

*Техника и тактика  
пешеходного  
туризма*

# Виды препятствий

- Травянистые склоны;
- Лес;
- Стланик;
- Каменисто-осыпные склоны;
- Скальные участки;
- Болота;
- Пески\*.



# Травянистые склоны



# **Травянистые склоны.**

## **Опасности и трудности**

- Не видно, куда ставить ногу.
- Скользко из-за дождя или росы.
- Устает стопа, голеностоп, колени.
- Ядовитые растения, насекомые и змеи.
- Колючие растения.

# **Травянистые склоны.**

## **Техника преодоления (1)**

- **Пытаться использовать микрорельеф.**
- **По возможности пользоваться тропами.**
- **На крутых и мокрых склонах использовать страховку альпенштоком, треккинговыми палками, ледорубом.**
- **Подъем зигзагами или траверсом. На подъеме надо делать небольшие шаги, двигаться равномерно.**

# **Травянистые склоны.**

## **Техника преодоления (2)**

- Спуск осуществляется вертикально вниз или же зигзагом. Нужно контролировать постановку ноги, опасаясь поскользнуться или подвернуть ногу!
- При срыве самозадержание на травянистом склоне производится треккинговыми палками, альпенштоком или ледорубом.
- Подходящая одежда (закрытая).



# Лес



# Лес. Опасности и трудности

- Низкая скорость передвижения и возможность получить травму из-за завалов, буреломов и густого подлеска.
- Возможность заблудиться из-за потери или отсутствия тропы.
- Сложности в ориентировании на местности. Легко теряется направление.
- Дикие животные.
- Лесной пожар.



# Лес. Способы преодоления (1)

- Легкопроходимый лес обычно не требует особенной техники.
- Придерживать ветви деревьев, загибать за спину.
- Предупреждать голосом об опасных местах. Но не утрировать.
- Просматривать путь возможно дальше.
- Интервал между участниками (2-3 м).

# Лес. Способы преодоления (2)

- Каждый участник должен видеть позади идущего.
- Чаще сверять направления движения по компасу.
- Подходящая одежда.
- Контроль костров на биваках и ночлегах, курение!

# Стланик. Определение.

- Небольшое стелющееся древесное растение с широко раскинутыми ветвями.
- Бывает: кедровый, ольховый и др.





# Стланик. Опасности и трудности и способы

- Те же самые **преодоления** Сложное препятствие.





# Стланик. Опасности и трудности и способы





# Каменисто-осыпные склоны





# **Каменисто-осыпные склоны.**

## **Разновидности каменисто-осыпных склонов**

- «Живые» и «не живые» (россыпи или на тур.сленге «курумник»).
- Мелкие осыпи (размером с кулак и меньше). «Шаг вперед, два назад».
- Средние осыпи (размером с ботинок).
- Крупные осыпи (размером с человека и больше).

# Каменисто-осыпные склоны.

## Опасности и трудности (1)

- Камнеопасность.
- Скользко из-за дождя или росы .
- Устает стопа, голеностоп, колени.
- Велика вероятность подвернуть ногу на «живом» камне или камне, покрытым мхом.
- Опасность падения и получения травм на крупных осыпях.
- Низкая скорость передвижения.

# Каменисто-осыпные склоны. Опасности и трудности (2)

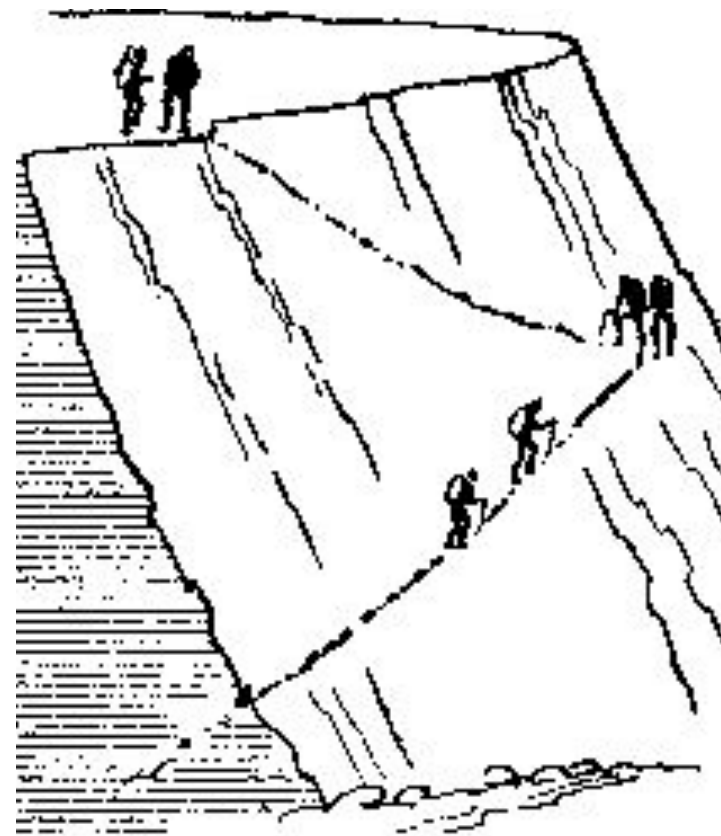
- Особенно опасны осыпи и морены, лежащие на твердом, гладком основании





# Каменисто-осыпные склоны. Техника преодоления мелкой «сыпухи» (1)

- Ходить нужно спокойно, постепенным нажатием, уплотняя склон до тех пор, пока не прекратится сползание осыпи.
- Подъем серпантинном или траверсом.



# Каменисто-осыпные склоны. Техника преодоления мелкой «сыпухи» (2)

- Для постановки ноги нужно выбирать камни покрупнее.
- При спуске глиссирование, нагружение пяток.
- Спускаться лучше шеренгой.
- Наблюдать друг за другом. Если начинается камнепад - уйти в сторону, спрятаться.

# Каменисто-осыпные склоны. Техника преодоления мелкой «сыпухи» (3)

- Снаряжение – альпеншток.  
И обязательны гамаша на ботинки,  
чтобы внутрь не насыпались мелкие  
камни.



# Каменисто-осыпные склоны. Техника преодоления средней «сыпухи»



# Каменисто-осыпные склоны. Техника преодоления средней «сыпухи» (1)

- Не идти друг под другом.
- Не спешить, аккуратно.
- Каждый шаг на один камень.
- Снаряжение – каска (если сверху скалы, и с них может что-нибудь упасть). Альпеншток(палки).
- Надо думать, и быстро, куда делать следующий шаг.

# Каменисто-осыпные склоны. Техника преодоления средней «сыпухи» (2)

- Лучше выбрать для опоры большой и плоский камень, чем маленький и круглый.
- Ставить ногу всей подошвой.
- Когда камни покрыты мхом или мокрые и скользкие, особенно осторожно!



# **Каменисто-осыпные склоны. Техника преодоления средней «сыпухи» (3)**

- **Дополнительные точки опоры – альпеншток или трекинговые палки.**
- **Команда «Камень!!!».**
- **Предупреждать о «живых камнях».**
- **Движение плотной группой.**

# Каменисто-осыпные склоны. Техника преодоления крупной «сыпухи»

- Продумывать путь на несколько шагов вперед, выбирать путь.
- Три точки опоры.
- Техника распоров, трения, лазание.
- Камней с наклоненными гранями и наклонных плит следует опасаться.
- Снаряжение – каска. Альпеншток (палки).



# Скальные участки





# Скальные участки. Опасности и трудности

- Падение с большой высоты.
- Камнепады.

# Скальные участки. Способы преодоления (1)

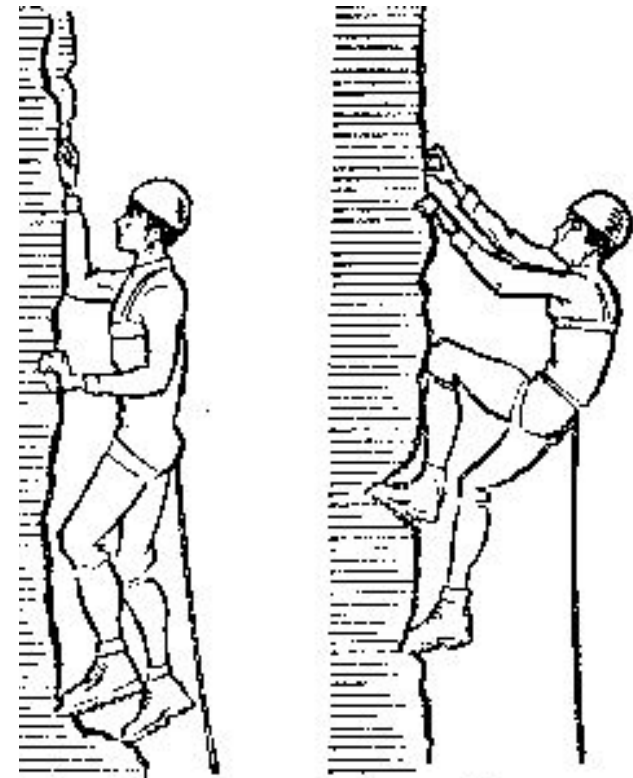
- Наметить примерный путь движения.
- Правило «трех точек опоры».

- Двигаться надо плавно, без рывков.



# Скальные участки. Способы преодоления (2)

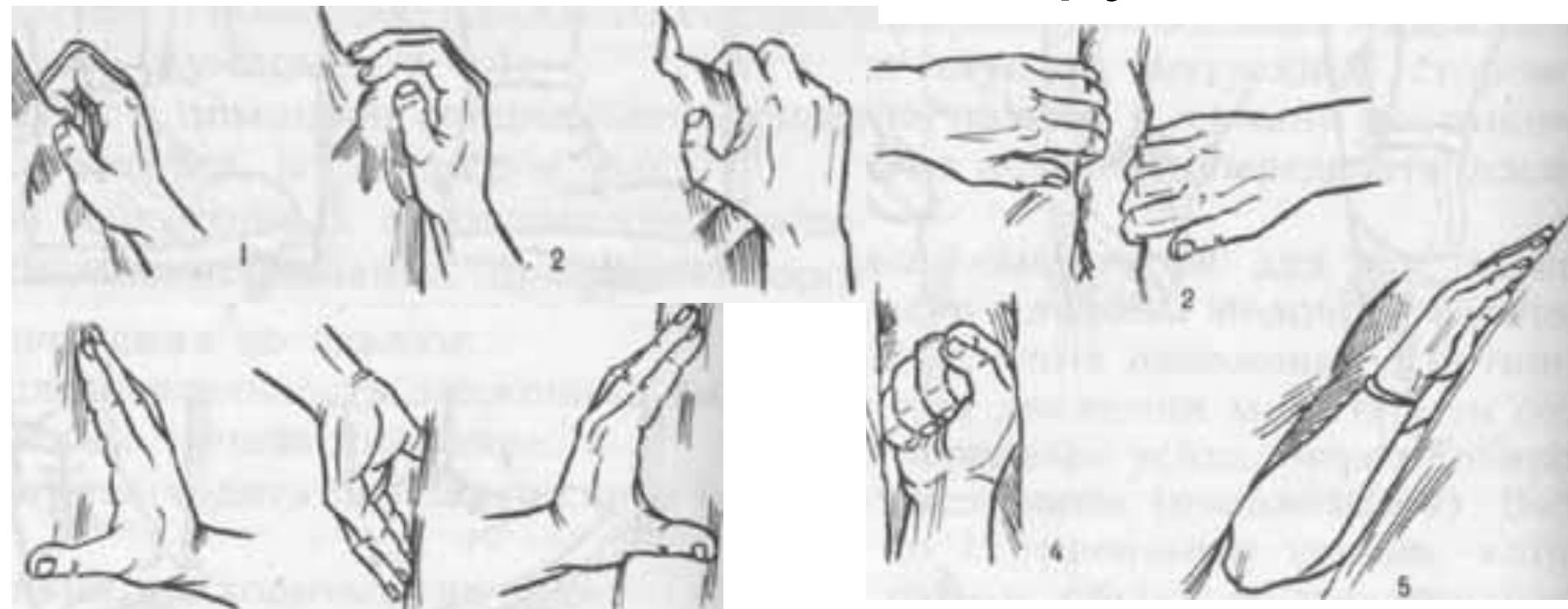
- На легких скалах руки обычно только поддерживают равновесие.
- Основная нагрузка на ноги.
- Корпус ближе к скале.
- Прятаться от камнепадов.
- Опробование зацепов.





# Скальные участки. Способы преодоления (3)

- Многократное использование зацепов.
- Различные виды хватов руками





# Болота



# Болота. Классификация

- Легкопроходимые болота.
- Болота средней проходимости (кочкарниковые).
- Болота труднопроходимые.
- Непроходимые или почти непроходимые болота (топи, мари).
- Низовые, верховые, присклоновые.

# Легкопроходимые болота

- Вязкие, заболоченные участки местности (глубина водного покрова 0,2-0,4 м).
- Обычно покрыты густыми травами, включая осоку, порослью сосны.
- Растительность по внешним признакам мало отличается от прилегающих, не заболоченных участков леса.



# Болота кочкарниковые

- Кочки образованы корнями растительности и удерживаемой ими почвой.
- В лесных массивах рост древесных растений явно ослаблен. Деревья низкорослые, «чахлые».

# Болота труднопроходимые

- Обычно покрыты мхом.
- Встречаются окна чистой воды.
- Из травянистых растений характерным является пушица; из древесных – кусты ивы, ольхи, березы.



# Топи, мари

- Это зыбкие болота с окошками открытой воды.
- Часто на поверхности «плавают» ярко зеленый травяной покров.
- Характерным видом растений является камыш.

# Болота. Опасности и трудности

- Утопление.
- Низкая скорость движения.



# Болота. Способы преодоления

- Легкопроходимые болота обычно не требуют особенной техники.
- Проходить болота в обуви и одежде.
- Путь прокладывать по кочкам, около кустов, стволов деревьев.
- Группа движется цепочкой, с интервалом 4-5м, след в след.
- По кочкам следует ступать мягко, без резких движений и прыжков, сохраняя равновесие.

# Болота. Способы преодоления

- Использовать шест (2) в качестве опоры, щупа, средства страховки и самостраховки.
- Разведка труднопроходимых болот.
- Топи практически непроходимы.
- Держать шест наготове.
- Упавшему в трясину необходимо быстро подтянуть шест к себе и лечь на него грудью.

# Болота. Способы преодоления

- Если он сам не в состоянии подняться, то ему не следует производить лишних движений.
- Нельзя допускать резких и судорожных движений и терять самообладание.
- Помощь упавшему должна оказываться быстро, без суеты и в то же время осторожно.



# Болота. Способы преодоления

- Локальные участки **(4)** могут преодолеваться с использованием техники проложения гати, с дополнительной страховкой основной веревкой.
- По сплавнине двигать по одному с дистанцией 5 – 7 м. Участки открытой воды обходить.
- Нужно следить за направлением, ставить вешки.

# Пески

- В сложные вы вряд ли попадете, а простые особой сложности в преодолении не представляют.

