

# Пешеходный туризм.



Выполнил:

Парфёнов Сергей Михайлович- обучающийся по программе: повышения квалификации «Руководитель детского туристско-краеведческого объединения по направлению «Юные туристы-спасатели»

**Пешеходный туризм** — вид спортивного туризма. Основной целью является пешее преодоление группой маршрута по слабопересечённой местности.

- ▶ передвижение пешком с использованием туристского и специального снаряжения.
- ▶ прохождение группой активными способами передвижения определенного участка местности с образовательными, воспитательными, познавательно-исследовательскими, рекреационными, спортивными целями.

# Особенности пешеходного туризма:



- ▶ доступен и полезен любому практически здоровому человеку, независимо от возраста и физического развития.
- ▶ предоставляет большую свободу в выборе маршрута в соответствии с эстетическими, познавательными и культурными потребностями участников путешествия.
- ▶ Для пешеходного туризма характерны простота подготовки и проведения походов, относительная легкость организации полноценного отдыха на биваке.
- ▶ По сложности пешие походы могут быть самыми разнообразными – от экскурсий и походов выходного дня, до сложных категорийных.



# Требования к участникам пешеходного похода

- ▶ Для прохождения похода каждой категории сложности, участники должны иметь опыт участия в походах предыдущей категории сложности, а руководитель иметь опыт участия в данной категории, и опыт руководства походами предыдущих категорий. Для участия в 1 к.с. нужно иметь опыт участия в походах выходного дня (ПВД).
- ▶ Оценка сложности похода по продолжительности и протяжённости носит ориентировочный характер и не является определяющей.

Категория (степень) сложности маршрута	Минимальный необходимый опыт участия (У) и руководства (Р) на маршрутах данного вида, к.с.			Минимальный возраст, лет		Минимальный состав группы, человек
	Участник	Руководитель		Участник (по году рождения)	Руководитель (по дате рождения)	
		У	Р			
1-3 ст.с	-	ст.с	-	10	18	4
1 к.с.	ст.с	1	ст.с	11	18	4, (2)
2 к.с.	1	2	1	13	18	4, (2)
3 к.с.	2	3	2	15	18	4
4 к.с.	3	4	3	16	19	4
5 к.с.	4, (5)	5	4, (5)	17	19	6, (4)
6 к.с.	5, (6)	6, (5)	5, (2x5)	18	20	6, (4)

# Специальное снаряжение для пешеходных походов

- ▶ это предметы и личного, и группового снаряжения, используемые в специальных целях или их использование вызвано спецификой похода. \* в большем количестве появляется уже, как правило, в походах от 3 к.с. и/или комбинированных (например спелео-пешеходных)

## Личное:

треккинговые палки;  
каска;  
обвязка (система);  
карабины.



## Общественное:

веревки;  
протекторы;  
спусковые устройства;  
зажимы;  
ролики;  
карабины;  
обвязки (системы);  
проушины и пр.

# Особенности организации пешего похода.

- ▶ 1. Выбор района и категорирование маршрута, исходя из поставленных задач.
- ▶ 2. Подбор состава участников, исходя из физической подготовки и имеющейся квалификации. Распределение по должностям в группе.
- ▶ 3. Составление графика маршрута с учетом локальных и протяженных препятствий, выбор ночевок, запасных дней и аварийных выходов.
- ▶ 4. Подбор необходимого снаряжения, продуктов питания, аптечки, средств связи, навигации и т.д.
- ▶ 5. Оформление необходимой документации: регистрация в МКК, регистрация группы в МЧС (по месту проведения похода), оформление мед страховки, оформление пропусков в погран зоны, заповедные зоны и нац парки и т.д. (если таковые зоны имеются на маршруте).

# Подбор необходимого общего и специального снаряжения.

- ▶ Во-первых, выбор снаряжения продиктован видом туристского похода (пешеходный, лыжный, велосипедный, водный). Очевидно, что уже сам по себе способ активного передвижения (пешком, на велосипеде, на лыжах, на гребных судах) предопределяет, в частности, выбор средств передвижения и вспомогательного снаряжения.
- ▶ Во-вторых, выбор снаряжения (в основном личной обуви, одежды и бивачного снаряжения) диктуется сезоном проведения похода, климатогеографическими условиями района проведения похода.
- ▶ В третьих, выбор снаряжения диктуется особенностями местности проведения похода (лесная или безлесная; равнинная или горная). Например, при осуществлении похода в безлесных районах (тундра, высокогорье) для приготовления пищи неизбежно понадобятся специальные нагревательные приборы (примусы, газовые горелки) и топливо к ним. Если маршрут проходит по лесным районам, для приготовления пищи рационально использовать бивачное костровое снаряжение и соответствующие котлы. При этом топливо нести не придется, зато понадобятся пила и топор.
- ▶ В четвертых, выбор снаряжения диктуется технической сложностью похода. Ассортимент средств передвижения и транспортировки груза, специального и вспомогательного личного и группового снаряжения, комплектование аптечки и ремонтного набора определяется характером классифицированных участков маршрута (естественными препятствиями), степенью автономности похода.

# Особенности организации питания в пешеходных походах.

- ▶ Питание в пешем походе должно компенсировать энергозатраты участников, соответственно, чем выше категория похода, тем выше должна быть калорийность продуктов.
- ▶ В полном покое на поддержание жизни (основной обмен) взрослый человек потребляет примерно 1 ккал в час на 1 кг массы тела. Это составляет для женщин около **1500**, для мужчин - **1800-1900 ккал в сутки**.
- ▶ Сидя - 1.5, стоя - 1.6 ккал в час на 1 кг. При ходьбе по ровной дороге - 3, с рюкзаком 10-15 кг - 6.
- ▶ Турист с рюкзаком 20 кг, поднимаясь в горку крутизной 20° тратит около 8 ккал в час на кг массы тела, или **500-600 ккал в час**. Расход энергии при движении зависит не только от массы, но и от физической подготовки: чем она лучше, тем меньше энергии требуется. Таким образом в городе и несложных пеших и водных походах мы тратим **2500-3500 ккал в сутки**.
- ▶ В горных и лыжных походах III к.с. энергозатраты составляют в среднем 3-4 тыс.ккал в сутки, а в отдельные дни - до 6 тыс.ккал. В сложных походах они возрастают до 5-6 тыс. ккал в сутки в среднем, а в штурмовые дни - до 7-8 тыс.ккал.



# Режим питания

- ▶ Трехразовое горячее питание
- ▶ Двухразовое горячее питание с 1-2 перекусами

## Распределение калорийности суточного рациона:

- ▶ Завтрак – 35 %
- ▶ Обед – 30-40 %
- ▶ Ужин – 25-35%



# Требования к продуктам

- ▶ Компенсировать энергозатраты (калорийность).
- ▶ Быть сбалансированным.
- ▶ Вес потребляемых продуктов должен быть минимально возможным, чтобы обеспечить необходимые требования к калорийности, сбалансированности питания (не тушенка!).
- ▶ Быстрота и простота приготовления.
- ▶ Походные блюда должны быть вкусными, разнообразными и учитывать гастрономические пристрастия участников команды.
- ▶ Походные продукты не должны портиться (не вареная колбаса!) и быть «правильно» упакованными для транспортировки.

# Способы расфасовки продуктов

- ▶ Крупы, макаронны, сахар, остальное сыпучее – бутылки ПЭТ или упаковки Tetra Pak (из-под молока или сока)
- ▶ Колбаса, сыр, сало – х/б мешочки
- ▶ Сухари – х/б мешочки, пакет пэт
- ▶ Печенье, вафли, пряники – упаковки Tetra Pak (из-под молока или сока).  
Расходный материал – скотч широкий



# Распределение и учет продуктов

- ▶ При распределении продуктов по рюкзакам участников мы учитываем следующее:
  - Необходимость пропорционального расходования продуктов питания из рюкзаков,
  - Физические силы участников
  - Наличие/отсутствие заброски
- ▶ Учет продуктов ведется завхозом, который также перед походом составляет меню и раскладку продуктов по дням.

# Простейшие способы очистки и обеззараживания воды

- ▶ Фильтрация (через ткань, грунт)
- ▶ Отстаивание
- ▶ Кипячение (не менее 5-10 минут)
- ▶ Перманганат калия
- ▶ Р-р йода
- ▶ Листья рябины

# Проверь себя. Вопросы и задания.

- ▶ 1. Какие особенности пешеходного похода?
- ▶ 2. Какие требования к участникам похода?
- ▶ 3. Какое специальное снаряжение для пешего похода вы знаете?
- ▶ 4. Какие особенности организации пешего похода?
- ▶ 5. Какие требования к продуктам в пешем походе?
- ▶ 6. Какие есть способы обеззараживания воды?

# Краткие ответы на вопросы.

- ▶ 1. доступность, полезность, свобода выбора маршрута, простота подготовки
- ▶ 2. Для прохождения похода каждой категории сложности, участники должны иметь опыт участия в походах предыдущей категории сложности, а руководитель иметь опыт участия в данной категории, и опыт руководства походами предыдущих категорий.
- ▶ 3. Треккинговые палки, обвязка (система), карабины, веревка, протекторы, зажимы, спусковые устройства.
- ▶ 4. Выбор района, подбор состава участников, составление графика маршрута, подбор снаряжения, оформление документации.
- ▶ 5. Калорийность, сбалансированность, легкий вес, простота приготовления, разнообразие, сохранность.
- ▶ 6. Фильтрация (через ткань, грунт), отстаивание, кипячение (не менее 5-10 минут), перманганат калия, р-р йода, листья рябины.

**Спасибо за внимание!**