

"Особенности прогулок и путешествий зимой и в межсезонье"

Межсезоньем в туризме называют раннюю весну и позднюю осень.
Это время отличается резкими перепадами дневной и ночной температуры.

По видам в межсезонье и зимнее время проводятся лыжные, пешие, на средствах передвижения и комбинированные ПВД.

Цели походов: прогулочные, оздоровительные, познавательные, учебно-тренировочные.

Контингент участников: однородный (по возрасту, подготовленности) и смешанный (детский, семейный).

Продолжительность: однодневные ПВД, многодневные некатегорийные, степенные походы.

ПВД зимой и в межсезонье проходят по известным, чаще всего оборудованным маршрутам, на которых проложены тропы, лыжня, есть природные достопримечательности и стоянки.

Степенные ПВД включают категорированное препятствие. Например, ЛП (локальное препятствие) - перевал, брод. ПП (протяженное препятствие) – траверс склона, болото, осыпи.

Пешие путешествия в межсезонье по колебанию температур и снежно-ледовой обстановке схожи с условиями горной зоны оледенения. Поэтому часто перед горным спортивным походом в межсезонье проводят учебно-тренировочные ПВД.

Согласно статистическим данным, от 10 до 15% людей, погибших на туристских маршрутах, стали жертвами переохлаждения. Поэтому особое внимание к путешествиям зимой и в межсезонье уделяют обуви и одежде, а также предварительной подготовке участников.

Выбирают маршрут в зависимости от прогноза погоды, подготовленности и опыта участников. Часто группу набирают заранее и в течение сезона переходят от простых ПВД к более сложным.

Природные опасности в ПВД зимой и в межсезонье

1. Замерзшие водоемы.

Замерзшие реки наиболее удобны для лыжных прогулок. На них встречается тонкий лед, полыньи, переливы, наледи. Особенно опасны реки с быстрым течением. На водоемах лед наиболее тонок в местах, где бьют ключи, в месте впадения ручьев и речек в озера, по их берегам.

Намокание лыж приводит к постоянному налипанию снега. Из-за чего резко снижается скорость передвижения, а значит, создается опасность дополнительной траты сил и завершение похода в позднее время.

2. Сильный ветер на хребтах, вершинах и видовках.

По протяженным хребтам проложено большинство лыжных маршрутов.

В ветреную погоду здесь возрастает риск переохлаждения и обморожения.

Обморожению чаще подвергаются открытые участки лица и конечности.

3. Резкая перемена погоды.

Увеличивает сложность ориентирования и передвижения.

Сильный ветер переметает тропу или лыжню. Есть вероятность схода с проложенного маршрута. Обильный снегопад ограничивает видимость, делает местность плохо узнаваемой, заставляет тропить маршрут, что резко снижает скорость передвижения.

4. Крутые и протяженные спуски, спуски в зоне леса.
Слабая лыжная подготовка чревата получением травм.
На протяженных спусках также возрастает риск обморожения.

5. В пешем походе в ущельях опасен глубокий мокрый снег, под которым часто течет вода. Наклонные наледи и скользкая тропа.

Следствиями перечисленных природных опасностей являются переохлаждение и обморожения, а также вероятность получения травм и переломов на скользких и крутых склонах.

Профилактика травматизма и ЧС в ПВД зимой и межсезонье

Правила и рекомендации безопасного путешествия в зимнее время и межсезонье для руководителя и участников.

Как и в любом спортивном походе в ПВД, проводимом в межсезонье должен быть руководитель – человек, обладающий достаточным опытом путешествий в это время. Он отвечает за выбор маршрута, подбор снаряжения и безопасное проведение путешествия.

Руководитель должен:

1. Зарегистрировать многодневный или степенной поход. Заполнить маршрутный лист.
2. Знать район ПВД и строго следовать по маршруту.
3. Предварительно ознакомится с прогнозом погоды в районе путешествия.

При прогнозе дневной температуры ниже – 17-ти градусов отменить соревнования, прогулочные и оздоровительные ПВД. Путешествие может быть отменено из-за сильного ветра, дождя со снегом, пурги или штормового предупреждения.

3. Правильно планировать время отдыха, темп и график движения.

В начале похода после 10-15-ти минут ходьбы остановиться и предложить снять лишнюю одежду. На тропе или лыжне выявить и поставить самого слабого участника за ведущим. По нему держать скорость движения.

Он обязан:

1. Осмотреть экипировку участников. При несоответствии экипировки сезону запретить человеку участвовать в данном ПВД.

2. Перед походом провести краткий инструктаж для участников (действия, если заблудился, возникли боли, переохлаждение конечностей, высокий темп, чрезмерный разогрев и т.д.) Проверить наличие аптечки.

3. При резкой перемене погоды (в прогулочном или оздоровительном ПВД) постараться правильно оценить ситуацию и завершить путешествие.

При этом нельзя передвигаться наугад во время пурги и обильного снегопада. Держаться плотной группой, не теряя друг друга из вида.

Участники должны уметь:

1. Правильно подобрать одежду, обувь и другое снаряжение.
2. Регулировать тепло тела посредством комбинирования одежды.
3. Тренировать выносливость, вестибулярный аппарат, проводить закаливание.
4. Проводить визуальный взаимный контроль признаков обморожения лица.
5. Знать приемы разогрева конечностей при переохлаждении (вращение руки, отогревание в области живота, резкие махи ногой вперед).

Требования к одежде и обуви в ПВД зимой и в межсезонье

Для защиты носа, щек и подбородка в лыжном походе необходимо использовать маски, шарфы и специальные мази. Ветрозащитная куртка должна быть с капюшоном, а запасные рукавицы сшиты из непродуваемого материала.

Для предотвращения попадания снега в обувь желательно использовать бахилы "фонарики".

Обязательно иметь сменные шерстяные носки, кроме перчаток теплые рукавицы.

Во время движения желательно использовать легкую одежду, хорошо проводящую испарения тела наружу. Этим требованиям отвечает одежда из шерсти и флиса. Теплая куртка необходима во время стоянок, подъезда к началу маршрута и на время ожидания транспорта. Предпочтение нужно отдать длинной куртке, закрывающей ягодицы.

Три тонких свитера предохраняют от переохлаждения лучше, чем один толстый.

В ПВД с интенсивным графиком движения нежелательно использовать одежду из хлопчатобумажных тканей. Она быстро намокает и плохо сохнет.

Обувь должна быть на размер больше, чтобы можно было вставить в нее толстую стельку, а на ноги надеть две пары шерстяных носок. Тесная обувь часто является причиной обморожения пальцев ног из-за нарушения кровоснабжения.

Желательно, чтобы ботинок имел высокий берц и мягкий рант, а язычок был пристрочен к бортам шнуровки.

Кожаные ботинки перед походом необходимо смазать влагозащитной пропиткой.

Природные факторы, которые необходимо учитывать при проведении ПВД зимой и в межсезонье

1. Короткий световой день.

Восход и заход солнца в нашем регионе

Месяц	Восход час, мин.	Заход час, мин.	Светлое время час, мин.
Сентябрь			
Октябрь	7,48 – 8,50	19,25 – 18,11	11,32 – 9,21
Ноябрь	8,52 – 9,50	18,09 – 17,20	9,17 – 7,30
Декабрь	9,52 – 10,18	17,19 - 17,21	7,27 – 7,03
Январь	10,18 – 9,45	17,22 – 18,15	7,04 – 8,30
Февраль	9,43 – 8,43	18,17 – 19,16	8,34 – 10,33
Март	8,41 – 7,23	19,18 – 20,20	10,37 – 12,57
Апрель	7,20 – 6,07	20,22 – 21,21	13,02 – 15,14
Май	6,05 – 5,11	21,23 – 22,18	15,18 – 17,07

* зимнее время .

* летнее время + 1 час.

2. Резкие колебания температуры.

Значительный перепад дневных и ночных температур в межсезонье может представлять серьезную опасность.

3. Изменение узнаваемости ландшафта.

Знакомые летние маршруты становятся неузнаваемыми в межсезонье и в зимнее время.

4. Ветро-холодовой индекс

Это способ измерения жёсткости погоды, то есть субъективного ощущения человека при одновременном воздействии на него мороза и ветра.

Жёсткость погоды по ветро-холодовому индексу рассчитывается следующим образом: к температуре воздуха в градусах Цельсия прибавляется скорость ветра, помноженная на коэффициент жёсткости. Для удобства использования различные комбинации температуры воздуха и скорости ветра собирают в таблицу жёсткости погоды по ветро-холодовому индексу.

Скорость ветра, м/сек	Фактические показания термометра, °С												
	10	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40	-45	-50
Эквивалентная температура, °С													
штиль	10	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40	-45	-50
2-3	9	3	-2	-7	-12	-17.5	-23	-28	-33	-38	-44	-49	-54
4-5	4	-2	-8	-14	-21	-27	-34	-38	-44	-51	-57	-63	-69
6-7	2	-5	-12	-19	-25.5	-32	-39	-44	-51	-58	-65	-72	-80
8-9	0	-7	-14	-22	-29	-35.5	-43	-49	-56	-64	-71	-78	-85.5
10	-1	-7.5	-15.5	-23	-30.5	-36.5	-44.5	-50.5	-58	-66.5	-73	-80	-88
11-12	-1.5	-8	-17	-24	-32	-38	-46	-52	-60	-67	-75.5	-83	-90.5
13-14	-2	-10	-18	-26	-34	-40	-49	-54	-63	-70.5	-78	-87	-94
15-16	-3	-11	-19	-27	-35	-42	-50.5	-57	-64	-73	-81	-89	-97
17-18	-3.5	-12	-20	-28	-36	-43	-52	-58	-65	-74	-82	-90.5	-99
Свыше 18 м/сек дополнительный эффект ветра незначительный													

Сайты, на которых можно узнать долгосрочный прогноз погоды

<http://meteoinfo.ru/>

Гидрометеорологический научно-исследовательский центр Российской Федерации (Гидрометцентр России)

Государственное учреждение Гидрометцентр России является ведущим научно-исследовательским и оперативно-методическим учреждением [РОСГИДРОМЕТ](http://roshydromet.ru/) в области гидрометеорологических прогнозов. Гидрометцентр России является правопреемником Гидрометеорологического научно-исследовательского центра СССР, образованного на базе Мирового метеорологического центра «Москва» и Центрального института прогнозов, созданного 1 января 1930 г.

<http://www.rp5.ru>

<http://www.rp5.ru/town.php?id=4475> (Красноярск)

Сайт представляет прогнозы погоды на ближайшие шесть суток и информацию о фактической погоде. Прогнозы подготавливаются Мет. Офисом Великобритании ([Met Office](#)) и предоставляются на сайте по соответствующей лицензии. Данные о фактической погоде поступают с **наземных** метеорологических станций через систему свободного международного обмена метео данными. Прогнозы полностью обновляются на сайте дважды в сутки: к 9 и 21 часу по летнему московскому времени. Свежие данные наблюдений добавляются в базу сайта восемь раз в сутки, через каждые три часа: как правило, в 1:30, 4:30, 7:30, 10:30, 13:30, 16:30, 19:30 и 22:30 по летнему московскому времени.

Информация предоставляется в виде таблиц с указанием точных моментов времени. Поэтому сайт получил название **Расписание Погоды**.

<http://www.gismeteo.ru/>

Центр [ФОБОС](#) и [НПЦ Мэл Мейкер](#) представляют ведущий российский погодный проект **Gismeteo.Ru: обзор ожидаемых погодных условий по 4300+** городам Мира. Прогнозы погоды **на 1, 3, 5 и 7 дней** обновляются к **3.30, 9.30, 15.30 и 21.30 МСК**, прогнозы **на 10 дней** - к **11.30 и 23.30 МСК**, прогноз магнитных бурь.