

***Организация и  
проведение  
туристического похода***

# **Выбор вида туристического похода**



Туристические походы, как один из видов отдыха, бывают разными по видам, продолжительности и сложности.

Туристических походов существует довольно большое количество, а именно: пешеходные, горные, велосипедные, водные и др. Поэтому в первую очередь вы должны подобрать такой вид туристического похода, который был бы вам наиболее интересен.

Из всех видов самым доступным является пешеходный туристический поход. Как и во всех случаях, вам необходимо иметь туристическое снаряжение, а именно - рюкзак, спальник, палатка, и т.д., такое снаряжение намного доступнее и его, в крайнем случае, легко можно приобрести на прокатных пунктах.

# Поиск и выбор попутчиков

Зачастую мы ходим в походы с друзьями и знакомыми. Подбор такой команды сводит к минимуму возможность возникновения конфликтных ситуаций, что в свою очередь значительно облегчает процесс подготовки и проведения самого туристического похода. Ходить в походы можно и с малознакомыми людьми, но все-таки необходимо хотя бы один раз увидеть этих людей и пообщаться с ними вживую.



Если вы собираетесь организовать поход, то вы обязательно должны хотя бы один раз собрать всех участников похода, обговорить с ними маршрут похода, распределить обязанности каждого участника похода.

Состав группы вы должны определить самостоятельно, в том случае если вы организатор похода, но следует иметь в виду, что состав группы должен быть в пределах 4-8 человек. Такое количество участников дает возможность не перегружать каждого участника похода общественным снаряжением - палатки, топоры, котелки и др., что дает возможность сохранить мобильность группы

# ***Распределение обязанностей между участниками группы***

В любом деле обязательно должен быть руководитель, поэтому перед началом похода необходимо выбрать руководителя. Чаще всего это бывает наиболее опытный человек, но ни в коем случае это не является правилом. Этот вопрос решает сама группа.

В обязанности руководителя разработка маршрута, подготовка снаряжения, закупка продуктов питания и в конечном итоге он несет ответственность за каждого участника группы. Поэтому руководитель должен стараться учитывать интересы всех участников похода, но по организационным вопросам окончательное решение, как правило, принимает он.

В состав группы должен входить: завхоз, который занимается распределением продуктов питания, медик - оказывает первую медицинскую помощь, ремонтник - выполняет текущий ремонт туристического снаряжения, а также летописец, фотограф, и др. Такие должности, не являются обязательными при походах до 4-х дней, хотя и не окажутся лишними. Но в длительных походах без них не обойтись. Распределение обязанностей между участниками похода в значительной мере облегчает проведение похода, ведь каждый из участников отвечает за порученный участок работы.

# *Подготовка туристического снаряжения*

Если вы собрались в поход в первый раз, и вы не имеете необходимого снаряжения, то не спешите приобретать его. Ведь может случиться так, что оно вам больше не понадобится. В этом случае вам лучше всего взять все необходимые вещи на прокат.

Туристическое снаряжение по своему назначению делится на групповое и личное.



# ***К групповому снаряжению относятся:***



1. **Палатка.** Без этого снаряжения не может обойтись ни один поход. В настоящее время промышленность выпускает большой ассортимент палаток. Современная палатка для туристического похода довольно легкая, на одного человека ее вес составляет одним или двумя тамбурами, в котприблизительно один килограмм. Такие палатки двухслойные, быстро устанавливаются и хорошо защищают от капризов природы. Выпускаются палатки различной вместимости. Самое большее распространение получили 2-х, 3-х и 4-х местные палатки. Большинство стандартных палаток сферической формы оборудованы орых можно спрятать одежду, обувь, снаряжение во время ночевки или отдыха.

**2. Котлы для приготовления пищи.** Как минимум таких котлов должно быть два. Один для приготовления чая, а второй для приготовления других видов пищи. Такой котел должен быть достаточно легким и в тоже время прочным. У него должна быть металлическая дуга для подвешивания над костром. Объем котла должен соответствовать следующим показателям: для приготовления пищи - 500 мг на человека и для чая - 300 мг на человека. В редких случаях эти показатели можно уменьшить, за счет того, что девочки употребляют пищу в меньших объемах чем мальчики, но все-таки лучше, когда у вас есть небольшой запас. И тогда вам не придется повторно готовить добавочные порции необходимой пищи.



3. **Кухонная утварь.** Перечень должен быть следующим: Доска для нарезки, нож - не менее одного, губка для мытья посуды, черпак. Не рекомендуется брать утварь из домашнего сервиза, так как в походе она может очень сильно поизноситься. Для похода утварь должна быть легкой и прочной.

4. **Ремонтный набор.** В таком наборе должно быть: небольшой моток проволоки, универсальный клей, набор ниток с иглами, где обязательно должна быть "цыганская". Ремонтный набор должен помочь выполнить текущий ремонт снаряжения в походе.

# *К личному снаряжению относятся:*

- 1. Рюкзак.** От обычной вещь мешка туристический рюкзак отличается размерами и своей конструкцией. Главной особенностью туристического рюкзака является специальное крепление на пояс, которое дает возможность перенести основную нагрузку с плеч на ноги. А это, в свою очередь, значительно повышает выносливость, и дает возможность свободно владеть руками, что очень кстати в горном туристическом походе, и не сковывает движения туловища. У туристического рюкзака есть регулировка спины по высоте, что дает возможность подогнать размер рюкзака под рост его владельца. Желательно, чтобы рюкзак был оборудован накидкой от дождя. Иначе вам придется брать с собою еще и дождевик. Размер туристического рюкзака измеряется в литрах. Для непродолжительных походов, до четырех дней, больше всего подойдет рюкзак емкостью до 40 литров. Для более продолжительных походов вам придется подобрать более вместительный рюкзак. Ведь вам понадобится большее количество личных вещей, продуктов, снаряжения.

**2. Спальник.** Главное требование к такому спальнику - он должен отвечать сезону, для которого он предназначен. В излишне утепленном спальнике вам будет жарковато летом, а зимой можно замерзнуть в излишне тонком. Чаще всего, производители указывают на спальниках три температуры - минимальную, максимальную и экстремальную. Обычно ориентироваться следует на минимальную и максимальную температуры. Экстремальная температура - это показатель для профессионалов. При такой температуре человек, не совсем комфортно, сможет проспать около шести часов и не замерзнет. По конструкции спальники бывают двух видов - одеяло и кокон. Для обычного туристического похода не имеет значения, какой спальник использовать. Здесь следует обратить свое внимание на температурный режим.

**3. Каримат или пенополиреутановый коврик.** На таком коврике можно сидеть, спать и просто лежать на привале.

Коврик защищает тело туриста от излишних потерь тепла. Такой коврик будет вам незаменимым в туристических походах.

**4. Налобный фонарик.** Такая вещь значительно упрощает передвижение в темное время суток и дает возможность намного быстрее сориентироваться на местности. На одну палатку надо чтобы был хотя бы один фонарик.

# Медицинская аптечка



По своему назначению аптечки бывают групповыми и личными. В групповой аптечке находятся препараты и лекарства для оказания потерпевшим первой помощи - йод, бинты, антиаллергенты, анальгетики, антибиотики, жгут и др. Личную аптечку каждый член комплектует в зависимости от своих хронических болезней. Кроме того, в личной аптечке должны быть эластичный бинт, крем от загара, этиловый спирт. Содержимое аптечки зависит также от маршрута, если маршрут проходит вблизи населенного пункта, то содержимое аптечки можно ограничить самыми необходимыми препаратами. Желательно взять с собой также какое-нибудь средство от комаров.

# ***Финальное приготвление к походу***

К упаковке рюкзака приступаем после того, когда все вещи и снаряжение собраны. В первую очередь упаковываем в герметическую упаковку все продукты питания, в нашем случае в пластиковые бутылки. Затем одежду и спальник. Запомните, что центр тяжести вашего рюкзака должен находиться между лопатками, как можно ближе к спине. Чем ближе центр тяжести к спине, тем легче вам будет передвигаться по маршруту. На дно рюкзака укладывается спальник и одежду, выше - продукты питания. На самом верху укладываются наиболее востребованные вещи - кепка, дождевик, свитер.