

Автономное образовательное учреждение
дополнительного образования детей Вологодской области
«Региональный центр дополнительного образования детей»

**Методические рекомендации
по организации и проведению
туристских походов с обучающимися**

Составитель:

В.А. Слабодяник, методист

АОУ ДОД «Региональный центр
дополнительного образования
детей»

Вологда

2015

Методическое пособие содержит рекомендации по организации и проведению туристских походов со школьниками в помощь организаторам туристско-краеведческой работы, руководителям туристских походов со школьниками, а также всем, кто собирается самостоятельно отправиться в путешествие.

В данных методических рекомендациях представлена информация об организации туристских походов со школьниками. В основу положены материалы учебного пособия Ю.С. Константинова «Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма», также многолетний опыт проведения туристских походов с детьми и подростками в АОУ ДОД «Региональный центр дополнительного образования детей».

Туристский поход – важное средство воспитания здорового образа жизни. Спортивному туризму присущи высокая степень самообслуживания, самоорганизации, ревностно соблюдаемая самостоятельность в выборе вида и сложности путешествия, коллектива спутников. Для туризма характерно развитие технического творчества по разработке и изготовлению самодельного снаряжения, разнообразная мышечная и эмоциональная активность, воздействие разнообразных, нередко экстремальных природно-климатических факторов.

Физические и психические нагрузки носят интервальный и переменный характер, в походах отсутствует домашний комфорт, налицо смена привычной среды жизнедеятельности, т.е. туризм – еще и школа жизни в природной среде и выживания в аварийных и экстремальных ситуациях. От детей, прошедших школу спортивных путешествий, реально ожидать развития и совершенствования активной жизненной позиции в процессе самоуправляемой деятельности, улучшения работоспособности и состояния здоровья в условиях тренирующих нагрузок и активного отдыха.

Нормативно-правовая база организации похода

1. «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации» приложение 1 к приказу Министерства образования Российской Федерации от 13 июля 1992 года № 293.

2. Приказ администрации образовательной организации о проведении похода, назначении руководителя похода, заместителя руководителя похода.

Туристская работа начинается с однодневных походов. Собственно, это даже не походы, а туристские прогулки в природу, цель которых - заинтересовать человека в познании своего края, вовлечь в туризм.

Проведение даже короткого однодневного похода потребует определенной подготовки. Избранная инициативная группа поручает кому-то собрать сведения

о районе похода, изучить справочную литературу, кому-то - вычертить схему маршрута. А еще надо узнать стоимость проезда и собрать деньги, составить список участников похода. Таким образом, в подготовку похода (даже однодневного) вовлекается значительное число людей, которые получают возможность проявить свои способности.

Накануне похода руководитель вместе с участниками определяет, что надо взять с собой, назначает время сбора.

На маршруте не сразу получится организованное движение цепочкой - участники сбиваются в группы, кто-то пытается забежать вперед, а кто-то отстал, натерев ногу. Руководитель напомним туристский закон: «Семеро одного ждут». На привале будет организован общий стол, на который участники выложат взятые из дома бутерброды, пирожки, ведь «каким бы маленьким ни был кусок хлеба, в походе его делят на всех». А после перекуса место привала должно быть приведено в порядок: «после нас - чище, чем до нас».

Темы однодневных походов могут быть различными: знакомство с природой родного края, с памятниками истории, архитектуры и культуры. Поход можно совместить с заказанной заранее экскурсией или провести на маршруте несложные краеведческие наблюдения, например за сезонными изменениями в природе, поведением птиц и насекомых, определение съедобных и лекарственных растений. На привале можно организовать различные игры, конкурсы, соревнования.

После похода руководитель должен обязательно обсудить его итоги.

I. Предварительный этап подготовки похода

В процессе подготовки похода определяется состав группы. Как правило, в учебно-тренировочный поход идут все имеющие возможность и желание. При подготовке многодневного похода в расчет берется техническая и физическая подготовка участников, а иногда и мнение коллектива. Включать в состав группы участника, конфликтующего со всей группой, опасно. Неизвестно, к каким ситуациям могут привести эти взаимоотношения на маршруте.

Распространенная ошибка состоит в том, что руководители видят пользу лишь

в проведении самого похода, но не менее, а может и более, важна работа вокруг похода, т.е. подготовка. Разработка маршрута - именно тот случай, когда можно сразу «поймать двух зайцев»: и маршрут интересный подготовить, и участников кое-чему научить. Ведь полезная работа вокруг большого дела - лучший воспитатель и учитель.

Конечно, можно и готовым маршрутом воспользоваться, отыскав что-то интересное в туристском справочнике или расспросив бывалых туристов. Но при этом многое будет потеряно. Мы лишимся главного - создания коллектива, его воспитания вокруг интересного дела, воспитания самостоятельности, чувства ответственности за порученное дело и многого другого.

Таким образом, маршрут разрабатывает сама группа. Здесь шесть позиций: 1) зачем идем (тема и цель похода); 2) куда идем; 3) с кем идем? Нам осталось ответить на три вопроса: 4) на какой срок, 5) когда, 6) примерная стоимость. Чтобы ответить на эти вопросы, нам нужен маршрут.

Приступаем к работе. Участникам дается задание: собрать сведения о районе похода, поговорить со знакомыми, посмотреть в литературе и узнать, какие интересные места есть в районе похода. Устанавливается срок (он не должен быть очень маленьким и слишком большим, чтобы участники «не остыли»), скажем, десять дней. Через 10 дней, когда ребята добыли сведения о районе похода, - собрание группы. Надо решить, что будем смотреть - какова цель похода? Как правило, предложений бывает много и самых разных. Поэтому принимается решение провести так называемую защиту маршрута. Участники по желанию разбиваются на группы по 3-5 человек. Каждая готовит свой маршрут. Самый интересный и будет принят.

Необходимо установить срок работы групп, скажем, 7-10 дней. Но, прежде чем группы приступят к работе, надо договориться.

На предполагаемом маршруте определяются места для привалов и ночлегов, для проведения занятий. Для организации ночлегов и обеденных привалов на маршруте следует определять места с источниками пригодной для питья воды и наличием дров.

В ходе всестороннего изучения района предстоящего похода группа сначала разрабатывает приблизительную нитку маршрута по мелкомасштабной обзорной карте, исходя из общих (табличных) параметров степени (категории) сложности намеченного похода и выстраивает ее (нитку) по следующим ключевым точкам:

- а) точки начала и конца маршрута, увязанные с транспортными возможностями;
- б) точки познавательных и спортивных интересов группы (пункты наблюдений и т.п.);
- в) места предполагаемых ночлегов и дневок;
- г) места дневных привалов на обед (часто сочетаемые с точками из пункта «б»).

Независимо от основной темы похода группа должна познакомиться с интересными местами района. Если маршрут проложен через знаменитую усадьбу, где жили и творили великие писатели, как можно не остановиться, не посмотреть?! Объектами (пунктами) познавательных интересов могут быть не только музеи, мемориалы, места, связанные с какими-либо историческими событиями (памятники, монументы, захоронения и т.п.), промышленные и сельскохозяйственные предприятия, но и природные объекты - карстовый провал, озеро, водопад, грот, реликтовая роща и т.п. К пунктам спортивных интересов относятся такие объекты, как броды, переправы через реки, подъем на вершину холма, кургана, на перевал, на плато, переход через болото, выход на осыпь, на морену, а также просто лесные чащобы, завалы, где двигаться придется без дорог и троп.

В учебных целях на нитке маршрута могут быть специально предусмотрены участки, где группа будет двигаться по карте или по азимутам, в усложненных условиях - по лесу, в сумерки, используя неточную карту и т.д.

Прохождение намеченного маршрута является главной и определяющей доминантой похода без спортивного прохождения маршрута.

Важным средством обучения и воспитания, формирования чувства ответственности является выполнение участниками обязанностей в туристской группе. Каждый участник похода должен быть занят полезным и посильным для него делом. Распределение должностей производится с учетом пожеланий туристов, их увлечений и наклонностей. При этом не следует думать, что турист,

хорошо справляющейся с одной обязанностью, должен и в следующий поход идти в той же должности. Кроме получения важных жизненных навыков и значительного расширения кругозора, он многократно проходит через позиции руководства и подчинения, получает ценнейшие коллективистские навыки делового взаимодействия, непрерывно вступая в отношения «ответственной зависимости» с другими участниками группы.

Вообще, «штатное расписание» в туристской группе должно быть хорошо осмыслено самими туристами. Распределение постов можно провести путем открытого обсуждения предложений туристов по кандидатурам, а можно и в форме деловой игры. Руководитель раздает всем чистые листы и говорит: «Допустим, вас назначили руководителем похода. Вам необходимо решить, кого вы возьмете в поход (в пределах 15 человек) и как распределите обязанности в походной группе. На себя обязанности не распределять - вы руководители. Столбиком напишите должности, которые должны быть, по вашему разумению, в группе, а против них поставьте фамилии». Результаты переносят в обобщенную таблицу, из которой будет видно коллективное мнение по распределению обязанностей. Туристам самим будет очень интересно увидеть, что получилось из сложения их разрозненных мнений. Может быть, даже разгорится спор по отдельным кандидатурам. Очень хорошо. Надо дать им поспорить о достоинствах и недостатках тех или иных участников, ведь в этих спорах рождается коллектив.

Успех проведения похода зависит не только от знаний и умений каждого участника, но и в большой степени от сплоченности группы. Вот почему при подготовке похода, которая является довольно длительным периодом жизни группы, руководителю важно создать ровные дружеские отношения между ее членами. В поход должен выйти коллектив, на который (или большую часть которого) руководитель может положиться.

Состав группы:

1) Руководитель;

2) старший проводник – замруководителя по маршрутной части (штурман, топограф);

- 3) завхоз по питанию (завпит);**
- 4) завхоз по снаряжению;**
- 5) санитар;**
- 6) краевед - замруководителя по научной части, ответственный за выполнение задания;**
- 7) фотограф;**
- 8) казначей;**
- 9) физорг;**
- 10) культорг;**
- 11) ремонтный мастер.**

Личное снаряжение подбирать надо так, чтобы не брать ничего лишнего, но не забыть ничего необходимого, с учетом вида и сложности похода, климатических условий данной местности.

Приведем примерный перечень личного снаряжения туриста для летнего похода с несколькими ночлегами в полевых условиях:

- рюкзак с полиэтиленовым вкладышем;
- спальный мешок;
- коврик изолирующий (пенополиуретановый);
- непромокаемые пакеты для упаковки личных вещей;
- штормовой костюм или анорак;
- шерстяной спортивный костюм;
- куртка теплая (или свитер шерстяной);
- смена белья;
- рубашка;
- шорты, плавки (купальный костюм);
- носки шерстяные - 2 пары;
- носки хлопчатобумажные - 3-4 пары;
- шапочка с козырьком, косынка;
- очки солнцезащитные;
- ботинки туристские;

- кроссовки или кеды;
- туалетные принадлежности;
- полотенце для тела и для ног;
- кружка, ложка, миска, нож (КЛМН);
- накидка от дождя;
- индивидуальный ремнабор;
- индивидуальный перевязочный пакет;
- блокнот, ручка, карандаши, линейка.

Групповое снаряжение используется всеми членами группы. К нему относятся посуда для приготовления пищи, костровые и кухонные принадлежности, предметы для организации ночлега и быта, а также для движения группы по маршруту.

Примерный перечень основного группового снаряжения:

- палатки со стойками;
- полиэтиленовые тенты на и под палатки;
- медицинская аптечка;
- ремонтный набор;
- часы;
- костровое хозяйство;
- тент для кухни;
- хозяйственный набор для приготовления пищи;
- топор;
- пила;
- фонарь электрический;
- фото- и видеоаппаратура;
- фляги (или заменяющие их емкости);
- спички в непромокаемой упаковке;
- маршрутные документы и картографический материал;
- компасы.

II. Особенности организации походов

1. Организация движения группы на маршруте

Техника туризма - это правила и приемы движения и преодоления естественных препятствий, встречающихся на маршруте. Правильная организация движения группы обеспечивает ритмичность работы организма, дозировку физических нагрузок, четкость в действиях группы, что в общем положительно сказывается на безопасности прохождения маршрута. Она определяется рельефом местности, наличием и характером сложных участков, присутствием ослабленных участников.

Планируя маршрут, надо учитывать нормы переходов с грузом, а также приблизительные и весьма условные нормы весовых нагрузок для туристов. Условны эти нормы потому, что они часто не совпадают с реальными: рекомендуемые в различных справочниках перечни туристского снаряжения (личное плюс групповое плюс продукты) по фактическому весу предметов часто в сумме намного превышают данные нормы весовых нагрузок.

Для подростков установлены апробированные нормы нагрузок в туристском походе и путешествии. Так, ребята 11-12 лет хорошо переносят переходы до 12 км в день. Вес их рюкзака не должен превышать 8 кг. Подростки 13-14 лет могут в день совершать переходы до 15 км. Вес их рюкзака может достигать 12 кг. Старшие подростки (15-16 лет) в некоторые дни многодневных путешествий могут проходить до 20 км. Вес их рюкзака может достигать 15 кг у девочек и 18 кг у мальчиков. Для взрослых нормативы не устанавливаются.

Вес рюкзака - нагрузка очень индивидуальная. Ведь люди очень разные и по комплекции, и по физическому развитию, и по характеру. А любой вес на плечах - явление всегда нежелательное. Недаром туристы говорят: «Наш рюкзак нам друг и враг». Поэтому не надо искать оптимальные нормы веса рюкзаков, лучше найти способы снизить их вес. Есть туристы, способные нести значительно больший вес, но есть и такие, которым и нормативный вес велик. Им на первых порах следует уменьшить нагрузки за счет веса рюкзака и, если есть возможность, более медленного прохождения маршрута.

Порядок построения группы. Самое удобное движение группы цепочкой - колонной по одному. На улицах города, по дорогам можно идти парами, чтобы группа не очень растягивалась, но каждый должен точно знать свое место в колонне. Строй группы является показателем ее организованности, а также имеет практический смысл: во-первых, на сложных участках и тропах двигаться толпой неудобно и небезопасно; во-вторых, определить все ли на месте гораздо сложнее в толпе; в-третьих, каждому участнику легче заметить недостатки в движении впереди идущего, если он постоянно идет за одним и тем же человеком.

Физические силы и выносливость участников похода не бывают равными, всегда найдутся несколько человек, которым кажется, что группа идет медленно, и они рвутся вперед. Их требования угнетающе действуют на тех, кто уже устал, натер ноги или неважно себя чувствует. В группе часто между теми и другими возникает взаимное недовольство. Если позволить туристам идти, кто как хочет и может, они разделятся на группки, растянутся на несколько сот метров, и туристская группа станет неуправляемой. Тут недалеко и до несчастного случая, потери участника.

Следует сразу определить порядок построения колонны: впереди в пределах видимости дежурный проводник и командир. С ними сближаться не надо, они могут делать остановки для ориентирования. За ними идут девушки, потом юноши. Колонна идет по темпу девушек. Если поставить впереди юношей, они могут задать слишком высокий темп движения. Но в то же время руководитель должен следить, чтобы темп девушек не упал до черепашьяго шага. Чаще всего это происходит из-за разговоров между собой. Желательно исключить лишние разговоры на маршруте. Разговорами туристы незаметно для себя сбивают дыхание, быстрее устают, становятся рассеянными. В результате турист может оступиться, не заметить ветку на уровне лица, получить травму.

В конце колонны идет замыкающий - наиболее опытный и сильный участник, задача которого не допускать разрыва группы. Он должен быть все время последним. Если кому-то нужно остановиться (например, оторвалась лямка рюкзака, и ее нужно отремонтировать), замыкающий определяет - останавливать всю группу или остановиться вдвоем. Об этом он должен сообщить руководителю группы. И только

тот принимает решение и в случае необходимости останавливает группу.

Руководитель свое место определяет в зависимости от ситуации: при сложных условиях ориентирования идет в голове колонны с направляющим; при нормальном движении группы он находится в середине колонны; при преодолении естественных препятствий - впереди. Некоторое время руководитель может идти с замыкающим, так как тот зачастую обижается, что идет последним. Кстати, идя в конце колонны, руководитель видит всех туристов. Одно правило выполняется неукоснительно: при подходе к препятствию группа останавливается, руководитель осматривает (оценивает) препятствие и дает команду на обход или прохождение.

Организация и режим движения. Самое удобное время для передвижения по маршруту - первая половина дня, с 8 до 12 часов. В это время летом еще не жарко и не тяжело идти. Обычно для обеденного привала определяют время через 3-4 часа после выхода на маршрут. Можно ориентироваться и по погоде: если позволяет график движения, полуденную жару лучше переждать на привале, а с 16 до 19 часов, когда жара уже спала, продолжать движение.

2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Важно не только пройти маршрут, но и получить от этого удовольствие. Руководитель должен следить за самочувствием туристов, вовремя останавливать группу для отдыха, помогать правильно организовать ночлег для полного восстановления сил. Это одна из составляющих обеспечения безопасного прохождения маршрута.

В хорошую погоду обеденный привал используют для просушки и приведения в порядок одежды и снаряжения, для обработки путевых записей. При плохой погоде время обеденного привала можно сократить. Пообедали, помыли посуду, немного отдохнули и продолжили движение, чтобы раньше встать, на ночной привал.

Однако при любой погоде место привала должно быть убрано самым тщательным образом, костер залит, чтобы не дымился.

Выбор места для **ночлега** начинается, как и для обеденного привала, на последнем переходе. Встать на ночлег группа должна за 1,5-2 часа до наступления темноты, иначе готовить ужин и ставить палатки придется при свете фонариков.

Первое требование к биваку - его безопасность. Нельзя выбирать место вблизи населенных пунктов, больших дорог, нефтехранилищ, складов, под высоковольтными линиями и т.д.

Второе - вода. Без нее не обойтись; она должна быть чистой, проточной, вытекать не из населенного пункта. Идеально, если это родник.

Третье - дрова. В районе бивака должно быть достаточно топлива.

Четвертое - комфортность: красивая панорама, освещенность утренним солнцем, продуваемость поляны (спасение от комаров и мошек).

Пятое - вопрос безопасности.

Выбирая место бивака, надо подумать, а что если:

- а) ночью будет гроза: значит, нельзя разбивать бивак у одиноко стоящих деревьев, на вершине холма, чтобы избежать при грозе опасности поражения молнией;
- б) сильный ветер: значит, нельзя разбивать бивак рядом с сухими, наклонившимися, подрубленными или подгнившими деревьями, которые могут рухнуть;
- в) сильный ливень: значит, надо разбивать лагерь в некотором отдалении от реки, на возвышенной площадке, чтобы поднявшийся уровень воды не представлял для лагеря угрозу.

Итак, для бивака нужны лес, вода, красивая сухая поляна или редколесье.

Планирование бивака. Палатки, кухня, место для дров и т.п. должны располагаться компактно. Палатки ставятся на сухом, возвышенном, хорошо продуваемом ветром месте, чтобы не досаждали комары. Располагают их близко друг к другу, все выходами к костру, но на безопасном от него расстоянии (не менее 5 м). Санитар должен сразу определить и объявить место забора воды, мытья посуды (потом она будет домываться горячей водой), место умывания, стирки (носков, носовых платков и т.д.), мытья ног. Если нет родника, вода для приготовления пищи берется из реки выше по течению.

Если качество воды в ближайшем водоеме вызывает сомнения, рядом с ним рекомендуется вырыть ямку и подождать, пока она заполнится водой. Затем два раза ее вычерпывают и выливают. После этого набирают воду и тщательно кипятят.

Для обеззараживания в воде растворяют несколько кристалликов марганцовки или используют другие средства дезинфекции.

В противоположных сторонах от лагеря, но не ближе чем в 100 м, определяют места туалетов. В стороне от костра надо найти или выкопать яму для пищевых отходов, мусора, банок. Чтобы не разводить мух, следует по мере выбрасывания отходов присыпать их землей. Пустые консервные банки бросают в костер. Обожженная банка (с нее стекает олово, предохраняющее жесть от ржавчины) затем сминается топором и закапывается или прячется под камни.

Бивачные работы. Чем организованнее, быстрее выполняются все работы по обустройству бивака, тем больше времени остается на отдых и общение.

Первая команда, которую дает руководитель: поставить рюкзаки в указанном месте. Надо приучить ребят: рюкзаки не валяются, где попало, а стоят в одном месте в ряд, чтобы потом не тратить время на поиски нужных вещей.

Вторая команда: указывается место, где дежурные повара должны оборудовать костер, где складывать дрова.

Третья команда: все, кроме дежурных по кухне и подносчиков воды (это могут быть завтрашние дежурные), отправляются за дровами, на что дается 15 минут. Пока идет сбор дров, повара оборудуют костер, готовят растопку, ставят кипятить ведра с водой. Завхоз по питанию командует, кто, сколько и каких продуктов должен выложить, не забывая при этом сделать соответствующие пометки в своей тетради. Завхоз по питанию не только должен быть очень добросовестным и хозяйственным человеком, но и замечать на маршруте, кто из членов группы сильнее устал, кому тяжелее идти, и, по возможности, разгружать их в первую очередь.

В то время когда все устанавливают палатки, дежурные готовят ужин, поочередно отлучаясь к своим палаткам для раскладывания вещей и подготовки ко сну. В случае ненастной погоды или при приближении дождя можно разделить на две группы и одновременно собирать дрова и ставить палатки на сухую землю.

Свертывание бивака. Перед тем как группа покинет место ночлега, да и любого привала, необходимо привести в порядок поляну, на которой группа отдыхала. После ухода туристов она должна быть чище, чем до их прихода. Это одна из туристских

заповедей.

Туристы должны с первых тренировочных выходов усвоить правило - место привала должно быть убрано идеально:

- кострище заложить снятым дерном и полить;
- банки (предварительно обожженные на огне) и другой мусор закопать;
- все, что горит (бумагу, щепки и т.п.), сжечь;
- остатки дров сложить аккуратно под деревом, ими воспользуются другие туристы;
- засыпать землей мусорную яму, ровики-туалеты.

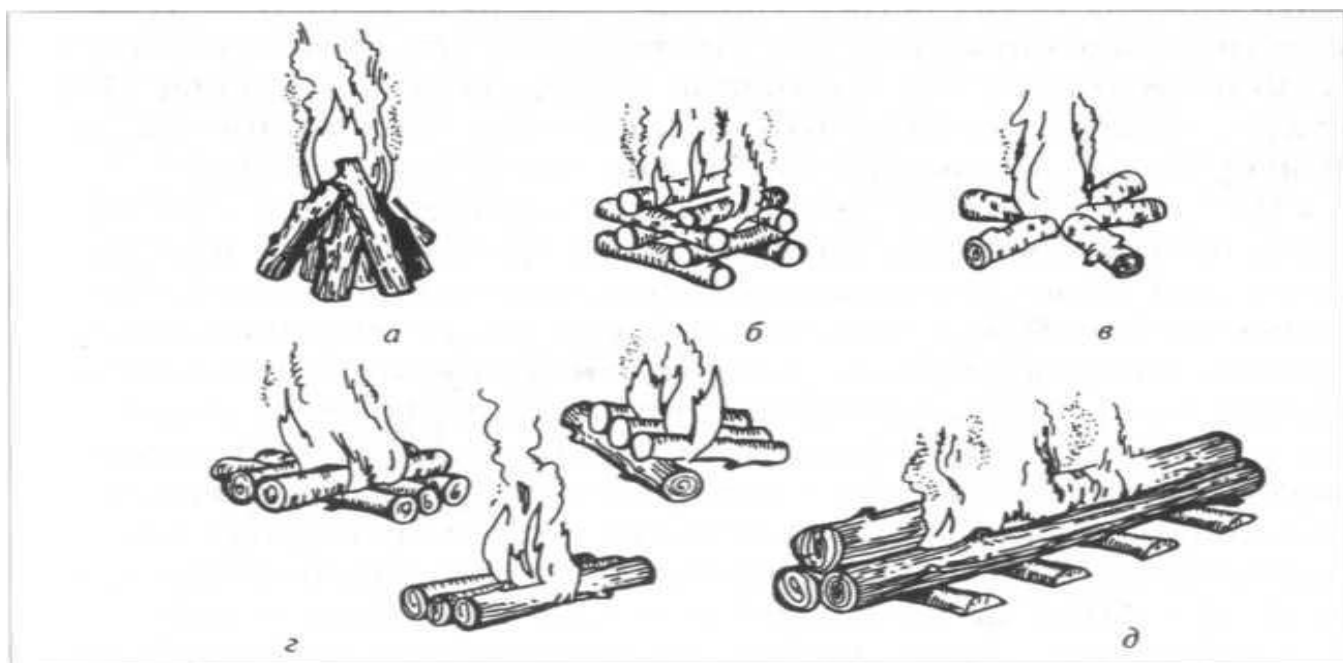
3. Организация костра

Для быстрого разжигания костра желательно иметь растопку - любой легковоспламеняющийся материал: сухой спирт, бумагу, огарки свечи, полоску оргстекла и т.д. Запас растопки в непромокаемой упаковке всегда должен быть в кухонном мешке вместе со спичками. Можно использовать и природные материалы: мелкие сухие веточки, сухую траву, березовую кору. Хорошая растопка - тоненькие сухие веточки с нижней части ствола молодой елочки или на концах высохших нижних ветвей взрослой ели. Недаром туристы эти веточки называют «порохом». Они бывают сухими даже при небольшом дожде и разгораются моментально. Если нет тонких веточек, можно приготовить растопку из толстых веток, сделав на них ножом насечку. Если почва сырая, вначале надо положить несколько веток средней толщины, а уже на них растопку.

Как только разгорится растопка, надо подкладывать ветки потолще, а потом уже укладывать толстые поленья. Пламя надо «кормить» постепенно, чтобы не задушить его.

Костры условно можно разделить на **пламенные, жаровые и дымовые**.

Пламенные костры используются для приготовления пищи, освещения бивака, жаровые - для приготовления пищи, обогрева, сушки вещей. И те и другие могут стать дымовыми, если подбросить в них зеленую траву или сырые ветки. Дымовые костры используются для отпугивания комаров, мошкар и для подачи сигналов бедствия.



Самый простой пламенный костер - «шалаш» (рис. а). Дрова ставят над растопкой по кругу так, чтобы они соприкасались верхними концами. При такой конструкции пламя получается узким и мощным. На таком костре можно быстро вскипятить воду.

Если над костром надо повесить два-три ведра или котелка, используют жаровой костер, у которого пламя шире и ниже, - «колодец» (рис. б), или «решетка». Это наиболее удобный и экономичный тип костра.

Чтобы дрова хорошо горели, им необходим кислород. Поэтому не следует класть поленья вплотную друг к другу. Если дрова горят плохо - костер надо раздувать, размахивая сидушкой (второе ее применение), направляя поток воздуха не на пламя, а под основание костра.

Жаровые костры, как правило, горят долго и дают много тепла. Они безопаснее, чем пламенные, так как пламя у них низкое. Для таких костров используют крупные бревна. Жаровые костры: «звездный» (рис. в), «таежный» (рис. г) и «нодья» (рис. д). При разжигании «нодья» бревна надо затесать топором, чтобы они быстрее разгорелись

Ни в коем случае нельзя оставлять на ночь не загашенный костер и возле него без присмотра обувь и одежду.

Работа у костра требует внимания и дисциплины. Травмы и ожоги происходят

либо в результате невнимательности дежурных, либо по вине ребят, случайно оказавшихся на кухне. Надо всегда придерживаться правила: на кухне, у костра находятся только дежурные, они там полноправные хозяева. В любую погоду, даже в жару дежурные у костра работают в обуви, в одежде с длинными рукавами, в головных уборах и обязательно в рукавицах. Длинные волосы надо убирать под шапочки, косынки. Поправлять костер, брать каны с горячей водой можно только в брезентовых рукавицах. Ставить каны с горячей водой и пищей следует в места, недоступные для остальных, в стороне от костра. Пища разливается по мискам горячей, но не огненной.

Заготовка дров, на первый взгляд, дело нехитрое. Однако новички не всегда делают это грамотно, а то и наносят вред лесу, ломая зеленые насаждения. В людных районах, конечно, сложнее набрать нужное количество дров, но и там достаточно валежника. Сухой валежник, пригодный для костра, можно отличить от мокрого и гнилого по характерному треску, когда его ломают. Можно наломать нижних сухих ветвей хвойных деревьев. Только в случае отсутствия валежника или для заготовки большого количества дров надо рубить сухостой - стоящие на корню сухие деревья. Летом сухое дерево легко отличить от живого: на нем нет листвы, хвои. Кора у такого дерева при затесе топором легко отделяется.

Не следует валить слишком толстые сухие деревья. Это и опасно, и нецелесообразно. Толстый ствол трудно пилить и затем колоть, да и много древесины останется неиспользованной.

Дрова колют в стороне от костра, у склада дров. Надо исключить нахождение посторонних в месте рубки и колки дров. Там не допускается никакая возня, бег. Сразу указывается место хранения топора, пилы. Они должны в чехлах лежать рядом с дровами или на поленнице. Ни в коем случае их нельзя втыкать в лежащее бревно, а тем более в живое дерево!

Вечером дежурные получают продукты для приготовления завтрака, готовят на утро растопку для костра, дрова. Дежурные, как правило, встают на один час раньше всей группы. Поэтому дрова должны быть нарублены с вечера, иначе утренний сон группы будет нарушен треском ломаемых веток или стуком топора.

На ночь дрова надо накрыть пленкой, а растопку положить под тент палатки или в палатку.

4. Питание в походе

Организация питания в однодневном походе не вызывает каких-либо сложностей. Самый простой вариант - взять с собой бутерброды и другие продукты, не требующие приготовления: вареную картошку, яйца, фрукты, печенье и т.д. Не следует брать с собой в теплое время года скоропортящиеся продукты, а зимой - фрукты. На биваке все продукты складывают на общий стол. На костре можно вскипятить воду, заварить чай и перекусить.

Если одна из задач однодневного похода - обучение туристов приготовлению пищи на костре, то бутерброды они не берут, а готовят полноценный обед в полевых условиях.

Что касается многодневных походов, продукты должны иметь малый вес, быть калорийными и легкоусвояемыми. Обычно используют продукты, максимально подготовленные к употреблению, - пищевые концентраты и консервы. Они не содержат пищевых отходов, минимальны по объему и весу, могут храниться длительное время без холодильных установок. Способы приготовления этих продуктов (они указаны на упаковке) очень просты и доступны любому подростку, не имеющему кулинарных навыков.

Вариант 1 (1, 3, 5 день)	Норма на 1 чел.	Вариант 2 (2, 4 день)	Норма на 1 чел.
Завтрак		Завтрак	
Рис	80	Гречка	80
Тушенка	50	Тушенка	50
Сухари (хлеб)	15	Сухари (хлеб)	15
Чай	4	Чай	4
Сахар	50	Сахар	50
Конфеты	30	Конфеты	30
Пряники	50	Печенье	50
Обед		Обед	
Сало	50	Колбаса	50
Сыр	50	Шпроты	30
Сухари	15	Сухари	15
Сахар	50	Сахар	75
Сухофрукты	50	Халва	50

Баранки	50	Сухофрукты	50
Ужин		Ужин	
Суп овощной	60	Суп рисовый	60
Рожки	70	Пшено	80
Молоко сухое	20	Молоко	20
Какао	10	Чай	10
Сухари	15	Сухари	15
Сахар	50	Сахар	50
Печенье	50	Вафли	50

Основные блюда туристов - супы и каши. Готовятся они на воде. В молочные каши сгущенное молоко или разведенное сухое добавляются на последней стадии варки во избежание пригорания. Сухое молоко надо разводить в теплой (но не горячей) воде. Если в сухое молоко добавить немного сахарного песка, оно размешивается лучше и быстрее.

И супы, и каши должны быть в меру густыми. Следует знать, каким количеством воды необходимо заливать крупы, чтобы не приходилось снимать при варке каны или ведра и доливать ее. При варке гречки или риса соотношение крупы и воды должно быть от 1:3 до 1:5. Немного меньше воды надо для варки пшена или рожков. Примерно 4 объема воды требуется для манной каши и овсяных хлопьев «Геркулес». На одного человека должно приходиться примерно 0,5 л супа и 0,3 л каши.

Дежурные должны знать, что плохо развариваемые продукты (сублимированное мясо, гречка, рис, горох, сухофрукты) закладывают в холодную воду. Для ускоренной варки можно эти продукты замочить с вечера. Все остальные блюда готовят в кипящей воде. Чтобы содержимое в кане не слиплось в один комок при засыпке продуктов, их надо помешивать. Кан при этом в целях безопасности снимают с огня.

Варить пищу надо на ровном огне. Время приготовления разных продуктов различное. Нельзя привести точных данных о времени варки продуктов. Все зависит от костра, вот почему еще раз обращаем внимание на необходимость иметь всегда достаточное количество сухих дров.

Питьевой режим. Вода в организме участвует в процессе обмена веществ и

стабилизирует температуру тела. Часть потребляемой воды выводится с мочой, часть испаряется через кожу и через легкие при дыхании. На поддержание обмена веществ и испарение в обычных условиях требуется 1,5-2 литра воды в сутки. При интенсивных нагрузках усиливается обмен веществ, повышается температура тела и, соответственно, увеличивается испарение воды в виде пота с поверхности кожи. Поэтому туристу в зависимости от нагрузки и температуры воздуха требуется от 3 до 5 л воды в день. Если при больших нагрузках не пить воду совсем, то может наступить обезвоживание организма, что сопровождается снижением работоспособности и тепловыми ударами.

Пить или не пить воду на маршруте - однозначного ответа нет. Если пить воду маленькими порциями и часто, большая часть ее будет испаряться через кожу. В несложных походах при невысокой температуре окружающей среды обычно хватает обильного питья при приеме пищи. При возникновении жажды на маршруте можно сосать кислые конфеты, сухофрукты или прополоскать рот.

Лучше всего пить воду на привалах, добавляя в нее лимонную кислоту, различные фруктовые экстракты, сухие соки. Слишком обильное питье не утоляет жажду, а, наоборот, часто провоцирует ее усиление, поскольку вода всасывается в кровь через 10-15 минут после питья, и только потом исчезает чувство жажды.

5. Общественно полезная работа в походе, охрана природы

Готовясь к походу, многие туристские группы планируют в пути выполнение общественно полезной работы, в том числе и по заданиям различных организаций. Дело это добровольное. Одни считают, что работа делает поход интереснее, содержательнее. Другие думают, что она ведет к перегрузке туристов. Работа в пути зависит во многом и от интересов самого руководителя, и от увлеченности туристов тем или иным делом. Это может быть физический труд, пропаганда, поиск, наблюдение, исследование, собирание, выяснение и т.д.

Одним словом, нужно, чтобы туристам задание было интересно и очень хотелось его выполнить, например:

- выступить в отдаленных деревнях с концертом художественной самодеятельности, лекцией;

- собрать коллекцию минералов;
- описать и зарисовать встреченные в пути памятники архитектуры для краеведческого музея;
- оказать помощь лесничеству в лесопосадках;
- принять участие в реставрационных работах по восстановлению памятника архитектуры, истории.

Заключение

Составитель данного методического пособия надеется, что читатели, прежде всего педагоги, а может быть, и школьники и их родители, ознакомившись с его содержанием, убедятся во всесторонней пользе туризма.

Педагоги загорятся и организуют походы и путешествия, а родители дадут согласие отправить своих детей в путешествие по родному краю.

Составитель не ставил своей целью осветить все вопросы, в той или иной мере связанные с туризмом. Слишком многообразен туризм. Главная цель этого издания - агитация за туризм, вторая цель - методическая помощь тем педагогам, которые решились повести за собой ребят в походы и путешествия.

В 1960-е гг. один из известных деятелей советского туризма Юрий Александрович Штюмер разработал направленный на воспитание бережного отношения к природе у туристов **«Природоохранный кодекс туриста»**, который не утратил актуальности и в наши дни.

Основные положения Кодекса

- Уважительное и бережное отношение к природе - одно из главных правил поведения туристов. Никогда не забывайте, что в лесу вы находитесь у своего верного друга - природы. Поэтому не делайте ничего такого, что вы сочли бы неудобным сделать в гостях.
- Не засоряйте бивачные площадки и другие места загородного отдыха. Уходя с места привала, уничтожьте или возьмите с собой мусор, обрывки бумаги. Консервные банки обожгите на костре и вместе с другими несгораемыми отбросами закопайте в укромном месте или, еще лучше, возьмите с собой, чтобы выкинуть в мусоросборник или другое специально отведенное место.
- Ни в коем случае не бейте бутылки или другую стеклянную посуду. Помните, что брошенная бумага лежит, не сгнивая, два года, осколок бутылки или консервная банка могут поранить ногу и через несколько десятков лет. Подумайте о красоте не испорченной нашими бытовыми отбросами природы и о благополучии тех, кто придет сюда после вас!
- Будьте осторожны с огнем вблизи пологих склонов: при пожаре вы погубите лес и сделаете незащитной землю.
- Не разбивайте лагерей на участках, подверженных опасной эрозии. Избегайте вытаптывания травы, рубки или повреждения растительности у вершин оврагов, на их разветвлениях, на склонах холмов. Здесь растительность способствует укреплению почвы, останавливает рост промоин и оврагов. Берегите почву - нашу кормилицу!
- Избегайте устройства массовых лагерей, слетов, соревнований на тех участках местности, где это может серьезно повредить растительный покров, чрезмерно

уплотнить почву, испортить берега водоема, обеднить природу.

- Не рубите живые деревья и кустарники, не ломайте у них ветвей, не режьте кору: это ранит и губит их. Не вторгайтесь в жизнь леса с топором и ножом. Не врубайте топор в зеленое дерево. Чтобы вырастить дерево, потребуются многие и многие годы, а уничтожить его можно в один миг.
- Путешествуя по лесным зонам отдыха, помните, что они - зеленый заслон города, его «легкие» и украшение. Берегите каждое дерево, каждый куст и цветок. Ведь они очищают воздух от пыли, вредных микробов, обогащают его кислородом, дают радость и здоровье многим тысячам горожан.
- Не причиняйте вреда лесу на его границах, опушках и полянах; особенно берегите любую древесную растительность на берегах рек: она закрепляет берега и сохраняет полноводность и чистоту водных артерий.
- Не обламывайте ветвей черемухи, рябины, бузины, калины, шиповника и других деревьев и кустарников. Не рвите букеты цветов - цветы придают красоту и прелесть нашим лугам, полям и лесам. Недопустимо рвать такие редкие для многих мест цветы, как лилии, кувшинки, вырывать кустики земляники, черники, а также ломать, рвать, собирать все другие растения, занесенные в «Красную книгу» природы.
- Не сооружайте в лагере из живых деревьев и кустарников шалашей, укрытий, заслонов, не используйте зеленых ветвей деревьев на подстилку. Собираясь в лагерь или поход, берите с собой надувные матрацы или теплоизоляционные коврики и необходимые принадлежности для установки палатки или устройства кострища. Подумайте, что останется от лесов, если каждая группа будет рубить деревья на колья для палаток и костров.
- Без надобности не разжигайте костры. Помните: одна маленькая искра или тлеющий уголек может вызвать большой пожар. Черный след от костра, доставившего вам удовольствие на один-два часа, будет обезображивать местность много лет. Для разведения костров выбирайте только специально отведенные открытые места около воды, старые кострища или уже вытоптанные площадки. Сначала снимите дерн и сохраните его до своего ухода с бивака. Вокруг кострища расчистите минерализованную полосу, окопайте его. Нельзя разводить костер близко

от деревьев, смолистых пней и корней. Над огнем не должны нависать сучья и ветки.

- Не разводите в лагере и на биваке костры на участках с сухим камышом, тростником, мхом или травой. Не зажигайте огонь в хвойных молодняках и на вырубках, где имеются остатки лесных горючих материалов: в этих местах легко может возникнуть пожар, распространяющийся с большой скоростью.
- Не разводите костры на торфяниках, на лесных каменистых россыпях. Тлеющий торф, лесной мусор и перегной незаметно могут распространить огонь во все стороны, превратить его в губительный подземный пожар, с которым очень трудно бороться.
- В качестве топлива для костра используйте валежник, хворост, сухое криволесье, непригодное для хозяйственных нужд. Не сдирайте бересту с живых деревьев: для растопки можно брать бересту только со старых пней или сухих берез. Запрещается сжигать заготовленные и находящиеся на делянках дрова, любые живые растения. Если в лагере или на биваке осталось неиспользованное топливо, сложите его в аккуратный штабель: оно пригодится другим.
- Около костра всегда оставляйте дежурных. Перед уходом огонь следует залить водой, засыпать землей, затоптать ногами, а зимой забросать снегом, пока не прекратится тление и не исчезнет даже небольшой дымок. Заложите потушенное кострище ранее снятым дерном.
- Заметив начинающийся лесной пожар, немедленно приступайте к его тушению с помощью подручных средств: сбивайте огонь куртками, ветками лиственных деревьев, заливайте водой, затапывайте ногами, забрасывайте землей, песком, дерном. Если своими силами невозможно ликвидировать низовой пожар, а также если огонь успел подняться с земли и начал перекидываться с дерева на дерево, стал верховым пожаром - надо срочно обращаться за помощью в ближайший населенный пункт, лесничество, лесхоз.
- Бережно относитесь ко всем животным, встретившимся вам в лагере или на маршруте. Человеку полезны и жабы - они враги вредных насекомых, и змеи - они уничтожают мышей, и дождевые черви - вспахивают почву. Непривычный или отталкивающий вид животного, страх перед ним не могут служить основанием

для его преследования или уничтожения.

- Лес полон своей жизни, и вы легко можете раздавить живое существо. Если случайно наткнулись на гнездо или нору, не трогайте их, не отодвигайте ветки или траву - испортите маскировку или испугнете животных. Если нашли плохо летающего птенца или беспомощного звериного детеныша - оставьте его в лесу. Рядом, вероятно, находятся его родители, которые и позаботятся о нем, когда вы уйдете, а в городской квартире лесному животному, как правило, прожить трудно.
- Охраняйте птиц: они уничтожают вредителей леса. Вывешивайте скворечники, синичники, дуплянки. Зимой делайте на деревьях простейшие кормушки и оставляйте там птицам зерно и остатки еды.
- В заботе нуждаются многие насекомые. Например, муравьи - лесные санитары, которые разрыхляют почву и переносят семена растений. Чем больше в лесу сохранится муравейников - тем здоровее лес. Муравьи за год истребляют до четверти тонны вредителей с одного гектара лесной площади. Нельзя разорять гнезда шмелей и пчел, гоняться с сачком за яркими бабочками и стрекозами: как правило, все цветные бабочки являются важными опылителями, а стрекозы полезны тем, что уничтожают комаров.
- В общении с животным миром не забывайте, что в природе вред от хищных зверей или птиц в большинстве случаев перекрывается пользой, которую они приносят. Не преследуйте хищников. Вы не биолог и не охотовед, и поэтому не берите на себя ответственность определять степень их опасности.
- Если хотите услышать пение птиц, увидеть лося или белку, по-настоящему отдохнуть в лесу - не включайте транзистор, не создавайте лишнего шума.
- Намечая место лагеря, заранее установите, какие достопримечательные объекты встретятся вам. Уточните, нет ли среди них охраняемых природных памятников, урочищ, заказников, парков и какие ограничения имеются для их посещения. В этих музеях под открытым небом, безусловно, исключается всякое повреждение растительности, скал, памятников старины и т.п. Только некультурные люди могут позволить себе выцарапывать на них ножом, вырубать топором, наносить краской имена, инициалы или другие надписи.

- Если во время похода собираетесь посетить заповедник - свяжитесь с его дирекцией, узнайте возможности его осмотра и получите соответствующий пропуск. Передвигаться по заповедной территории нужно организованной группой в строгом соответствии с предложенным вам в заповеднике маршрутом. Вас принимает научное учреждение - не мешайте его работе, беспрекословно подчиняйтесь указаниям работников заповедника.
- Трудовой вклад в охрану природы: участие в посадках деревьев, кустарников, уход за лесом, помощь диким животным, воспроизводство природных ресурсов - один из лучших видов общественно полезной деятельности.
- Своим примером, делом и словом агитируйте за строгое выполнение всеми правил и законов об охране природы! Не проходите мимо нарушителей, оберегайте красоту и богатства родной земли от браконьеров.