



# **ПОДГОТОВКА К ВЫХОДУ НА ПРИРОДУ**

**Ученицы: 6 «Б» класса Петрович  
Дианы  
Руководитель: Саламова Фидан  
Гамзаевна**

Подготовку целесообразно начать с изучения района похода, выбора конечной точки похода (живописное место, озеро, берег реки, лесная поляна и т. д.) и определения маршрута движения.

Район путешествия должен быть знакомым, так как цель похода не открытие «новых земель», а отработка навыков поведения в природных условиях.



Для выбора конечной точки маршрута необходимо руководствоваться тремя основными критериями:

❖ **участок местности**, выбранный в качестве конечной точки путешествия, должен быть пригодным для большого привала (организации приготовления обеда и отдыха туристов, а также отработки туристских навыков в установке палатки, разведении костра, преодолении препятствий на местности и др.);

❖ *расчёт светлого времени* должен быть достаточным для возвращения в исходную точку с резервом не менее чем 1 ч.

❖ *расстояние до выбранной точки на местности* должно составлять не более 10 км в одну сторону;



Если до исходной точки маршрута, возможно, придётся добираться каким-либо видом транспорта (автобусом, электричкой), то на это также необходимо предусмотреть время. Допустим, оно составит 1,5 ч. Следовательно, туда и обратно 3 ч.

Таким образом, на сам поход необходимо 10 ч, время до прибытия в исходную точку маршрута и возвращения к месту сбора составляет 3 ч + 1 ч резервного времени.



В итоге получаем 14 ч. Если считать, что время возвращения к месту сбора приходится на 22 ч (10 ч вечера), то, значит, время сбора для отправления в поход приходится на 8 (22-14) часов утра. Место сбора определяет преподаватель. Это может быть школа, остановка автобуса или пригородная касса.

Определив временные возможности группы, намечают конечную точку похода, изучают район путешествия и прокладывают маршрут

После определения конечного участка (озеро, берег реки, живописная лесная поляна и т. д.) необходимо выбрать **маршрут движения с учётом местности**. Его выбирают так, чтобы он имел минимальное количество поворотов. Точки поворота маршрута намечают у характерных, легко распознаваемых ориентиров. Расстояние между ориентирами не должно превышать 2 км.



Выбрав исходную и конечную точки маршрута, наметив контрольные ориентиры, рассчитывают порядок движения по маршруту.

В зависимости от поставленных учебных задач в группе можно иметь одну палатку, костровое оборудование (таганок в чехле, пила в чехле, большой и маленький топоры в чехлах, спички в непромокаемой упаковке), кухонное оборудование, маршрутные документы и оборудование (карта маршрута – 2 экз., компас – 2 шт., групповые деньги, ремонтный набор, аптечка).



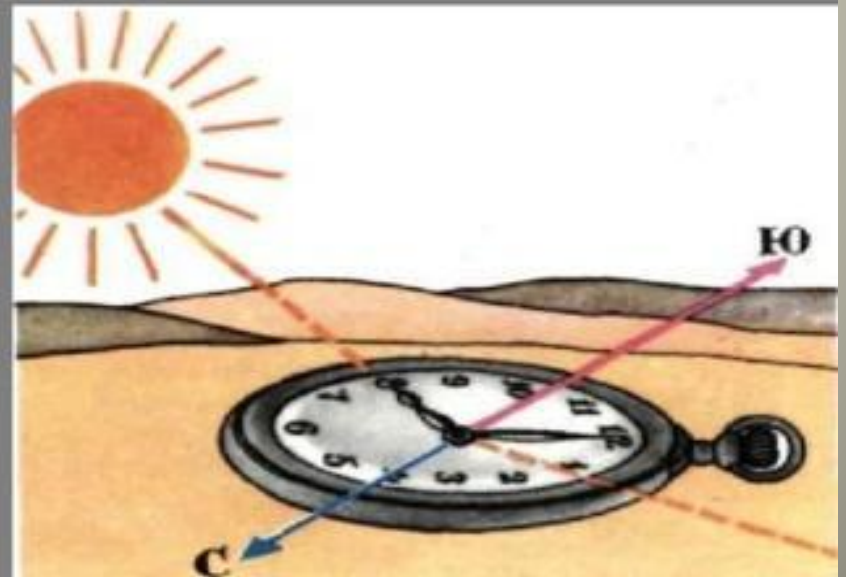
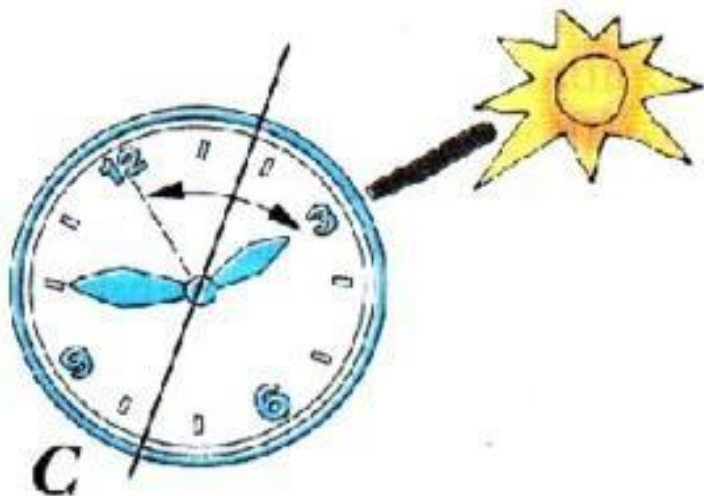
***Примерный список личного снаряжения для однодневного туристического похода:***

- ❖ рюкзак большой с широкими лямками и поясным ремнём;
- ❖ запасная обувь (кроссовки);
- ❖ куртка с капюшоном (штормовка);
- ❖ лёгкий головной убор (шапочка);
- ❖ две пары носков;
- ❖ полиэтиленовая накидка от дождя;
- ❖ кружка, ложка, миска, складной нож;
- ❖ фляжка для питьевой воды.

Правильно подобранный набор личного снаряжения не должен превышать по весу 6-8 кг.

Далее необходимо потренироваться в правильной укладке рюкзака и в **определении сторон горизонта по солнцу и часам**. Этот способ даёт удовлетворительные результаты зимой. Летом, особенно в южных широтах, ошибки могут достигать более  $25^{\circ}$ .

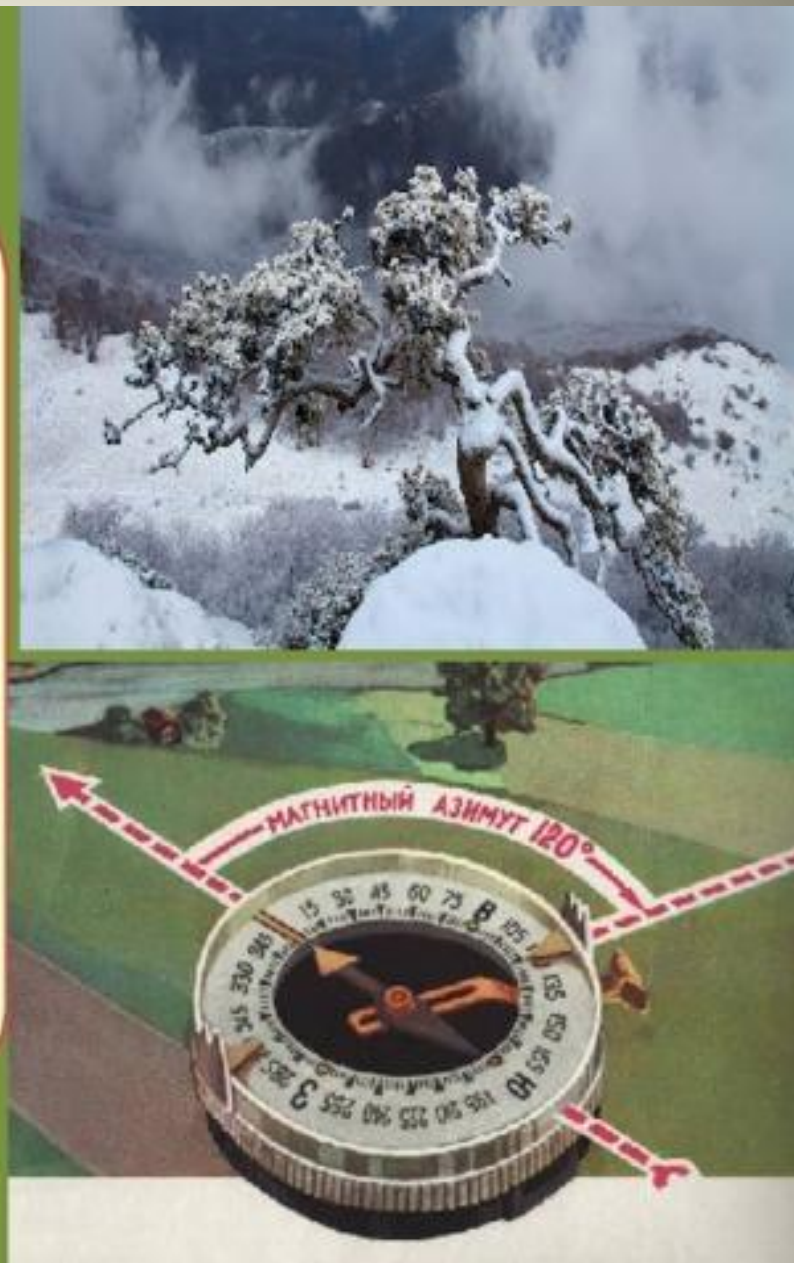
Для определения сторон горизонта по солнцу и часам наручные часы держат горизонтально (рис. 1). Часовую стрелку направляют на солнце. Угол между часовой стрелкой и цифрой 12 (если часы установлены по местному времени), или цифрой 1 (если часы установлены по декретному времени, период октябрь – апрель), или цифрой 2 (если часы установлены по летнему времени, период апрель – октябрь) разделить пополам. Биссектриса угла, образованного между часовой стрелкой и цифрами 12, 1, 2 соответственно, покажет направление на север – юг (юг будет находиться в стороне солнца)



**Определение направления движения и его выдерживание.** Для решения данного вопроса необходимо вспомнить понятия магнитного и истинного азимутов и порядок их определения.

**Азимут** – это угол, отсчитанный по ходу движения часовой стрелки между направлениями на север и на ориентир. Азимут измеряется в градусах от 0 до 360°.

Если за исходное направление принимается географический меридиан, азимут называется истинным; если за исходное направление принимается магнитный меридиан (направление магнитной стрелки компаса север – юг), азимут называется магнитным





С помощью компаса определяется магнитный меридиан. Истинный меридиан снимается с топографической карты. Для перехода от истинного меридиана к магнитному необходимо знать величину магнитного склонения, которое указано на карте. В местах, где нет магнитных аномалий, магнитный меридиан и истинный имеют склонение  $2-3^{\circ}$ , что для нашего передвижения по азимуту практического значения не имеет.



При подготовке к походу на карте необходимо проложить маршрут движения, определить контрольные ориентиры и их истинные азимуты (снятые с карты).

Для выдерживания направления движения на местности по рассчитанным азимутам необходимо:

1. выйти в точку начала движения, с которой по карте вычисляется азимут на первый контрольный ориентир;

2. с помощью компаса определить магнитный азимут движения; для этого нужно повернуть компас в горизонтальной плоскости так, чтобы северный конец стрелки установился против нулевого деления шкалы; не меняя положения компаса, заметить на местности по линии визирования через целик и мушку какой-нибудь удалённый предмет. Направление на него будет направлением, соответствующим заданному азимуту.



Поход начинается с **построения**, во время которого проверяется готовность к походу (как одеты и обуты туристы). При осмотре рюкзаков необходимо проверить, не забыто ли что-нибудь из снаряжения или питания. Затем следует вспомнить о правилах поведения, особенностях маршрута, примерном времени возвращения. После того как одежда, обувь, рюкзаки проверены, группа установленным порядком следует к исходному пункту маршрута.

После прибытия группы в конечный пункт похода организуется **большой привал**. При остановке один-два человека идут за водой, один – к образованию кострища, а остальные отправляются за топливом. Затем разжигают костёр.

После того как будут принесены вода, дрова и разожжён костёр, около него остаются дежурные, которые следят за огнём и готовят пищу. Остальные отдыхают.



Рис. 1. Сушка вещей у костра.



Во время обеденного привала можно просушить одежду и личное снаряжение, потренироваться в выборе площадки и в установлении палатки. Продолжительность обеденного привала должна быть **примерно 4 ч**. После обеда (отдыха) группа готовится к походу в исходный пункт маршрута.

**Сборы группы** начинаются с укладки рюкзаков и уборки места лагеря. Весь мусор тщательно собирают и сжигают. Пустые банки из-под консервов обжигают в костре и закапывают в землю, после чего разгребают и тушат костёр.

Далее определяют путь следования в исходный пункт. Движение по маршруту в обратном направлении осуществляют с соблюдением тех же правил, что и при движении к месту большого привала.



В турпоход нужно отправляться только вместе со взрослым руководителем. Начинающий турист должен хорошо научиться пользоваться компасом, знать примерный список личного снаряжения, уметь укладывать рюкзак.

Большой привал организуется после прибытия группы в конечный пункт похода.

Движение по маршруту в обратном направлении осуществляют с соблюдением тех же правил, что и при движении к месту большого привала.



## Заключение

Наиболее доступным и эффективным видом подготовки к автономному пребыванию человека в природной среде является **активный туризм**.

Активный туризм характерен тем, что туристы передвигаются по маршруту за счет собственных физических усилий и несут весь свой груз с собой, включая пищу и снаряжение.

Основная цель активного туризма – активный отдых в природных условиях, восстановление и укрепление здоровья.