

Подготовка и проведение ЛЫЖНЫХ ПОХОДОВ

Работа Алины Полковниковой
6В Класса
МБОУ Лицей №20



Подготовка

- Чтобы принять участие в многодневном лыжном походе в трудных зимних условиях, нужна серьёзная длительная подготовка.
- Необходимо отработать определённые элементы прохождения маршрута, организацию привала, преодоление различных препятствий. Поводить такую подготовку необходимо, продвигаясь от простого к сложному, постепенно накапливая опыт и навыки походной жизни в зимних условиях.

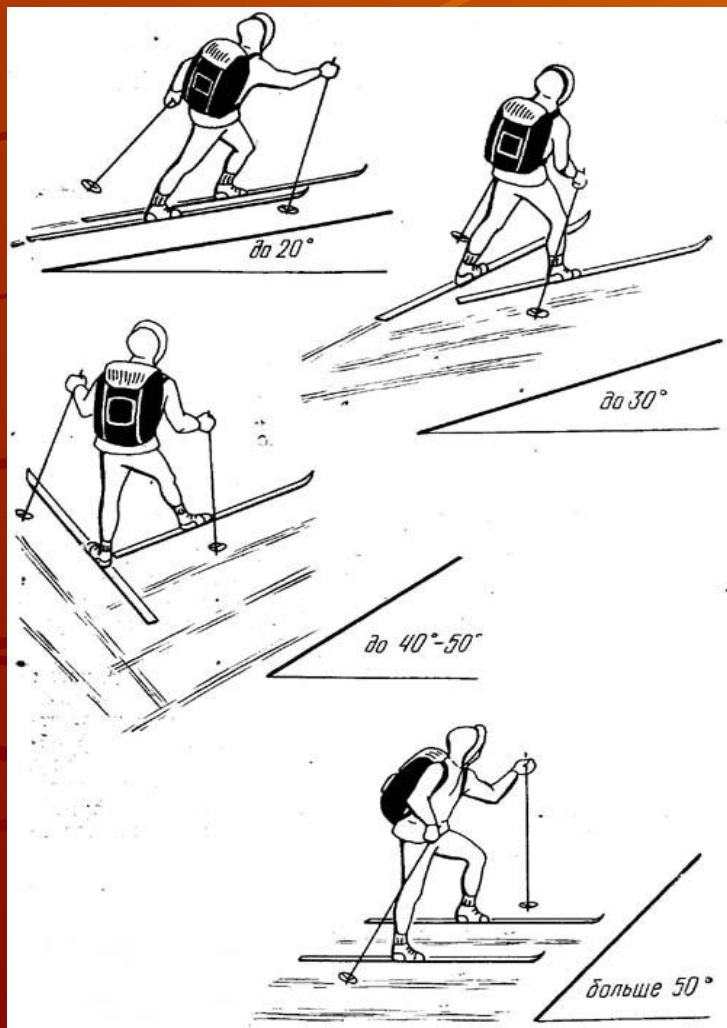


Основные факторы



- 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 движения на лыжах, овладеть техникой подъёмов, спусков и поворотов.
- Специальная тренировка, которая выработает устойчивость к длительному пребыванию на морозе, умение дышать холодным воздухом и не простудиться

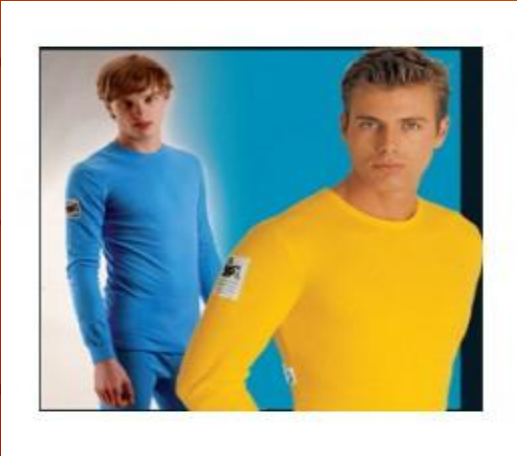
Одежда и обувь

- Одежда и обувь туриста – лыжника должны быть теплыми, легкими, желательно непромокаемыми, не стеснять движения, 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 колен, очень свободной в плечах и в области подмышек.

Рукавицы, подшлемник и шапка



- Рукавицы должны быть легкими, плотными и свободными. Чтобы не натягивались при обхватывании лыжной палки. Необходимы так же 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.



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 горные 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 печи, многоспальные мешки, топливо (бензин, сухой спирт и т.п.)

Режим движения



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

Движение



- По лыжне первый 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 группу по компасу. Это делает один из замыкающих, принимая за линию движения направления 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.

Спасибо за внимание



Merci