

The background of the slide is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

# ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТИЧЕСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ, ТУРИСТСКИХ СЛЁТОВ

ТОПОРОВОЙ ДАРЬИ 1К-4

Туристская деятельность способствует формированию активной жизненной позиции молодого человека. Туризм - исключительно ценное средство физического воспитания и активного отдыха человека на природе. В туристских походах участники закаляют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и другие физические качества, приобретают прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий.

Особые условия туристской деятельности способствуют воспитанию нравственных качеств личности: взаимоподдержки, взаимовыручки, организованности и дисциплины, принципиальности, чуткости и внимания к товарищам, смелости, стойкости и мужества, чувства долга и ответственности, высоких организаторских качеств.

### Виды и формы туризма

Современный туризм в нашей стране представляют следующие основные виды: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеологический, автомобильный и мотоциклетный. В практике туризма также сочетаются несколько видов туризма в одном походе (например, часть похода учащиеся плывут на байдарках, а часть маршрута проходят на велосипедах). Такой смешанный вид туризма называется комбинированным (велобайдарочный). Из всего многообразия видов туризма наиболее доступны пешеходный и лыжный.

Пешие походы и путешествия не требуют дополнительных средств передвижения (лыжный, водный, велосипедный и т. д.), специального снаряжения (горный и спелеологический) и совершаются в основном в бесснежные периоды года.

Для обеспечения непрерывности занятий туризмом, зимой переходят на лыжный туризм. Любой туристский поход на лыжах предъявляет к его участникам серьезные требования. В лыжном походе кроме большой физической нагрузки на организм туриста оказывают воздействие низкая температура воздуха, резкая неожиданная смена погоды; усложняют движение различные состояния (характер) снежного покрова, повышенная скорость на спусках и прочее. Кроме того, сами средства передвижения - лыжи - требуют тщательного ухода, ремонта. Особое внимание заслуживает лишь одно снаряжение туриста - лыжные

При проведении водного похода чаще всего пользуются разборными байдарками. Их удобно хранить, переносить за плечами к озеру или реке, по которой пройдет маршрут похода.

Походы могут быть одно-, двух- и трехдневными. Иногда такие походы называют походами выходного дня. Путешествия - это многодневные походы. Походы и путешествия могут быть ближними и дальними, т.е. их маршруты могут проходить по территории родного края (ближние) или выходить за его пределы, проходить по другим областям и регионам страны (дальние).

Путешествия, носящие спортивный характер, подразделяются на пять категорий сложности. Их сложность определяется протяженностью маршрута, количеством и характером препятствий, а также иными факторами, характерными для данного вида туризма

Туристское снаряжение и оборудование

К снаряжению относятся предметы, которые туристы берут с собой, чтобы создать условия максимальной безопасности при прохождении маршрута, определенного комфорта в походе и возможности успешно выполнить стоящие перед ними задачи.

Снаряжение должно быть легким и прочным, допускающим возможность его эксплуатации в условиях холода, жары, большой влажности и т. д.

Снаряжение подразделяется на личное и групповое. Личное используется участником похода и служит для его личных нужд. Групповое снаряжение служит для нужд группы в целом.

Наиболее удобны для пользования в походе палатки вместимостью до четырех человек. Предпочтение надо отдать рюкзакам, изготовленным из крепкой плотной ткани, имеющим вшивное дно прямоугольной или овальной формы, широкие плечевые ремни, широкие карманы и широкий клапан-крышку. Из спальных мешков особенно удобны мешки с застежкой-молнией, раскладывающиеся, как одеяло. В холодное время года такие мешки можно состыковать молниями и сделать «коллективными» на 2-3 человека, что создает возможность лучшего взаимного обогрева участников похода. Наилучший вариант групповой посуды - комплект из 3-4 ведер с овальным (бомбовидным) дном, вставляемых одно в другое. К кухонным костровым принадлежностям относятся также разливальные ложки (половники), мешалки с длинной ручкой, столовая

Туристские ботинки - наиболее удобная в походе обувь. Они должны быть на размер больше и свободно надеваться на два носка: простой и шерстяной.

Очень важно уметь правильно укладывать вещи в рюкзак: уложить к спине мягкие вещи (спальный мешок, куртку, свитер) так, чтобы они образовали внизу мягкий валик; далее положить вниз к спине тяжелые вещи. Поверх тяжелых вещей уложить все остальное так, чтобы рюкзак вытягивался вверх, а не приобрел форму шара. На самый верх положить вещи, которые могут понадобиться в дороге или на ближайшем привале. Ответственный за снаряжение в походе распределяет все хозяйственные принадлежности и следит за их сохранностью.

Руки у туриста должны быть свободными, в них могут быть только альпеншток, обычная палка, ледоруб.  
Проведение туристского похода

Правильный выбор режима движения, рациональное распределение своих сил, овладение способами передвижения по различной местности и приемами преодоления препятствий - все это дает возможность успешно и безопасно пройти намеченный маршрут.

Режим дня должен обеспечивать определенную ритмичность в чередовании нагрузок и отдыха, необходимого для восстановления сил. Режим движения зависит от рельефа местности, сезона, погодных и других условий. В первую половину дня рекомендуется преодолевать не более 60% суточного перехода. Разделив дневной переход на равномерные отрезки, турист успевает до обеда пройти четыре-шесть участков маршрута, а после обеда и отдыха - еще два-три. Продолжительность обеда, послеобеденный отдых, экскурсионно-краеведческая работа в послеобеденный период могут занять не менее 3-5 часов.

Если стоит жаркая погода, следует выходить на маршрут в 6-7 часов утра, а значит, раньше подниматься после сна. В 10-11 часов заканчиваются переходы первой половины дня. Переходы второй половины дня рекомендуется начинать после того, как спадет жара, обычно не раньше 18 часов. Ранние подъемы и выходы на маршрут выгодны и в горах, где в утренние часы вода в реках еще не поднялась, камнепады случаются реже и безопаснее проходить в лавинообразных местах.

Группа должна всегда идти равномерно и в «темпе слабейшего» (поэтому группа подбирается по равным силам и готовится к серьезному походу, поднимая уровень слабых до средних и более сильных). Равномерность движения помогает сохранять силы, работоспособность туристов. Для поддержания равномерности движения надо следить за постоянством количества шагов в одинаковые отрезки времени. Причем на пересеченной местности шаг туриста удлиняется на легких спусках и укорачивается на трудных участках и подъемах. Уходя с привала, туристы медленно набирают оптимальную скорость движения и сбавляют ее, подходя к очередному привалу.

Для движения туристская группа располагается в колонну по одному. Первым идет направляющий (штурман), который хорошо знает данный участок маршрута и выбирает лучший способ его прохождения, следит за темпом движения, временем переходов и привалов. В конце туристской колонны идет обычно ремонтный мастер или механик (если поход лыжный, байдарочный, велосипедный и др.). Замыкающий должен следить за тем, чтобы в колонне не было значительных разрывов между туристами, чтобы никто не отставал. В случае необходимости остановиться или снизить темп движения, он дает сигнал ведущему.

При движении по маршруту не допускается разрыв в колонне до потери голосовой или визуальной связи участников между собой. Руководитель похода обеспечивает управление группой и безопасность прохождения маршрута. Опасные участки он проходит всегда первым (на остальных участках его место в колонне не регламентируется).

В пешем походе способ прохождения участков маршрута определяется рельефом местности, состоянием почвы, растительностью, наличием троп и дорог. Луга, незасеянные поля, перелески и леса без густого подлеска проходятся насквозь по азимуту. Леса с густым подлеском, пересеченный рельеф, заросли кустарника лучше проходить по тропам, даже если при этом значительно увеличивается длина дневного перехода.

При подъемах нога ставится на всю ступню, а не на носок. Чем круче подъем, тем медленнее должны подниматься туристы. Для большего сцепления с почвой и удобства ходьбы ступня на таких подъемах разворачивается наружу. При долгом, «затяжном» подъеме рекомендуется подниматься «серпантинном»,