



# **Подготовка и проведение лыжных походов**

# Подготовка

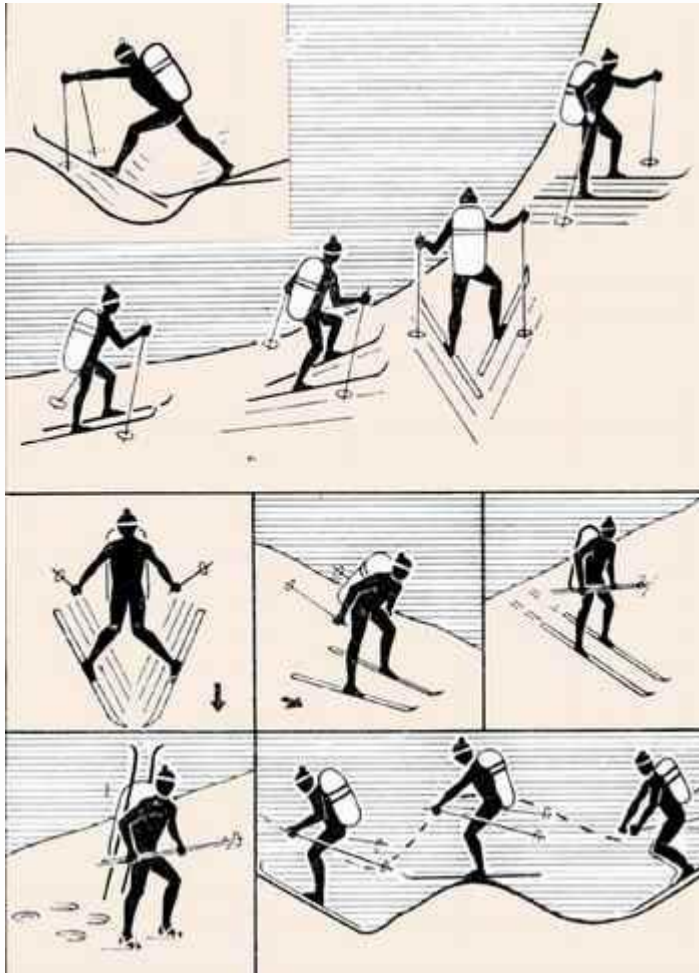
- Чтобы принять участие в многодневном лыжном походе в трудных зимних условиях, нужна серьезная и длительная подготовка.
- Необходимо отработать определенные элементы прохождения маршрута, организацию привала, ночлега, преодоление различных препятствий. Проводить такую подготовку необходимо, продвигаясь 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. Плотнo 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.

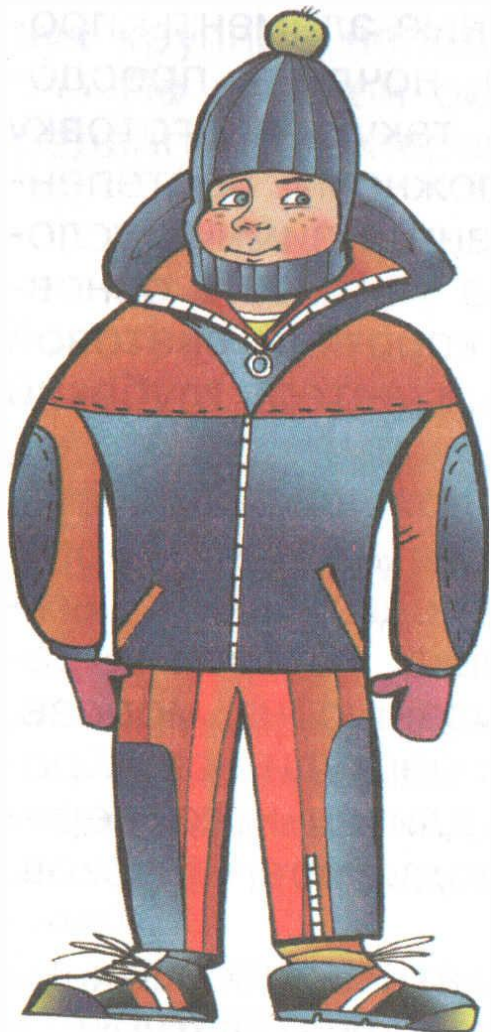
# КОСТЮМ



- 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



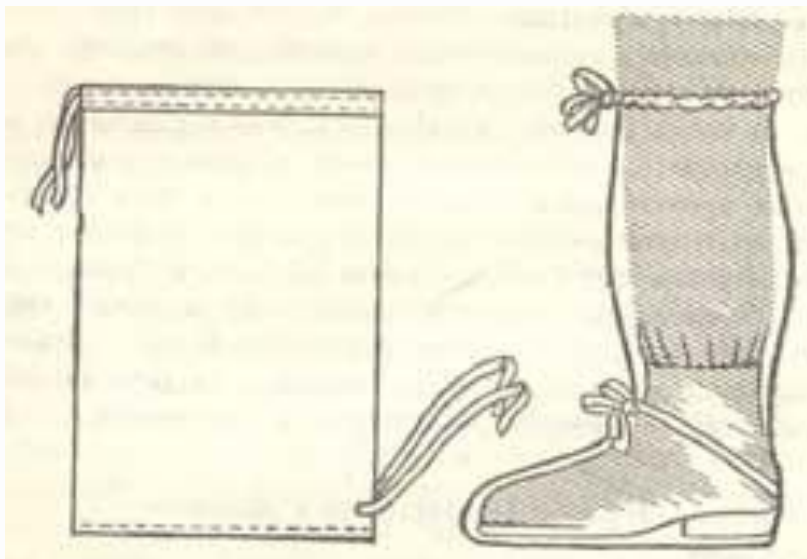
- Рукавицы должны быть легкими, плотными и свободными, чтобы не натягивались при обхватывании лыжной палки. Необходимы также шерстяная шапочка или шерстяной подшлемник, а при сильном ветре - тканевая маска.

# 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



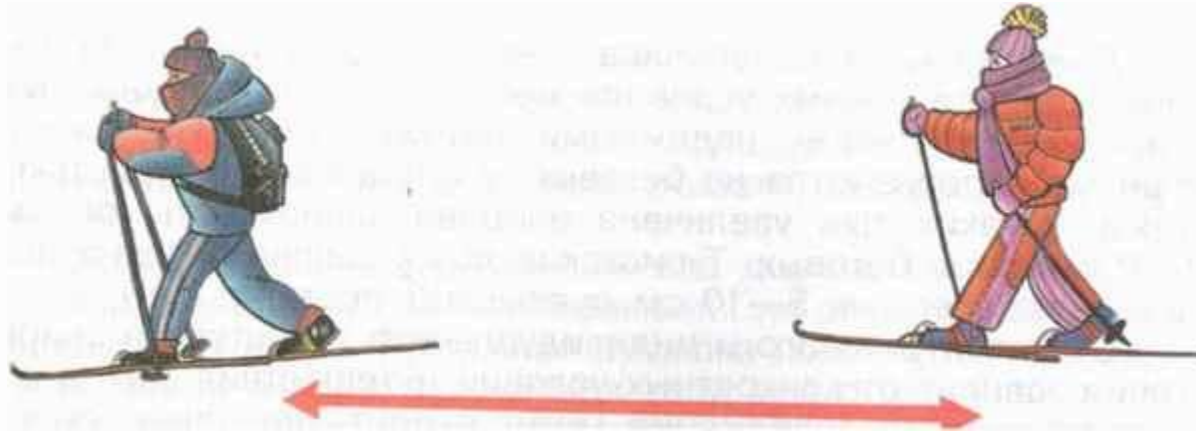
- Состав группового и индивидуального туристского снаряжения зависит от конкретных условий путешествия. Так, в состав группового снаряжения могут входить походные печки, многоспальные мешки, топливо (бензин, сухой спирт и т. п.), примусы

# 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

# Вопросы и задания



- 1. Какие элементы подготовки туриста-лыжника вы считаете наиболее важными и почему?
- 2. В чем состоят особенности снаряжения туриста-лыжника?
- 3. Какие факторы необходимо учитывать при подготовке к лыжному походу для обеспечения безопасности туристов?
- Каковы особенности движения туристов-лыжников на маршруте и режим похода?