

Организация простейшего путешествия - похода выходного дня (ПВД).

Поход выходного дня — наиболее массовый и доступный вид туристского похода. Продолжительность, протяженность и число участников. Подразделяются на познавательные, прогулочные, тренировочные и соревновательные. Выбор цели и района похода. Составление плана подготовки и проведения путешествия. Разработка маршрута, подбор картографического материала, составление схемы и графика движения. Подготовка снаряжения и питания, медицинское обеспечение, физическая подготовка, транспортное обеспечение, смета похода. Подведение итогов похода.

План лекции.

1. Формальные требования к походам выходного дня
 - продолжительность
 - протяженность
 - число участников
 - требования к участника (возраст, опыт)
2. Цели пвд
3. Выбор района путешествия.
4. Подготовка маршрута:
 - Сбор материалов о районе путешествия.
 - разработка конкретного маршрута
5. Подготовка похода:
 - Предпоходные тренировки.
 - Составление сметы похода.
 - Подготовка снаряжения.
 - составление раскладки.
 - Подготовка медицинской аптечки.
 - транспорт
 - Оформление маршрутных документов
6. Подведение итогов путешествия

1. Формальные требования к походам выходного дня

Самодетельные (спортивные) походы проводятся в соответствии с Правилами проведения туристских спортивных походов. В них много «нельзя», но они не должны отпугивать туристов, вызывать, как это часто бывает, обратную реакцию, недовольство. Эти Правила разработаны с учетом многолетних ошибок самих туристов. Все их положения проникнуты заботой о том, чтобы походы приносили туристам не увечья и горе, а здоровье и радость.

Ознакомимся с основными нормативными моментами, которые обязательно должны быть учтены руководителем при подготовке похода.

При классификации туристских походов их относят к тому или иному виду туризма, к той или иной категории сложности. Это основной принцип. Правилами проведения туристских спортивных походов и разрядными требованиями Единой всесоюзной спортивной классификации (ЕВСК) установлено, что спортивные походы проводятся по следующим видам туризма: пешеходному, лыжному, горному, водному, велосипедному, мотоциклетному, автомобильному и спелео. В порядке возрастающей протяженности, продолжительности и технической сложности они подразделяются на походы I, II, III, IV, V и VI категорий сложности.

Походы, имеющие протяженность и продолжительность меньшие по сравнению с установленными для походов I категории сложности, являются некатегорийными. Наиболее распространенный их вид — походы выходного дня. Они являются начальной ступенькой в росте спортивного мастерства. Некатегорийные походы могут включать элементы (участки) походов любой, вплоть до VI категории сложности. Наибольшее распространение они получили в водном туризме, реже в горном. Опыт, приобретенный в таких походах, учитывается при решении вопроса о допуске к будущим походам, а к зачету на разряд они, естественно, не принимаются.

Мы рассмотрим требования к ПВД и 1 к.с, но в таблицах представлены все категории, так как для общего представления это необходимо, а также вы будете знать что возможно вас ждет впереди и каким требованиям необходимо соответствовать, чтобы пойти в какой-то поход.

Принадлежность похода определенному виду туризма большей частью очевидна. Различие применяемых средств и способов передвижения не вызывает сомнений.

Отнесение похода к той или иной категории сложности — задача более трудная и не всегда бесспорно решаемая.

Принятая методика отнесения маршрута к определенной категории сложности путем сравнения его с эталонными маршрутами, установленными для данного района и вида туризма, оправдала себя и продолжает оставаться единственно приемлемой.

Основным фактором, влияющим на обеспечение безопасности, является уровень практического туристского опыта, приобретенного в предыдущих походах. Требования к этому опыту определены Правилами проведения туристских спортивных походов (в дальнейшем — Правилами). Но этот уровень не может быть проверен без подробно разработанной классификации маршрутов. Разрядные требования по туризму устанавливаются для каждой категории сложности похода и видов туризма только минимальные протяженность в километрах и продолжительность в днях.

Виды туризма и характеристики походов	Категории сложности походов				
	I	II	III	IV	V
Продолжительность походов в днях (не менее)	6	8	10	13	16
Протяженность походов в километрах (не менее):					
пешеходных	130	160	190	220	250
лыжных	130	160	200	250	300
горных	100	120	140	150	160
водных (на гребных судах и плотах)	150	175	200	225	250
велосипедных	250	400	600	800	100
на мотоциклах	1000	1500	2000	2500	3000
на автомашинах	1500	2000	2500	3000	3500
спелеотуризм (количество пещер)	5	4-5	1-2	1-2	1

Вид мероприятия	Опыт руководителя, заместителя руководителя, помощника руководителя	Количественный состав группы		Минимальный возраст (лет)	
		участники	руководитель, заместитель (помощник)	участники	руководитель, заместитель (помощник)
Некатегорийные походы и экскурсии	1-3- дневные походы	не менее 6 чел.	1-2	7 лет	не менее 18 лет

Продолжительность похода установлена разрядными требованиями, исходя из минимального времени в днях, необходимого для прохождения маршрута подготовленной группой.

Увеличение продолжительности может быть оправдано большей протяженностью маршрута, большим числом и сложностью естественных препятствий. Добавляются также

дни на разведки и на случай непогоды. Количество дней должно укладываться в пределы 20% общей продолжительности похода.

Протяженность похода, установленная для каждой категории сложности, понимается как наименьшая допустимая длина зачетного маршрута.

К попыткам ее сокращения нужно относиться так же, как и в случае с продолжительностью, — и здесь должна сохраняться логика путешествия. Лишь в исключительных случаях (пожалуй, только в водных и реже в горных походах), при большой технической сложности маршрута протяженность может быть уменьшена, но не более чем на 25%. К спелеопоходам требования по протяженности, естественно, не относятся.

Согласно Правилам, при формировании туристской группы для похода по маршруту I категории сложности участники должны иметь опыт похода выходного дня, а для походов по маршрутам II-V категорий сложности - опыт похода на одну категорию сложности ниже в том же виде туризма.

Правилами допускается включение в состав группы до 1/3 новичков для участия в походах II категории сложности по всем видам туризма, до 1/3 туристов с опытом похода I категории сложности для участия в походах III категории ("правило 30 процентов").

К участию в походах I к.с. допускаются лица не моложе 12 лет, II к.с. — 14 лет, III к.с. — 15 лет. Также существуют ограничения и для руководителей похода: старше 18 лет. Все члены группы должны пройти медицинский осмотр не ранее чем за месяц до начала похода и получить разрешение врача на участие в походах.

2. Цели пвд

Походы бывают не только многодневными с выездом далеко за пределы своего места проживания, но и небольшие, - на пару дней, выйти за город, чтобы немного отдохнуть, потренироваться и вообще отвлечься от обыденности.

ПВД называется загородная прогулка в выходные, совершаемая по заранее определенному маршруту в течение нескольких часов.

Он так и называется: прогулочный поход. Есть и другие ПВД: экскурсионные, оздоровительные, тренировочные и соревновательные. Друг от друга они отличаются протяженностью, продолжительностью, характером дороги и естественных препятствий.

ПВД разделяются по видам туризма: пеший, водный, лыжный, спелео.

Каждый поход, будь то воскресный выход или многодневное путешествие, должен иметь цель. Причем не подразумеваемую, а словесно сформулированную и доведенную до сведения каждого участника похода.

1. Оздоровительная (до 25 км)

Многие люди находят, что занятия туризмом улучшают самочувствие, снимают напряжение после трудовой недели. И оздоровительный эффект идет по двум направлениям:

- Физическое оздоровление: тренировка мышц, получение заряда бодрости и работоспособности

- Психологическое: снятие напряжения городской жизни, отвлечение от каждодневных забот и переключение с одного круга общения на другой

2. Спортивная и тренировочная (до 30 км)

Преодоление естественных препятствий и природных трудностей, повышение уровня физической подготовки и спортивной квалификации.

3. Познавательная

Разведка новых мест, знакомство с достопримечательностями, изучение родного края.

4. Экскурсионная

Посетить исторические места, места связанные с именами выдающихся людей.

5. Коммуникационная

Встреча с друзьями, знакомство с новыми людьми

6. Эстетическая

Цель похода может состоять и в том, чтобы пройтись по осеннему лесу, подышать свежим воздухом, испытать на себе воспетое поэтами очарование этого времени года. Цель может заключаться в том, чтобы посетить какие-то места, славящиеся своей красотой.

7. Учебная

Можно устроить поход для того, чтобы научить ребят разводить костер, ставить палатку, ориентироваться на местности и т. д.

Цель похода обязательно должна быть донесена до каждого участника, чтобы в итоге все остались довольны выходными.

Цели могут быть разнообразными, как мы это уже отметили, но самое главное, чтобы при достижении поставленных целей руководитель не забыл о логичности построения маршрута. Маршрут должен быть под силу каждому из участников по физической нагрузке, а также соответствовать по протяженности и сложности, установленным нормативам в зависимости от вида туризма.

3. Выбор района путешествия

Выбор района путешествия определяется исходя из целей похода, желания членов группы, финансовых возможностей членов группы, возможности и логичности совершения похода данной категории сложности в данном районе, других причин.

4. Подготовка маршрута

А) Сбор материалов о районе путешествия

Необходимо изучить карты района: подобрать картографический материал (карты М 1:500 000, 200 000 — обзорные, 1:100 000, 50 000 — маршрутные). Нанести на обзорную карту (М 1:500 000; 1:200 000) пункты (объекты, препятствия), присутствующие в данном районе и удовлетворяющие категории сложности маршрута. Определить возможные пути подъезда и отъезда к району путешествия, пункты медицинской помощи, возможность пополнения продуктов на маршруте, нанести их на обзорную карту и возможные точки старта и финиша.

Ознакомиться с особенностями климатических условий в период совершения пвд и особенностями совершения путешествия в данном районе с помощью Интернета, специальной литературы.

Выяснить подробности прохождения района из общения с туристами, уже совершавшими походы в нем.

Оценить возможность проложить маршрут требуемой сложности, оценить сложность подходов и отходов, аварийных выходов. Все это должно быть связано с индивидуальными особенностями группы. На основании данных оценок окончательно выбрать район и подрайон путешествия. Определить оптимальные сроки путешествия.

Б) Разработка конкретного маршрута

Существует несколько тактических схем маршрута (линейный, кольцевой, линейный с радиальными и кольцевыми выходами).

Основная часть маршрута должна быть линейной или кольцевой (одно кольцо) протяженностью не менее 75% от установленной для данной категории сложности похода и содержать наиболее сложные препятствия маршрута (для горных походов — не менее двух наиболее сложных перевалов).

Радиальным выходом считается участок маршрута с возвращением в начальную точку. Расстояния и естественные препятствия, пройденные в кольцевых радиальных выходах (с возвращением по другому пути), засчитываются полностью, а пройденные в

линейных радиальных выходах (с возвращением по тому же пути) засчитываются в одном направлении.

Маршрут, построенный только на радиальных выходах из одной точки (базового лагеря), тем более при значительном числе и малой протяженности таких петель, исключает сам дух путешествия. В основном такие отклонения от нормы наблюдаются в горных походах.

1. Нанести предварительную нитку маршрута
2. Изучить нитку маршрута по карте М 1:100 000, 1:50 000, нанести локальные препятствия, отсутствующие на карте (водопады, перевалы, переправы и т. п.), изучив отчеты других групп;
3. Детально для каждого локального препятствия по нитке основного, запасного и аварийного маршрутов составить тактический план (примерный хронометраж прохождения, перечень необходимого снаряжения);
4. Нанести окончательную нитку маршрута на маршрутную карту (М 1:50 000, 1:100 000) с местами предполагаемых ночлегов;
5. Составить план-график движения:

№ этапа	Ориентиры	Направление	Характер пути	Норма скорости	Км	Время	Замечания

При разработке маршрута обратить внимание на необходимость тщательной подготовки запасных и аварийных вариантов маршрута.

Запасной вариант на случай, если выбранный маршрут не соответствует физическим возможностям группы, он должен быть проще основного. А также на случай, если в походе произошли какие-то события, вследствие которых не может быть продолжен основной маршрут. Например, по причине непогоды, приходится сократить маршрут.

Аварийный маршрут необходим для чрезвычайных ситуаций: травма участника, потеря части снаряжения. Аварийные выходы должны быть максимально простые и короткие.

5. Подготовка похода

- Предпоходные тренировки.
- Составление сметы похода.
- Подготовка снаряжения.
- составление раскладки.
- Подготовка медицинской аптечки.
- транспорт
- Оформление маршрутных

Подготовка похода, исключая отдельные моменты, может вестись параллельно с разработкой маршрута. Подготовка похода разбивается на комплекс мероприятий, за которые отвечают отдельные члены группы в соответствии с распределенными обязанностями. Общее руководство и контроль за подготовкой похода осуществляет руководитель группы. Тщательной подготовки похода напрямую может влиять на безопасность похода.

Подготовка похода ведется по нескольким направлениям:

А) Предпоходные тренировки.

Необходимы для физической подготовки участников группы. При формировании группы из участников незнакомых друг с другом тренировки сплачивают группу, выявляют индивидуальные особенности участников группы. В походах выходного дня происходит сплочение группы, выявление уровня физической и морально - психологической подготовки членов группы, проверка снаряжение, выявление микрогрупп и др..

Б) Составление сметы похода.

Работа ведется «казначеем». Весьма желательно составление предварительной сметы расходов для определения стоимости похода. Данная цифра должна быть сообщена участникам как можно раньше с тем, чтобы члены группы могли рассчитывать свои средства.

В) Подготовка снаряжения и ремонтного набора.

Работа ведется «снаряженцем». Работа заключается в определении требуемого для похода общественного и личного снаряжения. Подбор, поиск и проверка общественного снаряжения. Рекомендации участникам по подбору личного снаряжения. Подготовка ремонтного набора с учетом особенностей данного похода.

Обязательно необходимо совершить предпоходную проверку снаряжения, чтобы не было неприятных сюрпризов в самом походе: порванная палатка, отсутствие колышков для палатки, холодный спальник,....

Г) Составление раскладки.

Работа «завхоза». Работа заключается в составлении предварительной раскладки продуктов исходя из особенностей данного похода и с учетом пожеланий членов группы. Составленная раскладка обсуждается группой, в нее вносятся коррективы. Раскладка утверждается.

Д) Подготовка медицинской аптечки.

Работа «медика». Весьма желательно, чтобы «медик» имел медицинское образование. Медаптечка собирается согласно рекомендованного перечня медикаментов с учетом индивидуальных особенностей членов группы и района путешествия. Все члены группы должны быть знакомы с содержанием аптечки и иметь представление о действии тех или иных препаратов, а также уметь оказывать ПМП. Конечно, в пвд это не является столь необходимым, главное чтобы руководитель обладал этими навыками.

Е) Выяснение вопросов по проезду к началу маршрута: стоимость билетов, расписание транспорта, различные варианты подъезда.

Ж) Оформление маршрутных документов и защита маршрута в МКК.

Любой поход начинается с проверки в МКК.

МКК – маршрутно-классификационная комиссия.

Заполняя походные документы, защищая маршрут перед членами МКК — опытными туристами, — получаешь новые сведения и рекомендации о районе похода, советы по подбору снаряжения и продуктов, по действиям в сложной обстановке. Если поход готовился основательно, если все заранее продумано, изучено, собрано (а только так и должно быть), затруднений с оформлением маршрутных документов не будет.

Документом, дающим право на проведение спортивных туристских походов I—VI категорий сложности, а также некатегорийных походов, включающих элементы походов II—VI категорий сложности, является *маршрутная книжка* установленного образца. Маршрутную книжку можно получить в маршрутно-квалификационной комиссии по месту жительства или работы. Два экземпляра книжки следует правильно заполнить, приложить к ним справки о туристском опыте членов группы, медицинские справки, картографический материал, описания и по возможности фотографии сложных участков маршрута, перечни специального снаряжения и средств оказания доврачебной помощи. Все должно быть собрано заранее в процессе подготовки к походу.

На непродолжительные походы (до трех дней) или походы, оказывающиеся ниже I категории сложности (ПВД), выдается упрощенный вариант маршрутной книжки - *маршрутный лист*. В него заносится состав группы, ее маршрут, сроки проведения.

С документами нужно обратиться в ту же МКК. Если она не имеет полномочий на рассмотрение похода данной категории сложности, заявочные документы с ее предварительным заключением направляются организацией, при которой она работает, в вышестоящую МКК.

МКК дает заключение о возможности совершения группой заявленного похода. В маршрутную книжку вносятся особые указания и рекомендации группе, записываются

место ее регистрации перед выходом на маршрут в соответствующих КСС (контрольно-спасательная служба) и КСО, установленные контрольные сроки.

МКК может назначить группе контрольную проверку на местности. Тогда назначается и проверяющий, и круг тех вопросов, на которые ему следует обратить особое внимание. В этом случае группа прибывает в установленный срок в назначенное место в полном составе вместе с тренером, имея при себе заявочную книжку и все необходимое для проверки снаряжения.

На основании положительного заключения МКК руководителю группы выдается пронумерованная маршрутная книжка и заполненный бланк сообщения в КСС, заверенные подписью и штампом МКК. Но на этом контакты МКК с группой не заканчиваются.

Важнейшим мероприятием, позволяющим оказать группе в случае необходимости помощь, является организация контроля за прохождением ею маршрута в установленные сроки. Этот контроль осуществляют не только КСС, расположенные в районе похода, но и МКК. Контрольный срок считается нарушенным, если телеграмма не отправлена группой в течение контрольных суток. После этого начинаются поисковые работы.

В ней же делаются отметки о прохождении маршрута. Эти отметки можно сделать в любом местном учреждении - на почте, в школе и т. д. Важно только, чтобы они были заверены печатями. По окончании похода маршрутная книжка служит документом, подтверждающим, что участники похода действительно совершили данное путешествие.

Все перечисленные вопросы по подготовке группы к походу и оформлению маршрутных документов входят в основном в обязанности руководителя похода.

6. Подведение итог путешествия

Обычно на разборе похода дается оценка содержательности похода, степени его сложности. Участники высказывают свое мнение о целесообразности тех или иных проведенных мероприятий, пожелания о возможных мероприятиях, которые могли бы сделать путешествие более насыщенным. Здесь же руководитель отмечает положительные или отрицательные моменты в действиях участников, как при подготовке похода, так и во время его проведения. Данный разбор проводится непосредственно сразу после похода, пока свежи воспоминания.

Логичное завершение похода — отчет о нем.

Отчет о тур.походе – документ по которому МКК оценивает реальный опыт группы, действия туристов на маршруте и грамотность тактических решений.

Он нужен в первую очередь для того, чтобы подвести итоги, подтвердить прохождение группой заявленного маршрута. На основании отчета (письменного или устного) определяется правильность действий и решений группы во время похода, решается вопрос о зачете похода и выдаче справок о нем. А главное, для чего делается отчет, — это обязанность дать максимум информации для других туристских групп, которые захотят пойти по тому же или сходному с ним маршруту.

Вместе с отчетом в МКК представляется маршрутная книжка и документы, подтверждающие прохождение маршрута, заполненные справки о зачете путешествия установленного образца на всех участников группы.

Устный отчет производится руководителем и участниками группы на заседании МКК. При этом представляется фото-, видеоматериал.