

Методические рекомендации по подготовке туристского похода с обучающимися

Туристский поход с обучающимися (многодневный или однодневный), экскурсия на природу, экспедиционный маршрут, в т.ч. в рамках летнего палаточного лагеря (далее по тексту - поход), должен быть итогом четко организованной, планомерной подготовительной работы. Заблаговременное тщательное планирование тактических действий, всех мероприятий в походе, в т.ч. досуговых, является основой успешного, интересного и безаварийного путешествия.

В туристской практике существует определенная очередность этапов подготовки к походу.

1. Определить задачи (цели) похода. Поход может быть оздоровительным, учебным, спортивным, тренировочным, экологическим, познавательным, комбинированным (спортивные и краеведческие цели) и т.д. Главное, чтобы каждый кандидат в участники похода знал и серьезно осознавал главную цель похода, а не реализовывал в походе только свою личную цель. Например, чрезмерное увлечение личным хобби (ловить, фотографировать бабочек) может сорвать планируемый график движения группы по маршруту.

2. Определить район похода. Район похода выбирается обычно коллективно, исходя из цели похода и времени года. 1-2-х дневные походы (так называемые походы выходного дня), в т.ч. с ночлегом в полевых условиях, предпочтительнее проводить по окрестностям родного города (села, лагеря). Везде есть места для походов с учебной, познавательной, краеведческой целью.

Избегать планирования походов с учащимися в эпидемически опасных районах по клещевому энцефалиту (особенно в начале лета). Сведения об эпидемичности района похода по инфекционным заболеваниям следует получить в региональном отделении Роспотребнадзора.

3. Сформировать команду. Следует определить состав походной группы исходя из предполагаемой сложности маршрута, или наоборот, планировать сложность похода исходя из фактического туристского опыта кандидатов в поход. Комплектовать группу для похода можно и до определения цели и района путешествия. При комплектовании группы необходимо соблюдать определенные требования, в т.ч. возрастные и по туристскому опыту, изложенные в "Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ". [Приложение 1]

Оптимальный количественный состав участников в походе, наиболее управляемый, трудоспособный, «транспортабельный» (быстрее преодолеваются сложные препятствия, проще решаются вопросы с подъездами на любом транспорте) – учащихся не менее 6 и не более 15 человек, взрослых участников – не менее двух человек (руководитель, заместитель руководителя).

Руководитель похода выходного дня с учащимися должен быть не моложе 18 лет. Руководитель и заместитель руководителя должны иметь необходимый туристский опыт, снаряжение, соответствующие мероприятию (полевой лагерь, поход, экскурсия); быть годным по состоянию здоровья; иметь подготовку по оказанию первой медицинской помощи.

Желательно, чтобы участники похода были одной возрастной группы, близки по физической подготовке и интересам, имели сходные туристские знания и навыки, опыт совместных мероприятий, соревнований, способствующих психологической совместимости в походе.

При подготовке и проведении похода каждый участник должен отвечать за конкретные дела. Постоянные обязанности (помощник руководителя, завхоз по снаряжению – ремонтный мастер, завхоз по питанию, фотограф, сан.инструктор, краеведы, казначей, метеоролог, летописец-ответственный за дневник и др.) распределяются с учетом подготовленности и склонностей учащихся. Временные (дежурные на один день) обязанности: дежурный командир, костровой, дежурные по кухне (повар), проводник (ведущий, штурман), заготовитель дров и др. – участники во время похода исполняют по очереди. [Приложение 2] 4

4. Изучить район путешествия. Любой поход будет интересным и познавательно полезным, если заранее собрать краеведческие сведения о районе путешествия (интересные краеведческие объекты, памятники природы, культуры).

Не следует допускать в походах с учащимися участков первопрохождения (не имея никаких сведений о них или заведомо ранее никем не пройденных). Рекомендуется руководителю (заместителю руководителя) пройти планируемый маршрут до начала похода с учащимися.

5. Разработать маршрут. Разработка маршрута опирается на количество ходовых дней и протяженность маршрута, которую туристы смогут преодолеть за эти дни.

Определение стратегической схемы маршрута: маршрут линейный, кольцевой, или радиально-кольцевой.

Маршрут чертится на картах:

обзорная карта, масштаб от 1:200000 до 1:500000, с нанесением основного, запасного и аварийного вариантов маршрута похода штриховыми линиями разного цвета со стрелками, основных препятствий (перевалов, вершин, порогов), краеведческих объектов, путей подъезда (выезда) к месту старта (финиша) похода;

маршрутная карта (маршрутные ленты, схемы), масштаб 1:100000, 1:50000, где отображается топографическая ситуация местности, точки фотосъемки, локальные препятствия (водопады, перевалы, переправы и т.п.), экскурсионные и др. объекты (таблица условных знаков дается на полях карты).

6. Составить план похода (план-график движения). Образец прилагается [Приложение 3]. Копия плана остается у администрации образовательного учреждения, организующего поход.

Общая продолжительность загородной экскурсии (прогулки) с учащимися должна составлять 1-4 часа, однодневного туристского похода – до 8 часов

7. Составить список необходимого группового, личного и специального снаряжения [Приложение 4].

При подготовке снаряжения следует руководствоваться гигиеническими нормами физической нагрузки школьников в туристском походе.

8. Составить раскладку продуктов на поход [Приложение 5]. Трудности в организации питания в походе с учащимися заключаются в том, что дети и подростки имеют ограничения (гигиенические нормы) по физическим нагрузкам при переноске груза [Приложение 6]. Организация питания в походах выходного дня, а также в многодневных походах по населенной местности с развитой торговой сетью — задача простая и легко решаемая.

В однодневные походы (без приготовления горячей пищи) можно брать: сыр, копченую колбасу, отваренное мясо, хлеб, сырые овощи, фрукты, бутерброды, яйца (сваренные вкрутую), воду, умеренно сладкие напитки (чай, кофе, компот – в термосах, пластиковых бутылках). В двухдневных и многодневных походах для приготовления горячей пищи необходимы продукты, обеспечивающие приготовление первого (суп), второго (мясное, овощное, молочное) и третьего блюд.

9. Составить и утвердить директором образовательного учреждения смету расходов на поход.

10. Получить медицинский допуск учащихся в поход школьным (лагерным) врачом.

11. Оформить документацию на поход.

Для совершения похода выходного дня учреждением, организующим поход выдается маршрутный лист. [Приложение 7]

Подготовить и утвердить приказ по учреждению.

12. Составить и утвердить директором образовательного учреждения инструкцию по обеспечению безопасности участников мероприятия. Произвести подробный инструктаж по мерам безопасности при подъездах и на маршруте под роспись каждого участника похода (экспедиции, экскурсии). [Приложение 8]

13. Решить вопросы подъезда и отъезда, закупить продукты. 5

14. Поставить в известность службу спасения МЧС Уточнить о возможных пожароопасных районах и возможности их посещения. При аварийной ситуации, требующей снятия группы с маршрута незамедлительно сообщать по телефону - **01**

Приложение 1

(Выписка)

Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации

(утв. Приказом Минобразования РФ от 13 июля 1992 г. № 293)

1. Общие положения

1.1. Настоящая Инструкция определяет порядок проведения туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации.

1.2. Туристские походы, экспедиции, экскурсии (путешествия) являются важной формой гуманистического, патриотического, интернационального воспитания, расширения знаний, оздоровления и физического развития детей и молодежи.

В путешествиях юные туристы изучают родной край, страну – Российскую Федерацию; ведут работу по охране природы, памятников истории и культуры; выполняют задания образовательных учреждений, научных и других учреждений и организаций.

2. Обязанности учреждения, проводящего туристский поход, экспедицию, экскурсию (путешествие)

2.1. Администрация учреждения, проводящего путешествие, обязана оказывать содействие руководителям групп в организации и проведении путешествия и выдать соответствующие документы, заверенные печатью проводящего путешествие учреждения.

Финансирование туристских походов, экспедиций, экскурсий (путешествий) осуществляется в соответствии с нормативными документами Министерства образования Российской Федерации и других организаций, проводящих эти мероприятия в соответствии с утвержденными планами.

2.2. Администрация учреждения, не несет ответственности за происшествия, которые явились следствием неправильных действий руководителей и участников путешествия.

2.4. Участники туристских походов с оформленными маршрутными документами пользуются правом на посещение заповедников, заказников и других территорий с ограниченным режимом посещения.

2.5. В случае нарушения группой на маршруте контрольных сроков оповещения администрация учреждения, проводящего путешествие, обязана незамедлительно связаться с территориальными органами образования, контрольно-спасательной службой (КСС) или отрядом (КСО), туристскими организациями для выяснения местонахождения группы и оказания ей необходимой помощи.

3. Требования к руководителю, заместителю (помощнику) руководителя и участникам туристского похода, экспедиции и экскурсии (путешествия) 6

3.1. Группы для проведения походов, экспедиций, экскурсий (путешествий) формируются из учащихся, воспитанников и студентов (далее – учащихся), объединенных на добровольных началах общими интересами на основе совместной учебы, занятий в кружках и секциях, трудовой деятельности, места жительства, обладающих необходимым опытом и осуществивших подготовку запланированного похода, экспедиции, экскурсии (путешествия).

3.2. Основные требования к участникам, руководителю, заместителю (помощнику) руководителя некатегорийных походов, экспедиций, многодневных, дальних (за пределы своего района, города) экскурсий:

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

Техника безопасности на маршруте.

Правила техники безопасности при перемещении по дорогам и тропам.

Любой, даже самый маленький поход, начинается и заканчивается в городской черте. В городе участники походов выступают в роли обычных пешеходов и обязаны подчиняться простым правилам дорожного движения.

1. Переходить дорогу только в специально отведенных для этого местах (по подземным и наземным переходам, по «зебре») и только на разрешающий сигнал светофора.

2. Переходить дорогу только полным составом, с разрешения руководителя.

Участники походов ни на минуту не должны забывать, что они являются частью группы, а руководитель несет за них ответственность. Не допустимо перебежать дорогу по одиночке в случае разрыва группы. Участники, подошедшие к проезжей части первыми обязаны подождать остальных членов группы, дожидаясь разрешающего сигнала руководителя и только после этого организованно пересечь проезжую часть.

3. При передвижении по проезжей части группа должна двигаться по левой стороне навстречу движению.

Какая разница скажете вы. На самом деле разница есть. Двигаясь навстречу движению, человек раньше замечает приближающийся автомобиль, имеет возможность отойти в сторону и пропустить транспортное средство. И наоборот, двигаясь по ходу движения, участники группы не видят приближающийся транспорт, а ведь любой из них может случайно сделать шаг в сторону, оступиться и шагнуть на проезжую часть как раз под колеса автомобиля.

4. При передвижении по дорогам необходимо двигаться по обочине дороги в колонну по два. Не допустимо идти по середине дороги или занимать всю проезжую часть.

5. При перемещении по тропам также соблюдайте строй.

Соблюдение строя позволит вам вовремя замечать препятствия и грамотно обходить их, позволит избежать толчеи перед таким препятствием, которое нужно преодолевать по очереди. Кроме того, движение строем позволяет быстро обгонять другую группу и не создает помех для движения других людей.

6. Знайте опасные места по пути движения.

Вы должны научиться внимательно слушать своего руководителя и запоминать информацию об опасных местах.

7. Строго соблюдайте правила преодоления препятствий и преодоления сложных участков.

Внимательно следите за распоряжениями руководителя и старайтесь четко исполнять их.

8. Во время привалов и на бивуаках не отходите от группы без разрешения руководителя.

Всегда и везде ставьте в известность руководителя о своих перемещениях. Это позволит ему контролировать ситуацию и быстро найти вас в случае необходимости.

Правила техники безопасности при переезде на транспорте.

При входе в общественный транспорт соблюдайте следующие простые правила:

- 1. Снимайте рюкзаки перед входом в транспортное средство.** Иначе вы будете мешать другим пассажирам, да и самим вам будет неудобно снимать рюкзак.
- 2. Сначала подайте все рюкзаки двум-трем, зашедшим в транспортное средство участникам, которые аккуратно разместят их в автобусе (троллейбусе, трамвае).**
- 3. Старайтесь заходить в автобус в заднюю дверь,** потому что именно сзади автобуса находится грузовая площадка, на которой найдется место и для рюкзаков и для самих туристов. 15

Уж совсем нет смысла рваться в переднюю дверь, наверняка с рюкзаком в руках вам придется пройти минимум до середины автобуса, что бы разместиться так, что бы не мешать другим пассажирам.

Во время переезда в общественном транспорте:

1. Не стойте около дверей. При открывании они могут задеть Вас, защемить руку или ногу. Кроме того Вам придется постоянно пропускать пассажиров.

2. Не высовывайте руки и голову в окно. Это может привести к травмам от близко стоящих к проезжей части объектов или близко проезжающих автомашин.

Во время переезда на бортовых машинах:

1. Категорически запрещается садиться на борт. Это может привести к падению.

2. Следите за тем, чтобы отдельные части тела не находились выше границы борта. Ветки, нависающие над дорогой, могут нанести серьезные увечья. Вообще, при переезде в бортовых машинах старайтесь держаться ближе к кабине, так как именно там более высокий борт, который защитит вас от ударов нависающих веток.

Заключение. Соблюдая эти несложные правила, вы сможете добиться безопасного прохождения ваших маршрутов, уберечь себя и своих товарищей от травм, получить от похода только приятные воспоминания.

Техника безопасности в быту туриста.

Что может представлять опасность в походе?

1. Открытый огонь.
2. Горячая пища и посуда.
3. Острые предметы (ножи, топоры).
4. Незнакомые растения, ягоды, грибы.
5. Примуса и газовые горелки.

Открытый огонь.

- 1. Очистите место, где собираетесь разводить костер от сухих листьев, хвои.**
- 2. Правильно выбирайте место для костра.**
- 3. Не оставляйте горящий костер без присмотра.** Специально назначенный человек должен постоянно следить за тем как горит костер.
- 4. Заливайте костер перед уходом с места ночевки.** Помните, что большинство лесных пожаров вспыхивает из-за непогашенных костров.

Примуса и газовые горелки.

- 1. Пользуйтесь только исправными примусами и горелками.**
- 2. Строго соблюдайте правила пользования примусами и газовыми горелками.**
- 3. Разводить примуса и горелки в присутствии взрослых.**
- 4. Во время горения примуса имейте наготове спальник, теплую куртку.** Помните, что горящий бензин нельзя потушить водой, поэтому, загоревшиеся вдруг примуса, обычно накрывают одеялом или тяжелой одеждой, что бы лишить пламя доступа воздуха.

Техника безопасности при приготовлении пищи.

- 1. Пользуйтесь перчатками при снятии с огня котлов с пищей, при перемешивании пищи в котлах.** Это уберезжет вас от ожогов.
- 2. Ставьте котлы с пищей на видное место и всегда предупреждайте товарищей о том, где находятся котлы.** Это не только уберезжет ваших друзей от опасности обваривания кипятком из опрокинутого котла, но и поможет сберечь пищу. Случаи, когда юные туристы опрокидывают котлы достаточно часты.

Правила обращения с острыми предметами.

1. Следите за тем, что бы топор крепко сидел на топорнице, не «гулял». Гуляющее топорнице может легко слететь и поранить вас или вашего товарища.

2. Храните топоры и ножи в одном месте, не бросайте их где попало.

Лучше всего ножи и топоры втыкать в поваленное дерево (только не в живое – не нужно портить живые деревья). 16

3. Придерживая во время рубки дерево ногой, следите за тем, что бы ваши ноги не находились в одной плоскости с движением топора (ставьте придерживающую бревно ногу не прямо перед собой, а несколько в сторону).

Отношение к незнакомым растениям, ягодам, грибам.

1. Не употребляйте в пищу незнакомые растения, ягоды, грибы. Как бы ярко, вкусно, заманчиво они не выглядели. Если не знаете – не ешьте.

2. Используйте в пищу только спелые и мытые фрукты, ягоды, овощи. Нередко можно наблюдать такую картину: в летние месяцы, когда только спеют яблоки, груши и другие фрукты.