

А.А Федотова

## ТУРИСТСКИЕ ПОХОДЫ, СОРЕВНОВАНИЯ И СЛЕТЫ



Санкт-Петербург 2007

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИНФОРМАЦИОННЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ, МЕХАНИКИ И ОПТИКИ

А.А.Федотова

ТУРИСТСКИЕ ПОХОДЫ, СОРЕВНОВАНИЯ  
И СЛЕТЫ

Санкт-Петербург  
2007

УДЛ 379.85

Федотова А.А. Туристские походы, соревнования и слеты / Учебно-методическое пособие – СПб, СПбГУ ИТМО, 2007. – 59 с.

В учебно-методическом пособии рассмотрены основные вопросы организации и проведения туристских спортивно-оздоровительных походов, соревнований и слетов туристов. Учебно-методическое пособие предназначено для преподавателей физического воспитания и студентов, изучающих физическую культуру в рамках государственных стандартов высшего образования.

Рецензенты:

В.К.Шиманаев, профессор кафедры массовой физкультурно оздоровительной работы и туризма СПб ГУФК им. Л.Ф.Лесгафта.

В.В.Благово, доцент, мастер спорта по туризму спортивному.

© Санкт-Петербургский государственный университет информационных технологий механики и оптики, 2007.

© А.А. Федотова, 2007.

## Введение.

Как и многие виды спорта, туризм взаимосвязан с различными компонентами физической культуры. В базовой физической культуре туризм представлен в виде школьного, в профессионально-прикладной физической культуре – в виде элементов ориентирования на местности и преодоления разнообразных естественных препятствий. Эти элементы туризма необходимы геологам, гляцеологам и другим специалистам для профессиональной деятельности.

В фоновых видах физической культуры элементы туризма используются в целях активного отдыха, а в оздоровительно-реабилитационной физической культуре в качестве средства лечения заболеваний и восстановления нормального функционирования организма с учетом экологических, климатологических и курортологических факторов туристских центров.

В спортивно-оздоровительном туризме достаточно эффективно реализуются не только специфические функции физической культуры: образовательные, прикладные, спортивные, рекреативные и оздоровительно-реабилитационные, но и воспитательные. Спортивно-оздоровительный туризм используется как средство физического, эстетического, трудового, морально-нравственного, патриотического воспитания подрастающего поколения, как средство познания окружающей среды и человека в природных условиях. Туризм оказывает воспитательное воздействие сравнительно простыми и доступными средствами: походы, путешествия, экскурсии, прогулки, туристские слеты и соревнования, а также краеведческая и природоохранная деятельность.

Все виды воспитания в туризме реализуются комплексно, в естественных условиях, без акцентирования внимания туристов на воспитательных задачах. Эту естественность воспитательного процесса можно проиллюстрировать на примере любого туристского похода: передвижение с рюкзаком и преодоление естественных препятствий – физическое воспитание; красота окружающей природы – эстетическое воспитание; установка бивака и приготовление пищи, умение выполнять разнообразную работу на биваке – трудовое воспитание; необходимость взаимопомощи, дисциплины, ответственности – морально-нравственное воспитание; знакомство с природным богатством своей страны, с ее историческими и культурными памятниками – патриотическое воспитание.

Оздоровительное, культурно – познавательное и воспитательное значение спортивно-оздоровительного туризма трудно переоценить.

# ГЛАВА 1. ТУРИСТСКИЕ ПОХОДЫ

## 1.1. Организация туристского похода

Организация туристского похода начинается с определения цели, задач, способов достижения цели и решения задач. Например, туристский поход может быть рекреационной или спортивной направленности. В первом случае цель похода связана с активным отдыхом, а задачи определяются выбором средств туризма для достижения основной цели похода. Во втором случае доминирует спортивная составляющая похода, требующая определенных затрат психофизических сил, для решения задач безопасного преодоления технически сложных участков пути. Результатом правильно организованного и проведенного туристского похода рекреационной направленности являются объективные и субъективные показатели восстановления и развития психофизических сил – повышается уровень физической работоспособности, снижается уровень тревожности и агрессивности. Результатом сложного спортивного похода может быть определенное психофизическое утомление, связанное с реадaptацией и выходом на новый (более высокий, чем до похода) уровень функционирования организма. Совмещение определенного уровня спортивности и активного отдыха в одном туристском походе практически выполнимая задача только в условиях несложных спортивных походов. При этом опыт организаторов спортивно-оздоровительного туризма является решающим, так как дополнительные сложности организации такого похода связаны с оптимальными средствами туризма, маршрутом, составом группы и другими организационными вопросами.

Организаторам спортивно-оздоровительного туризма на первом этапе необходимы анализ и обобщение имеющейся информации по средствам достижения цели и решения поставленных задач. Например, пешеходный туризм в малонаселенной местности может быть хорошим средством достижения цели спортивности похода, но мало подходит для решения рекреационных задач, которые большинство начинающих туристов решают в условиях несложных водных походов.

Схему организации спортивно-оздоровительного туристского похода можно представить в систематизированном виде в форме сетевого графика (рис. 1.1.), ориентированного на события.

Исходным событием (0) является момент времени, когда принято решение о проведении туристского похода.

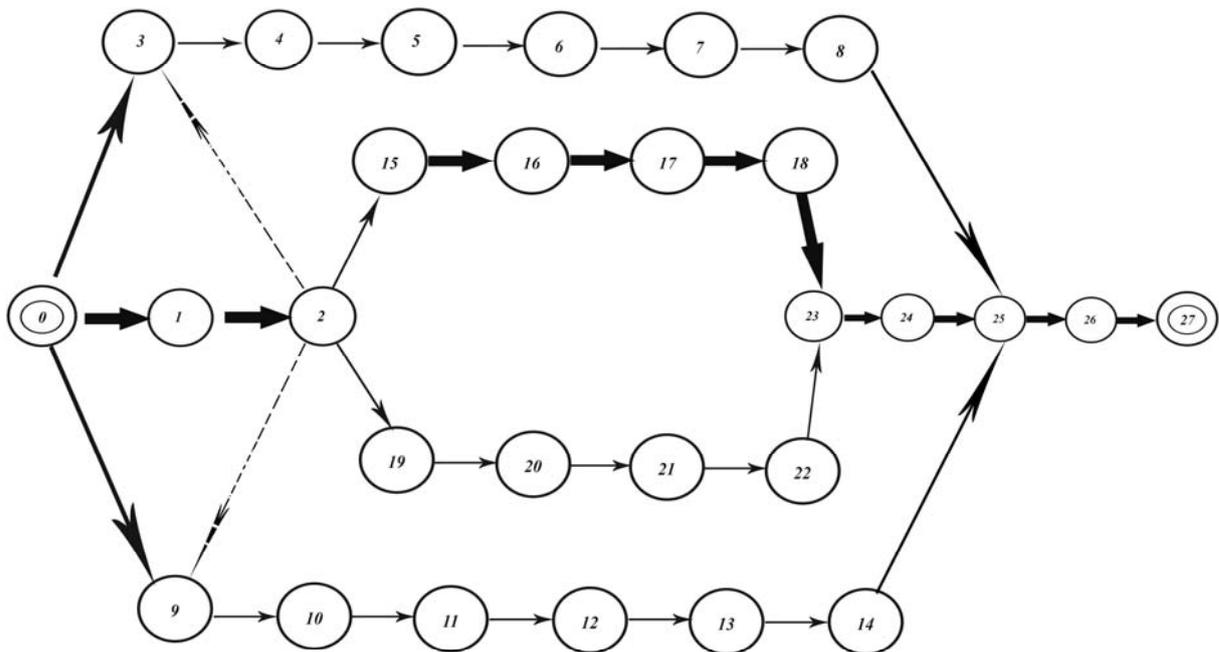


Рис. 1.1. Сетевой график организации туристского похода.

Сетевой график включает следующие события:

- 1 – Определен состав группы и распределены обязанности.
- 2 – Определен руководитель группы (выбирается членами группы или назначается).
- 3 – Проведен анализ и обобщение имеющейся информации – получены карты, кроки.
- 4 – Выбран район и сроки проведения походы.
- 5 – Разработан основной маршрут группы.
- 6 – разработаны запасные и аварийные варианты маршрута.
- 7 – составлен календарный график похода, определены контрольные пункты и сроки.
- 8 – Получены подтверждения МЧС (администрации района) о возможности проведения похода.
- 9 – Составлен список группового снаряжения.
- 10 - Составлен список личного снаряжения.
- 11 - Составлен список продуктов питания.
- 12 – Подготовлено и испытано групповое снаряжение.
- 13 - Подготовлено и испытано личное снаряжение.
- 14 – Подготовлены и опробованы продукты питания.
- 15 – Завершена общетуристская подготовка членов группы.
- 16 – Завершена техническая подготовка.
- 17 – Завершена тактическая подготовка.

- 18 – Завершена подготовка по технике безопасности.
- 19 – Завершена топографическая подготовка.
- 20 – Завершена физическая подготовка.
- 21 – Завершена специальная подготовка.
- 22 – Завершена психологическая подготовка.
- 23 – Завершена интегральная подготовка (участие в соревнованиях, тренировочные походы).
- 24 – Завершен врачебно-педагогический контроль.
- 25 – Разработана маршрутная документация – заполнена маршрутная книжка.
- 26 – Получено разрешение маршрутно-квалификационной комиссии.
- 27 – Группа выехала в район похода.

В сетевом графике выделен критический путь (наибольшей продолжительности), проходящий через события (15-18) тактико-технической подготовки и обеспечения безопасности в процессе организации туристских походов, часто бывает, что критический путь связан с материально-технической подготовкой (события 9-14).

Рассмотрим основные работы, предшествующие определенным событиям.

Работа 0-1 связана с формированием группы (команды). В этой работе можно выделить четыре проблемы. **Первая проблема** связана с выполнением требований правил проведения соревнований спортивных походов, путешествий и организации спортивных туров по туристскому опыту. **Вторая проблема** – комплектование группы единомышленников по отношению к цели похода и средствам достижения цели. **Третья проблема** – психологическая совместимость участников группы. **Четвертая проблема** – формирование группы участников похода примерно равных по функционально-физической подготовленности.

Решая первую проблему определяют численный состав группы, зависящий от вида туризма и категории сложности похода. В правилах оговаривается только минимальный состав группы. Например, для любых походов высшей категории сложности, минимальный состав группы – 6 человек, а для походов 1-2 категории сложности (кроме лыжных, горных и водных на байдарках-двойках) может быть уменьшен до двух человек в зависимости от конкретного маршрута и района похода. Максимальный состав группы правилами не установлен и должен быть ориентирован на здравый смысл руководителя группы. Обычно спортивная группа по условиям обеспечения безопасности не превышает 12 человек и в редких случаях несложных походов в условиях необходимости достигает 20 человек.

Общая идея требований к туристско-спортивному опыту участников опирается на принцип постепенности нарастания сложности походов для обеспечения безопасности путешествия.

В общем случае для участия (руководства) походом первой категории сложности достаточно опыта участия (руководства) в походе выходного дня. Для участия в более сложных походах необходим опыт участия в походах

предыдущих более низких категорий сложности. Достаточно точные и подробные описания ограничений и допускаемых отклонений от норм даны в правилах и решаются в конечном счете выпускающей маршрутно-квалификационной комиссией.

Вторая проблема комплектования группы единомышленников по отношению к цели похода и средствам достижения цели может быть решена путем формального анкетирования и не формальных бесед, наблюдений, характеристик и отзывов о поведении человека в предыдущих походах. В необходимых случаях для этой цели привлекают профессиональных психологов для исследования мотивационной сферы и направленности личности.

Третья проблема психологической совместимости лучше всего решается в условиях интегральной подготовки (моделирование определенных ситуаций) с анализом действий участников. Эта проблема также может быть решена с помощью профессиональных психологов, ориентированных на методику изучения внутригрупповых отношений и диагностику индивидуальных свойств, влияющих на межличностные отношения. При изучении внутригрупповых отношений широко используется метод социометрии – измерения межличностных взаимоотношений в группе. Метод социометрии основан на выявлении предпочтений. Например, путем выбора тех или иных членов группы в зависимости от большей или меньшей предпочтительности их по сравнению с другими. Социометрическая процедура может проводиться в непараметрической форме, когда каждый участник может выбрать из группы любое количество предпочтений, исключая себя.

В параметрической форме вводится ограничение числа выборов. Например, в группе 12 человек. Предлагается выбрать только трех. В таком случае основоположники социометрии американцы Дж. Морено и Е. Дженнингс предложили формулу:  $d = P(A) * (N - 1)$ , где  $P$  – вероятность случайного события  $A$  принимается в пределах  $0,2 - 0,3$ ;  $N$  – число членов группы;  $d$  – социометрическое ограничение выборов (величина расчетная).

По данным социометрии определяется социометрический статус личности в группе, который может быть положительным или отрицательным в зависимости от полученных выборов. Индекс социометрического статуса можно определить по формуле:

$$C_i = \frac{\sum_{i=1}^N R_i^+ - \sum_{i=1}^N R_i^-}{N - 1},$$

где  $R_i^+$  - полученные членом группы положительные выборы;

$R_i^-$  - полученные членом группы отрицательные выборы.

Высокий индекс социометрического статуса позволяет определить лидера группы, который может быть формальным или не формальным.

Для расчета индекса социометрического статуса используют сводную социометрическую матрицу (табл. 1.1.), составленную на основе социометрических карточек (табл. 1.2.). Социометрия – достаточно простой и

эффективный метод определения сплоченности группы, но требует определенной осторожности и конфиденциальности проведения опросов членов группы, так как это исследование не может быть полностью анонимным и может вызвать отрицательную реакцию некоторых членов группы.

Четвертая проблема – формирование группы участников примерно равных по функционально-физической подготовленности решается с использованием различных тестов, направленных на выявление функциональной и физической подготовленности участников. Наиболее информативным для оценки функциональной подготовленности является тест PWC<sub>170</sub>. Физическая работоспособность выражается мощностью работы, при которой пульс достигает 170 уд/мин. Физические качества туристов можно оценить тестируя гибкость, быстроту двигательной реакции, скоростную силу, скоростную выносливость, общую выносливость (по методике Душанина С.А. и др.).

В общем случае комплектование туристской группы осуществляется по принципу сравнительно одинаковой подготовленности, на основе единых целевых установок участников, при условии достаточной «схоженности» в совместных походах и отсутствия антагонизма в отношениях. Все остальные условия – возрастные, половые, социальные и другие имеют второстепенное значение в комплектовании спортивной туристской команды. Комплектование группы завершается распределением обязанностей, которая сводится к определению руководителя, его заместителя, ответственных за снаряжение, продукты питания, фотосъемки и дневник.

Работы 0-3, 3-4, 4-5, 5-6, 5-7 связаны с выбором плана похода (основного маршрута группы) и разработкой запасных и аварийных вариантов маршрута.

Выбор плана похода по показателям протяженности, продолжительности, количеству и качеству естественных препятствий должен соответствовать определенной подготовленности туристов. Маршрут похода по своей схеме может быть линейным, кольцевым, радиальным, комбинированным. Каждый вариант имеет свои преимущества и недостатки. Линейный и кольцевой варианты практически одинаковы, за исключением того, что в линейном варианте, как правило, возрастает познавательная ценность похода, но возрастают и организационные трудности, связанные с решением транспортных проблем (приезд и отъезд из разных мест) и проблем «заброски» части продуктов и снаряжения. Радиальная система построения маршрута обеспечивает минимальные нагрузки туристов из-за снижения веса рюкзака, но может превратить спортивный поход в вариант, мало пригодный для оценки его высокой категорийности и спортивной привлекательности, несмотря на возможные большие технические трудности участков пути. Комбинированный вариант имеет все преимущества и недостатки других вариантов в определенных сочетаниях и соотношениях. Все эти варианты используются в спортивно-оздоровительном туризме, хотя предпочтение часто отдается комбинации кольцевого и радиального вариантов.

Таблица 1.1.

## Сводная социометрическая матрица

№	Кто выбирает: фамилия испытуемого j- члены	i-члены: кого выбирают							Сделанные выборы		Все го	
									+	-		
1	А		+	+	-	-				2	2	4
2	Б	+		+	-	-				2	2	4
3	В	+	+							2	0	2
4	Г	+				-				1	1	2
5	Д	+	-	-	+					2	2	4
6	<b>Е</b>						+	+	+	3	0	3
...	...									...	...	...
...	...									...	...	...
N	...									...	...	...
<b>Полученные</b>		$\Sigma(+)$	4	2	2	1	0	1	1	1	12	
<b>выборы</b>		$\Sigma(-)$	0	1	1	2	3	0	0	0		7
<b>Всего</b>												19

*Примечание:* + положительный выбор; - отрицательный выбор

Таблица 1.2.

## Социометрическая карточка

№	Тип	Критерии	Выборы			
1	Деловой	а) Кого бы Вы хотели выбрать своим руководителем? б) Кого бы Вы не хотели выбрать своим руководителем?				
2	Досуг	Кого бы Вы хотели пригласить на Встречу Нового года?				

Запасные и аварийные варианты сопровождают всю схему основного плана похода. Запасные варианты планируются на случай ухудшения походных условий, повышения уровня опасности прохождения перевалов основного маршрута и по другим мотивам, не связанным с чрезвычайными обстоятельствами. Запасные маршруты, как правило, не снижают запланированной сложности похода. Аварийные маршруты планируются на случай необходимости, по тем или иным причинам, часто аварийного характера, чтобы сойти с маршрута простейшим путем в кратчайшие сроки.

Выбор материально-технического обеспечения направлен, прежде всего, на подбор необходимого группового и личного снаряжения в оптимальных соотношениях по качеству и количеству этого снаряжения. Лучшим снаряжением для горных туристов является современное альпинистское снаряжение известных фирм. Например, для сложных горнолыжных походов использование специальных горных лыж с камусами и креплениями типа «Салева», телескопических лыжных палок и пластиковых ботинок типа «Ски-Тур» повышает возможности туристов в передвижении и обеспечении безопасности. Общие требования к туристскому снаряжению: соответствие функциональному назначению, прочность, легкость, ремонтпригодность. Например, гортексовая куртка и пуховики вполне соответствуют своему назначению верхней туристской одежды, а подобные варианты одежды из капрона и синтепона можно считать мало соответствующими функциональному назначению. Обычно в горных походах вес личного снаряжения, носимого в рюкзаке (спальник, запасная одежда т.п.), не превышает пяти килограммов. Вес группового снаряжения может достигать десяти килограммов на человека (палатки, веревки, крючья, примуса, топливо и т.п.). Оптимальный вариант материально-технического обеспечения в сочетании с хорошим планированием маршрута приводит к желательному варианту веса рюкзака не более двадцати пяти килограммов на мужчину и двадцати килограммов на женщину в основной части маршрута. Учитывая разную комплекцию мужчин и женщин можно предложить процентные отношения веса рюкзака к весу туристов на уровне сорок процентов для мужчин тридцать пять процентов для женщин. В таком случае, мужчинам весом семьдесят килограммов можно порекомендовать рюкзак весом не более двадцати восьми килограммов, а женщинам весом шестьдесят килограммов – рюкзак весом не более двадцати одного килограмма.

Снаряжение, используемое в походных условиях принято делить на личное, групповое и специальное.

*Личное снаряжение* — это носильные вещи, спальные принадлежности, предметы личной гигиены и некоторые другие предметы индивидуального пользования (кружка, ложка, миска, рюкзак и т.п.).

*Групповое снаряжение* — это палатки, посуда для варки еды, топоры, пилы, маршрутные материалы, байдарки и другие предметы коллективного пользования.

К *специальному снаряжению* могут относиться предметы как группового, так и личного пользования, необходимость которых вызвана спецификой того или иного способа передвижения (спасательные жилеты, веревки, ледорубы и т.п.). Коротко рассмотрим особенности различных видов походного снаряжения и требования, предъявляемые к нему.

## **1.2. Личное снаряжение**

*Рюкзак* является основой для переноса груза. Рюкзаки бывают мягкие и станковые (с металлическим каркасом). Для длительного путешествия в

труднодоступные районы предпочтительнее брать обычный мягкий рюкзак. Станковый может сломаться и его будет трудно починить, тем более он больше весит. Существует бесконечное множество модификаций рюкзаков — от изящных девичьих размером с кулачок до огромных баулов, в котором можно донести байдарку до начала маршрута. Мы остановимся на туристских рюкзаках, предназначенных для различных видов активного отдыха на природе, для экспедиций и маршрутов от одного дня до нескольких месяцев.

Рюкзаки делятся на разные группы, но основное деление, из которого во многом следует назначение рюкзака, — это объем, измеряемый в литрах. Для выезда на один день в лес, на природу подходит рюкзак 18-25 л. Выбирая такой рюкзак, обратите внимание, чтобы его спина была обязательно мягкой, обычно — это дубляж спины пенополиэтиленом, а также разнообразные дышащие, впитывающие пот, мягкие на ощупь системы, использующиеся на рюкзаках известных зарубежных фирм. Лямки рюкзака должны быть мягкими, но не продавливаться, иметь «анатомическую» скругленную форму и легко регулироваться, рюкзак обязательно следует примерить. Далее следует группа рюкзаков объемом от 30 до 55 л, предназначенные для непродолжительных походов, а также рюкзаки от 50 л используются как спортивные при недлительных восхождениях в горах или в походах на два-три дня. Здесь большую роль играет форма. Все рюкзаки имеют, как правило, вытянутую, сигарообразную форму; опыт поколений показал, что такая форма наиболее эргономична, отлично ложится на спину и не стесняет движений. Спортивный рюкзак от 35 л должен уже иметь пояс, чтобы можно было разгрузить плечи, причем при примерке пояс должен находиться не на талии, а на бедрах, на костях таза, поскольку они могут выдержать длительную нагрузку, а если основное давление приходится на плечи, то достаточно быстро возникает компрессия позвоночника, начинает болеть спина и появляются прочие неприятности.

Рюкзаки от 60 до 90 л уже могут называться серьезными походными рюкзаками, рассчитанными в зависимости от конструкции на походы разной длительности и сложности, а объем от 100 до 140 л имеют экспедиционные рюкзаки для длительных зимних походов или же необходимы туристам-водникам для переноса байдарок.

Самыми распространенными материалами для небольших рюкзаков до 35 л являются различные виды синтетических тканей. К таким тканям относятся Oxford Nylon, российская «шате» и авизент. Эти материалы обладают непромокаемыми свойствами, прочные и вместе с тем достаточно легкие. Для производства спортивных рюкзаков по всему миру сейчас используется материал Cordura (настоящий от фирмы Dupont). Существует несколько видов Cordura: Cordura 600, 700 и т.д. более легкие и мягкие и Cordura 1000 (чем больше число, тем толще ткань) — более жесткая и износоустойчивая, именно ее чаще всего ставят на дно рюкзака. Все виды Cordura имеют водозащитное покрытие, но не являются абсолютно непромокаемыми материалами, поэтому для исследований пещер, в спусках

по каньонам или сплавам по бурным речкам используют специальные герметичные рюкзаки с проклеенными швами, или, как их еще называют, «драйбэги».

Еще одним самым главным критерием выбора рюкзака является строение его спинной подвески. Обратите внимание, что хорошие рюкзаки от 50 л должны иметь латы жесткости в спине, т.е. специальные дюралевые пластины, или же каркас, которые делают спину жесткой, каркасной и позволяют носить груз без вреда для позвоночника, поскольку при жесткой спине основная нагрузка падает на таз. Большинство рюкзаков такого объема имеют «плавающую» подвеску, т.е. длина спины рюкзака регулируется под конкретного человека, что делает рюкзак более универсальным. Необходимо обратить внимание на наличие поясных оттяжек и различных приспособлений для прикрепления груза снаружи, поскольку очень часто невозможно все уложить в рюкзак. Отдельно стоит оценить фурнитуру; к сожалению, российские производители пока не научились делать качественную фурнитуру, поэтому предпочтение стоит отдавать импортным образцам, они слегка дороже, но дольше служат. Не стоит пренебрегать такими полезными мелочами, как наличие грудной стяжки, съемного клапана с наружным и внутренним карманами, а также нижнего подвала, отделенного от основного объема рюкзака съемной мембраной. Это помогает хранить мокрую палатку или веревку отдельно от сухих и чистых вещей, что бывает очень полезно. Представим наиболее надежные и широко используемые рюкзаки различных фирм.

**SHERPA 75 L.** Рюкзак фирмы Millet (Франция) для альпинизма, горных походов и многодневных экспедиций. Изготовлен из материала Cordura 700 с водоотталкивающим двухслойным покрытием, для максимального комфорта рюкзак снабжен специальным строением спины, которое включает в себя дюралевый каркас, гнутый по анатомии спины, регулировку на четыре уровня роста, специальную впитывающую систему, которая позволяет спине всегда оставаться сухой, съемный пояс с поясными оттяжками, анатомической формы ляжки, снабженные петлями для разгрузки рук и еще много полезных мелочей. Рюкзак SHERPA также отличается большим количеством приспособлений для прикрепления груза сверху, есть даже специальный крепеж для альпинистской каски наверху съемного клапана. Стоит отметить наличие нижнего подвала, отделяемого мембраной, боковых скрытых карманов и специальной системы, позволяющей увеличить при необходимости верхний объем рюкзака.

**KIMBERLEY.** Рюкзак фирмы Tatonka (Германия). Семейство рюкзаков Kimberley охватывающее пять размеров, объединяет много практического опыта и технического ноу-хау в одной программе рюкзаков для больших расстояний. Возможности выбора модели по фигуре и многообразие практических деталей гарантируют устойчивую потребительскую ценность рюкзаков модели Kimberley. Верхняя часть рюкзака изготовлена из Cordura 500, а дно из особо прочной Cordura 1000. Поражает воображение спина: дышащая, впитывающая и эргономичная система V2 позволяет долгое время

двигаться без усталости с тяжелым грузом. Ремни для плеч S-образной формы создают твердую опору. Для гибкой прочности использованы две гнутые латы из алюминия. Рюкзак снабжен удобным подвалом, продольными и поперечными компрессионными ремнями, придающими форму и стабилизирующими багаж. Имеются петли для ледоруба и многофункциональные липучки, дающие огромные возможности для закрепления чего-либо, плоский накладной лицевой карман, клапан удобен для головы и затылка.

**ШЕРП 100.** Рюкзак изготовлен из Cordura 1000. Имеет легко регулируемую подвесную систему и гнутые по форме спины дюралевые латы. К достоинствам рюкзака стоит отнести фурнитуру шведской фирмы Nexus и наличие на всех грузовых местах металлических пряжек. Присутствует стропа для внутренней компрессии, которая позволяет уменьшать высоту тубуса, при этом проще застегнуть клапан, и после утяжки под клапан помещается что-нибудь объемное. Рюкзак оборудован подвалом с внутренним тубусом, что очень удобно, когда приходится доставать вещи на холоде и сильном ветру.

**LHOTSE 100.** Рюкзак предназначен для сложных многодневных походов и экспедиций, сделан из Cordura 1000. К преимуществам рюкзака относятся: подвесная система IBC, предназначенная для быстрого изменения и фиксации точки крепления плечевых ремней в зависимости от роста для обеспечения угла прилегания и оптимального распределения нагрузки на плечи. Рюкзак снабжен независимым подвалом, удобно прилегающим поясным ремнем, боковыми стяжками, грудным фиксатором, имеются алюминиевые пластины с профилем, обеспечивающие эргономичность, дополнительную вентиляцию спины, жесткость и высокую прочность конструкции.

*Спальный мешок.* Основой для комфортного сна в полевых условиях является спальный мешок. В спальнике нет второстепенных деталей, важен и материал, из которого он сшит, и покрывало и наполнитель.

По покрою существует два основных типа спальников. Это спальники-одеяла, которые могут быть разложены как одеяло, и спальники-коконы, имеющие более анатомическую форму, суженную к ногам. Для серьезных туристских походов, восхождений используются коконы, в них меньше потери тепла, поскольку короче молния; в экстремальных ситуациях используют короткий спальник до пояса, который называется «нога», а сверху одевают куртку.

Все современные спальники, как правило, имеют снаружи синтетическую ткань, а внутри — натуральную. Натуральные материалы, идущие на спальники, это обычно чистый хлопок или хлопок в сочетании с чем-либо. Такие спальники более тяжелые по весу, легче впитывают влагу, менее износостойчивые и опять-таки более подходят для недалеких поездок на машине, поскольку они просто эстетически напоминают постель, более мягкие, приятные на ощупь, не шуршат, также они необходимы людям, страдающим аллергией на синтетику. Синтетические спальники более

легкие, относительно защищены от намокания, более износоустойчивые и их легче стирать.

И, наконец, основное деление спальников приходится на наполнители. Первая группа — это спальники пуховые. Всем хорошо известны достоинства пуха как утеплителя, но основным параметром выбора является качество самого пуха, а не его количество. Показателем качества пуха является степень его очистки и упругость, определяемая параметром Fill Power (объем в кубических дюймах, до которого восстанавливается предварительно сжатая 1 унция пуха), качественный пух имеет Fill Power от 600 и более. Также необходимо, чтобы пух был обязательно водоплавающих птиц, поскольку такой пух имеет природную смазку, препятствующую впитыванию влаги. Пуховые спальники являются наиболее теплыми и практически самыми легкими; при весе от 900 до 1200 гр. в них комфортно при температурах ниже  $-30^{\circ}\text{C}$ , если при таких температурах вообще может быть комфортно. Но у пуха есть свои минусы — его невозможно использовать в условиях повышенной влажности, поскольку, несмотря на природную смазку, несмотря на специальные пропитки, пух отлично все впитывает и очень плохо сохнет. Поэтому для зимних походов по районам с умеренной влажностью пуховый спальник великолепен, а в остальных случаях необходимо выбирать другие наполнители.

Синтетические наполнители тоже можно разделить на две основные группы: синтепон и полые силиконовые волокна. Синтепоновые спальники наиболее известны среди населения, они верой и правдой служили многим поколениям, они, в конце концов, самые дешевые, рассчитаны на температуры до  $-5^{\circ}\text{C}$ , максимально до  $-10^{\circ}\text{C}$ , весят от 1100 до 2300 гр. и получили наибольшее распространение. В принципе, для походов по Карельскому перешейку летом, для водных походов, для летних походов по Кольскому полуострову они идеальны. По поводу недостатков можно выделить достаточно быструю «слеживаемость», т.е. через несколько лет спальник потеряет процентов 20 своей теплоты.

Все настойчивее заявляют о себе спальники с силиконовыми полыми внутри наполнителями, они легкие (от 900 гр.), теплые (рассчитаны до  $-25^{\circ}\text{C}$ ), легко стираются, очень быстро сохнут, впитывают минимальное количество влаги; подобные спальники практически не имеют недостатков, кроме относительно высокой цены, хотя цены постепенно падают с появлением новых более дешевых технологий. Наиболее известные и качественные торговые марки наполнителей — это *Hollofil*, *Thermolite*, *Aemfiber* от фирмы Dupont и *Thinsulate* от фирмы 3M. Принцип сохранения тепла у этих наполнителей более или менее одинаков, т.е. в полый «макаронине» содержится воздух, который не дает вашему теплу от вас уйти. Отличаются эти материалы друг от друга по густоте, толщине волокон и количеству внутренних отверстий в каждом волокне. Рассмотрим некоторые популярные марки спальных мешков.

**TOP 15** — материал: пуходержащий, каландрированный PERTEX; наполнитель: натуральный гусиный пух, обработанный специальными

средствами "DOWN WASH" и "DOWN PROOF" фирмы NIKWAX для повышения его упругих и водоотталкивающих свойств; *вес*: 2100 гр.; *диапазон температур*: от  $-35^{\circ}\text{C}$  до  $-10^{\circ}\text{C}$ ; *предназначение*: зимние экстремальные походы в условиях пониженной влажности.

*ALTITUDE BAG*— *материал*: верхняя ткань — полиамид — rip-stop с армированной ниткой, внутренняя ткань — полиамид; *наполнитель*: Thermolite extreme от фирмы Dupont; *вес*: 1800 гр; *диапазон температур*: от  $+3^{\circ}\text{C}$  до  $-16^{\circ}\text{C}$ . имеет верхнюю затяжку, утепляющая юбка, клапан под молнию, защищающий от теплопотерь, спальник сшит коконом с разъемной молнией, что допускает состегивание двух спальников вместе, тем более, что существуют варианты с правой и левой молниями; *предназначение*: очень широкий спектр — от зимних лыжных экспедиций до летних горных походов в условиях высокогорья; *производитель*: фирма LAFUMA (Франция).

*TRAPPER*— *материал*: верхняя ткань— полиамид, внутренняя ткань — смесовая, хлопок с лавсаном; *наполнитель*: Hollofill IV от фирмы Dupont; *вес*: 2000 гр.; *диапазон температур* : до  $-10^{\circ}\text{C}$ ; *предназначение*: походы в межсезонье, летние водные и горные походы; *производитель*: фирма HALTI (Финляндия).

*СО 2, СО 3, СП 2 и СП 3* — семья синтепоновых спальников, которые отличаются количеством слоев синтепона и наличием или отсутствием подголовника, *внешняя ткань* — смесовая ткань, обладающая водоотталкивающими свойствами, *внутренняя ткань*- хлопок; *вес*: от 1200 до 2000 гр в зависимости от количества слоев синтепона и наличия подголовника; *диапазон температур*: до  $-5^{\circ}\text{C}$ ; *предназначение*: летние выезды, походы и маршруты на 1-2 дня.

*Обувь* в зависимости от вида перемещения необходима прочная и желательно водонепроницаемая. Старая или рваная обувь может привести к травмам. Обязательно в обувь вкладывать сменные стельки из войлока или пенополиуретана толщиной 3 мм. Кроме походной обуви необходимо иметь бивачную сменную обувь, чтобы ноги отдыхали. Это могут быть тапки или кроссовки. Особые требования к обуви для совершения путешествий в горы.

*Одежда*, Основное требование к одежде — это не допустить перегрева организма во время движения и охлаждения во время ночлегов, стоянок, привалов. При этом при комплектации одежды для активного отдыха должен соблюдаться принцип трех слоев. Главный секрет его — в правильном подборе материалов, из которых состоит одежда.

Необходимо, чтобы самый первый слой отводил излишнюю влагу от тела, второй — проводил отведенную сырость дальше и сохранял тепло, а третий — выпускал конденсат наружу, не промокал и не продувался.

В настоящее время для первого слоя предлагаются разнообразные виды термобелья, для второго — одежда из тканей типа «*Polartec*» и, наконец, для третьего слоя (например, для курток и ветровок) — материал «*Gore-Tex*».

Еще недавно для первого (нижнего) слоя традиционно использовались хлопчатобумажные и шерстяные ткани, но они, справляясь с функцией

сохранения тепла, быстро отсыревают и плохо сохнут. Поэтому с 90-х годов XX в. для любителей активного отдыха стали использоваться для производства белья синтетические материалы, и в частности полипропилен.

Материал для термобелья имеет «ячеистую» структуру, при этом «ячейки», прилегающие к телу, отводят от него влагу, а верхние — работают на максимальное распределение ее по поверхности и быстрое испарение за счет капиллярного эффекта. Таким образом, тело не отсыревает, а следовательно и не переохлаждается. Применение синтетического термобелья оправдано и в жарком климате, поскольку нейтрализует раздражающее действие пота на кожу и хорошо вентилируется. Хорошо зарекомендовали себя на практике известные фирмы-производители такого белья: *Levron, Morgan Mills*.

*Личные мелочи* — это кружка, ложка, миска, нож, индивидуальные средства гигиены, туалетные принадлежности, компас, фотоаппарат, очки, пенополиуретановый коврик для сна и маленький для сидения и многое другое. Количество мелочей, как правило, обратно пропорционально сложности и длительности путешествия. Когда группа пытается максимально уменьшить вес рюкзаков, то некоторые вещи могут стать групповыми (фотоаппаратура, компаса и пр.) и должны контролироваться руководителем.

### **1.3. Групповое снаряжение**

*Палатки* — должны быть легкими, прочными, непромокаемыми и обеспечивать максимум удобств при минимальных размерах. Они делятся на две основополагающие группы: однослойные и двухслойные. В однослойной палатке от внешнего мира человек отделен только тонкой, желательна непромокаемой тканью, а двухслойная состоит из внешней — непромокаемой и внутренней — легкой, дышащей. Однослойные палатки, выполненные из непромокаемых синтетических материалов, как, например, *Poliamid Rip stop* и др., имеют ряд преимуществ, самое главное из которых — это легкость и компактность. А основной проблемой однослойных палаток является конденсат, который при непродуманной конструкции скапливается на стенках палатки и начинает капать на лежащих людей.

При выборе однослойной палатки обязательно обратите внимание на ткань. Если это непромокаемый, не дышащий материал, то совершенно необходима продуманная система вентиляции, т.е. должны быть сетчатые отверстия со всех сторон палатки, сверху и снизу. Наиболее известные фирмы, такие как *VAUDE, MARMOT, BIBLER*, производят однослойные палатки с использованием мембран — *GORE-TEX, SYMPA-TEX* и т.д. Эти палатки представляют собой вершину человеческой мысли, очень легкие (1800-1900 гр.), «дышат», поэтому нет конденсата, но, как все хорошее, очень дороги.

Все же наибольшее распространение *получит* многочисленные виды двухслойных палаток как более дешевые и функциональные. По форме двухслойные палатки делятся на куполообразные, «полубочки», «двухскатные» и шатровые, исключение составляют огромные кемпинговые

палатки, которые имеют форму многокомнатных домов с окнами и коридорами.

Форма купола сейчас приобрела наибольшую популярность и такие палатки есть в коллекции каждой фирмы — варьируются лишь размеры тамбура, количество дуг и способ прикрепления внешней палатки к внутренней. Чем же так хороша форма купола? Во-первых, такое строение придает палатке исключительно прочную устойчивость и самонесущую стабильность, при безветрии такую палатку можно ставить без боковых оттяжек на кольщиках, а просто так на землю и одной рукой поднимать, переносить с места на место. Во-вторых, большой внутренний объем позволяет сидеть в палатке и вообще чувствовать себя комфортно. В-третьих, быстрота и простота установки. Что касается способа прикрепления внутренней палатки к внешней, то возможны два варианта. Первый, когда тент палатки накрывает дуги, и внутренняя палатка на крючках или с помощью завязок прикрепляется к дугам. Второй, когда внутренняя палатка прикрепляется непосредственно к тенту на пуговицах, а дуги продеваются в специальные карманы по верху тента, и при установке одновременно ставится внешняя и внутренняя палатки, что очень хорошо при проливном дожде. Отдельной темой в куполообразных палатках идет тамбур, т.е. палатка может быть вообще без тамбура, что конечно облегчает вес, но не оставляет возможностей для хранения вещей, а может иметь один или два тамбура. На самом деле тамбур очень полезен: там можно готовить на горелке, не опасаясь сжечь вещи, там можно хранить бензин, газ, мокрые ботинки и другие, не самые приятные для совместного проживания предметы.

Второй вид палаток — это «бочки». Палатки имеют туннелеобразную форму, что дает преимущества: более комфортабельные спальные места, большее пространство для расположения вещей под выступающими нишами и разные возможности для натяжения. Основной минус — такие палатки не устойчивы без оттяжек.

Далее следует очень внимательно отнестись к материалам, которые используются для производства различных составляющих частей палаток.

*Дно палатки.* Поскольку именно дно соприкасается с подчас очень мокрой почвой или даже снегом и льдом, то к материалам, предназначенным для него, предъявляются повышенные требования — прочность на разрыв, непромокаемость, проклеенные швы. Этим требованиям соответствуют материалы с полиуретановой пропиткой, например, *210T NYLON-TAFFETA PU* (держит 6000 мм водяного столба), *140 DEN HEA VY NYLON TAFFETA* (держит 8000 мм водяного столба), *NYLON-OXFORD* (держит 6000 мм водяного столба) и т.д. Иногда попадаются палатки с дном из армированного полиэтилена (терпаулинга) — достаточно интересное решение, поскольку такой материал абсолютно непромокаем, прочен и дешев, но почти на 300 гр утяжеляет палатку.

*Тент.* На материал тента обрушиваются испытания погодой, т.е. палящие лучи солнца, проливные дожди, снег, град, поэтому основные

требования к тенту — прочность, непромокаемость, легкость и тонкость. Самыми распространенными материалами для тентов сейчас являются *POLYESTER* с нанесением полиуретанового слоя. *NYLON-TAFFETA* и силикон (ткань из полимера сложного эфира с нанесенным слоем силикона). Эти материалы при высоких прочих показателях достаточно тонкие, и их можно компактно свернуть и упаковать; достаточно легкие, чтобы в длительном походе носить на себе четырехместную палатку.

*Внутренняя часть палатки.* Основным свойством материала на внутреннюю часть палатки является хорошая вентилируемость, т.е. он должен пропускать пары, которые потом выводятся через сетчатые отверстия в верхнем тенте. Сейчас для этой цели чаще всего используется прочный на разрыв и одновременно легкий материал *RIP-STOP* с устойчивым к любой непогоде слоем силикона, также популярен *NYLON RIP-STOP*. Иногда, особенно в кемпинговых моделях, применяется *POLYCOTON* (65% нейлон и 35% хлопок); этот материал великолепно дышит, но тяжел и не очень прочен, поэтому используется в простых, достаточно дешевых палатках.

*Дуги.* Каркас палатки не должен деформироваться после первой же ее установки; качественные каркасы имеют такую упругость, что даже, если сильный ураган совсем положит палатку, во время затишья она будет стоять столь же ровно, как и до урагана. Остаточной деформацией грешат каркасы, изготовленные из российского дюрала, однако он достаточно дешев. Для серьезных маршрутов необходимы дуги из алюминиевого сплава американской фирмы *EASTON*. Лучшими признаны каркасы из стекловолокна (фибергласа). Очень легкий и прочный материал, остаточной деформации не имеет, рекомендуется для выездов и походов по лесной зоне, для водных походов в не зимнее время, поскольку все же не такой упругий и морозоустойчивый материал, как алюминиевый сплав.

Перейдем к описанию характеристик различных палаток. ***NORD FACE.*** Палатка американской фирмы *NORD FACE*. Самая известная экстремальная палатка, спутница практически всех гималайских экспедиций, модели VE-25. Эта палатка имеет купольную самонесущую конструкцию на каркасе из четырех дуг. К ним прикрепляется внутренняя палатка, суперустойчивая, многоугольной формы, которая противостоит любым превратностям погоды; в конструкции применяются самые современные материалы.

***BASTILLE II.*** Палатка американской фирмы *MARMOT* представляет собой самонесущую конструкцию купольной формы на четырех дугах из алюминиевого сплава; отдельная дуга — для тамбура. Палатка рассчитана на всесезонные экстремальные походы, в том числе и в условиях высокогорья. Вес палатки— 3800 гр. размер дна— 236x152. высота палатки — 112 см.

***CAMP 2-3.*** Всесезонная двух- или трехместная палатка французской фирмы *LAFUMA*. Предназначена для горных походов повышенной категории сложности. Конструкция купольной формы, снабжена метровым тамбуром, каркас имеет внешнее крепление, т.е. внутренняя палатка прикрепляется к тенту изнутри и ставится одновременно с внешним тентом. Для зимних условий палатка снабжена «юбкой», которую можно засыпать снегом и

придать палатке дополнительную устойчивость, а также защититься от снежных заносов. Упругие дуги выполнены из алюминиевого сплава; швы проклеены; материал на тент — *POLYESTER*, дублированный алюминизированным полиуретаном; материал на дно — *NYLON OXFORD*. Вес — 3560 гр., размеры палатки — 160x205x105.

*BANJEE FOX*. Ветроустойчивая палатка, предназначенная для альпинизма, туризма. Имеет максимальный полезный объем за счет полусферической формы, высококачественный алюминиевый каркас повышенной прочности (производство Германии), вместимость 3 человека, материалы на тент и дно — *NYLON 190T, PU 2000*. Вес — 3200 гр., размеры — 165x220x120. Необычная конструкция крепления дуг к тенту (на резинках) позволяет очень быстро установить палатку и придает ей дополнительную ветроустойчивость.

Хорошие палатки серии *Лотос*. Они бывают двух-, трех- и четырехместными. Отличаются большим внутренним объемом, двухслойной конструкцией, состоящей из непромокаемого тента и воздухопроницаемой внутренней палатки и создающей внутри комфортный микроклимат. Устойчивость купола обеспечивается составным упругим каркасом из дюралевых трубок импортного производства. Палатки этой серии предназначены для пешеходных походов, различных экспедиций, в том числе и в условиях среднегорья.

*Посуда и костровое хозяйство* — это набор котлов, как правило, на 4, 6 и 8 л, вставляющиеся один в другой. Лучше всего если они сделаны из нержавеющей стали. Иногда путешественники самостоятельно изготавливают посуду из легких титановых сплавов. Костровое хозяйство — это набор из стального троса длиной до 5 м и толщиной не менее 3 мм и набора крючьев, закрепленных на тросе, чтобы они не потерялись. В безлесных зонах используют бензиновые примуса типа «Шмель» и газовые горелки, как правило, импортные.

С течением времени модели горелок совершенствовались. Свое победное шествие начали горелки и лампы, работающие на сжиженной смеси пропан-бутан, которые сразу завоевали большую популярность благодаря малому весу, бесшумности, отсутствию сажи и копоти. Такие горелки, в отличие от бензиновых, не требуют подогрева или подкачки, не имеют выраженного запаха (если только Вы не используете российский газ), доводят до кипения 1 л воды за 3-4 мин. Существует несколько видов газовых баллонов: одноразовые без клапана (их невозможно снять с горелки до полного использования), одноразовые с клапаном (съемные) и многоразовые. Все, кому не безразличны экологические аспекты, знают, что бутан и пропан не опасны для окружающей среды, в этом топливе нет серы, неблагоприятной для леса.

Сейчас существует множество фирм, производящих разнообразное газовое и бензиновое оборудование. Все газовые модели делятся на две большие группы по способу крепления баллона: путем навинчивания или

путем надевания. Бензиновые горелки разделяются на мультитопливные и использующие только один бензин.

Наибольшую популярность получили мультитопливные горелки *MULTI FUEL SYSTEM* фирмы *PRIMUS* (Швеция). Это надежная горелка для круглогодичного использования, возможна заправка любыми видами горючего от очищенного бензина до дизельного топлива и керосина. Горелка очень легко чистится от нагара, возникающего при использовании топлива не самого высшего класса, быстро разбирается и собирается при помощи прилагаемого набора инструментов. В комплекте есть емкость для бензина объемом 1 л, которая вынесена от самой горелки на шланге в металлической оплетке. Эта горелка была опробована в условиях экстремальных экспедиций и показала себя более надежной, чем все остальные горелки. Вес горелки — 470 г, на бензине и дизеле 1 л воды закипает за 3,5 мин, на керосине — за 4,5 мин. Из семейства газовых горелок наиболее надежно оборудование фирмы *CAMPING GAZ* (Франция). Специально для российского рынка фирма наладила выпуск адаптера, который позволяет эксплуатировать лампы и горелки *CAMPING GAS* для многоцветных баллонов на российских газовых баллонах.

**TRISTA.** Максимально устойчивая и надежная плитка, работающая даже в экстремальных погодных условиях, поскольку баллон вынесен на гибком шланге и его можно отдельно подогреть, например, закутать в спальник, потому что основная проблема, возникающая при использовании газового оборудования — это то, что при минусовых температурах газ замерзает и баллон нуждается в подогреве. Горелка продается в чехле для транспортировки. Мощность — 3000 Вт. Время работы баллона 450 гр от 2 ч 30 мин до 5 ч, при этом 1 л воды закипает за 3-5 мин.

При длительных путешествиях и экспедициях в России лучше всего использовать бензиновый примус типа *Шмель* или *Огонек*. При всех его конструктивных недостатках бензин для него можно доставать относительно просто по пути в населенных пунктах или на дорогах. Если планируется организовывать ночлеги в лесной зоне, то еще необходим топор, а лучше всего два и двуручная пила. При этом необходимо помнить, что переносить пилы и топоры в рюкзаках нужно в специальных чехлах.

В состав группового снаряжения обычно входит медицинская аптечка и походный ремонтный набор, а именно иголки, нитки, ножницы, шурупы, плоскогубцы, отвертка, запасные детали для ремонта примуса, клей и т.п. Кроме того, к групповому снаряжению относятся маршрутные материалы, карты, электрические фонари, запасные батарейки, рыболовные снасти и другие предметы общего пользования.

#### **1.4. Специальное снаряжение**

Специальное снаряжение, как личное, так и групповое, предназначено для разных видов туристской деятельности. Так, в горах нужны страховочные веревки. Они бывают «основные» (толщиной 10-12 мм) и «вспомогательные» (толщиной 4-6 мм). Веревки изготавливаются из нейлона или капрона и должны выдерживать нагрузку при рывке до 1500-2000 кг.

Также необходим ледоруб, специальная обувь типа «Вибрам» с рифленой толстой подошвой, солнцезащитные очки из стекла, а при более сложных восхождениях и специальное альпинистское оборудование — кошки, карабины, скальные и ледовые крючья, зажимы и многое другое. На голове нужно иметь пластмассовую защитную каску, наподобие строительной.

Для путешествий по воде используют различные типы плавательных средств: современные полиэтиленовые каяки, каноэ, одно- или двухместные сборные байдарки, катамараны, спасательные надувные плоты, сборные из бревен плоты. Особенности транспортировки снаряжения в водном походе — это обеспечение водонепроницаемости, для чего все снаряжение и питание упаковывают в герметичные мешки. Обязательно каждый участник должен иметь спасательный жилет. Они бывают из пенопласта, пенополиэтилена или (для простых маршрутов) надувные. В походах по бурной воде обязательна каска, закрывающая виски, лоб и затылок

В зимних походах передвижение осуществляют, как правило, на лыжах. Лыжи должны быть большей ширины, чем гоночные. Лыжные палки лучше использовать металлические, поскольку они надежнее пластиковых. На группу необходимо иметь 1-2 запасные лыжи. Идеально, чтобы все лыжи в группе были одного типа, поскольку запасные лыжи невозможно иметь на каждый их вид. Для переноса груза в безлесных зонах часто используют пластмассовые санки, которые транспортируют на веревке.

При организации ночлегов в лесной, таежной зоне часто на группу 8-10 человек берут 1 шатровую палатку, внутри которой устанавливается легкая складная железная печка типа «буржуйки», вес которой может варьироваться от 3 до 6 кг. Более современный вариант, изготовленный из титановых сплавов, позволяет снизить вес печки до 1,5-2 кг. Печка топится дровами. Для этого во время сна необходимо постоянное дежурство одного из участников, для поддержания огня и предупреждения возникновения пожара. Специальное снаряжение имеет большое разнообразие и все время совершенствуется, часто оно изготавливается самими туристами.

Общий список личного снаряжения для пеших, горных, водных и лыжных путешествий представлен в таблице 1.3. Общий список группового снаряжения – в таблице 1.4.

Таблица 1.3.

Наименование	Личное снаряжение			
	Количество – штук (пар) в			
	Путешествиях			
	пеших	горных	водных	Лыжных
Рюкзак большой с непромокаемым вкладышем	1	1	1	1
Спальный мешок с вкладышем	1	1	1	1
Циновка пенопластовая (поролоновый коврик, надувной матрац)	1	1	1	1
Обувь основная	1	1	1	1

Кеды, кроссовки	1	1	1	-
Чулки меховые (тапочки меховые, чуни и т.п.)	-	-	-	1
Костюм штормовой	1	1	1	1
Костюм тренировочный	1	1	1	1
Куртка пуховая, меховая или ватная	-	1	-	1
Плащ-накидка	1	1	1	-
Свитер шерстяной	1	2	1	2
Брюки	1	1	1	1
Шорты	1	1	1	-
Рейтузы шерстяные	-	1	-	1
Ковбойка	1	1	1	1
Нижнее белье	2	2	2	2
Носки шерстяные	2-3	3-4	2-3	4-5
Носки х/б и капроновые	2-3	2-3	2-3	1-2
Головной убор теплый	-	1	-	2
Головной убор легкий	1	1	1	-
Плавки	1	1	1	1
Рукавицы брезентовые	1*	1	1*	1

Продолжение таблицы 1.3.

Варежки меховые, шерстяные	-	-	-	1-2
Перчатки	-	1*	1*	1
Полотенце	1	1	1	1
Платки носовые	2	2	2	2
Миска, кружка, ложка, нож	Компл.	Компл.	Компл.	Компл.
Мешочки (для посуды, белья, мелочей)	3-4	3-4	3-4	3-4
Полевой дневник, карандаш	Компл.	Компл.	Компл.	Компл.
Компас системы Андрианова	1	1	1	1
Часы с секундной стрелкой	1	1	1	1
Очки защитные в жестком футляре	1*	1	1	1
Туалетные принадлежности	Компл.	Компл.	Компл.	Компл.
Индивидуальный медицинский пакет	1	1	1	1
Маска защитная	-	1*	-	1
Спички в непромокаемой упаковке	1	1	1	1
Мешочек из пластика для документов	1	1	1	1
Ледоруб (альпеншток)	-	1	-	-
Репшнур	-	1	-	1

Моток шпагата	1	1	1	1
Карабин альпинистский	-	1	-	-
Лыжи туристские	-	-	-	1
Крепления лыжные	-	-	-	1
Палки лыжные	-	-	-	1
Спасательный жилет, круги	-	-	1	-
Шнур лавинный	-	1*	-	-
Бахилы	-	-	-	1
Сетка Павловского, накомарник	1*	-	1*	-
Трубка для питья воды	-	1	-	-
Стельки запасные	1	2	1	2

\* - Берется в зависимости от конкретных условий путешествия.

Таблица 1.4.

**Групповое снаряжение**

Наименование	Количество – штук (пар) в Путешествиях			Лыжные
	пеших	горных	водных	
Палатка двускатная	2	2	2	-
Палатка утепленная	-	-	-	1
Тент, полиэтиленовая пленка	2	2	2	1
Комплект из трех ведер (кастрюль) от 5 до 8 л., в чехле	1	1	1	1
Топор средний в чехле	1-2	-	2-3	2
Топор малый в чехле	1	1	1	-
Пила двуручная в чехле	1*	-	1*	1*
Металлические рогульки, тросик, крючья для подвески посуды и т.п.	Компл.	Компл.	Компл.	Компл.
Рукавицы костровые	1	-	1	1
Сковорода	1	-	1	-
Разливательная ложка	1	1	1	1
Нож консервный	1	1	1	1
Фляга	2-3	3-4	2-3	2-3
Термос	-	-	1-2	1-3
Клеенка обеденная (полиэтиленовая)	1	-	1	-
Мочалка капроновая	2	2	2	2
Безмен	1*	-	1*	-
Тара для продуктов (мешочки с тесемками)	Компл.	Компл.	Компл.	Компл.
Мыло хозяйственное	1	1	1	1
Спички в непромокаемой упаковке	3	3	3	3
Планшет (с бумагой, калькой, карандашом)	1	1	1	1
Карты, кроки, выкопировки (комплект)	2	2	2	2
Свисток сигнальный	2-3	2-3	2-3	2-3
Фонарь карманный с батарейками	3	3	3	3
Запасной комплект батареек	3	3	3	3
Запасная лампочка к фонарям	3-5	3-5	3-5	3-5
Свеча стеариновая	3-4	3-4	5	5
Подсвечник к свечам	2	2	2	1

Продолжение таблицы 1.4.

Бритвенный прибор с комплектом лезвий и зеркальцем	1	1	1	1
Очки защитные запасные	-	2	-	1
Медицинская аптечка	по	списку		
Ремонтный набор	по	списку		
Рыболовные снасти (комплект)	1	-	2-3	-
Фото- и киноаппараты, принадлежности к ним и материалы	по	списку		
Бинокль с дальномером	-	1	1*	-
Лодка, байдарка, плот (со спасательными средствами и запчастями)	-	-	2-4	-
Веревка основная (30-40м)	1*	1-2	1*	-
Веревка вспомогательная (30-40м)	1	1	1	1
Репшнур (пояс Абалакова)	2-3	2-3	2-3*	-
Карабин альпинистский	2-3	2-3	2-3*	1
Кошки с фитилями в чехле	-	2-3*	-	-
Крючья	-	4-8*	-	-
Молоток скальный	-	1*	-	-
Примус туристский (бензиновая плитка) с комплектом иглолок, ключей, прокладок и т.п.	-	2-3*	-	-
Печка проходная с чехлом	-	-	-	1*
Емкость для топлива (канистры, фляги)	-	1-3*	-	-
Топливо (бензин, сухой спирт в кг)	-	2-4*	-	1-2*
Лопата лавинная (лист дюрала)	-	1	-	1
Лопата саперная	1	-	1	-
Лыжа запасная	-	-	-	1-2
Крепления лыжные запасные	-	-	-	2-3
Валенки для дежурных	-	-	-	2
Набор лыжных мазей	-	-	-	Компл.
Пробка для растирания мази	-	-	-	2
Мазь для пропитки обуви	-	1	-	1
Спринцовка большая (для байдарки)	-	-	3-4*	-
Песенник	1-2*	1-2*	1-2*	1-2*
Музыкальный инструмент	1*	1*	1*	1*
Волейбольный мяч	1*	-	1*	-
Продолжение таблицы 1.4.				
Бадминтон	1*	-	1*	-

Приборы для наблюдений (термометр, анемометр, снегомер и т.д.)	*	*	*	*
Определители (растений, минералов и т.п.)	*	*	*	*
Транспортир	1	1	1	1
Курвиметр	1	1	1	1
Шагомер	1*	1*	-	-
Визирная линейка	1	1	1	1
Измеритель (циркуль)	1*	1*	1*	1*

\* - Берется в зависимости от конкретных условий путешествия по усмотрению группы.

### 1.5. Продукты питания

Выбор продуктов питания для похода осуществляется по двум основным параметрам:

- калорийности с учетом оптимального соотношения белков, жиров и углеводов;
- весовым характеристикам.

Сказанное не означает, что вкусовые характеристики, удобства приготовления, хранения и транспортировки не имеют значения.

Общая закономерность в выборе питания следующая:

- калорийность питания возрастает с повышением сложности походов от 3000 до 6000 ккал в день на человека;
- весовые характеристики продуктов питания снижаются с повышением сложности походов от 1,5 кг до 0,5 кг в день на человека;
- оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов изменяется незначительно и может быть принято в пропорциях 1:1:4 соответственно.

Следует отметить, что с повышением уровня высоты происходят значительные индивидуальные изменения в усвояемости продуктов питания, аппетите и желании поесть ту или иную пищу. Например, на высотах более 6000м калорийность питания по уровню усвоения, как правило, не превышает 1500 ккал. Аппетит в целом снижается. Появляется желание в острой пище (килька в томате, икра осетровых рыб и т.п.).

Выбор оптимального набора продуктов питания по калорийности, весовым характеристикам, вкусовым качествам, удобствам хранения и транспортировки; распределение продуктов по дням, транспортировочным наборам для участников, разным комплектам для завтраков, обедов, ужинов и перекусов – сложная тактическая задача.

Основные положения рационального питания изложены в теории сбалансированного питания академика А. А. Покровского. Им установлено, что в организм человека с продуктами питания должны поступать необходимые вещества — белки, жиры, углеводы, минеральные соли, микроэлементы и витамины не только в нужных количествах, но и в определенных оптимальных для усвоения соотношениях.

*Белки* представляют основу структурных элементов клеток и ткани живых организмов. С помощью белков осуществляются основные физиологические функции. Важна роль белков и в повышении устойчивости организма к инфекционным заболеваниям. Основными источниками животного белка являются: сыр, творог, молоко и молочные продукты, яйца, мясо, хлеб.

*Жиры* служат основным источником энергии для организма человека. Жирные кислоты входят в состав клеточных образований — мембран, гормонов, нервной ткани. Образую с белками комплексные соединения, жиры способствуют клеточному обмену веществ. Основными источниками жиров являются: различные виды растительных масел, а также сливочное масло и маргарины.

*Углеводы* наряду с жирами являются основными источниками энергии. Суточная потребность в углеводах для взрослого человека колеблется от 400 до 500 грамм. Основными источниками углеводов являются: сахар, мед, различные крупы, хлеб, шоколад.

Энергетическую мощность пищевых продуктов принято выражать в килокалориях на 100 грамм съедобной части. Как правило, такие данные приводятся в виде таблиц, полученных экспериментальным путем (см. табл. 1.5).

Таблица 1.5.

**Энергетическая ценность некоторых продуктов**

Продукты	Ккал.	Продукты	Ккал.
Масло подсолнечное	899	Колбаса сырокопченая	473
Масло топленое	887	Сыр (Швейцарский)	400
Масло сливочное	748	Молоко сухое	475
Орехи грецкие	621	Молоко сгущенное	315
Шоколад	540	Сахар	374
Халва подсолнечная	<b>516</b>	Крупы разные (в среднем)	<b>330</b>

*Витамины* играют важную роль в регулировании химических и физиологических процессов, особенно связанных с созданием и восстановлением клеток и тканей, а также процессов обмена веществ. Недостаток витаминов в пище может привести к болезненным расстройствам общего и специфического характера. Витамины принято подразделять на 2 группы: *водорастворимые* (см. табл. 1.6.) и *жирорастворимые* (см. табл. 1.7.).

Таблица 1.6.

**Основные свойства водорастворимых витаминов и содержание их в продуктах**

Название витамина	Свойства	В каких пищевых продуктах содержится

С (аскорбиновая кислота)	Регулирует состояние окислительно-восстановительных процессов	Плоды шиповника, смородина, клюква, лимон, хвоя, капуста
РР (никотиновая кислота)	Участвует в реакциях обмена аминокислот и углеводов	Печень, мясо, рыба, дрожжи, пшеничные и
В (тиамин)	Участвует в азотистом, белковом и жировом обмене и превращениях углеводов в жир. Недостаток вызывает мышечную слабость	Печень, почки, яйца, дрожжи, ржаные и пшеничные продукты
В <sub>2</sub> (рибофламин)	Входит в состав ферментов. Недостаточность отражается на желудочной секреции, функциях печени, органов пищеварения	Печень, почки, яйца, молоко, дрожжи
В <sub>3</sub> (пантотеновая кислота)	Оказывает регулирующее влияние на функцию надпочечников и щитовидной железы. Недостаточность проявляется в нарушениях нервной системы	Печень, мясо, рыба, молоко, яйца, картофель, морковь
В <sub>6</sub> (пиридоксин)	Участвует в кроветворении и регуляции кислотности желудочного сока. Недостаток вызывает	Печень, яйца, дрожжи, перец зеленый, морковь, пшеничные продукты
В <sub>9</sub> (фолацин)	Стимулирует кроветворение и обладает антианемическим действием	Цветная и кочанная капуста, лук, салат, петрушка, печень
В <sub>12</sub> (кобаламин)	Обладает антианемическим действием. Недостаточность приводит к резкому уменьшению числа эритроцитов в крови	Печень, почки, сердце, сельдь, мясо
В <sub>15</sub> (пангамовая кислота)	Активирует кислородный обмен	Печень, рис, дрожжи, семена растений

*Минеральные вещества* (микроэлементы) необходимы для регуляции обменных процессов. Так, натрий, калий и хлор поддерживают неизменным солевой состав крови. Из всех микроэлементов человек более всего потребляет натрий в виде поваренной соли. Основными источниками калия являются соя, фасоль, шпинат, щавель, горох, картофель. Кальцием богаты: сыры, укроп, петрушка, соя. Много магния содержится в ячмене, сое, пшенице, сушеных грибах. Основными поставщиками фосфора являются соя, горох, творог, сыры.

Таблица 1.7.

**Основные свойства жирорастворимых витаминов и содержание их в продуктах**

<b>Название витамина</b>	<b>Свойства</b>	<b>В каких пищевых продуктах содержится</b>
А (ретинол)	Участвует в фотохимических реакциях восприятия света и биосинтезе	Печень, яйца, масло, морковь, тыква, лук, петрушка
Д (кальцеферолы)	Участвует в обмене кальция. Недостаточность приводит к размягчению костей и симптомам рахита	Печень рыб, масло сливочное, молоко, яйца
Е (токоферолы)	Необходим для поддержания целостности мембран структур клеток	Растительные масла, соевое и оливковое масло
Г (полиненасыщенные жирные кислоты)	Участвуют в построении мембранных структур	Растительные масла, соевое и оливковое масло

У здорового человека количество солей, поступающих с пищей, уравнивается солями, которые выводятся из организма. Считается необходимым условием сбалансированного питания соотношение микроэлементов, при котором на каждую 1000 ккал требуется 300 мг кальция, 500 мг фосфора, 1500 мг натрия, 1000 мг калия и 200 мг магния.

Все вышеперечисленные компоненты полноценного питания, строго говоря, необходимо учитывать при составлении походной раскладки продуктов. При этом необходимо найти оптимальное соотношение между весом и калорийностью, стоимостью и сохранностью продуктов, а также учитывать соотношение между белками, жирами, углеводами и насыщенностью витаминами и микроэлементами.

Набор продуктов для путешествия должен включать в себя максимальное разнообразие и в идеале учитывать индивидуальные вкусовые пристрастия большинства членов группы. Раскладка продуктов в целом должна иметь вес на одного человека в день не более 1000 гр. При этом необходимо помнить, что получаемая при этом калорийность суточного рациона (взятая из соответствующих таблиц) не должна быть меньше 3000-3500 ккал. Предлагаем типовую раскладку продуктов на 1 человека в день и в сумме на группу 6 человек на 10 походных дней (табл. 1.8.).

Таблица 1.8.

**Типовая походная раскладка продуктов**

№ п/п	Наименование продуктов	Вес (гр.) на 1 чел.	Калорийность , ккал.	Общий вес на группу, кг
1-4	Сухари белые, черные, галеты, печенье	140	486	8,4
5	Масло сливочное (топленое)	20	200	1,2
6	Сыр твердый	24	103	1,4
7	Сухое молоко	33	190	2,0
8-11	Мясные продукты, тушенка, колбасы, бульонные кубики	135	406	8,1
12	Печень трески	28	170	1,7
13	Крупы в ассортименте и сухие супы	218	745	13,0
14	Сахар (лучше рафинад)	133	530	8,0
15	Шоколад	20	138	1,2
16-20	Изюм, чернослив, курага, нуга, орехи, козинак с орехами.	143	576	8,6
21-22	Соль, специи, сухая зелень	20	—	1,1
23-24	Лук, чеснок	14	—	0,8
25-26	Витамины, лимоны	7	—	0,4
27-29	Чай, кофе, какао	10	20	0,6
<b>ИТОГО:</b>		<b>955 гр.</b>	<b>3590 ккал</b>	<b>56,7 кг</b>

Приведенная в табл. 1.8. раскладка, может быть взята за основу, дополнена, изменена в деталях, но в целом она вполне рабочая. Некоторые некруглые цифры веса на 1 чел в день появились вследствие деления какой-либо упаковки (например, 2 кг сухого молока) на количество человеко-дней.

Такого типа раскладка также отражает тот факт, что 3600 ккал в сутки, в принципе, недостаточно, чтобы покрыть все энергетические траты человеческого организма в походных и полевых условиях. Сложные экспедиции, восхождения и походы обычно характеризуются энерготратами до 5000 ккал в сутки.

Важное место занимает вопрос транспортировки и хранения продуктов. Существует два направления в упаковке продуктов: по наименованиям (например, крупы, сахар или сухари) в отдельных мешочках и по варкам или по дням, где в одной упаковке содержится весь дневной набор продуктов. Второй вариант более прост при использовании его в полевых условиях, но требует большой подготовительной работы по фасовке.

При транспортировке продуктов необходимо позаботиться, о том, чтобы гигроскопичные продукты (соль, сахар, крупы) были недоступны воде и

упакованы в полиэтилен. Также нужно стараться, чтобы у одного участника не оказались продукты одного наименования: в случае аварии можно всей группе лишиться, например, запаса сахара или соли.

В последнее время в продаже появилось большое количество хорошо упакованных импортных продуктов, с непривычными для нас цифровыми обозначениями. Суть этих обозначений сводится к следующему. Все страны-изготовители ставят на свою продукцию специальный штрих-код, первые две цифры которого означают страну:

США, Канада	<b>00, 01, 03, 04</b>	Финляндия	<b>64</b>
Франция	<b>30-37</b>	Израиль	<b>72.9</b>
Германия	<b>40-43</b>	Швеция	<b>73</b>
Россия	<b>46.0-46.9</b>	Швейцария	<b>78</b>
Япония	<b>49</b>	Италия	<b>80-83</b>
Англия	<b>50</b>	Испания	<b>84</b>
Греция	<b>52</b>	Голландия	<b>87</b>
Бельгия	<b>54</b>	Австрия	<b>90-91</b>
Португалия	<b>56.0</b>	Австралия	<b>93</b>

Кроме того, иностранные продукты имеют срок реализации, обычно довольно большой, и ряд обозначений, которые означают, какие консерванты применены и какие пищевые добавки внесены для сохранения продуктов. Некоторые пищевые добавки запрещены или не рекомендованы для употребления их в России. Приведем полностью их классификацию.

**E100 — E182.** Красители. Усиливают или восстанавливают цвет.

**E200 — E299.** Консерванты. Повышают срок хранения продуктов, защищают от микробов, грибков. Химические стерилизующие добавки при созревании вин и дезинфектанты.

**E300 — E399.** Антиокислители. Защищают от окисления, например от прогоркания жиров и от изменения цвета.

**E400 — E499.** Стабилизаторы. Сохраняют заданную консистенцию. Загустители — повышают вязкость.

**E500 — E599.** Эмульгаторы. Создают однородную смесь несмешиваемых фаз, например, воды и масла.

**E600 -E699.** Усилители вкуса и аромата.

**E900 -E999.** Пеногасители. Предупреждают или снижают образование пены.

Однако в России запрещены E121 (краситель цитрусовый красный 2), E123 (красный амарант) и E 240 (консервант формальдегид). Ряд пищевых добавок не рекомендован Минздравом к употреблению как вызывающие некоторые заболевания. Такие, как E103, E106, E121, E123, E 125, E126, E130, E131, E142, E152, E210, E211 E213-217, E240, E330, E447 могут вызывать злокачественные опухоли. Вызывают заболевания желудочно-кишечного тракта E 221-226, E320-322, E338-341, E407, E450, E461-466.

Аллергены: E230-323, E239, E311-313. Вызывающие болезни почек и печени E171-173 и E320-322.

Лучший способ уменьшения веса и сохранения продуктов — это их сублимация, или обезвоживание. Этот способ пришел от космических технологий, позволяет сублимировать продукты, содержащие воду: мясо, творог, фрукты. Для приготовления пищи эти продукты нужно просто замочить в воде, а затем готовить. Народный способ сублимирования продуктов — это сушеные грибы и сухари.

Продукты с просроченным сроком хранения, с нежелательными пищевыми добавками лучше не брать с собой в поход.

## ГЛАВА 2. ТУРИСТСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ И СЛЕТЫ ТУРИСТОВ

### 2.1. Туристские соревнования

Туристские соревнования проводятся по всем видам туризма, включенным в спортивную классификацию (рис. 2.1). В настоящее время в каждом виде туризма выделяются соревнования очные и заочные. Очные соревнования проводятся по туристскому многоборью - технике спортивного туризма. Заочные соревнования проводятся по спортивным походам и путешествиям.

По уровню - масштабу - соревнования могут быть: международные, российские, зональные (региональные), областные, городские, районные, коллективов физической культуры и клубов.

По социально-возрастным группам соревнования делятся на молодежные и взрослые, детско-юношеские, соревнования инвалидов, студенческие и др.

По ведомственной принадлежности соревнования могут проводиться федерациями спортивного туризма, комитетами народного образования, спортивными общественными, армейскими организациями и клубами.

По форме проведения туристские соревнования делятся на комплексно-показательные (фестивали, туристские праздники), туриады, слеты, экспедиции, первенства, кубки, классификационные, отборочные, с ограниченным составом участников и открытые. Наибольшее распространение в туризме получили туристские слеты, соревнования по технике и тактике спортивного туризма (туристское многоборье) и соревнования между спортивными туристскими походами.

**Положение** о соревнованиях по туристскому многоборью разрабатывает рабочая группа оргкомитета и утверждает организация, проводящая соревнования. Его содержание не должно противоречить правилам туристских соревнований. Положение является основным документом, которым должны руководствоваться судейская коллегия и участники соревнований, служит основанием для посылки команды на соревнования. Указанный документ рекомендуется направлять организациям, команды которых участвуют в соревнованиях, не позднее, чем за месяц до их начала. В Положении должны быть четко и кратко сформулированы основные и организационные вопросы:

- конкретные цели и задачи, которые с учетом местных условий ставит организация, проводящая данные соревнования, - в разделе «Цели и задачи»;
- дата, время открытия соревнований, место их проведения и проезд к нему – в разделе «Время и место проведения соревнований»;
- фамилии председателя оргкомитета, главного судьи, главного секретаря и коменданта соревнований - в разделе «Руководство соревнованиями»;
- кто имеет право участвовать в соревнованиях, требования к подготовке и туристскому опыту участников, состав команд, перечень снаряжения и

требования к нему, ограничения на применение каких-либо видов снаряжения, масса рюкзаков - в разделе «Участники и снаряжение»;

- программа соревнований, группировка команд в зависимости от их спортивной классификации, если составляется расписание стартов и жеребьевка проводится по группам; проведение демонстрации или объяснение дистанции, правил старта и финиша на каждой дистанции, а также изменения в таблицах штрафов - в разделе «Программа и условия соревнований»;

- требования к участникам соревнований по охране природы.

Рекомендуется указать в Положении условия приема и размещения участников, необходимость в бивачном снаряжении (палатки, спальные мешки, примусы), обеспечение топливом. Обязательно следует назвать сроки подачи заявок, регистрации участников, время и место, где проводится совещание представителей. Следует учесть, что подробное и полное изложение всех вопросов в Положении помогает избежать недочетов и конфликтов при проведении соревнований. Если возникают какие-либо неясности в толковании Положения, то возникшие вопросы должен решать председатель оргкомитета, а разногласия, относящиеся к проведению соревнований, - главный судья.

Для своевременной и планомерной подготовки туристских слетов и соревнований создается организационный комитет, состав которого зависит от масштаба соревнований.

Оргкомитет должен начинать работу за 3-4 месяца до соревнований по плану, примерное содержание которого приведено в таблице 2.1. При планировании сроков и распределении работы в оргкомитете необходимо учитывать объем, последовательность основных мероприятий. Вопросы обеспечения документацией, приобретения призов, аренды снаряжения, подготовки оформления рекомендуется решать задолго до соревнований, а вопросы транспортного обеспечения, размещения, питания судей и участников требуют контроля и в дни соревнований.

Основными документами для работы оргкомитета являются Положение о соревнованиях, смета и программа соревнований.

**Смету расходов** следует составлять и утверждать в пределах средств, запланированных проводящей организацией по статье «Соревнования и слеты». Смета должна включать следующие основные статьи: оплату проезда судей к месту соревнований, их питания; оплату начальников дистанций за подготовку дистанций; оплату медицинского обслуживания; проката туристского снаряжения; оплату транспорта, аренды радиомашин, приобретение призов, канцелярских товаров, материалов для оформления. Расходы по отдельным статьям сметы следует определять, исходя из программы соревнований, численности судейской коллегии и местных условий в соответствии с общепринятыми нормами.

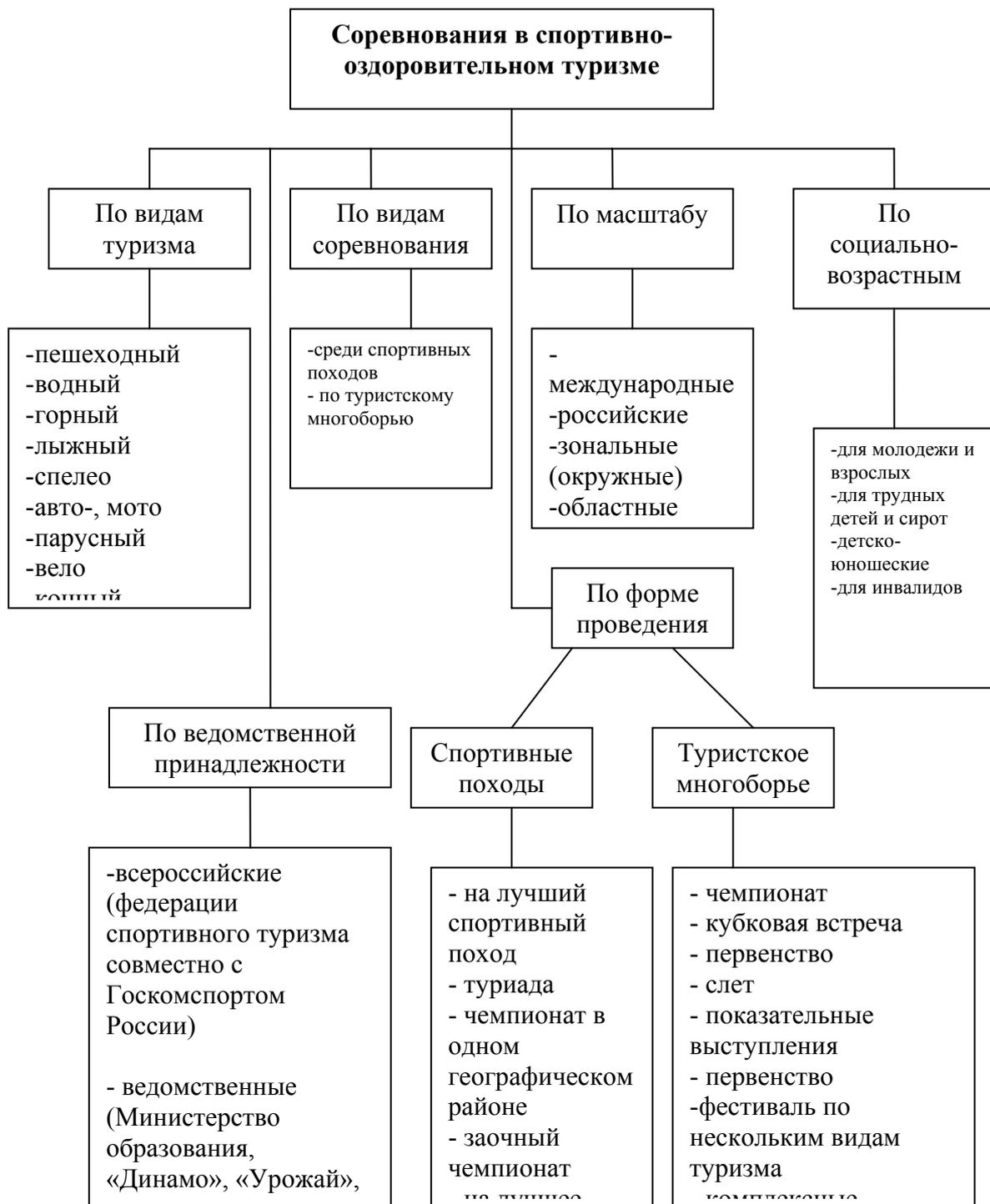


Рис. 2.1. Соревнования по спортивно-оздоровительному туризму

Таблица 2.1

**Рекомендуемый план работы оргкомитета**

№	Мероприятие	Срок выполнения	Ответственный
1	Комплектование главной судейской коллегии	За 2-3 месяца до соревнований	Главный Судья
2	Рассмотрение и утверждение Положения о соревнованиях, их размножение и рассылка	За 2 месяца до соревнований	Председатель оргкомитета
3	Обеспечение соревнований снаряжением и оборудованием	То же	Комендант
4	Размножение судейской документации (протоколов,	За 1 месяц до соревнований	Член оргкомитета
5	Организация пропаганды соревнований (подготовка и изготовление афиш, связь с	То же	То же
6	Приобретение призов и дипломов для награждения победителей	То же	То же
7	Обеспечение медицинского обслуживания	За неделю до соревнований	То же
8	Подготовка размещения судей и участников	Накануне соревнований	Комендант
9	Организация оформления информации о соревнованиях	То же	То же
10	Организация встречи участников	То же	Член оргкомитета
11	Обеспечение питания судей	В дни соревнований	Комендант
12	Отправка участников к месту жительства		Член оргкомитета
13	Подведение итогов		Председатель оргкомитета

В дни соревнований рекомендуется проводить встречи туристских активистов по обмену опытом, конкурсы туристской самодеятельности на лучшую самоделку туристского снаряжения. Эти мероприятия рекомендуется проводить в вечернее время, свободное от соревнований. Иногда соревнования являются частью слета туристов, в этом случае особенно тщательно следует продумать сроки различных мероприятий, чтобы они не создавали взаимных помех.

Большое внимание следует уделять материальному обеспечению соревнований. Обычно организация, проводящая соревнования, не имеет полного комплекта снаряжения и инвентаря, поэтому следует его арендовать в других туристских и спортивных организациях.

В соответствии с заявкой главного секретаря следует заказать бланки протоколов, судейских карточек, справок, приобрести канцелярские принадлежности. По плану оргкомитета должно быть подготовлено оформление соревнований: афиши, плакаты, транспаранты, щиты информации, доски объявлений и т.д. Это имущество передается коменданту для использования на соревнованиях.

Большая роль в подготовке и проведении соревнований отводится комендантской службе. Комендант или его помощник должны быть материально ответственными лицами. Коменданту следует поручать обеспечение соревнований снаряжением и инвентарем. В число его помощников входят ответственные за питание судей, организацию лагеря участников и судей, обеспечение транспортом. Для обслуживания соревнований должны быть выделены грузовая машина для доставки снаряжения, инвентаря, дров, топлива, автобус для перевозки участников и судей, машина скорой помощи, радиомашинка. Рекомендуется договориться о работе автолавки на месте соревнований.

Важным и ответственным делом является выбор места соревнований и оборудование дистанций.

Место, выбранное для соревнований на природном рельефе, должно отвечать разнообразным требованиям:

- находиться вблизи от проезжей дороги, по которой возможна доставка людей и снаряжения;
- иметь удобные подходы для зрителей и участников;
- дистанции должны быть открыты для наблюдения за ходом соревнований и поблизости должен находиться источник чистой воды.

Подходы к источнику следует оградить и укрепить, рядом с ним установить предупреждающую табличку о том, что вода питьевая и пользоваться этим источником для умывания, купания и чистки посуды запрещается.

Возможность проведения соревнований на выбранном месте следует согласовать с местными органами власти, лесничеством, санитарно-эпидемиологической станцией.

Если место соревнований удалено от дороги и не просматривается, то следует подготовить и установить указатели. Заранее рекомендуется распланировать площадки для лагеря участников и составить схему размещения команд, предусмотрев отдельные участки для 3-5 палаток и очагов. При размещении прибывших команд на схеме отмечают занятые ими участки. Следует выделить также место (желательно на большой поляне) для проведения церемоний открытия и закрытия соревнований. Если ожидается присутствие большого числа участников, то следует устроить мусорные ямы

и туалеты. Необходимо приготовить дрова или бензин для костров и кухни, установить щиты с правилами охраны природы.

Состав судейской коллегии определяют в зависимости от масштаба соревнований и класса дистанций. Чем выше масштаб соревнований и сложнее дистанции, тем большее количество судей требуется для их проведения. Для сокращения состава судейской коллегии проводят соревнования на различных дистанциях не одновременно, а в разные часы или дни, что позволяет обслуживать их меньшим количеством судей.

Работой судейской коллегии руководит главная судейская коллегия, в состав которой входят:

- главный судья;
- заместитель главного судьи;
- главный секретарь;
- заместители главного секретаря;
- начальники дистанций;
- судья-инспектор;
- врач соревнований.

Оценка результатов соревнований по многоборью проводится в соответствии с Правилами. Основной для оценки результатов соревнований служит скорость преодоления естественных препятствий и техника выполнения отдельных приемов передвижения и страховки.

**Соревнования по туристским спортивным походам и путешествиям** проводятся, как правило, как заочные. Они имеют существенные отличия от других видов туристских соревнований. В основе судейства таких соревнований лежит использование метода экспертных оценок-критериев, наиболее полно выявляющих сильнейшие спортивные походы (СП) и путешествия (П).

Множество критериев оценки похода сводится к четырём показателям:

- сложность СП – С;
- стратегия и тактика – СТ;
- техничность прохождения – ТП;
- интегральная оценка – ИО.

Сложность СП оценивается от -20 до +50 баллов. Если сложность СП соответствует сложности эталонного маршрута, команда получает 0 баллов. Сложность СП меньше эталонного оценивается отрицательными баллами, а сложность СП выше эталонного -положительными баллами. В классе путешествий сложность не оценивается.

Стратегия и тактика организации и прохождения СП и П оценивается от -10 до +10 баллов. Если при организации и прохождении похода допущены неудачные решения, нарушена безопасность прохождения, то СТ определяется от -10 до 0 баллов. Если имеются удачные и оригинальные решения, а действия группы по безопасности признаны правильными, то СТ определяется положительными баллами (до +10).

Техничность прохождения маршрута оценивается от -10 до +10 баллов.

Если при прохождении маршрута группа допустила ошибки в технике преодоления препятствий, применила неудачные средства передвижения и страховки, то ТП оценивается от -10 до 0 баллов. Если при преодолении препятствий были применены правильные и оригинальные решения, команда показала высокий профессионализм, применила оригинальные средства передвижения и обеспечения безопасности, то ТП оценивается положительными баллами (до +10).

Интегральная оценка похода определяется по показателям оригинальности, автономности, напряженности и значимости похода в целом от 0 до 30 баллов.

В результате суммирования оценок четырех критериев команда может набрать:

- в классе спортивных походов - от -40 до +100 баллов;
- в классе путешествий - от -20 до +50 баллов.

Основными документами для участия команды в заочных соревнованиях туристских спортивных походов и путешествий после прохождения маршрута являются маршрутная книжка и письменный отчет, рассмотренные соответствующей полномочной маршрутно-квалификационной комиссией.

Кроме собственно туристских соревнований в туризме принято участвовать и организовывать соревнования по видам спорта, близким к туризму, а точнее вышедшим из туризма. К таким видам спорта относятся, прежде всего, спортивное ориентирование и скалолазание. В *спортивном ориентировании* в основном используются три вида соревнований:

- ориентирование на маркированной трассе;
- ориентирование в заданном направлении;
- ориентирование по выбору.

Задачей участников соревнований по спортивному ориентированию является прохождение с применением карты и компаса контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

Ориентирование на маркированной трассе - это прохождение дистанции с нанесением на карту местоположения КП, установленных на трассе. Трасса на карте не обозначена. За ошибку в нанесении КП, определяемую в мм отклонения, начисляется штрафное время в мин. Окончательный результат прохождения дистанции соответствует времени прохождения дистанции плюс штрафное время. Условием зачета личных результатов соревнований на маркированной трассе является нанесение всех КП на карту путем прокола карты (иглой или булавкой) и отсутствие грубых отклонений (более 3 мин штрафного времени) на любом КП.

Ориентирование на маркированной трассе в основном проводится в зимних условиях на лыжах. Трасса делается в виде маркированной лыжни с хорошо видимыми контрольными пунктами, например на деревьях на уровне глаз.

Ориентирование в заданном направлении - это прохождение отмеченных на карте и расположенных на местности КП в заданном порядке (в соответствии с порядковыми номерами на карте). Путь от одного КП до

другого участники выбирают по своему усмотрению. Результат участника определяется по времени, затраченному на прохождение дистанции от старта до финиша при условии взятия всех КП (на каждом из них делается определенная отметка) в заданной последовательности.

Ориентирование по выбору - это прохождение в течение контрольного времени определенного количества КП в произвольном порядке с целью получения максимального количества очков за «взятие» КП. На дистанции могут быть установлены КП с различными оценками в очках. Например, ближайшие КП оцениваются в 1 очко, а расположенные дальше от старта-финиша - в 2-3 очка. На карту участника наносят все имеющиеся в районе соревнований КП и их обозначения. В районе соревнований устанавливается значительно больше КП, чем может «взять» их средний участник в обозначенный контрольный срок. Как правило, в таких соревнованиях делается общий старт. *Соревнования по скалолазанию* проводятся в следующих видах:

- индивидуальное лазание (на скорость, на трудность, комбинированное);
- парные гонки;
- серия трасс;
- связки.

Соревнования могут проходить на естественных скалах или на искусственном рельефе:

- на закрытых (незнакомых) для участников трассах;
- на открытых трассах (с демонстрацией прохождения трассы судьями-демонстраторами);
- на предварительно опробованных трассах.

Для прохождения трассы участникам предоставляется одна попытка, за исключением соревнований из серии трасс, где Положением могут быть предусмотрены две, три и более попыток на каждой трассе.

В соревнованиях на скорость спортсмены проходят трассу от старта до финиша, стремясь затратить минимальное время на ее прохождение.

В соревнованиях на трудность время прохождения трассы не фиксируется (кроме контрольного лимита времени), а результат соревнований при неполном прохождении трассы определяется достигнутой высотой подъема.

В соревнованиях с комбинированным зачетом учитывается время участников, прошедших трассу до конца, и высота подъема при неполном ее прохождении. Высота подъема участника определяется по верхней точке фиксации на трассе. При соревновании связок высота подъема определяется по участнику, идущему вторым. Участник (связка) снимается с соревнований за следующие нарушения:

- срыв с повисанием на судейской страховке;
- истечение лимита времени;
- возвращение на землю;
- выход за ограничение;

- пропуск обязательной страховки;
- пропуск контрольного ориентира при лазании с ориентированием;
- использование для прохождения трассы судейского снаряжения (крючьев, страховочного троса, веревки);
- не произведена смена ведущего при лазании связок;
- не выполнены другие оговоренные судейской коллегией условия прохождения трассы.

Результаты выступления участников в индивидуальном лазании с комбинированным зачетом и в соревнованиях связок могут быть представлены в баллах, определяемых по формуле:

$B = 50(T_{\min}/T + H/H_0)$ . где  $T_{\min}$  - лучшее время прохождения трассы;

$T$  - время участника (связки);

$H_0$  - протяженность (высота) трассы;

$H$  - высота подъема участников (связки).

Участники, прошедшие трассу от старта до финиша, ранжируются по времени ее прохождения ( $H/H_0 = 1$ ). Участники, не прошедшие всю трассу, ранжируются только по высоте подъема ( $T_{\min}/T = 0$ ).

В соревнованиях из серии трасс по круговой системе побеждает спортсмен, прошедший наибольшее количество трасс с наименьшим числом попыток. В соревнованиях из серии трасс по выбору участники ранжируются по сумме баллов, полученных за пройденные трассы с учетом очередности прохождения каждой из трасс.

## 2.2. Туристские слеты

*Туристские слеты* являются туристскими праздниками на природе и проводятся как комплексные спортивно-туристские мероприятия с целью привлечения учащейся молодежи, трудящихся и членов их семей к занятиям спортивным туризмом. Они могут проводиться по одному или нескольким видам спортивного туризма одновременно. В программу туристского слета входят соревнования и конкурсы. В зависимости от состава участников соревнования могут проводиться на сложных и простых дистанциях. Дистанция соревнований, например, в пешеходном туризме состоит из этапов. Технически сложные этапы:

- навесная переправа;
- движение по скальному участку;
- переправа через реку, овраг по бревну, включая укладку бревна;
- переправа через реку вброд с использованием перил;
- переправа по веревке с перилами;
- транспортировка пострадавшего по сложному рельефу.

Этапы без физической нагрузки:

- > вязка туристских узлов;
- > оказание первой доврачебной помощи;
- > зачет по топографии.

Технически простые этапы:

- переправа на плавсредствах;

- подъем по склону (в том числе по перилам);
- спуск по склону спортивным способом;
- траверс склона;
- транспортировка пострадавшего по простому рельефу;
- переправа через реку вброд;
- преодоление канавы, ручья, рва с помощью шеста или с использованием подвешенной веревки (маятником);
- движение по жердям;
- движение по кочкам, включая искусственные;
- преодоление чащи, завалов;
- туристское ориентирование на местности.

Этапы проверки начальных туристских навыков:

- установка палатки;
- разжигание костра;
- укладка рюкзака.

Конкурсная программа может быть разнообразной в зависимости от поставленных задач. В туристских слетах обычно используются конкурсы: самодельного туристского снаряжения, кинофильмов, слайд-фильмов, фотографий, туристских песен, приготовления пищи и другие шуточные (бег в мешках или ориентирование с завязанными глазами) и вполне серьезные конкурсы, например по пропаганде и агитации развития спортивного туризма.

Туристские слеты и соревнования проводятся на основании Положения и в соответствии с правилами.

Исходя из Положения, оргкомитет слёта формирует штаб слёта, намечает основные вопросы подготовки слёта, назначает лиц, ответственных за их решение, определяет сроки их исполнения.

Например, основные вопросы организации областного молодёжного туристского слёта (в порядке очерёдности их решения) следующие:

- определить тему слёта, посвящённую важнейшему событию в жизни всей страны или данной области;
- согласовать вопрос о проведении слёта в соответствующих организациях, органах власти;
- составить проект сметы расходов на проведение слёта;
- определить источники финансирования, включая стартовые взносы и спонсорскую поддержку;
- организовать и утвердить штаб слёта;
- выбрать и обследовать возможные места проведения слёта и соревнований, согласовать (предварительно) район слёта с местными органами власти, лесничеством, санитарно-эпидемиологической станцией;
- получить разрешение санитарно-эпидемиологической станции на пользование водой из тех или иных источников, расположенных в районе возможного проведения слёта;
- организовать выезд штаба на предполагаемые места и окончательно

выбрать конкретное место проведения слёта;

- принять административное постановление о проведении мероприятия по подготовке к слёту;

- разработать положение о слёте и программу слёта и разослать их на места;

- распределить конкретные обязанности между членами штаба в соответствии с программой слёта;

- подобрать состав жюри конкурсов и судейских коллегий соревнований по ориентированию, туристской технике и военизированной полосе препятствий;

- разработать положения о конкурсах и соревнованиях и разослать их на места;

- подготовить и разослать письма на освобождение некоторых членов штаба слёта, жюри и судейских бригад от основной работы на период проведения слёта;

- создать мандатную комиссию;

- предложить областным, городским, районным и другим организациям учредить призы для победителей слёта, конкурсов и соревнований;

- организовать приём заявок на участие в слёте, его конкурсах, соревнованиях, встречах; определить общее количество участников слёта и его отдельных мероприятий;

- определить экскурсионный объект и подготовить его для массового посещения;

- организовать пропаганду слёта;

- подготовить листовки, плакаты и брошюры, посвящённые слёту и теме его проведения;

- подготовить письмо в газеты, на радио и телевидение с приглашением на слёт корреспондентов;

- подготовить бланки грамот и другой документации, связанных с проведением слёта, изготовить памятные значки, пригласительные билеты;

- предложить редакции областной молодёжной газеты выпустить в дни проведения слёта специальный номер, посвящённый слёту;

- размножить в виде листовок наиболее популярные туристские песни;

- подготовить сценарий открытия, манифестации, торжественного костра и других важнейших мероприятий слёта;

- составить эскиз оформления поляны слёта;

- организовать информационный центр слёта, подобрать справочные и другие материалы по слётам за прошедшие годы, материалы о лучшей организации туристской работы на предприятиях, в учреждениях, учебных заведениях области, о лучших поисках, лучших туристских походах, музеях;

- подобрать комендантскую группу слёта;

- подобрать лиц, ответственных за проведение консультационной работы в период слёта;

- подготовить мероприятия по обеспечению мер безопасности при проведении слёта;

- составить схематический план местности с указанием расположения поляны слёта, палаточного городка, мест для проведения соревнований, спортивных игр, показа кино- и диафильмов, мест расположения торговых точек и т. д.;

- построить трибуну, установить флагшток;

- закупить и доставить к месту проведения слёта дрова для приготовления пищи;

- построить туалеты, вырыть ямы для мусора;

- оформить заявку в кинопрокат для демонстрации документальных фильмов по теме слёта;

- решить вопрос о бронировании мест на железнодорожный и автобусный транспорт для иногородних участников слёта для получения билетов в день окончания слёта;

- приобрести призы, ценные подарки, сувениры;

- предложить секциям туризма города организовать шефство над командами из других городов и районов;

- подготовить и размножить бланочную документацию для работы жюри и судейских коллегий;

- подготовить и размножить программу слёта и билет участника слёта;

- решить вопрос с торгующими организациями о направлении к месту слёта киосков с продуктами, сувенирами, газетами, краеведческой и туристской литературой;

- обеспечить телефонную связь между основными службами слёта (штабом, информационным пунктом, комендантской службой, радиомашинной, судейской коллегией, жюри, контрольно-спасательным отрядом);

- согласовать с ДПС порядок охраны движения и парковки автотранспорта с участниками слёта при выезде их к месту проведения слёта, к экскурсионному объекту и обратно;

- решить вопрос обеспечения поляны слёта и палаточного городка электроосвещением (автоэлектростанция);

- на поляну городка доставить радиоузел с двумя выносными микрофонами, двумя экранами, видеоаппаратурой;

- решить вопрос с гороно по приветствию школьниками участников слёта;

- решить вопрос о форме одежды членов жюри и судейских бригад, комендантской службы на период торжественных построений и работы во время проведения слёта;

- изготовить знаки отличия (эмблемы) для членов штаба, жюри, судейских коллегий, комендантской службы, контрольно-спасательного отряда;

- разработать график дежурств членов комендантской службы;

- разработать график работы автотранспорта по обслуживанию штаба и почётных гостей слёта;

- пригласить на слёт ветеранов революции, войн и труда, представителей воинских частей, передовиков производства и сельского хозяйства, деятелей культуры, лучших спортсменов области;

- решить вопрос организованного питания членов штаба, жюри, судейских коллегий и почётных гостей слёта;

- обеспечить прибытие оркестра для обслуживания мероприятий слёта;

- закрепить на время слёта легковые машины за руководством слёта;

- приобрести необходимые хозяйственные и канцелярские товары;

- получить из пунктов проката туристского снаряжения, от спортивных баз и организаций ДОСААФ снаряжение и имущество, необходимое для обеспечения соревнований по ориентированию, технике туризма, преодолению военизированной полосы препятствий;

- произвести разметку поляны слёта и палаточного городка, определить место размещения и построения каждой команды;

- подготовить место для костра, завести для него крупнопиленые дрова;

- подготовить и развернуть выставки по теме туристского слёта, фотомонтажи о туристских походах;

- подготовить демонстрационные щиты, рассказывающие о ходе общекомандного первенства, участии команд и отдельных участников слёта в различного рода конкурсах, спортивных и других соревнованиях;

- исполнить намеченные мероприятия по обеспечению безопасности участников слёта (в районе соревнований, на месте купания и т. п.);

- направить мастеров фотоателье для съёмок мероприятий слёта и реализации фотографий участникам;

- выделить штатного работника совета, ответственного за отметку командировочных удостоверений участников команд, прибывших из других районов и городов области;

- вывесить объявления на железнодорожном вокзале и в автовокзале о пути следования к месту слёта. Предупредить справочную службу о прибытии участников;

- изготовить и разместить на подступах к району слёта указатели о дальнейшем пути следования к поляне слёта;

- изготовить планшеты с названиями команд (по числу заявленных команд);

- изготовить приветственные лозунги;

- изготовить символ данного слёта;

- подготовить помещения для работы служб слёта и работы пресс-центра;

- подготовить схемы для ознакомления участников с размещением служб слёта и трасс проводимых соревнований;

- обеспечить работу медицинского персонала с круглосуточным

дежурством на месте слёта;

- обеспечить работу буфетов, киосков по продаже хлеба, продуктов, газет, сувениров, краеведческой и туристской литературы, а также литературы по тематике слёта;

- обеспечить доставку на слёт специального выпуска номера газеты, посвящённого слёту;

- обеспечить приём и размещение прибывающих на слёт участников, почётных гостей, представителей заинтересованных организаций и общественности;

- организовать выставку-продажу туристского снаряжения;

- подготовить и провести работу мандатной комиссии;

- подготовить и провести совещание представителей команд;

- провести совещания жюри конкурсов и судейских коллегий с участием представителей команд;

- провести слёт согласно утверждённой программе;

- убрать территорию слёта и район проведения соревнований и сдать указанный участок представителям лесничества;

- обобщить опыт работы лучших коллективов, подготовить к изданию обобщённые материалы и разослать их по коллективам, учреждениям, учебным заведениям;

- издать совместное постановление по итогам слёта, наградить штатных работников и общественников, особо отличившихся при организации и проведении слёта, представить к награждению наиболее активных участников и организаторов похода памятными медалями.

Для правильного и своевременного решения всего многообразия перечисленных вопросов необходимы регулярные заседания штаба слёта, на которых должен рассматриваться ход выполнения намеченных мероприятий, утверждаться те или иные решения по подготовленным вопросам.

На некоторых моментах организации слёта следует остановиться более подробно.

Район слёта должен быть, как правило, максимально приближен к местам, связанным с революционной, боевой и трудовой славой, и предусматривать возможность организации экскурсии по этим местам. Желательно, чтобы район слёта был разнообразен по рельефу и по возможности живописен. Большие ровные поляны – лучшие места для размещения палаточных городков, проведения массовых мероприятий и спортивных соревнований. Холмистая местность, покрытая лесом или кустарником, обеспечит проведение соревнований по спортивному ориентированию, а небольшой участок с резко пересечённой местностью и водными преградами – проведение интересных соревнований по туристской технике.

Вместе с тем район слёта не должен быть слишком удалён от транспортных магистралей (автомобильных или железнодорожных дорог). Удобные пути подъезда позволят не только обеспечить массовость слёта, но

и облегчат доставку необходимого имущества, снаряжения, материалов оформления, работу специального транспорта.

Для информации участников и зрителей соревнований о ходе борьбы на трассах ориентирования, туристской техники, военизированной полосы препятствий судейским коллегиям должны быть выделены электромегафоны. Судье-информатору следует находиться с мегафоном в месте наибольшего скопления зрителей (на старте, у финиша, на наиболее «остром» участке трассы). Данные о ходе соревнований, обработанные в секретариате судейской коллегии, должны регулярно поступать к судье-информатору. Многие расскажут и своевременно вывешенные на демонстрационной доске итоги конкурсов, соревнований и хода командной борьбы.

Большую помощь участникам слёта может оказать специально созданный консультационный пункт. Консультации должны проводиться ежедневно в наименее напряжённое время дня, т. е. от 17 до 19 часов. Как показал опыт, к работе в этом пункте следует привлекать только опытных туристов, краеведов и работников музеев. Большинство вопросов относится именно к этим разделам работы. Желательно, чтобы лица, привлекаемые к такой работе, заранее побеспокоились о создании при пункте на период слёта небольшого фонда справочной литературы, а также перечня рекомендуемой литературы.

Организаторы слёта должны продумать вопрос о награждении победителей командного первенства слёта, победителей конкурсов и соревнований по ориентированию, туристской технике, преодолению военизированной полосы препятствий. Победители каких из этих видов награждаются памятными кубками или призами, должно быть оговорено заранее.

Организации и спонсоры, проводящие слёт, могут наградить не предусмотренным регламентом слёта памятным призом, грамотой команду или отдельного участника, достойных быть отмеченными дополнительной наградой. Возможно, об учреждении этих дополнительных наград представитель данной организации объявил всем участникам слёта в первый же день. Но следует иметь в виду, что сообщение о награждении таким дополнительным призом можно сделать и в заключительной стадии слёта. Такой сюрприз также оказывает большое психологическое воздействие на участников слёта, заставляет их более продуманно готовиться к последующим слётам, прикладывать максимальные усилия, уделять неослабное внимание соблюдению всех, даже мельчайших элементов, входящих в те или иные мероприятия слёта, быть исключительно активными и дисциплинированными.

На областных молодёжных туристских слётах можно рекомендовать проведение тех или иных конкурсов по следующим темам:

- наиболее содержательная работа по организации и проведению туристских походов по местам революционной, боевой и трудовой славы;
- лучший видеофильм;
- лучшая песня;

- лучшая выставка (стенд);
- лучший альбом;
- лучший диафильм;
- лучшая фотография;
- лучшее выступление художественной самодеятельности участников слёта;
- лучшая коллекция значков;
- лучшая коллекция марок.

На областных молодёжных туристских слётах рекомендуется проведение следующих соревнований: ориентирование на местности, соревнования по туристской технике, военизированная полоса препятствий.

Участие в этих соревнованиях организует и объединяет молодёжь, укрепляет дружбу и сплачивает членов туристских секций коллективов физической культуры, способствует физическому воспитанию молодёжи, приобретению ею военно-прикладных навыков. Привлечение к соревнованиям больших масс молодёжи помогает в дальнейшем активизации работы туристских секций, способствует организации круглогодичной тренировки туристов, приводит к улучшению качества общефизической и туристской подготовки участников похода.

Организация соревнований – сложное дело, требующее длительной разработки и подготовки, обеспечения мер безопасности их проведения.

Трасса соревнований по ориентированию на местности и её протяжённость должны соответствовать степени подготовленности участников. При проведении слёта характер трассы соревнований не должен превышать средний уровень сложности. Нужно помнить, что участники слёта не умудрённые опытом спортсмены-любители, а молодёжь, порою только ступившая на туристскую тропу.

При выборе района слёта следует исходить из того, чтобы судейская коллегия всегда могла (в зависимости от протяжённости дистанции, перепадов высот, степени закрытия лесом, количества естественных препятствий и т. п.) подготовить несколько (от лёгких до средней трудности) трасс соревнований. Район соревнований должен быть разнообразен по рельефу, для соревнований по ориентированию на местности больше всего подходит холмистый, покрытый лесом или кустарником участок с небольшим количеством ярко выраженных точечных, площадных или линейных ориентиров. Следует проследить, чтобы на участке не было железнодорожных или автомобильных путей с интенсивным движением. Трасса должна проходить в стороне от населённых пунктов и выбираться так, чтобы имеющиеся просёлочные или другие дороги, вырубki леса под линии связи или линии электропередач, реки и т. п. ярко выраженные линейные ориентиры служили ограничением для участников соревнований, сбившихся с дистанции. Схема таких ориентиров с указанием пути возможного возвращения к месту слёта вывешивается у места старта.

Учитывая отсутствие опыта ориентирования в сложных условиях у большинства участников слёта, соревнования должны носить, как правило,

характер ориентирования по маркированной трассе. Это исключает возможность того, чтобы кто-нибудь из участников соревнований заблудился и не вышел к месту проведения слёта.

Для подобных соревнований по ориентированию на местности готовятся две трассы: женская и мужская. Подготовка маркированной трассы требует значительного времени. После предварительной разработки трассы на карте – наметка самой трассы, мест старта и финиша, расположения контрольных пунктов (КП), выбор основных и дополнительных ориентиров для привязки КП, подсчёт километража – судейская коллегия проводит разведку трассы уже непосредственно на местности. Уточняют возможность намеченных ориентиров для привязки КП, просматривают места расположения КП, проходят всю трассу и определяют степень её технической трудности, сложности ориентирования. В случае, если выбранная трасса по сложности превышает степень подготовленности участников предстоящих соревнований, эту трассу либо несколько упрощают, либо, если необходимое упрощение делает трассу неинтересной, не способствующей популяризации соревнований по ориентированию, приступают к разработке новой трассы.

При подготовке трассы просматривается возможность быстрого передвижения начальника дистанции по трассе для расстановки контролёров, радистов, быстрой маркировки трассы, а также оказания медицинской помощи.

С карты, на которую нанесены только пункты выдачи карт и место старта, делается необходимое количество свето-, фото- или ксерокопий (по числу предполагаемых участников).

Таким образом, на подготовку двух трасс соревнований по ориентированию нужно не менее двух-трёх недель напряжённой работы.

Чтобы исключить предварительное (до начала соревнований) прохождение трассы участниками слёта, маркировка трассы производится непосредственно перед стартом, одновременно с расстановкой контролёров и радистов.

Соревнования по ориентированию на местности целесообразно делать лично-командными. Состав команды шесть человек (трое мужчин и три женщины). Зачёт – по четырём (двое мужчин и две женщины). Большое количество человек в команде значительно увеличит время проведения соревнований, а последнее грозит срывом ряда других мероприятий слёта и превращением слёта в обычные соревнования по ориентированию. Допуск к соревнованиям от одного коллектива более одной команды разрешается главным судьёй соревнований лишь в случае малого количества заявленных команд. Всё сказанное с одинаковым основанием относится и к соревнованиям по туристской технике, и к соревнованиям по прохождению военизированной полосы препятствий.

Контрольное время прохождения дистанции определяется как увеличенное в 1,5 (при участии опытных ориентировщиков) или в 2 раза (для малоопытных участников) время условного победителя соревнований. Время же этого условного победителя исчисляется на основе многолетнего опыта

проведения соревнований из расчёта 10-12 минут на прохождение 1 км дистанции. Поскольку рекомендуемый для подобных слётов километраж трассы соревнований по ориентированию составляет для мужчин - 6 км, для женщин – 4 км, то контрольное время равно: для мужчин  $6 \text{ км} * 12 \text{ минут} * 2 = 144 \text{ минуты}$  (примерно 2 часа 30 минут); для женщин –  $4 \text{ км} * 12 \text{ минут} * 2 = 96 \text{ минут}$  (примерно 1 час 40 минут). Участники, затратившие на прохождение дистанции время, превышающее контрольное, с соревнований снимаются.

Количество контрольных пунктов для подобных соревнований лежит в пределах 5-8 для мужчин и 3-5 для женщин. Конкретное их число зависит от характера дистанции и насыщенности карты, копия которой будет выдана участникам. Поэтому в Положении о соревновании по ориентированию не следует заранее оговаривать точное их количество, т. к. в некоторых случаях это сильно ограничит инициативу начальника дистанции в ущерб спортивности соревнования.

Для обеспечения безопасности начальник дистанции должен особое внимание обращать на качество маркировки дистанции. Если в зимнее время наличие лыжни, как правило, обеспечивает движение лыжника-ориентировщика по трассе соревнований даже при пропусках маркировки на отдельных небольших участках трассы, то в летнее время это грозит участнику сходом с дистанции. Поэтому маркировочные знаки должны устанавливаться примерно через каждые 10 м. Основное правило установки маркировочных знаков: устанавливая следующий знак, член судейской коллегии должен чётко видеть предыдущий.

Соревнования по туристской технике проводятся на небольшом участке пересечённой местности. Они доступны, как правило, большой аудитории зрителей, перед глазами которых развёртывается интересная борьба за скорость, за лучшее техническое исполнение тех или иных приёмов по преодолению естественных (искусственных) препятствий. Для повышения спортивного духа желательно подготовить две параллельные трассы, совершенно равноценные по времени их преодоления.

Организация трассы требует два-три дня. Главное здесь – найти подходящую трассу с компактным расположением препятствий и определить, где, на каком именно участке трассы расположить те или иные этапы.

В программу соревнований могут входить следующие этапы:

- подъём или спуск по крутому склону спортивным способом по верёвке. Желательно иметь протяжённость склона до 20 м при крутизне до  $45^\circ$ ;
- движение по кочкам (кускам перевёрнутого грунта, имеющим размер  $40*40 \text{ см}$ ), расположенным в шахматном порядке на расстоянии 1,8 – 2,0 м друг от друга. Протяжённость этапа 20 – 25 м;
- преодоление водной преграды. Протяжённость на байдарке или на лодке до 300 м, на плоту или на одном бревне до 50 м;

- преодоление оврага, ручья по двум параллельным разновысоким верёвкам (нижняя – для ног, верхняя – для рук). Общая протяжённость до 50 м с обязательным промежуточным закреплением верёвок через каждые 10 – 12 м;

- навесная переправа при разной высоте берегов. Протяжённость до 30 м;

- прохождение бревна с одним закреплённым концом или свободно лежащего бревна. Протяжённость до 5 м;

- перелаз через свободно подвешенное бревно. Высота подвески бревна 120 см, длина бревна 2 м.

В зависимости от состояния погоды, характера рельефа местности, на которой проводится слёт, те или иные этапы подобных соревнований могут быть исключены. В этом случае могут быть добавлены такие этапы, как оказание доврачебной помощи пострадавшему, транспортировка пострадавшего, установка палатки и т. п.

Все этапы трассы соревнований могут проходить как один участник, так и несколько участников (по два-три этапа на каждого).

Трассу соревнований желательно делать кольцевой. Тогда зрители с возвышенных мест и из центральной зоны смогут наблюдать за ходом борьбы на всех этапах соревнования.

Судейская коллегия должна промаркировать места поворотов трассы, а в период проведения соревнований – внимательно следить за тем, чтобы участники не срезали трассу, не допускали срывов или нарушений техники движения и мер безопасности при преодолении того или иного препятствия. Как правило, штрафное время здесь не даётся. Участники, неправильно выполнившие прохождение того или иного этапа, возвращаются к месту его начала для повторного прохождения. Если участник трижды не смог его преодолеть установленным способом, вся команда снимается с соревнований.

Соревнования на военизированной полосе препятствий по своей организации аналогичны соревнованиям по туристской технике и включает в себя следующие этапы:

- преодоление участка под верёвками (по-пластунски), натянутыми на высоте 40-45 см. протяжённость 25-50 м;

- бег по пересечённой местности. Протяжённость до 150 м;

- преодоление вплавь (в одной руке медицинский пакет) водной преграды. Протяжённость 25-50 м;

- стрельба из пневматической винтовки. Дистанция 25м, количество выстрелов 5, стрельба по воздушным шарикам;

- метание гранаты в цель. Дистанция 25 м, количество гранат 3;

- оказание доврачебной помощи и переноска пострадавшего на расстояние до 100 м.

Протяжённость трасс соревнований по туристской технике и на военизированной полосе препятствий составляет от 300 до 600 м.

При насыщенной общей программе слёта соревнования по туристской технике и преодолению военизированной полосы препятствий можно объединить в одно соревнование.

Особое внимание при проведении соревнований следует обратить на обеспечение безопасности участников на таких этапах, как навесная переправа, преодоление водной преграды, стрельба из пневматической винтовки и метание гранаты в цель.

## История развития кафедры физического воспитания и валеологии.

Кафедра физического воспитания и спорта ЛИТМО была создана в 1938 году. С 1943 по 1979 год заведующим кафедры физического воспитания и спорта был Николай Федорович Пашковский. Кафедра физического воспитания и спорта ЛИТМО всегда ставила своей целью дать студентам общую и физическую подготовку, укрепить их здоровье, выявить индивидуальные способности для совершенствования в различных видах спорта.

Каждый студент ЛИТМО хорошо знает, что успехов в науке добьется только тот, кто обладает железным здоровьем, кто развивает в себе силу, быстроту, кто регулярно занимается спортом.

В течение многих лет спортклуб института занимал ведущее место в смотре-конкурсе на лучший коллектив физической культуры среди ВУЗов Ленинграда.

Сборные команды баскетболистов, борцов, шахматистов успешно выступали в соревнованиях на первенство ВУЗов Ленинграда и во Всесоюзных состязаниях. Ряд ведущих спортсменов университета входил и в состав сборных команд спортивных обществ города и Советского Союза.

В университете были воспитаны такие спортсмены, как чемпионка по спортивной гимнастике Т. Манина, призеры международных соревнований и Олимпийских игр. Мастера спорта В. Занин, Е. Городкова, Ю. Поваров, Л. Никитина, Т.Смекалова, Г. Кириленко. Сейчас кафедры физического воспитания и валеологии возглавляет профессор Щедрин Юрий Николаевич.

## Литература.

1. Ганопольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование/ В.Н.Ганопольский.-М.: ФиС, 1987.
2. Ильичев, А.А. Большая энциклопедия выживания, /А.А.Ильичев.- М.:Эксмо-Пресс, 2002.
3. Михайлов, Б.А. Профессионально-прикладной туризм/ Б.А.Михайлов, Ю.Н.Федотов.-СПб.:СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 2002.
4. Усков, А.С. Приактика туристских путешествий. Учебное пособие/ А.С.Усков.-СПб.: Творческий центр «Геос», 1999.
5. Федотова А.А. Основы сетевого планирования и управления в физической культуре и спорте. Учебно-методическое пособие/А.А.Федотова, Ю.Н.Федотов, А.А.Платонова.:СПб.: СПбГУИТМО, 2006.
6. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм. Учебник/Ю.Н.Федотов, И.Е.Востоков.- М.: Советский спорт, 2003.
7. Черныш, Н.В. Энциклопедия выживания/И.В.Черныш.-М.:Айрис-Пресс.2002.
8. Шиманаев В.К. Программа профессионально-прикладной физической подготовки студентов/В.К.Шиманаев.-Л.: ЛГУ им.Г.В.Плеханова, 1985.
9. Штюмер, Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные/Ю.А.Штюмер.-М.:ФиС, 1972.

Оглавление	
Введение	
Глава 1. Туристские походы.....	
1.1 Организация туристских походов.....	
1.2 Личное снаряжение.....	
1.3 Групповое снаряжение.....	
1.4 Специальное снаряжение.....	
1.5 Продукты питания.....	
Глава 2. Туристские соревнования и слеты.....	
2.1 Туристские соревнования.....	
2.2 Туристские слеты.....	
Литература.....	

Анна Александровна Федотова

Туристские походы, соревнования  
и слеты.

Учебно-методическое пособие.

В авторской редакции  
Зав. Редакционно-издательским отделом  
Лицензия ИД № 00408 от 05.11.99  
Подписано к печати 20.01.2007  
Отпечатано на ризографе

Тираж 100

Н.Ф.Гусарова

заказ № 010



**Редакционно-издательский отдел**  
Санкт-Петербургского государственного  
Университета информационных  
технологий, механики и оптики  
197101, Санкт-Петербург, Кронверкский пр.,49