

Утверждаю:
Директор Центра
_____ Н.В. Грушевская
_____ июля 2009 г.

Методические рекомендации по подготовке туристского похода с учащимися

Туристский поход с учащимися (многодневный или однодневный), экскурсия на природу, экспедиционный маршрут, в т.ч. в рамках летнего палаточного лагеря (далее по тексту - поход), должен быть итогом четко организованной, планомерной подготовительной работы. Заблаговременное тщательное планирование тактических действий, всех мероприятий в походе, в т.ч. досуговых, является основой успешного, интересного и безаварийного путешествия.

В туристской практике существует определенная очередность этапов подготовки к походу.

1. Определить задачи (цели) похода. Поход может быть оздоровительным, учебным, спортивным, тренировочным, экологическим, познавательным, комбинированным (спортивные и краеведческие цели) и т.д. Главное, чтобы каждый кандидат в участники похода знал и серьезно осознавал главную цель похода, а не реализовывал в походе только свою личную цель. Например, чрезмерное увлечение личным хобби (ловить, фотографировать бабочек) может сорвать планируемый график движения группы по маршруту.

2. Определить район похода. Район похода выбирается обычно коллективно, исходя из цели похода и времени года. 1-2-х дневные походы (так называемые походы выходного дня), в т.ч. с ночлегом в полевых условиях, предпочтительнее проводить по окрестностям родного города (села, лагеря). Везде есть места для походов с учебной, познавательной, краеведческой целью. Для выбора района проведения похода следует обратиться за консультацией в ближайшую туристскую маршрутно-квалификационную комиссию (МКК).

Избегать планирования походов с учащимися в эпидемически опасных районах по клещевому энцефалиту (особенно в начале лета). Сведения об эпидемичности района похода по инфекционным заболеваниям следует получить в территориальном органе Роспотребнадзора.

3. Сформировать команду. Следует определить состав походной группы исходя из предполагаемой сложности маршрута, или наоборот, планировать сложность похода исходя из фактического туристского опыта кандидатов в поход. Комплектовать группу для похода можно и до определения цели и района путешествия. При комплектовании группы необходимо соблюдать определенные требования, в т.ч. возрастные и по туристскому опыту, изложенные в "Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ".

Оптимальный количественный состав участников в походе, наиболее управляемый, трудоспособный, «транспортабельный» (быстрее преодолеваются сложные препятствия, проще решаются вопросы с подъездами на любом транспорте) – учащихся не менее 6 и не более 15 человек, взрослых участников – не менее двух человек (руководитель, заместитель руководителя).

Руководитель похода выходного дня с учащимися должен быть не моложе 18 лет, руководитель многодневного похода – не моложе 19 лет. Руководитель и заместитель руководителя должны иметь необходимый туристский опыт, квалификацию, снаряжение, соответствующие мероприятию (полевой лагерь, поход, экскурсия); быть годным по состоянию здоровья; пройти инструктаж по мерам безопасности в походе, иметь подготовку по оказанию первой медицинской помощи.

Руководители туристских походов, экспедиций, загородных экскурсий с учащимися (в том числе в рамках летних профильных лагерей) должны иметь действующие документы о

туристской подготовке, соответствующей технической сложности запланированного маршрута и виду туризма. Для проведения 1-2-х-дневного похода, не имеющего сложных технических препятствий, руководитель должен иметь туристскую подготовку не ниже начального уровня («Руководитель походов выходного дня»). Для руководства многодневными походами и экспедициями с учащимися, 1-2-х-дневными маршрутами с категорийными препятствиями - иметь звание «Инструктор детско-юношеского туризма».

Желательно, чтобы участники похода были одной возрастной группы, близки по физической подготовке и интересам, имели сходные туристские знания и навыки, опыт совместных мероприятий, соревнований, способствующих психологической совместности в походе.

При подготовке и проведении похода каждый участник должен отвечать за конкретные дела. Постоянные обязанности (помощник руководителя, завхоз по снаряжению – ремонтный мастер, завхоз по питанию, фотограф, сан.инструктор, краеведы, казначей, метеоролог, летописец-ответственный за дневник и др.) распределяются с учетом подготовленности и склонностей учащихся. Временные (дежурные на один день) обязанности: дежурный командир, костровой, дежурные по кухне (повар), проводник (ведущий, штурман), заготовитель дров и др. – участники во время похода исполняют по очереди.

4. Изучить район путешествия. Любой поход будет интересным и познавательно полезным, если заранее собрать сведения о районе путешествия: краеведческие (интересные краеведческие объекты, памятники природы, культуры); спортивные – определить сложность перевалов, вершин, переправ и порогов на реке и других препятствий, удовлетворяющих планируемую сложность маршрута, способы их безопасного преодоления.

Не следует допускать в походах с учащимися участков первопрохождения (не имея никаких сведений о них или заведомо ранее никем не пройденных). Рекомендуется руководителю (заместителю руководителя) пройти планируемый маршрут до начала похода с учащимися.

5. Разработать маршрут. Разработка маршрута опирается на количество ходовых дней и протяженность маршрута, которую туристы смогут преодолеть за эти дни.

Определение стратегической схемы маршрута: маршрут линейный, кольцевой, или радиально-кольцевой.

Маршрут чертится на картах:

– обзорная карта, масштаб от 1:200000 до 1:500000, с нанесением основного, запасного и аварийного вариантов маршрута похода штриховыми линиями разного цвета со стрелками, основных препятствий (перевалов, вершин, порогов), краеведческих объектов, путей подъезда (выезда) к месту старта (финиша) похода;

– маршрутная карта (маршрутные ленты, схемы), масштаб 1:100000, 1:50000, где отображается топографическая ситуация местности, точки фотосъемки, места ночлегов, локальные препятствия (водопады, перевалы, переправы и т.п.), экскурсионные и др. объекты (таблица условных знаков дается на полях карты).

6. Составить календарный план похода (план-график движения). Образец прилагается (приложение 1). Копия календарного плана остается у администрации образовательного учреждения, организующего поход.

Общая продолжительность загородной экскурсии (прогулки) с учащимися должна составлять 1-4 часа, однодневного туристского похода – до 8 часов. В многодневном туристском походе продолжительность времени в пути на маршруте не должна превышать 6-7 часов в день.

7. Составить список необходимого группового, личного и специального снаряжения (приложение 2).

При подготовке снаряжения следует руководствоваться гигиеническими нормами физической нагрузки школьников в туристском походе.

8. Составить раскладку продуктов на поход (приложение 3). Трудности в организации питания в походе с учащимися заключаются в том, что дети и подростки имеют ограничения (гигиенические нормы) по физическим нагрузкам при переноске груза (приложение 4). Организация питания в походах выходного дня, а также в многодневных походах по населенной местности с развитой торговой сетью – задача простая и легко решаемая.

В однодневные походы (без приготовления горячей пищи) можно брать: сыр, копченую колбасу, отваренное мясо, хлеб, сырые овощи, фрукты, бутерброды, яйца (сваренные вкрутую), воду, умеренно сладкие напитки (чай, кофе, компот – в термосах, пластиковых бутылках). В двухдневных и многодневных походах для приготовления горячей пищи необходимы продукты, обеспечивающие приготовление первого (суп), второго (мясное, овощное, молочное) и третьего блюд.

9. Составить и утвердить директором образовательного учреждения смету расходов на поход.

10. Получить медицинский допуск учащихся в поход школьным (лагерным) врачом.

11. Оформить документацию на поход.

Документом на многодневный поход является маршрутная книжка, выданная команде территориальной (или краевой – при КГБОУ ДОД ККДЮЦ «Центр туризма и краеведения») туристской маршрутно-квалификационной комиссией образовательных учреждений (МКК ОУ); маршрутный лист – на поход выходного дня, выдается учреждением, организующим поход (приложение 5). Маршрутный лист на поход выходного дня с категорийными препятствиями (перевалы, пороги, пещеры и др.) должен предварительно рассматриваться в МКК.

Подготовить и утвердить приказ по учреждению.

12. Составить и утвердить директором образовательного учреждения инструкцию по обеспечению безопасности участников мероприятия. Произвести подробный инструктаж по мерам безопасности при подъездах и на маршруте под роспись каждого участника похода (экспедиции, экскурсии).

13. Решить вопросы подъезда и отъезда, закупить продукты.

14. Зарегистрировать группу в подразделении службы спасения МЧС России.

Туристские группы из г. Красноярска сообщают о расположении палаточного лагеря (маршруте похода, экспедиции), контрольных сроках оперативному дежурному агентства по делам гражданской обороны, чрезвычайных ситуаций и пожарной безопасности (ГО, ЧС и ПБ) Красноярского края письменным сообщением по форме №7 ТССР, факсом: 8(391)211-04-68. При несчастном случае или необходимости снять группу (лагерь) с учета звонить по телефону: 8(391) 211-06-92, 2908-111 (круглые сутки).

Туристские группы, проводящие походы (экспедиции, лагеря) на территории Красноярского края, регистрируют маршруты в подразделениях ФПС (пожарных частях), перечень которых утвердило Главное управление министерства РФ по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (ГО, ЧС и ЛПСБ) по Красноярскому краю приказом № 432 от 28 июля 2009 г. (приложение 6).

Группы, совершающие походы и организующие полевые палаточные лагеря в горах Западного Саяна (хребет Ергаки, Арадан, Борус и др.), Кузнецкого Алатау, должны регистрировать группы в Южно-Сибирском поисково-спасательном подразделении ФГУ СРПСО МЧС России. Следует направить письменное сообщение по установленной форме не позднее, чем за 7 дней до похода (лагеря) или вручить лично по адресу: 655010, г. Абакан, пер. Северный, 1, начальнику ЮСПСП ФГУ СРПСО МЧС России Столбуну Петру Борисовичу, факс: 8(390-2)23-41-81. По прибытии из похода (палаточного лагеря) необходимо обязательно снять группу (лагерь) с учета – в пределах контрольного срока, а также при несчастном случае звонить по телефону: 8(390-2)23-14-61.

Для групп, проводящих туристское мероприятие за пределами края, подразделение службы спасения определяет МКК.

Составитель: Грудинова Л.А., методист КГБОУДОД ККДЮЦ
«Центр туризма и краеведения», Мастер спорта России
по спортивному туризму,
тел. раб. 2-78-42-70

Календарный план похода (образец)

Дата, день пути	Участки маршрута, от - до	км	Характер пути, меры безопасности	Норма скорости, км/час	Ходовое времячас. мин.	Экскурсион. объект, краеведчес-кая деятельность
3.07. 2009г 1-й день	г. Красноярск – ж/д пл. Караульная – хребет Карауль-ненское нагорье – скалы «Мининские Столбы» – тур. приют «Парус»	10 6	Ж/ д (эл/поезд). Грунтовая дорога, тропа. Скалы - н/к категория трудности - осторожность, гимнастич. страховка. Тропа, подъем до 40°.	3 2.5-3	40 мин. 3.00 1.00 1.40	Инструктаж по ТБ, цели, задачи, маршрут похода. Геологический памятник природы – сиенитовые скалы
4.07. 2009г 2-й день	Приют «Парус» – р. Лиственка – р. Енисей – г. Дивногорск – г. Красноярск	12	Тропа, грунтовая дорога. Мост через р. Енисей Соблюдение дисциплины Автобус, ж/д (эл.поезд)	3.5	4.00 1.00	Фенологические наблюдения, экологическая оценка местности. Подведение итогов похода

Всего активными способами передвижения: 2 дня - 28 км

Перечень рекомендуемого туристского снаряжения для похода выходного дня (загородной прогулки, экскурсии) в летний период

Личное снаряжение:

1. Рюкзак (или заплечная сумка, ранец).
2. Накидка (плащ) от дождя, ветра (из полиэтилена, ткани с водоотталкивающей пропиткой);
3. Коврик для сидения (около 30см x 20см – из пенопласта, полиуретана и т.п.).
4. Спортивный костюм (легкий, желательна – х/б). В очень жаркую солнечную погоду – светлая рубашка х/б с длинным рукавом и брюки (не шорты), носки – х/б, без грубых швов. Колготки надевать в походы не рекомендуется (затрудняют оказывать медицинскую помощь при травмировании и потертостях ног, а так же переодевать их в случае намокания).
5. Ботинки туристские или кроссовки – удобные (разношенные, не тесные), с нескользкой подошвой, на низком каблучке. При планировании переправы вброд – запасная обувь (кеды, сандалии спортивные и т.д.).
6. Альпеншток (лыжная палка, крепкая деревянная палка).
7. Запасные вещи (в рюкзаке, в отдельном пакете): носки (без грубых швов) – 1 пара, легкая куртка, платок носовой, перчатки х/б (рукавицы – верхонки с резинками) – для работы с веревками (по программе похода).
8. Головной убор (панама, бейсболка).
9. Очки солнцезащитные.
10. Кружка (желательно металлическая), ложка, нож (зачехленный), спички (в герметической упаковке). Миска эмалированная, из пластика (если планируется готовить горячий обед).
11. Блокнот, карандаши, фломастеры (для путевых записей, рисования); с разрешения руководителя: кино-видео-аппаратура, фотоаппарат, бинокль.
12. Мед.аптечка (бинт стерильный, лейкопластырь, индивидуальные лекарства по мед. показаниям – ношпа, аллергетики и др.), туалетная бумага; салфетки одноразовые, репелленты.
13. Чай, напитки, питьевая вода, в термосе с металлической колбой или в пластиковой бутылке; еда на один – два раза, в зависимости от программы мероприятия: бутерброды, фрукты, овощи. Скоропортящиеся продукты (вареная колбаса, молочные продукты, мясные и рыбные консервы в открытых ранее банках) не употреблять!

Кроме того, для посещения пещер:

- система освещения с запасными батарейками и лампочками, свечи;
- сменная одежда, рукавицы, шапочка шерстяная, каска;
- обувь – непромокаемая, теплая (или на две пары носок), нескользкая, на низком каблуке.

Групповое снаряжение:

1. Компасы - 2, картографический материал (схема маршрута), маршрутный лист, фотоаппараты - 2.
2. Тент групповой (на случай дождя).
3. Медицинская аптечка.
4. Ремонтный набор (нитки, швейные иглы, скотч, изолента, булавки, киперная лента, резина бельевая, сухое горючее, спички, ножницы).
5. Топор (в чехле), пила (в чехле), трос-таган с крючками, котлы, половник, полиэтилен для «стола» (если планируется готовить обед на костре).
6. Веревки, страховочные обвязки, карабины – для организации страховки, в количестве, соответствующем препятствиям и количеству участников, программе практических занятий
7. Приборы, инструменты, оборудование для исследовательских работ (по программе похода), кино-видео-аппаратура, бинокль.

Приложение 3

О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях

*Письмо Министерства образования Российской Федерации
от 11 января 1993 г. №9/32-Ф*

Министерство образования Российской Федерации разъясняет, что при проведении туристских мероприятий (походов, путешествий, слетов, соревнований и др.) следует руководствоваться «Примерным перечнем продуктов питания, рекомендуемых при составлении суточного рациона юного туриста в походах и путешествиях» (прилагается). В случае отсутствия некоторых продуктов разрешается замена продуктами других наименований с увеличением соответственно их количества.

Денежные нормы расходов на питание в туристских мероприятиях устанавливаются руководителями учреждений и организаций, проводящих эти мероприятия, исходя из натуральных норм, по фактическим ценам, складывающимся в регионе их проведения в пределах имеющихся средств.

Заместитель Министра

С.А. БАДМАЕВ

Приложение

Примерный перечень продуктов питания, рекомендуемых при составлении суточного рациона юного туриста в походах и путешествиях

Наименование продуктов	Вес в граммах
1. Хлеб, черный и белый	500
сухари, печенье, галеты, хлебцы хрустящие, мука	200
2. Крупы, макаронные изделия, готовые концентраты каш	100-200
концентраты супов в пакетах,	50
3. Масло сливочное, топленое, растительное	50-60
4. Мясо тушеное, фарш, паштет, печеночный паштет	150
мясо сублимированное	50
5. Сахар	80-100
конфеты, шоколад, халва, мед	70-100
6. Колбаса сырокопченая, грудинка, корейка, сало-шпиг, ветчина, сосиски консервированные	50
7. Рыбопродукты, рыба соленая, консервированная в масле, томате, вяленая, холодного и горячего копчения	50
8. Овощи свежие	100
овощи сухие, сублимированные	50
9. Молоко сухое, сливки сухие	25-35
молоко сгущенное	50

яичный порошок	5
10. Сыр, сыр плавленый, брынза, творог сублимированный,	20-40
11. Фрукты свежие	100
сухофрукты разные; концентрированные кисели, орехи	30
12. Кофе	3
какао-порошок	10
чай	4
13. Специи: перец, горчица, лавровый лист, томат (паста, соус), лук, чеснок, лимонная кислота, крахмал, желатин	30-40
14. Витамин, глюкоза	3
15. Соль	10-12

Приложение 4

Максимальные нормы физической нагрузки для тренированных школьников-туристов в пешеходном походе

(Курилова В.И. Туризм. Учебное пособие. М.: Просвещение, 1988. с.125)

Возраст	Продолжительность, км.	Вес рюкзака	
		мальчики	девочки
В двухдневных походах			
11-12	20	10	7
13-14	24	14	10
15-16	35	18	14
В трехдневных походах и более (в среднем за день)			
11-12	10-12	10	7
13-14	12-15	14	10
15-16	16-18	18	14