

ПОДГОТОВКА И ПРОВЕДЕНИЕ ЛЫЖНЫХ ПОХОДОВ **6** КЛАСС



ПОДГОТОВКА

Чтобы принять участие в многодневном лыжном походе в трудных зимних условиях, нужна серьезная и длительная подготовка.

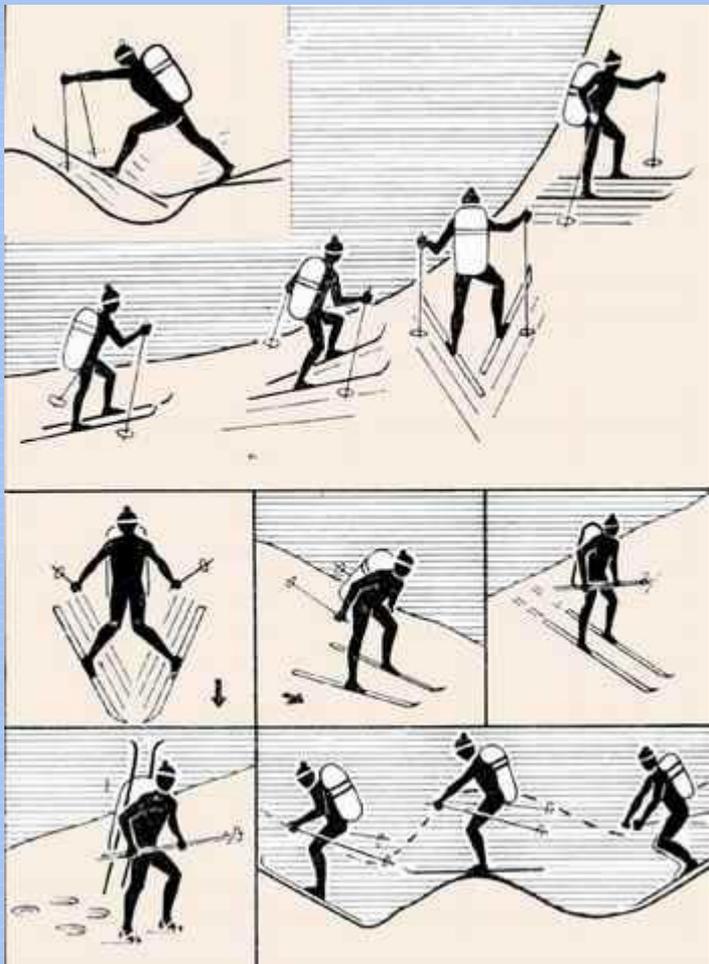
- Необходимо отработать определенные элементы прохождения маршрута, организацию привала, ночлега, преодоление различных препятствий. Проводить такую подготовку необходимо, продвигаясь от простого к сложному, постепенно накапливая опыт и навыки походной жизни в зимних условиях.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ

Подготовка к лыжным походам должна учитывать основные опасные факторы. Это прежде всего короткий световой день, низкая температура воздуха, сильный ветер, глубокий снег.



ТРЕНИРОВКИ



- Кроме того, необходимо приобрести навыки длительного передвижения на лыжах, овладеть техникой подъемов, спусков, поворотов.
- специальная тренировка, которая выработает устойчивость к длительному пребыванию на морозе, умение дышать холодным воздухом и не простудиться

ОДЕЖДА И ОБУВЬ



Одежда и обувь туриста-лыжника должны быть теплыми, легкими, желательно непромокаемыми, не стеснять движений, защищать от ветра

РУБАШКА



Нательная рубашка должна быть из шерстяной ткани. Плотно прилегая к телу, она ограничивает теплоотдачу и хорошо впитывает пот. Шерстяная ткань лучше других сохраняет теплоотдачу во влажном состоянии.

СВИТЕР



Свитер должен быть плотной вязки, с высоким плотным воротником и длинными рукавами. Он обеспечивает защиту от холода в сильный мороз и при ветре.

КОСТЮМ



Штормовой костюм, состоящий из куртки с капюшоном и брюк, служит для защиты от ветра. Штормовая куртка (штормовка) должна быть на ладонь выше коленей, очень свободной в плечах и в области подмышек.

РУКАВИЦЫ



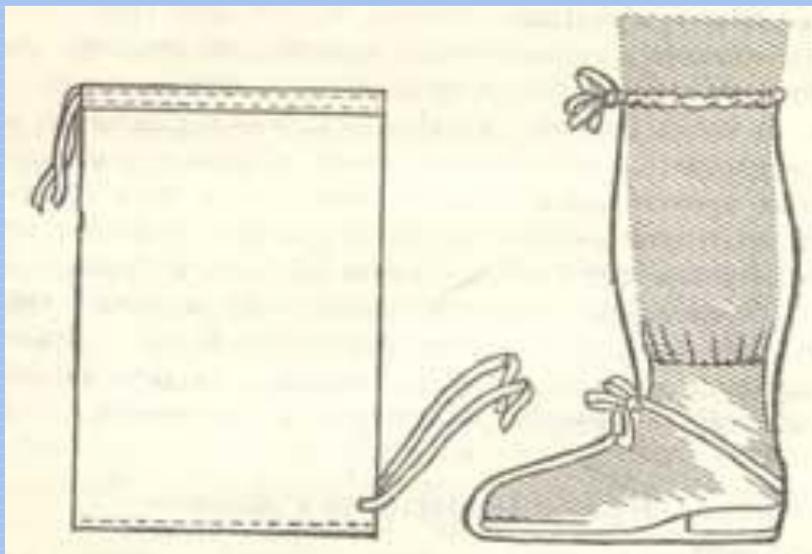
Рукавицы должны быть легкими, плотными и свободными, чтобы не натягивались при обхватывании лыжной палки. Необходимы также шерстяная шапочка или шерстяной подшлемник, а при сильном ветре - тканевая маска.

БОТИНКИ



Лыжные ботинки должны быть настолько свободными, чтобы можно было надеть одну пару простых и две пары шерстяных носков. Стелька в ботинках должна быть войлочной

БАХИЛЫ



В лыжных походах для защиты лыжных ботинок от снега и влаги могут использоваться бахилы. Изготавливаются бахилы из палаточного полотна. Наиболее простая конструкция бахил - это мешок длиной 45-50 см и шириной 30-35 см.

ЛЫЖИ



Лыжи должны обеспечивать возможность передвижения туристов в различных условиях местности. Они должны быть широкими, крепкими, надежными, нетяжелыми. Для лыжного туризма используются не беговые, а специальные туристские лыжи. У таких лыж увеличена опорная поверхность, они на 1-2 см шире беговых. Туристские лыжи короче беговых лыж (их длина всего на 5-10 см превышает рост туриста).

СНАРЯЖЕНИЕ



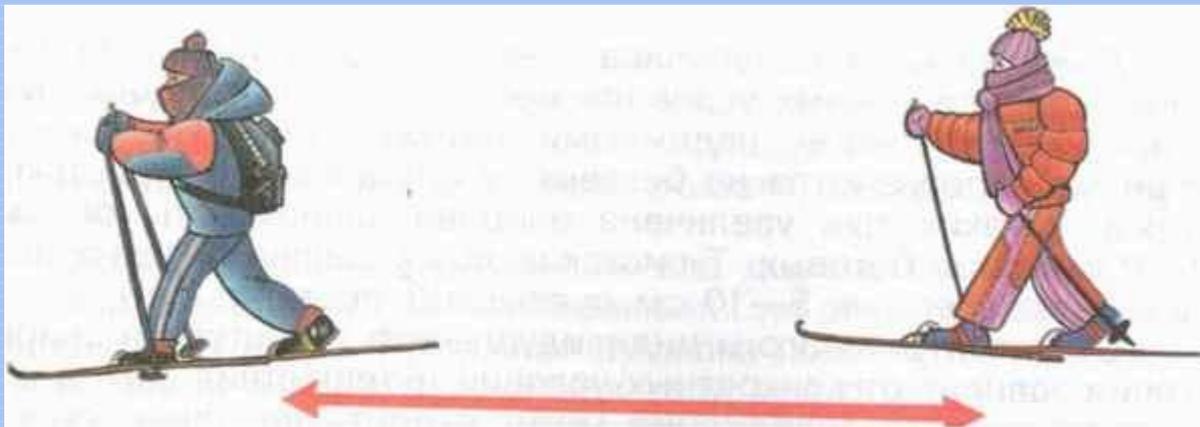
Состав группового и индивидуального туристского снаряжения зависит от конкретных условий путешествия. Так, в состав группового снаряжения могут входить походные печки, многоспальные мешки, топливо (бензин, сухой спирт и т. п.), примусы

РЕЖИМ ДВИЖЕНИЯ



Режим движения в лыжном походе определяется характером местности, погодными условиями и уровнем физической подготовленности участников похода. Так, группа среднего уровня подготовленности (имеющая опыт лыжных походов) двигается со скоростью до 4 км/ч, за день она может пройти 20-25 км. Группа новичков, впервые участвующих в походе, двигается со средней скоростью 3 км/ч и может пройти за день 15-18 км. Суточное ходовое время не должно превышать 7 ч.

ДВИЖЕНИЕ



По лыжне первым идет турист, умеющий ровно выдерживать заданный темп. Оптимальное расстояние между лыжниками в хорошую погоду 8-10 м, при ограниченной видимости не более 4 м.

ДВИЖЕНИЕ В ЛЕСУ



При движении в лесу необходимо чаще сверять направление движения группы по компасу. Это делает один из замыкающих, принимая за линию движения направление на идущего первым.

ДВИЖЕНИЕ ЧЕРЕЗ ВОДОЕМЫ



При движении через болото, озеро, реку, ручей следует проявлять особую осторожность. Наиболее опасным местом на реке является береговая кромка, а на озере - места впадения или истока рек: ледяной покров в этом месте может быть тонким. При движении по незнакомому водоему следует придерживаться троп, проложенных пешеходами

ТЕСТ

1. Чем привлекателен лыжный туризм?

- Можно попасть в труднодоступные летом места
- Большими физическими нагрузками
- Легкостью



ТЕСТ

2. Какие опасные факторы лыжного похода необходимо учитывать?

- Короткий световой день
- Низкая температура
- Ветер
- Глубокий снег
- Все перечисленное



ТЕСТ

3. Что следует заранее отработать перед лыжным походом?

- Организацию привала
- Прохождение элементов маршрута
- Организацию ночлега
- Все перечисленное



ТЕСТ

4. Из какого материала должна быть нательная рубашка лыжника?

- Из хлопка
- Из шерсти
- Из льна



ТЕСТ

5. Каково рекомендуемое суточное время движения?

- Не более 12 часов
- Не более 9 часов
- Не более 7 часов



ТЕСТ

6. Какое самое опасное место при переходе через реку зимой?

- Береговая кромка
- Середина реки
- Зимой не стоит переходить реку



ТЕСТ

7. Может ли на болоте реке или озере при сильном морозе под снегом оказаться вода?

- Да
- Нет

