель распределяет обязанности между членами группы: кто будет натягивать костровую сетку (а если ее нет — рыть котлован или делать настил для костра), кто пойдет за топливом, кто разжигает костер.

Главное при организации зимнего привала — обеспечение активного участия в бивачных работах всех туристов. Только так можно провести его быстро и предупредить охлаждение организма при вынужденной бездеятельности на морозе.

8.2. Ночлеги и дневки в полевых условиях

Организация ночлега и дневки во многом напоминает организацию обеденного привала. Однако она требует дополнительного выделения нескольких туристов для установки палаток и оборудования лагеря. Туристы заготавливают топливо для костра, оборудуют кострище, расчищают территорию лагеря, сооружают из подручного материала скамейки, вешалки, сушилки, копают яму для мусора, расчищают в случае необходимости спуск к воде и т. п.

Зимой в зависимости от конкретных условий путешествия и применяемого снаряжения туристы роют котлован для палатки, утрамбовывают путь от палатки к костру, строят ветрозащитную стенку и т. п. В зимних ночлегах с использованием походной печи выделяются два-три туриста для заготовки «малоформатных» дров (для поддержания тепла в палатке всю ночь).

Учитывая, что организация ночлега занимает летом до 2 ч, а зимой — до 3 ч, остановку следует делать задолго до наступления темноты.

Режим ночлегов и дневок. Правильный режим помогает обеспечить путешественникам нормальный отдых и сон. Начинающие туристы в путешествиях часто засиживаются у костра далеко за полночь и явно недосыпают. Поэтому руководитель заранее объявляет о времени общего отбоя (обычно в 23.00) и после него не допускает разговоров и шума в лагере.

На ночлеге и дневке определенное время отводится на проверку и ремонт личного снаряжения и одежды, на общественно полезную работу и наблюдения за природой, а оставшееся время — на развлечения, физические упражнения, спортивные игры, тренировки, рыбалку, сбор грибов, ягод и т. п. Дневку следует также использовать для лучшего знакомства с окружающей местностью, экскурсий и прогулок.

Снятие туристского лагеря. Сборы группы начинаются с укладки рюкзаков. Зимой или в дождь рюкзаки укладываются в палатке. При ясной и теплой погоде из палатки вытаскивают все вещи, а затем открывают настежь вход и форточку, чтобы палатка легко продувалась и просыхала. Если палатка за морозную ночь покрылась инеем или промокла от дождя, ее сушат у огня.

Нетранспортабельные колышки и стойки вытаскивают из земли и укладывают вместе с остатками дров около кострища. Лагерные сооружения — заслоны, скамейки, столы не ломают — они могут пригодиться другим туристам.

Остатки ненужной пищи аккуратно складывают в стороне — это подарок туристов лесным животным. Зато другой мусор (обрывки бумаги, щепа) тщательно собирают с лагерной площадки и сжигают, после чего разгребают и тушат костер, заливая его водой, забрасывая землей, снегом, закладывая дерном.

Перед уходом с привала руководитель строит группу и проверяет, все ли налицо, не забыты ли какие-либо вещи, тщательно ли погашен огонь и прибрано ли место ночлега или дневки.

8.3. Установка и оборудование палаток, подготовка площадки

Выбранное место очищают от кочек, камней, шишек. Для нормального сна важно, чтобы площадка была горизонтальной. В горной местности с этой целью выкладывают площадку плоскими камнями. В крайнем случае палатку ставят так, чтобы голова у туристов была выше ног. Зимой при неглубоком снежном покрове для палатки роется яма. В других случаях ограничиваются утаптыванием снежной площадки и выравниванием ее.

Палаточную площадку желательно ориентировать «входом» на открытое место — опушку, реку, озеро. При ветре палатка ставится с таким расчетом, чтобы ветер дул в ее торец, т. е. в заднюю стенку.

Порядок установки палаток

Двускатные палатки. Двускатные палатки расстилают полом вниз, затем нижние оттяжки прикрепляют к земле кольшками так, чтобы пол палатки лег без перекосов. После этого берут две стойки (их длина зависит от высоты устанавливаемой палатки), ставят одну к входу, другую у заднего торца палатки и накидывают на них внахлест оттяжки, прикрепленные к коньку палаточной крыши. Концы оттяжек прикрепляют кольшками к земле на расстоянии 2-3 м от палатки, стараясь выдержать их направление по осевой линии, проходящей через конек крыши.

Застегнув во избежание перекоса скатов вход в палатку, приступают к натягиванию оттяжек крыши. В натянутом виде оттяжки должны представлять продолжение диагоналей скатов. Поэтому кольшки забивают под углом 45° к сторонам палатки.

При установке палатки в лесу сначала натягивают основные оттяжки конька крыши между деревьями, а потом растягивают пол и оттяжки скатов. Вместо кольшков используют стволы деревьев, кустарник. Палатка поставлена правильно, когда крыша не морщится складками, стенки не провисают, а пол не приподнят.

Вместо деревянных кольшков удобно использовать металлические штыри, которые легко без помощи топора втыкаются в землю. В горах вместо кольшков обычно применяют камни, а стойки заменяют альпенштоками или связанными попарно ледорубами. В водных походах роль стоек могут играть весла.

Зимние и специальные палатки. Шатровые многоместные типа «Зима» и другие палатки устанавливаются в зависимости от особенностей их конструкции. При наличии деревьев основные и боковые оттяжки привязываются к ним. Зимой вместо стоек и кольшков приходится использовать лыжи и лыжные палки, иногда связанные попарно. Боковые стенки зимних палаток при сильных морозах или ветре надо присыпать снегом или прижимать снежными блоками.

Оборудование палаток

При оборудовании палатки для ночлега туристы расстилают пенопластовые коврики (надувают резиновые матрасы), кладут на них спальные мешки, а в изголовье помещают рюкзаки с мягкими вещами. Мелкие личные вещи—компасы, очки, туалетные принадлежности помещают в карманы палатки, обувь летом ставят у входа в палатку, а посуду (если она не оставлена около кострища или на сучках рядом стоящего дерева) прячут под козырек ската крыши. Для освещения в палатке заранее укрепляют на подвесе электрофонарь, свечу или пользуются светильником.

В качестве горючего материала для светильника может быть рекомендован парафин: он удобен в транспортировке (не проливается), при горении не дает запаха и копоти. Запаса парафина, заранее расплавленного в плоской консервной банке, хватает, как правило, на освещение палатки в вечернее время на весь поход продолжительностью 7 дней.

Фитиль для светильника изготавливают из асбестовой ленты шириной 15-20 мм, толщиной 1-2 мм. Высота пламени регулируется положением фитиля, удерживаемого проволочной скобой-каркасом, а также большим или меньшим погружением фитиля в (рис. 30а). Аналогичную форму имеет подвесной подсвечник (рис. 30б). Свеча в нем держится на трении и по мере сгорания продвигается вверх.

Дополнительное оборудование палатки зависит от конкретных условий путешествия. Если стоит дождливая погода, над крышей палатки надо натянуть полиэтиленовую пленку или другой непромокаемый материал. При отсутствии такой накидки во время дождя нельзя прикасаться изнутри к полотнищу крыши, ибо оно в этих местах легко даст течь. Если это все же произошло, быстро прижмите к месту просачивания палец и проведите им вниз по скату — теперь вода будет стекать по внутренней стороне крыши и стенки, не беспокоя вас надоедливой каплей.

Некоторые туристы сооружают вокруг палатки ров для сбора и отвода дождевой воды. Лучше этого не делать: современная палатка и полиэтиленовый тент и так защитят от дождя, а лагерная поляна не изуродуется лишним «шрамом».

В путешествии по таежной местности, помимо стандартного двустворчатого входа, к палатке следует пришить полог из капроновой сетки или марли и заранее обработать его, а также все щели и отверстия у палатки каким-нибудь отпугивающим насекомых составом. В путешествии такую обработку надо периодически повторять.

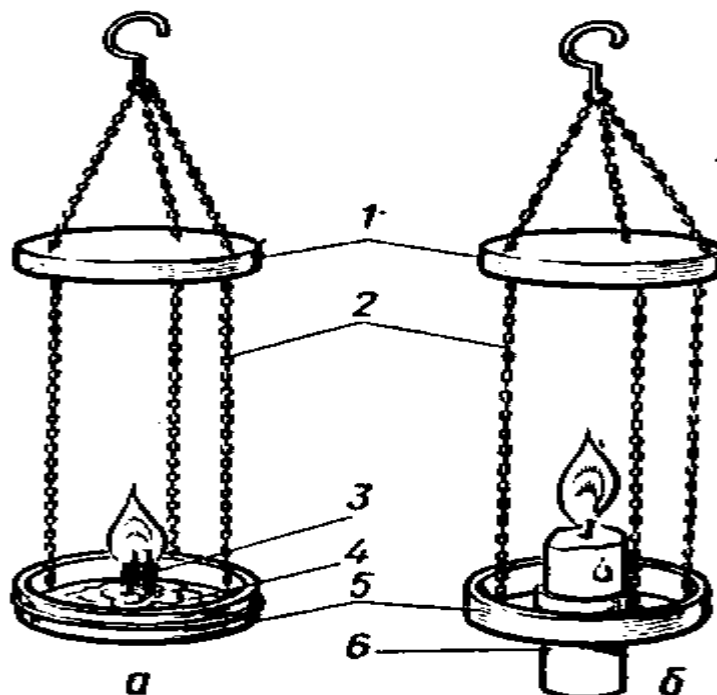


Рис. 30. Подвесные палаточные светильники: а - парафиновый; б - для стеариновых свечей. 1 - крышка коробки, служащая отражателем; 2 - цепочки; 3 - асбестовый фитиль на проволочном каркасе; 4 - расплавленный парафин; 5 - коробка; 6 - свеча.

Оборудование зимней палатки. В зимней палатке, как правило, устанавливается туристская печка. Она требует специального места и надежной опоры в виде центрального кола (в шатровой палатке), подконькового троса или раздвижных ножек. Специальное место в палатке отводится и для запаса дров. Вдоль вытяжной трубы от печки протягивают веревки, на которых туристы за ночь просушивают свои вещи. Чтобы изолировать спящих от холодного воздуха из двери, к дверям делается тубусный вход.

Костры и очаги.

Место для костра

Площадка для костра выбирается на открытом, но защищенном от ветра безопасном месте, желательно около воды. Костер следует разводить на уже вытоптаных площадках или на старых кострищах. Целесообразно иметь с собой саперную лопатку: ею удобно снять дерн с места, выбранного для костра. В крайнем случае для этого используется топор. Во всяком случае, все сухие листья, ветви, хвою, траву, которые могут загореться, следует отгрести от кострища на расстояние 1-1,5 м.

Противопожарная безопасность - это главное требование при выборе места для костра. Нельзя разводить костер ближе чем в 4-6 м от деревьев, смолистых пней или корней. Над костром не должны нависать ветви деревьев.

Нельзя зажигать огонь в хвойных молодняках. Здесь легко может возникнуть страшный верховой пожар.

Не разводите костров на участках с сухим камышом, тростником, мхом или травой. По ним огонь распространяется с большой скоростью.

Опасен костер на вырубках, где имеются остатки лесных горючих материалов: здесь огонь быстро распространяется, а начавшийся пожар трудно остановить.

Не разводите костер на торфяниках. Помните, что тлеющий торф очень трудно затушить, даже заливая его водой. Незамеченное тление может легко превратиться в губительный торфяной пожар.

Не разводите костер в лесу на каменистых роосыпях. В таких местах между камнями накапливается лесной хлам и перегной. Огонь, проникший в щели, может распространиться по глубоким и извилистым ходам между камнями. Потушить такой пожар почти невозможно. Из-за одного костра живописные, покрытые лесом холмы могут превратиться на многие годы в мертвые кучи камней.

Разжигание костра

Растопка. Разжигание костра начинается с заготовки растопки, которую делают из мелких еловых веточек, бересты (снятой, конечно, не с живой березы), сухого мха, лишайника, стружек, лучин. В сырую погоду растопку добывают из щепы расколотого топором сухостоя, из сухого хвойного опада, укрытого от дождя кронами деревьев.

Подготовленную растопку-запал плотно укладывают под сложенный шалашиком или колодцем мелкий хворост и поджигают, а сверху аккуратно накладывают более толстый хворост и другие дрова.

В дождь костер разводят под прикрытием накидки или плаща, который держат двое туристов. Чем сильнее ветер или дождь, тем плотнее должна быть укладка

растопки и топлива на костре. В плохую погоду с собой нужно иметь сухой спирт, старую фотопленку, огарок свечи, кусок оргстекла или резины.

Разжигание костра без спичек при утере их или если они отсырели либо не могут быть подсушены, огонь для костра добывается более сложным путем. В солнечную погоду для этого используется лупа (а также линзы объектива фотоаппарата и парафин даже стекла от часов или очков). При наличии у группы охотничьего ружья следует сделать холостой выстрел в землю, предварительно "запыжив" на 1/3 наполненную порохом гильзу ватой, сухим мхом или травой.

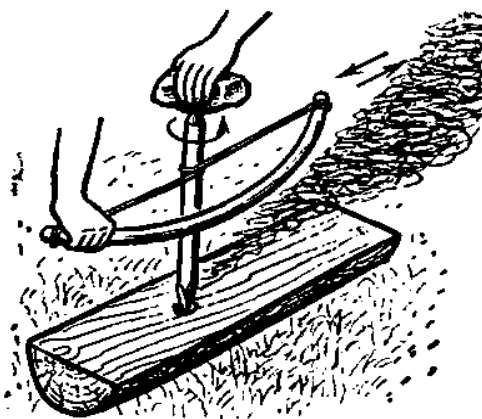


Рис. 31. Получение огня трением.

Можно попробовать с помощью кремня (подбирается из окружающих камней) высечь искры на трут или добыть огонь трением. Для этого в деревянной опоре — полене из сухого дерева — делают небольшую лунку. В нее вставляют «сверло» — сухую сосновую, заостренную с двух сторон палочку размером с карандаш и, прижимая ее одной рукой сверху камнем, начинают другой быстро вращать с помощью лука, тетива которого обернута один раз вокруг палочки (рис. 31). От трения древесина в лунке нагревается и положенный в нее трун (вата, сухой мох, хвойный опад) начинает тлеть.

Заготовка топлива

Дрова для костра. Вблизи населенных пунктов, а также в обжитых районах в качестве топлива могут использоваться дрова, не пригодные для хозяйственных нужд местного населения, например мелкий валежник, сухое криволесье, старые пни. Если поблизости такого топлива нет, дрова для костра следует приобретать через лесничество или брать с собой в поход примусы и газовые плитки.

В таежных районах достаточно хвороста, валежника, сухостоя. При заготовке топлива следует, однако, иметь в виду, что сырые и гнилые дрова дают много дыма, но мало тепла; мелкий хворост прогорает в первые 2-3 мин; осиновые и пихтовые дрова плохи тем, что слишком сильно «стреляют» искрами.

Для приготовления пищи лучше использовать валежник березы и ольхи, который горит ровно и почти без дыма. Если нужно развести большой жаркий костер, например зимой при вынужденном ночлеге, наилучшими будут дрова из соснового, кедрового и елового сухостоя.

Валка сухостоя. Заготавливая для костра сухостой, сначала определяют естественный наклон дерева и место возможного его падения, затем просматривают вероятный путь падающего дерева, чтобы убедиться в том, что оно не зависнет на

соседних кронах, и только после этого с той стороны, куда намечено валить дерево, делают подруб или подпил на треть диаметра ствола.

Второй подруб (подпил) делают с противоположной стороны примерно на ладонь выше первого. Подрубая дерево, надо чередовать нанесение ударов под острым углом с прямыми ударами, которыми «выбирают» древесину. Если дерево не падает под действием собственного веса, используют деревянный клин или рычаг — вагу, которыми направляют его падение на свободную площадку. При этом необходимо соблюдать меры предосторожности. Людей не должно быть не только на месте предполагаемого падения, но и сзади дерева, так как оно может отскочить назад комлем.

Особенно осторожными следует быть в ветреную погоду, при наличии рядом гнилых или ослабленных деревьев. Нельзя валить дерево в сумерках, как и оставлять неповаленным подрубленное или подпиленное дерево.

Если дерево достаточно толстое, для его валки следует использовать двуручную пилу. Определить, имеет ли турист дело с живым или засохшим на корню деревом, можно по его вершине (но не по коре или нижним ветвям). Если вершина сухая, значит, и все дерево сухое.

Костры в лесистых районах

«Шалаш». Костер типа «шалаш» удобен там, где туристы собираются варить пищу в небольшом количестве посуды и вместе с тем хотят осветить лагерную площадку. Достоинство этого конусообразного или двускатного костра в том, что на него в качестве топлива идут нетолстые «бросовые» дрова (хворост, валежник). Давая высокое яркое пламя, костер вместе с тем имеет весьма узкую зону нагрева и образует мало углей, нуждаясь в постоянном подкладывании сушняка (рис. 32а).

«Колодец». Это один из видов жарких костров. Его складывают из более или менее толстых коротких поленьев, положенных рядами (рис. 32б). Медленно сгорая, поленья образуют много углей, дающих высокую температуру. Такой костер удобен для приготовления пищи, а также для обогрева и сушки одежды.

«Таетный» костер. Складывается из бревен длиной 2-3 м, уложенных вдоль или под острым углом друг к другу (рис. 32в). Широкий фронт огня позволяет варить на нем пищу для большой группы, сушить вещи, а также ночевать рядом тем, кто почему-либо не имеет палаток. Относясь к кострам длительного действия «таежный» не требует частой подкладки дров.

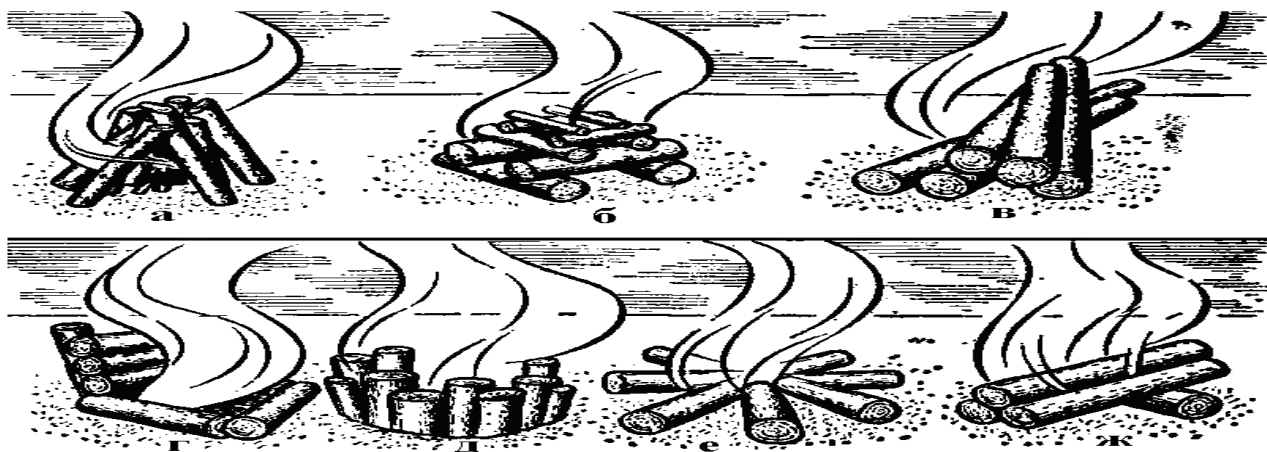


Рис. 32. Типы костров: а — «шалаш»; б — «колодец»; в — «таежный»; г — «камин»; д — «полинезийский»; е — «звездный»; ж — «пушка»

Из других видов костров могут быть рекомендованы «камин», «полинезийский», «звездный», «пушка». Особенности их укладки показаны на рисунке г, д, е, ж.

«Нодья». Для такого костра (рис. 33) заготавливают ровные бревна (ель, сосна, кедр) и очищают их от веток и сучьев. Два бревна кладут рядом на землю, затем на них (в зазор) помещают хорошую растопку или, еще лучше, угли из «запального» костра. Костер «нодья» и заслоноотражатель. Сверху все прижимают третьим бревном. Растопку можно положить и между двумя лежащими друг на друге бревнами, но для этого в них надо предварительно сделать желоб (стес) и для удержания верхнего бревна забить по углам четыре колышка-упора.



Рис. 33. костер «нодья» и заслоноотражатель.

«Нодья» постепенно разгорается и горит ровным жарким пламенем несколько часов без дополнительного топлива. Регулировать жар костра можно, немного раздвигая и сдвигая нижние бревна или (если оревно лежит на бревне) отодвигая третье бревно — регулятор тяги воздуха.

Костер в зимнем путешествии. При неглубоком снежном покрове костер разводят в специально выкопанной снежной яме. Рытье такой ямы довольно трудоемко и производится двумя-тремя туристами с помощью дюралевых лопат, ведер, котелков. Перекладину для костра устанавливают на треногах из лыжных палок или опирают на края ямы, предварительно подложив на снег лыжные палки (рис. 34).

На глубоком снегу и при наличии бросовых сырых или гнилых бревен лучше не рыть костровую яму, а разводить огонь на специальном помосте. Помост укладывается из нескольких сырых бревен, под которые для большей устойчивости следует положить еще две поперечные валежины.

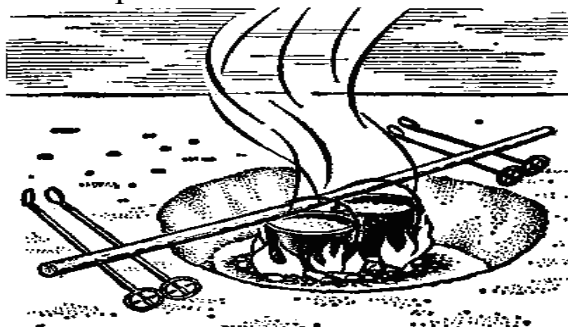


Рис. 34. Костер в снежной яме.

Быстрее всего развести костер зимой можно на металлической сетке, которую натягивают между деревьями. Эта сетка (размер ячеек до 10 мм, толщина проволоки 0,5 мм) используется также при организации ночлега у костра для защиты спящих от искр «стреляющих» дров. Сетка сворачивается в рулон и переносится в боковом кармане рюкзака.

Очаги в малолесной местности

Костер в малолесной местности требует экономии дров и максимально бережного отношения к растительности. В степи очаги для костра делают из дерна, в горах — из камней (рис. 35). При укладке очага следует помнить, что лучшего горения можно добиться, если расстояние между боковыми стенками очага с наветренной стороны шире, чем с подветренной.



Рис. 35. Очаг в горной местности

«Дровами» в безлесных районах служат сухие кусты, трава, камыш, кизяк. Наилучшим искусственным топливом в этих местах являются сухой спирт, бензин, газ.

Расход сухого спирта на приготовление обеда из концентратов для четырех туристов обычно составляет 200-300 г. Таблетки спирта очень гигроскопичны и требуют тщательной влагонепроницаемой упаковки, иначе его расход может увеличиться вдвое. Для приготовления пищи на бензине удобно использовать примус (предпочтительно «Шмель»).

При использовании примусов и плиток рекомендуется возводить ветрозащитные стенки и жароотражающие экраны. Более удобны складные походные кухни.

8.4. Простейшие укрытия

Ночлеги без палатки

Укрытия летом. Иногда бывает необходимость остановиться на непредвиденный привал или ночлег, быстро разбить бивак-укрытие. При этом приходится пользоваться только подручными материалами, заменяющими обычную палатку. Ночью на таком биваке (особенно в прохладную погоду) организуется сменное дежурство. В обязанности дежурных входит поддержание огня, сушка вещей, кипячение воды, контроль за тем, чтобы все спящие, особенно лежащие с краев, были хорошо укрыты.

Простейшее укрытие летом, в какой-то степени заменяющее палатку,— кусок прорезиненного капрона, тонкого брезента, полиэтиленовой пленки, клеенки,

которые можно быстро превратить в довольно надежный тент. В зависимости от количества туристов в группе и расположения опор тент может быть односкатным или двускатным, натягиваться низко или высоко над землей. Этот же тент можно использовать для защиты костра от дождя или ветра.

При отсутствии материала для тента туристы укрываются под пологом из ветвей густой ели или кедра, под перевернутой лодкой, в углублении скалы.

Ночлег зимой. Зимой, если нет палатки, для защиты от холода и ветра на биваке можно сделать заслон. Между деревьями устанавливают горизонтальную жердь или натягивают опорную веревку, на них опирается каркас из толстых ветвей.

Каркас переплетают тонкими ветками. Для лучшего отражения тепла от костра внутреннюю поверхность заслона покрывают полиэтиленовой пленкой, а само ложе делают несколько наклонным к огню. В качестве упора для ног и во избежание их перегрева у нижнего края ложа крепится двумя колышками поперечное бревно. Снаружи заслон присыпается снегом, (рис. 36).



Рис. 36. Укрытие в снежной яме у ствола дерева.

При недостатке ветвей заслон сооружают из воткнутой в снег лыж и лыжных палок и закрепленной на них полиэтиленовой пленки. Еще лучше, если у туристов будет с собой готовый тент.

Вместо заслона можно соорудить импровизированную палатку из полиэтиленовой пленки. Пленку перебрасывают через веревку, натянутую на высоте около 1 м между двумя деревьями так, чтобы образовалась двускатная крыша. С торцов пленку заворачивают полотнищами внахлест и все края надежно присыпают снегом.

При наличии крупных густых елей в высоком снежном покрове хорошее укрытие можно вырыть у подножия дерева. Сверху яму перекрывают пленкой (рис. 36).

Одновременно надо помнить о том, что разводить костер рядом с кроной дерева нельзя: огонь повредит дерево, а снег, скопившийся на ветвях, может обрушиться и загасить костер.

Иногда туристы организуют ночлег по так называемому охотничьему способу. За 2-3 ч до сна разводят жаркий костер и хорошо прогревают землю. Затем костер сдвигают в сторону и плотной группой укладываются на высохшую теплую почву, подстелив вниз рюкзаки и другое мягкое снаряжение.

Глава IX. СНАРЯЖЕНИЕ ТУРИСТА

Условия и характер туристских путешествий предъявляют к снаряжению целый ряд требований. Оно должно быть легким, прочным, надежным, удобным в употреблении. Снаряжение должно быть универсальным — позволяющим использование одного предмета для разных целей (спасательный пенопластовый жилет, например, как теплая одежда и коврик в палатке). Снаряжение должно допускать взаимозаменяемость предметов при утере или поломке отдельных из них.

Туристское снаряжение подразделяется на личное и групповое, а также на снаряжение для пеших, водных, горных, лыжных и других путешествий.

9.1. Материально-техническое обеспечение туристских походов

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения

Туристское снаряжение по назначению принято подразделять на средства передвижения, средства транспортировки грузов, бивачное снаряжение, специальное и вспомогательное снаряжение. По характеру использования снаряжение подразделяется на личное и групповое.

К средствам передвижения относятся лыжи, плавсредства (лодки, байдарки, плоты, катамараны), велосипеды, мотоциклы, автомашины, а к средствам транспортировки грузов - рюкзаки, саночки или нарты, различные варианты сумок и других видов упаковки грузов в водных и велосипедных походах, прицепы к колесным видам транспорта.

К бивачному снаряжению относятся палатки, спальные мешки, коврики, костровые принадлежности, примусы и канистры для бензина, посуда для варки пищи, бивачный инструмент (топоры, пилы, лопаты).

К специальному снаряжению относятся различные средства обеспечения безопасности: веревки, кошки, крючья, альпенштоки, ледорубы, скальные и ледовые молотки, различные приспособления для обеспечения страховки (зажимы, тормозные устройства и т. п.), рукавицы для работы с веревкой, защитные очки, каски и др.

К вспомогательному снаряжению можно отнести: ремонтные наборы и средства освещения (фонари, свечи), фотоаппараты и кинокамеры, приборы для метеонаблюдений (термометры, анемометры, барометры, гигрометры и т. п.) и для измерений, планируемых по заданиям производственных, научных и общественных организаций и учреждений.

Из перечисленных видов одни относятся к групповому снаряжению, другие - к личному. Могут быть и промежуточные варианты. Так, лыжи, велосипед, мотоцикл - личные средства передвижения, а двухместная байдарка, четырехместный надувной плот - частично групповые. Почти все бивачное снаряжение - групповое, однако спальные мешки и коврики могут быть и индивидуальными. Специальное снаряжение (средства страховки) также является как групповым (веревки, крючья, карабины, молотки), так и личным (обвязки, личные карабины, крючья и репшнуры для самостраховки, ледорубы, кошки, рукавицы, защитные очки, каски). То же относится и к вспомогательному снаряжению. В пеших, лыжных и горных походах личное средство транспортировки грузов - рюкзак, а в лыжных, кроме того, саночки.

Ниже мы рассмотрим только те виды снаряжения, которые являются необходимыми и достаточными для учебных походов I категории сложности.

Рюкзаки. Конструкции рюкзаков разнообразны. Наиболее популярны для спортивных путешествий в настоящее время рюкзаки Абалакова, Ярова и станковые. Все три типа выпускаются промышленностью. Имеются разнообразные модификации этих конструкций, а также различные типы малых (детских) рюкзаков.

Универсального рюкзака не существует. Впрочем, для походов выходного дня и I категории сложности в этом нет необходимости. Здесь важно, чтобы рюкзак хорошо прилегал к спине и имел объем, который соответствовал бы характеру данного похода. Участники похода должны уметь оценить преимущества и недостатки различных типов рюкзаков.

Лыжи. В лыжных туристских походах по равнинной местности могут применяться как обычные беговые, так и специальные (широкие) туристские лыжи. В любом случае более предпочтительны туристские лыжи с универсальными пружинными креплениями. "Универсальными" они называются потому, что позволяют использовать как лыжные, так и туристские ботинки, причем обычные лыжные или туристские ботинки в походе удобнее невысоких специальных беговых лыжных ботинок.

При троплении лыжни, при движении по лесу и на заросших кустарником склонах более широкие и короткие туристские лыжи несравненно удобнее беговых. Промышленность выпускает туристские лыжи обычные и окантованные. Обычные (неокантованные), как правило, изготавливаются из мягких пород дерева. Они пригодны для походов по Белоруссии или Подмоскovie, но не годятся для многодневных лыжных путешествий по среднегорным районам Карпат, Сибири, Севера. Для этого случая и предназначены туристские окантованные лыжи типа "Бескид" или "Турист". Для похода лучше иметь лыжи на 10-15 см короче применяющихся для лыжных гонок. Удачный подбор лыжных мазей чрезвычайно важен для успеха в лыжной гонке, но и хорошая смазка лыж для похода - важная составная часть подготовки снаряжения. Главное требование заключается в подборе наиболее стойкой (долго держащейся) мази.

В лыжных (а иногда и в горных) походах поверх ботинок надевают бахилы (мешок из брезента, капрона или другой плотной ткани шириной немногим более ширины ботинок, длиной 50-60см), которые длительное время сохраняют обувь сухой, а в морозную погоду отлично греют ноги. Бахилы надевают на обутое ноги и закрепляют обмоткой с помощью тесьмы.

Гребные суда. В водных походах применяются туристские байдарки, прогулочные лодки (фофаны и полуфофаны), шлюпки и ялы, плоты деревянные и резиновые надувные, катамараны. В массовых походах и спортивных водных походах I-III категорий сложности используются в основном два первых типа судов.

Разборные туристские байдарки выпускаются двухместные и трехместные. Поход на них имеет ряд преимуществ. Во-первых, проходимость их намного выше, чем у лодок и ялов. Во-вторых, в случае необходимости байдарки можно переносить из одного водоема в другой, что позволяет удлинить и существенно разнообразить маршрут. В-третьих, группа туристов, пользуясь автобусным или железнодорожным

транспортом, может подъехать к началу водной части маршрута и вернуться с конечной ее точки. Такой группе доступны разнообразные варианты речных и озерных маршрутов.

Учебные водные походы на прогулочных лодках или ялах возможны с туристской базы, расположенной на берегу водоема и имеющей в своем распоряжении достаточное количество судов. В данном случае необходима договоренность с областным советом по туризму и экскурсиям и руководством туристской базы об условиях аренды необходимого для водного похода снаряжения. Другой вариант - создание фундаментальной базы институтов физической культуры для водных походов при спортивно-оздоровительном лагере, если он располагается на берегу водоема. Для такого лагеря необходимо приобрести около 20 прогулочных лодок и 6-7 ялов, спасательные жилеты, а также палатки, спальные мешки и костровое имущество.

Велосипеды. При организации велосипедных походов выходного дня, многодневных некатегорийных походов и походов I категории сложности обычно используют дорожные и туристские велосипеды (например, "Спутник"). В велосипедном походе особое значение приобретает тщательный подбор инструмента и запасных частей. Состав ремнабора для велопохода и рекомендации по организации ремонтных работ содержатся в специальной справочной и методической литературе.

Обувь. Обувь туриста должна быть разношенной, не тесной, хорошо защищающей стопу и голеностопный сустав от травм. Выбор обуви зависит от времени года и погодных условий. Для весны и осени рекомендуются туристские ботинки на резине с глубоким протектором. Перед походом их нужно подготовить: пропитать кожу рыбьим жиром, касторовым маслом или обезвоженным (перетопленным) свиным жиром. Обувь следует хранить плотно набив бумагой, а после каждой просушки делать новую пропитку.

В летнее время лучше использовать более легкую обувь - кеды или кроссовки. Независимо от погоды, времени года предпочтение отдается шерстяным носкам, позволяющим предохранить ноги от потертостей. Новички обычно под шерстяные носки надевают хлопчатобумажные, более опытные привыкают носить только шерстяные носки.

Одежда. Выбор одежды также зависит от времени года и погодных условий. В прохладные и ненастные дни следует надевать утепленные брюки, а в очень холодные - шерстяные брюки снизу, а ветрозащитные сверху. Походные рубашки лучше из хлопчатобумажных или льняных тканей. Для прохладной погоды хороша тонкая шерстяная рубашка, а на биваке - шерстяной свитер. В ветреную погоду верхней одеждой служит штормовка или, более современный вариант, анорак из капроновой или другой синтетической ткани. В теплую погоду брюки из синтетики лучше заменить джинсами, а в жаркую - шортами.

В холодную погоду туристу нужна шерстяная спортивная шапочка, при солнце - легкая солнцезащитная шапочка с большим козырьком (опытные туристы часто заменяют ее легкой белой косынкой).

Туристские палатки, спальные мешки. Организация нормального ночлега в многодневном походе имеет большое значение для полноценного отдыха туристов.

Важнейшие требования, предъявляемые к палаткам, - простота установки при сохранении нормальных удобств в размещении участников.

Стандартные или самодельные двухскатные палатки (типа "домика") - брезентовые, перкалевые или из современных синтетических тканей - должны быть снабжены компактными сборными стойками, а также

металлическими колышками или "шпильками". Из полиэтилена обычно изготавливают дополнительный тент, крепящийся над палаткой. Установка такой палатки вместе с тентом требует всего 10-15 мин.

Спальные мешки, как и туристские палатки, делаются из различных легких материалов нескольких типов. Простейшая конструкция такого мешка - в форме одеяла с застежкой-"молнией". Другой вариант спального мешка - "конверт". В последнее десятилетие в качестве теплозащитного материала для набивки спальных мешков применяется легкий синтетический "искусственный пух" (например, "нитрон"). Для альпинизма, сложных горных походов, а также для лыжных походов в районах Крайнего Севера и Арктики используется натуральный пух (гагачий, лебяжий, утиный).

При организации ночлега в полевых условиях следует защитить дно палатки от сырости и холода, исходящих в ночное время от земли (а зимой от снега). Делать подстилку из "лапника", обламывая хвойные деревья, не следует - это грубое нарушение правил охраны природы. Проще обеспечить надежную теплоизоляцию с помощью надувных матрацев или ковриков - пенопластовых, поролоновых (в сухое время) или пенополиуретановых.

Костровое снаряжение, нагревательные приборы, посуда. Разведению костра туристы-новички обучаются с первых шагов в туризме - в походе выходного дня, причем обучаются не только технике разжигания различных типов костров, применяемых в тех или иных случаях, но прежде всего - правилам пожарной безопасности, культуре туризма, соблюдению природоохранного законодательства. Не только в заповедниках, заказниках, полезащитных и курортных лесах, в лесных хозяйствах, но и в зеленых зонах вокруг городов категорически запрещается порубка деревьев, в том числе и сухостойных. В таких зонах туристы совершают походы с туристскими примусами, более крупными и мощными (типа "Шмель") или менее мощными, но более практичными для равнинных районов. Расход бензина на человека в сутки в среднем составляет около 100 мл летом и до 150-180 мл зимой (или в высокогорной зоне).

В районах, где разведение костров разрешается (или, по крайней мере, допускается), в поход берут костровое снаряжение: металлический тросик с крючьями для подвески кастрюль (ведер) или костровое хозяйство из двух металлических стоек с "рогулинами" и металлической перекладки. В зимних походах, а также в походах по району, где разведение костра на земле крайне нежелательно, применяются растягиваемые на высоте 20-25 см над землей небольшие металлические сетки - костер разводится прямо на сетке.

Обязательно наличие лопаты. В дальних походах, по таежной местности, а также в лыжных походах, в которых используются печки, необходимы топоры и пила. В летних походах по районам, где порубка деревьев запрещена и допустимо лишь использование валежника, надобности в пилах и топорах нет.

Для приготовления пищи на одну группу или на один учебный отряд необходимо три емкости (например, на 10-12 человек - три кастрюли на 7, 3 и 10 л). После предварительной подготовки (ручки кастрюль спиливаются, из стальной проволоки или тросика закрепляется дужка для подвески) кастрюли вставляются одна в одну, образуя комплект посуды, удобный для транспортировки в рюкзаке.

Организация питания с учётом энергетических затрат в различных видах движения.

Основным в современной науке является положение о рациональном, сбалансированном питании. Что это означает? Во-первых, питание должно быть организовано так, чтобы затрачиваемая человеком энергия в процессе трудовой, спортивной или другой деятельности компенсировалась энергетической емкостью потребляемых продуктов. Во-вторых, соотношение основных компонентов питания - белков, жиров и углеводов - должно приближаться к оптимальному, близкому к 1:1:4; при этом должна учитываться необходимость поддержания "внутренних отношений" по характеристикам основных компонентов: белков (соотношение белков растительного и животного происхождения с акцентом на обязательном присутствии в пище незаменимых аминокислот), жиров (соотношение жиров растительного и животного происхождения) и углеводов (соотношение крахмала и сахаров). В-третьих, должна учитываться потребность организма в биологически активных веществах и минеральных солях, играющих важную роль в надежном функционировании органов.

Рационы питания должны составляться туристами с полным пониманием всех трех аспектов сбалансированного питания. Потребность в энергии человека в сутки в зависимости от характера его деятельности в общем виде представлена в табл. 15.

Таблица 15.

Потребность человека в энергии в течении суток (по Р. Хедману)

Характер выполняемой работы	Суточная потребность в энергии	
	ккал	кДж
Полный покой	1500	6300
Сидячая работа	2000-2500	8400-10500
Легкая физическая работа	2500-3000	10500-12600
Тяжелая физическая работа	3000-4000	12600-16800
Очень тяжелая физическая работа	4000-6000	16800-25200

В табл. 16 даны в более дифференцированной форме затраты энергии человека при различных видах движения, включая виды, характерные для туризма и альпинизма. Эти данные позволяют с достаточной степенью точности рассчитывать суточную потребность туриста в энергии в зависимости от объема работы, выполненной им за дневной переход. Как показывают расчеты, даже "средний рабочий день" в горном походе II или III категории сложности характеризуется расходом энергии, превышающим 3500 ккал (по табл. 15 - "Тяжелая физическая работа"). Расчеты же, выполненные для горных, лыжных и пешеходных походов IV-V категорий сложности в высокогорных, а также среднегорных районах с

альпийскими формами рельефа, свидетельствуют о том, что в течение одного дня на перевальном участке маршрута расход энергии составляет до 5000 ккал и более (по табл. 16 - "Очень тяжелая работа").

Таблица 16.

Затраты энергии человека при различных видах движения

Вид и характер движения	Затраты энергии, ккал	
	на 1 кг веса	на 70 кг
Сон	1,0	70
Ходьба по ровной дороге со скоростью 4,2 км/час без груза (за 1 час)	3,2	224
Ходьба по ровной дороге со скоростью 6 км/час без груза (за 1 час)	4,5	315
Ходьба по ровной дороге со скоростью 8,4 км/час без груза (за 1 час)	10,0	700
Ходьба по ровной снежной дороге со скоростью 4 км/час без груза (за 1 час)	3,4	238
Ходьба по ровному леднику со скоростью 4 км/час без груза (за 1 час)	3,7	260
Ходьба в гору со скоростью 2 км/час при крутизне склона до 15° (за 1 час)	17,1,	1200
Ходьба по ровной дороге с грузом со скоростью 4 км/час	4,0-8,0	280-560
Ходьба при восхождении	4,0-18,0	280-1260
Подъем на 100 м по тропе	2,0	140
Подъем на 100 м по снегу	3,0	210
Спуск на 100 м	0,5	35
Спокойный бег ("трусцой" по ровной дороге)	6,0	420
Бег со скоростью 9 км/час (за 1 час)	9,0	630
Бег со скоростью 12 км/час (за 1 час)	10,9	756
Бег со скоростью 15 км/час (за 1 час)	16,0	1120
Ходьба на лыжах со скоростью 12 км/час (за 1 час)	12,0	840

Приведенные в табл. 16 значения потребности организма человека в полном покое, при сидячей работе, а также при выполнении физической работы различной интенсивности практически совпадают с "Нормами физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения Узбекистан", утвержденными коллегией Министерства здравоохранения.

Для трех (из пяти) групп интенсивности труда, соответствующих 3, 4 и 5-й группам табл. 15, эти нормы приведены в табл. 17.

Таблица 17.

**Рекомендуемое потребление энергии, белков, жиров и углеводов (в день) для
взрослых туристов**

Группы интенсивности труда	Категория сложности походов	Пол	Энергия, ккал	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г
				всего	в том числе животные		
III	н/к и I	Муж.	3100	93	51	114	426
		Жен.	2600	78	43	95	358
IV	II-III	Муж.	3600	99	54	132	504
		Жен.	3050	84	46	112	427
V	IV-V	Муж.	4100	113	62	150	574
		Жен.					

При использовании физиологических норм питания в расчетах применительно к туристским походам можно (разумеется, с определенной степенью приближения) отнести участников массовых туристских походов и спортивных походов невысокой сложности к III группе, спортивных походов средней сложности (II-III категорий) - к IV группе, сложных спортивных походов (IV-V категорий) - к V группе. Из табл. 17 можно сделать вывод, что для трех групп походов по их сложности нормы по калорийности суточных рационов питания составят три группы примерно следующих интервалов (в ккал): 1) от 2800-3100 до 3100-3600; 2) от 3100-3600 до 3600-4100; 3) свыше 3600-4100.

Эти границы, естественно, условные, но вполне приемлемые для выполнения практических расчетов.

В табл. 17 приведены и физиологические нормы суточной потребности в основных компонентах питания - белках, жирах и углеводах, которыми также следует руководствоваться при расчетах.

Организация питания в туристском походе в значительной мере определяется его характером, и не может быть поставлен знак равенства между однодневными и многодневными походами, походами I категории сложности по родному краю и походами высшей категории сложности, совершаемыми в высокогорных и северных районах, в пустынных районах Средней Азии и Казахстана или безлесных тундровых районах Крайнего Севера. Различия касаются не только собственно вопросов организации питания (режим питания, способы приготовления пищи, учет обеспеченности топливом), но и рационов питания, варьирования соотношения 1:1:4 по основным компонентам, а также регулирования водно-солевого режима.

По этим и многим другим причинам организацию питания в походе необходимо рассматривать дифференцированно.

В однодневном походе вообще можно обойтись без приготовления пищи. Во время обеденного привала заниматься выбором муста для бивака, его организацией, разжиганием костра можно лишь в учебных целях. В двухдневном походе удобный бивак и приготовление горячей пищи необходимы для сохранения нормальной работоспособности участников. В двухдневных и многодневных походах по родному краю для приготовления горячей пищи необходимы продукты,

обеспечивающие приготовление первого (суп, борщ, щи), второго (мясное, овощное, молочное) и третьего блюд.

Примерный рацион на человека в сутки, приведенный в табл. 17, имеет энергетическую емкость около 3700 ккал и является максимальным, поскольку приведенные в тексте интервалы в таблицу включены по максимуму - нижний предел составит при этом величину порядка 3000 ккал. Соотношение основных компонентов близко к оптимальному. Такой рацион в полной мере обеспечит высокую работоспособность группы на маршруте похода, при организации которого по населенной местности ряд продуктов (хлеб и хлебобулочные изделия, сахар, крупы, макаронные изделия и некоторые другие) группа может пополнять в пути.

Таблица 18.

Примерный дневной рацион питания (на одного человека в сутки) для участников массовых туристских походов

Продукты	Количество, г		Энергетическая характеристика, ккал
	в натуральном виде	в сухом виде (или в пересчете на сухое)	
Хлебобулочные изделия	300	150	660
Печенье (сухари белые и др.)	50	50	200
Крупы и макаронные изделия	120	120	400
Картофель	200	50	180
Суповые концентраты	60	60	180
Сахар и сахаросодержащие продукты	120	120	380
Мясопродукты	150	100	350
Молоко (сгущенное или сухое)	70	50	220
Жиры (включая масло сливочное, топленое, растительное, жиры топленые, сало, сыр)	160	120	800
Прочие продукты (овощи, соль, специи, чай, кисель, сухофрукты, кофе, какао, рыба и рыбные консервы)	440	300	330
Всего	1670	1100	3700

9.2. Личное снаряжение

Общий перечень

Снаряжение	Количество штук (пар) в путешествии	
	пешем	горном
Рюкзак большой с непромокаемым вкладышем	1	1
Спальный мешок с вкладышем	1	1
Коврик из пенополиэтилена (пенопласта, пенополиуретана), надувной матрац	1	1
Обувь основная	1	1
Кеды, кроссовки	1	1
Чулки меховые, чуни и т. п.	-	-
Костюм штормовой	1	1
Костюм тренировочный	1	1
Куртка меховая, пуховая или с синтетическим утеплителем		

Костюм капроновый снегозащитный	-	1*
Плащ-накидка	-	1*
Свитер шерстяной	1	1
Брюки	1	2
Шорты	1	1
Рейтузы шерстяные	1	1
Ковбойка	-	-
Нижнее белье	1	1
Носки шерстяные	2	2
Носки х/б и капроновые	2-3	3-4
Головной убор теплый	2-3	2-3
Головной убор летний	-	1
Плавки	1	1
Рукавицы брезентовые	1	1
Варежки меховые, шерстяные	1*	1
Перчатки	-	-
Полотенце	-	1*
Платки носовые	1	1
Миска, кружка, ложка, нож	2	2
Мешочки (для посуды, белья, мелочей)	Комплекс	Комплекс
Пакеты полиэтиленовые большие	3-4	3-4
Полевой дневник, карандаш	4-5	4-5
Компас системы Адрианова	Комплекс	Комплекс
Часы с секундной стрелкой	1	1
Очки защитные в жестком футляре	1	1
Туалетные принадлежности	1*	1
Индивидуальный медицинский пакет	Комплекс	Комплекс
Маска защитная	1	1
Спички в непромокаемой упаковке	-	1*
Мешочек из пластика для документов	1	1
Ледоруб (альпеншток)	1	1
Репшнур	-	1
Моток шпагата	-	1
Карабин альпинистский	1	1
Пояс альпинистский	-	1
Лыжи туристские	-	1*
Крепления лыжные	-	-
Палки лыжные	-	-
Спасательный жилет	-	-
Лента лавинная	-	-
Бахилы	-	1*
Сетка	1*	1*
Павловского накомарник	1*	-
Трубка для питья воды	-	1
Стельки запасные	1	2
Лопатка лавинная	-	1*
Шлем защитный	-	1*

* Берется в зависимости от конкретных условий путешествия.

9.3. Личное снаряжение в пешем путешествии

Одежда. В несложном летнем путешествии, если оно проходит не по северным районам, из шерстяных вещей достаточно иметь свитер (желательно с высоким

расстегивающимся воротником) и носки, которые должны быть мягкими и хорошо облегать ногу, не образуя складок, поскольку рубцы, утолщения, небрежная штокпа нередко становятся причиной наминов и потертостей. Сверху рекомендуется надевать еще и эластичные носки, предупреждающие попадание в шерстяной носок дорожной пыли, песка и мелких камешков, что вызывает раздражение кожи ног.

Брюки должны быть из плотной материи. Не желательна байка или ткань с начесом: одежда, сшитая из такого материала, тяжела, быстро намокает и долго высыхает. Для мужчин подходят джинсы, для женщин — бриджи (в сочетании с гетрами). Важно, чтобы брюки не сжимали ноги в коленях и не мешали широкому шагу. Особенно удобны легкие тренировочные костюмы.

Рубашка-ковбойка должна быть достаточно длинной, чтобы прикрывать поясницу, и растягиваться сверху донизу. Для жаркого времени желательны шорты, купальный костюм, из белья — пара трусов и пара маек с коротким рукавом.

Наиболее распространенная верхняя одежда туриста — его своеобразная походная форма — это штормовой костюм, состоящий из брезентовой куртки с капюшоном и штанов. Легкий брезент (ткань «палатка») промокает в сильный дождь, но потом быстро сохнет на человеке, не говоря уже о сушке у костра, на солнце или на ветру. При отсутствии такого костюма в продаже куртку-штормовку и брюки-полукOMBинезон несложно изготовить самостоятельно. Штормовой костюм должен позволять туристу свободно надевать его поверх другой одежды.

На случай непогоды обязателен плащ-накидка, который должен полностью укрывать от дождя туриста вместе с его рюкзаком. Если материалом для накидки служит сравнительно мягкая ткань (прорезиненный капрон, «серебрянка», болонья), можно использовать модель, в которой часть нашитой полукругом вторым слоем ткани и втянутый шнур образуют легко распускаемый капюшон (рис.37,а). Такую накидку удобно подстелить на влажную землю или накрыть ею сверху палатку. Из листового полиэтилена несложно сварить паяльником или утюгом «глухую» накидку-колокол (рис.37,б), капюшон которой при необходимости может быть сформирован с помощью отдельно надеваемой на шею резиновой ленты.

Для защиты от дождя и солнечных лучей туристу необходим головной убор. Это могут быть берет, косынка, сванка. Надежно защищают от дождя шляпа типа рыбацкой «зюйдвестки», а от перегрева — легкая светлая шапочка с большим козырьком.

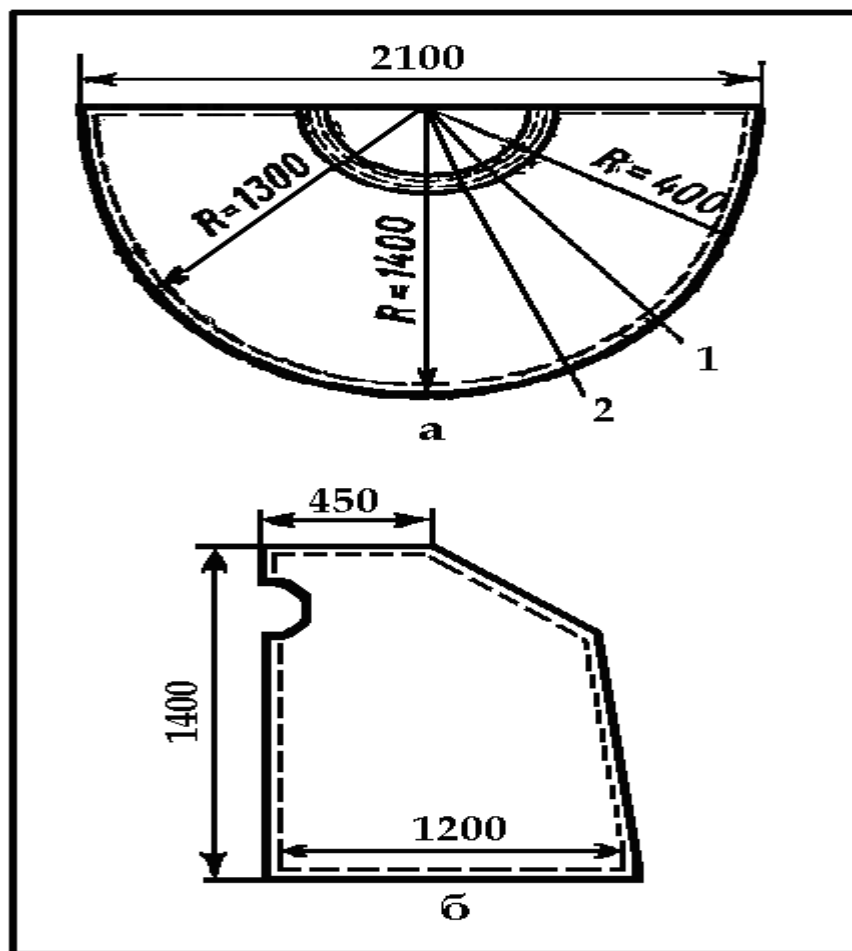


Рис. 37. Накидка от дождя: а - сшивная (1 - капюшон, 2 - втяжной шнур); б - сварная (сложена вдвое)

Обувь. В походе наиболее удобны туристские ботинки на профилированной подошве типа «вибрам». Выбирая обувь по ноге, надо учитывать, чтобы кожа ботинка не давила сверху на пальцы и они могли свободно шевелиться. Ботинки должны быть настолько просторны, чтобы в них можно было вложить дополнительную стельку и надеть на ногу толстый носок, а при затянутой шнуровке они должны плотно облегать голеностопный сустав. В качестве сменной (запасной) обуви рекомендуются кроссовки. Использование кедров допустимо, если они взяты на размер больше обычной обуви, в них вложена толстая стелька и они надеты на два (один — шерстяной) носка, в том числе и в жаркую погоду.

На несложных маршрутах можно носить и другую крепкую, но разношенную обувь на низком каблучке и рифленой подошве.

В период весенней распутицы и осенних дождей туристы берут с собой резиновые сапоги. На маршруте, где дождь не ожидается, но вместе с тем встречается много холодных неглубоких, требующих перехода вброд, ручьев, весьма полезными могут оказаться обычные калоши. Размер калош должен позволять надевать их поверх туристских ботинок, на которые предварительно надеты длинные пакеты из полиэтилена или бахилы из тонкого прорезиненного капрона. Для повышения прочности верх пакетов рекомендуется обшить тесьмой, оставив концы по 20-30 см для крепления к ноге или брючному ремню. Чтобы калоши не стащило потоком воды, их следует для страховки привязывать к ноге

капроновой тесьмой. При пользовании полиэтиленовыми пакетами следует иметь запасную пару.

Рюкзаки. Из многочисленных разновидностей рюкзаков, вещевых мешков и спортивных сумок, выпускаемых сейчас промышленностью, новичку следует отдать предпочтение большим рюкзакам, которые изготовлены из плотной крепкой ткани, имеют вшитое дно прямоугольной или овальной формы, надежно прикрепленные широкие заплечные ремни, емкие карманы и сравнительно небольшой вес. К таким рюкзакам относятся «абалаковский» и «яровский».

Для переноски наиболее удобны станковые рюкзаки. Однако они не универсальны (не годятся, например, для некоторых водных и ряда горных походов), сравнительно маловместительны и дороги.

Купив рюкзак, проверьте, достаточно ли широки у него лямки и длинны ли ремни, пришейте под лямками дополнительную прокладку, надставьте ремни (фитили) и сделайте непромокаемый вкладыш - мешок из пластика большего, чем рюкзак, объема. Последний нужен на случай, если рюкзак попадет под дождь, в воду или будет положен на сырую почву.

Тем, кто хочет повысить вместимость бескаркасного рюкзака и облегчить его переноску путем приближения центра тяжести к спине, рекомендуется (предложение А. Нарижного) вместо верхнего клапана пришить к рюкзаку откидывающуюся емкость (рис. 3)

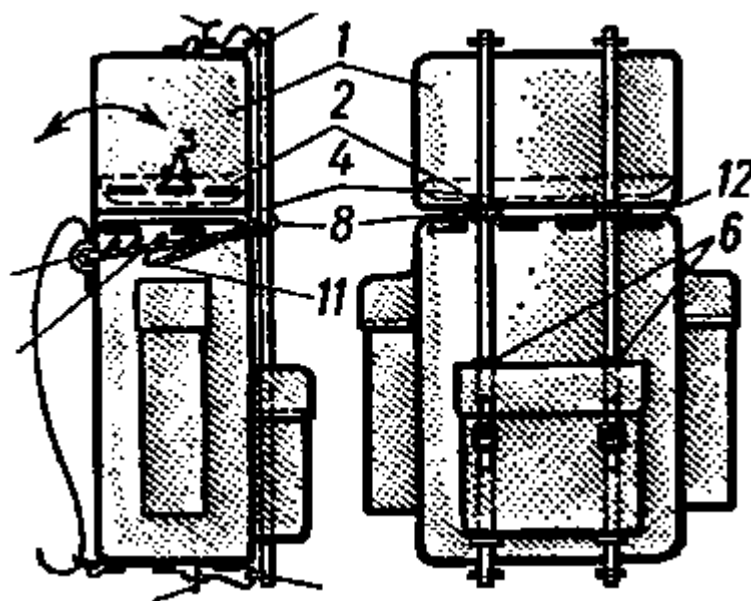


Рис. 38. Модернизация рюкзака с увеличением его емкости

Емкость (1) высотой 30-50 см с площадью поперечного сечения, равной площади дна рюкзака. Внутри емкости для ее стягивания пришивается «юбка» (2) с отверстиями под шнуровку (3). Чтобы удерживать в вертикальном положении верхнюю емкость и придать рюкзаку плоскую форму, используются две стойки из дюралевого трубок (4) с проволочными петлями на концах (5). Стойки пропускаются через отверстия (6) под карманом, прикрепляются сверху и внизу ремнями с пряжками (7) и прижимаются к спинке рюкзака шнурком (8), пропущенным через трубку (9). Эта трубка прикрепляется в местах, где пришиты плечные ремни, и может использоваться как ручка для переноски рюкзака. На шнурке (8) делают

петли (10), а на концах шнурка — крючки (11). Застегивая шнурок, фиксируют форму рюкзака.

При укладке рюкзака сначала заполняют его основную емкость, затягивают и завязывают шнуровку (12). Затем с помощью ремней к рюкзаку притягивают нижние концы стоек, а потом шнурком — их средние части. Верхнюю емкость заполняют и шнуруют и откинутом положении. Затем ее поворачивают, устанавливают поверх основной емкости и ремнями (7) притягивают к верхним концам стоек.

Спальные принадлежности. В несложных путешествиях хорошо зарекомендовал себя спальный мешок-одеяло. Особенно удобен легкий, раскладывающийся, как одеяло, спальный мешок на застежках «молния» (с прокладкой из ватина или очесов искусственных материалов) в сочетании с надувным матрасом. Спальный мешок можно сделать и самостоятельно из широкого шерстяного одеяла (сложив его пополам и прошив по двум краям).

Вместо надувного матраса можно использовать теплоизолирующий коврик из пластинок пенополиэтилена (пенопласта, пенополиуретана или другого аналогичного материала). Пластины размером 50х40 см, толщиной 1,5-2 см прошивают между двумя слоями легкой ткани. Сложенный гармошкой, коврик удобен при транспортировке. Такая подстилка смягчает неровности почвы под дном палатки и избавляет от искушения ломать хвойный лапник. Менее удобны (легко впитывают влагу и проминаются под тяжестью тела) коврики из поролона.

Начинающие путешественники, боясь ночного холода, иногда спят в спальном мешке одетыми. Это негигиенично и к тому же не приносит желаемого результата. В мешке надо спать раздетым, сшив вкладыш из простыни. В прохладные ночи на себя надевают тельняшку, тренировочный костюм, а другой одеждой накрывают мешок. При переноске в рюкзаке спальный мешок должен находиться в водонепроницаемой упаковке (например, в полиэтиленовом мешке).

«Мелочи» личного снаряжения. Дополнительно отметим, что в туалетные принадлежности полезно включить небольшую жесткую щетку для рук и одежды. Чтобы мелкие вещи не рассыпались в рюкзаке, сшейте заранее несколько мешочков разных размеров. Такие же чехлы пригодятся для белья и посуды.

Позаботьтесь о непромокаемой упаковке для документов, картосхем. Для этого можно использовать мешочки из полиэтилена или прорезиненного капрона.

В путешествии никогда не помешает запасливо прибереженная сухая растопка, необходимы аварийные спички во влагонепроницаемой упаковке. Такой упаковкой могут служить закрытая пробкой гильза из-под охотничьего патрона, алюминиевый патрон от фотопленки или лекарств, заклеенный пластырем, изоляционной лентой, тонкой резиной, слоем расплавленного парафина.

Из спичек наиболее удобны ветростойкие, известные в продаже как «охотничьи». Они горят даже в сильный ветер и дождь.

В качестве шнурков лучше использовать тонкий капроновый шнур: он не рвется, а заплавленные над свечой концы отлично входят в отверстия шнуровки на обуви.

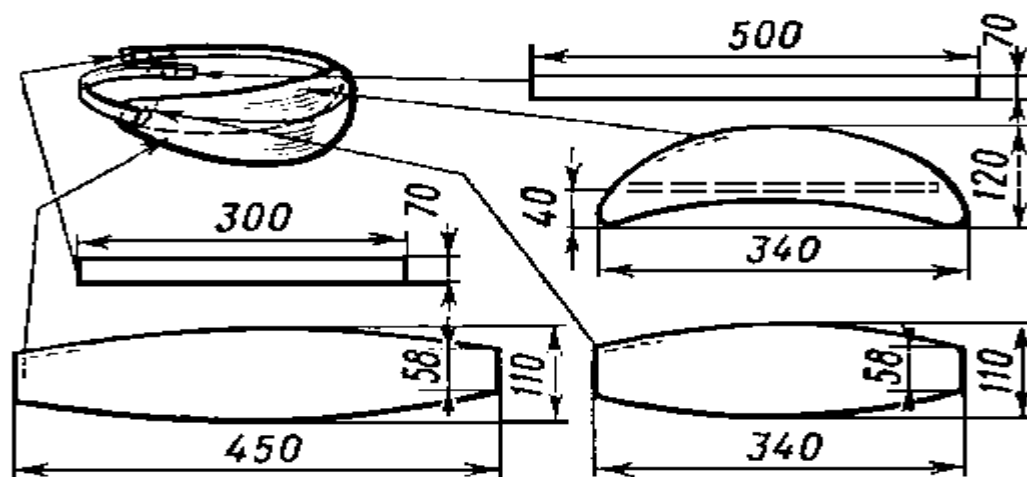


Рис. 39. Поясная сумка.

Посуда предпочтительна эмалированная или полиэтиленовая. Исключение можно сделать для алюминиевой миски (для приготовления жареной пищи на костре), а также плоского алюминиевого котелка с крышкой и ручкой. Из ложек удобны деревянные, но надо помнить, что при небрежном отношении они легко ломаются. Поэтому возьмите как запасную и алюминиевую.

Не забудьте взять складной нож, привязав его за шнурок к поясному ремню. Для путевых записей рекомендуется иметь записную книжку (полевой дневник) в твердом переплете и простой карандаш.

Не следует брать в несложное путешествие палку (альпеншток, посох). Лучше, если руки путешественника будут свободными. Если же маршрут проходит по пересеченной местности или у вашей палатки нет разборных стоек, тогда стоит взять с собой легкую палку длиной не менее палаточной стойки.

Для ходьбы по мокрому подлеску могут понадобиться полиэтиленовая юбка или передник. Еще лучше иметь широкие легкие (на резинке) брюки из ткани болонья или каландрированного капрона.

В небольших прогулках, на радиальных выходах при разведке маршрута туристам может пригодиться поясная сумка, получившая у горнолыжников название «банан». Эта сумка не стесняет движений и вмещает, например, легкий завтрак, запасные носки, солнцезащитные очки и накидку.

Поясную сумку можно изготовить самостоятельно по прилагаемой выкройке А. Кобзева (рис. 39). Указанные заготовки сшивают изнаночной стороной наружу. Застежку «молния» следует пришить к заготовке верхней части до сборки сумки. В качестве материала для «банана» туристам (в отличие от горнолыжников, применяющих, как правило, «бананы» из кожзаменителя) рекомендуется использовать каландрированный капрон.

9.4. Особенности личного снаряжения в горном путешествии

Дополнительно к набору личного снаряжения для пешего путешествия в несложный горный поход обычно берут альпеншток, второй свитер, лыжную шапочку, репшнур, хлорвиниловую трубку для питья воды, брезентовые рукавицы, третью—четвертую пару шерстяных носков.

Если в путешествии предусмотрено преодоление снежно-ледовых перевалов, вместо альпенштока следует взять ледоруб и, кроме того, альпинистский карабин, пояс, лавинную ленту, марлевую повязку для защиты от чрезмерной инсоляции, шерстяные перчатки. Обязательны темные защитные очки, причем их фильтры непременно должны быть стеклянными, так как пластмасса практически не задерживает ультрафиолетовые лучи.

Вместо обычных штормовых брюк (если не предстоит многодневный переход по снегу) можно использовать короткие, застегивающиеся под коленями брюки в сочетании с толстыми шерстяными гетрами.

Для защиты ног от ветра и холода можно самостоятельно изготовить легкие брюки - «самосбросы» из каландрированного капрона. Они быстро сохнут, не обмерзают, на них не налипают снег. Вставленные по бокам на всю длину застежки «молния» позволяют снимать и надевать брюки, не снимая обуви.

Вместо штормовой куртки иногда берут куртку-анорак из плотного парашютного капрона.

Из обуви хороши высокогорные ботинки на подошве «вибрам» или снятые в настоящее время с производства, но еще достаточно распространенные ботинки на триконях - окованные стальными зубчатыми скобами. Твердый носок и каблук ботинка помогают выбивать ступени в фирне, предохраняют ноги от ушибов камнями. Ботинки обычно подбирают на один номер больше, чтобы их можно было надеть на две пары шерстяных носков. Вес ботинок от 1,8 до 2,5 кг.

Для защиты ботинок и носков от снега используют бахилы типа «фонарик» — матерчатую трубу с резинками на концах.

Для облегчения рюкзака на горном маршруте и одновременно увеличения его вместимости туристы нередко делают рюкзак сами. Его особенность состоит в том, что он имеет тубус, который при неполной загрузке убирается внутрь, и регулировку шнуровкой. Клапан в форме коробки надет на стяжные ремни и не пришит к рюкзаку, при любой загрузке он находится сверху рюкзака. Вдоль спины с внутренней стороны рюкзака вшивают перегородку для переноски коврика. При использовании таких материалов, как авизент и каландрированный капрон, вес рюкзака не превышает 0,8-0,9 кг при вместимости в 1,5- 2 раза больше стандартного.

9.5. Групповое снаряжение

Общий перечень

(Из расчета на группу в 6-8 человек)

Снаряжение	Количество штук (пар) в путешествиях	
	пеших	горных
Палатка двускатная **	2	2
Палатка многоместная (типа «Зима»)	—	—
Тент, полиэтиленовая пленка	2	2
Комплект из трех ведер (кастрюль) от 5 до 8 л в чехле	1	1
Топор средний в чехле	1-2	—

Топор малый в чехле	1	1
Пила двуручная в чехле	1*	—
Металлические рогульки, тросики, костровая сетка, крючья для подвески посуды и т. п.	Компл.	Компл.
Рукавицы костровые	1	—
Противень	1	—
Разливательная ложка	1	1
Нож консервный	1	1
Фляга	2-3	3-4
Термос	—	—
Клеенка обеденная (полиэтиленовая)	1	—
Мочалка капроновая	2	2
Безмен	1*	—
Тара для продуктов (мешочки с тесемками)	Компл.	Компл.
Мыло хозяйственное	1	1
Планшет (с бумагой, калькой, карандашом)	1	1
Карты, кроки, выкопировки	2 компл.	2 компл.
Свисток сигнальный	2-3	2-3
Фонарь карманный с батарейками	3	3
Запасной комплект батареек	2	2
Запасная лампочка к фонарям		
Свеча		
Подсвечник к свечам (светильник)		
Бритвенный прибор с комплектом лезвий и зеркальцем		
Очки защитные запасные		
Медицинская аптечка		
Ремонтный набор		
Рыболовные снасти		
Фото - и киноаппаратура, принадлежности к ним и материалы		
Бинокль с дальномером		
Лодка, байдарка, катамаран, плот (со спасательными средствами и запчастями)		
Веревка основная (30-40 м)		
Веревка вспомогательная (30-40 м)		
Репшнур (пояс Абалакова)		
Кошки с фитилями в чехле		
Крючья		
Молоток скальный		
Примус туристский (бензиновая плитка) с комплектом иголок, ключей, прокладок и т. п.		
Кусок стеклоткани (1х1 м)		
Печка походная с чехлом		

Емкость для топлива (канистры, фляги)		
Топливо (бензин, сухой спирт в кг)		
Лист дюрала		
Лопата саперная		
Лыжа запасная		
Крепления лыжные запасные		
Валенки (для дежурных)		
Набор лыжных мазей		
Пробка для растирания мази		
Мазь для пропитки обуви		
Спринцовка большая (для байдарки и надувных судов)		
Песенник		
Музыкальный инструмент		
Волейбольный мяч		
Бадминтон		
Приборы для наблюдений (термометр, анемометр, снегомер и т. п.)		
Определители (растений, минералов и т. п.)		
Транспортир		
Курвиметр		
Шагомер		
Визирная линейка		
Измеритель (циркуль)		

* Берется в зависимости от конкретных условий путешествия по усмотрению группы.

** С комплектом разборных стоек и металлических или пластмассовых колышков.

9.6. Особенности группового снаряжения в пешем путешествии

Групповое снаряжение в несложном путешествии обычно включает предметы, необходимые для приготовления пищи (костровые и кухонные принадлежности), организации ночлега и быта туристской группы, а также для преодоления естественных препятствий и движения по маршруту.

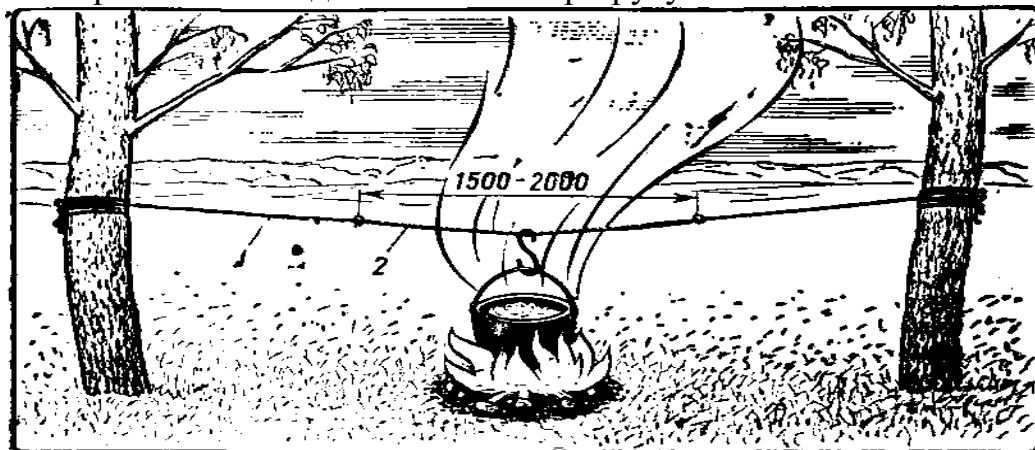
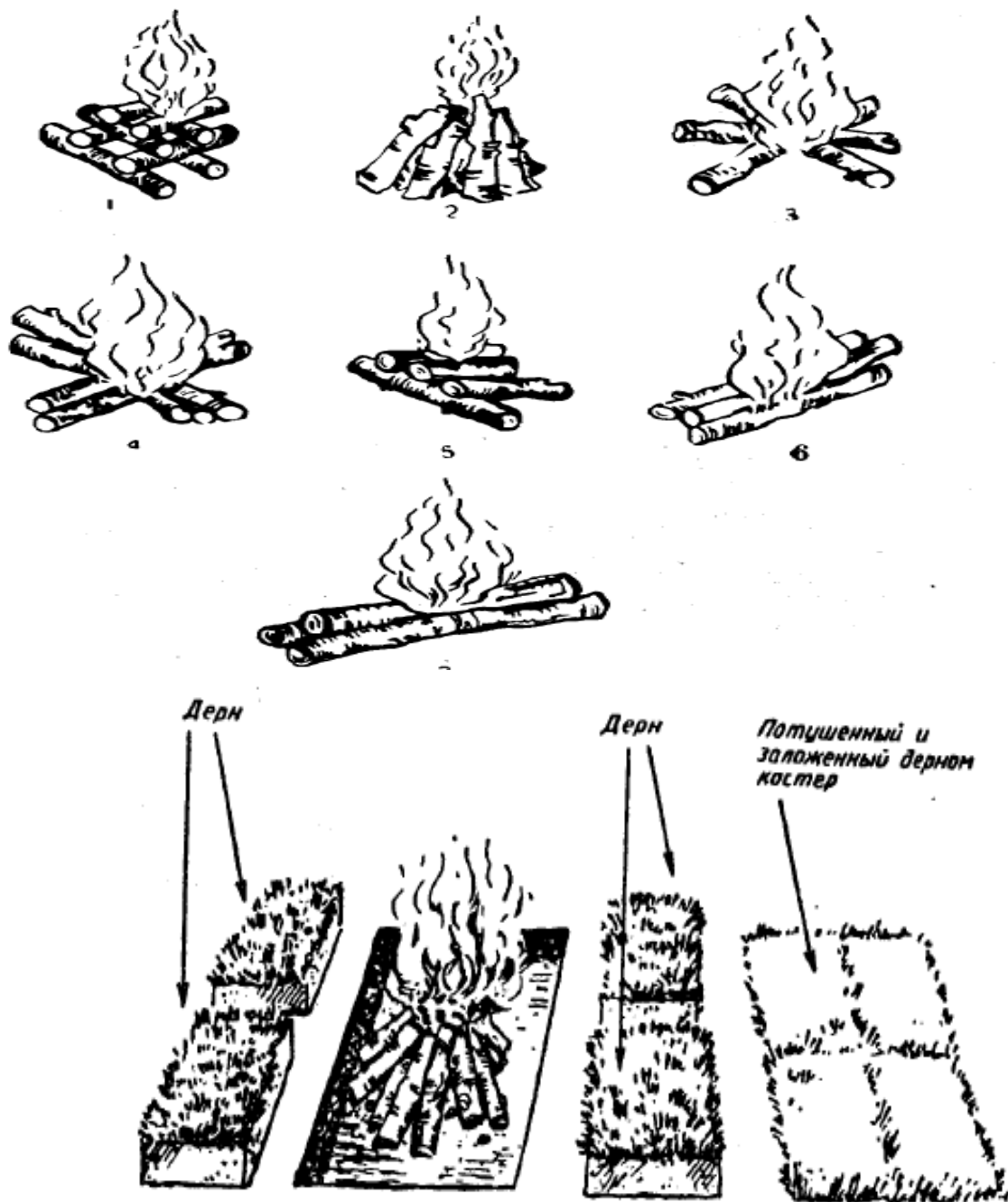
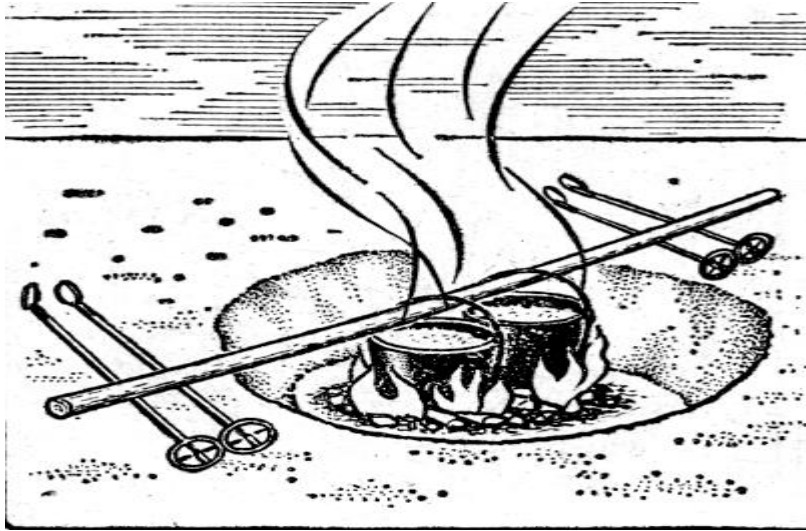


Рис. 41. Костровый тросик:
1 — шнур; 2 — тросик Ø 2—3 мм

В зависимости от того, на чем предполагается готовить еду, берут с собой примус или костровые приспособления. К последним относятся тонкие тросики для подвески ведер между деревьями (рис. 41), складные таганы, легкие треноги, разборные очаги из металлических штанг, кронштейны: (рис. 42). Применяют также крючки и цепочки для подвески и регулировки высоты посуды над огнем (рис. 44), ветрозащитные и жароотражательные экраны для примусов и спиртовых кухонь. Для разведения небольших костров рекомендуется иметь металлический «гамак» (рис. 12) тонкую, легкую проволоочную сетку (проволока диаметром 0,5-1 мм с ячейками 8-10 мм), которую натягивают над землей, что предохраняет траву от выжигания, а в зимнее время - от проваливания костра в снег.





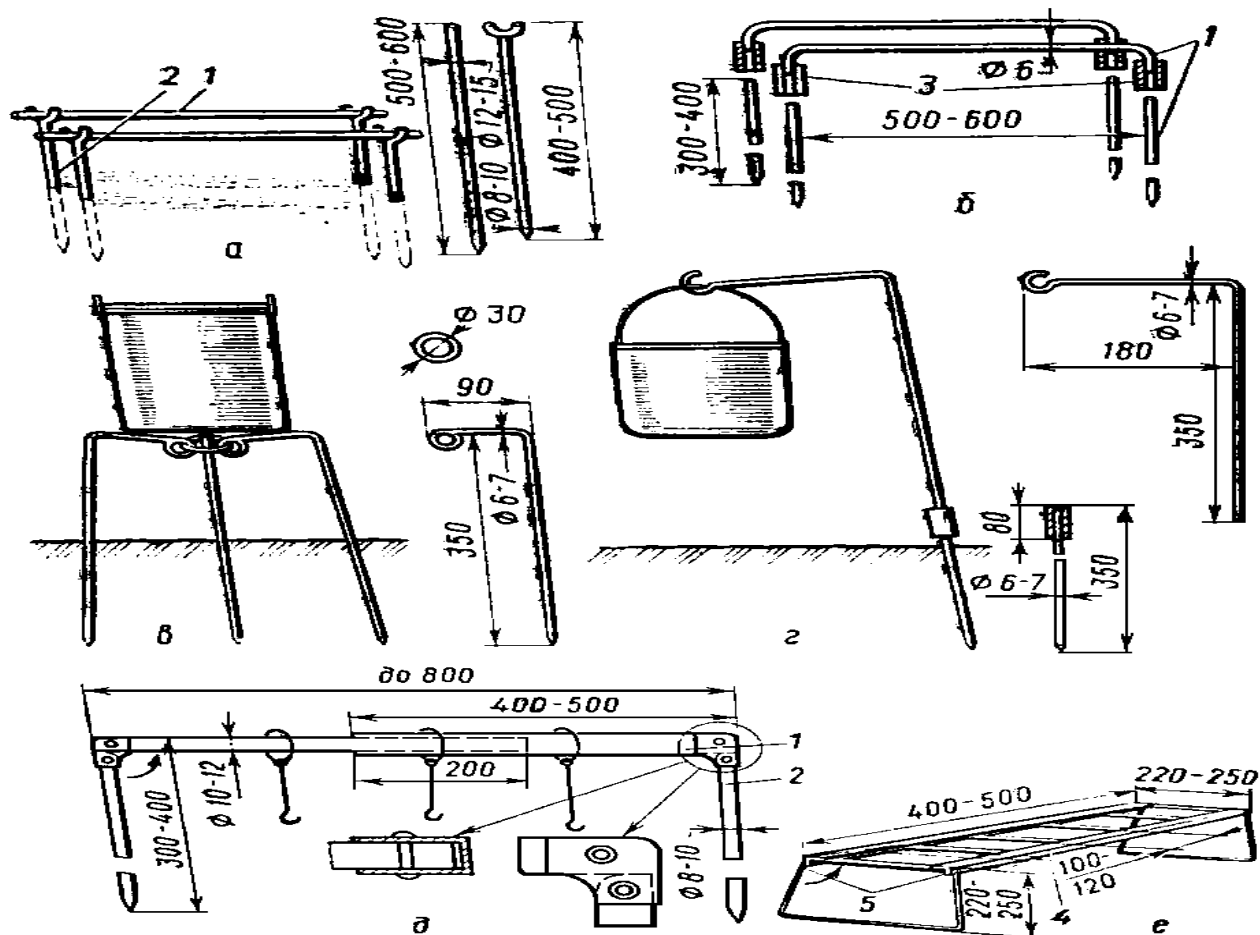


Рис. 42. Костровые очаги и приспособления

а — разборный очаг из металлических трубок; б — то же, из металлических прутков; — костровые треноги; с — кронштейн; д — складная перекладина; е — складной таганчик (1 — сталь; 2 — дюралюминий; 3 — втулка; 4 — сталь (уголок); 5 — ограничители)

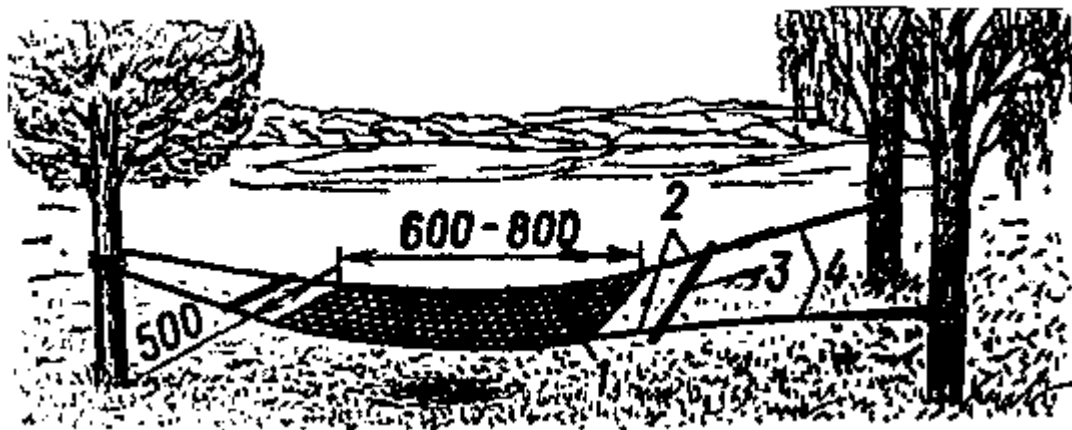


Рис. 43. Костровый «гамак»: 1 - металлическая сетка; 2 - стальной тросик; 3 - распорка; 4 - шнур.

В комплекте о сеткой для «висячего костра» следует иметь тросик для подвески посуды и на случай проливного дождя — костровую крышу из брезента размером 170х90 см.

Чтобы при провисании троса посуда не скатывалась к его середине, рекомендуется использовать коленчатые зажимы. На рис. 44 изображен зажим конструкции В. Ярового, который может быть выточен из стали. Этот зажим

позволяет удерживать крючок (подвеску) с ведром в любом месте троса и избавляет от необходимости его сильного натяжения между деревьями.

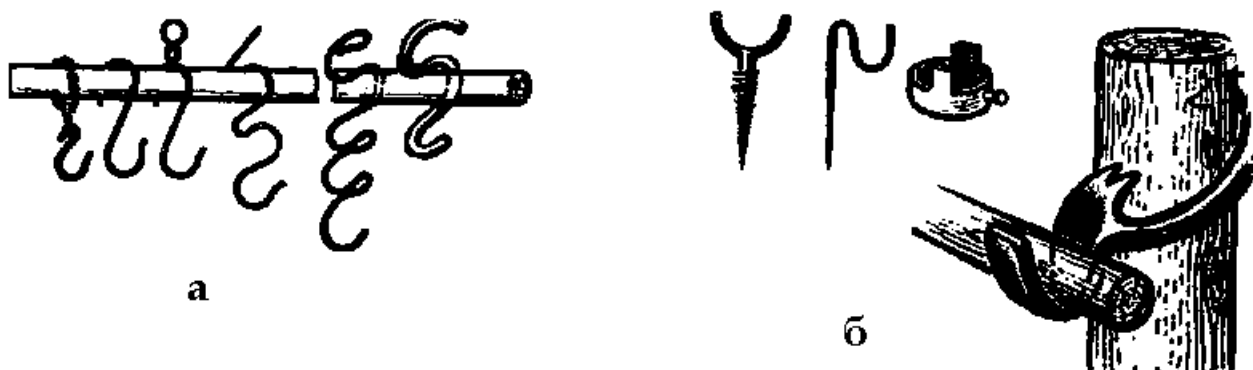


Рис. 44. Костровые подвесы и держатели костровых перекладин: а — крючки и цепочки для подвески варочной посуды; б — металлические гильзы и держатели.

Выбирая костровые принадлежности, надо учитывать конкретные условия на маршруте: для лесистых мест удобны «гамаки», для открытых — разборные очаги, при разведении огня на болотистой или каменистой почве — складные таганки.

Наиболее удобный для переноски вид групповой посуды — комплект из двух-трех убираемых одно в другое «плоских» ведер или кастрюль с овальным дном (в плане). Их общая емкость должна быть такова, чтобы на каждого туриста приходилось примерно по 1,5 л.

Некоторые выпускаемые промышленностью наборы походной варочной посуды из пищевого алюминия (например, комплект из двух емкостей 7,5 и 5,5 л с крышками-сковородами) не лишены некоторых недостатков: в них сложно мешать пищу, их неудобно использовать с примусами, площадь нагрева снизу из-за вертикальной формы — невелика. При самостоятельном изготовлении набора походной посуды рекомендуется несколько изменить ее форму и размеры. На рис. 45 показаны возможные варианты варочных ведер (авторы В. Воронков, П. Иванов), которые можно сделать из листовой нержавеющей стали, алюминия или титана толщиной 0,5-1,5 мм. Комплект из трех емкостей (8,5; 7,5 и 6,5 л) будет весить 1,4-1,8 кг.

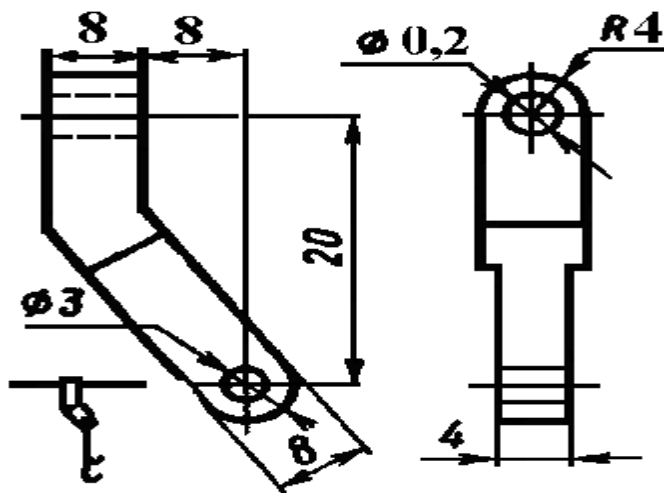


Рис. 45. Коленчатый зажим для подвески крючка на тросик.

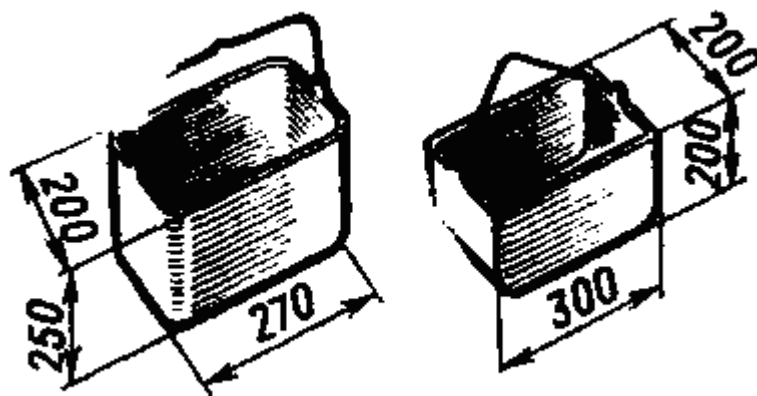


Рис. 46. Варочная посуда.

К ведрам, кастрюлям или котелкам желательно заранее сделать съемные проволочные дужки для подвешивания посуды над огнем или металлические цепочки, которые не мешают убирать одну посуду в другую. Для каждой варочной посуды (во избежание загрязнения рюкзака и вещей) следует сделать матерчатый чехол. Оцинкованные или эмалированные ведра непригодны для приготовления пищи на походном костре.

К кухонным и костровым принадлежностям относятся также разливательная ложка, мешалка с длинной ручкой, крючок - капельник, пара брезентовых рукавиц, кусок клеенки.

Выбор туристской палатки зависит от условий ее использования. Общие требования к палаткам: малая масса, удобство транспортировки в рюкзаке, палатка должна быть непромокаемой и ветроустойчивой, быстро устанавливаться и разбираться, иметь достаточную зону комфорта (пространства, где туристы могут сидеть), защищать в летнее время от комаров и мошки.

В настоящее время наиболее распространены двускатные туристские палатки с разборным каркасом. Если палатка почему-либо не укомплектована разборными стойками, их следует сделать из отрезков дюралюминиевых трубок диаметром 1-1,5 см и длиной 40-45 см. В комплекте с палаткой надо иметь колышки (штыри) из тонкого металлического прута или уголков. Чтобы колышки не терялись и не рвали при транспортировке вещи, их убирают в чехол. Желательно иметь чехол и для самой палатки: туда ее убирают, если сняли непросушенную после дождя или, наоборот, если транспортируют снаружи рюкзака в сырую погоду.

Несмотря на то что крыша палаток изготавливается из тканей с водоотталкивающей пропиткой, в ненастье ее надо защищать полиэтиленовой пленкой. Чтобы палатка проветривалась, полиэтиленовую пленку следует не просто набрасывать на крышу палатки, а натягивать (используя имеющиеся палаточные стойки) на некотором расстоянии над крышей. Желательно, чтобы пленка была достаточно большой и прикрывала не только палатку, но и поставленные около нее рюкзаки. Для этого можно несколько кусков полиэтилена сварить при помощи утюга или паяльника. Еще лучше иметь легкий тент-крышу из прорезиненного капрона.

В путешествиях по районам с теплым, малождливый климатом тент размером 3х2,5 м может заменить для группы из 6-8 человек две палатки. В углы и в середине длинных сторон тента вделываются петли, за которые привязывают крепкие шнуры для растяжки. Растягивать тент следует наклонно при высоте верхнего края около 2 м. В 3-х м перед ним разводится костер.

Из топоров наиболее удобен плотничий, заточенный для рубки деревьев. Важнейшее требование — хорошая, надежно расклиненная насадка топора на топорике (длина 40-50 см). Это достигается использованием металлических и деревянных клиньев, пластинок-ограничителей, эпоксидного клея и т. п. Некоторые из способов закрепления топора указаны на рис. 47. Есть еще один вариант насадки: с противоположного конца топорика. Для этого надо сначала расточить отверстие в топоре на конус и обточить топорик до таких размеров, чтобы его рукоятка с усилием проходила через отверстие топора, а обушковый конец топорика (также обточенный на конус) надежно держал топор. Если после продолжительного использования топора насадка начнет ослабевать, топор можно сдвинуть к рукоятке, в топорик забить клин и затем продвинуть топор на старое место.

В несложных походах хорошо зарекомендовали себя цельнометаллические (охотничьи) топоры с литой резиновой рукояткой. Из снаряжения, необходимого для преодоления естественных препятствий, надо иметь с собой одну вспомогательную веревку (30—40 м), несколько репшнуров и карабинов, основную веревку.

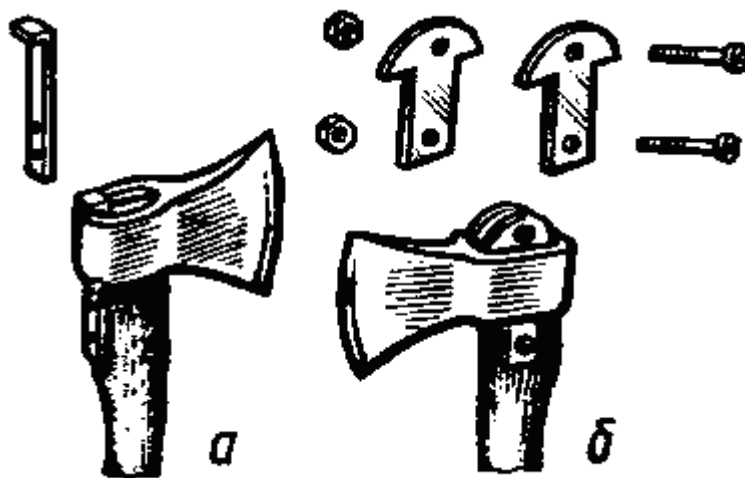


Рис. 47. Дополнительные крепления топора на топорике:
а — внутренней обушковой накладкой; б — боковыми накладками.

9.7. Особенности группового снаряжения в горном путешествии

Коллективное снаряжение для горного путешествия отличается от пешеходного большим количеством веревок, наличием крючьев, альпинистских кошек, скального молотка, лавинных лопат.

В зависимости от условий намечаемого похода часть коллективного снаряжения (кошки, лавинная лопата) может стать индивидуальным. В отдельных случаях потребуются веревка длиной 60 и более метров, а также специальное снаряжение. Для организации страховки и создания искусственных точек опоры: клеммы, закладки, жюмары, гипсы и другие виды зажимов.

В путешествии желательно иметь бинокль, высотомер, термометр, наручный будильник (если ожидаются подъемы ночью).

При длительном пребывании в безлесье следует взять с собой примус («Шмель» или «Туристский») и запас бензина. Для его транспортировки удобно применять небольшие прозрачные (позволяющие следить за расходом топлива) полиэтиленовые канистры. При сравнительно кратковременном пребывании в высокогорной зоне можно ограничиться запасом сухого спирта.

Вместо ведер следует взять комплект из трех кастрюль. Еще более целесообразно использование скороварок (автоклавы), которые экономят топливо и время. Для укрытия примуса или горного очага от ветра удобно использовать кусок стеклоткани.

Важное требование к горному бивачному снаряжению — его облегчение при одновременном повышении теплоизоляции. Так, в целях экономии в весе и утепления ночлегов рекомендуется использовать многостенные (на 2-4 человека) спальные мешки, где наполнителями являются пух или синтетическая вата — синтепон.

Из палаток используется так называемая «Памирка» («серебрянка»). Хорошо сохраняет тепло самодельная двухслойная палатка. Ее конструкция (авторы А. Алексеев и Л. Директор) представлена на рис. 48. Наружная палатка (1) крепится к внутренней (2) с помощью завязок или резинок с крючками (3). Размеры внутренней палатки на 50-80 мм меньше наружной, что обеспечивает воздушную прослойку и сохранение тепла.

При необходимости внутреннюю палатку можно использовать самостоятельно.

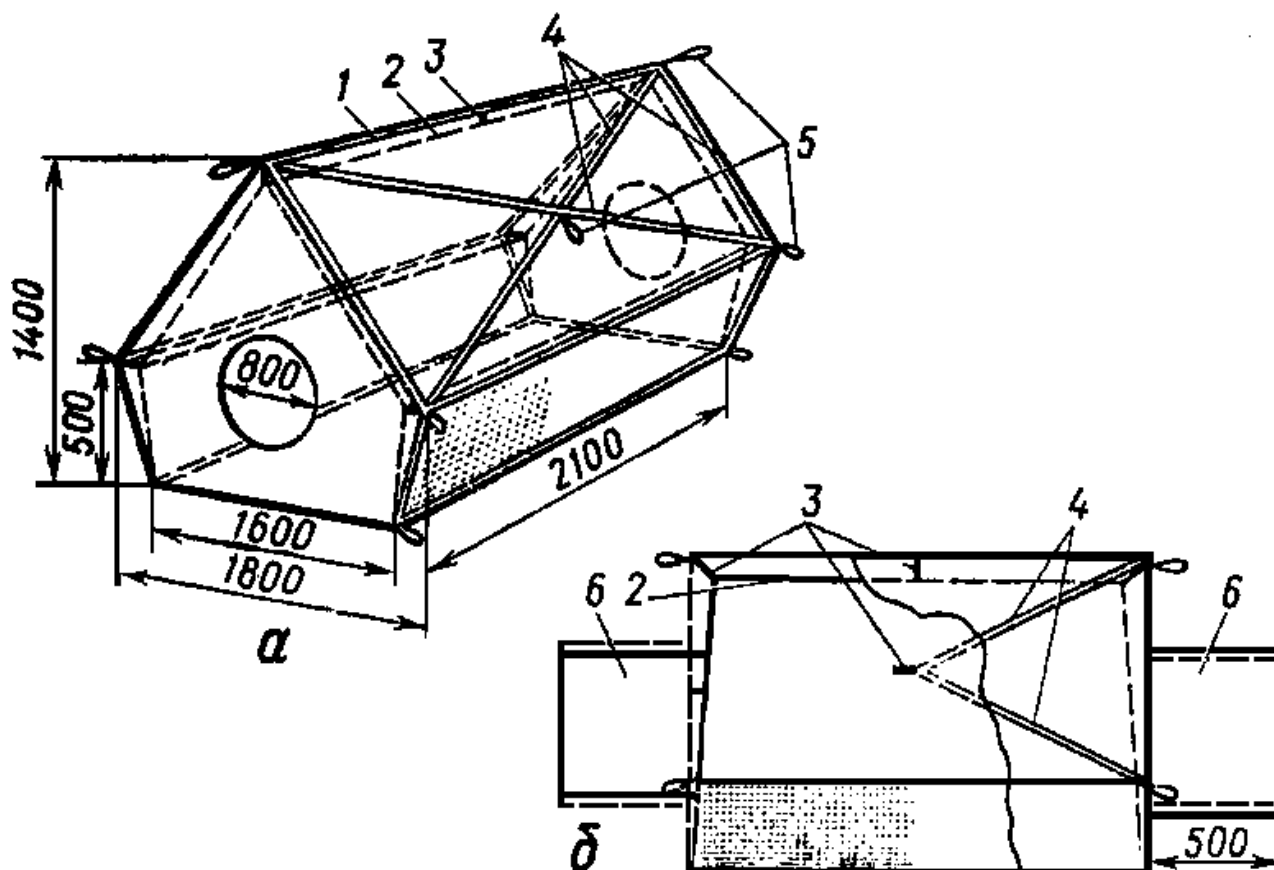
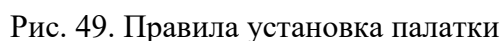


Рис. 48. Двухслойная палатка для горных маршрутов: а — общий вид; б — вид сбоку

Материалом для изготовления скатов наружной палатки может быть ндрированный капрон; для торцов, стенок и дна - плотный капрон. Скаты и дно ужной палатки могут быть сшиты также из «серебрянка» или болоньи. тренняя палатка изготавливается из более легкого капрона или перкаля. Вес мплектованной палатки (с тамбуром, разборными стойками, кусками изтилена под палатку и на крышу) в пределах 4 кг.



229

Перед путешествием необходимо проверить комплектность снаряжения и уточнил, подходят ли отдельные предметы снаряжения к другим. Снаряжение у всех туристов в группе должно быть однотипным, что обеспечивает его взаимозаменяемость и облегчает прохождение маршрута.

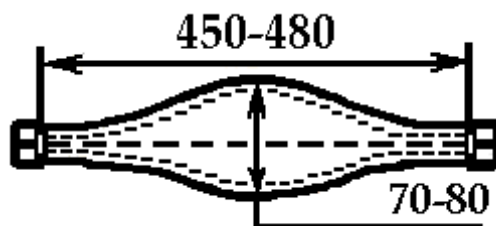


Рис. 50. Головная лямка к рюкзаку.

Надежность снаряжения, соответствие его назначению должны проверяться в обстановке, близкой в походной. Выявленные недостатки сразу же устраняются и проводится профилактический ремонт.

Испытание снаряжения проводится при максимально допустимых нагрузках. Так, лыжные палки (две вместе) должны выдерживать вес лыжника и не гнуться. Ледоруб не должен ломаться при статической нагрузке в 80-90 кг. При испытании ледоруба его кладут на опоры головкой и обоймой штычка и встают на середину рукоятки. При испытании байдарки проверяют ее устойчивость, доводя судно на безопасном месте до оверкиля, умышленной перегрузкой определяют пределы плавучести и т. п.

Подготовка снаряжения к путешествию выражается также в его доводке, подгонке, переделке или оборудовании дополнительными устройствами и приспособлениями для обеспечения лучшей эксплуатации и создания определенных удобств в пути.

Так, подготовка одежды состоит в подгонке ее по росту участников группы, укреплении петель, пуговиц, если надо, в утеплении, пропитке. Например, для продления срока годности шерстяных носков рекомендуется перед выходом на маршрут нашить на них заплаты из тонкого перкаля, старого капронового чулка или подследника. Можно также существенно продлить срок пользования носками, если вязать их пятку, подошву и нос сочетая шерстяную и капроновую нити.

К штормовой куртке следует пришить дополнительные карманы, а уже имеющиеся снабдить застежками. Для зимних походов рукава штормовой куртки желательно изнутри обшить шерстяными манжетами, на краях рукавов сделать петли для подвязки рукавиц (варежек). Тем, кто собирается в горное путешествие, рекомендуется сзади и на колени брюк нашить непромокаемые накладки, в узкие штанины вшить снизу до колен «молнии», чтобы можно было не разуваясь снимать брюки, а к головному убору пришить небольшой марлевый полог для защиты от солнечных ожогов.

К рюкзаку для удобства его переноски за счет возможности временного снижения нагрузки на плечи туриста можно прикрепить головную лямку, состоящую из двух пришиваемых к рюкзаку ремешков и наголовника из прочной ткани с пряжками и прокладкой из фетра или войлока (рис. 50). Ремешки следует пришивать на 5-8 см выше крепления плечевых лямок на расстоянии 22-25 см друг

от друга. На станковых рюкзаках ремешки крепят на каркас рядом с плечевыми лямками.

Металлические детали ледоруба (лопатку, клюв, штычок) необходимо периодически затачивать, а во время транспортировки надевать на них чехлы из обрезков резиновых или полиэтиленовых трубок. То же относится и к штычку альпенштока. Деревянные детали (древко) рекомендуется перед походом покрывать тонким слоем лака или эпоксидного клея.

Пропитка и смазка

Ткани. Перед путешествием рюкзак, палатку, штормовой костюм, накидку (если они изготовлены не из прорезиненных или других непромокаемых материалов) надо пропитать специальными смесями.

Одним из лучших вариантов является использование выпускаемых промышленностью водоотталкивающих палаточных пропиток. На обработку 1 кв. м хлопчатобумажной ткани расходуется 200 г препарата (смесь кремнийорганической смолы, катализатора и растворителя с пропелентом) в аэрозольной упаковке. Для достижения максимального водоотталкивающего эффекта ткань следует выдержать в развернутом виде трое суток.

Непромокаемой ткань можно сделать по одному из следующих способов (по С. В. Обручеву):

1. Положить ткань в теплый мыльный раствор (500 г мыла на 4 л воды). Затем выжать ее и погрузить в насыщенный раствор квасцов. Еще лучше, если в мыльный раствор добавить 25 г бельевой соды и 450 г порошка канифоли.

2. Положить ткань в 40-процентный раствор бельевого мыла и, когда она пропитается, вынуть ее и опустить в 20-процентный раствор медного купороса. Затем просушить (ткань окрашивается в зеленый цвет).

3. Смешать раствор уксуснокислого свинца (30 г на 1 л воды) и раствор сернокислого алюминия (21 г на 0,35 л воды), взболтать и процедить через кисею. Затем положить ткань в эту смесь на 15 мин. и просушить, не выжимая.

4. Намочить ткань в растворе из 100 частей воды, 4 частей квасцов, 2 частей рыбьего клея и 1 части бельевого мыла. Затем выжать ткань и прополоскать ее в 4-процентном растворе уксуснокислого свинца.

Туристская обувь. Обувь пропитывается водоотталкивающей смазкой и при необходимости растягивается по ноге. Для этого ботинки нужно подержать 10 мин в горячей воде (50-55°C). Температуру следует тщательно контролировать, так как при нагреве до 40°C кожа растягивается плохо, а при 60° С - портится. Вынув ботинки из воды, вкладывают в них стельки и горячими надевают на ноги (на одну-две пары толстых шерстяных носков). Походив в ботинках час-два, их снимают, набивают бумагой и смазывают. Пропитывают обувь при небольшом нагревании. Жесткие места ботинок (особенно швы) аккуратно отбивают молотком.

Туристам, пользующимся ранее выпускавшимися горными отриконенными ботинками, следует, помимо водоотталкивающей пропитки, перед выходом на маршрут положить эти ботинки на несколько часов подошвами в воду, чтобы они разбухли и лучше держали трикони.

Из готовых смазок рекомендуются кремы типа «Силиконовый».

Лыжи. Скользящую поверхность пропитывают в горячем состоянии - у печки, костра, над примусом. Для пропитки употребляют специальные составы, а также деготь и жидкие лыжные мази.

Для борьбы с налипающим снегом в походных условиях хорошо зарекомендовала себя твердая алюминиевая мазь. Она готовится путем добавления в растопленный парафин алюминиевой пыли (краски) в соотношении 1:2.

Укладка снаряжения в рюкзак

Требования к укладке рюкзака весьма строги: при наименьших внешних габаритах он должен обладать как можно большим внутренним объемом, его вес должен сочетаться с удобством для переноски туристом. Рюкзак должен быть уложен так, чтобы он стал как бы частью тела туриста и способствовал сохранению хорошей осанки.

Рюкзак, имеющий форму шара или огурца, обязательно натрет спину. Нижняя часть рюкзака должна быть вогнутой, повторяя форму поясницы, и плотно к ней прилегать. К спине рюкзак должен прислоняться, а не давить на нее. Наилучшим способом это требование соблюдается при применении станковых рюкзаков. В обычных рюкзаках к спине кладут мягкие вещи и регулируют длину лямок. Существенно улучшает форму рюкзака самодельный внутренний каркас из пенопластового коврика.

Общее правило при укладке снаряжения в рюкзак без станка: тяжелое - вниз, мягкое - к спине, объемные и хрупкие вещи - наверх, предметы первой необходимости - в карманы. Недопустимо, чтобы на ходу в рюкзаке гремели и бренчали плохо уложенные предметы.

Нежелательно располагать крупные предметы на рюкзаке или привязывать их снизу. Однако, когда вещей много или мал рюкзак, приходится переносить палатку, спальник, мешок и т. п. В этом случае предметы (предварительно завернутые в непромокаемый материал) надо возможно плотнее притянуть веревкой к рюкзаку, чтобы они ближе прилегали к спине или пояснице туриста. Не следует привязывать вещи, например ведра или обувь, сзади рюкзака, а также загружать задний карман такими предметами, как топор, консервные банки.

Укладка должна гарантировать устойчивое равновесие рюкзака на спине. Поэтому особенно плотно следует заполнить его нижние углы и предварительной упаковкой вещей в «блоки» (бумагой, картоном, в мешочки) исключить их перемещение в рюкзаке под влиянием толчков или тряски. Такая упаковка позволяет и быстрее доставать из рюкзака нужные вещи.

Для легко бьющихся предметов надо сделать специальные защитные чехлы. Так, термометр для измерения температуры воздуха можно переносить в рюкзаке в металлической трубке диаметром около 2 см с поролоновыми прокладками.

Термос следует предварительно обернуть мягкими вещами, фотоаппарат можно убрать в котелок или завернуть в мягкое и положить ближе к клапану рюкзака. Наиболее удароопасные места рюкзака — у дна и наружные карманы. Ничего бьющегося класть туда нельзя. В карманы рюкзака, а также под клапан рюкзака кладут вещи, которые могут потребоваться в первую очередь: накидку на случай внезапного дождя, спички, костровую растопку, кружку, ложку и т. п.

Чтобы лекарства в аптечке или другие жидкости не проливались, на горлышки пузырьков рекомендуется надевать резиновые соски или напальчники.

Уход за снаряжением

Плохой уход за снаряжением приводит к его порче или потере. Известны случаи, когда туристы были вынуждены прекратить путешествие из-за порчи опрометчиво оставленных у огня ботинок, сгорания палатки от искр неудачно расположенного костра, потери спичек, топоров, ведер и т. п. Во избежание этого следует придерживаться следующих правил:

- в путешествии устанавливается персональная ответственность за каждый предмет снаряжения; передавая временно вещь другому, требуйте, чтобы ее вам вернули;

- мешочки для продуктов, репшнуры, бахилы рекомендуется покрасить в оранжевый цвет — и они будут хорошо заметны как в темной траве, так и на белом снегу. Нож, компас, блокнот, карандаш носите на шнурках, привязанных к карману (поясу). К заушинам очков привяжите резинку — при падении они не соскочат и не разобьются;

- прежде чем подумать об отдыхе, проверьте свое снаряжение и приведите его в надлежащий вид. Не откладывая на утро осмотр и ремонт снаряжения. Укройте по возможности снаряжение от непогоды, не разбрасывайте его по лагерной площадке;

- очень осторожно относитесь к сушке вещей у открытого огня или на нагревательных приборах. Особенно рискованно сушить у костра обувь. Это может привести к ее частичной, а иногда и полной непригодности для дальнейшего использования. Обувь лучше сушить, набивая ее впитывающими влагу предметами — носками, тряпками, бумагой, соломой.

Ремонт в походных условиях

Ремонт палатки, рюкзака, одежды. Порванные места обычно зашивают нитками или наклеивают заплаты с помощью клея «Момент» или БФ-6. Место соединения желательно подвергнуть термообработке — прижать горячими камнями (вместо проглаживания утюгом). Небольшие отверстия заклеивают полоской лейкопластыря или изоляционной лентой.

Ремонтный набор

(из расчета на группу 6-8 человек)

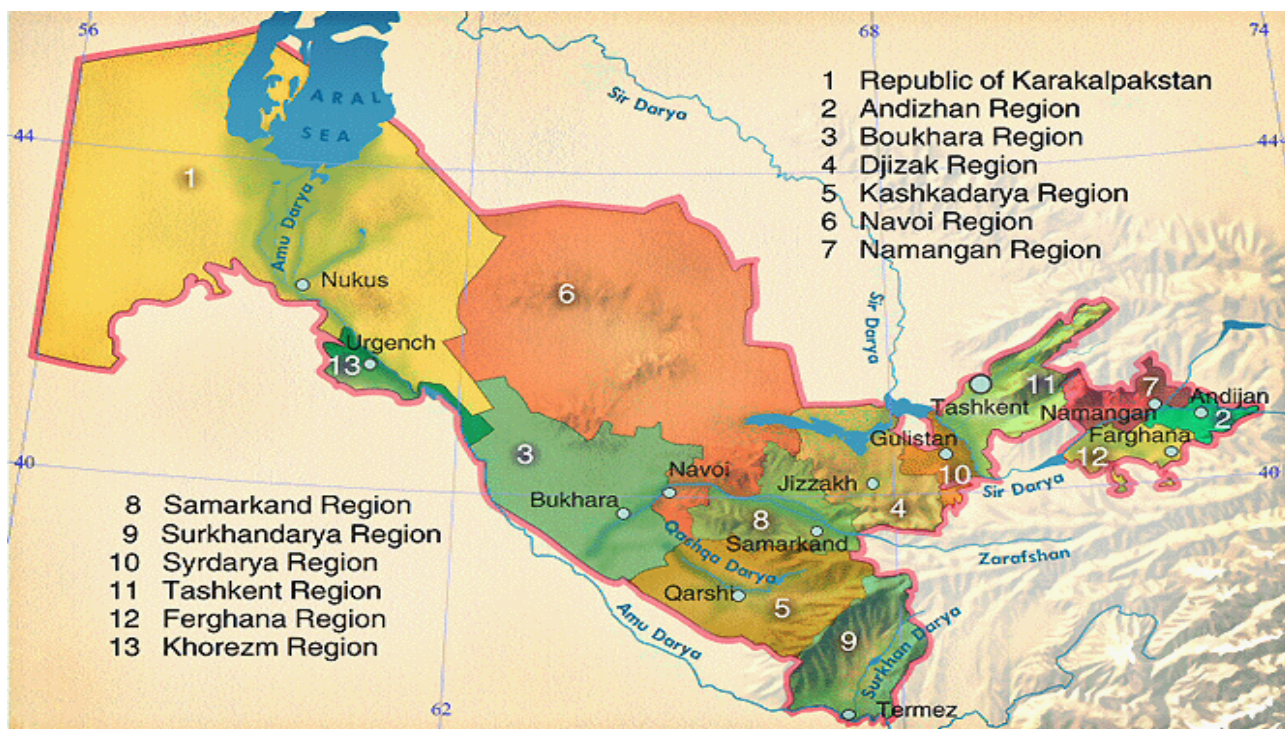
Наименование

1. Напильник полукруглый
2. Надфиль
3. Пассатижи малые универсальные
4. Шило
5. Отвертка большая
6. Отвертка малая
7. Оселок (брусок)
8. Набор швейных игл
9. Набор сапожных игл
10. Английские булавки
11. Крючки, кнопки платяные

- 12.Наперсток
- 13.Нитки швейные (черные, белые) № 10-20-(в катушках)
- 14.Штопка (в мотке)
- 15.Дратва, суровые нитки (в мотке)
- 16.Тесьма резиновая, м
- 17.Киперная лента, м
- 18.Изоляционная лента (в мотке)
- 19.Проволока медная толстая, м
- 20.Проволока стальная мягкая, м
- 21.Шплинты
- 22.Шайбы
- 23.Шурупы разные
- 24.Болтики с гайками
- 25.Гвозди разные мелкие
- 26.Заклепки алюминиевые
- 27.Клей БФ-6, «Момент» и т.п.
- 28.Куски брезента, кожи, перкаля
- 29.Пуговицы
- 30.Ножницы
- 31.Запасные муфты для стрингеров
- 32.Эпоксидная смола холодной полимеризации, полимеризатор и стеклоткань
- 33.Вар, воск сапожный
- 34.Грикони пяточные, рантовые, подошвенные
- 35.Скобы, шурупы для триконей

Инструменты ремонтного набора рекомендуется переносить в упаковке, сшитой в виде патронташа с ячейками соответственно размеру инструмента. Свернутый в рулон патронташ укладывается в боковой карман рюкзака.

Ремонтные материалы, особенно «мелочь» (булавки, болтики, заклепки, пуговицы и пр.), также удобно хранить в матерчатой ленте с кармашками на «молниях». Можно использовать и плоские жестяные коробки (например, из-под киноплёнки) или широкогорлые полиэтиленовые банки.



Глава X. ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ ПРИЕМЫ ОРИЕНТИРОВАНИЯ В ПУТЕШЕСТВИИ

Ориентироваться на местности — значит найти направление сторон горизонта и свое местонахождение относительно окружающих местных предметов и элементов рельефа. Ориентирование при передвижении по незнакомой местности состоит в определении расстояний и выдерживании нужного направления маршрута.

Практически туристу приходится ориентироваться все время, применять самые различные приемы и средства ориентирования: карту, компас, часы, небесные светила, очертания рельефа, различные местные предметы и признаки. У опытных путешественников вырабатывается даже особое чувство ориентирования в пространстве. Для начинающего туриста основой основ является умение работать с компасом и картой, без которых не обходится ни одно туристское путешествие.

10.1 Элементы топографии

Карты и схемы

Карта - это уменьшенное изображение земной поверхности, выполненное в определенном масштабе. Виды карт разнообразны. Наиболее точные — топографические. Однако туристы чаще всего имеют дело с областными картами и туристскими картосхемами.

Областные административные карты, выпущенные для большинства областей Узбекистана, дают представление о расположении населенных пунктов и позволяют видеть изображение большого участка местности.

Туристские картосхемы издаются для наиболее популярных районов путешествий. Они менее подробны и точны, чем топографические, но содержат данные, которых нет на топографических картах (расположение туристских баз, лагерей, экскурсионных объектов, наиболее живописных мест и т. п.). На некоторых картосхемах изображен тот или иной маршрут, другие снабжены подробным описанием местности и встречающихся достопримечательностей. Для

практического движения по маршруту желательно иметь схему (план, кроки) более крупного масштаба.

Схема местности выполняется обычно на основе карты путем перерисовки с нее наиболее важных элементов рельефа или прямым копированием по квадратам (с увеличением). Для копирования наиболее удобно применять фотографии, допускающие любое изменение масштаба оригинала, или калькирование с последующим получением синек. Можно использовать простую бумагу. В этом случае карту кладут на стекло, поверх нее бумагу, а под стекло помещают электролампу. Просвеченный таким образом рисунок карты легко перенести даже на толстую бумагу.

Схему (карту) целесообразно наклеить на тонкий плотный картон, разрезать на небольшие прямоугольники (по формату имеющегося планшета) и наклеить на ткань с двух-трехмиллиметровыми интервалами между прямоугольниками. В таком виде она может быть легко свернута гармошкой и сохранена от перетирания. Чтобы обезопасить схему (карту) от дождя, ее поверхность следует заклеить специальной прозрачной пленкой. На этой пленке можно писать и корректировать схему.

Масштаб

Масштаб — это отношение длины линии на карте к длине соответствующей ей линии на местности. Точность изображения местности на карте, полнота, подробность карты зависят от ее масштаба. Масштабы бывают двух видов — численный и линейный. Численный масштаб изображается в виде дроби, числитель которой равен единице, а знаменатель — числу, показывающему, во сколько раз на карте уменьшена действительная длина линии.

Например:

$$\frac{1}{25\,000} \quad \frac{1}{50\,000}$$

Линейный масштаб изображается прямой линией, разделенной на сантиметры или другие равные части. Эти части называются основанием масштаба. Им соответствует определенное число (надписываемое рядом) метров или километров на местности.

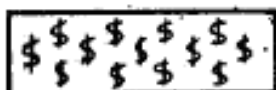
При уменьшении масштаба многие детали, чтобы не загружать карту, не изображают: так пропадают мелкие повороты и изгибы дорог, рек и ручьев. Это следует учитывать во время путешествия. Длина извилистой реки, петляющей грунтовой дороги, береговой кромки озера, замеренные по карте мелкого масштаба, на местности окажутся намного больше. При увеличении масштаба, наоборот, степень детализации карты и точность измерений растут.

Чтение карты

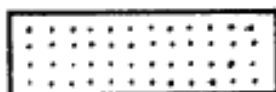
Условные знаки — это азбука, знание которой необходимо для чтения карты. Хотя обозначения условных знаков в определенной мере зависят от масштаба карты, все их принято делить на три группы: масштабные, внес масштабные и пояснительные. Первые изображают местные предметы (обычно контуром), которые укладываются в масштаб карты: озера, крупные города и т. п. Вторые — объекты, которые не могут быть выражены в данном масштабе. По такому знаку нельзя судить о действительном размере показанного на карте селения, колодца или моста. К третьей группе знаков относятся цифры, надписи и другие обозначения.

С уменьшением масштаба карты масштабные условные знаки превращаются во внесматштабные. При чтении условных знаков надо знать, что карта (план) изображает, как правило, летнее состояние местности. Наиболее распространенные и нужные для путешественника условные знаки изображены на рис. 51.

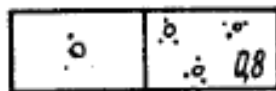
	Смешанный лес (в числит. - вы- сота деревьев, в знам. - толщина, справа - расстоя- ние между дерев.)		Пески ровные		Памятники
	Кустарники		Подписи высот и горизонталей Перевалы		Дом песника
	Вырубленный лес		Овраги		Живые изгороди
	Горелый лес		Ледник и морена		Двухпутные железные дороги
	Редкий лес		Курганы, бугры		Шоссе
	Буреломы		Колодцы		Грунтовые (проселочные) дороги
	Отдельные рощи или не- большие пески, имеющие значе- ние ориентиров		Ключи, родники		Полевые и лесные дороги
	Фруктовые сады		Пещеры		Зимние дороги
	Луга		Скала, останец		Мосты
	Болото непроходимое с камышом		Сооружения башенного типа		Паром
	Болото проходимое		Тригоно- метрические знаки		Броды (в числителе - глубина брода в м, в знамени- теле - характер грунта)
	Ямы		Церковь		



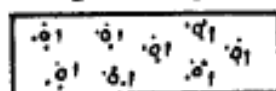
Виноградники



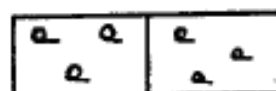
Ягодные сады (смородина, малина и другие ягодные кустарники)



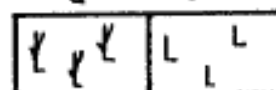
Кустарники а) группы кустов; б) сплошные заросли (0,8 средняя высота кустарника в метрах)



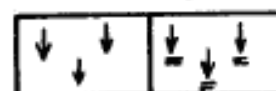
Калючие кустарники (сплошные заросли)



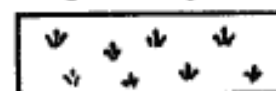
а) редкие леса (редколесье);
б) редкие низкорослые леса



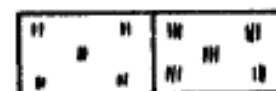
а) горелые и сухостойные леса;
б) вырубленные леса



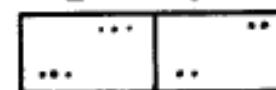
а) рисовые поля; б) рисовые поля, постоянно покрытые водой



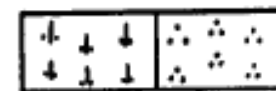
Камышовые и тростниковые заросли



а) луговая растительность высотой менее 1 м.
б) высокотравная растительность



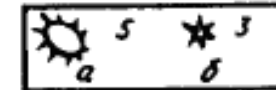
а) степная (травянистая) растительность;
б) полукустарники (полынь, терескен и др.)



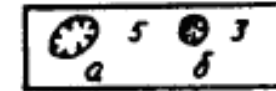
а) моховая и лишайниковая растительность;
б) кочковатые поверхности



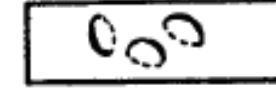
Пески лунковые и ячеистые




Курганы и бугры: а) выражающиеся в масштабе карты; б) не выражающиеся в масштабе карты; (5 и 3 - высоты в метрах)



Ямы: а) выражающиеся в масштабе карты; б) не выражающиеся в масштабе карты (5 и 3 - глубины в метрах)



Карстовые воронки (углубления в виде воронок, образующиеся под действием подземных вод)

2  98,7

То же на курганах. 2 - высота кургана в метрах



Церкви



Кратеры грязевых вулканов



Пасеки (показываются только на карте масштаба 1:25000)



Домо лесников



Часовни



Мечети



Семафоры и светофоры (показываются только на карте масштаба 1:25000)



Метеорологические станции



пещ.

Входы в пещеры и гроты (грот - пещеро в обрывистых морских берегах)



а



б

а) ветряные мельницы. б) ветряные двигатели

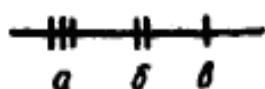


а

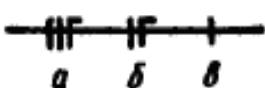


б

Отдельно стоящие деревья, имеющие значение ориентиров. а) хвойные; б) лиственные



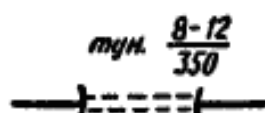
Железные дороги: а) трехпутные;
б) двухпутные; в) однопутные



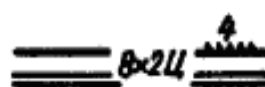
Электрифицированные железные дороги:
а) трехпутные; б) двухпутные;
в) однопутные



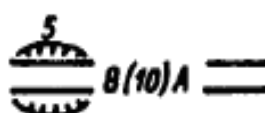
а) насыпи; б) выемки (4 - высота или глубина в метрах); в) участки с большими уклонами - более 0,0200 (только в горных районах)



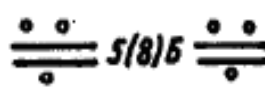
Туннели: 8 и 12 - высота и ширина, 350 - длина в метрах



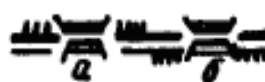
Автострады: 8 - ширина одной полосы в метрах; 2 - количество полос; Ц - материал покрытия (Ц - цементобетон, А - асфальт, асфальтобетон); насыпи; 4 - высота насыпи в метрах



Усовершенствованное шоссе: 8 - ширина покрытой части, 10 - ширина всей дороги от канавы до канавы в метрах; А - материал покрытия (А - асфальтобетон, Ц - цементобетон, БР - брусчатка, К - камень колотый, Кл - клинкер); выемки: 5 - глубина выемки в метрах



Шоссе: 5 - ширина покрытой части, 8 - ширина всей дороги от канавы до канавы в метрах; Б - материал покрытия (А - асфальт, Б - булыжник, Г - гравий, К - камень колотый, Ш - шлак, Щ - щебень); обсадки



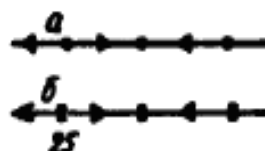
Мосты двухъярусные: а) шоссе под железной дорогой; б) шоссе над железной дорогой



Грунтовые (проселочные) дороги и трудно-проезжие участки дорог



Полевые и лесные дороги



Линии электропередачи: а) на деревянных опорах; б) на металлических или железобетонных опорах (25 - высота опоры в метрах)



Колодцы



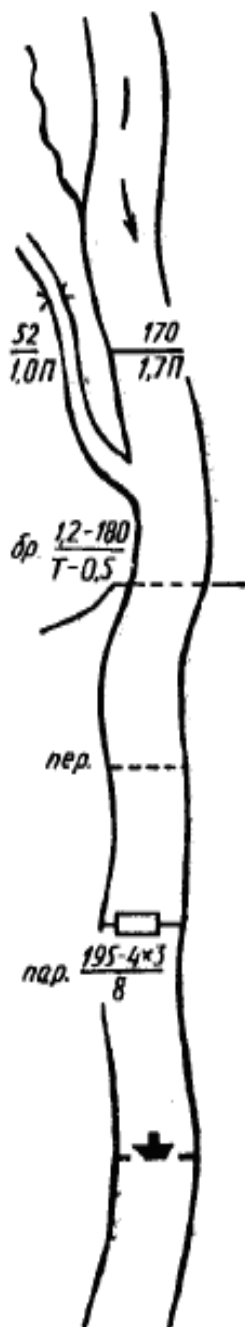
Колодцы: а) с ветряным двигателем;
б) бетонированные с механическим подъемом
воды

40,2 ● арт. к.
дебит 1500 л/час

Артезианские колодцы (буровые скважины, из которых
подземные воды поднимаются кверху и даже
выбиваются фонтаном), гидрологические скважины



а) источники (ключи, родники);
б) оборудованные источники



Стрелки, показывающие направление
течения рек; 0,2 - скорость течения в метрах
в секунду

Характеристика рек и каналов: 170 - ширина,
1,7 - глубина в метрах; П - характер грунта дна
(П - песчаный, Т - твердый, В - вязкий, К - каменистый)

Броды: 1,2 - глубина, 180 - длина в метрах;
Т - характер грунта; 0,5 - скорость течения
в метрах в секунду

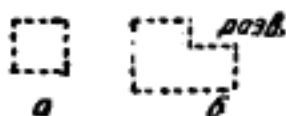
Перевозы (лодочные переправы)

Паромы: 195 - ширина реки; 4*3 - размеры парома
в метрах; 8 - грузоподъемность в тоннах

Железнодорожные паромы



Отдельно расположенные дворы
на картах масштабов 1:25 000 - 1:100 000



Разрушенные и полуразрушенные
строения, имеющие значение ориентиров



Заводские и фабричные трубы



Заводы, фабрики и мельницы с трубами



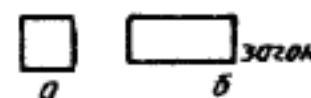
Заводы, фабрики и мельницы без труб



Электростанции



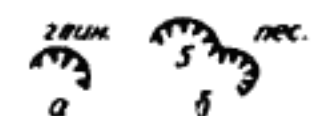
Кладбища



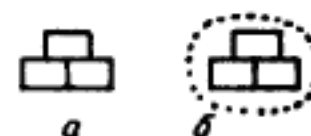
Загоны для скота



Терриконы (отвалы горных пород на шахтах
и рудниках), 15 и 25 - высота в метрах



Места добычи полезных ископаемых
(рудных и нерудных) открытым способом;
5 - глубина карьера в метрах



Торфоразработки

Примечание Условные знаки, обозначенные буквой 'а',
не выражаются в масштабе карты, а обозначенные
буквой 'б' выражаются в масштабе карты



Пункты государственной геодезической
сети (геодезические пункты); 91,6 -
высота верхнего центра над уровнем моря



берега обрывистые: а) без пляжа,
б) с пляжем, не выражающимися в масштабе
карты. 3 и 5-высота обрывов в метрах

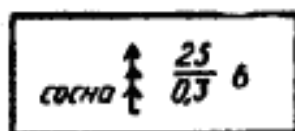
береговые естественные валы, азы и другие
гряды, не выражающиеся в масштабе карты.
3 - высота в метрах

берега с укрепленными откосами

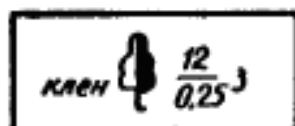
Набережные а) каменные.
б) деревянные

Волноломы (валы, ограждающие от волнения
водное пространство порта или подхода к мор-
скому проливу) и буны (валы, ограждающие
побережье от размыва)

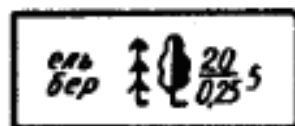
Молы (портовые сооружения в виде дамб) и при-
чалы а) выражающиеся в масштабе карты,
б) не выражающиеся в масштабе карты



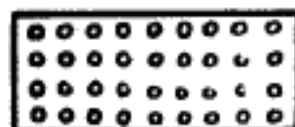
Хвойные леса 25 и 0,3 - высота и толщина
деревьев в метрах, б - расстояние между
деревьями в метрах



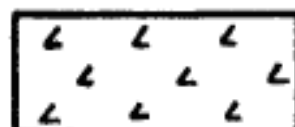
Лиственные леса



Смешанные леса



Фруктовые и citrusовые сады



Буреломы



Рис. 51. Условные топографические знаки (наиболее распространенные).

Рельеф местности, изображается на крупномасштабных картах при помощи горизонталей — кривых замкнутых линий, соединяющих точки местности, одинаковые по высоте над уровнем океана.

Расстояние по высоте между двумя смежными горизонталями, взятыми на одном скате, называется высотой сечения, а расстояние между горизонталями по плану — заложением. Чем круче скат, тем меньше величина заложения, и наоборот. Для определения крутизны ската следует измерить кратчайшее расстояние между соседними горизонталями и по шкале подобрать соответствующее ему заложение, против которого читают крутизну ската в градусах.

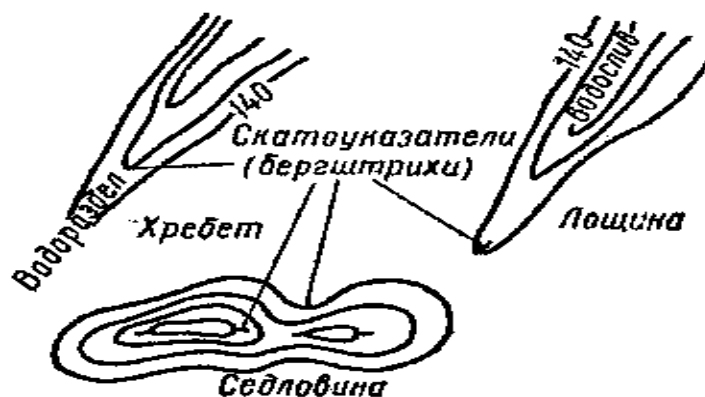


Рис. 52. Изображение форм рельефа горизонталями

Чтобы определить направление ската по горизонталям, на некоторых из них ставят перпендикулярные черточки скатуказатели (берег - штрихи), «смотрящие» своим свободным концом в сторону понижения (рис. 52).

Некоторые формы рельефа изображаются не горизонталями, а особыми условными значками. Так, обрывы, овраги, валы, ямы показываются линией с зубчиками, обращенными в сторону крутого склона. При пользовании мелкомасштабными картами туристы могут встретить изображение рельефа способом отмывки (сгущения теней) и гипсометрическим («чем выше, тем темнее»).

На картах, где нанесена только гидросеть (реки, ручьи, озера), рельеф приходится «дорисовывать» в уме, опираясь на густоту, направление и извилистость водотоков и высотные отметки.

На схемах и планах горных районов рельеф часто изображают только линиями водоразделов (гребней), отметками основных вершин, показом рек и ледников.

10.2. Способы ориентирования

Ориентирование с помощью компаса и карты

Ориентировочные карты, служат для определения местонахождений. Для этого карту кладут горизонтально, ставят на нее компас и вращают карту вместе с компасом так, чтобы направление стрелки компаса совпало с меридианом. Направление магнитной стрелки не точно совпадает с направлением на географический полюс, в связи с этим различают два меридиана — истинный (географический) и магнитный.

Разница между истинным и магнитным меридианами называется углом магнитного склонения. Этот угол может достигать величины в $10-20^\circ$ и более и иметь разный знак

Учет магнитного склонения необходим для точного определения местонахождения.

Местное склонение иногда указывают на карте. Но его можно определить также по Полярной звезде или приближенно, без учета местных магнитных аномалий, по прилагаемой схеме (рис. 54).

Если магнитное склонение восточное, то на картах оно подписывается со знаком плюс (например, $+7^\circ$). Это означает, что истинный север находится влево от направления северного конца магнитной стрелки на величину 7° . Следовательно,

надо повернуть компас так, чтобы северный конец стрелки совпал с указанием на лимбе «7°».

Тогда ось лимба С—Ю пройдет через истинный географический меридиан, и компас окажется точно ориентированным по отношению к сторонам горизонта. В случае западного магнитного склонения (знак минус) истинный север лежит вправо от северного конца стрелки также на величину градусов магнитного склонения.

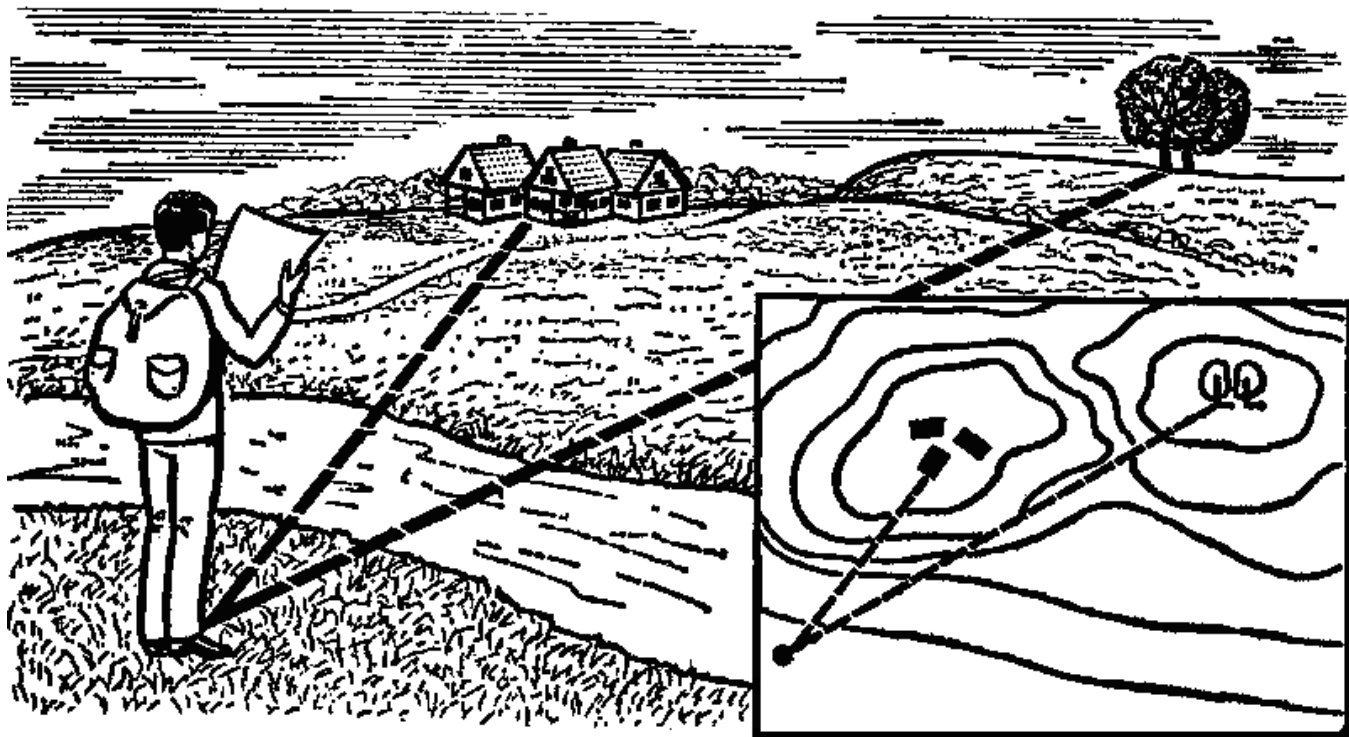


Рис. 54. Ориентирование карты по местным предметам

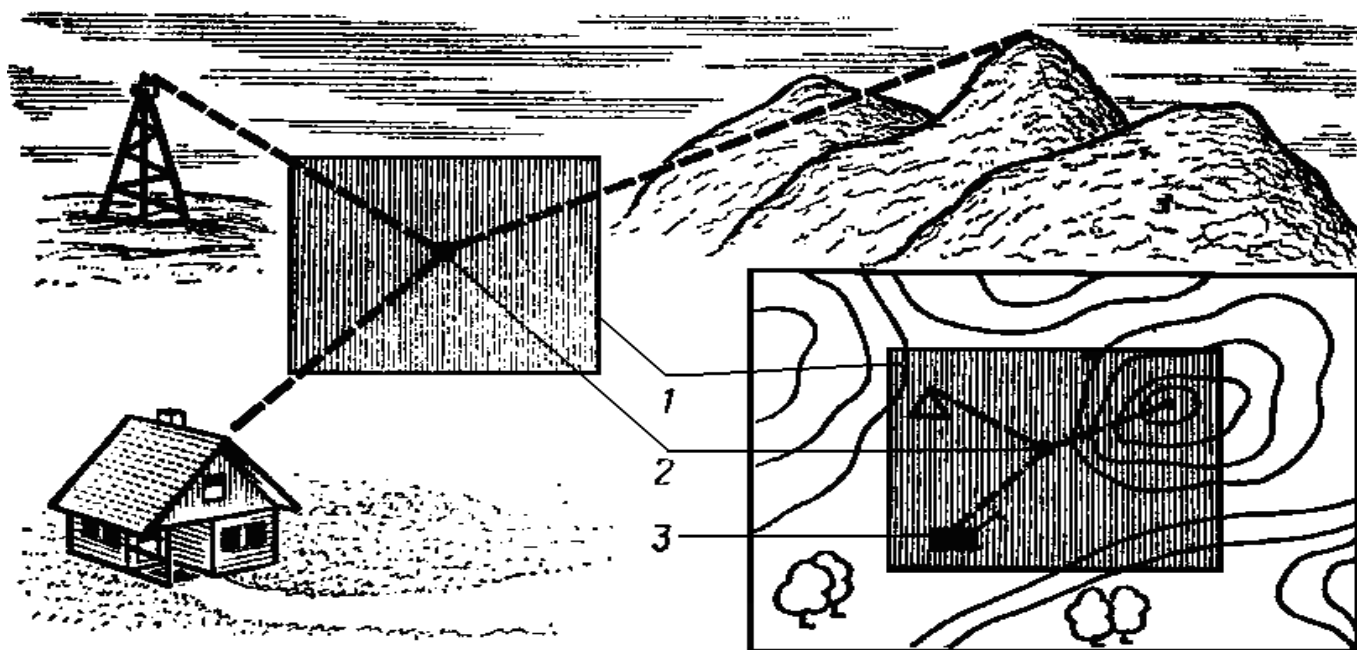


Рис. 55. Определение точки стояния способом Болотова: 1 - прозрачная бумага; 2-точка пересечения визирных линий (точка стояния); 3 - одни из ориентиров

Определение местонахождения. Для этого надо ориентировать карту и опознать на карте и на местности два-три предмета. Не сбивая ориентирования карты, поочередно визируют линейкой на предметы, поворачивая ее (линейку) около условного знака ориентира. Пересечение визирных линий укажет местонахождение точки стояния туристов на карте.

10.3. Ориентирование с картой без компаса

Ориентирование с картой, но без компаса отличается тем, что карту ориентируют по линиям местности или по ориентирам.

Ориентирование по линии местности, в походе применяется при совпадении маршрута с прямолинейным участком дороги, просеки, реки. В данном случае достаточно яровизировать направление еще на один ориентир. Пересечение этого направления с изображением линии местности на карте и даст точку стояния (метод полуобратной засечки).

Ориентирование по створу. Если вблизи от местонахождения удалось найти створ двух достаточно удаленных друг от друга и изображенных на карте местных предметов, то по линии створа и направлению еще на один ориентир (как в предыдущем случае) определяется точка стояния туриста.

Точечный ориентир и метод обратной засечки. При нахождении туриста вблизи точечного ориентира следует найти этот ориентир на карте и по второму ориентиру направить верхний обрез карты на север. Если ориентиры находятся далеко, точку стояния определяют методом обратной визирной засечки. Для этого, сориентировав карту, последовательно визируют и прочерчивают направления к двум ориентирам. Точка пересечения направлений будет точкой стояния. Для контроля берут третье направление.

Способ Болотова, применяют для определения точки стояния на местности, слабо «читаемой» по карте. Для этого из одной точки на листке прозрачной бумаги последовательно визируют и прочерчивают направления на три видимых на местности и опознанных на карте ориентира. Затем накладывают прозрачную бумагу на карту так, чтобы прочерченные направления на ориентиры прошли через их изображения на карте (рис.). При таком положении листка точка на нем (и карте) будет точкой местонахождения туриста. На практике путешественники часто прибегают также к приближенному ориентированию, определяя точку стояния по расстоянию до ближайшего имеющегося на карте ориентира.

Ориентирование без карты и компаса

Ориентирование без карты и компаса позволяет с помощью небесных светил и некоторых местных предметов определить стороны горизонта.

Ориентирование по часам и солнцу. Для этого часовую стрелку направляют в сторону солнца: при таком положении часов биссектриса угла между часовой стрелкой и цифрой «2» на циферблате (в период с октября по март — цифрой «1») укажет примерное направление на юг (рис.). Часы должны идти по местному времени. Точность ориентирования этим способом летом невелика. Ошибка может достигать величины 20-25°.

Ориентирование по Полярной звезде. Направление на Полярную звезду определяется следующим образом. Через две крайние звезды «ковша» Большой

Медведицы мысленно проводится прямая, на которой откладывается пятикратное расстояние между этими звездами. В конце пятого отрезка находится Полярная звезда, точно указывающая (ошибки менее 2°) на север (рис. 56).

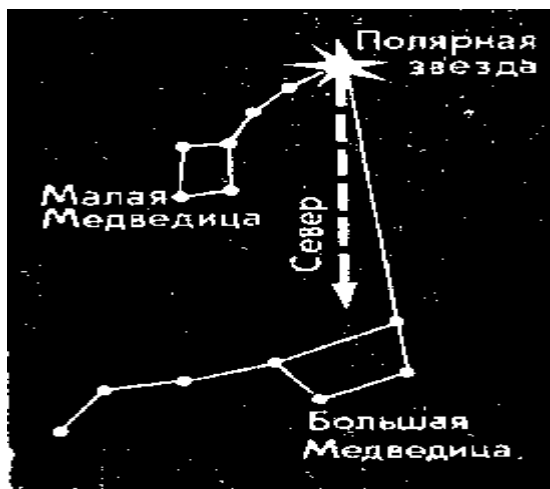


Рис. 56. Ориентирование по солнцу и часам (для зимнего времени года): 1 - до полудня; 2 — после полудня.

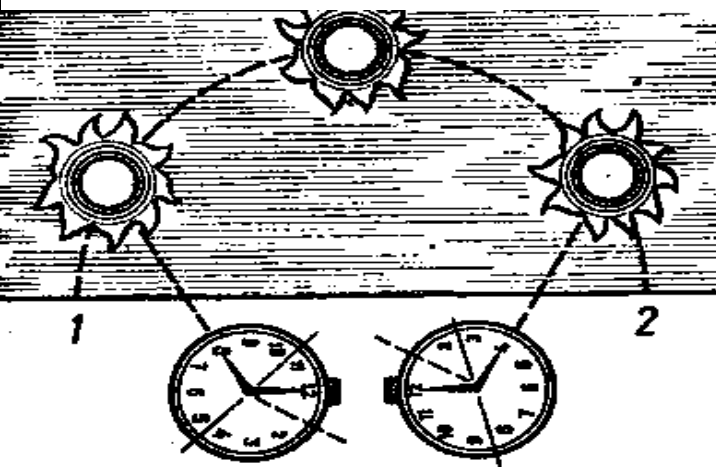


Рис. 57. Ориентирование по Полярной звезде

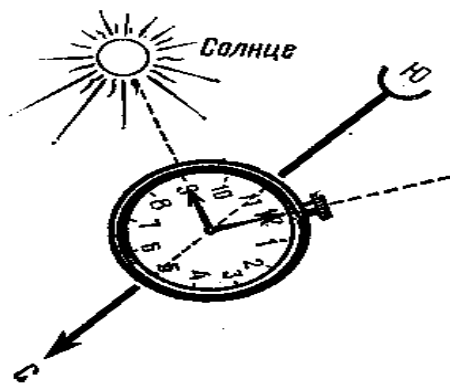
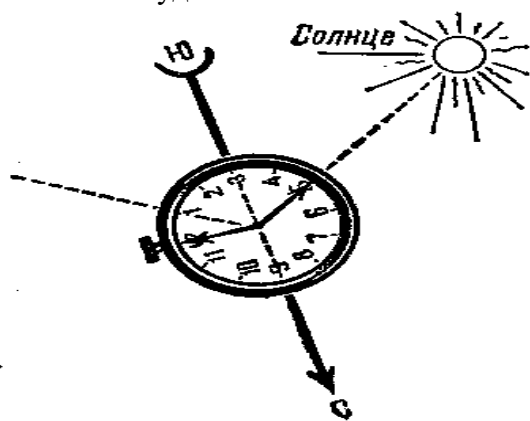


Рис. 58. Ориентирование по солнцу

Ориентирование по Луне. Для приблизительного ориентирования нужно знать, что летом в первую четверть Луна в 20 ч находится на юге, в 2 ч ночи — на западе, в последнюю четверть в 2 ч ночи — на востоке, в 8 ч утра — на юге.

При полнолунии ночью стороны горизонта определяют так же, как по Солнцу и часам, причем Луна принимается за Солнце.

10.4. Ориентирование по местным предметам

Некоторые местные предметы и признаки также могут служить простейшим, хотя и не очень точным «компасом» для путешественника (рис. 59).

Рис. Определение сторон горизонта по лесной просеке.

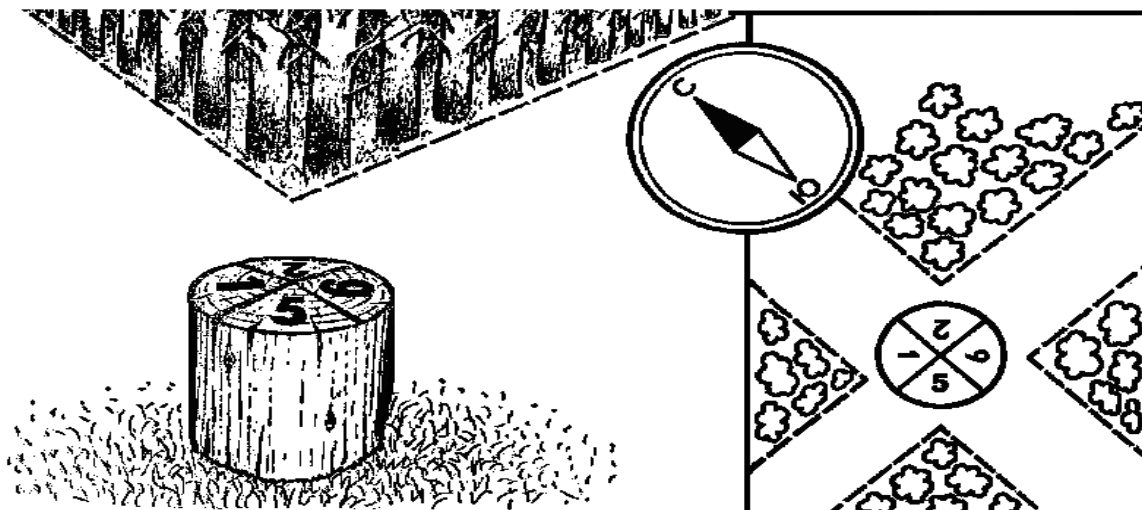


Рис. 59. Определение сторон горизонта по лесной просеке.

Известно, что мхи и лишайники покрывают северную сторону деревьев и камней, смола больше выступает на южной половине ствола хвойного дерева, муравьи устраивают свои жилища к югу от ближайших деревьев или кустов и делают южный склон муравейника более пологим, чем северный, алтарь у православных церквей находится на востоке и т. п.

Не рекомендуется ориентироваться по таким неверным, хотя и всем известным признакам, как густота и пышность кроны с той или иной стороны у отдельно стоящего или находящегося в гуще леса дерева, по годичным кольцам прироста древесины на пнях спиленных деревьев. И густота кроны, и ширина годичных колец зависят от целого ряда факторов, среди которых освещенность солнцем может быть не главным.

Весьма осторожно надо прибегать к ориентированию по квартальным столбам в лесу. Хотя считается, что ребро между двумя соседними гранями столба с наименьшими цифрами указывает на север (рис. 60), нужно помнить, что просеки в данном лесу могут быть прорублены не по меридианам и параллелям, а по линии рельефа или параллельно дорогам и границам угодий.

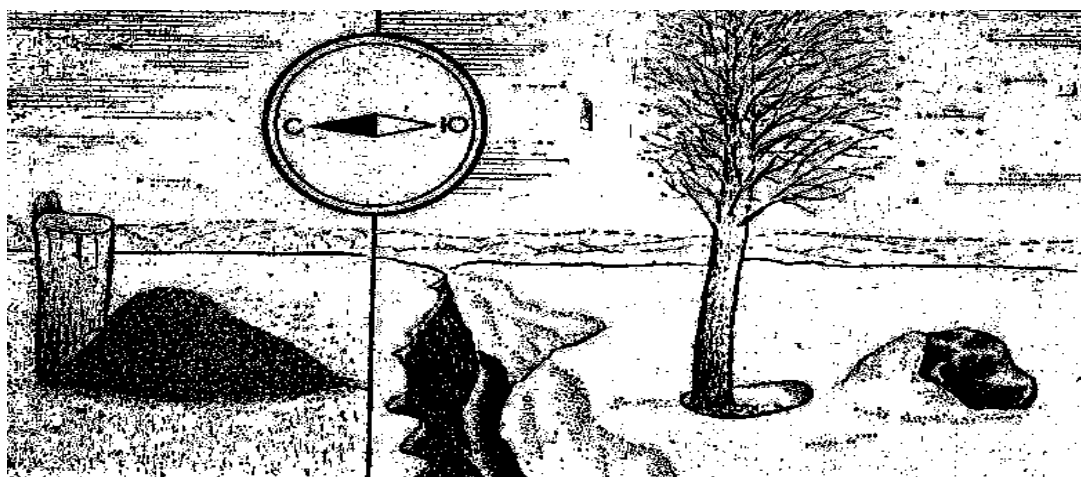


Рис. 60. Определение сторон горизонта по муравейнику; по таянию снега в овраге; по лунке у дерева; по снегу, прилипшему к камню.

10.5. Ориентирование по туристской маркировке

Туристская маркировка — это система специальных условных обозначений, которые наносятся на местные предметы для разметки туристских маршрутов.

Маркировка включает различные виды марок, направляющих стрелок, указателей и иных знаков, которые несут необходимую для туриста информацию и помогают ориентироваться на местности.

Главный элемент маркировки — маршрутная марка — имеет форму прямоугольника (основной формат— 180х240 мм), на белом поле которого нанесена цветная полоса или поставленный на угол квадрат (рис. 61). Марка с красной полосой обозначает многодневный категорийный маршрут, с синей — на значок «Турист», с зеленой — на трех-четырёх-дневные походы, с желтой — на одно - двух-дневные (с ночлегами). Марки с цветными квадратами обозначают различные маршруты для походов без ночлегов.

Ориентируясь по маркам и стрелкам, туристы могут пройти маршрут без карты, компаса и описания: указательные, предупреждающие, предписывающие и запрещающие знаки подскажут, где имеются объекты для осмотра, бивачные площадки, приюты, охраняемые природные достопримечательности, места для купания, каково расстояние от того или иного пункта, какие виды деятельности туристов разрешены, какие опасности ожидаются впереди и т. п. Некоторые из этих единых знаков приведены на рис. Туристская маркировка:

а — маршрутные марки; б — направляющие стрелки

Поскольку маркировка в полном объеме осуществляется, как правило, лишь на плановых маршрутах, в самостоятельных путешествиях I—III категорий сложности для ориентирования используются также знаки упрощенной маркировки.

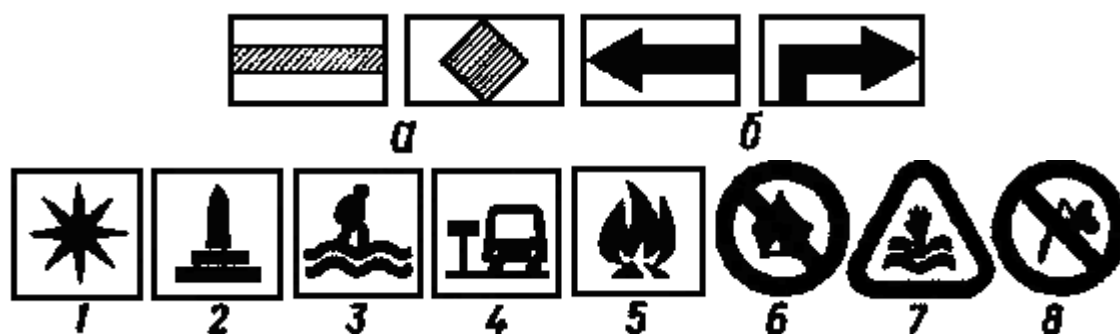


Рис. 61. Некоторые рекомендательные, запрещающие и ограничивающие знаки туристской маркировки: 1 - достопримечательность; 2 - памятник или памятное место; 3 - брод; 4 - автобусная остановка; 5 - место для разведения костра; 6 - привал запрещен; 7 - место, опасное для купания 8 - трогать запрещено.

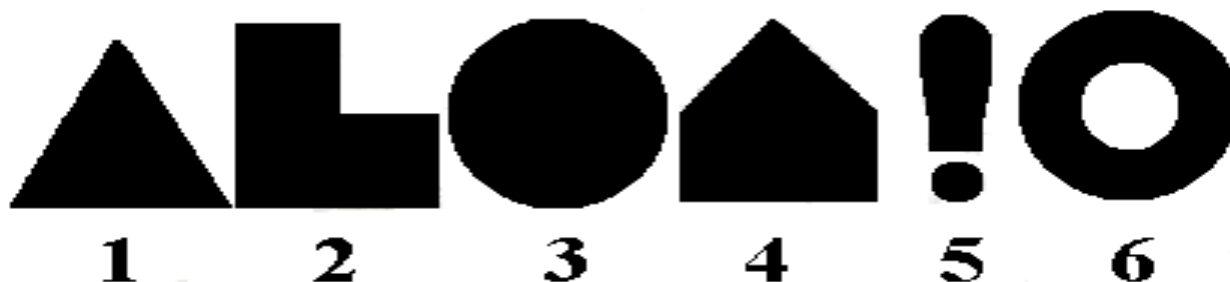


Рис. 62. Знаки упрощенной туристской маркировки: 1 - обзорная точка; 2 - памятник; 3 - питьевая вода; 4 - приют, место для бивака; 5 - опасность; 6 - конец пути.

10.6. Оценка расстояний и времени

Определение расстояния шагами

Для того чтобы определить расстояние по шагам нужно знать длину своего шага. Средняя длина двух шагов условно может быть принята равной 1,5 м. Счет шагов можно вести тройками, отсчитывая тройки попеременно под правую и левую ногу. При измерении больших расстояний каждую сотню отсчитанных пар или троек шагов отмечают записью, загибанием пальцев или другим способом. Более удобно пользоваться специальным прибором — шагомером.

Определение расстояния построением подобных треугольников

При определении расстояния до недоступных предметов используют различные приемы, связанные с построением подобных треугольников.

Определение расстояния по линейным размерам предметов. Для измерения расстояния турист, держа линейку на вытянутой руке, направляет ее на предмет, высота (длина) которого ему примерно известна. (рис. 63) Так, рост человека в метрах равен 1,7, колесо велосипеда имеет высоту 0,75, деревянный столб линии связи — 5-7, одноэтажный дом с крышей — 7-8, средневозрастной лес — 18-20; легковой автомобиль имеет длину в 4-4,5, грузовой автомобиль — 5-6, железнодорожный пассажирский вагон — 24-25; расстояние между столбами линий связи в среднем составляет 50-60 м и т. д.

Допустим, надо определить расстояние до столба линии связи. На линейке его изображение заняло 20 мм. Принимая длину руки взрослого человека приблизительно за 60 см, составляем пропорцию:

$$\frac{\text{длина руки}}{\text{расстояние до столба}} = \frac{\text{величина изображения на линейке}}{\text{высота столба}}$$

или $\frac{0,6}{x} = \frac{0,02}{6}$;

откуда $x = \frac{0,6 \times 6}{0,02} = 180$

Таким образом до столба 180 м.

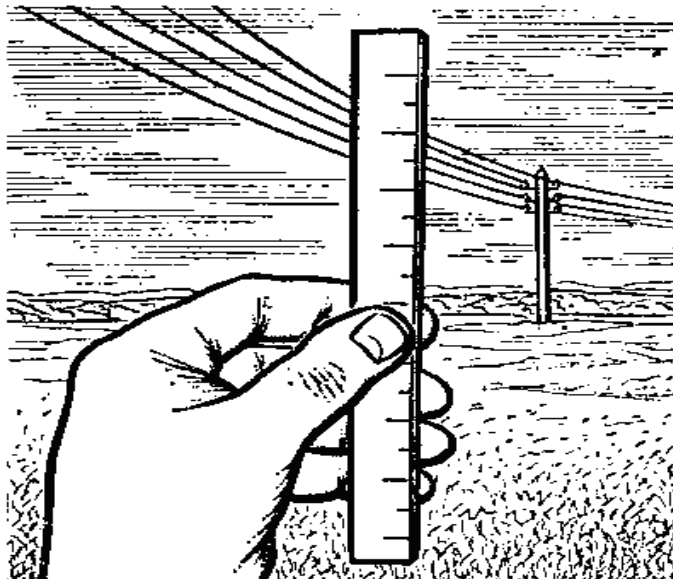


Рис. 63. Определение расстояния с помощью линейки.

Походные эталоны.

Для измерений на маршруте с помощью построения подобных треугольников туристам полезно знать некоторые другие походные эталоны.

Длина «четверти», то есть расстояние между концами расставленных большого пальца и мизинца у взрослого человека составляет примерно 18-22 см. Длина указательного пальца от основания большого пальца 11-13 см, от основания среднего — 7-8 см. Наибольшее расстояние между концами большого и указательного пальцев 16-18 см, между концами указательного и среднего пальцев — 8-10 см. Расстояние от глаз до поднятого большого пальца вытянутой руки — 60-70 см. Ширина указательного пальца около 2 см, ширина его ногтя 1 см. Ширина четырех пальцев ладони 7-8 см.

Конкретную длину этих и других эталонов каждый турист определяет самостоятельно и записывает в свою походную записную книжку.

Оценка расстояния глазомером и по слышимости звуков

Оценка расстояния глазомером. Для глазомерной оценки расстояния можно использовать следующую таблицу:

Таблица расстояния начала видимости предметов

Наименование	Расстояние
Дневное время	
Населенные пункты	10-12 км
Большие строения	8 км
Отдельные небольшие дома	5 км
Окна в домах (без переплета)	4 км
Трубы на крышах	3 км
Отдельные деревья	2 км
Люди (в виде точек)	1,5-2 км
Движения ног, рук человека	700 м
Переплеты оконных рам	500 м
Голова человека	400 м
Цвет и части одежды	250-300 м
Листья на деревьях	200 м
Черты лица, кисти рук	100 м
Глаза (в виде точек)	60-70 м
Ночное время	
Горящий костер	6-8 км
Свет карманного фонаря	1,5-2 км
Горящая спичка	1-1,5 км
Огонь папиросы	400-500 м

Особенности видения различных предметов на маршруте зависят от многих факторов, и в первую очередь от расстояния до предметов. Чем дальше расположен предмет, тем он выглядит ниже и уже, чем в действительности. Поэтому крупные

предметы кажутся ближе, чем мелкие. Лежащие предметы (например, поваленное дерево) кажутся длиннее, чем стоящие такого же размера.

Расстояние на воде, в ущелье, на снегу кажется короче действительного. Ширина реки с пологого берега представляется большей, чем при наблюдении с крутого берега. При взгляде снизу вверх от подножия горы на ее вершину склон кажется менее крутым, а предметы на горе ближе, чем при наблюдении сверху вниз, с горы. Ночью все источники света и ярко освещенные предметы представляются значительно ближе, чем в действительности. Днем светлые или окрашенные в яркие цвета предметы кажутся ближе, чем предметы темные или мало контрастирующие с природным фоном.

Поправки на психологические ошибки. При ориентировании и оценке расстояния на маршруте надо помнить, что крутизна обнаженных склонов кажется обычно большей, чем залесенных; расстояние до дальнего леса, реки, горы — короче реального; ровная дорога — менее длинной, чем такой же путь по бездорожью. Особенно «удлиняются» километры, пройденные с тяжелым рюкзаком, в непогоду или в условиях плохой видимости.

Вместе с тем при большом желании быстрее преодолеть расстояние или препятствие, их длина, крутизна, как правило, занижаются туристами.

Оценка расстояния по слышимости. Ниже приводится таблица слышимости различных звуков. В ней указана дальность начала слышимости звуков в открытой местности в условиях тишины и при нормальной влажности воздуха.

Источники звука	Средняя дальность начала слышимости
Шум идущего поезда	5-10 км
Стрельба из охотничьего ружья	2-4 км
Резкий шум мотора трактора, тягача, гудки автомашины	2-3 км
Лай собак, ржанье лошадей	1-2 км
Движение автомашин по шоссе	1-2 км
Громкий крик (неразборчиво)	1-1,5 км
Движение автомашин по грунтовой дороге	0,5-1 км
Падение, треск срубленного дерева	800 м
Стук топора, визг пилы, звяканье котелков	300-500 м
Разговор людей (неразборчиво)	200 м
Негромкая речь, кашель	50-100 м

10.7. Определение времени

Определить время можно по солнцу (солнечные часы), луне, звездам и отдельным явлениям природы, имеющим суточный ритм развития. Умение определять время без часов важно для туристов не столько на случай их потери или поломки, сколько для развития наблюдательности и осуществления различных видов наблюдения за природой.

Для ориентировочной оценки времени в ясные летние дни можно использовать цветы. Ниже приводится таблица с указанием времени, в которое раскрываются и закрываются некоторые наиболее часто встречающиеся цветы.

Определение времени по цветам

Названия растений	Время раскрытия цветов, ч	Время закрытия цветов, ч
Козлобородник луговой	4-5	10-11
Цикорий	5-6	15-16
Шиповник полевой	5-6	20-21
Одуванчик	6-7	15-16
Осот полевой	7-8	11-12
Лен полевой	7-8	17-18
Ястребинка зонтичная	7-8	18-19
Кувшинка белая	8-9	19-20
Фиалка трехцветная	8-9	16-17
Гвоздика полевая	10-11	14-15
Ноготки полевые	10-11	16-17
Кислица	10-11	18-19
Мать-и-мачеха	10-11	18-19
Табак душистый	20-21	
Фиалка ночная	21-22	

Приблизительно определить время в летние утренние часы можно также по пробуждению птиц и их первым песням.

Определение времени по пению птиц

Название птиц	Время первой песни, ч
Зяблик	2-2.30
Малиновка	3-4
Перепел	3.30-4
Дрозд	4-4.30
Пеночка	4-5
Синица	5-6
Воробей	6-7

10.8. Движение по азимуту

Азимут — угол, отсчитанный от направления на север до направления на данный предмет (ориентир) по ходу часовой стрелки. Азимут измеряется в градусах от 0 до 360. Если за исходное направление принимается географический меридиан, азимут называется истинным, если за исходное направление принимается магнитный меридиан, азимут называется магнитным.

Движение по азимуту заключается в определении на местности нужного направления по заданному азимуту и выдерживании этого направления в пути до выхода к намеченному пункту. В походе к движению по азимуту обычно прибегают на закрытой местности или в бездорожье, для чего заранее по карте определяют магнитные азимуты и расстояние до ориентиров.

Движение с использованием промежуточных ориентиров

При движении по азимуту практическая точность выхода па ориентир составляет обычно до 1/10 пройденного маршрута. Поэтому всегда желательно намечать на маршруте промежуточные ориентиры. Для этого перед движением устанавливают визирное приспособление компаса на нужное направление и ориентируют компас. Затем визируют в нужном направлении (или рядом с ним) какой-нибудь ярко выраженный и не очень отдаленный ориентир, к которому и двигаются. Достигнув ориентира, описанные выше действия повторяют вновь. При определении направления надо следить, чтобы северный конец стрелки компаса совпадал с отметкой севера на его лимбе.

При движении по азимуту на пути туристов могут встретиться значительные по ширине препятствия, например озеро или скальный участок. Для строгого выдерживания общего направления обходить их желательно поломаной прямой с наименьшим количеством «килен». При обходе следует записать величины промежуточных азимутов и расстояния, пройденные по ним.

Чтобы не сбиться с правильного направления, в процессе движения необходимо вычертить на листе блокнота (на планшете) путь обхода с углами и длинами «колен».

Движение без четких ориентиров

При отсутствии ориентиров, в поле, тундре, степи, при плохой видимости можно двигаться методом створа. Руководящий движением турист контролирует направление, находясь п конце группы: он видит всю цепочку туристов, может сопоставить ее направление с заданным азимутом и своевременно предупредить об отклонениях.

При свете солнца (луны, звезд) можно двигаться по азимуту, замерив угол направления по отношению к этим небесным телам. Через каждые полчаса их положение на небе надо уточнять с помощью компаса. Из приемов такого ориентирования наиболее распространено ориентирование по своей тени.

В ветреную погоду полезно запомнить направление ветра или движения облаков относительно сторон горизонта.

На широких открытых пространствах зимой можно ориентировать движение по снежным застругам. В залесенной местности для выдерживания направления рекомендуется поочередно обходить встречающиеся препятствия — деревья, кусты, завалы — то с левой, то с правой стороны.

При отсутствии промежуточных ориентиров нужно делать заведомое отклонение в определенную сторону от заданного азимута. Пройдя рассчитанное шагами или по времени движения расстояние до конечного ориентира, туристы круто сворачивают в сторону и разыскивают в новом направлении (одном, а не в двух противоположных, как было бы, если они двигались прямо по заданному азимуту) искомую точку на местности.

При больших расстояниях надо намечать ограничительные (боковые) ориентиры, а конечный ориентир выбирать по возможности линейным и таким, чтобы он был развернут широким фронтом к направлению движения туристов.

При потере ориентировки, на легком участке можно продолжить движение вперед всей группой до выхода на известное место. На сложном отрезке маршрута так делать нельзя: здесь лучше потратить время на тщательную разведку, чем идти вслепую, или вернуться назад к известному ориентиру.

Если туристы заблудились и разведка не дает надежды правильно сориентироваться, то при отсутствии дорог они должны выходить на «воду» и идти вдоль нее вниз по течению: ручей приведет к речке, та — к большой реке, на которой туристы обязательно встретят человека, жилье, получат необходимую помощь. По пути следует оставлять на видных местах туры с записками — это облегчит и ускорит поиск пропавших.

Глава XI. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ТУРИСТСКИХ ОБЩЕСТВЕННЫХ КАДРОВ

11.1. План подготовки общественных кадров по туризму

Среди основных направлений массовой туристской работы ведущее положение по праву занимают система обучения туристов и подготовка туристских общественных кадров. Обучение туристов организационно-методической работе, технике и тактике, методике организации общественно полезной работы, подготовке и проведению туристских слетов и соревнований через систему подготовки туристских общественных кадров позволяет решать не только педагогические (учебные, воспитательные, методические) вопросы, но и вопросы организации управления массовым самостоятельным туризмом.

Положением о туристских общественных кадрах предусмотрена подготовка следующих категорий туристского актива: руководителей походов выходного дня (в том числе и для сдачи норм «Алпомыш» и «Барчиной» по туризму) и походов на значок "Турист"; инструкторов туризма, руководителей спортивных туристских походов, общественного туристского актива (федераций туризма, комиссий, правлений клубов, туристских секций), судей туристских соревнований, членов туристской контрольно-спасательной службы (КСС) и контрольно-спасательных отрядов (КСО).

Требования к уровню подготовки руководителей и участников туристских походов нашли отражение в руководящих документах. Так, положением о физкультурном комплексе «Алпомыш» и «Барчиной» предусмотрено, что руководители походов выходного дня на значок «Алпомыш» и «Барчиной» должны иметь подготовку в объеме первого этапа начальной туристской подготовки. "Правила организации и проведения самостоятельных туристских походов и путешествий на территории Узбекистан" устанавливают определенные требования к уровню подготовки руководителей и участников походов. В частности, руководителям и участникам походов I категории сложности необходимо иметь знания в объеме второго этапа начальной туристской подготовки, руководителям и участникам походов II-III категорий сложности - в объеме средней, а руководителям и участникам походов IV-V категорий сложности - высшей туристской подготовки.

Основа обучения туристских общественных кадров, относящихся к категориям руководителей туристских походов и инструкторов туризма, - общая и специальная подготовка, осуществляемая в три этапа:

- начальная туристская подготовка, которая включает подготовку руководителей и участников походов выходного дня, многодневных некатегорийных походов и походов I категории сложности;
- средняя туристская (или инструкторская) подготовка, которая включает подготовку руководителей и участников походов II и III категорий сложности (или инструкторов туризма);
- высшая туристская (или инструкторская) подготовка, которая включает подготовку руководителей и участников походов IV и V категорий сложности (или старших инструкторов туризма).

Подготовка туристских общественных кадров осуществляется в школах и на семинарах (сборах), организуемых советами по туризму и экскурсиям, Институтом повышения квалификации работников туристско-экскурсионных организаций и его филиалами, городскими и районными туристскими клубами, советами ДСО, клубами туристов и туристскими секциями коллективов физической культуры, станциями юных туристов. Слушатели школ обучаются без отрыва от работы или учебы. Семинары (сборы) проводятся в свободное от работы или учебы время - в период отпуска или каникул.

Формы учебных занятий в школах, на семинарах (сборах) по подготовке туристских общественных кадров - лекции, семинарские и практические занятия, учебно-тренировочные походы, консультации, самостоятельная работа слушателей.

Подготовка туристских общественных кадров, призванных осуществлять работу по организации и проведению массовых туристских мероприятий - походов выходного дня, походов на значок "Турист" и походов I категории сложности, осуществляется на этапе начальной туристской подготовки, разделяемой на два полуэтапа: начальной туристской подготовки "А" (НТП-А) и начальной туристской подготовки "Б" (НТП-Б).

Организация первого этапа начальной туристской подготовки (по программе НТП-А), подробно рассмотренная на, обеспечивается, как правило, туристскими секциями коллективов физической культуры. Организацию же второго этапа (по программе НТП-Б) могут осуществлять лишь клубы туристов больших коллективов при наличии инструкторского состава требуемого уровня подготовки. Для туристских секций, не имеющих такой возможности, руководителей многодневных некатегорийных походов и походов I категории сложности назначают городские (районные) клубы и комиссии туризма добровольных спортивных обществ профсоюзов.

Второй этап начальной туристской подготовки осуществляется в соответствии с учебным планом НТП-Б объемом 60 учебных часов, в том числе: 30 час. в период подготовки к учебному походу (из них 20 лекционных и 10 практических занятий в помещении) и 30 час. практических занятий во время учебно-тренировочного похода.

Учебный план НТП-Б содержит два раздела: "Основные направления массовой туристской работы" (общий для учебных планов семинаров по НТП-Б, независимо от вида туризма) и "Специальная подготовка по видам туризма" (имеющий для разных видов туризма некоторые вариации, но не принципиальные: не более чем на один учебный час на ту или иную тему второго раздела учебного плана).

Раздел "Специальная подготовка по видам туризма" содержит 11 тем, в том числе: особенности данного вида туризма, основные принципы классифицирования маршрутов в нем, содержание и правила организации, подготовки и проведения многодневных походов по данному виду туризма, а также ряд тем практического характера: снаряжение, питание, техника и тактика, организация бивака, физическая подготовка туриста, гигиена туриста и оказание доврачебной помощи при различных травмах, основы топографической подготовки и особенности ориентирования на местности в данном виде туризма, организация наблюдений в походе.

Туристы, прошедшие обучение по программе НТП-Б (или сдавшие экзамены экстерном за курс НТП-Б) и получившие опыт участия в походе I категории сложности, приобретают право руководства походами на значок "Турист" и походами I категории сложности, а также поступления в школу средней туристской подготовки (СТП).

Еще более специализированной и углубленной является подготовка туристских общественных кадров на уровне средней туристской (участники и руководители походов II и III категорий сложности), средней инструкторской (инструкторы по видам туризма), высшей туристской (участники и руководители походов IV и V категорий сложности) и высшей инструкторской (старшие инструкторы по видам туризма) подготовки. Программы средней туристской и средней инструкторской подготовки обеспечиваются учебным планом в 160 часов (включая учебно-тренировочный поход), высшей подготовки - учебными планами в 200 часов (также включая учебно-тренировочный поход).

Кроме перечисленных выше категорий туристов в школу средней туристской подготовки принимаются также младшие инструкторы туризма, имеющие соответствующий туристский опыт и достигшие 18-летнего возраста. Это звание присваивается учащимся общеобразовательных школ колледжей и лицеев достигшим 15-летнего возраста, имеющим значок "Турист" и успешно окончившим семинар или сбор по подготовке младших инструкторов туризма.

Система подготовки общественных туристских кадров - важное звено в туристско-экскурсионной работе, в значительной мере обеспечивающее решение воспитательных, образовательных, спортивно-оздоровительных задач средствами туризма. Многолетний опыт практики управления самостоятельным туризмом показал что подойти к необходимому уровню первого и наиболее массового звена системы самостоятельного туризма (туристской секции коллектива физической культуры), эффективному управлению организацией массовой туристской работы возможно лишь через подготовку туристских общественных кадров первого звена: общественного туристского актив (председателей туристских секций), руководителей походов выходного дня и массовых многодневных походов, судей туристских соревнований. Подготовка общественного туристского актива среднего звена (в том числе инструкторов туризма, руководителей походов II-III категорий сложности) обеспечивает подготовка актива массового звена и т. д. Другими словами, система подготовки туристских общественных кадров функционирует достаточно эффективно лишь при наличии обратных связей.

11.2. Формирование личностных качеств у занимающихся туризмом

Как уже говорилось, одной из важнейших функций туризма как общественного явления в современных условиях выступает формирование всесторонней и гармонически развитой личности, сознательного и активного строителя нового общества, сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Все компоненты гармонического воспитания взаимосвязаны. В туристской деятельности учащейся молодежи эта связь выражается в общей направленности задач воспитания, которые, дополняя друг друга, обеспечивают формирование человека интеллектуально развитого, физически

сильного и закаленного, готового к труду и интенсивной общественной деятельности.

Гармоничное воспитание включает идейно-политическое, нравственное, трудовое, эстетическое и физическое воспитание, а также политехническое обучение.

Идейно-политическое воспитание предусматривает формирование гражданской зрелости, развитие общественной активности и выработку навыков общественного поведения в неразрывной связи с патриотическим и интернациональным воспитанием. Молодежь должна ценить то, что создано творческим трудом миллионов людей разных национальностей, что завоевано в жестоких боях с фашизмом.

Общественное воспитание средствами туризма имеет целью воспитание коллективистов, т. е. людей, ставящих общественные интересы выше личных, умеющих, преодолевая трудности и препятствия, делить радости и огорчения коллектива. Особенно проявляется роль коллектива в походах различной сложности. Дружная группа - залог успешного прохождения маршрута, хорошей организации активного отдыха.

Важно подчеркнуть, что в туристских путешествиях, даже небольших по протяженности и продолжительности, рождаются чувство коллективизма, любовь к природе, расширяется кругозор участников. Общая цель в походе сближает людей разного возраста. Каждый пройденный километр пути укрепляет уверенность в своих силах, приносит большое моральное удовлетворение.

Трудовое воспитание средствами туризма заключается в формировании умений и навыков самообслуживания и общественно полезной деятельности. Участники туристской группы должны обеспечивать самостоятельную жизнедеятельность на все время маршрута: ориентироваться и преодолевать препятствия, ставить лагерь, готовить пищу, ремонтировать снаряжение, чинить одежду, фотографировать, делать описание маршрута. Благодаря этому туристы не только усваивают элементарные приемы бытового труда, но и учатся проявлять сознательную дисциплину, организованность, согласованность совместных действий в работе.

Эстетическое воспитание. Туризм, как никакой другой вид человеческой деятельности, приобщает занимающихся им к прекрасному в природе и обществе, наполняет жизнь духовным содержанием, делает ее красивее, богаче, помогает лучше познать окружающий мир. Великий русский педагог К. Д. Ушинский называл природу прекрасным воспитателем молодого поколения. В природе человек встречается с проявлением ее могучих сил, с гармонией красок, с безграничным пространством лесов, полей, рек, озер, горных хребтов.

"Путешествие, - писал К. Г. Паустовский, - накладывает неизгладимый след в нашем сознании... Если хотите быть подлинными сыновьями своей страны и всей земли, людьми мужества и гуманности, труда и борьбы, людьми, создающими духовные ценности, то будьте верны музе дальних странствий и путешествуйте в меру своих сил и свободного времени. Потому что каждое путешествие - это проникновение в область значительного и прекрасного".

В тренировочных и походных условиях воспитываются волевые качества: смелость и решительность, терпеливость, настойчивость, инициативность,

дисциплинированность. Всестороннее воспитание волевых качеств должно входить в основное содержание подготовки туристов.

Смелость - это способность действовать в опасных для жизни, здоровья и престижа человека ситуациях, не снижая качества деятельности. Под решительностью понимают способность человека быстро принимать решение и приступать к его осуществлению в значимой для него ситуации, особенно при неуверенности или боязни.

Смелость и решительность играют существенную роль при прохождении маршрута и преодолении сложных естественных препятствий: водных преград, перевалов, ледников и т. п. Воспитание этих качеств осуществляется постоянно. Немаловажное значение при этом имеет постепенное усложнение упражнений и повышение требований при их выполнении: увеличение длины и крутизны склонов для спусков и подъемов; выполнение упражнений в равновесии на повышенной и суженной опоре (канат, трос или веревка); прыжки в воду с большой высоты; сближение ворот в технике водного туризма; спуск "дюльфером" и спортивным способом со склонов различной крутизны; хождение по ледовым склонам на кошках; переправа вброд через горную реку.

Терпеливость выражается в способности поддерживать с помощью дополнительного волевого усилия напряженность (интенсивность) работы на заданном уровне при возникновении внутренних условий, препятствующих этому (например, при утомлении на тренировке или на маршруте похода, недостатке кислорода в горах). Мерой терпеливости может быть время от момента появления усталости до отказа поддерживать усилие на заданном уровне.

Настойчивость - это проявляемое постоянно стремление достичь цели, несмотря на трудности и неудачи. В ходе подготовки к походу или соревнованиям необходимо ставить туриста в условия, приближенные к походным: тренироваться и соревноваться при любой погоде, постепенно усложнять трассы тренировок и соревнований по технике туризма, сокращать интервалы отдыха между сериями нагрузок, требовать выполнения заданной работы до конца, увеличивать протяженность походов выходного дня и скорость прохождения маршрута.

Инициативность - проявление творчества в деятельности, внутреннее побуждение к ее новым формам.

Волевые качества, ставшие чертами личности туриста, определяют в комплексе важнейшее свойство "спортивного характера" - волю к победе на соревнованиях или к прохождению запланированного туристского маршрута, соединяющую в себе способность к предельной мобилизации и сосредоточению в экстремальных условиях, уверенность и общую психическую устойчивость, быстрое принятие решений. В единстве с этим свойством воспитываются и такие черты характера, как дисциплинированность, обязательность, спортивное трудолюбие.

Соблюдение дисциплины в группе позволяет целенаправленно и планомерно готовиться к достижению высоких спортивных результатов в туризме, создавать атмосферу радости и уверенности в своих силах на маршруте, чувствовать поддержку товарищей. Воспитание сознательной дисциплины у туристов имеет свою специфику, поскольку занятия туризмом носят добровольный характер. Походы совершаются, как правило, только во время отпуска или каникул, в

основном на свои средства. Руководят подготовкой к походу, тренировками во многих случаях спортсмены, туристский и жизненный опыт которых незначительно превосходит опыт участников. Особенно важно понимание того, что дисциплина - это прежде всего подчинение интересам коллектива, борьба с собственными желаниями, вступающими в противоречие с нормами поведения в обществе.

Развивать волевые усилия занимающихся туризмом следует постоянно. Для этого надо: постепенно повышать степень трудности тренировочных занятий; в ситуациях, моделирующих поход или соревнования по технике туризма, вызывать быстрые и энергичные волевые напряжения путем повышения интенсивности упражнений; создавать уверенность в выполнении любых заданий; максимально концентрировать внимание на заданиях, вырабатывающих способность к продолжительным волевым усилиям.

На туристском маршруте часто приходится встречаться с неожиданными трудностями или ситуациями (сложные участки подъема или спуска, пороги или водопады, лавиноопасные склоны, сложные метеорологические условия: пурга, гроза, сильный мороз или палящий зной; встречи с хищными животными; стихийные бедствия: землетрясение, наводнение, сель, извержение вулкана, сход лавины). В каждой из подобных ситуаций туристы должны находить выход и обеспечить свою безопасность, для чего необходимо умение регулировать психические состояния, т.е. знать приемы и методы понижения уровня возбуждения с целью успокоения. К таким методам относятся:

1) словесные самовоздействия для снижения психической напряженности: самоприказы типа "успокойся", "не волнуйся", "возьми себя в руки"; переключение мыслей и внимания на образы и явления, вызывающие положительные эмоциональные реакции,- воспоминания эпизодов предыдущих походов или восхождений, кинофильмов, литературы; изменение направления мыслей, или "отвлечение", "переключение"; использование специальных приемов воздействия через вторую сигнальную систему (применение слов, которые могут действовать успокаивающе или, наоборот, возбуждающе, например: "молодец", "хорошо", "нормально", "не бойся", "не спеши").

2) словесные воздействия на группу шуткой или рассказом о подобных случаях с положительным исходом;

3) воздействие со стороны тренера или руководителя группы:

внушающее действие тренера; словесная поддержка участников похода, одобрение во время прохождения сложных препятствий ("молодец", "так держать").

Психологическая подготовка. В условиях подготовки команды (группы) к туристским походам особое значение придается психологической готовности участников. Туристская группа, длительное время находясь на маршруте, решает все задачи жизнеобеспечения самостоятельно. Туристов важно заранее приучать к трудностям, которые могут встретиться в походе (сложные метеорологические условия, естественные препятствия, тяжесть рюкзака), воспитывать способность быстро принимать решения в сложной обстановке, создавать психологическую устойчивость коллектива при неблагоприятных условиях. Значительный эффект достигается при совместных тренировках участников группы, в походах выходного дня, при участии в соревнованиях по видам туризма. В создании хорошего

психологического микроклимата в команде многое зависит от ее руководителя (тренера). На маршруте его решения становятся законом для участников, а их правильность и своевременность - залогом успешного и безаварийного прохождения маршрута.

Личность тренера оказывает огромное влияние на воспитательный процесс. Наиболее важные положительные качества тренера: эмоциональная стабильность (отсутствие перепадов в настроении или умение скрыть их); целеустремленность в работе; оптимистическая реакция на трудности; последовательность в применении психологического стимулирования (подбадривание, похвала должны использоваться чаще, чем укор и возмущение); способность постоянно поддерживать высокое моральное состояние группы на маршруте и на тренировке; интеллигентность; способность настроить туристов на реализацию своих замыслов; умение не ронять авторитет ни при каких обстоятельствах; способность оказать помощь любой туристской группе, попавшей в аварийную ситуацию.

Постоянное одергивание, грубый окрик, чрезмерное фиксирование внимания туриста на его недостатках, опасностях предстоящей деятельности, поддразнивание ведут к неуверенности, а через нее - к тревожности, нерешительности, боязни, потере инициативности. На тренере команды лежит ответственность за создание нравственного климата в коллективе. В. И. Ленин говорил, что качество руководителя определяется не силой власти, а силой авторитета, силой энергии, большей опытности, большей разносторонности, талантливости. Там, где тренер демонстрирует высокие профессиональные качества, смотрит далеко вперед в планомерной подготовке туристов, вникает в детали жизни своих учеников, постоянно работает с ними, уважительно и требовательно относится к ним, будет хороший психологический и нравственный климат.

Формированием социально-психологического климата можно и нужно управлять. Длительная подготовка участников туристских походов к работе в автономных условиях, подбор людей, совместная тренировка, ухоженность группы, материально-техническое обеспечение, общие задачи членов коллектива являются основой успеха и результативности. Только дружная и сплоченная команда может пройти сложный маршрут и победить в борьбе с природой.

Прикладное значение воспитания личностных качеств туриста состоит в обеспечении всестороннего развития физической деятельности в единстве с его духовным формированием для эффективного применения в творческом производительном труде на благо общества.

11.3. Подготовка судей по туристским соревнованиям

Подготовка судей по туристским соревнованиям - одна из важнейших задач комиссии по слетам и соревнованиям туристской секции (клуба туристов) коллектива физкультуры.

В туристской секции коллектива физкультуры подготовка судей по туристским соревнованиям проводится по программе начальной подготовки судей объемом в 40 учебных часов. Учебным планом семинара судей предусматривается 16 час. на лекции и 24 час на практические занятия по следующим темам: физическая культура и спорт в Узбекистан, Положение о судьях и судейских коллегия; по

туристским соревнованиям, организация и проведение туристских слетов и соревнований, правила туристских соревнований работа службы дистанции соревнований, работа судей на этапах работа секретариата и службы информации, организация работы бригад старта и финиша, методика судейства отдельных видов соревнований.

Теоретическая подготовка судей, получаемая ими на лекциях подкрепляется специально организуемыми учебными соревнованиями, на которых отрабатываются основные вопросы практической работы судейских бригад, обслуживающих туристские соревнования.

Работа службы дистанции - планирование, разметка и оборудование дистанции на местности; организация мероприятий по обеспечению безопасности, медицинского обеспечения на дистанции; работа службы дистанции непосредственно перед началом соревнований и работа во время них.

Работа судей на этапах - условия преодоления этапа с демонстрацией вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка всех возможных нарушений и пользование таблицей штрафов; разбор возможных вариантов прохождения этапов, предусмотренных Правилами и условиями соревнований, ситуаций и действий судей; практика судей в оценке ошибок.

Работа секретариата и службы информации - оформление места работы секретариата; репетиция приема заявок, проведения жеребьевки, оформления командных карточек, организация предстартовой информации участников, информация о предварительных результатах; практика в обработке результатов соревнований и организация награждения победителей.

Работа бригад старта и финиша - проверка соответствия снаряжения и формы участников требованиям Правил и положения о соревнованиях; работа судьи-стартера и секретаря; виды старта; работа судей и секретарей на финише; взаимодействие бригад старта и финиша с секретариатом и комендантской службой.

На учебных соревнованиях, непосредственно предшествующих слету, отрабатываются и такие вопросы, как регламент соревнований, место и порядок церемонии открытия и закрытия слета, награждения победителей, места размещения конкурсных материалов и проведения конкурсов, система работы конкурсных комиссий и организация свободного времени участников, включая вопросы определения удобных мест для тренировок и разминок участников соревнований, для работы редколлегии боевых листков и т. п.

Важное условие подготовки квалифицированных судей по туристским соревнованиям - постоянное активное участие их в судейской работе по другим видам спорта на соревнованиях, проводимых советом коллектива физической культуры, районным комитетом по физической культуре и спорту, областным советом ДСО, - по легкоатлетическому кроссу, легкой атлетике, лыжным гонкам, многоборью комплекса «Алпомыш» и «Барчиной». Практика судейства разных соревнований значительно расширяет кругозор спортивного судьи, повышает его судейскую культуру и эрудицию, позволяет накапливать ценный судейский опыт, который невозможно заменить только лекциями и даже хорошо организованными практическими занятиями.

11.4. Организация и проведение слета

Организуют туристский слет (соревнования по туристской технике) коллектива физкультуры местные комитеты профсоюза, спортивные клубы вузов, заблаговременно внося его в свои календарные планы спортивных мероприятий.

В оргкомитет туристского слета входят: представитель проводящей организации, главный судья соревнований на слете, представители комсомольской и других общественных организаций. Оргкомитет согласовывает проведение слета с местными советами, лесничествами, на территории которых он планируется, утверждает главную судейскую коллегию, решает вопросы материально-технического, медицинского, хозяйственного, транспортного обеспечения слета, обеспечения безопасности участников соревнований.

Все мероприятия слета (соревнования, конкурсы) проводятся в полном соответствии с положением о слете и условиями проведения соревнований (конкурсов); последние либо включаются в положение, либо служат письменным приложением к нему. Оба документа утверждаются проводящей организацией, и только она (ее представитель на слете) имеет право вносить в них какие-либо изменения.

Положение о слете содержит следующие обязательные разделы: цель и задачи слета; время и место его проведения; программа; определение результатов; награждение победителей.

В зависимости от масштаба слета (а для большого производственного коллектива, научного, хозяйственного объединения туристский слет может быть крупным мероприятием с участием множества команд, гостей) в положение могут быть включены и другие разделы:

- руководство подготовкой и проведением слета; участники слета;
- финансирование, порядок и сроки подачи заявок, требуемая документация; порядок и сроки регистрации участников;
- снаряжение и инвентарь.

Изменения и дополнения в положение вносятся представителем проводящей организации не позднее начала первой жеребьевки команд. Однако при возникновении условий, угрожающих безопасности участников или делающих невозможным проведение соревнований, они должны быть отложены, а если уже начались - то прерваны. Если соревнования в тот же день провести невозможно, решение о дальнейшем их проведении и зачете результатов принимает главная судейская коллегия слета.

Все соревнования по технике отдельных видов туризма, по спортивному ориентированию (если они предусмотрены программой слета) проводятся в полном соответствии с Правилами этих соревнований. Если, однако, программой слета предусмотрены соревнования комбинированные, включающие военно-прикладные навыки, элементы туристской техники и техники ориентирования, отдельные нормативы комплекса «Алпомыш» и «Барчиной», организаторы соревнований разрабатывают подробные условия, имеющие силу Правил.

Подготовка к слетам и соревнованиям по видам туризма начинается задолго до их начала с включением планируемого мероприятия в календарный план, который составляется по следующей форме:

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Место проведения	Участники и их число	Ответственные за проведение	Сумма расходов

Организация, проводящая мероприятие, создает оргкомитет и принимает постановление (издает приказ) о проведении слета или соревнований, которые, как правило, приурочиваются к знаменательным датам. Постановление (приказ) и положение о слете или соревнованиях рассылаются организациям, участвующим в мероприятии, за месяц до его начала - при уровне до областного и за 3 месяца - при республиканском или всесоюзном.

В табл. 19 приведена схема общепринятого плана работы оргкомитета слета (туристских соревнований). Вместе с постановлением о его проведении, положением и сметой расходов рабочий план мероприятий оргкомитета составляет основную документацию, определяющую его работу.

Таблица 19

План основных мероприятий оргкомитета туристского слета

№ п/п	Мероприятия	Срок выполнения	Ответственный
1	Комплектование главной судейской коллегии	За 4-6 месяцев до начала	Главный судья
2	Выбор места слета. Согласование района с местными органами власти, лесничеством, санэпидстанцией	За 3-5 месяцев до начала	Член оргкомитета
3	Подготовка снаряжения и инвентаря	За месяц до начала	Комендант
4	Заказ автотранспорта	То же	Член оргкомитета
5	Подготовка судейской документации	"	То же
6	Подготовка трасс соревнований	"	Главный судья
7	Организация пропаганды слета (изготовление афиши, эмблем, значков, программы слета, пригласительных билетов, связь с прессой, радио, телевидением и т. д.)	"	Член оргкомитета
8	Приобретение призов, медалей и дипломов для награждения победителей	"	То же
9	Обеспечение медицинским обслуживанием	За месяц до начала	"
10	Приглашение на слет ветеранов войны и труда, деятелей культуры, лучших спортсменов	То же	"
11	Обеспечение работы буфетов, киосков	"	"

	по продаже продуктов, сувениров, газет, краеведческой и туристской литературы		
12	Обеспечение транспортными средствами и инвентарем трудового десанта	"	"
13	Подготовка к трудовому десанту	"	"
14	Оборудование центра соревнований	Накануне слета	Комендант
15	Организация встречи участников	То же	Член оргкомитета
16	Обеспечение питанием участников и судей	В дни слета	То же
17	Организация природоохранных и противопожарных мероприятий, мер безопасности	То же	"
18	Организация отъезда	В дни слета	Член оргкомитета
19	Подведение итогов слета, составление отчета	В течение недели	Председатель оргкомитета
20	Пропаганда проведенного мероприятия (фотогазеты, радио и телевидение, печать)	В течение месяца	Член оргкомитета

Как видно из таблицы, круг вопросов, решаемых оргкомитетом и главной судейской коллегией слета в период его организации и подготовки, довольно широк и включает часть мероприятий, характерных для организации любых спортивных соревнований: комплектование главной судейской коллегии и подготовка судейской документации, транспортные вопросы, организация питания участников и судей, организация награждения и др. Другая часть вопросов специфична именно для туристских соревнований: выбор места слета, подготовка трасс соревнований, материально-техническое обеспечение.

Выбор и подготовка места слета. Выбор места слета определяется требованиями безопасности участников, удобства подъездов и подходов, планировки лагеря, обеспеченности водой и топливом, пожарной безопасности и охраны природы, ландшафтной характеристикой местности с точки зрения прокладывания интересных для участников и зрителей дистанций соревнований.

При выборе места слета тщательно анализируются все его достоинства и недостатки, осуществляется предварительная планировка лагеря, определяются участки, пригодные для прокладки дистанций соревнований, для старта и финиша по каждой дистанции, для размещения главной судейской коллегии, врача, секретариата. Определяется также объем работ комендантской службы слета.

Для проведения слетов обычно выбираются живописные места в пригородных лесных зонах, где имеются источники питьевой воды, подъездные пути. Лучше всего организовать слет в районе профилактория данного коллектива, спортивно-оздоровительного лагеря. Схема размещения команд разрабатывается заранее.

Предусматриваются места для приготовления пищи на примусах или кострах, подвозятся дрова, оборудуются места для умывания, устройства туалетов и мусорных ям. В судейском лагере устанавливается большая палатка (или навес) для совещаний главной судейской коллегии, работы мандатной комиссии. На поляне размечается каперной лентой линейка для построения участников, устанавливается флагшток для подъема флага соревнований. Комендантская служба оборудует и оформляет места открытия и закрытия слета, старта и финиша соревнований по видам туризма.

Подготовка дистанций соревнований. Дистанции соревнований должны быть логичными, зрелищными, безопасными и полностью соответствовать уровню подготовки участников слета.

Размечает и готовит трассу соревнований служба дистанций, возглавляемая ее начальником. Все этапы должны быть заметны для участников и ограждены коридором от зрителей. Вся трасса полосы препятствий маркируется. Служба дистанций должна подготовить соответствующий картографический материал (его корректировку и тиражирование), оборудовать дистанции знаками контрольных пунктов со средствами отметки об их прохождении.

Дистанции соревнований на слете коллектива физической культуры должны быть максимально доступными для всех желающих. Ставить их рекомендуется в местах, где они логичны. Так, навесную переправу лучше организовать над рекой или оврагом, а не на поляне между двумя деревьями. Более сложные участки обычно размещаются в начале дистанции, а переправы вброд - в конце. При оборудовании дополнительных параллельных маршрутов увеличивается пропускная способность соревнований.

Материально-техническое обеспечение слета предусматривает обеспечение участников слета и судей лагерным снаряжением (палатки, костровые принадлежности или примусное хозяйство, посуда для приготовления пищи, хозяйственный инвентарь) и продуктами питания; снаряжением для соревнований и работы судейской коллегии; средствами для проведения конкурсов и работы жюри.

Перед началом слета готовятся афиши, плакаты, транспаранты, щиты информации, которые передаются коменданту. Комендантской службе отводится основная роль в материально-техническом обеспечении слета. Комендант получает снаряжение и инвентарь, под расписку выдает их начальникам дистанций и принимает от них по окончании слета.

В соответствии с заявкой главного секретаря слета должны быть подготовлены бланки протоколов, канцелярские принадлежности (папки, скоросшиватели, карандаши, фломастеры, скрепки, кнопки, клей, резинки, бумага и т. д.), дипломы, хронометры, нагрудные номера, отличительные знаки судей (значки, эмблемы, нарукавные повязки, судейские карточки, бланки справок о судействе).

Организация лагеря слета и питания его участников в полевых условиях практически та же, что и в условиях туристского похода.

Материально-техническое обеспечение соревнований полностью зависит от их содержания, видов и класса, условий проведения, требований, предъявляемых положением о соревнованиях к снаряжению. Соревнования по технике отдельных видов туризма требуют соответствующего горно-пешеходного снаряжения (веревки,

страховочные пояса, карабины, рукавицы, каски), байдарок, велосипедов и т. п. Положением оговаривается, с каким снаряжением команды прибывают на слет. А оборудование дистанций полностью обеспечивается организаторами слета.

Материально-техническое обеспечение конкурсной программы слета - определяющий фактор успешного проведения конкурсов. Так, для просмотра кинофильмов и слайдфильмов необходимы: кинопроектор для 16-миллиметровой пленки со звуковой установкой; кинопроектор для пленки 8-С и 8-миллиметровой ("Русь"); не менее двух диапроекторов с кассетами ("Свистязь", "Протон", "Альфа"), магнитофоны (кассетный и катушечные для двух- и четырехдорожечных записей) и пустые кассеты; микрофон со стойкой; усилитель со стандартным входом для микрофона, магнитофона, проигрывателя и акустическая система мощностью не менее 10 ватт на каждые 100 зрителей; кабели-удлинители, тройники, переходники со специальными валами на стандартную трех - или пятиштырьковую колодку; экраны.

Проведение слета. При планировании дистанций и в процессе соревнований первостепенное значение приобретают меры безопасности, природоохранные и противопожарные. Так, участок реки для организации переправы должен быть выбран с твердым и ровным дном, безопасными подходами. Недопустимы прохождение дистанции и организация страховки с некачественным снаряжением. Постоянными должны быть наблюдения медико-санитарной службы за приготовлением пищи, качеством воды, состоянием туалетов, мусорных ям.

На соревнованиях по технике отдельных видов туризма обеспечение безопасности (организация судейской страховки в соревнованиях по технике горного туризма, патрулирование спасательных судов в соревнованиях по технике водного туризма и т. п.) - основная задача службы дистанций.

В работе судейских бригад, обслуживающих соревнования, необходимы прежде всего четкость, согласованность, корректность.

Проведение конкурсов на слетах в полевых условиях - задача подчас не только трудная, но и неразрешимая. Поэтому если в полевых условиях нет возможности просмотра кинофильмов и слайдфильмов, то такие конкурсы обычно проводят до начала слета, а их результаты включаются в итоговую таблицу.

Хорошо организованный и проведенный туристский слет не только спортивный праздник, но и исключительно важное мероприятие в деле пропаганды туризма и самодеятельного туристского творчества.

Глава XII. НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ТУРИЗМЕ

12.1. Основные направления исследований в туризме

В постановлении Президента Республики Узбекистан от 15 июля 2013 г. № ПП-2003 «Об утверждении планов разработки нормативно-правовых и иных актов, направленных на реализацию отсылочных норм законов», в постановлении Кабинет Министров Республики Узбекистан от 16 июля 2013 г. «О некоторых вопросах развития туризма в Республике Узбекистан» сказано о необходимости обеспечения широкой программы исследований по проблемам массовой физкультурно-оздоровительной работы с населением, организуемых Министерством по делам культуры и спорту совместно с НК «Убектуризм», Советом Министров Республики Каракалпакстан, Государственным комитетом по науке и технике, соответствующими институтами Академии наук Узбекистана, Академией медицинских наук Узбекистан и Академией педагогических наук Узбекистан. Реализация этой программы требует и ведения целенаправленной научной работы по многим вопросам дальнейшего развития туризма в целях повышения его эффективности в идейно-политическом, трудовом и нравственном воспитании учащейся молодежи, укрепления здоровья трудящихся, более рационального использования ими свободного времени. Решение этих задач возможно лишь при условии организации научного поиска по нескольким направлениям, характер и содержание которых должны соответствовать направлениям, указанным в Сводном плане научно-исследовательских работ (НИР) по физической культуре и спорту на 1991-2016 г.г. Согласно этому плану в исследованиях по туризму имеют место пять основных направлений.

Незыблемым фундаментом любого из этих направлений исследований служит единый научный метод познания окружающего мира, основанный на демократическом понимании законов общественного развития. Как показала практика, именно применение этого метода в совокупности со многими другими, присущими разным областям знаний, позволяет объективно оценивать все происходящие в жизни общества процессы, связанные с развитием того или иного явления, объединяет проводимые исследования в единое целое. Это обстоятельство полностью относится и к туризму.

В каждом из направлений НИР в туризме используются свои, свойственные для решения тех или иных конкретных задач специфические методы исследований, которые обусловлены запросами практики, состоянием решаемого вопроса, накопленным опытом научного поиска в данной области знаний. Углубленное изучение туризма как явления, требует совместных усилий ученых разных областей знаний: историков, социологов, педагогов, физиологов, медиков, психологов.

Итак, в основе ведения научной работы по вопросам туризма имеют место пять основных направлений.

Первое направление - туризм как важный фактор укрепления здоровья - предполагает научное обоснование занятий туризмом с позиции оздоровительной направленности. Посредством медико-биологических наук (физиология, биохимия, гигиена, медицина) в данном случае объясняется механизм благотворного влияния естественно-прикладных упражнений, характерных для туризма, на состояние

здоровья занимающихся разного возраста. При этом должны учитываться особенности использования в оздоровительных целях разных видов туризма, а также оказываемое на организм человека влияние сложности и продолжительности маршрутов. По итогам исследований в этом направлении разрабатываются конкретные рекомендации, направленные на повышение работоспособности и улучшение функционального состояния человека.

Характер исследований в туризме по первому направлению - экспериментальный. Данные для анализа в основном получают путем периодического медицинского и педагогического контроля за состоянием занимающихся туризмом. Критериями оценки физического состояния организма служат показатели физического развития (соматоскопические и соматометрические), а также данные об изменениях физической подготовленности. Особое внимание следует уделить и функциональной диагностике (давление крови, работоспособность, показатели МПК). Используя данные об изменениях физического развития, физической подготовленности и функционального состояния, можно дать более или менее объективную оценку морфофункциональным перестройкам, происходящим в организме под влиянием занятий туризмом.

Второе направление - идейно-воспитательные функции туризма. Цель исследований в этом направлении - выявление возможностей решения средствами туризма многих воспитательных задач. Как известно, организация походов молодежи по местам революционной, боевой и трудовой славы узбекского народа способствует решению задач по военно-патриотическому воспитанию. Поэтому значительная часть исследований по второму направлению должна обеспечить обоснование действенных форм и методов воспитания молодого поколения на исторических традициях становления и развития Узбекского государства. Важно здесь и то, что у участников походов углубляются знания по природоведению и краеведению, что также должно стать объектом исследования как фактора, способствующего патриотическому воспитанию.

Немаловажное значение в походах имеет плановая общественно полезная работа их участников. Путем исследований необходимо конкретизировать формы этой работы, разработать более совершенную методику ее проведения. Иными словами, требуется научное обоснование всего многообразия форм и методов трудового воспитания средствами, свойственными туризму.

Учитывая богатые возможности туризма в воспитании молодежи, необходимо научное обоснование последовательности и комплексности решения в условиях походов тех или иных воспитательных задач, чтобы их сочетание было наиболее оптимальным, побуждало занимающихся к расширению познавательного интереса к окружающим явлениям и предметам. В данном случае нужны построенные на научных основах варианты оптимизации многих воспитательных мероприятий в условиях походов с учетом возраста их участников.

Исследования в этом направлении должны строиться на экспериментальном материале, в основном полученном в условиях похода. Особая трудность здесь заключается в поиске объективных критериев, позволяющих оценить эффективность многих воспитательных мероприятий. Поэтому следует широко

применять конкретно-социологические методы (анкетирование, интервьюирование), а также методы экспертных оценок. Одна из целей научного поиска во втором направлении - выявление и обобщение лучшего опыта отдельных коллективов в решении воспитательных задач средствами туризма.

Третье направление - научно-методические и организационные основы детско-юношеского туризма. Исследования здесь должны выявить наиболее оптимальные дозировки нагрузок в учебно-тренировочном процессе и походах, соответствующие детскому и юношескому возрасту. Необходимо определить эффективную методику обучения тем или иным приемам в туризме, т. е. наука должна дать практике обоснованные рекомендации по обучению технике и тактике туризма. Поскольку в детско-юношеском возрасте нужна разносторонняя общефизическая подготовка, следует определить возможности сочетания занятий туризмом с другими средствами системы физического воспитания.

Ряд исследований в третьем направлении должен выявить закономерности формирования жизненно необходимых умений и навыков, а также развития двигательных качеств у подрастающего поколения, используя направленные занятия туризмом.

Эффективность массовой туристской работы во многом зависит от применяемых организационных форм, которые должны соответствовать поставленным задачам, учитывать возрастные особенности занимающихся, а также имеющиеся условия. Поиск именно таких форм, характерных для детско-юношеского возраста, должен находиться в поле зрения исследователей.

Основные научные методы в третьем направлении - педагогический эксперимент и педагогические наблюдения.

Четвертое направление - научное обеспечение подготовки туристов высокой квалификации - связано с обоснованием методик тренировочных занятий по туризму. Современный спортивный туризм включает организацию и проведение сложных категорийных походов, когда человек может оказаться в экстремальных условиях. В связи с этим научные исследования проводятся для обоснования методик подготовки занимающихся спортивным туризмом, учитывающих возможность принятия мер оптимального жизнеобеспечения в экстремальных условиях и исключения травматизма, т. е. мер обеспечения безопасности. Научные исследования здесь имеют важное прикладное значение в связи с необходимостью освоения новых труднодоступных районов страны (горные территории).

Научный поиск резервных возможностей человеческого организма, закономерностей адаптации его к различным условиям всегда был и будет в поле зрения исследователей, и особо сложная задача в этом направлении исследований связана с разработкой единой в масштабах страны комплексной программы контроля участников туристских походов и маршрутных наблюдений. Ее реализация на практике позволит решить следующие задачи:

- 1) выявление критериев классификации и определения методов эталонирования туристских маршрутов на территории Узбекистана дифференцированно по видам туризма;

2) совершенствование системы туристско-классификационного районирования территории Узбекистан и разработка принципов определения безопасных сроков проведения туристских походов в различных географических районах Узбекистана;

3) совершенствование методики судейства соревнований (чемпионатов) по видам туризма и разрядных требований по спортивному туризму;

4) разработка и совершенствование методов педагогического и медицинского контроля участников туристских походов, определение их функциональных состояний на маршрутах, дозировки нагрузок и оздоровительного эффекта туристских походов;

5) разработка контрольных нормативов общей и специальной физической подготовленности участников туристских походов и рекомендаций по их предпоходному и послепоходному медицинскому контролю;

6) совершенствование содержания и методов маршрутных наблюдений, обеспечивающих не только внутренние потребности туризма (классификационные вопросы, проблемы районирования, определение безопасных сроков проведения походов, биоклиматические условия совершения походов, контроль функциональных состояний их участников, эталонирование туристских маршрутов), но и участие туристских групп, особенно экспедиционных, в решении проблем народнохозяйственного значения (изучение адаптационных возможностей организма человека в экстремальных условиях отдаленных районов, фотогляциологические наблюдения за возможными подвижками ледников, многолетние маршрутные метеонаблюдения, снегомерная съемка, наблюдения за уровнем воды в реках и озерах, наблюдения по заданиям природоохранных организаций, Географического общества Узбекистана, других производственных, научных и общественных организаций и учреждений).

Как и в третьем направлении, здесь должны использоваться педагогический эксперимент и педагогические наблюдения. Особые трудности в исследованиях связаны с необходимостью собрать максимум различной информации о состоянии организма и поведении человека в сложных походных условиях, приближенных к экстремальным.

Пятое направление - научные основы организации и управления массовой туристской работой. Учитывая, что значение туризма в современном обществе возрастает, нужна научно обоснованная структура его организации и управления. Усложняет решение этой задачи то обстоятельство, что массовую туристскую работу с населением должны осуществлять многие государственные и общественные организации. Поэтому необходимы обоснованные координационные действия между ними и четкое распределение функциональных обязанностей. Посредством научных исследований определяются наиболее соответствующие современным условиям организационная структура развития туризма, а также формы и методы массовой туристской работы. Совершенствование туристской работы невозможно также без соответствующих профессиональных и общественных кадров. Потребность в них, структура и содержание их профессиональной подготовки определяются научными исследованиями. Необходимость решения задачи целенаправленного развития материально-технической базы туризма заставляет с научных позиций подходить к обоснованию

потребностей ее дальнейшего совершенствования с учетом множества взаимосвязанных качественно-количественных признаков.

В связи с этим исследования по пятому направлению должны строиться на основе системного анализа структуры и содержания массовой туристской работы, проводимой различными организациями. Обработку полученных результатов необходимо осуществлять методами математической статистики. Кроме того, здесь нужно использовать методы нормирования и программирования, группировки, сравнений и сопоставления данных, а также обобщения полученных результатов.

В целом следует отметить, что дальнейшее развитие туризма в стране возможно лишь при фундаментальных научных исследованиях, охватывающих все его основные аспекты в социальном, педагогическом и экономическом плане.

12.2. Содержание и методы маршрутных наблюдений в туристских походах

Во время путешествий многие туристские группы принимают активное участие в общественно полезной работе, выполняют задания различных организаций, проводят наблюдения за природой. Это делает поход интересным и увлекательным.

Решение выполнить ту или иную общественную работу на маршруте — добровольное дело туристов. Одним интересно провести туристское исследование нового района путешествия, других интересует какая-нибудь конкретная сторона природы — минералы, цветы, насекомые.

Из многих видов и форм общественно полезной деятельности туристов наиболее распространены следующие: охрана природы, благоустройство ландшафта; краеведческие исследования; выполнение целевых заданий научных, хозяйственных и других учреждений и организаций; выполнение заданий туристско-экскурсионных учреждений организаций и общественных органов.

В определенном соответствии с этой деятельностью находятся и основные методы, которые рекомендуется использовать туристам в ходе работы: пропаганда, просвещение, поиск, наблюдение, инвентаризация, исследование, собирательная деятельность и т. п.

Важное место в туристской деятельности занимает выполнение заданий различных организаций и учреждений — научных, проектных, изыскательских, хозяйственных.

К ним относятся снегомерная съемка и поиски лекарственных дикорастущих растений, наблюдения за режимами малых рек и разведка новых месторождений полезных ископаемых, сбор этнографических материалов. Особое место в общественно полезной работе туристов занимает природоохранная деятельность.

12.3. Краеведческая деятельность

Общественно полезная отдача от краеведческой работы связана с тем, что туристское краеведение предполагает изучение истории, экономики, трудовой жизни, быта и культуры населения, организацию поисковой работы, исследование природы и концентрирует внимание на изучении тех особенностей, которые обусловлены местонахождением объектов или явлений в границах определенного, как правило, небольшого района вдоль туристского маршрута.

Краеведческая деятельность предусматривает также изучение туристами основ геоморфологии, ботаники, метеорологии. Туристы приобретают навыки проведения простейших наблюдений. Вместе с тем сбор материала и наблюдение объектов становятся краеведением лишь при их осмыслении, обобщении, получении полезного результата и доведении до общего сведения своих «микро-открытий». Поэтому, например, при изучении народного творчества надо внимательно записывать наиболее характерные пословицы, поговорки, песни; фотографировать и зарисовывать резьбу по дереву, вышивки; записывать фамилии и адреса мастеров с указанием вида изделий (игрушка, керамика, чеканка, плетение и т. п.).

Метеорологические наблюдения в туристском путешествии позволяют ориентироваться в характере погоды и предвидеть ее изменение в ближайшие часы. Кроме того, они могут дать интересный материал для характеристики микроклимата различных районов.

Наблюдения проводятся в точно установленное время: в 1, 7, 13 и 19 часов по местному времени в период с октября по март и в 2, 8, 14 и 20 часов в остальное время года. Новичкам можно ограничиться тремя последними сроками и большую часть наблюдений проводить без приборов, визуально.

Конкретные задания можно получить в местных советах по туризму, в клубах, на туристских базах, в маршрутно - квалификационных комиссиях.

Целевые задания туристам могут дать: краеведческие и другие музеи; отделения, секции и комиссии географического общества; отделения обществ охраны природы; отделения обществ охраны памятников истории и культуры; геологические управления, экспедиции и партии; управления гидрометслужбы; управления лесного хозяйства и лесничества; управления охотничьего хозяйства и заповедников, охотничьи инспекции; естественно-биологические и исторические факультеты и кафедры высших учебных заведений; научно-исследовательские институты. Результаты маршрутных наблюдений несложных туристских исследований могут быть использованы не только непосредственно в туристской практике, но и представлять определенный вклад в решение проблем народного хозяйства страны.

Работа в походе по туристской тематике включает наблюдения за условиями прохождения той или иной местности при различной технике и тактике движения, испытание новых образцов снаряжения, разведку перевалов, долин, рек, разработку и описание новых маршрутов.

В тематику туристских заданий входят также походы с целью маркировки и уборки туристских трасс; выявление, восстановление и охрана экскурсионных объектов; сооружение туристских приютов, благоустройство переправ, троп, обзорных площадок, оборудование лесных полигонов для занятий по технике туризма, навеска страховочных тросов и цепей на перевалах и т. п. Сюда же относятся работы, связанные с озеленением маршрутов, проведением туристского дня леса, с участием туристов в патрульных рейдах по лесным массивам, тушении очагов лесных пожаров, расчистке захламленных лесных участков, разведке, расчистке и оборудовании источников воды и т. д.

ПРЕДЛОЖЕНИЕ

ЗАКОН РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН О ТУРИЗМЕ

(новая редакция)

Глава 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Статья 1. Цель настоящего Закона

Целью настоящего Закона является регулирование отношений в сфере туризма.

Статья 2. Законодательство о туризме

Законодательство Республики Узбекистан о туризме состоит из настоящего Закона и иных актов законодательства.

Если международными договорами Республики Узбекистан установлены иные правила, чем те, которые предусмотрены законодательством Республики Узбекистан о туризме, то применяются правила международных договоров.

Статья 3. Основные понятия

В настоящем Законе применяются следующие основные понятия:

средства размещения – гостиничные хозяйства, отели, туристские комплексы, туристские базы, зоны отдыха, пансионаты, юртовые и передвижные палаточные лагеря, гостевые дома, коттеджи и другие объекты, размещающие туристов на срок не менее одной ночевки;

внутренний туризм – туризм в пределах Республики Узбекистан граждан Республики Узбекистан, а также лиц, постоянно проживающих в Республике Узбекистан;

въездной туризм – туризм в пределах территории Республики Узбекистан лиц, не проживающих постоянно в Республике Узбекистан;

гостиничная деятельность – предпринимательская деятельность юридических лиц по оказанию услуг по размещению, обеспечению временного проживания и питания потребителей (постояльцев) в средствах размещения;

самостоятельный туризм – въездной или выездной туризм в различных личных целях (в том числе, посещение друзей и родственников), организуемый туристами самостоятельно, а также внутренний туризм, организуемый туристами без участия туроператоров и турагентов;

тур – туристское путешествие по определенному маршруту и программе в конкретные сроки, обеспеченное услугами, предусмотренными в туристском продукте;

турагентская деятельность – предпринимательская деятельность по продвижению и реализации туристского продукта туроператора, оказанию других информационно-консультационных услуг в сфере туризма, осуществляемая юридическим лицом (турагент);

туризм – выезд (путешествие) физического лица с постоянного места жительства на срок не более, чем на один год в познавательных, лечебно-оздоровительных, профессионально-деловых, образовательных, спортивных, рекреационных, паломнических и иных целях, без занятия деятельностью, связанной с получением дохода от источников в стране (месте) пребывания;

субъекты сферы туризма – юридические и физические лица, осуществляющие деятельность по оказанию отдельных или комплексных туристских услуг, выполнению сопутствующих туристским услугам работ и реализации товаров туристского назначения с использованием объектов сферы туризма, а также туристских ресурсов;

турист – физическое лицо, осуществляющее путешествие на срок от двадцати четырех часов до одного года в целях туризма;

туристский продукт – совокупность туристских услуг, достаточных для удовлетворения потребностей туриста в ходе путешествия;

туристские ресурсы – объекты культурного, исторического и природного наследия, лечебно-оздоровительные местности и курорты, иные объекты, способные удовлетворить духовные, интеллектуальные, деловые и другие потребности туристов;

туристские организации – субъекты сферы туризма, видом деятельности которых является осуществление туристской деятельности;

туристская деятельность – туроператорская, турагентская и гостиничная деятельность;

туристские услуги – услуги субъектов сферы туризма по размещению, питанию, транспортному, экскурсионному, информационно-консультационному обслуживанию, а также другие услуги, не запрещенные законодательством, направленные на удовлетворение потребностей туриста;

туроператорская деятельность – предпринимательская деятельность по формированию, продвижению и реализации туристского продукта, а также информационно-консультационных услуг в сфере туризма, осуществляемая юридическим лицом (туроператор);

выездной туризм – туризм постоянно проживающих в Республике Узбекистан лиц на территорию иностранных государств.

Глава 2. ГОСУДАРСТВЕННОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ В СФЕРЕ ТУРИЗМА

Статья 4. Основные направления государственного регулирования туризма

Государственное регулирование туризма осуществляется в соответствии с настоящим Законом и иными нормативно-правовыми актами путем:

установления порядка создания и деятельности специально уполномоченного государственного органа в сфере туризма;

лицензирования туристской деятельности;

сертификации средств размещения на соответствие требованиям стандартов безопасности и классификации средств размещения по категориям;

разработки и реализации целевых, инвестиционных и других программ, концепций и проектов в области туризма;

предоставления налоговых, визовых, таможенных, а также иных льгот, стимулирующих развитие туризма;

организации международного сотрудничества с компетентными органами иностранных государств, международными организациями;

осуществления иных мер экономического и административного характера.

В целях поддержания и развития сферы туризма могут создаваться внебюджетные фонды развития туризма Республики Узбекистан.

Статья 5. Полномочия Кабинета Министров Республики Узбекистан в сфере туризма

В сфере туризма Кабинет Министров Республики Узбекистан:

обеспечивает проведение единой государственной политики в сфере туризма;

определяет специально уполномоченного государственного органа в сфере туризма;

утверждает государственные программы развития туризма;

определяет порядок лицензирования туристской деятельности;

принимает меры по обеспечению рационального использования туристских ресурсов;

определяет порядок подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадров в сфере туризма;

Кабинет Министров Республики Узбекистан осуществляет и другие полномочия в соответствии с законодательством.

Статья 6. Полномочия специально уполномоченного государственного органа в сфере туризма

Специально уполномоченный государственный орган в сфере туризма:

реализует единую государственную политику в сфере туризма, оказывает содействие в формировании инфраструктуры туризма в Республике Узбекистан;

обеспечивает реализацию государственных программ развития туризма;

принимает участие в разработке нормативно-правовых актов в сфере туризма;

разрабатывает технические регламенты и стандарты в сфере туристских услуг;

создает и ведет реестры субъектов сферы туризма;

утверждает и продвигает на международном туристском рынке национальные знаки отличия в сфере туризма;

осуществляет мониторинг и контроль за соблюдением туристскими организациями лицензионных требований и условий лицензионных соглашений;

развивает международное сотрудничество и представляет интересы Республики Узбекистан в международных туристских организациях;

оказывает содействие в привлечении иностранных инвестиций в сферу туризма Республики Узбекистан и реализации проектов развития туризма;
обеспечивает рациональное использование и охрану туристских ресурсов в сфере туризма, а также сотрудничает в этом направлении с другими государственными органами;
контролирует качество туристских услуг;
содействует улучшению состояния окружающей среды культурно-рекреационных туристских зон;
осуществляет иные полномочия в соответствии с законодательством.
Специально уполномоченный государственный орган в сфере туризма не вправе заниматься предпринимательской деятельностью, а также вступать в члены хозяйственных обществ и товариществ.

Статья 7. Полномочия органов государственной власти на местах

Органы государственной власти на местах:

в сфере туризма разрабатывают и реализовывают региональные программы развития туризма;
развивают и оказывают поддержку предпринимательской деятельности в сфере туризма;
разрабатывают и реализуют меры по защите туристских ресурсов на местах;
оказывают содействие субъектам туристской деятельности, связанное с организацией их деятельности и решают иные вопросы в сфере туризма в соответствии с законодательством.

Статья 8. Туристские зоны

В целях развития туризма и сохранения туристских ресурсов в надлежащем состоянии, а также стимулирования привлечения инвестиций в их развитие могут создаваться туристские зоны.

Туристские зоны создаются на территории одной или нескольких административно-территориальных единиц, на которых сконцентрированы туристские ресурсы, имеющие большой потенциал для развития туризма, историческую и культурную значимость, а также способные приносить значительный социально-экономический эффект.

Туристские зоны могут быть республиканского или территориального значения. Туристские зоны республиканского значения создаются на основании решений Кабинета Министров Республики Узбекистан, а территориального значения – решений соответственно Совета Министров Республики Каракалпакстан, хокимиятов областей и г.Ташкента.

При определении туристских зон учитываются наличие в них природных, исторических, археологических и социально-культурных объектов, а также потенциальные возможности этих территорий для развития рекреационного, экологического, природного, активного, зимнего, водного и других видов туризма.

При планировании, а также использовании туристских ресурсов на территориях туристских зон собственники объектов недвижимости в установленном порядке должны предусматривать интеграцию строящихся объектов в местную социально-экономическую, природную и историко-культурную среду.

При организации и осуществлении своей деятельности на территориях туристских зон субъекты сферы туризма должны обеспечивать бережное отношение к окружающей природной среде, объектам культурного и археологического наследия и охраняемым природным объектам.

Особенности организации и осуществления деятельности субъектами сферы туризма на территориях туристских зон определяются актами законодательства о создании туристских зон.

Статья 9. Гарантия безопасности туристов

Безопасность туристов на территории Республики Узбекистан гарантируется государством.

Специально уполномоченный государственный орган в сфере туризма совместно с заинтересованными министерствами и ведомствами разрабатывает и принимает необходимые меры по обеспечению безопасности и защиты туристов.

Органы государственной власти на местах в сфере туризма разрабатывают региональные программы по обеспечению безопасности и защите туристов по всем туристским направлениям и организуют выполнение этих программ.

Субъекты сферы туризма разрабатывают конкретные меры по обеспечению безопасности туристов, оказанию медицинской и иной помощи при стихийных бедствиях, травматизме, заболеваниях и в других случаях.

Субъекты сферы туризма при оказании туристских услуг на местах должны принять во внимание обязательства по обеспечению безопасности туристов, снабжению их, в случае необходимости, специальным снаряжением, инвентарем и оборудованием, принять меры к тому, чтобы предупредить и не допустить или свести до минимума ущерб, нанесенный туристами окружающей природной среде, объектам археологического и культурного наследия.

В целях обеспечения безопасности туристов, предоставления им помощи и защиты в экстремальных ситуациях субъекты туристской деятельности, специализирующиеся в организации туристских путешествий с использованием активных форм передвижения туристов, могут заключать договоры на обслуживание с поисково-спасательными службами.

Меры обеспечения безопасности предусматривают обеспечение личной безопасности туристов, сохранности их имущества, предупреждение нанесения ущерба окружающей природной среде, материальным и духовным ценностям общества, безопасности государства, а также противодействие использованию туризма в целях незаконной миграции, сексуальной, трудовой и иной эксплуатации людей.

Специально уполномоченный государственный орган в сфере туризма информирует туроператоров, турагентов и туристов об угрозе безопасности, если таковая имеется в стране (месте) временного пребывания, в том числе путем опубликования сообщений в средствах массовой информации.

Статья 10. Меры по обеспечению безопасности туристов

В целях обеспечения безопасности туристов туристские организации обязаны:

информировать туристов об источниках опасности, которые могут быть обусловлены характером маршрута и поведением самих туристов, знакомить туристов с методами профилактики и защиты от травм и несчастных случаев, проводить инструктаж по технике безопасности на маршруте;

оказывать скорую помощь терпящим бедствие туристам силами экскурсоводов (гидов), гидов-переводчиков, инструкторов-проводников и других лиц, а также, в необходимых случаях, с привлечением специализированных поисково-спасательных служб;

разрабатывать и реализовывать особые требования безопасности при организации и проведении горного, лыжного, велосипедного, мотоциклетного, спелео (путешествия по естественным подземным полостям (пещерам)) и других специальных видов туризма.

Туристские организации, осуществляющие деятельность по организации и проведению трекового, лыжного, велосипедного, мотоциклетного и спелео туризма и конных туров в горных районах, должны пользоваться услугами инструкторов-проводников.

Туристские организации обязаны незамедлительно информировать соответствующие государственные органы и заинтересованных лиц о чрезвычайных происшествиях с туристами во время тура.

При обращении туристов, осуществляющих самостоятельный туризм, о предоставлении информации об источниках опасности, которые могут быть обусловлены характером маршрута, туристские организации обязаны предоставлять соответствующую информацию о методах профилактики и защиты от травм и несчастных случаев.

Глава 3. УСЛОВИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЯ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Статья 11. Лицензирование туристской деятельности

Туристская деятельность осуществляется на основании лицензии.

Статья 12. Реестры субъектов сферы туризма

Специально уполномоченный государственный орган в сфере туризма ведет реестры субъектов сферы туризма в целях предоставления туристам и иным заинтересованным лицам соответствующей информации.

В реестры субъектов сферы туризма включаются сведения о:

юридических лицах, получивших лицензии на права осуществления туристской деятельности; средствах размещения, предоставляющих гостиничные услуги.

Порядок ведения реестра субъектов сферы туризма определяется специально уполномоченным государственным органом в сфере туризма.

Специально уполномоченный государственный орган в сфере туризма публикует в печатных изданиях, а также размещает на своем веб-сайте сведения о субъектах сферы туризма в порядке, определяемом Кабинетом Министров Республики Узбекистан.

Статья 13. Сертификация и классификация средств размещения

Услуги средств размещения подлежат обязательной сертификации.

Сертификация соответствия услуг средств размещения осуществляется аккредитованными органами по сертификации в установленном законодательством порядке.

Средства размещения могут пользоваться в своей деятельности соответствующей категорией по классификации средств размещения после получения ими сертификата соответствия определенной категории по классификации средств размещения.

Сертификация соответствия определенной категории по классификации средств размещения проводится на добровольной и платной основах в порядке, определяемом законодательством.

Владелец средства размещения, пользующийся подтвержденной категорией по классификации средств размещения, обязан предоставлять услуги в соответствии с требованиями данной категории.

Статья 14. Подготовка экскурсоводов (гидов), гидов-переводчиков и аттестация квалификации инструкторов-проводников

Туристские организации для оказания туристам экскурсионных и информационно-консультационных услуг могут привлекать экскурсоводов (гидов), гидов-переводчиков, инструкторов-проводников на основе трудового контракта или договора с индивидуальным предпринимателем.

Физические лица, находящиеся в штате туристской организации или прошедшие государственную регистрацию в качестве индивидуального предпринимателя могут в качестве:

экскурсоводов (гидов) и владеющих иностранными языками гидов-переводчиков осуществлять деятельность по ознакомлению туристов с туристскими ресурсами;

инструкторов-проводников сопровождать и вести работу по обеспечению безопасности туристов при прохождении ими туристских маршрутов.

Физическое лицо, имеющее намерение оказывать услуги (работать в качестве) экскурсовода (гида), гида-переводчика или инструктора-проводника обязано пройти соответствующее обучение в установленном порядке для осуществления деятельности по ознакомлению туристов с туристскими ресурсами.

Физическое лицо, имеющее намерение оказывать услуги (работать в качестве) инструктора-проводника, обязано пройти аттестацию в квалификационной комиссии, определенной специально уполномоченным государственным органом в сфере туризма.

Порядок прохождения обучения экскурсоводами (гидами), гидами-переводчиками, инструкторами-проводниками, а также порядок аттестации квалификации инструкторов-проводников определяется специально уполномоченным государственным органом в сфере туризма.

Статья 15. Страхование туристов

Страхование туристов является добровольным и осуществляется туристами на основе соглашений с соответствующими страховыми организациями, имеющими право на осуществление такой деятельности.

Туристские организации имеют право устанавливать требование о наличии у туристов страхового полиса в зависимости от специфики и формы туристского продукта.

Статья 16. Общие условия формирования, продвижения и реализации туристского продукта
Туристский продукт формируется туроператором исходя из конъюнктуры туристского рынка или по заданию туриста, или иного заказчика туристского продукта (далее – иной заказчик).

Туроператор обеспечивает оказание туристам отдельных или комплексных услуг, входящих в туристский продукт, самостоятельно или с привлечением третьих лиц.

При формировании туристского продукта субъекты сферы туризма должны предусматривать обеспечение бережного отношения к окружающей природной среде, охраняемым природным территориям, объектам культурного и археологического наследия.

Формирование туристского продукта в области въездного туризма осуществляется исключительно туристскими организациями – резидентами Республики Узбекистан.

Во время проведения рекламы своей деятельности за пределами Республики Узбекистан субъекты сферы туризма наряду с собственными товарными знаками, знаками обслуживания и иными отличительными знаками обязаны использовать национальные знаки отличия в сфере туризма. Порядок использования национальных знаков отличия в сфере туризма определяется специально уполномоченным органом в сфере туризма.

Продвижение и реализация туристского продукта турагентом осуществляются на основании договора, заключаемого между туроператором и турагентом. Турагент осуществляет продвижение и реализацию туристского продукта от имени и по поручению туроператора, а в случаях, предусмотренных договором, заключаемым между туроператором и турагентом, – от своего имени.

В договоре, заключаемом между туроператором и турагентом, содержатся:

условия продвижения и реализации турагентом туристского продукта;

полномочия турагента на совершение сделок с туристами и (или) иными заказчиками от имени туроператора;

условия, предусматривающие возможность (невозможность) заключения турагентом субагентских договоров;

порядок взаимодействия туроператора и турагента в случае предъявления им претензий со стороны туристов или иных заказчиков по договору оказания туристских услуг;

взаимная ответственность туроператора и турагента, а также ответственность каждой из сторон перед туристом или иным заказчиком за непредставление или представление недостоверной информации о туристском продукте, за неисполнение или ненадлежащее исполнение обязательств по договору оказания туристских услуг;

иные условия в соответствии с законодательством.

Статья 17. Договор оказания туристских услуг

Туристские услуги оказываются на основании договора.

Договор оказания туристских услуг является публичным и заключается в соответствии с Гражданским кодексом Республики Узбекистан, настоящим Законом и иными актами законодательства.

Исполнителем является субъект сферы туризма, который заключил договор оказания туристских услуг или от имени которого заключен такой договор, независимо от того, предоставляются ли такие услуги или их часть туроператором, турагентом либо третьим лицом.

В договоре оказания туристских услуг содержатся:

сведения о наименовании, адресе (месте нахождения), номере и виде лицензии туристской организации;

сведения о туристе, а также об ином заказчике и его полномочиях (если турист не является заказчиком) в объеме, необходимом для реализации туристского продукта;

стоимость туристского продукта и общая стоимость договора;

условия изменения и расторжения договора;

ответственность сторон и порядок рассмотрения споров;

иные условия, предусмотренные законодательством.

Стороны могут согласовывать в договоре условия потребления туристского продукта, включая программу путешествия, маршрут и условия путешествия, сведения о средствах размещения, условиях проживания и питания, услугах по перевозке туриста в стране или месте временного пребывания, наличии экскурсовода (гида), гида-переводчика, инструктора-проводника, а также о дополнительных услугах.

Статья 18. Права и обязанности субъекта туристской деятельности

Субъект туристской деятельности при предоставлении услуг туристам на территории Республики Узбекистан имеет право:

изменять сроки тура и маршрут, категорию услуг, вид транспортного обслуживания, способ обеспечения безопасности туриста и охраны его имущества только по согласованию с туристом и по его желанию;

увеличивать обусловленную стоимость тура по согласованию с туристом, при условии уведомления его об этом не позднее, чем за двадцать дней до начала тура;
расторгать договор на предоставление туристских услуг в случае возникновения форс-мажорных обстоятельств, при которых предоставление услуг невозможно, а также в случае, если не было собрано требуемое количество туристов, необходимое для создания группы, о чем туристы должны быть уведомлены не позднее, чем за двадцать дней до начала тура;
требовать возмещения убытков, причиненных туристами или партнерами по организации обслуживания туристов, в порядке, установленном законодательством.
Субъект туристской деятельности может иметь и иные права в соответствии с законодательством и договором.

Субъект туристской деятельности обязан:

предоставлять туристам услуги, обусловленные договором;
возмещать убытки, причиненные туристам, в случаях не предоставления туристских услуг, оказания услуг в неполном объеме, либо ненадлежащего качества;
предоставлять туристам полную информацию об организации тура, а также об их правах и обязанностях;
содействовать сохранению туристских ресурсов, объектов показа (историко-архитектурных памятников, объектов природы и других);
не разглашать сведения, касающиеся личности туристов;
Субъект туристской деятельности может нести и иные обязанности в соответствии с законодательством и договором.

Статья 19. Права и обязанности туристов

Турист имеет право на:

получение услуг, предусмотренных договором оказания туристских услуг;
получение полной и достоверной информации, связанной с путешествием, включая информацию о правилах въезда и пребывания в стране или месте временного пребывания, об обычаях местного населения, о религиозных обрядах, объектах культурного и археологического наследия, охраняемых природных объектах и других объектах сферы туризма, состоянии окружающей природной среды;
личную безопасность, защиту своих прав, а также сохранность своего имущества;
получение неотложной медицинской помощи;
возмещение материального ущерба, а также компенсацию морального вреда в случае неисполнения или ненадлежащего исполнения договора оказания туристских услуг;
расторжение договора без возмещения ущерба туристской организации, если увеличение общей стоимости тура превышает обусловленную договором стоимость.

Турист может иметь и иные права в соответствии с законодательством.

Турист обязан:

по заявлению туроператора и (или) турагента предоставить сведения об ограничениях (противопоказаниях) участия туриста в туре, связанных с особенностями состояния здоровья и (или) возраста туриста, об ограничениях для его выезда за пределы постоянного места жительства и въезда в государство временного пребывания;
соблюдать условия договора оказания туристских услуг и законодательство страны (места) временного пребывания, уважать ее политическое и социальное устройство, традиции, обычаи, религиозные верования местного населения;
не причинять ущерб окружающей природной среде, охраняемым природным территориям, объектам культурного и археологического наследия;
соблюдать правила личной безопасности.

Турист может нести и иные обязанности в соответствии с законодательством.

Статья 20. Предоставление информации об условиях оказания туристской услуги

При заключении договора оказания туристских услуг туроператор или турагент обязаны предоставлять туристу информацию, содержащую сведения:
об основных требованиях, предъявляемых к оформлению въездных и выездных документов (виза на въезд и выезд в государство пребывания);

о медицинских формальностях, соблюдение которых необходимо для осуществления тура, в том числе о противопоказаниях для участия туриста в туре при определенных заболеваниях, особенностях его физического состояния и возраста;
о таможенных, пограничных и иных правилах (в объеме, необходимом для совершения путешествия);
об адресах и телефонах дипломатических учреждений Республики Узбекистан в государстве временного пребывания либо местных служб, к которым можно обратиться в случае возникновения трудностей во время тура.

Статья 21. Договор оказания гостиничных услуг

Гостиничные услуги оказываются на основании договора.

Договор оказания гостиничных услуг является публичным.

Правила оказания гостиничных услуг определяются Кабинетом Министров Республики Узбекистан.

Глава 4. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Статья 22. Ответственность за нарушение законодательства о туризме

Нарушение законодательства Республики Узбекистан о туризме влечет за собой ответственность в соответствии с законодательством.

Проект

ЗАКОН РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН О ВНЕСЕНИИ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ В ЗАКОН РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН «О ТУРИЗМЕ»

Принят Законодательной палатой ____ 20__ года

Статья 1. Внести в Закон Республики Узбекистан от 20 августа 1999 года №830-І «О туризме»

(Ведомости Олий Мажлиса Республики Узбекистан, 1999г., № 9, ст. 227) изменения и дополнения, утвердив его новую редакцию (прилагается).

Статья 2. Кабинету Министров Республики Узбекистан:

привести решения правительства в соответствие с настоящим Законом;

обеспечить пересмотр и отмену органами государственного управления их нормативно-правовых актов, противоречащих настоящему Закону.

Статья 3. Настоящий Закон вступает в силу со дня его официального опубликования.

**Президент Республики Узбекистан
И. КАРИМОВ**

ТЕСТЫ

Тестовое задание	А	В	С	Д
В каком году было принято Постановление Президента Республики Узбекистан «О государственной программе развития туризма на период до 2005 года»?	1999 г	1998 г	1997 г	1996 г
Когда был принят Закон «О туризме» Республики Узбекистан?	1999 г	1996 г	1991 г	1992 г
С чем связаны предпосылки возникновения туризма?	С ориентированием на местности	С потребностями общественно го труда	С нахождением благоприятных климатических условий	С развитием человека
Сколько раз отправлялся в длинные путешествия Махмудхужа Бехбудий?	3	5	2	1
Какой труд, посвященный путешествиям написал Абу Райхон Беруний?	«Геодезия» и «Индия»	«Законы медицины»	«Минералогия»	«География»
В каком направлении развивается туризм в конце 19 века	Путешествие с торговыми, политическими, познавательными, религиозными целями	Паломническое путешествия	В целях лечения и оздоровления	В целях образования первых туристических организаций
К каким годам относится зарождение термина «Туризм»	1924 г	1923 г	1922 г	1921 г
Сколько стран являются участниками программы «Великий шелковый путь» организации международного туризма?	24	23	22	21
В каком году была создана национальная компания «Узбектуризм»?	1995	1992	1994	1993
В каком году ЮНЕСКО утвердило программу «Великий шелковый путь»	1990	1989	1988	1987
В каком году Кабинет Министров Республики Узбекистан издал Постановление «О подготовке туристических кадров»?	1999	1995	1998	1994

В каком ВУЗе существует факультет «Туризм»?	ТГЭУ	САМГУ	УЗГИФК	УзГНУ
Причины, тормозящие развитие въездного и внутреннего туризма	Несоответствие дорожно-транспортной инфраструктуры, гостиничной базы, завышенные цены	Расширение и глобализация деловых контактов	конкурентоспособность	Несовершенство экономики и правовой основы
Из скольких листов состоит маршрутный лист?	4	3	2	1
Что является высшим органом управления по туризму на предприятиях	КФК	Туристический клуб	бухгалтерия	Отдел кадров
Какие сведения входят в отчет о районе путешествия?	Географическая характеристика района	Запас продуктов на одного участника	Сведения о парках и аттракционах на пути маршрута	Сведения о семейном положении
Что входит в техническое описание туристского маршрута?	Меры безопасности, характеристика пройденного маршрута, условия передвижение, действие группы в сложных условиях	Поведение во время похода	Упаковка рюкзака	Установка палатки
Что входит в структуру годового плана по туризму?	Календарный план массовых туристических мероприятий	план однодневного похода	План оздоровительных мероприятий	Смета расходов
Чем обусловлен предпринимательский период развития туризма (1890г-1917г)	Становление и развитие различных видов туризма	Возникновение горного общества	Развитие путешествия по воде	Путешествие на двухколесном и спортивном велосипеде
Экономическое значение туризма - это	Оказание различных видов услуг туристам	Улучшение материальных условий	Распространение спортивных товаров	Оказание культурных услуг
С чем связана туристская экскурсионная работа (1917-1930 гг.)	С созданием туристических услуг, появлением туристических компаний и фирм, туристического рынка, развитием туристической инфраструктуры	С появлением туристических компаний и фирм	С развитием туристического рынка	С развитием туристической инфраструктуры

Назовите причины, тормозящие развитие туризма?	Завышенные цены на ресторанные и гостиничные услуги, несоответствие гостиниц и уровня сервиса стандартам, отсутствие политической стабильности, несовершенство законодательной базы	Высокий уровень сервиса	Политическая и экономическая стабильность	Несовершенство законодательной базы
С чем связано образование общества «Интурист»?	С развитием иностранного туризма	С распространением походов трудящихся в рамках самодеятельного туризма	С развитием туристско – экскурсионных поездов и путешествий по плановым маршрутам	С развитием массового туризма
Назовите дату принятия решения ООН назначении «Дня туризма»?	1980 г 27 сентября	1970 г 3 января	1975г 5 октября	1951 г 28 февраля
Чем обусловлен выездной характер туризма?	С увеличением уровня жизни населения, упрощением порядка оформления документов для выезда за границу	С изучением иностранных государств, путешествия по морю и т.д.	С обновлением туристического оборудования	С участием в семинарах по туризму
Назовите формы туризма	Туристические походы, экскурсии, экспедиции, прогулки	Прогулки, слеты	Экспедиции, прогулки	Путешествия, прогулки
На какой высоте находится наивысшая горная точка в Узбекистане?	4648 м	4548м	4650м	4550м
На какой высоте находится наивысшая горная точка в мире?	8848 м	8750м	7852м	6863м
С какими другими предметами имеет связь туризм?	ЛФК, гигиена, педагогика, психология, ИФК, физиология	Массаж, борьба	Физиология, футбол	Гигиена, информатика
Перечислите требования к умениям и навыкам по технике движения?	Использовать основные приемы техники передвижения	Преодоление искусственных и естественных препятствий	Спуски, торможения, повороты	Различные способы подъемов

Сколько существует видов горных возвышенностей?	3	5	2	1
Сколько надо пройти в пешем походе за 6 дней?	130 км	110км	120км	100км
Сколько надо пройти в пешем походе за 8 дней?	160км	140км	150км	130 км
Сколько надо пройти в пешем походе за 10 дней?	200 км	180 км	150 км	140 км
Сколько надо пройти в походе по горной местности за 6 дней?	100 км	90 км	85 км	80 км
Сколько надо пройти в походе по горной местности за 8 дней?	120 км	110 км	100 км	90 км
Сколько надо пройти в походе по горной местности за 10 дней?	140 км	120 км	110 км	100 км
Какое расстояние надо преодолеть в велотуризме за 6 дней?	250 км	200 км	225 км	215 км
Какое расстояние надо преодолеть в велотуризме за 8 дней?	400 км	380 км	350 км	320 км
Какое расстояние надо преодолеть в велотуризме за 10 дней?	600 км	580 км	550 км	500 км
Какое расстояние надо преодолеть в водном туризме (гребля) за 6 дней?	150 км	140 км	130 км	110 км
Какое расстояние надо преодолеть в водном туризме (гребля) за 8 дней?	175 км	160 км	140 км	130 км
Какое расстояние надо преодолеть в водном туризме (гребля) за 10 дней?	200 км	180 км	160 км	140 км
Сколько категорий сложности в туризме	5	2	3	4
После какой категории сложности присваивается 3 спортивный разряд?	1	2	3	5
Укажите виды туризма	Конный, автотуристический, пешеходный, лыжный, велосипедный, горный, водный	Горный, пешеходный	Лыжный, водный, конный	Пешеходный, велосипедный
Какое количество людей может участвовать в походе 1 и 2 категорий сложности?	4	3	2	1
Нормативы 1 категории сложности в пешем походе?	130 км	110 км	120 км	100 км

Нормативы 1 категории сложности в лыжном походе?	130 км	120 км	110 км	100 км
Нормативы 1 категории сложности в горном походе?	100 км	120 км	110 км	130 км
Перечислите основные способы техники движения	Пешком, на велосипеде, на машине, на лошади, на мотоцикле, на гребных судах	На лыжах, пешком, на четвереньках	На поезде, ползком	На носилках, на гребных судах, на лошади
Требования к выбору места для проведения туристического слета?	Вблизи населенного пункта, автомобильных трасс, железных дорог путей	Вблизи магазинов и рынков	Вблизи автостоянок	Вблизи банков
Как проходит подготовка и проведение слетов	Создать организационный комитет, судейскую коллегию	Пригласить представителя Министерства здравоохранения	Привлечь местную администрацию	Создать родительский комитет
Что входит в план проведения соревнований по технике горного туризма?	Установка палатки, разжигание костра, размещение спального мешка	Приготовление пищи, ориентирование на местности	Составление схемы маршрута, заполнение маршрутного листа, составление протоколов	Демонстрация методов завязывания веревки, переправы, приготовление пищи
Что означает термин «путешествие»	Перемещение людей в пространстве и времени	Пассивный отдых	Активное развлечение	Наука, торговля, познание окружающего мира
Что такое азимут?	Место или направление	Махалля	Территория	Граница
Что такое альпинизм?	Вид спорта, заключающийся в восхождении на горы, преодолении естественных горных препятствий	Преодоление одинаковых препятствий	Ориентирование на местности и преодоление препятствий	Распределение сил в походе в зависимости от сложности участков
Что такое атмосфера?	Воздушное пространство вокруг земного шара	Воды на поверхности земного шара	Ледники на поверхности земного шара	Горы на поверхности земного шара

Что такое река?	Проточные воды, естественного происхождения	Ледники естественного происхождения	Сели естественного происхождения	Естественные озера
Из какого языка берет начало слово довод (перевал)?	Монгольский	Казахский	Японский	Уйгурский
Что такое гидросфера?	Воды на поверхности земного шара	Воздушное пространство вокруг земного шара	Ледники на поверхности земного шара	Горы на поверхности земного шара
Из какого языка берет начало слово карабин?	Французский	японский	Китайский	уйгурский
С какой стороны растет мох на деревьях и камнях?	С северной	С востока	С запада	С юга
Что такое морена?	Горные породы, спущенные с горных вершин за счет схода ледников	Горные породы смытые водами	Камни и щебень	Болота
Что такое маршрут?	Путь, по которому движется турист во время похода	Направление	Расстояние	Путешествие
Что такое мотель?	Недорогая гостиница для автотуристов	Гостиница для туристов	Гостиница для мототуристов	Гостиница для велотуристов
Когда была организована Восточная Тихоокеанская туристическая Ассоциация?	1951г	1950 г	1948 г	1949 г
Из какого языка берет начало слово этнология?	Греческий	Латинский	Испанский	Таджикский
Что такое экотуризм?	Новое направление туризма, связанное с охраной окружающей среды	Поход	Место постоянного отдыха	Средство закаливания организма
Что такое туристический слет?	Одно из важнейших соревнований между профессиональными туристами	Мероприятие в туризме	Важнейшее путешествие в туризме	Важнейшая прогулка в туризме
Из какого языка берет начало слово ориентирование?	Латинский	Греческий	Русский	Узбекский
Каково значение слова ориентирование?	Восток	Запад	Север	Юг
Что такое альпеншток?	Палка с металлическим наконечником	Костровая тренога	Очаг из металлических трубок	Веревка

Что вы понимаете под термином «водный туризм»?	Активный отдых на воде с использованием плавательных средств	Отдых на плоту, катамаране	Спелеотуризм	Отдых на теплоходе
Из какого языка берет начало слово горизонт?	Греческий	Латинский	Испанский	Таджикский
Каково значение слова горизонт?	Граница	Территория	Адрес	Центр
Сколько вы знаете сторон света?	8	7	6	5
Сколько больших рек на территории Республики Узбекистан?	8	6	5	7
Какую часть территории Республики Узбекистан занимают равнины?	71%	70%	68%	69%
Какую часть территории Республики Узбекистан занимают адыры?	17%	12%	13%	15%
Какую часть территории Республики Узбекистан занимают горы?	12%	11%	10%	9 %
Какие знания дает ориентирование на местности?	Знание основ топографии, правил горного похода, правил поведения на воде, умение пользоваться картами	Знание правил горного похода	Знания правил поведения на воде	Умение пользоваться картами
При помощи какого прибора измеряется направление и скорость ветра?	Флюгер	Компас	Часы	Вентилятор
Какие наблюдения в туристическом походе являются жизненно необходимыми?	Метеорологическ	Топографические	Гидрологическ	Геологические
Какими средствами пользуются в туристическом походе для ориентирования на местности?	Компас, часы, солнце	Карты, часы, маршрутный лист	Бинокль, карты, часы	Солнце, маршрутный лист
Расстояние, отмеченное на карте меньше реального пути на ровной местности на...?	15-20 %	10-15 %	10-11%	5-8%
Расстояние, отмеченное на карте меньше реального пути на горной местности на...?	50 %	40 %	30 %	45 %
Способы ориентирования на местности без использования карт и компаса?	По часам, солнцу, полярной звезде, луне	По часам, солнцу, петухам	По птицам и луне	По сторонам горизонта

Как определить время суток?	По высоте солнца, тени деревьев и человека	По тени деревьев, движению птиц	По высоте солнца от горизонта	По пчелам, дыму, звездам
Перечислите нормативные требования, умения и навыки по ориентированию на местности?	Умение читать карту, работать с компасом, определять стороны горизонта по солнцу и часам	Умение читать, умение работать с сантиметром, определение сторон света по часам	Работать лопатой, знать условные обозначения	Знать масштаб карты, магнитные отклонения
Когда был изобретен компас?	3 век	2 век	1 век	5 век
В какой стране был изобретен компас?	Китай	Япония	Италия	Франция
Что такое компас?	Специальный прибор, помогающее ориентироваться на местности, определить местоположение во время путешествий	Сооружение, помогающее ориентироваться на местности	Приспособление для ориентирования	Объект для ориентирования
По отношению к чему определяется уровень возвышенности или низины в туризме?	К уровню моря	К самой низкой точке	К высоте деревьев	К отдельно стоящим камням
Какова высота Чимганских гор?	3277 м	3275м	3250м	3200м
Где в Республике Узбекистан находится самая высокая гора?	Сурхандарьинская обл	Кашкадарьинская обл	Самаркандская обл	Наманганская обл
Начиная с какой высоты возвышенность называется горой?	600 м	500м	550м	450м
Как называется самая высокая горная точка в Узбекистане?	Хазрати Султан	Хазорхон	Хожи-Пирраях	Чимган
Сколько видов проведения туристических походов вы знаете?	4	3	2	1
Что входит в медицинскую аптечку?	Йод, нашатырь, спирт, бинт, зеленка, стрептоцид, жгут, валериана, валидол, димедрол и т.д	Очки, жгут, антисептик, лейкопластырь	Йод, нашатырь, головной убор, спирт	Вата, ремень, стрептоцид, спирт

Первые признаки аппендицита	Несильные боли в верхнем отделе живота, тошнота, реже рвота	Тошнота, рвота	Возникновение боли в области поясницы	Боль в ногах, животе, рвота
Причины острой сосудистой недостаточности	Голод, потеря крови, страх, охлаждение, перегрев организма	Голод, обморожение, вывих	Заболевания легких, страх	Обморожение, синие губы, учащенный пульс
Что является признаком обморока?	Шум в ушах, резкая бледность, потемнение в глазах, холодный пот	Потемнение в глазах, солнечный удар	Снежная слепота, бледность	Солнечный удар, боль в животе
Какова суточная норма воды на человека?	3 литра	2 литра	1,5 литра	2,5 литра
Какая норма в рационе белков, жиров и углеводов?	Белков-120 гр., жиров-60 гр., углеводов-500 гр	Белков-100 гр., жиров-30 гр., углеводов-300 гр	Белков-80 гр., жиров-50 гр., углеводов-400 гр	Белков-50 гр., жиров-100 гр., углеводов-200 гр
Что написано на первом листе маршрутного листа?	Название организации, количество участников, основные пункты маршрута, руководитель группы, печать клуба, роспись, дата	Список участников, руководитель группы, дата выхода на маршрут	ФИО участников, домашний адрес, подпись председателя спортивного клуба	Карта маршрута, дата, разрешение председателя спортивного клуба
Что входит в личное снаряжение туриста?	Спальный мешок, рюкзак, штормовка, ледоруб	Веревка, компас, спальный мешок, палатка	Компас, веревка, часы, бинокль	Нож, пила, котелок, топор
Из скольких глав состоит Закон «О туризме» Республики Узбекистан?	22	21	20	19
Сколько видов ожогов?	4	3	2	1
Километраж прохождения на мотоцикле для 1 категории сложности	1500 м	1400 м	1450 м	1300 м
Первая помощь при термических ожогах	Снять одежду, наложить стерильную повязку, аспирин или анальгин	Снять одежду, обильное питье, намазать маслом	Дать лекарство, наложить повязку	Промыть мочой и мыльной пеной

Первая помощь при ранении острыми предметами	Удалить грязь, промыть водой с мылом, наложить жгут, сделать противостолбнячный укол	Зажать рану, принять лекарство	Убрать грязь, обработать йодом	Промыть бензином, сделать укол от столбняка
Способы предупреждения солнечных ударов?	Головной убор, защитные очки, брюки, рубашка с длинными руками	Плотная одежда, венок из цветов, шорты	Зонт, веер, обильное питье	Очки, рубашка с длинным рукавом
Способы защиты от поражения атмосферным электричеством (молнии)	сесть в сухой арык, сгруппироваться, как можно меньше контактировать с землей	Спрятаться под деревом, забраться на гору	Выйти на открытое место	Спрятаться в сарае, под кустом
Способы предупреждения травм от камнепада?	Соблюдать интервал, на голове каска, тело и ноги полностью закрыты	Не ходить у подножия крутых склонов	Не наступать на подозрительные камни	Не обгонять, в руках палка, на голове шляпа
Перечислите требования к умениям и навыкам доврачебной помощи?	Уметь оказать первую медицинскую помощь, организовать транспортировку пострадавшего с помощью подручных средств	Сделать искусственное дыхание	Наложить жгут, повязку	Обработать рану
Что относится к техническим приемам движения страховки и само страховки?	Отработка приемов преодоления препятствий, движении по болотам, переправы через водные препятствия, транспортировка пострадавшего	Преодоление завалов, правильная постановка ног	Преодоление упавших деревьев, наведение переправы	Организация переправы и страховки
Сколько видов степени ожогов?	4	2	3	1
Километраж прохождения на автомобиле для 1 категории сложности	2000 м	1800 м	1500 м	1300 м

Первые перечислите признаки горной болезни?	Учащение дыхания, шум в ушах, сонливость слабость в мышцах	Сужение кожи, шум в ушах	Потеря аппетита	Сонливость общее слабость нервов
Километраж прохождения на велосипеде по горной местности для 1 категории сложности?	250 км	150 км	200 км	175 км
Что входит в справочные сведения о путешествия?	Вид туризма, способ передвижения, маршрут, категория сложности	Способы передвижения и маршрут	Вид туризма, время проведения	Состав группы, категория сложности
Перечислить, что входит в таблицу дневных переходов	Способы передвижения, характеристика погодных условий, километраж, естественные препятствия	Погодные условия	Расстояние, пройденное за 1 час	Естественные препятствия
Что такое режим похода?	50-60 минут движения, 10 минут отдыха	Передвижение без отдыха	20-30 минут движения, 5 минут отдыха	Остановка через каждые 60 минут
Какие образовательные задачи ставит перед собой туризм?	Формирование знаний по природоведению, топографии, экологии, краеведению	Расширение знаний по флоре и фауне	Расширение знаний по краеведению и экологии	Расширение знаний по топографии, фотографии
Какие спортивные задачи ставит перед собой туризм?	Специальная подготовка и участие в соревнованиях, единая спортивная классификация, ОФП	ОФП, технико-тактическая подготовка	Тактическая подготовка и коммуникабельность	Развитие туризма, техника и тактика туризма
Из какого языка берет начало слово туризм	Из французского	Немецкого	Итальянского	Английского
Какие воспитательные задачи ставит перед собой туризм?	Воздействие коллектива на участника, чувство коллективизма, подчинение личных интересов интересам общественным	Подчинение личных интересов общественным	Воздействие коллектива на участника	Выполнение поручений коллективом
Экологической значения туризма это...	Охрана природы	Поддержания чистоте территории	Охрана животного мира	Охрана лесной природы

Какие наблюдения для туриста являются жизненно необходимыми?	Метеорологическ е	Топографиче ские	Гидрологическ е	Геологические
Что такое местный туризм?	Путешествие в пределах своего района, области, края	Поход в ближайший парк культуры и отдыха	Поход в зоопарк	Путешествие в другой город
Какие вы знаете приметы хорошей погоды?	Звезды мерцают слабо, всю ночь поют птицы, дым поднимается вертикально вверх	Кошки умываются, туман	Сильно мерцают звезды, все одуванчики раскрыты, пчелы улетают в поле	Угли ярко горят, дым поднимается вверх
Какие вы знаете приметы плохой погоды?	Гудят провода, скот ест траву жадно, куры и воробьи купаются в пыли	Поят птицы, рога месяца острые	Ветки ели подняты вверх	Навозные жуки летают низко
Как спрогнозировать плохую погоду по метеорологическим признакам?	Резка смена ветра, нет росы или инея, вечером теплее чем днем, солнце и луна невидимы	Тонкие перистые облака, ночью нет ветра	Давление воздуха увеличивается, нет осадков	Летом ночью нет ветра, птицы поют
С какой периодичностью подается сигнал бедствия в туризме? Раз\мин	6	4 а	3	5
С какого возраста можно сдавать тесты «Алпомиш» и «Барчиной» по туризму?	5-6 лет	4-5 лет	3-4 лет	2-3 лет
Сколько километров надо пройти в однодневном туристическом походе детям 5-6 лет?	1,5 км	800 м	500м	1 км
Сколько километров надо пройти в однодневном туристическом походе детям 7-8 лет?	1,5-2 км	1-1,5 км	800 м	600 м
Сколько километров надо пройти в однодневном туристическом походе мальчикам 9-10лет?	3 км	2 км	1 км	1,5 км
Сколько километров надо пройти в однодневном туристическом походе девочкам 9-10лет?	2,5 км	2 км	1,5 км	1 км
Сколько километров надо пройти в однодневном туристическом походе мальчикам 11-12лет?	3,5 км	3 км	2 км	1 км

Сколько километров надо пройти в однодневном туристическом походе девочкам 11-12 лет?	3 км	2 км	2,5 км	1,5 км
Сколько километров надо пройти в однодневном туристическом походе детям 13-14 лет?	10 км	8 км	7 км	6 км
Сколько километров надо пройти в однодневном туристическом походе девочкам 15-16 лет?	8 км	7 км	5 км	4 км
Сколько километров надо пройти в однодневном туристическом походе мальчикам 15-16 лет?	10 км	9 км	7 км	8 км
Сколько километров надо пройти в однодневном туристическом походе в 17 лет?	20-25 км	19-20 км	17-18 км	14-16 км
Сколько километров надо пройти в однодневном туристическом походе в 18-23 года	25-30 км	23--25 км	21-22 км	20-21 км
Сколько километров надо пройти в однодневном туристическом походе в 24-34 года	24-25 км	22-23 км	21-20 км	20-21 км
Перечислите нормативные требования, умения и навыки по организации туристического бивака?	Уметь выбрать место для бивака, установить палатку, разжечь костер, приготовить пищу	Использование типа костров в зависимости от характера местности, погоды и т.д.	Требования к биваку, снятие бивака	Знать типы костров, санитарно-гигиенические требования
Расстояние в туризме в однодневном походе для детей 11-12 лет	5 км	4 км	800 м	900 м
Расстояние в туризме в однодневном походе для детей 13-14 лет	10 км	6 км	5 км	2 км
Расстояние в туризме в однодневном походе для детей 15-16 лет	12 км	8 км	10 км	4 км
Расстояние в туризме в однодневном походе для 17 летнего возраста	20-25 км	15-16 км	18-20 км	15-18 км
Расстояние в туризме в однодневном походе для 24-29 летнего возраста	25 км	20 км	23 км	22 км

Что относится к технике туризма?	Ходьба, преодоление препятствий, переправы	Питание, ходьба по маршруту, отдых	Бег, прыжки, отдых	Ходьба согнувшись, ходьба боком, питание
Кем управляется контролируется туризм?	Маршрутно-квалификационной комиссией	Отделом кадров	Махаллей	Секцией по туризму
Элементы техники туризма?	Ходьба по азимуту, через препятствия, по маршруту, установка палатки, питание, ходьба по различным высотам	Преодоление различных высот, купание, плавание	Оказание помощи при ранениях, стирка личных вещей, ходьба с рюкзаком	Наблюдение за погодой, ходьба по склону, по пересеченной местности
Что входит в функции маршрутная квалификационная комиссия (МКК)?	Утверждает место проведения соревнований, расставляет судей по точкам соревнований	Проводит соревнования, составляет схему маршрута	Ориентирование на местности, проведение слетов, осуществление контроля	Принимает участников, проводит соревнования, обеспечивает питанием
В каком году была организована Всемирная туристическая организация?	1975 г	1955 г	1945 г	1965 г
Сколько стран стали участниками Всемирной туристической организации?	125	110	115	100
Когда был принят Устав Всемирной туристической организации?	27 сентябр 1975 год	1955 год 22 октябрь	1945 год 26 сентябр	1965 год 22 октябрь
Какое количество факторов оказывают влияние на развитие туризма?	2	3	4	5
Какое количество внешних факторов оказывают влияние на развитие туризма?	8	7	6	4
Какие Государственные органы осуществляют работу по туризму?	Национальной компания Узбек Туризма	Дошкольные учреждения, махалля	Школы, педагогические объединения	Махалля, спорт школы
Кто относится к общественным кадрам по туризму?	Тур организатор, инструктор, инструктор-методист	Руководитель похода, учитель, воспитатель	Старший инструктор, учитель, воспитатель	Судьи, воспитатели, руководитель
Когда было принято положение о подготовке инструктора по туризму?	1987 г	1986г	1985г	1984г
В какой категория присваивается звания младший инструктор?	3	2	1	5

Чтобы получить звание мастера спорта по туризму участник должен...	Иметь пятую категорию сложности прохождения маршрута	Участвовать в семинарах по туризму	Окончить курсы «Туризм»	иметь первую категорию сложности прохождения маршрута
Сколько необходимо стоек для установки палатки?	2	1	4	5
Какие из нижеперечисленных организаций помогают в туристическом походе в Республике?	Железнодорожный и морской транспорт, авиаперевозки	Мотоциклисты и железнодорожники, водный транспорт	Автомобилисты, велосипедисты, конный спорт	Мотоциклисты, автомобилисты, авиаперевозки
Кем присваивается звание младшего инструктора по туризму?	Республиканским, краевым, областным советом по туризму	Самодетельными спортивными обществами	Учебными заведениям, спорт клубами	Центральным Советом по туризму и экскурсиям
Кем присваивается звание инструктора по туризму?	Республиканским, краевым, областным советом по туризму	Самодетельными спортивными обществами, спорт клубами	Станциями юных туристов, спортивными клубами	Станциями юных туристов, спортивными клубами, секциями по туризму
Кем присваивается звание старшего инструктора и методиста по туризму?	Центральным Советом по туризму и экскурсиям	Министерством народного образования	Спорт клубами	Самодетельными спортивными обществами
Каким видом разжигания костра наиболее часто пользуются туристы?	Шалаш	Колодец	Звездочка	Тайга
Из скольких этапов состоит подготовка общественных кадров по туризму?	Начальная туристическая подготовка, второй год обучения, третий год обучения	Полугодовая подготовка, трехмесячный курс, годовой курс	Годовой сбор, полугодовой, двухгодичные курсы	Начальная туристическая подготовка, , средний тур, высший уровень
Из какого языка берет начало слово экскурсия?	Латинского	Греческого	Таджикского	Испанского
Какая нижняя возрастная граница для начала занятий туризмом	Нет границы	4 лет	6 лет	8 лет
Из скольких разделов состоят «правила» в туризме	6	5	3	4
Какие виды отчетности есть в туризме?	Организационный, массовый, агитационный, финансовый, хозяйственный	Финансовый, проведение слетов, воспитательный	Массовый, агитационный, хозяйственный, семейный	Организационная работа, секционная, общее собрание

Что такое ритмичность движения?	Постоянная скорость за одинаковые отрезки времени	Постоянное количество шагов	Постоянная скорость	Постоянное количество шагов за одинаковое количество времени
Сколько видов разжигания костров имеется в туризме?	5	4	3	2
Из каких умений складывается индивидуальная тактическая подготовка?	Распределение сил на отрезках дневного перехода и в целом на маршруте	Страховка и самостраховка	Отдых на переправах и ориентировании на местности	Рационального передвижения особенно на сложных отрезках маршрута
Каким способом переправы через водные препятствия туристы пользуются чаще всего?	Таджикский	При помощи веревки	С шестом	Перепрыгивая по камням
Сколько колышков необходимо для установки палатки?	14	12	10	8
Какие документы необходимы для туристического похода?	Справка о состоянии здоровья, разрешение родителей, директора школы	Разрешение председателя махалля	Справка с места жительства	Согласие соседей по дому
Что такое темп движения?	Равнение на самого слабого	Равнение на направляющего	Равнение на среднего	Равнение на сильного
Сколько человек может участвовать в однодневном походе?	50	40	25	15
Порядок движения во время похода?	В колонну по одному	Произвольно	По 3	По 2
Сколько основная экскурсионное – туристские места в Узбекистане?	5	4	3	2
Сколько дней продолжается туристический поход	1 дневные - многодневный	8 дней – 10 дней	9 дней	6 дней – 10 дней
Каков состав суточного рациона на 1 человека?	Хлеб 300-500 гр, крупа 500-200 гр, мясо -150 гр, колбаса- 80 гр, сахар, конфеты – 150 гр	Хлеб 600 гр, мясо -500 гр, сыр – 100 гр	крупа 400 гр, масло -100 гр, сахар, конфеты – 200 гр	Хлеб 100 гр, сыр -10 гр, мясо -100 гр, сахар, конфеты –50 гр
Какая разница должна быть в весе между мужским и женским рюкзаком?	15 %	13 %	11 %	9 %

Какие оздоровительные задачи ставит перед собой туризм?	Оптимальный режим физических нагрузок, активный отдых, личная гигиена, график прохождения маршрута	Личная и общественная гигиена	Гигиена питания и одежды	Правильно организованный график маршрута ОФП
Какие задачи решаются в туризме	Воспитательные, образовательные, спортивные, оздоровительные	Воспитательные, образовательные, практические, технические	Адаптационные, прикладные	Оздоровительные, образовательные, адаптационные
Где создаются секции по туризму	Махалля, школах, учебные заведениях	Семья, махалля, дошкольные учреждения	Спортивные школы, колледжи	Дошкольные учреждения, музеи, семья
Перечислите требования к месту планировке туристического лагеря?	Удобный подъезд, вблизи ж/д или автобусной станции, пристани, место сухое, наличие доброкачественной воды	Слет проводится вблизи мест, связанных с маршрутами, парками, озерами	Лагерь ставят на защищенном от ветра месте	Транспорт не далее чем 3-5 км от места слета
Сколько имеется оздоровительных лагеря в Ташкентской области?	11	9	7	5
С какой целью организовывается поход?	Физкультурное закаливание, изучение территории, социально-полезный труд	Выносливость и закаливание	Закаливание, быть сильным и здоровым	Групповой поход, воспитание, закаливание
Перечислите виды костров?	Шалаш, колодец, нодья, таежный, пушка, звездный, камин	Колодец, скважина, водопровод	Нодья, пушка, ручей	Колодец, гнездо
Как осуществляется ежедневный уход за туристским снаряжением?	Каждый вечер проверять снаряжение, не откладывать осмотр и ремонт на утро, укрывать от непогоды, не разбрасывать по лагерю, осторожно сушить около огня	Сушить на нагревательных приборах или у открытого огня	Свободно передавать снаряжение другим участникам похода для использования	Окрашивать снаряжение в яркие краски

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ САМО ПОДГОТОВКИ ТУРИСТА

1. Что означает понятие туризм?
2. Чем отличается поход от экскурсии?
3. Какие формы и виды туризма развивался во время бывшего союза?
4. Когда зарождался туризм?
5. Что означает понятия туризм?
6. Сколько государств участвует в развитие Великого шелкового пути?
7. Когда организовано национальный компания Узбек туризм?
8. Что такое «ЮНВТО»?
9. Александр Македонский какими маршрутами проходил в Бактрию и Согдиане?
10. Какие города Узбекистана включены в список ЮНВТО как международные туристские города?
11. Используйте из списка библиографий нужные себя книгу по разделу темы?
12. Какие виды туризма существует в Узбекистане ?
13. Чем отличается виды от формы туризма?
14. Почему туризм является основным средством физического воспитания?
15. В чем различия между пешеходного и горного туризма?
16. Какими путями развивается туризм в Узбекистане?
17. Что такое самостоятельный туризм?
18. Сколько категорий сложности в туризме?
19. Какие формы туризма более приемлемы?
20. Какие походы бывают в туризме?
21. Что означает плановый туризм?
22. Используйте книги из списка литературы?
23. Сколько видов терминологии в туризме?
24. Что означает внутренний туризм?
25. Что такое инклюзивный туризм?
26. Что означает паломнический туризм?
27. Что такое-ностальгический туризм?
28. Что это Кемпинг?
29. Чем объясняется термин ваучер?
30. Что такое термин Сафари?
31. Что означает горный туризм?
32. Что такое гостраномический туризм?
33. Что является высшим органом самостоятельного туризма?
34. Чем занимается МКК (маршрутно квалификационная комиссия)?
35. Чем занимается оргбюро?
36. Для чего нужна маршрутный лист?
37. Расшифруйте МКК?
38. Как комплектовать группы?
39. Что относится к комплектованию группы?
40. Из скольких листов состоит маршрутный лист?
41. Что относится к массовой работы по туризму?
42. Какие массовые мероприятия проводятся в туризме?
43. В каких учреждениях проводится прогулка?

- 44.Сосколько лет можно заниматься туризмом?
- 45.Кем проводится туризм в детском саду?
- 46.Что воспитывает у детей туризм?
- 47.Что относится к технике и тактике туризма?
- 48.Кто имеет право организовывать туристский поход в школе?
- 49.Что относится к краеведческую подготовку?
- 50.Что относится к краеведческую характеристику региона?
- 51.Как организуется туризм в вузах?
- 52.Из скольких этапов состоит отбор для занятий туризмом?
- 53.Что относится к режиму похода?
- 54.Как укомплектовать медицинскую аптечку?
- 55.Какие болезни часто бывают в походе?
- 56.Что такое снежная слепота?
- 57.Каким способом можно транспортировать пострадавшего?
- 58.Из каких подручных средств можно подготовить носилку?
- 59.Каким методом можно определить уровень физической работоспособности туриста?
- 60.Какие признаки бывают утомления?
- 61.Какие виды отравления больше встречаются во время туристского похода?
- 62.Первая помощь при ушибах, при растяжениях и разрывах связок?
- 63.Общая гигиеническая оценка занятий туризма?
- 64.Личная гигиена туриста.
- 65.Общественная гигиена туристов.
- 66.Гигиенические требования к маршруту.
- 67.Гигиена места раскопления туристов (лагеря).
- 68.Гигиена ночлега.
- 69.Режим похода.
- 70.Гигиенические требования к одежде.
- 71.Гигиена обуви.
- 72.Гигиенические требования к месту привала.
- 73.Правила и требования к туристам.
- 74.Энергетические затраты туристов.
- 75.Нормативные требования к продуктам питания туристов.
- 76.Правила покупки продуктов питания.
- 77.Суточный режим питания в походе.
- 78.Суточный рацион туриста.
- 79.Роль витаминов в составе питания.
- 80.Суточная норма употребления черного хлеба.
- 81.Суточная норма сахара-песка, различные конфеты (в граммах).
- 82.Какие продукты питания нужны для похода (рецепты походных блюд).
- 83.Организация привала в походе?
- 84.Методика места ночлега?
- 85.Что такое малые привалы.
- 86.Ночлеги и дневки в полевых условиях.
- 87.Методика установки палаток?

88. Ризница между почлегами и дневкой в полевых условиях.
89. Подготовка места для костра?
90. Какие виды костры имеются в туризме.
91. Как организовать костер лесистых районах.
92. Как организовать костер зимой (в снежной яме).
93. Что относится к личным снаряжению туриста?
94. Что относится к групповым снаряжению?
95. Какие снаряжения нужны для передвижения.
96. Что относится к специальному снаряжению?
97. А что относится к бивачному снаряжению?
98. Какие снаряжения относятся к вспомогательному снаряжению?
99. Какие виды палатки вы знаете?
100. Что относится к костровым снаряжению?
101. Какие спальные мешки нужны для туризма?
102. Какие виды рюкзаков больше используются для путешествий?
103. Что такое ориентирование на местности?
104. Какие средства нужны туристу для ориентирования.
105. Что такое понятие “топография”?
106. Что такое понятие “масштаб”?
107. Для чего нужны условные знаки в туризме?
108. Сколько видов условных знаков бывает на карте?
109. Какие способы ориентирования вы знаете?
110. Как можно ориентироваться с помощью карты?
111. Какие способы используются ориентирование без карты и компаса?
112. Что такое маркировка и как можно ориентироваться?
113. Какие общественные кадры бывают в туризме?
114. Этапы подготовки общественных туристских кадров?
115. Как осуществляется этап НТП-А?
116. Кем осуществляется этап НТП-Б?
117. Что относится к обязанности тур организатора?
118. Что относится к обязанности инструктора по туризму?
119. Что относится к обязанности младшего инструктора?
120. Где можно готовить общественных туристских кадров?
121. Со скольких лет допускается в школу средней туристской подготовки?
122. Какие личностные качества формируются у занимающихся туризмом?
123. Что сказано в постановлении кабинета министров Республики Узбекистан от 16 июля 2013 года “О некоторых вопросах развития туризма в республике Узбекистан”?
124. Какие научные исследовательские работы можно проводить по туризму?
125. Какие направления были включены в программу НИР по физической культуре и спорту на 1991-2016 годы?
126. Назовите пять направлений включенные в НИР по туризму?
127. Какие исследовательские работы можно проводить по первому направлению?
128. Какими методами проводят научно-исследовательские работы по второму направлению?

ЛИТЕРАТУРЫ:

1. И.А.Каримова, посвященный итогам социально-экономического развития страны в 2012 году и важнейшим приоритетным направлениям экономической программы на 2013 год Доклад.
2. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги қонуни. Т., 1997.
3. Ўзбекистон Республикасининг Давлат таълим стандартлари. Т., 1997.
4. Ўзбекистон Республикасининг Кадрлар тайёрлаш миллий дастури. Т., 1997.
5. Ўзбекистон Республикасининг Соғлом авлод давлат дастури. Т., 1997.
6. Ўзбекистон Республикасининг Ўзбекистонда туризм бўйича кадрлар тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш тўғрисидаги қарорлар. 1999 й. (июн, август).
7. Указ Президента РУз. “О создании компании Узбектуризм”, 1995.
8. Постановление Президента Республики Узбекистан “О программе развития сферы туризма в Хорезмской области на 2013-2015 годы” (от 20.03.2013г. ПП-1940)
9. Постановление Президента страны от 17 апреля 2006 года «О мерах по ускорению развития сферы услуг и сервиса в Республике Узбекистан в 2006-2010 годах»
10. Закон Республики Узбекистан "О Туризме" 20.08.1999 г. № 830-I
11. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуни (янги тахрир). 2015.
12. “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари Низоми. 1999.
13. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Дарслик. Фарғона. 2005.
14. Абдумаликов Р., Холдоров Т.Х.. Туризм. Учебно – методическое пособие. Т., “Ўқитувчи”, 1988.
15. Абдумаликов Р., Холдоров Т.Х., Дауренов Э.Ю. и др., Организация туристических походов, Джиззак, 1986.
16. Александрова А. Ю. Международный туризм: Учебник. М., Аспект Пресс, 2002, - 470 с.
17. Абдумаликов Р., Холдоров Т. Туризм. Ўқув қўлланма. Т., “Ўқитувчи”. 1988.
18. Абдумаликов Р., Холдоров Т.Х., Дауренов Э.Ю. Туристик походларни ташкил қилиш. Услубий қўлланма. Жиззах. 1986.
19. Бирюков Д.В. - Москва-Ташкент через Курганчу, или путешествие одной русской монеты, Нумизматика Центральной Азии, вып. IV, Ташкент, 1999, с. 66-70.
20. Василев И.В. В Помощ инструктору туризма. М., проф.издат., 1966.
21. Горбунова Н., Ивочкина Н. - Монеты ушу из могильников Ферганы, Сообщения Государственного Эрмитажа, вып. LIII, Л., 1988, с. 45-50.
22. Дауренов Э.Ю. Туризм. Ўқув дастури. 2005. 2007.
23. Дауренов Э.Ю., кудратов Р.к. Туристик сайрларни ташкил қилиш. Услубий қўлланма. Т., ЎзДЖТИ нашриёти. 1995.
24. Дрогов И.А., Константинов Ю.С., Маслов Г.А. Принципы подхода к содержанию государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по специальности “Туризм и краеведение” //

- Актуальные проблемы туризма 99: Ежегодный сб.трудов Рос. Межд. Академии туризма. М. Спорт 1999, С.114-117.
25. Региональный туризм: современное состояние, проблемы и перспективы. Сб. докл. и тезисов международного туристского форума. Т.: 2012 г.
26. Ратсек В. Чимён. Т., Ўзбекистон. 1964.
27. Ртвеладзе Э.В. Александр Македонский в Бактрии и Согдиане. Ташкент, 2002.
28. Ртвеладзе Э.В. - Великий Шелковый Путь, изд. Узбекистан миллий энциклопедиям Ташкент, 1999, с. 148-149.
29. Сагдуллаев А.С. Поход Александра Македонского в Согдиану. Ташкент, 2007.
30. Смирнова И.О. - Сводный каталог согдийских монет, М., 1981.
31. Федякин А.А. Теоретико-методические основы оздоровительного туризма// Автореферат докт. дисс., Майкоп., 2001, С. 31-37
32. Холдоров Т.Х., Туленова Х. Туризм и методика преподавания. Учебное пособие. Т.-2007.
33. Хусанбоев Б.М., Тулаганов Л.А., Разина В.Г. Дорогами Великого шелкового пути. Част I и II. Т., 1995.
34. Шалков Ю.Л. Здоровье туриста. Науч.популярн.мет.пос. "Физкультура и спорт". 1987.
35. Ягодин В., Беттс А. В поисках древней столицы // Фан ва турмуш. 2006. № 1 3. С. 25 28.
36. Ягодин В., Беттс А. Портретная галерея безымянных правителей Хорезма // Фан ва турмуш. 2008. № 3 -4-5. С 106 117.
37. Ягодин В.Н., Беттс, А.В.Г. Золотое кольцо Хорезма. ЮНЕСКО, 2009.
38. Қосимова Р.А. Туризм ва уни ўқитиш методикаси. Ўқув қўлланма. Т., "Алоқачи" нашриёти. 2008.
39. Эгимов Б.Э. Таълимда тоғ туризми. Т.:2009 й.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

Глава I. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА.....

- 1.1. Возникновение туризма.....
- 1.2. Этапы развития туризма.....
- 1.3. Развитие туризма в Узбекистане.....
- 1.3.1. Открытие древней столицы Хорезма.....
- 1.3.2. По следам Александра Македонского в Бактрии и Согдиане.....
- 1.3.3. Историческое развитие Великого шелкового пути и новые туристские маршруты в Узбекистане.....
- 1.3.4. О находках Китайских монет династии Мин в Узбекистане.....

Глава II. ХАРАКТЕРИСТИКА ТУРИЗМА КАК СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....

- 2.1. Виды и формы туризма.....
- 2.2. Плановый туризм.....
- 2.3. Организация самодеятельного туризма и путешествий.....

Глава III. ТЕРМИНОЛОГИЯ (ГЛОССАРИЙ) В ТУРИЗМА.....

ГЛАВА IV. ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИЗМА ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА.....

- 4.1. Организация туризма по месту жительства.....
- 4.2. Туристские секции коллектива физической культуры.....
- 4.3. Туристские секции по подготовке руководителей походов выходного дня.....

Глава V. ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИЗМА В СИСТЕМЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....

- 5.1. Организация туристских прогулок, походов в дошкольных заведениях.....
- 5.3. Краеведческая подготовка занимающихся туризмом.....
- 5.4. Организация туризма в высшем учебном заведении.....
- 5.5. Методика отбора контингента для занятий и обучения туризму...
- 5.6. Особенности методики подготовки туристов-школьников.....
- 5.7. Физическая подготовка туриста.....
- 5.8. Техника и тактика в туризме.....
- 5.9. Тактика в туризме.....
- 5.10. Особенности подготовки взрослых туристов.....
- 5.11. Организация, подготовка и проведение туристских походов.....
- 5.12. Обеспечение безопасности при занятиях туризмом.....

Глава VI. МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТУРИСТСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ.....

6.1. Безопасность путешествия и оказание первой помощи.....	
6.2. Опасности, травмы и заболевания, обусловленные неправильными действиями туристов.....	
6.3. Ранения режущими и колющими орудиями.....	
6.4. Отравления продуктами питания и желудочно-кишечные заболевания.....	
6.5. Потертости, опрелости, мозоли.....	
6.6. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы, сотрясение мозга.....	
6.7. Острая сосудистая недостаточность, обмороки.....	
6.8. Опасности, травмы и заболевания, связанные с неблагоприятными метеорологическими условиями.....	
6.8.1. Отморожение, переохлаждение, простудные заболевания, воспаление легких.....	
6.8.2. Тепловой удар.....	
6.8.3. Солнечный удар, ожог, снежная слепота.....	
6.8.4. Охлаждение от ветра, засорение глаз.....	
6.8.5. Поражение электричеством.....	
6.9. Опасности, травмы и заболевания, при контакте с дикими животными и ядовитыми растениями.....	
6.9.1. Ранения, наносимые дикими животными.....	
6.9.2. Укус ядовитых змей, пауков, насекомых.....	
6.9.3. Укус лесных клещей.....	
6.9.4. Беспокоящие насекомые.....	
6.9.5. Отравления и ожоги ядовитыми дикорастущими растениями....	
6.9.6. Отравление ядовитыми грибами.....	
6.10. Опасности, травмы и заболевания, связанные со специфическими условиями путешествий в горах и на воде.....	
6.10.1. Горная болезнь.....	
6.10.2. Травмы при камнепадах.....	
6.10.3. Падение в ледниковую трещину.....	
6.10.4. Лавинная опасность.....	
6.10.5. Селевая опасность.....	
6.10.6. Несчастные случаи на воде.....	
6.11. Сигналы бедствия и транспортировка пострадавших.....	
6.11.1. Сигналы бедствия.....	
6.11.2. Транспортировка пострадавших.....	
6.11.3. Медицинская аптечка.....	

ГЛАВА VII. ПИТАНИЕ ТУРИСТОВ.....

7.1. Организация питания в путешествии.....	
7.2 Режим питания.....	
7.3. Состав пищевого рациона.....	
7.4. Питание.....	
7.5. Продукты и их калорийность.....	
7.6. Водно-солевой режим	

7.7. Подготовка продуктов перед путешествием.....	
7.8. Пополнение продуктовых запасов на маршруте.....	
7.9. Приготовление пищи в походных условиях.....	
7.10. Рецепты походных блюд.....	

Глава VIII. ПРИВАЛЫ И НОЧЛЕГИ.....	
8.1. Организация привалов и ночлегов.....	
8.2. Ночлеги и дневки в полевых условиях.....	
8.3. Установка и оборудование палаток, подготовка площадки.....	
8.4. Простейшие укрытия.....	

Глава IX. СНАРЯЖЕНИЕ ТУРИСТА.....	
9.1. Материально-техническое обеспечение туристских походов.....	
9.2. Личное снаряжение.....	
9.3. Личное снаряжение в пешем путешествии.....	
9.4. Особенности личного снаряжения в горном путешествии.....	
9.5. Групповое снаряжение.....	
9.6. Особенности группового снаряжения в пешем путешествии.....	
9.7. Особенности группового снаряжения в горном путешествии.....	
9.8. Подготовка снаряжения к путешествию, уход за ним и ремонт....	

Глава X. ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ.....	
10.1 Элементы топографии.....	
10.2. Способы ориентирования.....	
10.3. Ориентирование с картой без компаса.....	
10.4. Ориентирование по местным предметам.....	
10.5. Ориентирование по туристской маркировке.....	
10.6. Оценка расстояний и времени.....	
10.8. Движение по азимуту.....	

Глава XI. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ТУРИСТСКИХ ОБЩЕСТВЕННЫХ КАДРОВ.....	
11.1. План подготовки общественных кадров по туризму.....	
11.2. Формирование личностных качеств у занимающихся туризмом..	
11.3. Подготовка судей по туристским соревнованиям.....	
11.4. Организация и проведение слета.....	

Глава XII. НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ТУРИЗМЕ.....	
12.1. Основные направления исследований в туризме.....	
12.2. Содержание и методы маршрутных наблюдений в туристских походах.....	
12.3. Краеведческая деятельность.....	
Предложение.....	
Литературы.....	