

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ по организации и проведению туристского похода с обучающимися**

### **1. Подготовка туристского похода с обучающимися**

Туристский поход, и многодневный и однодневный, экскурсия на природу, экспедиционный маршрут, в т.ч. в рамках летнего лагеря школьников (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.

Желательно, чтобы каждый поход, в т.ч. спортивный, независимо от его продолжительности и трудности, имел свою «изюминку»: на маршруте – интересный, уникальный объект природы; конкретную краеведческую цель (например, поход по живописным местам родного края, осмотр памятников природы, исторических или художественных памятников, посещение музеев, заповедников).

Однако всегда следует помнить о том, что маршрут должен быть логично построен и быть доступным по подготовке и физической нагрузке всем участникам похода, соответствовать по протяженности и сложности, установленным нормативам в зависимости от вида туризма. При этом следует стремиться, чтобы маршрут похода с детьми проходил по наиболее живописным местам, проселочным удобным дорогам и тропам, через несложные горные перевалы, оборудованные переправы, интересные для осмотра населенные пункты.

При планировании похода с детьми следует избегать участков «первопрохождения», не имея достаточной информации о возможных серьезных препятствиях. Сначала сходите по этому маршруту без детей, и только потом – с детьми.

Руководитель похода с учащимися должен иметь туристский опыт, соответствующий виду и сложности запланированного маршрута, а так же подготовку по оказанию первой медицинской помощи. Руководителем технически несложных однодневных походов с обучающимися может быть классный руководитель, учитель-предметник, вожатый лагеря, получивший начальную туристскую подготовку по программе «Руководитель одно-двухдневных походов».

Каждая туристская группа, в которой есть дети и подростки, собираясь в поход, должна руководствоваться Инструкцией по организации и проведению мероприятий в природной среде организованными группами с участием детей на территории Красноярского края, утвержденной мин.образования края 25.02.2025 г. (далее - Инструкция).

При подготовке к походу следует обращаться за консультацией в ближайшую туристскую маршрутно-квалификационную комиссию при образовательной организации (МКК ОО) или в Краевую МКК,

зарегистрировать группу в подразделении Службы спасения МЧС ( ЕДДС в муниципальном районе), в котором планируется маршрут похода (лагеря).

МКК ОУ оказывает квалифицированную методическую и практическую помощь руководителям туристских групп, организаций, проводящих походы:

- по разработке маршрутов, их целесообразности;
- по организации и безопасному проведению похода;
- по награждению учащихся туристскими значками, присвоению им юношеских разрядов по спортивному туризму. Основанием для оформления значков и юношеских разрядов являются маршрутные листы, выданные МКК ОО или образовательным учреждением (на маршруты без препятствий), с отметками на маршруте (штамп, печать любой организации по пути следования).

В туристской практике **существует определенная очередность этапов подготовки к походу**. Предлагаем вариант плана подготовки двухдневного пешеходного похода с учащимися.

**1. Определить цели, задачи похода.** Главное, чтобы каждый кандидат в участники похода знал, серьезно осознал и стремился выполнить главную цель похода, а не реализовывал в походе только свою личную цель. Чрезмерное увлечение личным хобби может сорвать планируемый график движения группы по маршруту.

Обычно в туристских походах ставится одна или несколько целей:

1) оздоровительная: физическое оздоровление (тренировка мышц, закалка, получение запаса бодрости и работоспособности); психологическое оздоровление (снятие напряжения городской жизни, отвлечение от каждодневных забот и переключение с одного круга общения на другой);

2) спортивная и тренировочная: преодоление естественных препятствий и природных трудностей, повышение уровня физической подготовки, повышение спортивной квалификации (сдача нормативов на туристские значки, требования по спортивному туризму);

3) познавательная: разведка новых мест; знакомство с достопримечательностями местности; изучение родного края в историческом, географическом, геологическом направлениях, по местам боевой славы и т.д.;

4) экскурсионная: посетить исторические места; места, связанные с именами выдающихся людей и др.;

5) коммуникационная: встреча с друзьями; знакомство с новыми людьми; обмен мнениями по разным темам; досуг: пение и слушание песен; игры, соревнования, лотереи, викторины, шуточные сценки (на привалах);

6) практическая: общественно-полезная работа, практическая экологическая деятельность; сбор гербариев, коллекций пород и минералов, гидрологические наблюдения и т.п. – по заданиям научных учреждений, музеев; сбор ягод, грибов, орехов; разработка и описание новых туристских маршрутов;

7) эстетическая: общение с природой – живописными ландшафтами и объектами (фантастическими фигурами скал-останцев, «мраморными»

водопадами, хрустально прозрачными родниками и т.д.), животным и растительным миром, их гармоничными сообществами.

**2. Определить район похода.** Район похода выбирается обычно коллективно, исходя из цели похода и времени года. 1-2-х дневные походы (традиционно 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).

**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, изложенные в Инструкции.

Оптимальный количественный состав участников в походе, наиболее управляемый, трудоспособный, «транспортабельный» (быстрее преодолеваются сложные препятствия, проще решаются вопросы с подъездами на любом транспорте) – не более 15 человек, из них - 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.

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

При подготовке и проведении похода каждый участник должен отвечать за конкретные дела. Постоянные обязанности (помощник руководителя, хронометрист, завхоз по снаряжению – ремонтный мастер, завхоз по питанию, фотограф, сан.инструктор, краеведы, казначей, метеоролог, ответственный за дневник и др.) распределяются с учетом подготовленности и склонностей учащихся. Временные (дежурные на один день) обязанности: дежурный командир, костровой, дежурные по кухне (повара), 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, безопасным, 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).

**5. Разработать маршрут.** Разработка маршрута опирается на количество ходовых дней и протяженность маршрута, которую туристы смогут преодолеть за эти дни. Следует учитывать, что загородная прогулка

обычно бывает 1-4 часа; однодневный поход, экскурсия с учащимися – до 8 часов. Нахождение на активной части маршрута в многодневном походе – не более 8 часов в день.

Определение стратегической схемы маршрута: маршрут линейный, кольцевой, или радиальный (с выходом к интересному объекту, историческому памятнику природы: водопад, скала-останец, и т.п.).

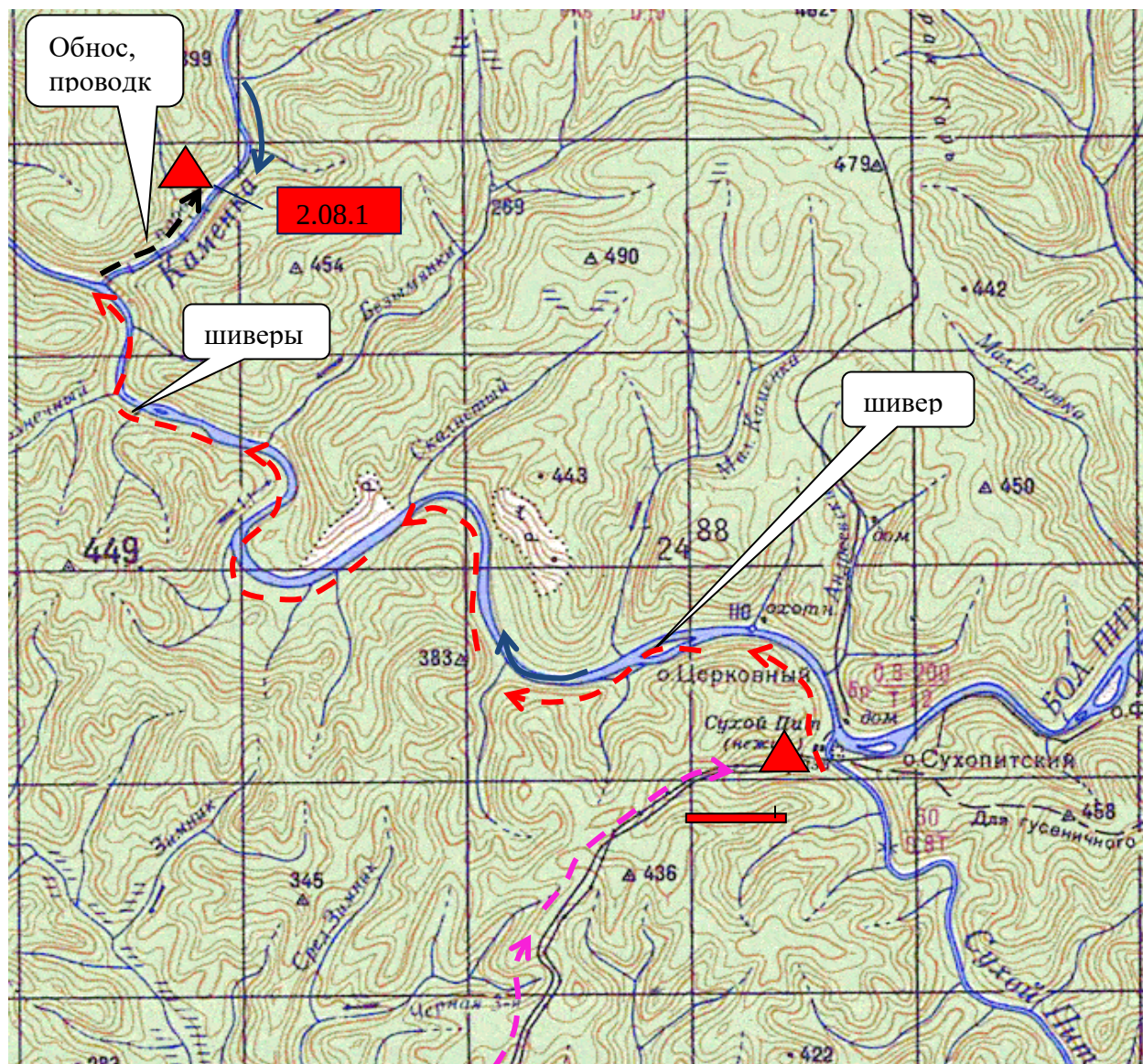


Одно-двухдневный маршрут чертится на картах: обзорная карта, масштаб от 1:200 000 до 1:500 000, с нанесением:

- 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).

Например:



Масштаб: в 1 см около 1.2 км

Условные знаки:

- — — — — ➔ Сплав на катамаранах
- — — — — ➔ Обнос (проводка) судов по берегу
- — — — — ➔ Подъезд к началу маршрута
- 1.08.11 ▲ Даты, места ночлегов

**6. Составить календарный план похода (план-график движения).**

**Образец:**

| Дата, день пути | Участки маршрута, от - до | км | Характер пути, меры безопасности | Норма скорост и, км/час | Ходов. время, час. мин. | Экскурсион. объект, краеведческая деятельность |
|-----------------|---------------------------|----|----------------------------------|-------------------------|-------------------------|------------------------------------------------|
|                 |                           |    |                                  |                         |                         |                                                |

|                                      |                                                                                                                            |                 |                                                                                                                                                                     |              |                                             |                                                                                                                            |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.07.<br><u>2011г</u><br>1-й<br>день | Красноярск-<br>пл.Караульн.<br>-Караульнен.<br>нагорье-<br>«Мининские<br>Столбы» -<br>р.Лиственка-<br><br>приют<br>«Парус» | 10<br><br><br>6 | Ж/ д (эл/поезд).<br><br>Грунт. дорога,<br>тропа.<br>Скалы - н/к<br>кат.трудности -<br>осторожность,<br>гимнастическая<br>страховка,<br>профилактика<br>укуса клещом | 3<br><br>2.5 | 40 мин.<br><br>3.00<br><br>1.00<br><br>1.40 | Инструктаж по<br>ТБ, цели, задачи,<br>маршрут похода.<br><br>Геологический<br>памятник<br>природы -<br>сиенитовые<br>скалы |
| 4.07.<br><u>2011г</u><br>2-й<br>день | Приют «Парус»<br>- р.Лиственка- р.<br>Енисей - г.<br>Дивногорск - г.<br>Красноярск                                         | 12              | Тропа, грунтов.<br>дорога.<br><br>Мост через<br>р.Енисей<br>Соблюдение<br>дисциплины<br>Автобус, ж/д<br>(эл.поезд)                                                  | 3.5          | 4.00<br><br>1.00                            | Фенологические<br>* наблюдения,<br>экологическая<br>оценка<br>местности.<br><br>Подведение<br>итогов похода                |

Всего активными способами передвижения: 2 дня - 28 км

Копия календарного плана остается в администрации образовательного учреждения, организующим поход.

**7. Составить список необходимого группового, личного и специального снаряжения.**

**8. Составить раскладку продуктов на поход.** 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.

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

| №<br>п.п. | Наименование расходов             | Расчет (руб.)          | Сумма<br>(руб.) |
|-----------|-----------------------------------|------------------------|-----------------|
| 1.        | Питание участников и руководителя | 200 руб.*2 дня*15 чел. | 6000            |
| 2.        | Оплата проезда участников         |                        |                 |
| 3.        | Оплата проезда руководителей      |                        |                 |
| 4.        | Внутри маршрутные переезды        |                        |                 |
| 5.        | Приобретение медикаментов         |                        |                 |
| 6.        | Хозяйственные расходы             |                        |                 |
| 7.        | Экскурсионные расходы             |                        |                 |
| 8.        | Непредвиденные расходы            |                        |                 |

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

**11. Оформить документацию на поход.**

Документом на многодневный поход является маршрутная книжка или маршрутный лист на 1-2-х дневный поход с категорийными препятствиями,

выданная команде территориальной туристской маршрутно-квалификационной комиссией образовательных организаций (МКК ОО); маршрутный лист на 1-2-дневный поход без категорийных препятствий, выдается учреждением, организующим поход.

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 МЧС России.**

В Красноярском крае – в ГУ МЧС России по Красноярскому краю, онлайн.

Группы, совершающие походы и организующие полевые лагеря на территории республики Хакасия (в т.ч. хребет Борус, Кузнецкий Алатау) должны регистрировать группы в ГУ МЧС по республике Хакасия.

По прибытии из похода (палаточного лагеря) нужно обязательно снять группу (лагерь) с учета в ГУ МЧС – в пределах контрольного срока, по указанному телефону!

## **2. Проведение туристского похода с обучающимися**

### **а/ Техника и тактика движения на маршруте**

Чтобы в походе экономно расходовать силы, избежать травм и перегрузки сердца, турист должен приучить себя всегда применять основные правила техники, тактики, мер безопасности при движении и по торной тропе, и по горному рельефу, и по труднопроходимой тайге.

При правильной технике ходьбы турист двигается ритмично, т.е. делает шаги примерно одинаковой длины, ступая примерно с одинаковой частотой. Ритмичность движения помогает правильной работе сердца, дыхательных и других органов и систем организма. Вдох и выдох должны следовать ритмично, через определенное количество шагов.

Скорость должна быть такова, чтобы при движении с рюкзаком сердце работало ровно, несколько чаще нормального. Равномерность скорости движения контролируется работой пульса. У хорошо тренированного туриста пульс должен возвращаться к норме через 5-6 минут после остановки, у менее тренированного – через 8-10 минут. Как правило, при движении по ровному месту с рюкзаком скорость достигает 3.5 – 4 км/час, а при движении по лесу, кустарнику, болоту, на крутых участках темп снижается на одну треть, а иногда и больше. На подъемах шаг становится короче, скорость замедляется. Движение совершается медленно, плавно, тяжесть тела постепенно переносится с одной ноги на другую.

По пересеченной местности следует идти со слегка согнутыми коленями. В момент, когда ступня отрывается от земли и нога делает шаг вперед, ее мышцы надо максимально расслабить. Тогда движение ноги в воздухе после толчка о землю совершается главным образом за счет инерции. Когда нога

опускается на землю, мышцы вновь напрягаются, причем ступню надо ставить на подошву, а не на ранты, чтобы не потянуть связок голеностопного сустава. Если мышцы ног во время ходьбы на большие расстояния постоянно напряжены, усталость ног наступает быстрее.

На крутых участках подъема следует периодически останавливаться с рюкзаком на одну-две минуты, чтобы успокоить сердце и перенести тяжесть рюкзака целиком на спину, дав отдых плечам. Отдыхают в наклонном положении, упираясь ладонями выше колен. На сложных участках маршрута следует ограничить разговоры, чтобы не сбивать ритма дыхания.

В опасных местах организуют страховку веревкой через стволы деревьев, скальные выступы, а также через плечо или поясницу.

### ***Техника движения по тропам***

По горной тропе группа движется компактной колонной по одному с интервалом около 1.5-2м. По ровной поверхности передвигаются в ровном темпе, замедленном в начале и конце каждого перехода. Ступни ног почти параллельны, нога ставится на пятку с «перекачиванием» на носок к началу следующего шага. Небольшие возвышенности и ямы следует обходить, камни и стволы деревьев – перешагивать. Альпеншток\* (лыжная палка) переносится в одной руке «в походном положении»; на участках, где возможна потеря равновесия, - в двух руках в «положении самостраховки» или в качестве дополнительной опоры.

Поднимаясь по склону, сгибают в колене ногу, на землю ставят сразу всю ступню. Для лучшего сцепления подошвы ботинка с грунтом носки несколько разворачивают в стороны. Небольшие камни, лежащие на пути, если возможно, лучше обойти или перешагнуть через них.

На некрутых спусках ногу ставят, почти не сгибая. Шаг можно делать пошире. Туловище несколько откидывают назад.

Спускаться по торной тропе с легким рюкзаком лучше в быстром темпе, на крутых участках – зигзагом, с самостраховкой альпенштоком (палкой – треккинговой, лыжной).

### ***Техника движения по чащам***

При движении по лесным зарослям, среди таежных завалов нужно защищать тело, руки и ноги одеждой из крепкой ткани (капрона, брезента). Идти внимательно, чтобы не упасть в яму, не повредить лица и глаз о сучья и ветви, следить за идущим впереди, уклоняясь от ветвей. Стараться, чтобы ветка, отклоненная собственным движением, не ударила идущего сзади.

Можно продвигаться по толстым, не гнилым стволам деревьев, лежащим на земле. При преодолении дерева, лежащего поперек тропы, следует перешагивать (перелазить) через препятствие, а не наступать на него и не спрыгивать с дерева.

### ***Техника движения по травянистым склонам***

Движение по травянистым склонам требует большого внимания. Травянистые склоны обычно преодолевают по звериным тропам, местам с редкой растительностью. При движении по травянистым склонам следует использовать для опоры выступающие, прочно лежащие камни, кочки и др. неровности рельефа. На крутых склонах избегать участков густой травы и мелкого кустарника. Необходима обувь на рифленой нескользкой подошве.

Для набора высоты туристы движутся прямо наверх, либо крутыми короткими зигзагами, либо делают длинные пологие траверсы. При подъеме серпантином (зигзагом) – ноги ставят на всю ступню «полуелочкой»: верхняя нога – горизонтально, нижняя – слегка развернув носком вниз по склону, нагружая внутренний рант. Поднимаясь «в лоб» ноги ставят всей подошвой, ступни – на некрутом склоне параллельно, с увеличением крутизны склона носки ног при подъеме разворачивают «елочкой».

При спуске прямо вниз по некрутому склону ступни ставят параллельно с преимущественной нагрузкой на пятки, передвигаются спиной к склону быстрыми, короткими пружинистыми шагами, слегка согнув колени (но не бегом). По крутому склону спускаются боком, наискось или серпантином, ноги ставят «полуелочкой».

### ***Техника движения по осыпям***

Осыпные склоны проходят группой с минимальными интервалами между участниками.

При движении по осыпи тело во избежание порезов и ранений об острые грани камней должно быть закрыто штормовой курткой и брюками. Движение по осыпям сопряжено с опасностью камнепадов. Легче и безопаснее двигаться по осыпи из слежавшихся крупных камней, по которым можно подниматься или спускаться, как по ступенькам. Ногу надо ставить на камень ближе к склону, чтобы не нарушать устойчивости камня-опоры. Подъем по прочной осыпи совершается прямо вверх или, с возрастанием крутизны, небольшими зигзагами (серпантином) по наиболее безопасным и удобным местам. Спускаются наискось или прямо вниз.

Движение по крупной осыпи осуществляют, переступая с одного камня на другой, меняя темп с целью максимального использования инерции тела с рюкзаком и избегая больших прыжков. При спуске и подъеме надо ставить ноги на края камней, ближе к склону. Не следует использовать камни и плиты, имеющие значительный уклон, а также наступать на острые грани камней.

По непрочным лежащим камням средней величины («живой» осыпи) надо идти осторожно, избегать резких движений, чтобы не вызвать камнепада.

Каждый стронутый камень должен быть тут же задержан идущим ниже, иначе камень, катясь по осыпи, наберет опасную скорость. Если камень не удалось задержать или кто-нибудь увидел летящий сверху камень, надо предупредить участников восхождения возгласом «камень!», достаточно громко и четко, но без панических интонаций. Следя за полетом камня, можно избежать опасности, отступив в сторону или прижавшись к вертикальной скале (большому камню). От мелких камней на открытом месте можно защититься рюкзаком, поднятым над головой.

Двигаясь серпантином (зигзагами), надо следить за тем, чтобы не оказаться над другими участниками или ниже их. Для этого, пройдя участок серпантина, следует подождать прохождения товарищей, идущих ниже или выше, в безопасном от камнепада месте.

Осыпь из мелких, сползающих при каждом шаге, камней пересекают осторожно, с самостраховкой альпенштоком. Ступни ног рекомендуется ставить параллельно. При движении ногу постепенным нажатием углубляют в склон до прекращения сползания осыпи, после чего на нее переносят основной вес тела.

Спускаются мелкими шагами, ставя ступни параллельно с акцентом на пятку. При спуске ноги не должны слишком глубоко увязать в осыпи. Для этого чаще делают переступания с ноги на ногу.

В туман и дождь опасность камнепадов резко увеличивается. В таких условиях идти на осыпь нельзя, а оказавшись на ней во время дождя, непрочно лежащие камни надо укреплять, откидывать в сторону или предупреждать, чтобы идущие сзади на них не наступали и за них не держались, словами: «Живой камень!».

## **б/ Организация туристского быта**

Важно не только пройти маршрут, но и получить от этого удовольствие. Нужно следить за самочувствием как своим, так и других членов группы, вовремя останавливаться для отдыха, уметь правильно организовать ночлег для полного восстановления сил.

Это одна из составляющих обеспечения безопасного прохождения маршрута. В походах необходимо делать остановки, привалы. Привалы бывают нескольких видов:

1. Технологический (подгоночный) привал – это первый привал на маршруте каждого дня, целесообразно сделать через 15-20 мин. после выхода группы на маршрут. Делается для того, чтобы обнаружить недостатки в подборе одежды (слишком жарко или холодно идти) и обуви, укладке рюкзака, и немедленно их устранить.

2. Восстановительные привалы. 5-10 минутные привалы устраиваются через определенный интервал движения (30-50 минут в зависимости от рельефа). Делается для восстановления физических сил участников похода. Во время движения в горах или по холмистой местности привалы делаются чаще, чем по равнине. Для привала выбираются места, закрытые от ветра и палящего солнца; по возможности у поваленных деревьев, на которые можно сесть. На привале не следует резвиться, играть в активные игры. Привал – это время отдыха.

3. Обеденный привал. Для организации обеденного привала требуется наличие воды и дров. Если место не было определено заранее, до начала похода, то следует его начинать искать после последнего предобеденного восстановительного привала. Если нет уверенности, что на маршруте встретятся источники питьевой воды, нужно заранее набрать воду и сделать привал в подходящем месте. В хорошую погоду обеденный привал используется для просушки и приведения в порядок одежды и снаряжения, для обработки путевых записей. При плохой погоде время обеденного привала можно сократить.

Следует помнить, что на любом привале нужно бережно относиться к окружающей среде.

Выбор места для ночлега начинается, как и для обеденного привала, на последнем переходе. Разбивать бивак группа должна не позднее, чем за 1,5 – 2 часа до наступления темноты, иначе готовить ужин и ставить палатки придется при свете фонариков. Желательно использовать старые места стоянок и старые кострища.

Для выбора правильного и безопасного места для бивака следует знать следующие требования:

1. Безопасность – нельзя выбирать место вблизи населенных пунктов, больших дорог, нефтехранилищ, складов, под высоковольтными линиями. Нельзя разбивать бивак у одиноко стоящих деревьев, на вершине холма (на случай грозы), под ЛЭП; нельзя разбивать бивак рядом с сухими, наклонившимися, подрубленными или подгнившими деревьями, которые могут рухнуть в случае сильного ветра; нельзя разбивать бивак на низком берегу реки, на острове, чтобы в случае дождей поднявшийся уровень воды не представлял для лагеря угрозу. Следует учитывать отсутствие опасности камнепадов и обвалов со склонов, наличие удобных подходов к воде.

При организации ночлега в населенном пункте необходимо заблаговременно согласовать место ночлега с местными органами муниципальной власти, школой и т.п.

2. Вода – без нее не обойтись, она должна быть чистой, проточной, вытекать не из населенного пункта. Идеально, если это родник.

3. Дрова – в районе места расположения бивака должно быть достаточное количество дров для костра. Или нести с собой газовую плиту (горелку) и баллоны.

4. Комфортность – достаточно ровная и сухая площадка, красивая панорама, освещенность утренним солнцем, продуваемость поляны (спасение от комаров и гнуса).

Итак, мы нашли идеальное место для бивака: красивая сухая поляна, недалеко от реки и с достаточным количеством дров. Следующие действия: спланировать бивак и начать бивачные работы. К бивачным работам относятся установка палаток, оборудование мест для умывания и забора воды, ямы-холодильника, ямы для несгораемого мусора, туалетов, сооружение костра, заготовка дров, организация сушки одежды и обуви, уборка бивака. Следует понимать, чем быстрее и организованней выполняются все работы по обустройству бивака, тем больше времени остается для отдыха и общения.

Организацию бивачных работ руководитель должен продумать заранее. Главное, необходимо обеспечить ребятам широкий фронт работ, т. е. сделать так, чтобы максимально возможное число дел выполнялось параллельно.

Первым делом все снимают рюкзаки в одном месте. Затем выбирается место под костер, где дежурные повара оборудуют кострище, место для дров, и место для приготовления пищи. В случае приближения дождя в первую очередь ставятся палатки, а рюкзаки накрывают полиэтиленовыми пленками. Затем все, кроме дежурных, уходят за дровами для костра. Только после того, как у костра будет достаточное для приготовления ужина количество дров, половину группы можно оставить в лагере для установки палаток, а другую половину отправить собирать дрова для приготовления завтрака.

Установка палатки – дело ответственное, ведь от этого зависит крепкий сон и полноценный отдых перед следующим ходовым днем. Палатки ставятся на сухом, возвышенном, защищенном от ветра месте; при большом скоплении комаров, гнуса, наоборот, на хорошо продуваемом ветром месте. Палатки ставятся группой, расстояние между ними 1,5-2 метра. Место разведения костра должно находиться на расстоянии не менее 50 метров от крайней палатки.

(согласно ППБ 101-89 от 18.06.2003 г.). Перед установкой палатки надо очистить место от сучков, шишек, камней; постараться заровнять ямки. По периметру палатки нужно вырыть небольшой ровчик, чтобы в случае дождя вода стекала не под палатку. При установке палатки следует обратить внимание на натяжение скатов крыши. Колышки втыкают в землю с небольшим наклоном (в противоположенную сторону от растяжек). Чтобы колышки не потерялись, не стоит их раскидывать, а следует убрать в одно место (чтобы колышки было видно хорошо в траве к ним можно привязать яркую тряпочку).

После установки палаток следует заняться оборудованием ямы для несгораемого мусора. Яма выкапывается на расстоянии не менее 30 метров от костра и жилья. Следует по мере выбрасывания отходов присыпать яму землей. Следует помнить, что пустые консервные банки сначала обжигаются в костре, затем сминаются топором и закапываются. Такая банка сгниет уже через год, не обожженная банка будет лежать 5-7 лет. Определяется место для забора воды, мытья посуды, умывания, стирки. Для портящихся продуктов у воды сооружается яма-холодильник. Сверху делается крыша-скат для защиты от дождя.

В противоположных сторонах от лагеря строятся туалеты (для мальчиков и девочек). Самый простой вариант – из непрозрачного полиэтилена, который перед уходом из лагеря можно сжечь. Туалеты должны располагаться на расстоянии не менее 35 метров от жилой зоны и кухни и не менее 50 метров от места водозабора. (Согласно санитарным требованиям).

Нужно не забывать об оборудовании мест для приема пищи и мест для сушки одежды. Для приема пищи место оборудуется следующим образом: несколько бревен укладываются квадратом друг на друга, либо ставятся на чурбачки. В середине такого квадрата делается столик, а сверху натягивается тент от дождя, от солнца. Такое же сооружение можно сделать у костра, чтобы было удобно греться и общаться. При ясной погоде сушку одежды можно организовать, натянув веревку между деревьями. Если следует произвести сушку вещей у костра, то нужно следить за вещами не отходя, иначе они могут сгореть. Не следует сушить вещи во время приготовления еды, чтобы не мешать дежурным и не сварить носок. Лучше развести еще один костер.

Несколько подробнее о безопасности дежурных у костра. Они должны работать в брюках, обуви, рукавицах; костровое устройство для подвески котлов (рогульки, перекладки, трос) должны быть надежными. Дежурные должны быть внимательными и аккуратными при снятии котлов с огня, при раздаче горячей пищи, пользоваться длинным половником, ставить посуду с горячей пищей только в то место, где на нее не могут наступить люди.

Вечером дежурные получают продукты для приготовления завтрака, готовят на утро растопку для костра, наколотые дрова, чтобы утром, до общего подъема лагеря, заниматься костром бесшумно. На ночь дрова надо накрыть полиэтиленом, а растопку убрать под тент.

Все бивачные работы нужно заканчивать до ужина. Ребятам можно стимулировать, внеся дух соревнования в выполнение бивачных работ. В учебно-тренировочных походах, на туристских слетах все виды бивачных работ (выбор места, качество установки палаток, работа у костра, обеспечение безопасности, охрана природы) оцениваются судейской коллегией.

Перед тем как группа покинет бивак, да и любой привал, необходимо привести в порядок поляну, на которой группа отдыхала. После ухода туристов она должна быть чище, чем до их прихода (это одна из туристских заповедей).

Туристы должны с первых тренировочных выходов усвоить следующие правила:

- кострище заложить снятым дерном и залить водой;
- очистить место бивака от мусора, все, что горит (бумага, щепки и т.п.) сжечь;
- остатки дров сложить аккуратно под деревом, ими воспользуются другие туристы;
- засыпать землей мусорную яму, туалеты, яму-холодильник.

Перед выходом на маршрут ответственное лицо (помощник руководителя, эколог) должен еще раз осмотреть территорию стоянки – все ли сделано по снятию бивака, не оставлено ли какое снаряжение.

### ***Правила разведения костра. Типы костров.***

Вряд ли даже в однодневном походе группа обойдется без костра. Иногда его разводят хотя бы для того, чтобы полюбоваться его пламенем. Действительно, костер обладает большой притягательной силой. Но в походе он в первую очередь необходим как источник тепла, без которого невозможно ни приготовить пищу, ни обогреться, ни просушить одежду.

Определяя место для костра, следует руководствоваться правилами противопожарной безопасности. Нельзя разводить костер в зоне хвойного молодняка, среди сухостойных деревьев, высокой сухой травы, тростника. Земля под костром сильно прогревается, поэтому не следует разводить костер ближе чем, в 5-6 метрах от деревьев кустарников. Место для костра надо очистить от сухой травы, листвы. Для надежности можно обложить костер камнями. Но следует иметь в виду, что некоторые камни при сильном нагреве лопаются и могут стать причиной травмы.

Если группа пользуется тросиком, его натягивают между двумя деревьями, отстоящими друг от друга на 4-6 метров (костер будет в середине). Если есть старое кострище - костер надо оборудовать в нем. При разведении костра на лугу, опушке, на траве в лесу следует предварительно снять дерн, сложить его в стороне. Перед уходом с бивака положить дерн на место, полить водой.

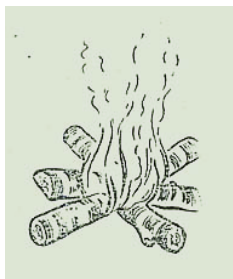
Зимой, если снег неглубокий, его разгребают и разводят костер на земле. При глубоком снеге можно сделать вначале настил из сырых бревен, жердей и на нем разводить костер, иначе снег под костром растает и он провалится до земли.

### ***Туристы используют типы костров:***



1. «Колодец» – один из жарких костров, удобен для приготовления пищи, обогрева и сушки одежды. Он обеспечивает хороший доступ воздуха к огню, и поленья обычно горят равномерно по всей длине.

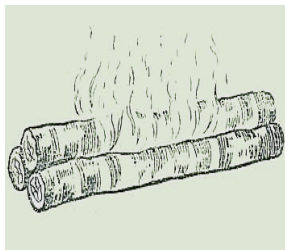
2. «Шалаш» предназначен главным образом для варки пищи для небольшой группы и освещения бивака. Поленья укладывают на угли наклонно к центру. При этом они частично опираются друг на друга. При такой конструкции костра дрова догорают в основном в своей верхней части, но зато пламя получается мощным, жарким и концентрированным. Этот тип костра выгоден, если нужно вскипятить воду или быстро приготовить что-нибудь в одном котле или чайнике.



3. «Звездный» – экономный, долго горящий костер. Поленья укладывают веером на груды углей с нескольких сторон по радиусам от центра. Горение происходит преимущественно в центре и по мере сгорания дров их продвигают ближе к центру.



4. «Таежный» предназначен для приготовления пищи для большой группы, сушки вещей, а также для ночлега. Он используется тогда, когда необходимо приготовить еду в дождь.



5. «Нодья». Используют для обогрева, приготовления пищи для большой группы, для поддержания огня во время ночевки. Такой костер длительного действия складывается из трех больших бревен длиной 2-2,5 м. Применяют такой костер для ночевки на снегу без палаток.

### **в/ Питание в походе с обучающимися**

Организация питания в одно-двухдневных походах, а также в многодневных походах по родному краю, по населенной местности с развитой торговой сетью – задача простая и легко решаемая.

На 1-2 дня можно брать не только натуральные продукты, содержащие значительное количество воды (сыр, копченую колбасу, сгущенное молоко, хлеб, сырые овощи, фрукты), но и заранее приготовленные бутерброды, сваренные вкрутую яйца, отваренное мясо, залитые в термосы чай, кофе, компот.

В однодневном походе вообще можно обойтись без приготовления пищи. Во время обеденного привала заниматься выбором бивака, его организацией, разжиганием костра лучше лишь в учебных целях. В двухдневном походе удобный бивак и приготовление горячей пищи необходимы для сохранения нормальной работоспособности участников. В двухдневных и многодневных походах для приготовления горячей пищи необходимы продукты, обеспечивающие приготовление первого (суп), второго (мясное, овощное, молочное) и третьего блюд.

Ускорение приготовления пищи достигается разными способами, в том числе использованием суповых концентратов, круп быстрого приготовления (каши в пакетах или брикетах), консервированного мяса (мясная тушенка промышленного приготовления).

Упаковывать и расфасовывать продукты следует согласно меню, которое составляется заранее на все дни похода. Для удобства можно расфасовывать продукты на каждый день, подписывая, на мешочках, что в них лежит.

Следует организовать учет распределения продуктов между участниками похода и четкий контроль за их расходом. Такой учет ведет завхоз по питанию.

Хлеб может храниться летом, не плесневея, от 3 до 7 дней, осенью – до 10 дней. В многодневных походах следует использовать сухари.

Сыпучие продукты удобно хранить в холщевых или капроновых мешочках, либо в пластиковой таре.

Витамины. Пища туристов, особенно юных, должна быть витаминизированной, поэтому во время летних походов предусматривается закупка фруктов и овощей на маршруте. В зимних походах источниками витаминов могут быть сухофрукты, мед.

**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           |
| 2.  | Сухари, печенье, галеты, хлебцы хрустящие, мука                                                      | 200           |
| 3.  | Крупы, макаронные изделия, готовые концентраты каш                                                   | 100-200       |
| 4.  | Концентраты супов в пакетах                                                                          | 50            |
| 5.  | Масло сливочное, топленое, растительное                                                              | 50-60         |
| 6.  | Мясо тушенное, фарш, паштет, печеночный паштет                                                       | 150           |
| 7.  | Мясо сублимированное                                                                                 | 50            |
| 8.  | Сахар                                                                                                | 80-100        |
| 9.  | Конфеты, шоколад, халва, мед                                                                         | 70-100        |
| 10. | Колбаса сырокопченая, грудинка, корейка, сало-шпиг, ветчина, сосиски консервированные                | 50            |
| 11. | Рыбoproductы, рыба соленая, консервированная в масле, томате, вяленая, холодного и горячего копчения | 50            |
| 12. | Овощи свежие                                                                                         | 100           |
| 13. | Овощи сухие, сублимированные                                                                         | 50            |
| 14. | Молоко сухое, сливки сухие                                                                           | 25-35         |
| 15. | Молоко сгущенное                                                                                     | 50            |

|     |                                                                                                                   |       |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 16. | Яичный порошок                                                                                                    | 5     |
| 17. | Сыр, сыр плавленый, брынза, творог<br>сублимированный                                                             | 20-40 |
| 18. | Фрукты свежие                                                                                                     | 100   |
| 19. | Сухофрукты разные; концентрированные кисели,<br>орехи, сухой ягодный сок                                          | 30    |
| 20. | Кофе                                                                                                              | 3     |
| 21. | Какао-порошок                                                                                                     | 10    |
| 22. | Чай                                                                                                               | 4     |
| 23. | Специи: перец, горчица, лавровый лист, томат (паста,<br>соус), лук, чеснок, лимонная кислота, крахмал,<br>желатин | 30-40 |
| 24. | Витамин, глюкоза                                                                                                  | 3     |
| 25. | Соль                                                                                                              | 10-12 |

В целях профилактики возникновения и распространения инфекционных заболеваний и массовых отравлений в питании детей в палаточных лагерях запрещается использовать:

- пищевые продукты с истекшими сроками годности и признаками недоброкачества;
- остатки пищи от предыдущего приема и пищу, приготовленную накануне;
- плодоовощную продукцию с признаками порчи и гнили;
- мясо, субпродукты всех видов сельскохозяйственных животных, рыбу, не прошедшие ветеринарный контроль; консервы из мяса свинины; консервы мясные, выработанные в соответствии с ТУ;
- субпродукты, кроме печени, языка, сердца; мясо диких животных, отловленную рыбу;
- консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, «хлопуши», банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток;
- крупу, сухофрукты и другие продукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями;
- пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления;
- кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты);
- зельцы, изделия из мясной обреси, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы;
- творог, сметану, не прошедшие термическую обработку; простоквашу – «самоквас»;
- грибы и продукты, из них приготовленные (кулинарные изделия);
- молоко и молочные продукты из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных, а также не прошедшие первичную обработку и пастеризацию;
- блюда, изготовленные из сырых мяса, рыбы, не прошедших тепловую обработку;

- запеканки (мясные, рыбные, творожные, крупяные); жареные во фритюре пищевые продукты и изделия;
- блины, оладьи; изделия из рубленного мяса и рыбы, приготовленные в условиях туристического лагеря;
- уксус, горчицу, хрен, перец острый (красный, черный) и другие острые (жгучие) приправы;
- острые соусы, кетчупы, майонез, маринованные овощи и фрукты, в том числе в виде салатов;
- кофе натуральный; тонизирующие, в том числе энергетические напитки, алкоголь;
- кулинарные жиры, маргарин и другие гидрогенизированные жиры; ядро абрикосовой косточки, арахис;
- молочные продукты и мороженое на основе растительных жиров;
- кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%);
- заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди;
- холодные напитки и морсы, без термической обработки, из плодово-ягодного сырья;
- окрошки и холодные супы; макароны по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленным яйцом;
- паштеты, за исключением консервированных промышленным способом; блинчики с мясом и с творогом.

Рекомендуется использовать овощи, фрукты только после термической обработки, изготавливать компоты из сухофруктов.

Методические рекомендации составила  
Грудинова Л.А., 2020 г. Правки- 2025 г.