

Лыжный поход

Работа учеников 6 « А » кл
Магда Анастасии, Шевелёвой
Алины, Ермакова Вячеслава,
Пономарёва Дмитрия

- Если Вы собрались в лыжный поход, то помните, что Вас ждут снег и низкие температуры воздуха. Поэтому снаряжение должно обеспечить Вам тепло и защиту от переохлаждения.

Подготовка к лыжному походу

- Обязательно возьмите с собой 1–3 пары валенок в зависимости от количества человек в группе. Валенки понадобятся для кухонных и костровых работ на привале, а также как запасная обувь на случай порчи лыжных ботинок. Их размер должен быть рассчитан на самую большую ногу в группе.
- Имейте набор лыжных смазок, парафина для всех видов зимней погоды (в том числе, и для оттепели), пробки для их растирания, жировую смазку для пропитки обуви и запасные крепления. Также рекомендуется брать с собой одну-две запасные лыжи.

- Для более сложных лыжных походов необходимо наличие специальной (двухслойной) палатки и переносной печки.
- Перед походом рюкзак, палатку, одежду, обувь обработайте водоотталкивающими средствами для защиты от грязи и воды. Если маршрут проходит по местам, где много кровососущих насекомых, то пропитайте палатку и одежду репеллентами.
- Обувь пропитывается жировой смазкой и при необходимости растягивается по ноге. Для этого ботинки нужно подержать десять минут в горячей воде (50–55 градусов). Вынув ботинки из воды, в них вкладывают стельки и горячими надевают на ноги (на одну-две пары толстых шерстяных носков). Походив в ботинках час-два их снимают, набивают бумагой и смазывают. Пропитку обуви проводят при небольшом нагревании.

Личное снаряжение:

- Куртка утепленная синтепоновая (2-х или 3-х слойная)
- Анорак
- Брюки (легкие, непродуваемые, прочные), утепленные штаны.
- Лыжная шапочка
- Подшлемник
- Свитер (шерсть, полар)
- Водолазка или тельняшка (шерстяная) — 2 шт.
- Термобелье
- Ботинки туристские (жесткая подошва, носок и пятка, пропитать кремом)
- Шерстяные, хлопчатобумажные носки по 3–4 пары.
- Маска ветрозащитная, носовой платок.
- Лыжные ботинки с войлочными стельками внутри. На два размера больше обычной обуви.

Режим дня, специфика движения.

- Режим дня лыжника в походе зависит от продолжительности светового дня, морозов и необходимости траты большего количества времени на разбивку лагеря и утренние сборы (в отличии от пеших походов). При низких температурах рекомендуют выходить на маршрут не ранее 9–10 часов утра, а также сокращать малые привалы.
- При движении по готовой лыжне общий темп определяется по скорости наиболее «тихоходного» лыжника. Помните, что следует избегать резких рывков. Периодическое перегревание и охлаждение на морозе опасно для здоровья. А на маршруте не всегда будут условия, чтобы сменить и высушить промокшую от пота одежду. При движении по снежной целине темп группы определяется скоростью

Внимание! Лавинная опасность и тонкий лед.

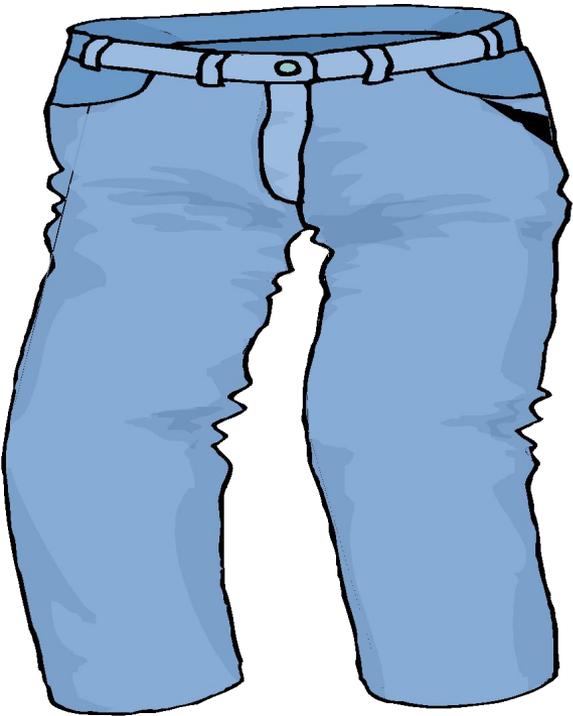
- Зимой повышается лавинная опасность. Не планируйте переходы через вогнутые формы рельефа-снегосборные воронки, лавинные лотки, под гребнями с нависающими карнизами и там, где много снега в неустойчивом состоянии.
- Также запрещается начинать передвижение по лавинноопасному участку при резком потеплении или похолодании, падении давления, во время и в первые два дня после снегопада, метели, дождя.
- Избегайте пересечений склона, его продольных углублений. Двигайтесь в лавинноопасной зоне с наибольшей скоростью. Страхуйтесь на наиболее опасных участках. Не делайте резких поворотов и падений.
- Подальше держитесь и от участков на водоемах с тонким льдом, там где в озеро или реку впадает или вытекает проточная вода. Проведите разведку неизвестного водоема, определите ударами палок о лед его надежность для движения группы.

Питание в лыжном походе.

- В лыжных походах туристы затрачивают больше калорий, чем в пеших. Так как низкие температуры, сильный ветер, снег и преодоление препятствий требуют много сил и энергии от лыжника. Поэтому рацион питания туриста-лыжника должен быть высококалорийным, особенно важно правильное соотношение белков, жиров и углеводов, разнообразие продуктов, их витаминная насыщенность и возможность употребления некоторых продуктов без приготовления. Продукты должны восполнять энергозатраты туриста от 3500 до 6000 ккал в зависимости от сложности похода.
- В лыжных походах рекомендуется 3-разовое горячее питание.

Куда можно пойти зимой в поход на лыжах?

- На Южном Урале особенной любовью туристов-лыжников пользуются зимние походы на Таганай и Иремель, Зюраткуль и в район Белорецка.



**Спасибо за
внимание**