

**ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Т.Г. ШЕВЧЕНКО**

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра легкой атлетики, водных видов спорта и туризма

**НОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ
ВИДЫ (ТУРИЗМ)**

Учебно-методическое пособие

Тирасполь, 2013

УДК 796.5(075.8)

ББК Ч581я73

Н76

Составитель:

Г.Л. Кравцова, доц.

Рецензенты:

Н.М. Визитиу, директор станции юных туристов г. Тирасполя

В.В. Абрамова, канд. пед. наук, доц. каф. гимнастики и спортивных единоборств ПГУ им. Т.Г. Шевченко

Новые физкультурно-спортивные виды (туризм):

Н76 Учебно-методическое пособие / Сост.: Г.Л. Кравцова. – Тирасполь, 2013. – 108 с.

Учебно-методическое пособие содержит теоретический материал основ спортивного туризма. Подробно рассмотрены все этапы по организации и проведению вело, водного, горного, лыжного похода, а также организация и проведение туристских соревнований. Дана характеристика особенностей различных видов и разновидностей экстремальных видов туризма.

Предназначено для студентов и преподавателей факультетов или институтов физической культуры, а также для учителей физической культуры и специалистов спортивного туризма.

УДК 796.5(075.8)

ББК Ч581я73

*Рекомендовано Научно-методическим советом
ПГУ им. Т.Г. Шевченко*

© Кравцова Г.Л., составление 2013

ВВЕДЕНИЕ

Учебно-методическое пособие «Новые физкультурно-спортивные виды (туризм)» предназначено для студентов факультетов физического воспитания и институтов физической культуры с целью освоения знаний, умений и навыков по организации и проведению походов и соревнований по различным видам туризма.

На втором курсе студенты факультетов физической культуры изучают предмет «Туризм и методика преподавания», где знакомятся с основами пешеходного туризма и спортивного ориентирования. Предмет «Новые физкультурно-спортивные виды (туризм)» изучает виды туризма, не вошедшие в курс «Туризм», традиционные для нашего региона, а также нетрадиционные, экзотические виды туризма.

В современное время наблюдается рост числа профильных лагерей различной направленности для детей и юношества, организуемых туристскими организациями. Практически для всех общеобразовательных учреждений традиционными являются походы выходного дня при организации внеклассной работы с детьми. Настоящий подъем переживает велосипедный, водный туризм.

Все это определяет необходимость изучения учебной дисциплины «Новые физкультурно-спортивные виды (туризм)» при подготовке специалиста по физической культуре и спорту, который мог бы компетентно организовать спортивно-туристское мероприятие, выступить в роли консультанта по самостоятельной организации активного отдыха в условиях природной среды, организовать и провести соревнование по различным видам туризма.

Отсутствие должной компетентности специалиста по физической культуре и спорту может привести к возникновению чрезвычайной ситуации во время проведения любого туристского мероприятия или отдыха в природной среде.

Пособие состоит из пяти частей и включает в себя круг вопросов, раскрывающих основные аспекты организации и содержания различной туристической деятельности.

В первой части рассмотрены основные понятия туризма, предложена общая классификация видов туризма и спортивного туризма, дана характеристика экстремальным видам туризма.

Вторая часть посвящена особенностям подготовки лыжного, горного, водного, велосипедного похода. Даны основы техники этих

видов туризма, рассмотрены мероприятия, направленные на обеспечение безопасности при проведении данных походов.

В третьей части даны рекомендации по режиму движения группы в туристских походах.

Четвертая часть посвящена правильному и безопасному проведению бивачных работ в туристских походах.

В последней части раскрыты вопросы, связанные с организацией и проведением соревнований по видам спортивного туризма.

Автор надеется, что данное пособие поможет студентам в приобретении специальных знаний по теоретическим, организационным и методическим аспектам спортивного туризма.

I. ВИДЫ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА, ИХ ОСНОВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ, КАТЕГОРИРОВАНИЕ МАРШРУТОВ

1.1. Основные понятия туризма

Слово *Tour* в переводе с французского обозначает прогулку, поездку. Туризм от французского *tourisme* – определяется как путешествие (поездка, поход) в свободное время.

Существуют более двухсот определений туризма и все они рассматривают те или иные грани этого многомерного социального явления.

По определению Всемирной туристской организации «Туризм – это деятельность людей, путешествующих и останавливающихся в местах вне их обычного окружения на период не более последовательного года для досуга, бизнеса или с другими целями, не сопряженными с деятельностью, подлежащей вознаграждению в месте пребывания».

Существует ряд понятий, определенных российским Федеральным Законом «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации».

1. *Туризм* – временные выезды (путешествия) граждан Российской Федерации, иностранных граждан и лиц без гражданства (далее – лица) с постоянного места жительства в лечебно-оздоровительных, рекреационных, познавательных, физкультурно-спортивных, профессионально-деловых, религиозных и иных целях без занятия деятельностью, связанной с получением дохода от источников в стране (месте) временного пребывания.

2. *Турист* – лицо, посещающее страну (место) временного пребывания в лечебно-оздоровительных, рекреационных, познавательных, физкультурно-спортивных, профессионально-деловых, религиозных и иных целях без занятия деятельностью, связанной с получением дохода от источников в стране (месте) временного пребывания, на период от 24 часов до 6 месяцев подряд или осуществляющее не менее одной ночевки в стране (месте) временного пребывания.

3. *Туризм внутренний* – туризм в пределах территории Российской Федерации лиц, постоянно проживающих в Российской Федерации.

4. *Туризм выездной* – туризм лиц, постоянно проживающих в Российской Федерации, в другую страну.

5. *Туризм въездной* – туризм в пределах территории Российской Федерации лиц, не проживающих постоянно в Российской Федерации.

6. *Туризм социальный* – туризм, полностью или частично осуществляемый за счет бюджетных средств, средств государственных внебюджетных фондов (в том числе средств, выделяемых в рамках государственной социальной помощи), а также средств работодателей.

7. *Туризм самодетельный* – туризм, организуемый туристами самостоятельно.

1.2. Общая классификация туризма

Классификация современного туризма ведется по большому числу признаков, характеризующих его особенности, но принципиально существуют два глобальных направления туризма по целям, которые ставят перед собой туристы во время своего путешествия:

1. Рекреационное направление, здесь под рекреацией понимается восстановление физических и психических сил человека средствами туризма активного или пассивного.

2 Спортивное направление, где целью является психическое и физическое развитие человека, реализуемое в процессе преодоления естественных природных препятствий.

Критерии, по которым можно определить различия между этими двумя направлениями, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Отличительные особенности спортивных и рекреационных туристских мероприятий

Критерии	Рекреационное направление	Спортивное направление
Доминирующая цель	Отдых и оздоровление	Преодоление природных препятствий
Уровень физической активности участников	Ограниченный рамками физической рекреации: дозированный, оздоровительный	Выходящий за рамки физической рекреации
Тренировочный процесс	Специальной тренировки участников не требуется, либо она ограничивается оздоровительной	Требуется специальная физическая, теоретическая и техническая подготовка

	тренировкой	
Уровень риска	Обычный	Повышенный

К первому направлению можно отнести следующие виды туризма:

Лечебный (медицинский туризм). Основной целью данного вида туризма является лечение различных заболеваний. Лечебный туризм имеет несколько разновидностей, характеризующихся природными средствами воздействия на человеческий организм, например: климатолечение, бальнеолечение, морелечение, грязелечение, плодолечение и т.д.

Рекреационный туризм условно можно разделить на:

- оздоровительный (специально разработанные маршруты, включая посещение источников минеральных вод, лечебных грязей, горнолыжные маршруты);

- познавательный (основой данного вида туризма является потребность в расширении знаний по различным направлениям).

Рекреационный туризм может включать следующие программы:

- зрелищно-развлекательные (театр, кино, карнавалы, ярмарки, дни города, фестивали);

- занятий по интересам (охота и рыбная ловля, художественное и музыкальное творчество, туры для коллекционеров и т.д.);

- обучающие (туризм, другие виды спорта, искусство, ремесла и т.п.);

- «этнические» и бытовые (связанные с изучением национальной культуры и нетрадиционного быта);

- туристско-оздоровительные (включая маршруты с активными способами передвижения, купальные, горнолыжные и т.д.).

Событийный туризм, в данном направлении его основой является интерес к какому-либо мероприятию, являющимся традиционным и привлекающий внимание многих человек. Это путешествие с целью посещения спортивных соревнований, музыкальных фестивалей, карнавалов и пр.

Экологический туризм. Некоторые исследователи экологический туризм относят к рекреационному виду туризма, но можно рассматривать его как самостоятельный вид. Данный вид туризма условно можно разделить на следующие виды:

- научный экологический туризм. Его объектами являются отдаленные и мало изученные районы;

– познавательный экологический туризм. Объектами познавательного экотуризма могут быть наблюдения за птицами, кино-фото съемка, экосафари;

– рекреационный экологический туризм. Включает в себя альпинизм, походы в уникальные культурно-исторические местности.

Культовый (религиозный) туризм. Этот вид туризма основан на религиозных потребностях людей различных конфессий и включает в себя:

- посещение культовых сооружений в религиозные праздники;
- посещение святых мест.

Ностальгический туризм. Данный вид туризма основан на потребности людей в посещении мест в области исторического проживания.

Ко второму направлению относятся:

Спортивный туризм – это вид спорта по преодолению протяженного отрезка земной поверхности, называемого маршрутом. При этом под «земной поверхностью» подразумевается не только каменная поверхность Земли, но также и водная, и расположенная под дневной поверхностью (пещеры). Во время прохождения маршрута преодолеваются разные специфические естественные препятствия – горные вершины и перевалы в горном туризме или речные пороги в сплавах по рекам и т.д.

Экстремальный туризм, который включает в себя занятия различными экстремальными видами спорта или видами деятельности.

Спортивный туризм – это, прежде всего средство повышения мастерства туриста и серьезная физическая нагрузка. Если это становится вторичным, а на первое место выходят испытание резервов человека, острые ощущения, новые впечатления и открытия, спортивный туризм превращается в экстремальный.

В последние годы в мире к экстремальным видам туризма относят:

- альпинизм;
- скалолазание;
- ледолазание;
- покорение вулканов и спуски в кратер (выживание человека в агрессивной среде);
- пара-, дельтапланеризм;
- автотур-ралли (внедорожное вождение);

– восхождение на гору и свободный спуск на горных лыжах по необорудованным трассам;

– полет на воздушном шаре, гонки по пустыне на картах, исследование местности на маленьких ультра легких самолетах;

– выживание в дикой природе и др.

Вне двух основных направлений находятся:

– *туризм с деловыми целями*, к данному виду туризма относятся поездки с целью установления или поддержания деловых контактов с различными партнерами;

– *конгрессный туризм* – это туристические поездки с целью участия в различных мероприятиях, в том числе: конференциях, симпозиумах, съездах, конгрессах и т.д.;

– *экспедиционный туризм* – когда для решения научных, познавательных, развлекательных задач используется такая форма организации процесса как экспедиция.

По уровню доступности и социальной значимости в жизни общества туризм делится на *социальный*, имеющий массовый характер в связи с его доступностью широким слоям населения, и *элитарный*, доступный, прежде всего по цене, ограниченному числу лиц.

По местам занятий туризмом выделяют *международный* и *внутренний*, который может быть *дальним* и *ближним* в зависимости от расстояния.

В зависимости от времени туризм подразделяется на *летний*, *зимний* и *межсезонный*. Эта градация основывается на периоде отдыха большинства категорий людей. Для жителей Северного полушария основным периодом отдыха является период с мая по сентябрь, который и относится к «летнему».

По продолжительности путешествия туризм различают *продолжительный* и *кратковременный* (путешествие осуществляется на срок до 5–7 дней).

В зависимости от состава группы различают следующие виды туризма:

– *индивидуальный*, когда турист реализует свою программу путешествия индивидуально;

– *групповой*, когда путешествия совершаются в составе группы от двух человек и более.

Также по составу участников различают:

– *детский (школьный)* – когда школьники совершают путешествия в период каникул;

– *молодежный, (студенческий)* туризм. Он получил развитие в значительной степени за счет туристских обменов как внутри страны, так и между различными странами. В большинстве ВУЗов реализуются программы по обмену студентами, что способствует развитию молодежного туризма;

– *семейный* – когда путешествие совершается с членами семьи. Данный вид туризма получил большое развитие в последние годы в нашей стране. Значительно увеличилось число путешествий организуемых семьями с использованием автомобильного транспорта.

По физической нагрузке на организм человека различают *активный* (походы, путешествия и т.п.) и *пассивный* (круизный, стационарный и т.п.) туризм.

В зависимости от способа передвижения виды туризма подразделяются следующим образом:

– *автомобильный* туризм. Этот вид туризма бурно развивается со второй половины двадцатого века. В настоящее время он получил широкое распространение;

– *железнодорожный* туризм. Этот вид туризма развивается с сороковых годов 19 века. Относительная дешевизна железнодорожных билетов делает его доступным менее обеспеченным слоям населения;

– *авиационный* туризм. Данный вид туризма является наиболее перспективным, так как обеспечивает экономию времени при доставке туристов к местам посещения. Авиационные туры подразделяются на групповые туры с использованием части мест в самолетах пассажирских авиалиний и специальные авиарейсы (чартеры) с полной арендой самолета для специальных туристских перевозок;

– *теплоходный* туризм. При данном виде туризма маршруты организуются на речных и морских судах. Маршруты могут быть регулярными – при доставке туристов к местам посещения и круизные – путешествия на арендованных судах продолжительностью более суток. Круизы могут быть как с посещением портов, так и без посещения. Речные маршруты подразделяются также на туристско-экскурсионные – это путешествия на арендованных речных судах продолжительностью

более одних суток и экскурсионно-прогулочные – поездки экскурсантов с целью ознакомления с памятными и историческими местами и отдыха, продолжительностью не более 24 часов;

– *автобусный* туризм. При данном виде туризма путешествия организуются с использованием автобусов, в качестве средства передвижения;

– *велосипедный* туризм. Основным средством передвижения является велосипед и его можно отнести к активным видам туризма. Он, в большей степени используется туристами в спортивных походах.

Еще менее распространенными являются *конный* туризм, когда путешествуют на конях, и туризм *автостопом*, когда маршрут путешествия преодолевается на попутном автомобильном транспорте (бесплатно). Автостоп наиболее популярен среди молодежи.

И пока самый специфический вид туризма – *космический* туризм. В развитии этого направления учеными разных стран ведутся очень интенсивные разработки летательного аппарата способного выходить в стратосферу на высоту ста километров над Землей. Такой полет позволит почувствовать туристам все особенности пребывания на околоземной орбите и избежать сильных перегрузок на организм человека во время возвращения на космодром.

Следует отметить, что на практике очень часто при одном туристском путешествии используется несколько видов транспорта, например, самолет – автобус, железная дорога – автобус и т.д., такие виды туров называются *комбинированными*.

По организационным формам туризм Ю.Н. Федоров, И.Е. Востоков (2002 г.) делят на *организованный* и *неорганизованный* туризм. К организованным видам относят *плановый* (путевочный) и *самодетельный* туризм. Главным признаком определяющих вид туризма здесь считается наличие или отсутствие различного рода контактов с коммерческими или некоммерческими организациями на этапе подготовки и реализации путешествия туристом, что в современных условиях может быть спорным.

В *плановом* туризме услуги предоставляются, в основе своей, туристскими агентствами или операторами, имеющими лицензию на право ведения туристской деятельности, а также учреждениями отдыха и лечения (санатории, профилактории, дома отдыха, туристские базы и пр.) в определенном порядке по путевкам.

Отличительной особенностью *самодеятельного* туризма является потребность участвующих в нем в самоорганизации.

Многие авторы считают самодеятельными туристами только тех, кто организывает свои путешествия совместно с туристско-спортивными клубами и союзами. В тоже время к неорганизованным туристам (их иногда называют «дикарями») относят большое число людей самостоятельно организующих свои путешествия в условиях природной среды на основе имеющейся информации из различных источников, но без спортивных целей.

По организационным формам туризм делится на: *коммерческий* и *самодеятельный*.

К *коммерческому* туризму необходимо отнести все виды туризма, где оказывается *возмездная услуга* по организации и проведению путешествия, соответственно весь процесс любого туристского мероприятия организуется *исполнителем*, а турист выступает *заказчиком*.

Документальным признаком коммерческого туризма является наличие договора об оказании услуг по организации и проведению путешествия между туристом и исполнителем.

Сюда же можно отнести большое число спортивных походов, экспедиций, горвосхождений, палаточных лагерей и других мероприятий в природной среде, за участие в которых оплачивает турист.

К *самодеятельному* туризму следует отнести все путешествия организуемые туристом самостоятельно. Когда турист сам является заказчиком и исполнителем своего тура, даже если он в процессе путешествия оплачивает отдельные услуги по его организации и проведению.

1.3. Классификация видов спортивного туризма

Существует несколько независимых разделений спортивного туризма на классы:

1. По возрастному-социальному признаку.
2. По дисциплинам.
3. По видам передвижения.
4. Прочие.

Классификация по возрастному-социальному признаку:

- детский туризм;
- юношеский туризм;

- взрослый туризм;
- семейный туризм;
- туризм для людей с ограниченными возможностями.

Классификация по дисциплинам:

- дисциплина «маршрут»;
- дисциплина «дистанция».

Классификация по видам передвижения:

- автотуризм;
- велосипедный туризм;
- мотоциклетный туризм;
- парусный туризм;
- конный туризм;
- водный туризм – сплав по рекам в зависимости от категории, река может быть горной;
- лыжный туризм – передвижение на маршруте производится в основном на лыжах;
- пешеходный туризм – передвижение на маршруте производится в основном пешком;
- горный туризм – передвижение пешком в условиях высокогорья;
- спелеотуризм;
- комбинированный туризм.

Прочие классы:

- путешествия (в том числе – одиночные путешествия);
- экстремальный туризм;
- короткие маршруты в классе спортивных походов;
- экскурсионный туризм;
- походы выходного дня (ПВД).

Особенности пешеходного туризма:

- доступность практически всех районов спортивного туризма (в том числе высокогорные);
- относительно большой упор на километраж;
- нет акцента на технических локальных препятствиях (трудные перевалы и вершины);
- в расчете категории сложности учитываются протяженные препятствия.

Особенности горного туризма:

- подавляющее большинство маршрутов проходят в высокогорной зоне (климатические особенности);

- большинство маршрутов пролегают на большой абсолютной высоте (от 3500 м до упора);
- расчет категории сложности полностью завязан на локальных технических препятствиях;
- самый близкий к альпинизму вид туризма (в некоторых случаях отличается только курирующей федерацией).

Особенности лыжного туризма

- в большинстве случаев передвижение на лыжах;
- низкие температуры;
- в большинстве маршрутов нет акцента на локальных технических препятствиях;
- сроки походов – январь – март.

Особенности водного туризма:

- средства передвижения - катамаран, байдарка, каяк, прочее;
- категория зависит от километража и трудности порогов;
- широкий выбор районов;
- возможна пешеходная заброска;
- возможен сплав по нескольким рекам за один поход с переездами или переходами между ними;
- удобно наличие машины сопровождения, особенно если вдоль реки пролегает дорога.

Особенности комбинированного туризма:

- основным критерием отнесения туристского маршрута к комбинированному туризму считается наличие препятствий (факторов) в нитке маршрута, характерных для двух и более видов туризма, повышенные требования к руководителю, либо наличие более одного руководителя по количеству видов туризма;
- наиболее часто встречающееся сочетание пеше/горно-водный комбинированный маршрут, т.к. множество популярных рек расположены в горах;
- популярно сочетание пешеходной или горной части с выходом из района в виде сплава;
- возможно сочетание сплава с остановками и пешими радиальными выходами;
- необходимо место, в котором можно безопасно хранить плавсредства на водную часть маршрута;
- некоторые группы практикуют перетаскивание плавсредств на себе в течение пешей части маршрута.

1.4. Категорирование маршрутов

В зависимости от трудности преодолеваемых препятствий, района похода, автономности, новизны, протяженности маршрута и ряда других его факторов, характерных для разных видов спортивного туризма, по возрастающей сложности походы разделяются на:

- *походы выходного дня* – это одно- и двухдневные походы;
- *некатегорийные* походы и путешествия – многодневные (более двух дней), проходящие в населенной местности и, как правило, не включающие технически сложных препятствий;
- *категорийные* походы. В разных видах туризма число категорий сложности различна: в пешеходном, горном, водном, лыжном, велосипедном и спелетуризме – шесть категорий сложности (к. с.); в автомо- и парусном туризме – пять; в конном – три. Основными показателями, определяющими категорию сложности похода, являются локальные препятствия (перевалы, вершины, пороги и др.) и иные факторы, характерные для отдельных видов туризма (район, суммарный перепад высот, автономность и т.п.). (табл. 3).

На начальном этапе занятий спортивным туризмом, для учета специфики детско-юношеского туризма, установлены три степени сложности некатегорийных туристских походов, которые используются при присвоении юношеских разрядов (табл. 2).

Таблица 2

Характеристики некатегорийных туристских походов и путешествий по степени сложности

Степень сложности	Виды походов	Протяженность, км	Продолжительность дн.
1	Пешеходные, лыжные	30	3–4
	Пешеходные в горах	25	3–4
	Велосипедные	50	3–4
	Водные	25	3–4
2	Пешеходные, лыжные	50	4–6
	Пешеходные в горах	40	4–6
	Велосипедные	80	4–6
	Водные	40	4–6
3	Пешеходные, лыжные	75	6–8
	Пешеходные в горах	60	6–8
	Велосипедные	120	6–8

	Водные	50	6–8
--	--------	----	-----

Таблица 3

Характеристики категорийных туристских походов и путешествий по степени сложности

Маршруты по видам туризма	Категории сложности маршрутов					
	1	2	3	4	5	6
	Продолжительность маршрута в днях (не менее)					
	6	8	10	13	16	20
	Протяженность маршрута в км (не менее):					
Пешеходные	100	120	140	170	210	250
Лыжные	100	140	180	210	240	270
Горные	100	120	140	150	160	160
Водные	150	160	170	180	190	190
Спелео (количество пещер)	4	3	2	1	1	1
Парусные	150	250	300	400	500	700
Комбинированные						
На средствах передвижения:						
Велосипедные	300	400	500	600	700	800
Авто-мото (мотоциклетные)	1000	1500	2000	2500	3000	-
Авто-мото (автомобильные)	1500	2000	2500	3000	3500	-
Авто-мото (на снегоходах и пневматиках)	200	250	350	500	900	1300
Конные (вьючные)	100	160	210	280	–	–

Методика Востокова для пешеходных маршрутов: $КС = ЛП + ПП + А*Г*К$, где

ЛП – баллы за локальные препятствия

ПП – баллы за протяженные препятствия

А – коэффициент автономности

Г – географический показатель района похода

К – коэффициент перепада высот, $К = 1 + \Omega H / 12$, где ΩH – суммарный перепад высот в км, включая подъемы и спуски на активной части маршрута

Основная часть маршрута должна быть линейной или кольцевой (одно кольцо) протяженностью не менее 75% от установленной для

данной категории сложности и содержать наиболее сложные препятствия маршрута (например, для горных маршрутов – не менее двух наиболее трудных перевалов).

1.5. Мероприятия спортивного туризма

Спортивно-оздоровительный туризм по своим целям может иметь спортивную, учебную, исследовательскую, экологическую направленность и их сочетание. Эти цели реализуются через мероприятия спортивно-оздоровительного туризма, к которым относятся различные виды деятельности связанные как непосредственно с природной средой, так и с пропагандой, рекламой этого вида туризма:

– *туристский слет* – комплексное спортивно-туристское праздничное мероприятие в условиях природной среды, проводимое с целью привлечения желающих к занятиям спортивным туризмом;

– *туристский вечер* – организуется представителями различных клубов туристов, на которых подводятся итоги походов или встречи с известными путешественниками;

– *ярмарка, конкурс, фестиваль* – на них демонстрируются достижения туристов через кино-, фото-, видеопозаказы различных мероприятий, проводятся выставки самодельного туристского снаряжения, фестивали туристской песни;

– *показательные выступления* проводятся с целью пропаганды занятий спортивным туризмом с показом полученных в процессе занятий умений и навыков, чаще всего это элементы скалолазания, ледолазания, преодоления искусственных препятствий;

– *профильный палаточный лагерь* – его целью является оздоровительная и образовательная деятельность по различным направлениям детского, юношеского творчества с организацией быта в условиях природной среды;

– *соревнования* заключаются в прохождении дистанции, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнении специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего передвижение, обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач;

– *путешествия* – это мероприятие, связанное с передвижением человека в природной среде на любых технических средствах и без таковых, в одиночку или в составе группы, с познавательными, оздоровительными, спортивными и другими целями;

– *спортивный поход* – это путешествие, которое соответствует Единой всероссийской спортивной классификации маршрутов и проводится по Правилам;

– *школа подготовки кадров туризма* – специализированная программа подготовки участников, организаторов, гидов-проводников, инструкторов спортивного туризма;

– *чемпионат* – заочное соревнование среди команд туристов в прохождении маршрута спортивного похода. Судейской коллегией рассматриваются итоговые отчеты руководителей групп проведенных походов отдельно в каждом виде туризма и в различных категориях сложности похода;

– *экспедиция* – это мероприятие, связанное с передвижением человека в природной среде на любых технических средствах и без таковых в составе группы, в ходе которого решаются спортивные, научно-практические и политические задачи. Экспедиции требуют значительных организационных усилий и финансовых затрат не только самих туристов, но и государственных, коммерческих организаций и предприятий;

– *спортивный тур* – это сопровождение (обслуживание) туристов на маршрутах, содержащих категорированные препятствия (перевалы, вершины, каньоны, пороги, пещеры и т.д.) и другие факторы маршрута.

1.6. Экстремальные виды туризма

Экстремальные виды туризма связаны с инновациями в области туризма.

Инновация – это новшество, которое предполагает получение эффекта экономического, познавательного и развивающего.

Факторы инноваций:

1. Научно-технический прогресс.
2. Познавательный интерес.

Инновации в туризме:

– *Пеший туризм: экстремальные виды туризма.* Экстремальные соревнования включают разные виды туризма (пеший, водный, вело, скалолазание) протяженностью от 40 до 100км, с преодолением маршрута на время, командный вид соревнований (от 2 до 6 чел.).

– *Велосипедный туризм* – появление новых модификаций велосипедов (горный велосипед, тандем, чопер).

– Кантри туризм (деревенский, сельский) предполагает проживание в сельской местности, изучение народных традиций, природу, прогулки.

– Экстремальные виды туризма завоевывают все большую популярность среди туристов.

Экстремальный туризм – это верхняя планка туризма вообще. Когда спортсмен уже многого достиг в преодолении трудностей и опасностей, подстерегающих на перевалах и перекатах, появляется желание попробовать новые виды туристской деятельности.

Но, несмотря на всю свою привлекательность, следует отметить, что экстремальный туризм это дорогой вид отдыха, в основном, из-за дорогого инвентаря. Начинающие экстремальные туристы берут все необходимое снаряжение в аренду, что удешевляет эти виды туризма.

Экстремальный туризм один из самых перспективных видов туризма, который привлекает к себе все больше спортсменов. Появляются новые места для активного отдыха – искусственные горнолыжные курорты, и места созданные природой – например, пещеры.

В последние годы появляются все новые виды экстремального туризма.

Виды экстремального туризма.

К экстремальному принято относить следующие виды туризма: водный, наземный, горный, воздушный, экзотический.

Водные виды экстремального туризма.

Дайвинг – очень популярен во всем мире. Дайвинг (diving) – это английское слово, которое переводится как «ныряние». Ныряют в дайвинге со специальным снаряжением. Всемирная конфедерация подводной деятельности в 2008 году начала организовывать соревнования по спортивному дайвингу. Первые официальные международные состязания прошли в Хургаде, они включили в себя комбинированное плавание на 300 метров. Для того чтобы посмотреть подводный мир требуются не только навыки, но и оборудование. Для самого простого погружения – сноркелинга – необходимо всего три предмета – ласты, маска, трубка. Для более серьезного погружения требуются следующие предметы: гидрокостюм, акваланг, баллон с воздухом, маска, ласты; и др.

Общая подготовка и снаряжение обойдутся новичку в сумму до \$1000. А вообще, дайвинг в России развит очень слабо, и стоит по нашим меркам очень дорого.

Вейкбординг – представляет собой комбинацию водных лыж, сноуборда, скейта и серфинга. Катер буксирует райдера, стоящего на короткой, широкой доске. Двигаясь на скорости 30–40 км/ч с дополнительным балластом на борту, катер оставляет за собой волну, которую райдер использует как трамплин. В прыжке можно исполнить множество разнообразных трюков.

Особенно динамично вейкбординг стал развиваться в начале 90–х годов. Он совершил революцию в водном спорте так же, как в свое время сноуборд в горных лыжах. Из увлечения небольшой группы энтузиастов он превратился в популярный спорт. Множество трюков пришло в вейкбординг из родственных «досочных» видов спорта – сноубординга, скейтбординга. И это дает вейкбордисту возможность прогрессировать круглый год.

Водные лыжи – один из самых известных видов активного отдыха. Это достойная замена горным и беговым зимним лыжам.

Водные лыжи впервые появились в 1922 году, когда американец Ральф Самуэльсон, экспериментируя с обычными зимними лыжами, решил испытать их на воде. Две широкие сосновые доски он оснастил крепежом для ног. После чего, изобретатель успешно опробовал лыжи на водах озера в Лэйк Сити. Потом этот вид спорта постоянно прогрессировал. Сегодня он настолько стал зрелищным и популярным, что в 1998 году Олимпийский комитет Греции рекомендовал ввести водные лыжи в программу Олимпиады 2004 в Афинах. Для занятий водными лыжами потребуются: водные лыжи, спасательный жилет, перчатки и гидрокостюм.

Виндсерфинг – это овальная доска из углепластика с шероховатой поверхностью для устойчивости и с плавниками-стабилизаторами на нижней плоскости, и небольшим парусом, который крепится к доске. Серфинг это то же самое только без паруса. Собственно виндсерфинг и произошел от серфинга. При хорошем ветре можно развивать скорость более 10–12 м/с. Рекорд на сегодняшний день – более 70 км/ч.

Каякинг – очень популярен за рубежом, набирает все большую популярность и в России. Современный каяк это плавательное средство для спорта, активного отдыха и туризма. Каякинг – это прекрасная возможность человеку познать самого себя, приобщиться к природе, осознать себя ее частью. Можно любоваться красотами на спокойной водной глади, а можно испытать экстрим, сплавляясь по горным рекам. В зависимости от целей различают разные виды

каякинга. Этот спорт одиночек, хотя и лишен командного духа, зато дает возможность бросить вызов стихии и остаться с ней один на один.

В современном каякинге развиваются три основных направления – гребной слалом, родео и сплав.

Слаломный каякинг – это умение маневрировать на каяке, чувствуя лодку и воду.

Родео, в отличие от слалома – это не только виртуозная техника, но еще и элемент игры. Фристайл на каяке – это выполнение различных трюков на лодке за счет особенностей рельефа реки.

Сплав – каяке можно отправиться в водный поход по реке любой сложности, или проводить игровые сплавы на небольшом отрезке горной реки, выбирая отдельные препятствия в виде бочек, валов и водопадов и проходя их налегке. Естественно, чтобы чувствовать себя уверенно во время сплавов, необходимо владеть базовой техникой слалома и родео.

Экипировка. В состав экипировки каякера входят: лодка, шлем, спасательный жилет, юбка (препятствует попаданию воды в лодку), прорезиненные тапочки и весло.

Рафтинг – это увлекательный спуск по горной реке на каноэ или специальных плотах. Рафтинг – один из наиболее популярных видов экстремального туризма, совершенно безопасный даже для самых юных туристов. В последние годы он вызывает такой громадный интерес со стороны любителей экстремального отдыха, что большинство пригодных для этого туризма горных рек были освоены профессионалами, которые теперь предлагают рафтинг-туры практически в любую точку мира.

Наземные виды экстремального туризма

Маунтинбайкинг. Популярность маунтинбайкинга или горного велотуризма растет постоянно, и любителей экстрима не смущает высокая стоимость велосипедов, снаряжения и травмоопасность во время спусков.

Маунтинбайкинг – это разновидность экстремального туризма (езда на горном велосипеде), получившая широкое распространение как за границей, так и в странах бывшего СНГ. Особенно популярен он в России, несмотря на требующийся достаточно большой стартовый капитал. Во время таких слетов планируются маршруты будущих поездок и решаются организационные вопросы.

В областях, где нет возможности кататься по настоящим горным массивам, создаются специальные арены закрытого типа, где можно воссоздать трассы любой сложности и для любого уровня навыков катания. К сожалению, подобные сооружения чрезвычайно дорого стоят и могут возводиться лишь при поддержке государственных органов с привлечением дополнительного финансирования.

Но чтобы заниматься маунтинбайкингом, недостаточно просто приобрести горный велосипед, поскольку такой вид спорта сопряжен с опасностью получения серьезных травм. Необходима специальная защита, например костюмы-комбинезоны из особого прочного материала, перчатки, защита для суставов и самое главное – надежный шлем, в котором должны сочетаться не только высокие защитные характеристики, но и максимальный угол обзора.

Но хоть это и дорогой вид отдыха, а каждые выходные в мире проходят десятки международных соревнований по горному велосипеду – начиная от этапов кубка мира и чемпионатов национальных маунтинбайк ассоциаций и заканчивая фестивалями в шотландском городке или на полинезийском атолле. Среди всего этого соревновательного разнообразия есть старты, которые устраиваются для непрофессиональных маунтинбайкеров со всего света. Такие события становятся для них и настоящим испытанием, и праздником, и открытием нового места и новых друзей.

Спелеология. Спелеология – это на сегодняшний день весьма распространенный вид экстремального туризма. Этому виду спорту не так много лет. Первые отечественные спортивные спелеологи появились во времена Советского Союза в шестидесятых годах. Основными местами распространения этого увлечения считаются пещеры Крыма и Урала. Путешествие по пещерам – занятие интересное, увлекательное, но и опасное. Именно поэтому данное увлечение превратилось и в один из способов туризма. Современные турфирмы, специализирующиеся на организации активного отдыха, предлагают возможность путешествия по пещерам: знаменитым и не очень. В тур по пещерам вместе с туристами отправляется опытный инструктор, который неоднократно побывал в различных пещерах и все входы и выходы найдет с закрытыми глазами.

Если судить по тому, что спелеологи – это люди, которые в свободное время отправляются в горы с огромными рюкзаками, то это туризм. Но, в то же время, спелеология – это наука. Дословно «наука о пещерах».

Чтобы заниматься спелеологией, надо иметь серьезную подготовку, причем не только физическую, но и техническую, а также и психологическую. Ведь пещера – совсем другой мир, где человек лишен привычных ориентиров: неба над головой, линии горизонта.

Итак, пещеры бывают разные: маленькие и сухие, куда может добраться и новичок; тяжелые, где ко дну надо пробиваться несколько суток через глубокие колодцы, холодную воду, узкие шкурники. В любом случае, необычайная красота пещер завораживает. Озера, причудливые изгибы, необычный свет.

Спелестология – это увлекательная смесь туризма и науки, изучающая полости искусственного происхождения. В самом широком смысле слова спелестология – это наука об искусственных подземных сооружениях. Спелестология тесно связана со спелеологией, только спелестологов не интересуют пещеры. Им интересно проникновение в какие-либо подземные городские структуры, недоступные либо неинтересные для остальных.

Для того чтобы какое-либо подземелье заинтересовало спелестологов, надо чтобы оно было неиспользуемым в настоящее время, и представляло определенный исторический интерес. К таковым относятся заброшенные каменоломни, шахты, водоводы, колодцы, подземные ходы, подземные храмы и монастыри и так далее.

Х-гонки – это когда одни и те же люди настолько хорошо и универсально подготовлены, что могут лезть на скалы, скакать на лошади, сплавляться на каяке или плоту по порогам, нестись по горам на велосипеде и спускаться по веревкам под водопадом. Эти люди объединяются в команды, и участвуют в соревнованиях, где их цель – как можно быстрее пройти дистанцию в 3–4 сотни километров, используя свои навыки. Это и называется «мультиспорт», или «экстремальные» (а чаще даже «приключенческие») гонки.

На Западе ежегодно проводится более 200 экстремальных гонок. Например, крупнейшие гонки в Великобритании, организованные «Ассоциацией Экстремальных Гонок Соединенного Королевства и Ирландии».

Горные виды экстремального туризма.

Альпинизм – считается самым экстремальным видом туризма. Сегодня альпинизм представляет собой целую индустрию, которая равномерно развивается и популяризируется. Альпинизм – вид

спорта и активного отдыха, возникший в Альпах, имеющий целью восхождение на вершины гор с последующим спуском по пути подъема или другим путем.

Спортивная составляющая альпинизма состоит в преодолении препятствий, создаваемых природой (высота, рельеф, погода), на пути к вершине.

В спортивных соревнованиях по альпинизму объектом состязания являются: высота вершины, техническая сложность пройденного маршрута, его характер и протяженность. Как правило, для восхождений выбирают лето, когда погода позволяет с минимальными потерями добраться до намеченной вершины. Однако любители самых острых ощущений не останавливаются и зимой. Для этого нужно быть хорошо физически подготовленным, желательно иметь сильные предплечья, хорошую «растяжку» и небольшой вес, который придется удерживать на одних лишь пальцах. При подъеме придется работать не только мышцами, но и головой, чтобы правильно выбрать, за какие зацепы ухватиться. Главной проблемой альпинизма является малое количество опытных инструкторов, которые необходимы для восхождения альпинистов-любителей. В процессе развития альпинизма из него выделились и стали самостоятельными некоторые виды спорта.

Спортивное скалолазание. Спортивное скалолазание (англ. *sport climbing*) как соревновательный альпинизм на скалах появился в СССР в конце 1940-х годов. В процессе своего развития спортивное скалолазание стало самостоятельным видом спорта. В 1966 году спортивное скалолазание получило официальное признание: в ЕВСК были введены нормативы и требования для выполнения спортивного разряда по скалолазанию а в 1969 году – требования для выполнения высших спортивных разрядов КМС и МС.

Благодаря накопленному опыту в СССР и пропаганде в мире скалолазания как вида спорта он получил широкое международное признание как самостоятельный вид спорта. В 2007 году была создана Международная федерация спортивного скалолазания, под эгидой которой регулярно проводятся чемпионаты мира, соревнования на Кубок мира и другие. Начиная с 1990 года все крупные соревнования по спортивному скалолазанию (чемпионаты мира и Европы, Кубок мира и Европы и другие) проводятся на искусственном рельефе.

На проходившей в феврале 2010 года в Ванкувере сессии Международный олимпийский комитет признал скалолазание олимпийским видом спорта.

Ледолазание. Ледолазание (англ. *Ice climbing*) как соревновательный альпинизм в лазании по ледовым стенам появился в 1980 годы. В настоящее время выделился в самостоятельный вид спорта, по которому регулярно проводятся чемпионаты мира, многотуровые соревнования на Кубок мира, региональные и национальные первенства.

Международная федерация альпинизма и скалолазания продвигает ледолазание в качестве олимпийского вида спорта. Первые показательные выступления состоятся на Олимпийских играх в Сочи в 2014 году.

Горный туризм. Горный туризм (англ. *mountain tourism*) является самостоятельным видом спорта, возникшим на стыке собственно туризма и альпинизма. Чем сложнее маршрут в горном туризме, тем больше общего между этими двумя видами спорта.

В горном туризме используются та же техника, те же виды снаряжения, что и в альпинизме. Некоторые горные походы по своей технической трудности могут быть вполне приравнены к альпинистским восхождениям. Примером тому может быть очень сложный, не имеющий аналогов поход, совершённый туристами МАИ в 2009 году на Памире, во время которого было пройдено 622 км по высокогорной части Памира с восхождением на высшие вершины: пик Коммунизма (7495 м), пик Ленина (7134 м) и пик Революции (6940 м)

Ски-альпинизм. Подъем на лыжах для ски-альпинизма в гору.

Ски-альпинизм (англ. *ski-alpinism, ski touring*) как разновидность альпинизма возник сравнительно недавно на стыке двух видов спорта (альпинизм и горные лыжи), однако получил широкое распространение в горных районах Европы, Америки, Азии, других стран, где есть горы и снег.

В настоящее время ски-альпинизм имеет все необходимые признаки для того, чтобы считаться самостоятельным видом спорта. На постоянной основе проводятся международные (в том числе чемпионаты мира), региональные и национальные соревнования под эгидой Международного совета по ски-альпинизму.

Горные лыжи и сноуборд. Горные лыжи один из самых старых видов активного отдыха. С прошествием лет количество желающих

покататься на горных лыжах не уменьшилось, а скорее увеличилось. К тому же, сейчас гораздо качественнее и разнообразнее горнолыжный сервис, чем лет 10 назад, не говоря уже о 80–х, 70–х годах. Почти в любом горнолыжном курорте есть спуски, как для профессионалов, так и для новичков. Которых всегда могут научить правильно кататься местные инструкторы.

Сноубординг – спуск по снегу с горных склонов на специально оборудованной доске. Это более агрессивный, активный и экстремальный вид, нежели горные лыжи. Сноубординг как отдельный вид спорта появился в Америке в 60–х годах XX века. Яростными поклонниками новомодного увлечения стали по большей части серферы. В России сноуборд массовое признание получил только в середине 90–х годов. Сейчас сделано много специальных трасс с трамплинами и другими всевозможными препятствиями, на которых сноубордисты могут вытворять различные акробатические трюки.

Экстремальные виды туризма, связанные с горными лыжами и сноубордом, можно разделить на несколько групп: *freeskiing* или *freeride* – это спуск по крутым неподготовленным склонам со сложным рельефом; *heliskiing* – то же самое, но с использованием вертолета в качестве средства доставки на гору; *ski-touring* (*randonee ski*) – ски-тур, горный туризм с использованием лыж и специальных креплений для подъема в гору;

ski-mountaineering (лыжный альпинизм) – восхождения на гору с целью спуститься с вершины на лыжах или сноуборде (использование страховки, или какого-либо дополнительного снаряжения, кроме лыж, на спуске нарушает «чистоту» такого восхождения); в последние годы появилась *new school* – нечто вроде сноубордического фристайла.

Горнолыжный туризм, пожалуй, наиболее развит из всех видов экстремального туризма в России.

Воздушные виды экстремального туризма.

Парашютный спорт. Предполагает серьезную подготовку. Включает в себя несколько видов:

Классический параютизм – включает в себя два упражнения: первое – прыжки на точность приземления. Задача состоит в поражении мишени размером в 3 см. Раньше, при круглых куполах, мишень была большой (круг, диаметром в 100 метров), и отклонение в 80 метров было достаточно неплохим результатом. С

совершенствованием техники мишень уменьшалась в размерах. После появления щелевого купола УТ-15 мишень стала иметь размер 10 см, а после изобретения куполов «планирующая оболочка» мишень приняла размеры, которые существуют и сегодня. В настоящий момент для победы на соревнованиях необходимо показать серию результатов с отклонением в 0 сантиметров. Второе упражнение – комплекс фигур в свободном падении. Соревнование ведется на время. Достаточно консервативный вид спорта: сам комплекс фигур не претерпевает изменений уже много лет. Требует отточенного мастерства и постоянства в результатах.

Групповая акробатика. Данная дисциплина преследует цель построения максимального количества разных фигур командой из нескольких парашютистов. Классическое количество парашютистов в команде – 4 и 8. Бывают также команды из 16-ти спортсменов. Основные фигуры для построения обычно объявляются заранее, названия же этих фигур дают некоторое представление о том, как они будут выглядеть: «рюмка», «звезда» и т.д. Команда из четырех человек может построить около 30 фигур за время свободного падения.

Купольная акробатика – заключается в построении формаций из куполов раскрытых парашютов. Этим она кардинально отличается от других видов парашютного спорта, где работа над результатом идет до раскрытия парашюта (кроме прыжков на точность приземления).

При выполнении фигур купольной акробатики парашютисты входят в непосредственный контакт с парашютами других спортсменов, при этом часто происходят завалы куполов.

После того, как все фигуры построены, наступает этап, когда парашютисты должны отделяться друг от друга и делать заход на посадку.

Фристайл – сравнительно молодой вид парашютизма, возник примерно 10 лет назад. Заключается в показе спортсменом различных фигур в свободном падении. Здесь оцениваются красота, сложность элементов, выполненных парашютистом, а также мастерство воздушного оператора, который производит съемку спортсмена в воздухе.

Скайсерфинг – это прыжки с лыжей на выполнение различных фигур в свободном падении. Появившись в России недавно, скайсерфинг сразу же стал пользоваться огромной популярностью.

B.A.S.E. jumping. Спортсмен-бэйсер забирается на крышу какого-нибудь здания, желательно небоскреба повыше, какую-нибудь телебашню, гору или скалу, и прыгает вниз. принято считать, что это один из самых опасных видов, даже на фоне экстремальных.

Дельтапланеризм входит в число быстро развивающихся всемирно известных видов спорта. Аппараты сегодняшних дней невероятно устойчивые, прочные, и полеты на них могут быть ограничены лишь погодными условиями и опытностью самого пилота.

Экзотические виды экстремального туризма.

Космический туризм – самый дорогой и, пожалуй, самый экзотический вид экстремального туризма – путешествие на орбиту Земли. Пока из космических туристов – это американский миллионер Денис Тито и гражданин ЮАР Марк Шаттлворт. Первому недельное пребывание на Международной космической станции обошлось в \$12 млн., второму – в \$14млн.

Кайтсерфинг. Суть его заключается в том, что человек, стоящий на доске, разгоняется с помощью воздушного змея, веревка от которого находится у него в руках. Заниматься кайтсерфингом можно как в горах, так и на равнинной местности, единственным обязательным условием является ветер. Можно даже кататься по любым полям, плоским или бугристым. Можно прокатиться на доске по водоемам, покрытым ледяной коркой, и запорошенных снегом. К тому же русла рек или озер, как правило, являются самыми ветренными местами. Удивительная всесезонная универсальность позволяет использовать воздушных змеев зимой и летом. А некоторые профессионалы совершают прыжки до 100 метров в длину и 30 в высоту. Кайт позволяет развивать скорость, превосходящую скорость ветра более чем в два раза. Реально достижимая скорость передвижения – 60–70 км/ч, а самая высокая скорость была зафиксирована 22 сентября 1990 г. в г. Оушен-Сити, США – Пит Джаконно, управляя фигурно-пилотажным кайтом, развивал скорость свыше 193 км/час.

Джайлоо-туризм – это один из видов экзотического экстремального отдыха – жизнь в первобытном племени со всеми прелестями кочевого быта. Этот увлекательный вид туризма успешно развивается на высокогорных пастбищах Кыргызстана. Предлагается сон на полу юрты чабана, рядом с дымным очагом, свежая баранина и кумыс, а также верховые прогулки в горах и на пастбищах.

Туризм на Северный и Южные полюса. Относительно недавно начали осуществляться круизы в Арктику и Антарктику. И все больше желающих хотят побывать в экстремальных климатических условиях и посмотреть на экзотических животных, таких как пингвин. К тому же Северный и Южный полюсы наиболее экологически чистые места на Земле.

II. ОСОБЕННОСТИ ЛЫЖНОГО, ГОРНОГО, ВОДНОГО, ВЕЛОСИПЕДНОГО И СПЕЛЕОТУРИЗМА

Службы безопасности в походе.

За безопасность при подготовке к походу и на маршруте отвечают следующие службы:

– МКК – маршрутно-квалификационная комиссия – отвечает за подготовку группы к походу.

– КСС – контрольно-спасательная служба – осуществляет контроль прохождения маршрута и спасательные операции при необходимости, работает в месте проведения похода.

Условия присвоения разряда по туризму.

Походы имеют 5 категорий сложности (пешие, 6-ые водные) Категория похода должна соответствовать заявленному разряду.

1. Для получения разряда надо быть сначала участником похода, потом руководителем.

2. Разряды присваиваются маршрутно-квалификационной комиссией после сдачи отчета.

Критерии сложности похода (категории).

– Условия протяженности похода.

– Условия механической сложности похода (усложнение естественных препятствий).

– Заселение местности.

– Усложнение рельефа.

2.1. Лыжный туризм

Лыжный туризм – один из самых сложных видов туризма. Это объясняется прежде всего суровыми климатическим» и погодными условиями – снежным покровом, зачастую значительным, отрицательными температурами, высокой влажностью воздуха, сильными ветрами, пургой, низкой облачностью и т. д.

Зимой предъявляются более высокие требования к комплектованию группы. Она должна быть не более 10–12 человек.

Лыжный туризм, как и любой другой туризм – это командный вид спорта, однако именно в лыжном походе чувство команды и необходимость в течение долгого времени жить и работать как единый организм ощущаются особо остро. Поэтому необходимо на подготовительном этапе учитывать каждую мелочь, готовить не только снаряжение и еду, но и тренировать свою физическую, техническую готовности, а так, же морально-волевые качества.

На планирование лыжного похода, распорядок его дня влияет сравнительно короткий световой день, ограниченность путей сообщения, а иногда и полное отсутствие дорог.

Зачастую маршруты прокладываются по гористой, сильно пересеченной местности, а если они идут по равнине, приходится постоянно помнить о болотах и ручьях, скрытых под ранним снегом, недостаточно замерзших озерах и реках, о длительных метелях и сложностях в ориентировании.

Снаряжение туриста-лыжника.

За основу берется обычное туристское снаряжение, которое немного модифицируется и дополняется специфическим снаряжением.

Особенность лыжного снаряжения:

1. Лыжи.
2. Печка.

Основными требованиями к экипировке являются: способность сохранять тепло при отрицательных температурах, ветро и влаго непроницаемость, максимальная легкость, прочность и удобство, простота в использовании.

В отличие от горного и пешеходного похода рюкзаки для лыжных походов обычно берутся более объемные (вес рюкзака лыжника на 15–20% тяжелее рюкзака пешеходника). Связанно с тем, что в лыжном походе больше теплых вещей по сравнению с горными, а принцип действия теплых вещей – создавать воздушную прослойку между телом и улицей. Следовательно, все сентипоновые куртки/штаны/спальники занимают очень много места.

Пух в лыжных походах не используется, так как при отсыревании он впоследствии смерзается и теряет все свои холодоизолирующие свойства. Так же его гораздо труднее просушить зимой. Синтепон же может греть даже сырым, так как его волокна не теряют свою структуру.

Стараются брать групповые спальники, чтобы они меньше весили и лучше грели.

При разделении общего веса по людям учитывается тот факт, что многие вещи постоянно пребывают в обмерзшем состоянии (палатка), к ним добавляют соответствующий коэффициент намокания.

Личное снаряжение лыжника состоит из хлопчатобумажных и шерстяных носков, шерстяного белья, шерстяных плавок, длинного свитера с высокой горловиной, штормового костюма, 1–2 шерстяных шапочек (подшлемника), шерстяных и брезентовых рукавиц с крагами. Большое внимание уделяется обуви. Ботинки должны быть разношенными, пропитанными специальной мазью (силиконовым кремом), иметь широкий рант. Для предохранения их от намокания, а ног от холода применяются бахилы из любого плотного материала. Остальное личное снаряжение находится в рюкзаке: ватник или пуховая куртка и меховая шапка уложены сверху, чтобы их можно было быстро достать на привале, дополнительный шерстяной костюм и носки – в отдельном непромокаемом мешке, прочив вещи подбираются так же, как и в пешеходный поход.

Наиболее подходящими для похода являются лыжи типа «Бескид». По длине они должны быть несколько короче беговых, не иметь сучков и искривлений. До похода скользящую поверхность лыж нужно просмолить. Группам новичков следует брать запасную лыжу и крепления. На палках нужно усилить петли и укрепить кольца.

Групповое снаряжение лыжных походов настолько специфично, что его приходится изготавливать самостоятельно. Это относится к палаткам, печкам, групповым спальным мешкам, саням-волокушам и т. д.

Планирование маршрута и дневного перехода.

При планировании маршрута надо обратить особое внимание на:

- автономность маршрута;
- короткий световой день;
- ледовая обстановка в районе;
- наличие зимних дорог, коммуникаций;
- необходимость дневок.

На лыжных маршрутах следующий порядок движения. Участники похода, прокладывая лыжню, непрерывно сменяют друг друга. На спусках дистанция между участниками увеличивается. В

целом, линия движения в лыжном походе на каждом отдельном участке значительно прямее, чем в пешем, так как лыжник может преодолевать по прямой замерзшие болота, пруды, озера и другие препятствия.

Лыжные дневные переходы начинаются значительно позже, так как рассвет зимой наступает не ранее 8–9 часов, особенно в январские каникулы в северной части страны. Обеденный привал в лыжном походе сокращается до одного часа и меньше. Сокращаются и малые привалы. Останавливаться на ночлег также приходится значительно раньше, в 16–17 часов.

В походе, как правило, ночевки не планируют исходя из наличия рядом речек или озер. Главное – чтобы были дрова. Однако все же уже на маршруте стараются добывать воду, чтобы не топить снег.

В лыжном походе более часто встречается разделение ночевки на «в зоне леса» и «вне зоны леса». Наличие леса – это экономия горючего и – ужин и сон в тепле, а «вне зоны леса» – это необходимость защиты палатки от ветра, а так же отсутствие тепла вечером (если дрова не будут подтащены специально).

Техника движения в лыжном походе.

Из всех известных лыжных ходов в практике движения с рюкзаком применяются следующие: по равнине и слабовсхолмленной местности идут попеременным четырехшажным ходом, на пологих склонах применяют безшажный или коньковый ходы. В зависимости от крутизны подъема используется ступенчатый шаг, траверсирование склона и передвижение «елочкой», «полуелочкой» или «лесенкой». С перечисленными техническими приемами большинство туристов хорошо знакомы.

Особенно внимательно следует относиться к спускам. Именно на последних случается большинство травм. В тренировочных выходах нужно отрабатывать технику торможения «полуплугом», «плугом», при помощи лыжных палок. Нужно также уметь правильно падать. Для этого необходимо низко присесть, завалиться на бок, распрямиться и, поставив лыжи поперек склона, затормозить движение до остановки.

Организация зимнего бивака.

Зимние походы зачастую ставят туристов в самые непредвиденные ситуации. Это могут быть вьюги, поломки лыж, травмы, и даже в однодневном походе иной раз возникает необходимость в организации ночлега в полевых условиях, так

называемой «холодной ночевки». К этому нужно быть постоянно готовым. При подготовке к многодневному походу обязательно следует организовать несколько таких ночлегов. При наличии групповой палатки и печки место лагеря выбирают на лесной поляне, защищенной от ветра, желательно недалеко от воды. В качестве топлива используют валежник или нетолстое сухое дерево.

Критерии выбора места ночевки: прежде всего безопасность. Наличие дров, ровная площадка, по возможности вода, защита от ветра.

Площадки для палатки и рюкзаков утаптывают лыжами. Для растяжки палатки используют деревья и кусты, а также лыжи и палки. Место для костра очищают от снега (глубокий снег утаптывают и покрывают несколькими слоями сучьев).

Зимний бивак требует большой организованности, дисциплины и четкости в работе, поэтому у каждого должна быть своя обязанность, после выполнения которой он помогает товарищам. Следует строго соблюдать правила безопасности при рубке дров, набирании воды, приготовлении и раздаче пищи, при работе с печкой.

Питание в походе.

Низкие температуры позволяют в лыжных походах брать с собой еду, которая летом может испортиться в течение нескольких дней. По сравнению с горными походами зимой берут больше жиросодержащих продуктов (сало).

Физическая подготовка.

Тренировка выносливости.

Так как лыжные походы проходят в самое суровое и холодное время года – зиму, то чтобы выжить и не замерзнуть, человеку нужно постоянно работать. Чем выносливее турист, тем с большей вероятностью он сумеет сохранить силы днем и лучше восстановиться ночью.

Тренировка переносимости холода.

Нельзя приучить организм быть нечувствительным к холоду, но можно существенно помочь не бояться холода и легче его переносить путем систематических закаливаний до похода. Бывают такие ситуации, когда на протяжении нескольких недель температура окружающей среды может не подниматься выше нуля (тундровые походы) тут понадобится вся холодостойкость организма.

Общая организация похода.

В общей организации похода можно так же выделить свои отличительные моменты, которые связаны в основном с наличием холода и сильной зависимости физической сложности похода от количества снега на данный год, чем больше – тем сложнее.

Начало похода, как правило, знаменуется тем, что человек хочет много пить, кушать хочется пока не сильно, отсюда особенности составления раскладки. Это связано с адаптацией организма к условиям больших физических нагрузок, когда идёт активное потоотделение. В начале похода используют саночки, наличие которых облегчает рюкзак килограмм на 10. Возможность их использования обусловлено наличием обильного количества снега.

До обеда группа обычно делает 4–5 переходов. Переход – это 45–50 мин. ходового времени. Первый прокладывает лыжню, т.е. «тропит». Тропление лыжни – тяжелая физическая работа. Обычно первый тропит пока не почувствует что устал и его догоняют остальные. Заканчивая тропить, он уходит в сторону и встает в конец передовой группы тропящих.

Привал обычно занимает 10–15 минут. На привале необходимо утепляться. На привале иногда устраивают небольшие перекусы.

Обеды делятся на «холодные» и «горячие».

«Холодный» обед – чай из термоса, колбаса, / сало, / мясо, сухари, шоколад.

«Горячий» обед – костер, чай, суп, колбаса, / сало, / мясо, сухари, шоколад.

Пока готовится обед, можно потропить лыжню, таким образом время практически не теряется.

На горячий обед должно уходить не более 1 ч 30 мин. Необходимое условие горячего обеда – наличие хорошего леса.

Холодный обед обычно не продолжается более 20–30 мин – холод подгоняет.

Пообедав, группа делает 3–4 перехода до места ночевки.

Тактика лыжного похода.

Тактика похода, в частности дневного перехода, определяется поставленными задачами, естественными препятствиями, погодными условиями и состоянием участников. К общим тактическим правилам можно отнести следующие:

– технически сложные участки проходить в первой половине дня, лавиноопасные участки – ранним утром;

- суточное ходовое время не должно превышать 7, а для начинающих туристов 5 часов;
- режим и темп движения должны быть равномерными, с сокращением длительности переходов во второй половине дня;
- обязателен горячий обед (по крайней мере, чай) и отдых в середине дня;
- при движении нельзя допускать перегрева или переохлаждения организма;
- следует организовать постоянный взаимный контроль физического состояния участников похода;
- не допускать значительного растягивания группы, при плохой видимости сократить темп и интервал между участниками;
- при серьезном ухудшении погоды движение прекратить и организовать бивак.

Правила ориентирования.

Ориентирование в зимних условиях своеобразно. Многие ориентиры (озера, речушки, болота, тропы и дороги) скрыты под снегом или похожи друг на друга, поэтому нельзя определить стороны горизонта по местным предметам и признакам, лучше положитесь на карту и компас. Очень пригодится умение двигаться по азимуту, хронометрировать движение и определять пройденные расстояния по времени и скорости. Время от времени следует проверять правильность направления, беря обратный азимут на лыжню.

Безопасность лыжных походов.

Вся обстановка зимних походов способствует возникновению опасностей, которые могут быть предупреждены при четком их понимании и принятии решительных мер.

Безопасность лыжной группы зависит от выполнения ряда требований, как при подготовке, так и при проведении похода. К ним относятся:

- тщательное комплектование группы, хорошая физическая и техническая подготовка;
- разработка маршрута, соответствующего опыту и уровню подготовки группы, наличие запасных вариантов, выполнение графика движения и соблюдение контрольных сроков;
- продуманное снаряжение, наличие ремонтного набора, аптечки и продуктов питания;

– сознательность, дисциплина и взаимовыручка участников похода; умение организовать ночлег в любых условиях, оказать доврачебную помощь и транспортировать пострадавшего;

– строгое соблюдение мер безопасности.

Только неуклонное соблюдение всех правил сделает лыжный поход безаварийным.

2.2. Горный туризм

Горный туризм – вид туризма, заключающийся в передвижении группы туристов по определенному маршруту, проложенному в горной местности в условиях высокогорья.

Хотя в горном туризме используются элементы *скалолазания* при прохождении маршрута, не следует сравнивать его с *альпинизмом*. Целью альпиниста является подъем на вершину, а целью горного туриста – прохождение маршрута определенной сложности. В высших категориях сложности границы между этими видами спорта могут стираться.

Основной фактор, отличающий горный туризм от других видов спортивного туризма (и объединяющий его с альпинизмом) – то, что походы проходят на значительной (более 2500–3000 метров) высоте над уровнем моря.

До 1989 года в горном туризме были запрещены восхождения на вершины. Сейчас восхождения разрешены, что сделало горные походы значительно уменьшило отток горных туристов в альпинисты. Особенностью горных походов является то, что многие группы не просто восходят на вершины, но проходят *траверсы* – поднимаются на вершину с одной стороны, а спускаются с другой. В альпинизме это так же практикуется, но менее распространено.

Основными факторами, определяющими сложность горного туристского похода, являются: *продолжительность похода, протяженность маршрута, количество и категоричность перевалов и вершин в него входящих*. В пределах одной и той же категории сложности походы могут несколько различаться по фактической сложности. Как и в остальных видах спортивного туризма, в горном формально выделяются 6 категорий сложности походов.

Под перевалом понимается путь пересечения горного хребта или отрога из одной долины в другую.

В зависимости от характера рельефа, высоты, крутизны и протяженности сложных участков перевалы разделены на следующие

категории (к. с.) (в порядке возрастания сложности): 1а, 1б, 2а, 2б, 3а, 3б.

Перевалы, прохождение которых не требует применения особых технических приемов, называют некатегорийными; они обычно расположены в предгорьях и используются местными жителями (наличие хороших троп).

Для перевалов 1а к. с. характерны несложные осыпные, скальные и снежные склоны, средняя крутизна которых не превышает 30°, пологие ледники без трещин, в которые мог бы провалиться человек. На подходах к перевалам часто встречаются крутые травянистые склоны с выходами к скалам и осыпям. При прохождении перевалов 1а к. с. требуется знание простейшей индивидуальной техники передвижения по горному рельефу, приемов самостраховки, умение пользоваться ледорубом или альпенштоком.

Перевалы 1б к. с. характерны большей крутизной и протяженностью сложных участков (осыпей, скал, снежных склонов). Часто приходится идти по ледникам с участками скрытых снегом трещин (закрытые ледники), преодолевать широкие трещины, крутые склоны. Для прохождения перевалов 1б к. с. туристы должны обладать не только хорошей индивидуальной техникой, уверенно пользоваться приемами самостраховки, но и иметь навыки группового преодоления препятствий: уметь работать с веревкой (движение в связках по ледникам и снежным склонам, движение по горизонтальным и вертикальным перилам и т. п.). Каждый участник должен знать основные приемы страховки и уметь ее организовать.

Как правило, при движении по долинам и на подходах к перевалам группа пользуется тропами. В популярных туристских районах, например, на Кавказе, тропы проложены почти до самых гребней некоторых категорийных перевалов, теряясь только на ледниках и снежниках. Однако и движение по крутым, каменистым тропам в условиях высокогорья (особенно, плохой погоды) требует знания техники ходьбы по склонам, приемов самостраховки ледорубом или альпенштоком.

Также препятствием, встречающимся на маршрутах 1 и 2 к. с., является горная река. Для преодоления ее организуется переправа вброд или по камням. Если организация переправы невозможна, то туристам приходится делать многочасовые (а иногда и многодневные) обходы.

Важным умением в горном походе является организация бивака в условиях больших высот, резких перепадов температуры. Около двух третей времени в походе приходится на привалы, ночевки и различные бивачные работы. В ряде случаев (при скальных ветрах, непогоде, в частности затяжных дождях и снегопадах, вынужденных остановках в неподходящих для этого местах) устройство бивака может представлять наиболее трудоемкую, напряженную, иногда и небезопасную часть походной жизни. Поэтому в горном туризме особенно важна предварительная тщательная подготовка спортсменов к походу.

Подготовка к походу.

При подготовке к горному походу турист должен представлять условия, в которых будет проходить поход (расчлененность рельефа, резкая смена погоды и температуры воздуха, потенциальные опасности, связанные с рельефом и погодой), иметь хорошую физическую и волевою подготовку, изучить технические приемы самостраховки и страховки, обеспечивающие безопасность при передвижении по горному рельефу. В частности, необходимо уметь пользоваться снаряжением, применяемым для страховки (веревками, карабинами, крючьями, ледорубами и другим туристским снаряжением), знать основные узлы, необходимые для работы с веревками, уметь организовать перильную страховку и страховку партнера по связке; уметь быстро организовать бивак, обеспечивающий группе полноценный отдых.

Горный туризм – это вид спорта, требующий от участников разносторонних теоретических знаний. В настоящее время разработаны программы подготовки туристов, дающие объем знаний, необходимый для участия в походе той или иной категории сложности.

При подготовке горного туристского путешествия необходимо помнить что намеченный маршрут должен соответствовать опыту и подготовке участников похода. Техническая сложность и физическая нагрузка должны нарастать постепенно, достигая максимума во второй половине похода и снижаться в последние 2–3 дня. При этом маршрут разрабатывается так, чтобы обеспечить постепенный набор высоты, т. е. акклиматизацию участников.

Одним из наиболее эффективных методов подготовки туристов являются походы выходного дня. Они помогают приобрести

необходимые походные навыки, овладеть приемами горной техники, совершенствовать физическую подготовку.

Зимой проводятся занятия по отработке техники движения по снегу и льду, весной и летом – на травянистых склонах, скалах,

В походах выходного дня необходимо научиться укладывать рюкзак, правильно и рационально ходить с тяжелым рюкзаком, быстро разбивать бивак, ставить палатки, готовить пищу. В походах проверяется качество снаряжения, работа примусов (с ними должен уметь обращаться каждый турист). Маршруты походов выходного дня следует проводить по пересеченной местности. Физическую подготовленность лучше всего определять с помощью контрольных нормативов.

Снаряжение.

Выбору снаряжения для горных походов и его детальному описанию посвящена туристская и альпинистская литература, мы рассмотрим только вопросы, связанные с особенностями походов 1–2 к. с.

Снаряжение для горного похода должно быть прочным и надежным. Это относится прежде всего к специальному снаряжению. Необходимо проверить каждый предмет: на веревке не должно быть надрывов или потертых мест, при больших нагрузках она может порваться; древко ледоруба проверить на прочность.

Те же требования предъявляются и к личному снаряжению: необходимо проверить каждый предмет – лямки рюкзака, «молнию» на спальном мешке, подошвы горных ботинок и др. Любой предмет личного снаряжения должен иметь возможно меньший вес при высоких эксплуатационных качествах.

Одной из распространенных ошибок у начинающих туристов является то, что они берут с собой недостаточное количество снаряжения, личных вещей и продуктов питания. Это приводит к тому, что группа сходит с маршрута из-за невозможности пройти тот или иной участок пути. Поэтому снаряжение необходимо брать с учетом возможной непогоды.

Специальное личное снаряжение.

Включает в себя: ледоруб или альпеншток, пояс альпинистский страховочный, карабины альпинистские – 1–2 шт., пенополиуретановый коврик под спальник, репшнур (3–5 м), рукавицы брезентовые для страховки.

Специальное групповое снаряжение(для 8 человек). Состоит из: веревка основные, толщиной 10–12 мм (2 шт. по 30–40 м), кошки (2 пары), веревка вспомогательная (репшнур), толщиной 6 мм (1 шт. длиной 30–40 м), карабины (3–5 шт.).

Для прохождения маршрута 1–2 к. с. необходимо иметь 2–3 ледоруба на группу. Остальные участники могут идти с альпенштоками. В походах 2 к. с. желательно, чтобы каждый участник имел страховочный пояс и карабин. В походах 1 к. с. пояс может быть заменен обвязкой из репшнура, а карабины включаются в групповое снаряжение (4–5 шт.).

Список снаряжения может быть изменен и дополнен в зависимости от условий планируемого путешествия и возможностей группы. Например, если даже ледовые участки маршрута не очень сложны, рекомендуется захватить с собой 2–3 ледовых крюка (ледорубы, которые не требуют применения ледового молотка). Они помогут организовать страховку на опасных участках маршрута.

Группа на маршрутах 2 к. с, должна иметь с собой лавинную лопату (она очень поможет и при организации бивака на снегу), а участники – лавинные шнуры. В походах 2 к. с. необходимо, чтобы туристы имели каски для защиты от мелких камней и кусков льда.

Рюкзак. В горном походе наиболее удобны рюкзаки типа «абалаковский» (альпинистский) и «яровский» (экспедиционный). Они позволяют компактно уложить большое количество груза, удобны для отдельной транспортировки (например, при спуске или вытаскивании по снежному или скальному склону с помощью веревки). Теплые вещи, а также спальник мешок перед укладкой в рюкзак следует поместить в полиэтиленовый мешок.

Ледоруб и альпеншток. Лучше всего, если каждый участник похода имеет ледоруб. Длина его должна равняться расстоянию между пальцами вытянутой по шву руки и полом. Но часто в походах 1 к. с, участники используют альпенштоки, представляющие собой лыжную палку диаметром 3–4 см и длиной 1,5 м с острым металлическим наконечником и темляком для закрепления на руке. Прочность альпенштока определяют так же, как и ледоруба: кладут концами на две опоры, находящиеся на расстоянии 80–100 см друг, от друга, и плавно, без прыжка становятся на него.

Обувь. Обычно в горных походах туристы используют специальные альпинистские ботинки. Однако для походов 1–2 к. с.

вполне допустимо иметь обычные туристские ботинки с профилированной подошвой типа «вибрам». Они легки, удобны, обеспечивают хорошее сцепление с грунтом, в частности с поверхностью скал. К недостаткам таких ботинок прежде всего относится то, что на мокрых камнях (скалах), мокрой траве, подтаявших фирновых склонах подошва скользит. Это приводит к необходимости изменить тактику преодоления того или иного участка маршрута, а иногда и сделать вынужденную остановку. Например, ходьба по крутым травянистым горам в дождливую погоду требует тщательной самостраховки, а часто и применения веревки для организации перил, что резко снижает скорость передвижения. Для подъема по даже некрутому фирновому склону приходится вытаптывать ступени.

Кроссовки можно носить только на привалах или при движении по тропам, поэтому для походов 2 к. с. рекомендуется брать вторую пару туристских ботинок.

Коврик туристический. В горном туризме всегда остро стоит проблема теплого ночлега. Обычно на дно палатки под спальные мешки укладывают специальные коврики. Длина такого коврика составляет 80–100 см, а ширина привязана к габаритам палатки (например, четыре коврика должны равномерно покрывать дно палатки, не накладываясь друг на друга).

Очки защитные служат для предохранения глаз от действия ультрафиолетовых лучей в высокогорье, особенно при движении по снежным или ледовым участкам. В связи с прозрачностью атмосферы и отражающим действием снега интенсивность солнечной радиации в горах необычайно велика и может вызвать ожег глаз и временную потерю зрения. Фильтры очков должны быть стеклянными, оправы защищать глаза от боковых лучей. При движении по снежным склонам и ледникам очки необходимо надевать в любую погоду, в частности, в туман.

Безопасность горного похода.

Основным условием проведения туристского похода является его безопасность.

Горный туризм – объективно опасный вид спорта. Это обусловлено целым рядом факторов, связанных с особенностями гор (климатические условия, высота, солнечная радиация, лавины, камнепады, трещины на ледниках, водные преграды и т. д.). Но анализ показывает, что травматизм и несчастные случаи в горах

происходят по вине самих туристов, из-за их плохой технико-тактической и морально-волевой подготовки, слабой дисциплины и сознательности.

Одним из приемов обеспечения безопасности и основном способе страховки, применяемом в горных походах 1–2 к. с. является перильная страховка. Перила натягивают в трудных и опасных для движения местах (например, при переходе трещин по снежным мостам, при движении по крутому склону и т. п.). Веревку надежно закрепляют в двух (а иногда и более) точках любым способом (на скальном выступе, за ледоруб). При траверсе склона (горизонтальные перила) веревка должна быть натянута, при подъемах и спусках (вертикальные перила) иметь небольшую слабинку. Начало и конец перил, как и пункты перестегивания, нужно выбирать в удобных и безопасных местах. При движении по перилам необходимо соблюдать следующие правила: двигаться только в рукавицах; обязательно пристегиваться к веревке: при движении по горизонтальным перилам карабином (скользящий карабин), по вертикальным перилам – схватывающим узлом; при движении быть внимательным, не сбрасывать камни, особенно при подъеме и спуске.

Во время подготовки к походу, особенно туристам, идущим в поход 2 к. с, следует тщательно отработать методы организации перил и движения по ним на различных видах рельефа. Туристы должны знать основные узлы, уметь вязать грудную обвязку, пользоваться страховочным поясом.

Основные правила движения по маршруту.

«Рабочий» день туриста-горника начинается рано, как правило, в 4–5 часов. Определяется это целым рядом причин, из которых наиболее важными являются следующие: погода и видимость в горах во второй половине дня часто ухудшаются, сильный ветер, низкая облачность, туман, дождь затрудняют движение и приводят к вынужденной остановке; уровень воды в реках и ручьях сильно повышается, переправы становятся опасными, а часто и невозможными; ранний выход позволяет легко проходить снежные склоны, не тратя силы на вытаптывание ступеней. Следует учесть, что смерзшийся за ночь снег быстро подтаивает и становится рыхлым уже через час-полтора после того, как склон осветится солнцем, поэтому в некоторых случаях (например, при большой протяженности снежных участков) время похода целесообразно перенести на 3–4 часа ночи, если характер пути позволяет двигаться в

темноте или с фонарями; во второй половине дня значительно повышается угроза камнепадов.

Эти факторы не столь существенны при движении по тропам и долинам рек, однако надо помнить, что в жаркое время дня движение надо прекратить и остановиться в удобном для отдыха месте (тень, вода). Ходьба под палящим солнцем приводит к быстрой утомляемости, солнечным и тепловым ударам.

На большей части маршрутов 1–2 к. с. обычно принимается следующий распорядок дня: подъем в 4–5 часов, движение с 6 до 12–13 часов, отдых и обед до 15 часов, дальнейшее движение с 15 до 18 часов, отбой в 20 часов. Ходовое время в среднем должно составлять 9–10 часов. Во время прохождения перевалов его можно увеличить или уменьшить в зависимости от конкретных обстоятельств.

Наиболее сложные участки маршрута следует проходить в первой половине дня, т. к. к вечеру сказывается утомление: ухудшается восприимчивость, быстрота реакции, способность концентрировать внимание, понижается координация движений. Основные причины утомления – плохая тренированность участников, непосильный маршрут, слишком напряженный график движения. Быстрому утомлению способствует несвоевременное и недостаточное питание, недосыпание, нарушение режима дня, особенно поздние подъемы.

В походе целесообразнее двигаться цепочкой с интервалом 1,5–2 м. Впереди идет руководитель или назначенный им направляющий, как правило, опытный, сильный турист, способный следить за темпом движения и выбрать оптимальный путь. Никогда не следует брать препятствия (например, подниматься на крутой склон) «в лоб», нужно набирать высоту постепенно, двигаясь поперек склона. Во всех случаях лучше остановиться и сделать разведку дальнейшего пути, чем механически набирать высоту с тем, чтобы затем ее потерять.

Темп движения определяется силами группы, весом рюкзаков, крутизной склонов. При выборе темпа следует ориентироваться на слабейших участников (по этой причине их обычно ставят в голове цепочки, сразу за направляющим). Первые минуты похода после каждого привала следует двигаться в замедленном темпе, постепенно доводя его до нормального.

Обычный ритм движения туристской группы (50 минут движения, 10 минут отдыха) можно менять в зависимости от

характера пути и высоты. Но в любом случае не следует делать привалы ранее чем через 35–40 минут. Для привалов выбирают наиболее удобные для отдыха и обозрения окрестностей места. При этом необходимо убедиться в их безопасности.

При оценке крутизны и протяженности склонов следует помнить, что эти факторы во многом зависят от положения наблюдателя: снизу маршрут кажется положе и короче, особенно в верхней части; сверху вниз склоны, и в первую очередь снежные, представляются круче, расстояние скрадывает наличие крутых перепадов и обрывов; склон, обозреваемый «в лоб» и несколько сверху относительно его подножья, кажется круче. Наиболее правильное представление о крутизне и протяженности склона дает обозревание его в профиль (или непосредственно выход на него, например, во время разведки).

Движение по травянистым склонам.

При движении по некрутым склонам (подъеме, спуске, траверсе) ледоруб или альпеншток используются для поддержания равновесия. Его держат в одной руке и опираются на него, как на трость. Высоту набирают, двигаясь короткими зигзагами или длинными пологими траверсами. При этом ногу ставят на всю ступню и как можно горизонтальнее, используя для этого камни, кочки и неровности склона; на носках идти по возможности не следует. На крутом травянистом склоне, особенно если турист идет; с тяжелым рюкзаком, задержаться трудно.

Положение значительно ухудшается после дождя (как уже указывалось, в некоторых случаях необходимо организовать перильную страховку).

Спуск производят прямо вниз по кратчайшему пути быстрыми мелкими шагами (не бегом!). По крутому склону рекомендуется спускаться боком, опираясь ледоруб (альпеншток), находящийся в положении для самостраховки (держа его двумя руками, штычек направлен к склону). Не следует двигаться по высокой траве и мелкому кустарнику, т. к. это приводит к соскальзыванию и потере равновесия.

Движение по осыпи.

Мелкая осыпь удобна для спуска, но утомительна для подъема и траверса, по крупной – удобнее подниматься и труднее спускаться. По осыпям необходимо двигаться плотной колонной, так, чтобы не располагаться друг под другом (этого следует избегать и на любых других формах рельефа).

Начавший катиться камень следует попытаться остановить, а если это не удалось, предупредить товарищей криком «камень!»

Следует учитывать возможность камнепада с расположенных выше скальных участков. В наиболее опасных местах следует специально выделять человека, который наблюдает за склоном, пока остальные (как можно быстрее) пересекают камнеопасный склон. При сигнале «камень!» члены группы должны найти его глазами и не метаться по склону, а уклониться в последний момент, когда станет ясно, что он не изменит направления полета, ударившись о склон.

Особое внимание следует уделять прохождению осыпей, расположенных над скальными обрывами. В таких местах часто требуется перильная страховка. При движении по осыпи пользоваться ледорубом (альпенштоком) для страховки следует очень осторожно, так как, во-первых, опора на склон часто бывает ненадежна (осыпь «едет»), а, во-вторых, можно случайно сбросить камень на товарищей. На крупных осыпях страховка, как правило, не нужна, камни представляют естественную лестницу, по которой очень удобно передвигаться. Однако, следует помнить, что даже большие камни часто бывают неустойчивы. Это замечание следует учитывать и при движении по моренам.

Передвижение по склонам.

Скалы, встречающиеся на маршрутах 1–2 к. с, как правило, очень просты, крутизна и протяженность их невелики, они имеют широкие полочки, выступы и чередуются с осыпными участками. Однако туристы должны знать и применять основные правила скалолазания, которые сводятся к следующему:

- перед началом движения необходимо наметить путь следования, определить пункты изменения направления и места отдыха;

- наиболее устойчивое положение турист имеет при использовании трех точек опоры (две ноги – рука, две руки – нога);

- прежде чем нагрузить скальную опору весом своего тела, необходимо убедиться в ее надежности;

- руки в несколько раз слабее ног, поэтому основную нагрузку при лазании должны нести ноги, руки только поддерживают тело в равновесии;

- плавность движения позволяет уменьшить затрату сил при лазании и увеличивает его надежность.

2.3. Водный туризм

Водный туризм – один из видов *спортивного туризма*, который заключается в преодолении маршрута по водной поверхности.

Водные походы условно разделяются на некатегорированные и категорированные (с 1 по 6 категорию сложности).

Таблица 4

Категории сложности в водном туризме

катег. сложн.	I	II	III	IV	V	VI
дни	6	8	10	13	16	20
киллометраж	150	160	170	180	190	190

Участники похода:

- руководитель – возраст от 18 лет.
- участник – возраст от 14 лет.

Терминология:

- суши весла (не грести);
- экипаж (команда);
- весла по борту (держат вдоль борта);
- оверкиль (переворот лодки вверх дном);
- табань (тормозить).

Различают несколько видов водного туризма: сплавы по рекам, рафтинг, парусный туризм, морской кайакинг.

Для занятия водным туризмом используются спортивные суда каркасной, каркасно-надувной, надувной конструкции.

1. Катамараны – двухкорпусные суда; корпуса судна соединяются сверху рамой:

– Сплавные катамараны, используемые для сплава по рекам, наибольшее распространение катамаран получил в странах СНГ.

– Парусные катамараны – для совершения путешествий под парусом (в том числе морского и океанского класса).

– Байдарки и каяки – малоразмерные легкие беспалубные суда, приводимые в движение, главным образом, мускульной силой человека. Каяк делится на множество разновидностей, главные из которых: родейный, водопадный, для игрового сплава. Каноэ применяется для сплавов по бурной воде, минус каноэ – это то, что туристу приходится стоять на коленях и грести однолопастным веслом, поэтому наиболее удобным вариантом для подобных сплавов является каяк. В каяке турист сидит и гребет двухлопастным веслом.

Все современные каяки сделаны из высокомолекулярного полиэтилена и представляют собой очень прочную конструкцию, устойчивую к истираниям и царапинам. Байдарки бывают надувные, каркасно-надувные и разборные каркасные, все эти виды байдарок могут быть как одноместными, так и двухместными. Самыми распространенными и универсальными являются каркасные байдарки, их можно использовать до третьей категории сложности и они отлично подойдут для новичков, приобретающих опыт в водном туризме. Наиболее используемые типы байдарок – Таймень–2, Таймень–3. Тренируясь на байдарке необходимо научиться управлять судном, правильной посадке и высадке, отработать технику гребли. Пройдя обучение на байдарке, турист чувствует себя более уверенно и на других судах.

2. Плоты – суда разнообразных конструкций, рассчитанные на движение главным образом с потоком воды, с маленькой собственной скоростью:

– самодельные: деревянные плоты (из бревен); могут также изготавливаться из автокамер, пластиковых бутылок:

– рамные с надувными элементами;

– честеры – разновидность плота, отличающаяся способом гребли и посадки гребцов: гребцы сидят лицом друг к другу на гондолах, расположенных поперек хода судна;

– надувные (рафт).

Для совершения несложных путешествий может использоваться резиновая надувная лодка.

При выборе маршрута следует учитывать тип судна, гидрометеорологические условия, естественные и искусственные препятствия, характер подхода к начальной точке маршрута и выезда из конечной, наличие на берегах удобных мест для стоянок. Самое главное, что необходимо в водном походе – это полностью овладеть техникой перемещения по воде. Также важно ознакомиться с устройством судна, на котором планируется отправиться в плавание. Это позволит более грамотно действовать в любых внештатных и аварийных ситуациях. Большим плюсом водного туризма, является возможность взять с собой в поход большее количество снаряжения и продуктов, т.к. все перемещается не на собственных плечах, а на различных сплав средствах.

На начальных этапах подготовки к водному походу надо выбирать реки первой категории сложности, они отличаются не очень быстрым течением. Это равнинные реки, не содержащие препятствий, требующих индивидуального подхода для преодоления.

Основными видами препятствий являются:

Пороги – участок реки с резким возрастанием скорости течения и уклона реки.

Перекааты – сложное образование из двух отмелей, растущих с противоположных берегов навстречу друг другу, завалы, а также искусственные препятствия – низкие мосты, плотины и т. п. Однако, эти же реки представляют повышенную опасность в период весеннего половодья.

Спортивный водный туризм подразумевает обязательную регистрацию и классификацию маршрута, оформление разрешительных и отчетных документов в маршрутно-квалификационных комиссиях и в контрольно-спасательных службах.

Личное специальное снаряжение для водного похода: каска, спасжилет и гидрокостюм – это все является необходимым для предотвращения неприятных, а порой и опасных для жизни ситуаций.

Также в водном походе потребуется палатка, гермомешок, спальник, рюкзак, горелка и набор посуды.

Спальный мешок лучше брать с синтетическим наполнителем (Thermolite Extreme) – он состоит из спиралевидных волокон, полых внутри.

При выборе рюкзака требования все те же – непромокаемость и прочность, рюкзак в пустом состоянии не должен занимать много места. Молнии на рюкзаке были влагоустойчивыми, а все швы были проклеены или обработаны водоотталкивающей пропиткой.

Для обеспечения безопасности все туристы должны уметь плавать, иметь спасательные жилеты, руководитель должен иметь навыки спасателя. Купание разрешается только на стоянках.

Остановившись на ночлег, байдарки нужно выносить на берег, очищать от песка и переворачивать вверх дном для просушки. Лодки необходимо оставлять в воде, чтобы не высохли, но очень тщательно крепить на берегу. Плоты надежно причаливают и следят, чтобы они не остались на берегу, если вода спадет. Иначе плот, особенно деревянный, трудно потом столкнуть в воду.

Садиться в байдарки и лодки следует, когда они находятся на плаву. Один человек держит судно, а все остальные по очереди садятся. Последний участник садится, когда экипаж держит байдарку или лодку, опираясь веслами о дно.

Вещи убирают на берег, надежно закрепляют, рюкзаки помещают в непромокаемый вкладыш. Документы и деньги хранят в непромокаемом мешочке при себе, лучше повесить на шею.

Основы техники водного туризма.

В водном туризме техническая подготовка включает освоение техники движения (техники гребли – различной для разных типов судов), преодоления препятствий, страховки и спасательных работ.

Техника движения и преодоления препятствий в водных походах включает как элементы собственно движения на воде обходом препятствий, так и различные приемы обноса препятствий и проводки судов с берега. На маршрутах III–V категорий сложности включаются также элементы комбинации водного маршрута с пешим или горным (подходы, а также волоки с преодолением перевалов), где применяются элементы пешеходного и горного туризма.

Участники массовых водных походов (в том числе походов выходного дня, многодневных некатегорийных походов и походов I категории сложности по спокойным рекам и озерам), совершаемых на лодках (прогулочных, шлюпках, ялах), до выхода на маршрут осваивают технику гребли на морских ялах.

Наиболее распространенное плавсредство для спортивных походов I–III категорий сложности – туристская байдарка. Освоение основных приемов гребли и управления байдаркой – это тот фундамент технической подготовки туриста-водника, без которого невозможно дальнейшее совершенствование техники, необходимой в водных походах высших категорий сложности.

Начальная техническая подготовка туриста-водника к спортивному походу на байдарке включает: посадку в байдарку с берега и с воды; отчаливание от берега с последующим разворотом судна на 180°; зачаливание при слабом (до 0,5 м/сек) течении с разворотом судна на 180°; преодоление естественных и искусственных препятствий.

Следующий этап технической подготовки туриста-водника включает преодоление естественных препятствий, характерных для маршрутов II–III категорий сложности: ход против течения, проводка байдарки против течения на бечеве и «корабликом», преодоление

каменистых перекатов, несложных порогов, стоячих волн; прохождение прижимов; преодоление улова.

Освоение новичками основных приемов гребли и управления байдаркой начинается со знакомства с веслом: в отличие от народной гребли (на шлюпках, прогулочных лодках, ялах), с которой даже новички в водном туризме достаточно знакомы, весло для байдарочной гребли (как спортивной, так и туристской) имеет другой способ хвата. В походах I–III категорий применяется комплектное к стандартной байдарке весло, т. е. имеющее стандартную длину. В походах IV–V категорий сложности туристы нередко пользуются самодельными надувными каяками, а весла используют спортивные. Подбор длины весла производится в этом случае индивидуально, по тому же принципу, что и подбор длины лыж: при высоком росте весло можно взять несколько короче, при малом – длиннее (на 5–10 см).

Лопастя весла для спортивной байдарки развернуты относительно друг друга на 90°. Точно так же должны быть развернуты при сборке лопасти весла, имеющегося в комплекте к стандартной туристской байдарке.

При прямом, неразвернутом, весле происходит жесткий захват его двумя руками, и гребец, пытаясь сделать гребок, вынужден сгибать кисть верхней, толкающей, руки, что существенно снижает эффективность толчка. Кисти закрепошены, что приводит к быстрому утомлению мышц предплечья.

Нормальная ширина хвата, т. е. расстояние между кистями рук на весле, должна быть равна чуть меньшему расстоянию между локтями разведенных в сторону рук.

Посадка в байдарку с берега. Вначале в нее садится задний гребец (№ 2), потом передний (№ 1). Гребец № 1 придерживает байдарку за фальшборта, пока № 2 не сядет. Потом № 1 кладет весло таким образом, чтобы одна лопасть легла на фальшборт перед сиденьем гребца № 1, а другая – на берег. В это время гребец № 2 придерживается за берег рукой или веслом.

Посадка в байдарку с воды. Оба гребца кладут весла перед своими сиденьями поперек байдарки, на фальшборта. Посадка производится в той же последовательности. При посадке гребца № 1 гребец № 2 упирается веслом в дно.

Отчаливание байдарки от берега с последующим разворотом на 180°. Перед посадкой гребцов байдарка всегда должна находиться носом против течения.

Технически наиболее простой способ изменения курса байдарки (поворота) – дугообразный гребок, начинающийся от носа или кормы. Этот гребок тем эффективнее, чем дальше от байдарки движется лопасть. Дугообразный гребок от кормы аналогичен гребку от носа.

Приведенный способ разворота байдарки особенно эффективен при невысокой скорости ее относительно воды. Когда скорость велика и судно сопротивлением воды стабилизировано на курсе, поворот его с помощью такой техники требует больших усилий.

Техника гребли вперед в туристских байдарках принципиально не отличается от применяемой в спортивной гребле. Туловище должно быть прямым, ступни упираются в перекладыни кильсона, колени – в фальшборта. Жесткость посадки проверяется легким откренением судна движением бедер.

Зачаливание на слабой (до 0,5 м/сек) струе с разворотом байдарки на 180°. Передний гребец короткими дугообразными гребками гребет, с одной стороны байдарки, задний табанит тыльной стороной весла с противоположной стороны.

Препятствия на водном маршруте принято подразделять на естественные и искусственные.

Основные *естественные* препятствия – мели, перекаты, быстрины, отдельные камни, топляки, береговые заросли, завалы.

Песчаные мели и перекаты для байдарок, как правило, серьезной опасности не представляют. Их преодолевают по наиболее глубокому месту, которое можно определить по темному цвету воды, большей скорости течения, крупной и ровной волне при ветре. Расположение мелей в русле нередко меняется после паводков и половодий.

Волны на открытых водоемах. При высоте волн до 0,5 м и наличии на байдарке фартука и средств непотопляемости начинающие туристы могут проходить их вблизи подветренного берега с интервалом между байдарками не более 15–20 м. При более сильной (высокой) волне начинающие туристы должны идти к берегу и зачаливаться.

Быстрины удобны для движения на прямых участках рек без большого уклона. На поворотах они требуют осторожности. Во избежание навала байдарки на вогнутый берег следует заранее

сходить с середины потока и прижиматься к выпуклым участкам берега.

Заросли. Нависшие над водой кусты, подмытые деревья часто служат причиной переворота (оверкиля) байдарки. Поэтому на быстрых реках следует держаться подальше от навального (вогнутого) берега с нависающей растительностью и не пытаться затормаживать судно, ухватившись за неподвижные предметы.

Завалы образуются там, где упавшие деревья перегораживают реку. В случае завала байдарку приходится обносить по берегу или расчищать небольшие проходы. При высокой скорости течения важно заранее пристать к берегу, чтобы не быть затянутыми под препятствие.

К *искусственным* препятствиям относятся мосты, паромы, некоторые рыболовные сооружения, плотины, шлюзы, молевой сплав.

Мосты на небольших реках проходят, как правило, под наиболее высоким пролетом. Подходить к мосту надо на малой скорости. Следует опасаться старых устоев, топляков, свай, других препятствий. Особо осторожно надо проходить под мостами, пересекающими реки под острыми углами: вероятность навала на устой здесь наибольшая.

Паромные переправы проходят в соответствии с положением парома: либо посередине реки над тросом, либо под тросом, прижавшись к высокому берегу.

Плотины, шлюзы, наплавные мосты, запани (цепи бревен, связанных тросом), лесные заторы, молевой сплав туристы-водники должны обносить. Не подходя близко к препятствию, надо пристать к берегу и просмотреть путь волока.

К типичным препятствиям на маршрутах II и III категорий сложности относятся ход против течения, каменистые перекиды, пороги, прижимы, волоки.

Ход против течения. На спокойной реке (скорость течения на плесе не более 1 м/сек) идут на веслах. Отдельные мелководные быстрины при скорости течения свыше 2–3 м/сек и каменистые перекиды преодолевают с помощью проводки вброд. Туристы должны обязательно быть обуты. На длинных аналогичных участках, а также при низкой температуре воды применяют проводку байдарок бечевой.

Используется два способа проводки бечевой, наиболее часто применяемые.

1. К носовой обвязке привязывается веревка длиной 10–15 м, за которую один турист ведет байдарку, а второй веслом направляет ее нос в нужную сторону.

2. К носовой и кормовой обвязкам привязываются веревки длиной по 10–12 м, за которые байдарку ведут два туриста. Их задача – так выбрать длину веревки и дистанцию между собой, чтобы байдарка шла параллельно берегу и испытывала наименьшее сопротивление потока. Этим способом (он называется «кораблик») при невысокой скорости течения можно вести байдарку и в одиночку.

Описанные способы целесообразны, если возможен свободный проход вдоль берега. Проводка байдарок на бечеве и вброд применима также при ходе вниз по течению.

Для успешного прохождения сложных маршрутов к группам предъявляются повышенные требования в технике и тактике, подготовке к путешествию. Все участники должны иметь хорошую физическую подготовку, владеть основами водной слаломной техники.

Для этой цели необходимо проводить предпоходные тренировки. За 2–4 месяца до основного похода желательно провести тренировочный поход средней категории сложности. В нем отрабатываются и проверяются отдельные технические приемы, тактика прохождения сложных участков, взаимодействие экипажей, организуются и проводятся страховочные работы, проходят испытания образцы нового снаряжения и многое другое.

Отличной школой является участие в соревнованиях по технике водного туризма. Ведь хорошее владение техникой гребли и управления судами – один из решающих факторов успеха водного путешествия.

Обеспечение безопасности. Водный – один из наиболее опасных видов туризма. Первое условие обеспечения безопасности водника – наличие индивидуальных спасательных средств на каждого участника любого водного похода, независимо от сложности маршрута. Анализ несчастных случаев показывает, что в подавляющем большинстве они были вызваны отсутствием, неисправностью или неправильным использованием индивидуальных спассредств.

Индивидуальное спассредство должно действовать без вмешательства спасаемого, обеспечивать плавучесть человека в воде, предохранять важные жизненные органы от ударов о камни.

Туристы часто используют армейские спасжилеты, имеющие подъемную силу 15 кг, достаточную для большинства походов. В сложных походах по горным рекам с сильно вспененной водой необходимы жилеты с подъемной силой не менее 22–24 кг. Для увеличения подъемной силы жилета применяются дополнительные надувные (или с наполнением из пенопласта) элементы плавучести.

Туристы, плавающие на надувных судах, часто применяют спасательные комплекты, защищающие ноги, колени и бедра от ударов о камни. Байдарочникам такие комплекты не рекомендуются, так как мешают быстро покинуть судно при перевороте.

В период межсезонья и при сплаве по горным рекам каждому участнику необходим гидрокостюм, хорошо защищающий тело от переохлаждения.

2.4. Спелеотуризм

Одним из видов экстремального наземного вида туризма является спелеотуризм.

Спелеотуризм – (от греч. *spelaiou* – пещера и туризм) – разновидность спортивного туризма, смысл заключается в путешествиях по естественным подземным полостям (пещерам) и преодолением в них различных препятствий (сифоны, колодцы) с использованием различного специального снаряжения (акваланги, карабины, веревки, крючья, индивидуальные страховочные системы и пр.). Открытие новых спелеотуристических маршрутов сопряжено с исследованием пещер – спелеологией. Для получения разряда по спелеотуризму необходимо пройти несколько пещер.

Особенности спелеотуризма.

– Сложность маршрутов, обусловленная большим разнообразием рельефа пещер (колодцы, завалы, узкие щели, подземные реки и т. д.).

– Высокая относительная влажность воздуха при пониженной температуре.

– Отсутствие естественного освещения.

Высокая степень автономности в процессе экспедиции (при наличии глубоких подземных лагерей специальные категорийные туристские походы, предусматривающие прохождение маршрутов по

пещерам и карстовым полостям под землей. Он интересен разнообразием рельефа, создающего препятствия для прохода (колодцы, завалы, узкие щели, подземные реки и т.д.), а также экстремальными – неблагоприятными физическими условиями (высокая влажность и отсутствие естественного освещения). Все это вносит в спелеотуризм элемент приключений и делает его невероятно популярным среди туристов.

По степени сложности и направленности спелеотуризм делится на экскурсионно-познавательный, спортивный, научно-исследовательский.

Самыми несложными и безопасными являются посещения специально обустроенных для экскурсионного показа пещер, которые проводятся для всех желающих, без какой-либо подготовки, квалифицированными экскурсоводами.

Любительский спелеотуризм характеризуется посещением более простых и безопасных пещер, он широко распространен в местном туризме, играет существенную роль в краеведении.

В познавательном спелеотуризме используются пещеры, имеющие хорошую транспортную доступность, просторные вход и внутренние помещения. Для массового посещения пещеры специально оборудуют: расчищают вход и внутренние проходы, прокладывают тропинки (настилы), протягивают ограждения вблизи опасных или природоохранных мест, проводят свет, иногда устанавливают скульптурные группы сказочных персонажей, богов, животных, первобытных людей, сценки исторических или легендарных событий.

Спортивный спелеотуризм подразумевает прохождение или первопрохождение технически сложных пещер, требующих для их преодоления профессиональной подготовки. Сложность подземных маршрутов обусловлена разнообразием рельефа пещеры (колодцы, завалы, узкие щели, подземные реки и озера), отсутствием света, низкими температурами при высокой влажности воздуха (до 100 %).

Пещеры, для прохождения которых практически не требуется специальных средств для преодоления вертикалей, называются горизонтальными; пещеры, в которых основным препятствием являются отвесные и крутонаклонные ходы, называются вертикальными; пещеры, где встречаются различные препятствия, – смешанного типа.

Спортсмены-спелеологи предпочитают в основном необорудованные, но в той или иной мере изученные пещеры. Такие пещеры относительно безопасны, их посещают в основном группы хорошо физически подготовленных людей под руководством профессиональных инструкторов.

По-настоящему экстремальным спелеотуризмом является поиск и исследования новых пещер и пещерных комплексов. Он требует специального оборудования, подготовки и особых навыков. Как правило, такие путешествия проводятся профессиональными спелеологами с научно-исследовательскими целями.

План спелеопутешествия составляется исходя из опыта участников, уровня их физической и технической подготовки, имеющегося снаряжения, а также геологических и климатических характеристик карстового района, в котором предполагается совершить путешествие. На основании предыдущего опыта работы в данной пещере, подобных пещерах или карстовых районах руководитель должен учесть возможность возникновения наиболее вероятных аварийных ситуаций, предусмотреть меры их предотвращения.

При подготовке к спелеопутешествию следует разработать четкий план проведения спасательных работ, ориентируясь на помощь КСС, в районе действия которой проводится путешествие. До выхода группы на маршрут необходимо выяснить в МКК и КСС сведения о других группах, работающих в том же или близ расположенных районах, чтобы в случае необходимости скоординировать с ними свои действия в аварийной ситуации.

При комплектовании группы руководитель обязан соблюдать одно из основных требований: опыт участников должен соответствовать сложности маршрута независимо от того, подбирается ли состав группы для прохождения намеченного маршрута или для данного состава выбирается маршрут. Свой спелеотуристский опыт участники получают при прохождении пещер различной категории сложности первоначально в спелеолагерях первого и второго года обучения, а затем в учебно-тренировочных выходах и спелеопутешествиях.

Количественный состав группы определяется задачами путешествия, однако, число участников не должно быть меньше минимального для данного конкретного класса полостей: шесть человек для пещер III категории сложности, восемь человек – IV

категории сложности и десять человек – V категории сложности. При планировании работ руководитель должен соблюдать принцип последовательности и постепенности в наборе опыта участниками. По существующим правилам для прохождения пещеры данной категории сложности участник должен иметь опыт работы в пещере на полкатегории меньшей сложности, а руководитель – опыт работы в пещере той же категории сложности и руководства на полкатегории ниже. При подборе участников следует оценить их фактическую к началу путешествия техническую подготовленность, умение быстро и правильно ориентироваться при неожиданном изменении обстановки.

Важную роль в комплектовании группы помимо опыта участников играет их физическая подготовка. Спелеотуристы должны вести круглогодичные физические тренировки и не позднее, чем за четыре – шесть месяцев до начала путешествия начать подготовку, направленную на восстановление технических и тактических навыков. К началу путешествия все участники должны выполнять установленные нормы по физической подготовке.

Особенности питания в спелеотуризме.

При подборе продуктов питания должны предусматриваться специальные рационы для питания на поверхности и при работах под землей. Рацион для работы на поверхности составляется исходя из условий работы групп (высота лагеря над уровнем моря, проведение более или менее интенсивных поисковых работ с однодневными или многодневными выходами и т. д.). Как правило, набор продуктов должен обеспечивать восстановление энергозатрат 3000–4000 ккал/день на каждого участника при соотношении белков, жиров и углеводов 1,3:1,0:4,0. Длительная работа под землей в условиях повышенной влажности и пониженной температуры требует от человека больших энергозатрат. Поэтому калорийность питания спелеотуриста под землей в зависимости от выполняемой работы должна составлять 4000–5000 ккал/день с несколько большим содержанием белков и углеводов.

Режим походного дня, темп и порядок движения группы.

Для успешного поиска карстовых полостей спелеотуристы вынуждены передвигаться по местам, в которые туристам других видов, в том числе горным, по существующим правилам заходить не рекомендуется или даже запрещается. Поэтому помимо правил,

общих с горными туристами, спелеотуристы должны соблюдать правила, связанные со спецификой поиска.

Планировать выходы групп целесообразно таким образом, чтобы поставленная задача позволяла вернуться в базовый лагерь засветло. Более длительные выходы требуют организации небольших промежуточных лагерей, что, однако, может быть связано с определенными трудностями из-за ограниченного числа источников воды в карстовых районах. Необходимо учитывать, что быстрое движение в темноте по незнакомой местности со специфическим карстовым рельефом опасно, а медленное может оказаться нецелесообразным, так как возвращение в лагерь затянется до утра.

Организация привалов и ночлегов.

Первым условием организации любого бивака является доставка на место сухого и неповрежденного снаряжения. Все необходимое для жизни и работы снаряжение может доставляться в подземный лагерь как вспомогательной, так и основной штурмовой группой в зависимости от принятого тактического плана.

Определяющим при организации бивака является выбор места. Площадка для разбивки лагеря должна быть сухой и находиться выше возможного уровня паводковых вод. Над лагерем не должно находиться никаких обвалоопасных или камнепадных участков (уходящих вверх стволов шахт, органных труб и каминов, обрывающихся над площадкой или перед ней уступов, ведущих к площадке сверху наклонных галерей и т. п.). Нельзя разбивать лагерь также под сталактитами, которые сами периодически обламываются и могут быть источником капли. Желательно, чтобы поблизости от лагеря не было опасных колодцев. Если они есть, их следует обезопасить, например, выстроив каменную стенку или огородив веревочными перилами. Подходы к воде должны быть удобными и безопасными, т. е. при необходимости оборудованы перилами, ступенями и т. п.

Более предпочтительным как с точки зрения безопасности, так и с точки зрения простоты транспортировки и эксплуатации под землей является использование вместо примусов промышленных печек, работающих на сухом спирте. При этом пропадает необходимость транспортировки и хранения такого взрывоопасного горючего, как бензин.

Снаряжение.

Безопасность спелеопутешествия в значительной мере определяется правильным подбором и подготовкой снаряжения. Для передвижения в пещерах используется как альпинистское снаряжение так и специальное спелеологическое.

К спелеологическому снаряжению можно отнести средства освещения, каски, снаряжение для спецработ в пещерах (топосъемочные средства, средства фотосъемки и т.п.).

Каждый участник должен иметь с собой следующее *личное снаряжение*: комбинезон, каска, налобный фонарь, ручной фонарь, батареи на 60–80 час. работы, гидрокостюм, пояс абалаковский (или пояс и «беседка»), рукавицы, брезентовые петля из репшура для самостраховки, свисток, нож, карабины – 3 шт, ботинки типа вибрам (сапоги), рюкзак, одежда для работ под землей и на поверхности, снаряжение для бивака.

Каждый участник должен иметь два независимых источника света (один из них – обязательно налобный).

Групповое и специальное снаряжение должно подбираться исходя из конкретных задач спелеопутешествия и должно включать следующее: лестницу тросовую, веревку основную, репшнур, карабины, спусковые и подъемные устройства, блоки, скальные молотки, шлямбуры, шлямбурные крючья, скальные крючья, примусы или спиртовые кухни, канистры трехлитровые полиэтиленовые, мешки транспортировочные, научные приборы для микроклиматических исследований, топосъемочные наборы, компасы горные, телефон, телефонный провод, палатки, тенты полиэтиленовые 20–30 м², костровые принадлежности, топоры, пилы двуручные, ведра, ремонтный набор.

Все снаряжение должно быть тщательно просмотрено, обновлено и отремонтировано.

2.5. Велотуризм

Хотя велосипед имеет уже 100-летнюю историю, велотуризм сравнительно молодой и развивающийся вид туризма. Этому способствует все увеличивающаяся сеть дорог с асфальтированным покрытием, стремление современного человека побыстрее вырваться из каменного города, поиски физической нагрузки.

Однако велотуризм еще не нашел своего массового участника, не занял надлежащего места среди других видов туризма. Причина тому – отсутствие широкой рекламы, ошибочная убежденность некоторых,

что велотуризм, как и велоспорт, очень тяжел, требует непосильных нагрузок, что дороги заполнены автотранспортом и на них нет места велосипеду.

Преимущества велотуризма: велосипедист может проехать там, где пройдет турист, но быстрее и может за поход увидеть больше интересных мест, чем за пешеходный поход.

В велопоходе можно участвовать с 14 лет.

Таблица 5

Категории сложности в велотуризме

Категор. сложности	I	II	III	IV	V	VI
Килломе траж	300	400	500	600	700	800
Кол. дней	6	8	10	13	16	20

Велосипедные маршруты делятся на шесть категорий сложности. Самая простая, наиболее массовая и распространенная форма велотуризма – поход выходного дня. Поход способствует подготовке и становлению велотуриста.

Участие в категорированном велопоходе позволяет посетить ближние и дальние, горные и равнинные районы, познакомиться с культурой и историческими памятниками народов нашей страны. От начинающего велотуриста не требуется значительной физической подготовленности. Надо иметь велосипед и большое желание ездить на нем. Езду следует дополнить хорошей утренней зарядкой и бегом трусцой, по возможности наращивая нагрузки. Велотуризмом способен заниматься любой человек не моложе 14 лет.

Оформить документы на проведение велотуристского путешествия могут маршрутно-квалификационные комиссии. Они помогут выбрать маршрут, дадут советы по экипировке, технике безопасности, медицинскому обеспечению. Маршрутно-квалификационные комиссии проверяют соответствие подготовки участников путешествия сложностям маршрута. Непосредственную помощь также оказывают коллективы физкультуры и спортивные туристические клубы.

Выбор велосипеда. Веломашины бывают 5-ти типов:

- дорожные;
- гоночные;
- спортивно-туристские;

- малогабаритные (складные);
- специальные (тандемы, грузовые).

Гоночные велосипеды используют преимущественно в велоспорте.

Дорожные велосипеды. Преимущества: устойчивые на различных грунтах, увеличенная база, подседельные пружины, большой диаметр колеса. Недостатки: тяжелый, всего одна передача, плохая маневренность.

Спортивно-туристские велосипеды, Этот тип велосипедов более всего подходит для велопоходов, также эти велосипеды легче дорожных, имеют несколько скоростей, укороченную базу, более маневренные, чем дорожные, шины такие же, как у дорожных, поэтому этот тип велосипедов имеет хорошую проходимость.

Складные велосипеды. Их удобно перевозить в транспорте, они имеют маленькие колеса.

Специальные. Недостаток – нет серийного выпуска.

В велотуризме используются три типа велосипедов: дорожный, легкодорожный спортивный, или тяжелый, средний и легкий. Дорожный велосипед типа «Украина» имеет прочную раму, широкую массивную резину покрышек хорошо движется по ухабистым дорогам без покрытия, а также по брусчатке и щебню. Он имеет всего одну передачу, что и ограничивает его возможности. На нем трудно развивать большую скорость, тяжело одолевать подъемы, но он прост в обслуживании.

Легкодорожные велосипеды типа «Спутник» и «Спорт» отличаются количеством скоростей. «Спутник» имеет четыре звездочки на заднем колесе и ведущую звездочку, т. е. он четырехскоростной. У «Спорта» – ведущая звездочка и пять звездочек на заднем колесе, т. е. 10 скоростей. Кроме того, рама «Спорта» выполнена из более качественной стали. У легкодорожных велосипедов покрышки уменьшенной по сравнению с покрышками дорожного велосипеда массы. Они хорошо выносят грунтовые дороги, лесные тропы, выдерживают суммарную нагрузку до 130 кг. Эти велосипеды наиболее распространены в велотуризме.

Легкий скоростной велосипед типа «Старт-шоссе» имеет одинаковую с велосипедом «Спорт» раму, облегченный обод; вместо резиновых покрышек с камерами у него бескамерные трубки. Из-за этого он оказывается мало приспособленным для движения по брусчатке, щебенке, ухабистым дорогам без покрытия, может быть

использован при движении по асфальтированным или укатанным грунтовыми дорогам.

Педали велосипеда обязательно должны иметь тупликисы. Они определяют правильную постановку стопы и удерживают ногу от соскальзывания, которое могло бы привести к потере равновесия и даже падению. Легкодорожные и спортивные велосипеды требуют к себе большего внимания, чем дорожные, они нуждаются в регулировке и систематической смазке.

Перед походом необходимо проверить готовность велосипеда. Разобрать основные узлы, смените смазку, проверить регулировку, подтянуть гайки, опробовать на малой скорости переключение скоростей, работу тормозов, установить седло и руль на удобной высоте, чтобы посадка была свободной, динамичной, а нога в нижнем положении педали разгибалась полностью.

Безопасность движения. На безопасность движения в велотуризме влияет: дисциплина, грамотность участников и руководителя, экипировка, техническое состояние велосипедов и дороги, питание, метеорологические условия и пр.

Многодневные путешествия на велосипеде в одиночку недопустимы, ибо крайне опасны. Только группа с руководителем во главе, с разработанным заранее маршрутом, имеющая сигнальные красные флажки у первого и последнего велосипедиста, движущаяся плотной колонной, создает минимум помех обгоняющему транспорту, делает максимально безопасным свое движение.

Начинающему велотуристу прежде всего необходимо изучить правила дорожного движения. Также учитывая механическую незащищенность велотуриста и близкое соседство с движущимся транспортом, от него требуется постоянное внимание и бдительность, оценка ситуаций и учет собственных возможностей.

В правилах дорожного движения для велосипедиста определено правило, которое является основным и подлежит неуклонному выполнению: Движение по проезжей части на велосипедах разрешается только в один ряд на расстоянии не более одного метра от ее правого края. Выезд на большее стояние допускается лишь для обгона, объезда и в разрешенных местах поворота налево или разворота.

Велотуристским опытом сформулированы еще два правила. Первое них гласит: велотуристам запрещается двигаться по дорогам после захода солнца. Второе правило: перевозимый груз нужно

крепить не к велотуристу, а к велосипеду. Груз, находящийся на спине велотуриста не только отягощает тело и вызывает преждевременную усталость, но и может быть причиной аварийной ситуации. Из этого правила вытекает необходимость оборудовать велосипед багажником, а иногда и двумя. Груз должен быть помещен в рюкзак или сумку и надежно закреплен. Однако, крепление должно быть таким, чтобы при необходимости груз можно было быстро снять. И здесь простор для фантазии в конструировании багажников, рюкзаков, способов крепления груза. Важно учесть и добиться хорошей (низкой) центровки груза, обеспечить оптимальное распределение нагрузки на переднее и заднее колеса, добиться хороших аэродинамических качеств системы «турист – велосипед – груз».

Часто грузы крепят с помощью веревок или шнуров. Поскольку грузы сами по себе не жесткие, в веревки имеют обыкновение вытягиваться, то крепления время от времени ослабевают, что вызывает смещение грузов. Поэтому вместо веревок лучше использовать резиновые жгуты. Петлей жгут крепится к багажнику. Два-три таких жгута обеспечивают надежное крепление груза.

Укладка рюкзака очень важна, чтобы не было перевеса. Правило – вещи должны быть одинаковы по объему. Сначала укладывают объемные вещи (спальник, палатка), тяжелые вещи (консервы) в нижней части, фотопринадлежности – наверху.

Личное снаряжение. Снаряжение велотуриста; велосипед, велорюкзак должен быть специальным т.к. (центр тяжести находится низко), рем. набор, катафоты, фары.

Экипировку велотуриста следует продумать с учетом района путешествия и сезонности. Одежда должна не стеснять движения, защищать от солнца, ветра, дождя и холода, иметь минимальный вес.

Дорожная спортивная форма состоит из майки с рукавами и велотрусов. Но она непригодна для посещения музеев и магазинов, поэтому необходима еще одна форма – джинсы и сорочка. Утепленный спортивный костюм понадобится на биваке и во время ночлега. Для непогоды нужны штормовка и водонепроницаемый плащ, накидка из пленки. Для походов в межсезонье необходим свитер или легкая куртка.

Спальный мешок понадобится в любое время года. Под него необходим поролоновый коврик. Из обуви используют велотуфли или кроссовки. Кеды для велопоходов непригодны, т. к. имеют

нежесткую подошву. Подготавливая личное снаряжение, нужно тщательно продумать необходимость каждой вещи. Очень важно в дождливую погоду сохранить вещи сухими. Для этого содержимое рюкзака помещают сначала в полиэтиленовый мешок или же тщательно укрывают рюкзак пленкой. Первый способ дает более надежную защиту, но намокает рюкзак.

Групповое снаряжение. Раньше палатка считалась обязательным элементом группового снаряжения, однако в последнее время в летних велопоходах часто обходятся без нее, заменив специально подготовленными пленками. Используют пленку в виде трубы, растягивая ее на шнуре, закрепленном с двух сторон на стойках или деревьях. Можно использовать следующую конструкцию защитного устройства как наиболее простую и легко выполнимую (рис. 1). Под сводом такого сооружения могут устроиться на ночлег 2–3 человека. Вес пленки со шнурками и кольцами не более 2 кг, тогда как вес палатки на 2–3 человека – 5–7 кг. Однако в походах в межсезонье палатка необходима, так как пленка практически не защищает от ветра и холода.

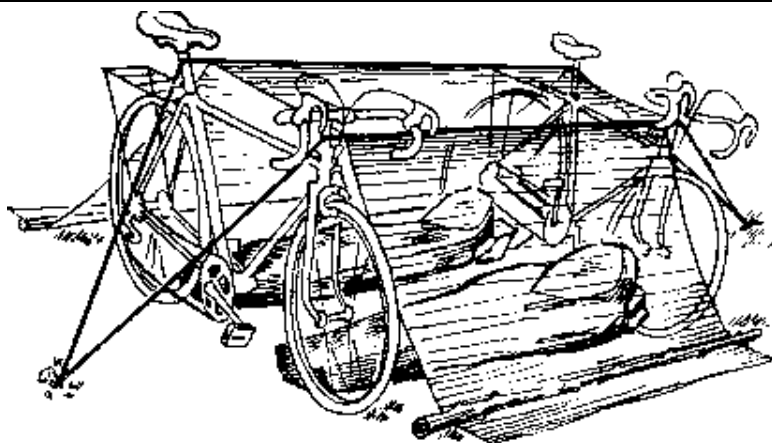


Рис. 1. Пример устройства ночлега в велопоходе

Выбор маршрута. Немаловажное значение имеет выбор маршрута путешествия. При этом должны быть определены его цели. Ими могут быть: знакомство с природными условиями, историческими памятниками того или иного географического района, изучение нового маршрута в малоизученных районах и пр. Перед путешествием необходимо оценить состояние дорог и их загруженность автомобильным транспортом, удачно выбрать сезон путешествия. Даже для походов выходного дня маршрут необходимо продумывать заранее. Нужно стараться побыстрее выехать из города, избегать перегруженных автотранспортом дорог. Более всего для

прогулок подходят районные дороги, лесные тропы или тропинки по лугам вдоль рек.

Порядок движения. Режим движения в велопоходе: 2/3 запланированной на день дистанции проезжается в первой половине дня. Темп движения зависит от рельефа:

- 8–9 км/ч – медленный;
- 9–12 км/ч – средний ;
- 12–15 км/ч – быстрый.

Начало похода – темп движения медленный и средний, на спусках – быстрый. График движения – 50 мин. езды, 10 мин. – привал.

При благоприятных условиях (дорога, ровный профиль, попутный ветер) в день проезжают до 100 км. В горных условиях – 30–40 км. Через 3–4 дня похода планируют дневку (ремонт велосипеда, стирка, экскурсии). Рабочий день – 6–8 час.

В начале маршрута впереди едет руководитель, чтобы задать темп движения, последним едет опытный турист. Правило: необходимо учитывать возможности слабых участников. Двигаться нужно плотной колонной, колесо в колесо, с интервалом не более полуметра, составляя единое целое. Такое движение гарантирует безопасность и наиболее рационально при встречном ветре. Однако соблюдать интервал в полметра постоянно не стоит, ибо это требует большого напряжения, что вызывает преждевременную усталость. Оптимальным интервалом является 1–2 м: он не вызывает повышенной утомляемости и не затрудняет обзор окрестностей. Разрыв группы, уход одних вперед и отставание других категорически недопустимы.

Темп должен быть не очень быстрым, но и не медленным, посильным для всех и рассчитанным на прохождение намеченного пути в необходимое время. Неоправданные рывки или замедления сбивают дыхание, действуют на группу выматывающе. Конечно, некоторые ускорения и замедления, в силу изменения рельефа и качества дороги, неизбежны, но должны быть постепенными, обеспечивая равную по времени физическую нагрузку. Сравнительно небольшие подъемы можно преодолевать скоростным методом: пер подъемом набрать скорость, половину или две трети подъема преодолеть инерции, а оставшуюся часть – с переключением на грузовые передачи. При затяжных многокилометровых подъемах доминантой движения должна быть целостность группы, хотя темп

подъема может быть разным у отдельных участников. Рекомендуется через определенное время или расстояние собираться вместе, для чего передние приостанавливают движение и ждут, пока соберется вся группа.

На спуске интервал между участниками следует увеличить до 50–70 м, скорость должна быть такой, чтобы обеспечивалась безопасность, а на закрытых поворотах тормозной путь оставался меньше обозримого участка дороги.

Обгоны желательно делать только на прямых участках и при отсутствии встречного или обгоняющего транспорта, при этом обгоняющий подает голосом сигнал: «Обхожу слева». При длительных затяжных спусках рекомендуется делать «технические остановки»: спускающийся первым останавливается в конце просматриваемого участка дороги и подает сигнал об остановке следующему за ним. Собравшись, группа убеждается, что все в порядке, и продолжает спуск. Особенно опасны спуски в дождливую погоду, когда резко снижается эффективность тормозов, ухудшается видимость. Иногда при спуске с перевалов встречаются туманные зоны, видимость в которых резко ухудшена. Двигаться в таких условиях нужно на малой скорости и с особой осторожностью.

III. РЕЖИМ ДВИЖЕНИЯ В ТУРИСТСКИХ ПОХОДАХ ПРИВАЛЫ

Правильный выбор режима движения, рациональное распределение своих сил, овладение способами передвижения по различной местности и приемами преодоления – все это дает возможность успешно и безопасно пройти намеченный маршрут.

Режим дня должен обеспечивать определенную ритмичность в чередовании нагрузок и отдыха, необходимого для восстановления сил. Для подростков старшего возраста и юношей переход продолжается не более 40–45 минут, а при повышенной сложности участков пути – еще меньше. Малые привалы обычно длятся 10–15 минут, а на сложных и трудных участках достигают 20–25 минут. Режим движения зависит от рельефа местности, сезона, погодных и других условий. В первую половину дня рекомендуется преодолевать не более 60% суточного перехода. Разделив дневной переход на равномерные отрезки, турист успевает до обеда пройти четыре-шесть участков маршрута, а после обеда и отдыха – еще два-три. Продолжительность обеда, послеобеденный отдых, экскурсионно-

краеведческая работа в послеобеденный период могут занять не менее 3-5 часов.

Если стоит жаркая погода, следует выходить на маршрут в 6–7 часов утра, а значит, раньше подниматься после сна. В 10–11 часов заканчиваются переходы первой половины дня. Переходы второй половины дня рекомендуется начинать после того, как спадет жара, обычно не раньше 18 часов. Ранние подъемы и выходы на маршрут выгодны и в горах, где в утренние часы вода в реках еще не поднялась, камнепады случаются реже и безопаснее проходить в лавинообразных местах.

Группа должна всегда идти равномерно и в темпе «слабейшего» (поэтому группа подбирается по равным силам и готовится к серьезному походу, поднимая уровень слабых до средних и более сильных). Равномерность движения помогает сохранять силы, работоспособность туристов. Для поддержания равномерности движения надо следить за постоянством количества шагов в одинаковые отрезки времени. Причем на пересеченной местности шаг туриста удлиняется на легких спусках и укорачивается на трудных участках и подъемах. Уходя с привала, туристы медленно набирают оптимальную скорость движения и сбавляют ее, подходя к очередному привалу.

Для движения туристская группа располагается в колонну по одному. Первым идет направляющий (штурман), который хорошо знает данный участок маршрута и выбирает лучший способ его прохождения, следит за темпом движения, временем переходов и привалов. В конце туристской колонны идет обычно ремонтный мастер или механик (если поход лыжный, байдарочный, велосипедный и др.). Замыкающий должен следить за тем, чтобы в колонне не было значительных разрывов между туристами, чтобы никто не отставал. В случае необходимости остановиться или снизить темп движения, он дает сигнал ведущему.

При движении по маршруту не допускается (особенно в группах учащихся) разрыв в колонне до потери голосовой или визуальной связи участников между собой. Руководитель похода обеспечивает управление группой и безопасность прохождения маршрута. Опасные участки он проходит всегда первым (на остальных участках его место в колонне не регламентируется).

В пешем походе способ прохождения участков маршрута определяется рельефом местности, состоянием почвы,

растительностью, наличием троп и дорог. Луга, незасеянные поля, перелески и леса без густого подлеска проходятся насквозь по азимуту. Леса с густым подлеском, пересеченный рельеф, заросли кустарника лучше проходить по тропам, даже если при этом значительно увеличивается длина дневного перехода.

При подъемах нога ставится на всю ступню, а не на носок. Чем круче подъем, тем медленнее должны подниматься туристы. Для большего сцепления с почвой и удобства ходьбы ступня на таких подъемах разворачивается наружу. При долгом, «затяжном» подъеме рекомендуется подниматься «серпантином», поворачиваясь попеременно то правым, то левым боком к склону.

Во время прохождения лесных зарослей, густого кустарника дистанция в колонне резко сокращается, причем каждый последующий участник повторяет движение предыдущего: придерживает и отводит ветви и т. д. Заболоченные, но проходимые участки преодолеваются по кочкам; реки и другие водные преграды – по мостам и кладям. Если кладь неустойчива, ее закрепляют и переходят по ней с помощью шеста, а также натягивают веревочные перила или используют в качестве перил длинную жердь. При необходимости наводится переправа из бревен, что требует особых умений. Реки со спокойным течением можно переходить вброд при обязательной страховке друг друга.

На лыжных маршрутах порядок движения несколько иной. Участники похода, прокладывая лыжню, непрерывно сменяют друг друга. На спусках дистанция между участниками увеличивается. В целом линия движения в лыжном походе на каждом отдельном участке значительно прямее, чем в пешем, так как лыжник может преодолевать по прямой замерзшие болота, пруды, озера и другие препятствия.

Лыжные дневные переходы начинаются значительно позже, так как рассвет зимой наступает не ранее 8–9 часов, особенно в январские каникулы в северной части страны. Обеденный привал в лыжном походе сокращается до одного часа и меньше. Сокращаются и малые привалы. Останавливаться на ночлег также приходится значительно раньше, в 16–17 часов.

IV. ОРГАНИЗАЦИЯ БИВАЧНЫХ РАБОТ В ТУРИСТСКИХ ПОХОДАХ

Туристский привал (бивуак) – это стоянка участников похода, место отдыха, питания, сна, обработки собранных материалов экскурсий, краеведческой работы, подготовки к дальнейшему пути. Руководитель является организатором бивачных работ.

Задачи:

1. Обеспечение фронта работ.
2. Большинство работ должно выполняться параллельно.
3. Указать место лагеря (планирование лагеря).

Правила организации бивачных работ:

1. Необходимо спланировать график дежурств (до похода).
2. Организовать сбор дров, хранение, иметь запас дров на утро.
3. Успеть установить лагерь до наступления темноты.
3. Собрать лагерь до завтрака.
4. Подъем должен быть организованным.
5. Смена дежурства проводится после завтрака.

Правило: Необходимо оставлять часть дров другой группе.

Техника бивачных работ.

1. Установка палатки.
2. Оборудования места для костра.
3. Утилизация мусора.
4. Снятие лагеря.

Правило: Пока туристы не овладеют техникой бивачных работ, быстро устанавливать и снимать лагерь, не рекомендуется идти в более сложные походы

В зависимости от продолжительности биваков они подразделяются на *малый привал, большой (обеденный или экскурсионный, краеведческий), ночлег, дневку.*

Организация привала или ночлега заключается в том, чтобы правильно выбрать для него место, хорошо подготовить площадку, поставить палатку, развести костер и обеспечить безопасность лагеря от стихийных сил природы. Несколько человек занимаются установкой палаток (палаточного лагеря). Дежурный командир назначает ответственных за подготовку ямы для мусора, оборудование места для костра, сооружение скамеек-сидений и т. д. Он же отвечает за подъем, завтрак, обед, ужин, подготовку к ночлегу, отбой; следит за проведением экскурсий, краеведческой работы, участвует в проведении линейки по подведению итогов дня.

Устраивать ночлег зимой неподготовленным туристам не рекомендуется.

Место для малого привала. Как правило, выбирается на достаточно ровных и сухих площадках, на полянах, опушках или прямо на обочине дороги или тропы. Желательно, чтобы рядом находился источник питьевой воды – ключ или чистый ручей. В ветреную погоду место привала должно быть укрыто от порывов ветра полосой леса, зарослями кустарника, пригорком или береговым откосом. Однако там, где имеются комары и мошки, для остановки рекомендуется выбирать наветренные участки рельефа. Зимой привал хорошо делать на освещенных солнцем местах, а летом или на юге – в тени.

Место для обеденного привала, ночлега, дневки подыскивается более тщательно. Обычно оно выбирается на берегу реки, озера и часто зависит от наличия ровной площадки для палаток и сухого топлива хвороста, валежника, бурелома.

На месте зимнего полевого ночлега необходимо хорошее топливо. Наличие рядом источника питьевой воды желательно, но в зимних условиях не обязательно, поскольку воду можно вытопить из снега. Остановившись летом на реке, вдоль которой имеются населенные пункты, туристский лагерь следует разбивать выше по течению от деревни, водопоев и бродов. Рекомендуется выбирать места с удобными спусками к воде, спокойными плесами и песчаным дном без коряг.

Для ночлега удобнее места, рано освещаемые солнцем, – восточные склоны холма, восточная опушка леса, берег реки и т. д. Здесь быстрее просыхает роса на траве и палатках. Хорошо, когда привал или ночлег организуются в наиболее живописных местах, где поблизости можно ловить рыбу, собирать грибы или ягоды.

В охраняемых природных и лесопарковых зонах туристский лагерь можно разбивать только в специально отведенных местах. Привалы и ночлеги нельзя устраивать там, где по состоянию почвы, растений или наличию стока воды туристская стоянка может способствовать эрозии, например у начала оврага или его ответвлений.

Требования безопасности к местам привалов и ночлегов.

Не рекомендуется останавливаться лагерем на затопляемых речных отмелях, в руслах пересохших потоков или на низменных островах.

В горном районе надо учитывать специфические особенности рельефа и погоды и во избежание камнепадов, лавин, оползней, селей не располагаться у подножия высоких скал, под карнизами, подвижными осыпями, на конусах выноса, в лавиноопасных кулуарах. Для того чтобы не подвергать себя риску поражения атмосферным электричеством, при надвигающейся грозе нельзя останавливаться на гребнях, вершинах холмов, перевалах. В лесу следует быть осторожным с огнем и не разбивать лагерь непосредственно в чаще хвойного леса или в сухом кустарнике. Рядом с выбранной площадкой не должны стоять гнилые или подрубленные деревья, иначе внезапно налетевший шквал или удар молнии может повалить их на туристов.

Малые привалы.

Организация малого привала. Подыскав подходящую площадку и остановив туристов, руководитель распределяет обязанности между отдельными участниками группы. Обычно бывает достаточно поручить одному из туристов раздать бутерброды, кислые конфеты или витамины, а другому – сходить за питьевой водой. Все остальные, сняв рюкзаки, располагаются на 5–10 минутный отдых на пнях, поваленных деревьях или сухих повышениях почвы. Уставшим разрешается прилечь на какую-нибудь подстилку и поднять ноги вверх (например, положить их на рюкзак). Полезно сделать небольшую разминку

Малый привал в зимних условиях. Перед остановкой на привал группа снижает темп движения, чтобы разгоряченные лыжники могли постепенно остыть. После остановки следует сразу же надеть что-нибудь теплое, например куртку или телогрейку. Если есть возможность, то желательно дать всем из термоса по глотку горячего чая, кофе или какао.

Рюкзак рекомендуется повесить на сук дерева, поставить на очищенный от снега пень рюкзак не следует, но, если в нем нет продуктов или предметов, которые можно раздавить, в отдельных случаях может быть сделано исключение. В холодную погоду малый привал должен быть не продолжительнее 5 минут.

Обеденные привалы.

Организация обеденного привала. При остановке на обед два человека идут за водой, один приступает к разжиганию костра, – к оборудованию кострища, а остальные отправляются за топливом. После того как принесены вода и дрова и разожжен костер, около

него остаются дежурные, которые обеспечивают поддержание огня и варку пищи. Свободные от дежурства туристы отдыхают, купаются, играют в спортивные игры, ловят рыбу, собирают грибы, ягоды.

В солнечную погоду обеденный привал можно использовать для просушки одежды и снаряжения. При ненастье следует заранее выбрать площадку для установки палаток, а все рюкзаки сложить в одно место и накрыть плащом или пленкой. Продолжительность обеденного привала – 2–4 часа.

Зимний обеденный привал значительно короче летнего: его продолжительность зависит от скорости разведения костра и приготовления горячей пищи, состоящей обычно из чая или немногих блюд. Остановившись на обед, следует, не снимая рюкзаков и лыж, сперва утоптать снег на лагерной площадке. Затем руководитель распределяет обязанности между членами группы: кто будет рыть котлован или делать настил для костра, кто пойдет за топливом, кто разжигает костер.

Главное при организации зимнего привала – активное участие в этом всех туристов. Только так можно провести его быстро и предупредить охлаждение организма при вынужденной бездеятельности на морозе.

Ночлеги и дневки в полевых условиях.

Место для бивака должно удовлетворять нескольким требованиям. Первое из них – безопасность. Конечно, в полной мере это требование относится к дальним и сложным походам.

Не рекомендуется, например, располагаться лагерем ниже по течению реки вблизи крупных деревень, скотных дворов, поселков с промышленными предприятиями. Вода, взятая из реки в подобном месте, может оказаться испорченной. Не следует без крайней нужды разбивать лагерь возле водоемов со стоячей цветущей водой. Но все же лучше пройти лишнюю пару километров и остановиться возле проточной воды. Не стоит располагаться лагерем недалеко от деревень и проезжих дорог, особенно если поход совершается в праздничные дни.

Следующим требованием к месту бивака является наличие воды и дров.

Итак, *безопасность, обеспеченность водой и дровами* – вот основные требования к месту бивака. Все они принимаются во внимание в первую очередь, когда место бивака намечают по карте, а потом – когда выбирают его на местности.

Организация ночлега и дневки во многом напоминает организацию обеденного привала. Однако она требует дополнительного задействования нескольких туристов для установки палаток и оборудования лагеря. Они заготавливают топливо для костра, оборудуют кострище, расчищают территорию лагеря, сооружают из подручного материала скамейки, вешалки, сушилки, копают яму для мусора, расчищают в случае необходимости спуск к воде и т. п.

Зимой эти туристы в зависимости от конкретных условий путешествия и применяемого снаряжения роют котлован для палатки, утрамбовывают путь от палатки к костру, строят ветрозащитную стену и т. п. В зимних ночлегах с использованием походной печки два-три туриста заготавливают «малоформатные» дрова (для поддержания тепла в палатке всю ночь). Учитывая, что организация ночлега занимает летом до двух, а зимой – до трех часов, остановку следует делать задолго до наступления темноты.

Особое условие для организации привала – выбор безопасного для участников похода места. Для большого привала, ночлега и дневки оно должно отвечать еще и другим требованиям: наличие питьевой воды и топлива в достаточном для приготовления пищи количестве, площадки для разбивки лагеря и разведения костра. На малом привале, место и время которого определяет штурман группы, уставшие могут посидеть или даже полежать, сделать небольшую разминку. В зимних условиях отдыхают на очищенных от снега поваленных деревьях, пнях или рюкзаках, поставленных сзади на лыжи.

Работа на больших привалах должна быть сразу же четко организована. При остановке на обед один–два человека идут за водой, еще один приступает к разведению костра. Это дежурные по кухне. Остальные отправляются за топливом. И только после того как ведра поставлены на костер и началось приготовление обеда, участники похода, свободные от дежурства, могут заняться своими делами.

Установка палаток требует определенных умений и навыков. Прежде всего надо выбрать чистое и ровное место, безопасное для ночлега. Палатки лучше располагать входом к открытому месту – поляне, озеру и т. д. При сильном ветре палатку располагают входом по ветру. Двускатные палатки располагают полом вниз, и пол равномерно и плотно натягивают на колышки. Затем устанавливают

большие колья (стойки) у входа и задней стенки палатки (у концов конька), равномерно и одновременно натягивают оттяжки. Застегнув вход в палатку (потом это сделать сложнее), натягивают поочередно по диагонали боковые оттяжки крышки. Кольшки обычно забивают под углом 45° к боковым стенкам палатки. В дождливую погоду на палатку надо натянуть полиэтиленовую пленку или другой непромокаемый материал, а вокруг палатки вырыть неглубокий ров с отводной канавкой для дождевой воды.

Костры и очаги. Место для костра на привалах выбирается так, чтобы огонь не портил деревья и кустарники, не служил причиной пожара. Категорически запрещается летом разжигать костры в хвойных молодняках, на участках с сухим камышом, тростником, мхом, травой, на вырубках, где ранее были костры, на торфяниках, в лесу на каменистых россыпях.

Площадка для костра. Выбирается на открытом, но защищенном от ветра безопасном месте, желательно около воды. Костер следует разводить на уже вытоптанной площадке или на старых кострищах. Целесообразно иметь с собой саперную лопатку: ею удобно снять дерн с места, выбранного для костра, и окопать его канавкой. В крайнем случае, для этого используется топор. Во всяком случае, все сухие листья, ветви, хвою, траву, которые могут загореться, следует отгрести от кострища на расстояние 1–1,5 м. Противопожарная безопасность – главное требование при выборе места для костра. Нельзя разводить костер ближе, чем в 4–6 м от деревьев, смолистых пней или корней. Над костром не должны нависать ветви деревьев.

Не зажигать огонь в хвойных молодняках. Здесь легко может возникнуть самый страшный, верховой пожар.

Не разводить костров на участках с сухим камышом, тростником, мхом или травой. По ним огонь идет с большой скоростью.

Опасен костер на вырубках, где имеются остатки лесных горючих материалов: здесь огонь быстро распространяется и начавшийся пожар трудно остановить.

Не разводить костер на торфяниках. Тлеющий торф очень трудно затушить, даже заливая его водой. Незамеченное тление может легко превратиться в губительный торфяной пожар.

Не разводить костров в лесу на каменистых россыпях. В таких местах между камнями накапливается лесной хлам и перегной. Огонь, проникший в щели, может распространиться по глубоким и

извилистым ходам между камнями. Потушить такой пожар почти невозможно.

Разжигание костра. Разжигание костра начинается с заготовки растопки, которую делают из мелких еловых веточек, бересты (снятой, конечно, не с живой березы), сухого мха, лишайника, стружек, лучин. В сырую погоду растопку добывают из щепы расколотого топором сухостоя, из сухого хвойного опада, укрытого от дождя кронами деревьев.

Подготовленную растопку – запал укладывают под сложенный шалашиком или колодцем мелкий хворост и поджигают, а сверху аккуратно накладывают более толстые дрова.

В дождь костер разводят под прикрытием накидки или плаща, который держат двое туристов. Чем сильнее ветер или дождь, тем плотнее должна быть укладка растопки и топлива на костре. В плохую погоду хорошо иметь с собой сухой спирт, старую фото пленку, огарок свечи, кусок оргстекла или резины.

Дрова для костра. Вблизи населенных пунктов, а также в обжитых районах в качестве топлива могут использоваться дрова, не пригодные для хозяйственных нужд местного населения, например, мелкий валежник, сухое криволесье, старые пни, хвойный опад.

Если поблизости такого топлива не имеется, то следует дрова для костра приобретать через лесничество или брать с собой в поход примусы и газовые плитки.

В таежных районах обычно всегда достаточно хвороста, валежника, сухостоя. При заготовке топлива следует, однако, иметь в виду, что сырые и гнилые дрова дают много дыма, но мало тепла; мелкий хворост прогорает в первые две-три минуты; осиновые и пихтовые дрова плохи тем, что слишком сильно «стреляют» искрами.

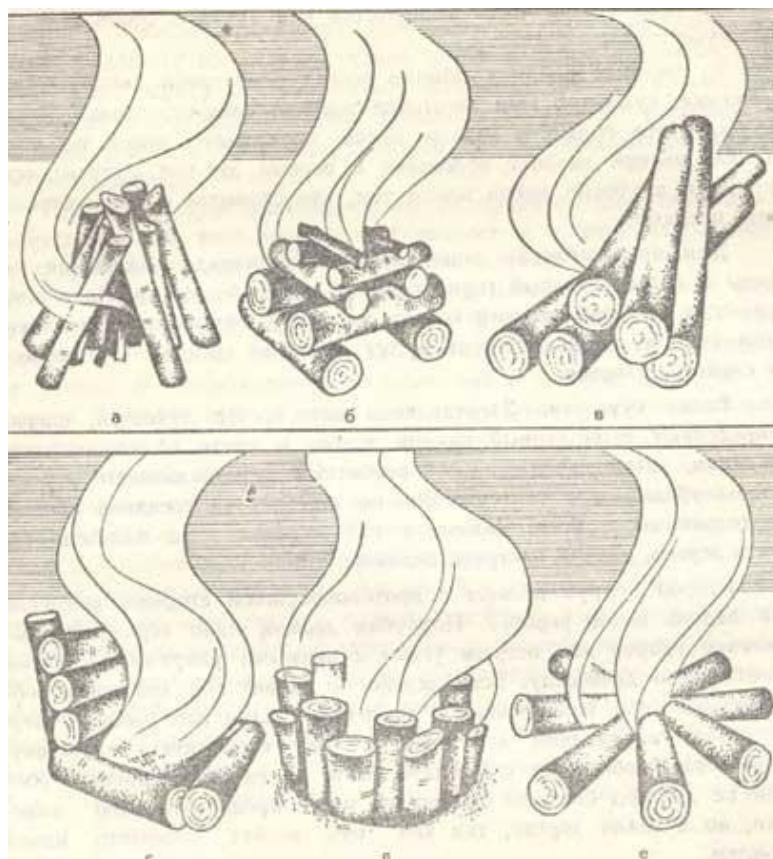


Рис. 2.

Типы костров: а – «шалаш»; б – «колодец»; в – «таежный»; г – «камин»; д – «полинезийский»; е – «звездный»

Костры в лесистых районах

«Шалаш». Костер типа «шалаш» удобен там, где туристы собираются варить пищу в небольшом количестве посуды и вместе с тем хотят осветить лагерьную площадку. Достоинство этого конусообразного или двускатного костра в том, что на него в качестве топлива идут нетолстые «бросовые» дрова (хворост, валежник). Давая высокое яркое пламя, костер вместе с тем имеет весьма узкую зону нагрева и образует мало углей, нуждаясь в постоянном подкладывании сушняка (рис. 2а).

«Колодец». Это один из видов жарких костров. Его складывают из более или менее толстых коротких поленьев, положенных рядами (рис. 2б). Медленно сгорая, поленья образуют много углей, дающих высокую температуру. Такой костер удобен для приготовления пищи, а также обогрева и сушки одежды.

«Таежный» костер». Складывается из бревен длиной 2–3 м, уложенных вдоль или под острым углом друг к другу (рис. 2в). Широкий фронт огня позволяет варить на нем пищу для большой группы, сушить вещи, а также ночевать рядом тем, кто почему-либо

не имеет палаток. Относясь к кострам длительного действия, «таежный» не требует частой подкладки дров. других видов костров могут быть рекомендованы «камин», «полинезийский», «звездный». Особенности их укладки видны из рис. 2 г, д, е.



Рис.3.

Костер нодья и заслон отражатель.

«Нодья». Для такого костра (рис. 3) заготавливают ровные бревна (ель, сосна, кедр) и очищают их от веток и сучьев. Два бревна кладутся рядом на землю, затем на них (в зазор) помещается хорошая растопка или, еще лучше, угли из «запального» костра, и сверху все прижимается третьим бревном. Растопку можно положить и между двумя лежащими друг на друге бревнами, но для этого в них надо предварительно сделать желоб.

«Нодья» постепенно разгорается и горит ровным жарким пламенем несколько часов без дополнительного топлива. Регулировать жар костра можно, немного раздвигая и сдвигая нижние бревна или (если бревно лежит на бревне) отодвигая третье бревно – регулятор тяги воздуха.



Рис. 4.

Костер в снежной яме.

Костер в зимнем путешествии. При неглубоком снежном покрове костер разводят в специально выкопанной снежной яме. Рытье такого котлована довольно трудоемко и производится двумя-тремя туристами с помощью дюралевых лопат, ведер, котелков, кусков фанеры. Перекладину для костра устанавливают на треногах из

лыжных палок или опирают на края ямы, предварительно подложив на снег лыжные палки (рис. 4).

На глубоком снегу и при наличии бросовых сырых или гнилых бревен лучше не рыть костровую яму, а разводить огонь на специальном помосте. Помост укладывается из нескольких сырых бревен, под которые для большей устойчивости следует положить еще две поперечные валежины.

Наиболее быстро развести костер зимой можно на металлической сетке, которую натягивают между деревьями. Эта сетка (размер ячеек 3–4 мм, толщина проволоки 0,5 мм) используется также при организации ночлега у костра для защиты спящих от искр «стреляющих» дров. Сетка сворачивается в рулон и переносится в боковом кармане рюкзака.

Очаги в малолесной местности.



Рис. 5.

Очаг в горной местности.

Костер в малолесной местности требует экономии дров и максимально бережного отношения к растительности. В степи для костра делают очаги из дерна, в горах – из камней (рис. 5). При укладке очага следует помнить, что можно добиться, лучшего, горения, если расстояние между боковыми стенками очага, с наветренной стороны делать шире, чем с подветренной.

«Дровами» в безлесных районах служат сухие кусты, трава, камыш, кизяк. Наилучшим искусственным топливом в этих местах являются сухой спирт, бензин, газ.

Расход сухого спирта на приготовление обеда из концентратов для туристов обычно составляет 200–300 г. Таблетки спирта очень гигроскопичны и требуют тщательной влагонепроницаемой упаковки, иначе его расход может увеличиться вдвое. Для приготовления пищи на бензине удобно использовать так называемый туристский примус, который весит вместе с заправкой менее одного килограмма.

В случае использования примусов и плиток рекомендуется возводить ветрозащитные стенки и жароотражающие экраны. Еще более удобны складные походные кухни (рис. 6).



Рис.6.

Складная безопасная кухня: а – рабочее положение с примусом; б – походное положение

Ночлеги без палатки.

Укрытия летом. Иногда бывает необходимо остановиться на непредвиденный привал или ночлег, быстро разбить бивак-укрытие. При этом часто приходится пользоваться только подручными материалами, заменяющими обычную палатку. Ночью на таком биваке (особенно в прохладную погоду) организуется сменное дежурство. В обязанности дежурных входит поддержание огня, сушка вещей, кипячение воды, контроль за тем, чтобы все спящие, особенно лежащие с краев, были хорошо укрыты.

Простейшее укрытие летом, в какой-то степени заменяющее палатку, – это кусок прорезиненного капрона, тонкого брезента, полиэтиленовой пленки, клеенки, на худой конец – легкое одеяло, которые быстро можно превратить в довольно надежный тент. В зависимости от размера группы и расположения опор тент может быть односкатным или двускатным, натягиваться низко или высоко, над землей. Этот же тент можно использовать для защиты костра от дождя или ветра.

При отсутствии материала для тента туристы укрываются под пологом из ветвей густой ели или кедра, перевернутой лодкой, в углублении скалы.

Ночлег зимой. Зимой для защиты от холода и ветра на биваках устанавливаются заслоны. Их сооружение начинают с возведения каркаса из жердей и толстых ветвей. Затем каркас переплетают тонкими ветками. Для лучшего отражения тепла внутреннюю

поверхность заслона покрывают простынями или вкладышами для спальнях мешков, а само ложе делают наклонным к огню. В качестве упора для ног и во избежание их перегрева у нижнего края ложа крепится двумя колышками поперечное бревно. Снаружи заслон присыпается снегом.

При малом количестве жердей и ветвей заслон сооружают из воткнутых в снег лыж и закрепленных на них с помощью, лыжных палок одеял. Нижние края одеял обязательно надо присыпать снегом.

Иногда туристы организуют ночлег по так называемому охотничьему способу. За 2–3 часа до сна разводят жаркий костер, и как следует прогревают землю. Затем костер сдвигают в сторону и плотной группой укладываются на высохшую теплую почву, подстелив вниз рюкзаки и другое мягкое снаряжение.

Ночлеги без палатки зимой в безлесной зоне. Снежные ямы, пещеры, хижины подчас представляют собой единственное укрытие для туристов при вынужденном зимнем ночлеге без палатки в безлесной местности. Удобным местом для их сооружения являются участки с плотным и наиболее толстым снеговым покровом: сугробы, надувы, склоны оврагов. Выкопав любыми подручными средствами яму и укрывшись в ней, надо по возможности плотнее закрыть входное отверстие штормовкой или одеялом, повешенным на лыжах. Для лучшего сохранения тепла вход в пещеру лучше делать как можно уже и вести его снизу. Там, где наст особенно крепок, а незначительная толщина снега не позволяет вырыть глубокую яму (на льду больших водоемов, на солнечных и наветренных малоснежных местах), для укрытия сооружают снежную хижину. Строят ее, нарезая ножами снежные блоки и укладывая их рядами в виде свода. При отсутствии навыков работы со снегом потолок делают из лыж и лыжных палок, обкладывая их одеялом или снежными пластинами. Для лучшего сохранения тепла кубатура ям, пещер и хижин должна быть минимальной.

Быстро можно сделать укрытие, если заранее взять в поход на аварийный случай металлическое кольцо из 13 пластин с прорезями для лыжных носов (рис. 7). Это кольцо является верхней опорой 12 лыж, образующих каркас туристского «чума». На лыжи навешивается полиэтиленовая пленка, с боков и сверху приваливаются снежные блоки. При транспортировке кольцо складывается как мерный метр.



Рис.7.

Укрытие с каркасом из лыж, соединенных металлическим кольцом.

Находясь в таких укрытиях, надо надеть на себя всю теплую одежду, ноги спрятать в рюкзак, а вниз подложить остальные вещи. Полезно периодически принимать сахар, жиры, а при возможности пить горячее. В условиях таких ночлегов обязательно выделение дежурного, который наблюдает за состоянием своих товарищей.

Режим ночлегов и дневков. Правильный режим помогает обеспечить путешественникам нормальный отдых и сон. Начинающие туристы часто засиживаются у костра далеко за полночь и явно недосыпают. Поэтому руководитель заранее объявляет о времени общего отбоя (обычно в 23.00) и после него не допускает разговоров и шума в лагере.

На ночлеге и дневке определенное время отводится на проверку и ремонт личного снаряжения и одежды, на общественно полезную работу и наблюдения за природой, а оставшееся время – на развлечения, физические упражнения, спортивные игры, тренировки, рыбалку, сбор грибов, ягод и т. п. Дневку следует использовать также для лучшего знакомства с окружающей местностью, экскурсий и прогулок.

Свертывание туристского лагеря.

Сборы группы начинаются с укладки рюкзаков. Зимой или в дождь рюкзаки укладываются в палатке. При ясной и теплой погоде из палатки вытаскивают все вещи, а затем открывают настежь вход и форточку, чтобы она легко продувалась и просыхала. Если палатка за морозную ночь сильно заиндевелила или промокла от дождя, ее сушат у

огня. Нетранспортабельные колышки и стойки вытаскивают из земли и укладывают вместе с остатками дров около кострища. Лагерные сооружения – заслоны, скамейки, столы – не ломают – они могут пригодиться другим туристам.

Остатки ненужной пищи аккуратно складывают в стороне – это подарок туристов лесным животным. Зато ветки, мох, траву из подстилок под палатками, а также другой мусор (обрывки бумаги, щепа) тщательно собирают с лагерьной площадки и сжигают, после чего разгребают и тушат костер, заливая его водой, забрасывая землей, снегом, закладывая дерном.

Перед уходом с привала руководитель выстраивает группу и проверяет, все ли налицо, не забыты ли какие-либо вещи, тщательно ли погашен огонь и прибрано ли место ночлега или дневки.

Обеспечение безопасности в походе.

В походе необходимо предусмотреть и свести к минимуму возможность несчастных случаев.

Можно выделить четыре основные причины, вызывающие несчастные случаи: слабая дисциплина в группе, недостаточная туристская подготовка и опыт, сложность естественных препятствий, неожиданное критическое изменение погоды. Самая опасная из этих причин – слабая дисциплина в группе. Игнорирование общепринятых норм поведения, установленных правил похода, путешествия, лихаческое отношение к опасностям на маршруте, безответственность, пренебрежение страховкой чреваты несчастными случаями.

Недостаточная подготовка и неопытность являются нередко причиной плохого представления о возможных опасностях на данном маршруте. Безопасность в походе также во многом зависит от наличия и качества снаряжения. Экипировка участника похода, его одежда и обувь определяют возможность личной защиты от неблагоприятных влияний внешней среды.

Самостраховка – это умение самостоятельно выполнять специальные приемы во избежание падений, срывов, переворотов, применять меры предосторожности, выходить из сложных ситуаций с минимальными потерями.

Страховка – это мера готовности оказать и оказание помощи товарищу, преодолевающему сложный участок пути или препятствие, для предотвращения возможного срыва, падения, утопления и прочего.

Для самостраховки в походах средней сложности можно пользоваться обычной или лыжной палкой. Наиболее распространенный способ страховки – страховка с помощью веревки. Одновременная страховка проводится на простых участках маршрута и при несложных препятствиях: туристы, находясь в движении, одновременно страхуют своих товарищей.

Важно помнить, что опасны не сами маршруты, а неправильные действия при их прохождении.

У. СОРЕВНОВАНИЯ ПО ТУРИСТСКОМУ МНОГОБОРЬЮ

5.1. Виды туристских соревнований

Соревнования проводятся по одному виду программы (техника пешеходного туризма), слеты включают несколько видов программы (спортивная и конкурсная). Спортивная включает несколько видов туризма, в конкурсную программу включают туристские навыки (вязание узлов, разжигание костра), туристская самодеятельность, ботаника, геология.

Соревнования по туризму можно разделить на три вида: соревнования по туристским навыкам, по туристской технике и по ориентированию на местности. Проводятся также краеведческие конкурсы.

В программу соревнований по туристским навыкам включаются оценки устройства и оборудования лагеря, приготовления группой обеда, выпущенного тургруппой боевого листка или туристской газеты, выступления туристов с номерами художественной самодеятельности или туристскими песнями, выступления туристской агитбригады и т.д.

Соревнования по туристской технике проводятся обычно по двум видам: *туристской полосе препятствий* и *туристской эстафете*.

Туристская техника может проверяться еще и на специальном контрольно-комбинированном маршруте (ККМ) или контрольно-туристском маршруте (КТМ). В первом виде соревнований команда должна преодолеть все препятствия полным составом своего коллектива, а во втором – каждый член команды преодолевает только свой этап. Длина дистанции соревнований колеблется от 300 до 2000 метров. Полоса препятствий может включать в себя: подъем по крутому склону (по веревке или без нее); спуск с крутого склона; бег по пересеченной местности; преодоление водной преграды (на лотке,

плоту, байдарке, по кладу, выступающим камням, вброд и т.д.); навесную переправу; переноску пострадавшего; разжигание костра и пережигание нитки (или кипячение воды); установку палатки; бег по кочкам («болото»), различные формы завалов, требующие подлезания, пролезания и перелезания.

Для становления и развития навыков в ориентировании на местности организуются соревнования по туристскому и спортивному ориентированию. Эти соревнования проводятся как передвижение по местности с целью отыскания контрольных пунктов и прохождения трассы с помощью компаса и карты.

Туристские соревнования проводятся на основании Положения и в соответствии с Правилами по всем видам туризма, включенным в спортивную классификацию. *Очные* соревнования проводятся по туристскому многоборью – технике и тактике спортивного туризма. *Заочные* соревнования проводятся по спортивным походам и путешествиям.

Наибольшее распространение в туризме получили туристские слеты, соревнования по технике и тактике спортивного туризма (туристское многоборье) и соревнования между спортивными туристскими походами.

По уровню и масштабу соревнования могут быть: международные, национальные, зональные, областные, городские, районные, коллективов физической культуры и клубов. По социально-возрастным группам соревнования делятся на молодежные и взрослые, детско-юношеские, соревнования инвалидов, студенческие и др.

По форме проведения туристские соревнования делятся на комплексно-показательные (фестивали, туристские праздники), туриады, слеты, экспедиции, первенства, кубки, классификационные, отборочные, с ограниченным составом участников и открытые.

Туристские слеты являются туристскими праздниками на природе и проводятся как комплексные спортивно-туристские мероприятия с целью привлечения учащейся молодежи, трудящихся и членов их семей к занятиям спортивным туризмом. Они могут проводиться по одному или нескольким видам спортивного туризма одновременно. В программу туристского слета входят соревнования и конкурсы. В зависимости от состава участников соревнования могут проводиться на сложных и простых дистанциях.

Дистанция соревнований, например, в пешеходном туризме состоит из этапов.

Технически сложные этапы:

- навесная переправа;
- движение по скальному участку;
- переправа через реку, овраг по бревну, вкл. укладку бревна;
- переправа через реку вброд с использованием перил;
- переправа по веревке с перилами;
- транспортировка пострадавшего по сложному рельефу.

Этапы без физической нагрузки:

- вязка туристских узлов;
- оказание первой доврачебной помощи;
- зачет по топографии.

Технически простые этапы:

- переправа на плавсредствах;
- подъем по склону (в том числе по перилам);
- спуск по склону спортивным способом;
- траверс склона;
- транспортировка пострадавшего по простому рельефу;
- переправа через реку вброд;
- преодоление канавы, ручья, рва с помощью шеста или с использованием подвешенной веревки (маятником);
- движение по жердям;
- движение по кочкам, включая искусственные;
- преодоление чащи, завалов;
- туристское ориентирование на местности.

Этапы проверки начальных туристских навыков:

- установка палатки;
- разжигание костра;
- укладка рюкзака.

Конкурсная программа может быть разнообразной в зависимости от поставленных задач. На туристских слетах обычно проводятся конкурсы самодельного туристского снаряжения, кинофильмов, слайд-фильмов, фотографий, туристских песен, приготовления пищи и другие, шуточные (бег в мешках, ориентирование с завязанными глазами и т.п.) и вполне серьезные конкурсы, например по пропаганде и агитации развития спортивного туризма.

Для своевременной и планомерной подготовки туристских слетов и соревнований создается организационный комитет, состав которого зависит от масштаба соревнований.

Оргкомитет начинает работу за 3–4 месяца до соревнований.

Основными документами для работы оргкомитета являются Положение о соревнованиях, смета и программа соревнований.

Положение о соревнованиях разрабатывает рабочая группа оргкомитета и утверждает организация, проводящая соревнования. Его содержание не должно противоречить правилам туристских соревнований. Положение является основным документом, которым должны руководствоваться судейская коллегия и участники соревнований, служит основанием для посылки команды на соревнования. Указанный документ рекомендуется направлять организациям, команды которых участвуют в соревнованиях, не позднее, чем за месяц до их начала.

Важным и ответственным делом является выбор места соревнований и оборудование дистанций. Место, выбранное для соревнований на природном рельефе, должно отвечать разнообразным требованиям:

- находиться вблизи от проезжей дороги, по которой возможна доставка людей и снаряжения;

- иметь удобные подходы для зрителей и участников;

- дистанции должны быть открыты для наблюдения за ходом соревнований и вблизи должен находиться источник чистой воды.

Возможность проведения соревнований на выбранном месте следует согласовать с местными органами власти, лесничеством, санитарно-эпидемиологической станцией.

Состав судейской коллегии определяют в зависимости от масштаба соревнований и класса дистанций. Чем выше масштаб соревнований и сложнее дистанции, тем большее количество судей. Для сокращения состава судейской коллегии проводят соревнования на различных дистанциях не одновременно, а в разные часы или дни, что позволяет обслуживать их меньшим количеством судей.

Работой судейской коллегии руководит главная судейская коллегия, в состав которой входят:

- главный судья;

- заместитель главного судьи;

- главный секретарь;

- заместители главного секретаря;

- начальники дистанций;
- судья-инспектор;
- врач соревнований.

Основой для оценки результатов соревнований служит скорость преодоления естественных препятствий и техника выполнения отдельных приемов передвижения и страховки.

Соревнования по туристским спортивным походам и путешествиям проводятся, как правило, как заочные. Они имеют существенные отличия от других видов туристских соревнований. В основе судейства таких соревнований лежит использование метода экспертных оценок-критериев, наиболее полно выявляющих сильнейшие спортивные походы (СП) и путешествия (П).

Основными документами для участия команды в заочных соревнованиях туристских спортивных походов и путешествий после прохождения маршрута являются маршрутная книжка и письменный отчет, рассмотренные соответствующей полномочной МКК.

5.2. Соревнования по пешеходному туризму

1. Полоса препятствий – включает технико-тактические приемы преодоления естественных препятствий (навесная переправа, переправа по параллельным перилам, подъем и спуск, установка палатки, переправа через болото по кочкам или следам, перенос пострадавшего, преодоление заросшего участка, преодоление завалов). Дистанция устанавливается судьями или участниками в зависимости от условий соревнований. Зачет соревнований – командный. Подведение итогов – результат засчитывается по времени и штрафным очкам.

Для всех соревнований выработана система штрафов, утвержденная правилами проведения соревнований. Система штрафов подбирается под класс соревнований.

2. Контрольно-туристский маршрут (КТМ) – (кросс-поход) – это комплексный вид соревнований по туризму, который включает элементы техники туризма, ориентирования, туристских навыков, краеведения.

КТМ имеет 5 классов дистанций.

Критерии класса дистанции:

1. Количество этапов.
2. Перепад высот.
3. Сложность естественных препятствий.

Общая протяженность маршрута.

Определение результата КТМ:

Результат КТМ подсчитывается по времени и штрафам на каждом отдельном этапе, по общему времени всего маршрута (не является основным показателем).

В КТМ есть *нормальное время* (НВ) преодоления препятствия – это оптимальное время для выполнения задания.

Предельное время (ПВ) = 250% от НВ, за каждую минуту превышения добавляется балл штрафа. За превышение ПВ команда снимается с этапа за техническую неподготовленность. Зачет соревнований – командный.

Кроме собственно туристских соревнований в туризме принято участвовать и организовывать соревнования по видам спорта, близким к туризму, а точнее вышедшим из туризма. К таким видам спорта относятся спортивное ориентирование и скалолазание.

5.2.1. Соревнования по спортивному ориентированию

В спортивном ориентировании обычно используются три вида соревнований:

- ориентирование на маркированной трассе;
- ориентирование в заданном направлении
- ориентирование по выбору.

Задачей участников соревнований по спортивному ориентированию является прохождение с применением карты и компаса контрольных пунктов (КП), расположенных на местности. Дистанция прохождения должна быть рассчитана судейской коллегией так, чтобы протяженность маршрута у новичков не превышала для юношей 6 км, для девушек – 4 км.

Ориентирование на маркированной трассе – это прохождение дистанции с нанесением на карту местоположения КП, установленных на трассе. Трасса на карте не обозначена. За ошибку в нанесении КП, определяемую в миллиметрах отклонения, начисляется штрафное время в минутах. Окончательный результат прохождения дистанции соответствует времени прохождения дистанции плюс штрафное время. Условием зачета личных результатов соревнований на маркированной трассе является нанесение всех КП на карту путем прокола карты (иглой или булавкой) и отсутствие грубых отклонений (более 3 минут штрафного времени) на любом КП.

Ориентирование на маркированной трассе в основном проводится в зимних условиях на лыжах. Трасса делается в виде маркированной лыжни с хорошо видимыми контрольными пунктами, например на деревьях на уровне глаз.

Ориентирование в заданном направлении – это прохождение отмеченных на карте и расположенных на местности КП в заданном порядке (в соответствии с порядковыми номерами на карте). Путь от одного КП до другого участники выбирают по своему усмотрению. Результат участника определяется по времени, затраченному на прохождение дистанции от старта до финиша при условии взятия всех КП (на каждом из них делается определенная отметка) в заданной последовательности.

Ориентирование по выбору – это прохождение в течение контрольного времени определенного количества КП в произвольном порядке с целью получения максимального количества очков за «взятие» КП. На дистанции могут быть установлены КП с различными оценками в очках. Например, ближайшие КП оцениваются в 1 очко, а расположенные дальше от старта-финиша – в 2–3 очка. На карту участника наносят все имеющиеся в районе соревнований КП и их обозначения. В районе соревнований устанавливается значительно больше КП, чем может «взять» их средний участник в обозначенный контрольный срок. Обычно в таких соревнованиях делается общий старт.

5.2.2. Соревнования по скалолазанию

Соревнования по скалолазанию проводятся в следующих видах:

индивидуальное лазание (на скорость, на трудность, комбинированное);

- парные гонки;
- серия трасс;
- связки.

Соревнования могут проходить на естественных скалах или на искусственном рельефе:

- на закрытых (незнакомых) для участников трассах;
- на открытых трассах (с демонстрацией прохождения трассы судьями-демонстраторами);
- на предварительно опробованных трассах.

Для прохождения трассы участникам предоставляется одна попытка, за исключением соревнований из серии трасс, где

Положением могут быть предусмотрены две, три и более попыток на каждой трассе.

В соревнованиях на скорость спортсмены проходят трассу от старта до финиша, стремясь затратить минимальное время на ее прохождение.

В соревнованиях на трудность время прохождения трассы не фиксируется (кроме контрольного лимита времени), а результат соревнований при неполном прохождении трассы определяется достигнутой высотой подъема.

В соревнованиях с комбинированным зачетом учитывается время участников, прошедших трассу до конца, и высота подъема при неполном ее прохождении. Высота подъема участника определяется по верхней точке фиксации на трассе.

При соревновании связок высота подъема определяется по участнику, идущему вторым. Участник (связка) снимается с соревнований за следующие нарушения:

- срыв с повисанием на судейской страховке;
- истечение лимита времени;
- возвращение на землю;
- выход за ограничение;
- пропуск обязательной страховки;
- пропуск контрольного ориентира при лазании с ориентированием;
- использование для прохождения трассы судейского снаряжения (крючьев, страховочного троса, веревки);
- не произведена смена ведущего при лазании связок;
- не выполнены другие оговоренные судейской коллегией условия прохождения трассы.

Результаты выступления участников в индивидуальном лазании с комбинированным зачетом и в соревнованиях связок могут быть представлены в баллах.

В соревнованиях из серии трасс по круговой системе побеждает спортсмен, прошедший наибольшее количество трасс с наименьшим числом попыток. В соревнованиях из серии трасс по выбору участники ранжируются по сумме баллов, полученных за пройденные трассы с учетом очередности прохождения каждой из трасс.

5.3. Соревнования по водному туризму

Соревнования по водному туристскому многоборью проводятся на туристских судах, рекомендуемые размеры которых составляют:

- каяки и каноэ – длина 2,8 м;
- байдарки двухместные – длина 4,5 м, ширина 0,7 м,
- катамараны двухместные – длина 3,5 м, ширина 1,6 м;
- четырехместные – 4,5 м, ширина 2 м,
- рафты – длина 3,9 м, ширина 1,85 м.

Соревнования туристов-водников подразделяются на личные, лично-командные и командные. В личных соревнованиях экипажи соревнуются между собой. В лично-командных – суммируются результаты экипажей, относящихся к одной команде, и определяются места, занятые командами. Командные соревнования требуют взаимодействия экипажей на дистанции во время движения.

Чаще всего встречаются следующие виды соревнований: короткая дистанция, длинная дистанция, спасательные работы, эстафета.

Оборудование дистанции на короткой дистанции по водному туризму.

Соревнования личные, лично-командные и командные. На дистанции длиной до 1 км. оборудуется 6–8 ворот (максим. кол-во для байдарок – 25) (черно-белые или зеленые). Ворота не должны касаться воды, а должны свободно висеть. Ворота образуются двумя шестами (вехами), подвешиваемыми через перекладины к веревке (проволоке), натянутой к консольно выдвинутой с берега рейке. Высота подвески должна быть не менее 2 м для обеспечения безопасности гребцов, но веха не должна касаться воды. Длина вех – не менее 180 см, расстояние между ними для соревнований на байдарках – не менее 1,2 м. Вехи имеют круглое или квадратное сечение с диаметром (стороной) 3–5 см. Все вехи окрашиваются чередующимися по цвету кольцами шириной 200 мм. Применяют два типа окраски: зеленые и белые или красные и белые кольца. Все вехи имеют снизу белое кольцо. Суда должны проходить ворота соответственно маркировке: зеленые ворота – по течению, красные ворота – против течения.

Задача спортсменов – пройти эти ворота в порядке, указанном судьями. Ворота оборудованы табличкой (с правой стороны по движению) с номером, который обозначает порядок прохождения ворот. Размер таблички 30 (высота) x 20(ширина). Цифра должна

быть черной, а поле – белым или желтым. Номер нанесен с двух сторон таблички, но с одной из них перечеркнут, что означает запрещение входа в ворота с этой стороны. Кроме того, рядом может быть вывешена табличка с буквой Т (ворота времени). Буква Т означает, что в командной гонке экипажи одной команды должны пройти ворота за заранее оговоренный отрезок времени. Символ R обозначает вход в ворота кормой.

Судейство:

1. По времени на дистанции, причем старт дается как и по технике велотуризма.

2. По штрафным баллам:

– касание вехи ворот;

– непрохождение ворот

За ошибки при прохождении ворот начисляются штрафные баллы. Результат экипажа определяется по сумме очков и времени прохождения дистанции (одна секунда времени прохождения равняется одному очку). Победителем считается экипаж, набравший наименьшую сумму очков.

Длинная дистанция (ралли).

Протяженность дистанции может меняться в широких пределах – от 5 до 100 км. Эти соревнования, как правило, командные или личные, проходят в условиях, максимально приближенных к походным.

В соответствии с условиями команда может преодолевать этапы и выполнять отдельные задания как с учетом скорости прохождения, так и за определенное время.

На длинной дистанции могут быть следующие этапы: участки скоростного сплава, элементы короткой дистанции и спасработ, ориентирование, прохождение сложных препятствий, выполнение тактических заданий, оказание медицинской помощи и другие, встречающиеся в условиях реального водного похода.

Для ограничения продолжительности соревнований на этапах может устанавливаться контрольное время, которое сообщается до старта первого экипажа. На дистанции могут быть установлены контрольные пункты, на которых фиксируется интервал между первым и последним экипажем команды.

Окончательный состав этапов, порядок их прохождения и таблица штрафов сообщаются командам на совещании.

Соревнования по спасательным работам.

Это командные соревнования, которые включают имитацию переворота судна в определенной зоне и проведения «спасательных работ» также в ограниченной зоне. Как правило, три судна (катамаран, две байдарки) команды стартуют одновременно, проходят в произвольном порядке связку ворот и перед специальным створом одна из байдарок переворачивается. Экипаж перевернувшегося судна обязан покинуть судно. Оставшаяся на плаву байдарка спасает экипаж, а катамаран – перевернутую байдарку. После страховки все суда проходят связку ворот и финишируют в специально отведенном месте.

Команда – победитель вида определяется по времени прохождения дистанции с учетом штрафа.

Еще один вариант соревнований по спасработам.

Страховочные судна стоят ниже фиксированной отметки в произвольном порядке. Сверху судьи выпускают лодку и 1–2 макета (гидромешки, набитые пенопластом с песком, весом 20–25 кг). Страховые судна команд обязаны взять на борт (зацепить на спасконец) лодку и макеты и вместе с ними зачалиться в определенном месте.

Победитель соревнований определяется по лучшему времени прохождения дистанции с учетом штрафа.

Эстафета.

Это зрелищный вид, позволяющий принять участие в соревнованиях всем экипажам команды. Длина дистанции зависит от характера реки и целей, которые ставят перед собой организаторы. Так, можно проводить эстафету вниз по течению, а можно ставить задачу пересечь водоем, передавая эстафету с берега на берег.

Команды с общим стартом стартуют в определенной последовательности судов. Судно, прошедшее этап, передает эстафету следующему судну, пересекая реку и зачаливаясь на противоположном берегу в определенной зоне. Далее эстафета таким же образом передается следующему судну и так далее вплоть до последнего судна, которое финиширует. Суда на первом этапе до соревнований находятся на воде, а участники занимают места на берегу, в порядке, определяемом стартовым протоколом (участники, чьи суда более удобно располагаются на старте, находятся от них на берегу на большем расстоянии, чем остальные). Длина каждого этапа до 1 км.

Выбор дистанции соревнований по водному туризму – весьма сложная задача, так как характер препятствий существенно зависит от уровня воды в реке (паводок, половодье) и изменение условий, например паводок, может вызвать значительное усложнение или упрощение движения. Однако существует несколько общих для всех дистанций требований. На дистанции не должно быть естественных или искусственных препятствий, угрожающих жизни спортсменов: остатков мостов, торчащей со дна арматуры и т.п. Кроме того, ниже финиши должен быть участок относительно спокойной воды, на котором можно успеть до следующего препятствия пристать к берегу и обеспечить надежную страховку в аварийной ситуации.

Обеспечение безопасности во время соревнований возлагается на специально создаваемую спасательную службу, возглавляемую опытным спасателем. До соревнований составляется план организации спасательных работ и намечаются пункты расстановки судов и спасателей. Спасательные работы организуются с привлечением большого арсенала методов и средств, используемых туристами-водниками при преодолении сложных препятствий.

5.4. Соревнования по велотуризму

Соревнования по велотуристскому многоборью заключаются в прохождении дистанции с преодолением участков пересеченного рельефа, естественных препятствий с элементами искусственных, препятствий, а также выполнением специальных заданий (дополнительных соревнований – ДС).

Соревнования проводятся на следующих дистанциях:

- ралли (командные);
- фигурное вождение (личные);
- ориентирование (лично-командные);
- триал (лично-командные);
- полоса препятствий (командные);
- кросс (лично-командные);
- марафон (лично-командные).

В зависимости от сложности дистанции подразделяются на пять классов, согласно таблице 6.

В соревнованиях IV – V классов состав команды должен быть не менее 4-х человек, в соревнованиях I – III классов – не менее 2-х человек.

Состав команды может быть мужским, смешанным, женским. Численный состав определяется Положением.

Каждый класс дистанции должен иметь свой минимальный набор определяющих препятствий, требования согласно «Единой спортивной классификации маршрутов».

Класс дистанции соревнований определяется количеством и категорией трудности препятствий, зависящих от ее протяженности, характера рельефа, содержанием выполняемых технических приемов. Минимальный набор определяющих препятствий для соответствующего класса дистанции приведен в таблице 6.

1. Соревнования на дистанции *«ралли»* (одноэтапные и многоэтапные) заключаются в прохождении маршрута с заданным режимом движения и участием в дополнительных соревнованиях (ДС) на этапах.

Соревнования на дистанции *«фигурное вождение»* заключаются в прохождении специальных фигур, размеченных (установленных) на площадке с твердым покрытием. – техническое вождение велосипеда. Зачет лично-командный, результат – время + технический штраф.

Соревнования на дистанции *ориентирования* заключаются в нахождении контрольных пунктов (КП) в соответствии с действующими Правилами спортивного ориентирования и таблицей 1. Бывает заданное, по выбору, по маркированной дистанции и эстафета. Подсчет результатов: время.

Соревнования на дистанции *«триал»* заключаются в преодолении естественных и искусственных препятствий на пересеченной местности в условиях бездорожья, дистанция до 1,5 км, насыщена препятствиями. Включает подъем, спуск, различные поверхности, песок, заболоченность, лесной грунт. Ширина дистанции ограничена коридором.

Соревнования на дистанции *«полоса препятствий»* заключаются в прохождении маркированной трассы с преодолением естественных и искусственных препятствий и выполнении специальных дополнительных соревнований (ДС). Зачет – командный. Определение результатов засчитывается по времени на дистанции плюс технический штраф = 30сек.

Соревнования на дистанции *«кросс»* заключаются в прохождении трассы, установленной на пересечённой местности, на время в соответствии с Положением о соревнованиях и Правилами проведения велосипедного кросса.

Соревнования на дистанции «марафон» заключаются в прохождении маршрута протяженностью не менее 200 км на время.

«Фигурное вождение велосипеда», «велокросс», «триал» могут быть самостоятельными дистанциями лишь для I и II класса включительно, а для III, IV класса – лишь при условии их объединения в одну комплексную дистанцию.

Состав команд может быть мужским, женским или смешанным, о чем отмечается в Положении о соревновании. В соревнованиях III–IV классов состав команды должен быть не меньше 4-х человек. К соревнованиям допускаются любые велосипедисты с базой (расстояние между втулками колес) не менее 950 мм. По времени проведения соревнования могут быть только дневными.

На каждой дистанции (этапе) судейская коллегия может устанавливать оптимальное и контрольное время прохождения. Расчет оптимального и контрольного времени определяется судейской коллегией с учетом класса соревнований и конкретных погодных условий.

За превышение контрольного времени команда (участник) снимается с дистанции (этапа). За превышение оптимального времени налагаются штрафные баллы в соответствии с правилами.

Считается, что участник прошел дистанцию, если переднее колесо его велосипеда коснулось линии финиша. Падением считается ситуация, когда участник касается земли любой частью тела выше коленей. К соревнованиям допускаются участники, включенные в заявку, имеющие разрешение медицинского учреждения и необходимое снаряжение, а также опыт прохождения дистанции на один класс ниже или опыт СП (спортивных походов) на одну категорию сложности ниже, чем класс дистанции на соревнованиях. В команде 30% участников могут иметь опыт на два класса (две категории сложности) ниже класса дистанции)

Минимальный возраст участников соревнований (определяется годом рождения) на дистанциях I–V классов устанавливается на один год меньше, чем для участников СП соответствующей к.с. (I класс – 13 лет, II – 14, III – 15, IV – 16 и V–17).

Нумерация классов дистанции соответствует нумерации категории сложности маршрутов.

Таблица 1.

Класс дистанции	Фигурное вождение		Ралли			Ориентирование		Триал	Полоса препятствий		Марафон	
	количество фигур, не менее	расстояние между фигурами в метрах, не более	количество этапов, не менее;	Протяженность в км, не менее	количество ДС, не менее;	количество КП, не менее	Протяженность в км, не менее	количество препятствий, не менее	Протяженность в км, не менее	количество этапов, ДС, не менее	Протяженность в км, не менее	нормативы времени, часы-минуты, не более.
5 (МС)	10	3	10	50	12	8	15	15	5	12	1000	75.00
IV	9	4	8	45	10	6	10	10	3	10	600	40.00
III	7	6	6	35	6	5	8	8	2	6	400	27.00
II	5	8	4	25	4	3	5	5	1	4	300	20.00
I	4	10	2	15	3	2	3	3	1	3	200	13.30
Open	4	15	2	10	3	2	2	3	0.3	3		

Таблица 6

Формирование дистанции:

1. По заданному судьями условиям.
2. По выбору.

Штрафы:

1. Выезд одним колесом за ограничение фигуры.
2. Касание ногой земли.
3. Выезд двумя колесами за пределы круга – снятие с фигуры.

Описание рекомендуемых технических этапов и дополнительных соревнований (ДС) на дистанциях «ралли» и «полоса препятствий»¹.

1. Движение по бездорожью.

Участок длиной до 100 м и шириной 1.5 – 2 м прокладывается по бездорожью с естественными препятствиями (песок, болотистый

грунт, крутые повороты, крупные камни, склоны, корневища деревьев, канавы и т.п.) и размечается цветными флажками или другим удобным для ориентирования способом.

Прохождение участка на велосипеде. Штрафуется касание земли ногой, падение, выезд за линию разметки

2. Песчаный участок.

Участок с песчаным покрытием (слой песка не менее 10 см) длиной 10 – 50 м.

Прохождение участка на велосипеде. Штрафуется касание земли ногой, падение, выезд за линию разметки.

3. Колея.

Участок дороги, имеющий глубокую колею длиной до 10 м и шириной до 0.6 м, глубиной до 0.5 м колея может быть заполнена водой и иметь изгибы.

Прохождение участка на велосипеде. Штрафуется касание земли ногой, падение, выезд за линию разметки.

4. Преодоление брода на велосипеде.

Участок ручья (реки) длиной до 10 м и шириной до 2 м, глубиной до 0.3 м и скоростью течения до 2 м/сек.

Прохождение участка на велосипеде. Штрафуется касание земли ногой, падение, выезд за линию разметки.

5. Крепление и перевозка снаряжения на велосипеде.

Участок ДС устанавливается непосредственно на старте дистанции полосы препятствий или ралли. Контрольное снаряжение у участников. Приняв старт, команда закрепляет снаряжение на велосипеде для перевозки. Сдача снаряжения осуществляется на финише дистанции. Комплектность снаряжения может проверяться на всех КП дистанции. Штрафуется полная или частичная потеря снаряжения.

6. Подъем в гору на велосипеде.

Участок склона (дорога или тропа) длиной до 200 м крутизной до 25 °. На склоне размечается трасса длиной до 200 м с 3–5 поворотами. В местах поворотов устанавливаются ворота шириной 2 м.

Прохождение участка на велосипеде. Штрафуется касание земли ногой, падение, выезд за линию разметки, пропуск ворот, неполное прохождение (прекращение подъема)

7. Спуск по склону.

Участок склона (дорога или тропа) длиной до 200 м крутизной до 25°. На склоне размечается трасса длиной до 200 м с 3–5 поворотами. В местах поворотов устанавливаются ворота шириной 2 м.

Прохождение участка на велосипеде. Штрафуется касание земли ногой, падение, выезд за линию разметки, пропуск ворот, неполное прохождение (прекращение спуска).

8. Участок медленной езды.

Участок дороги с твердым покрытием протяженностью до 100 м, шириной 1 м для каждого участника. Прохождение участка на время с общего старта для команды. Прохождение участка заканчивается по пересечении финишной линии, линии разметки или при касании земли одним из участников команды. Взаимопомощь на участке исключена.

9. Скоростной участок.

Участок дороги с твердым покрытием протяженностью до 2 км, закрытый для движения транспорта. Прохождение участка на время. Этап может быть личным (с отдельного старта участников) или командным (с отдельного старта команд).

10. Установка палатки.

Палатка и принадлежности к ней могут быть командными или судейскими. Прибыв на этап, команда получает сложенную палатку и принадлежности в чехле и начинает установку палатки на время.

Штрафуется перекоп дна, повисание конька и складки скатов, незакрытый вход.

11. Разжигание костра (примуса).

Костровые принадлежности (примус и котелок с водой) – судейские или командные. Топливо для костра подготавливается командой заранее (до старта). Необходимо разжечь костер (примус) и вскипятить воду. Финишем считается момент стабильного кипения воды. Выполнение задания на время.

Штрафуется использование при разжигании двух и более спичек одновременно и искусственных горючих веществ.

12. Устройство укрытия для велосипедов.

Полиэтиленовая пленка размером 2х3 м и веревка – судейские или командные. Команда устанавливает велосипеды вертикально на площадке, соединяет («запирает») веревкой и накрывает полиэтиленом. Выполнение задания на время. Штрафуется использование посторонних опор и незакрепленный полиэтилен.

13. Движение по азимуту.

Этап организуется между двумя параллельными дорогами (тропами, просеками), расположенными на расстоянии 200–500 м друг от друга; на стартовой и финишной дорогах через 3–10 м устанавливаются пронумерованные таблички. На старте этапа все участники команды вытягивают контрольные карточки с указанием номера стартовой таблички и магнитного азимута. При выходе на финишную дорогу участники записывают в контрольную карточку номер ближайшей таблички своего выхода. Контрольные карточки с исправлениями не принимаются и результат не засчитывается. Прохождение на время. Штрафуется отклонение от истинного направления.

14. Определение точки своего стояния.

Для этапа применяется спортивная карта с обозначенным пунктом старта (выдачи карты). Дистанция этапа проходится на время. На маркированной дистанции устанавливаются контрольные пункты – специальные указатели, вид которых демонстрируется командам до старта. Местоположение КП отмечается командой (участником) на карте сквозным прокалыванием иглой или отметкой цветным карандашом. При наличии нескольких проколов (отметок) около одного КП результат определяется по наиболее отдаленному от истинного КП. Штрафуется отклонение отметки более чем на 2 мм, отсутствие отметки и потеря карты.

15. Определение пройденного расстояния.

Участок протяженностью не менее 200 м. Пройденное на этапе расстояние определяется любым способом и отмечается в контрольной карточке. Штрафуется отклонение в определении расстояния, превышающее 10% длины этапа.

16. Подъем, траверс и спуск по склону.

Маркированный участок склона крутизной 15° – 35° , шириной 1.5–2 м и протяженностью до 100 м. Прохождение произвольным способом на время.

Штрафуется касание земли ногами, падение, выезд за линию разметки, неполное прохождение (прекращение движения).

Переправа через реку вброд с использованием перил.

Этап организуется на участке реки шириной до 30 м и глубиной до 1.2 м. ниже переправы не должно быть сливов, прижимов, порогов и больших глубин. Перила командные или судейские. Препятствие преодолевается участниками команды по очереди. Груз и велосипеды транспортируются по перилам отдельно, все участники должны

переправляться со страховкой вспомогательной веревкой. При наведении командных перил первый и последний участники переправляются вброд, используя страховку двумя веревками. Команда натягивает веревку и закрепляет ее любым способом. Зона входа и выхода из реки ограничены. После переправы с командными перилами все снаряжение снимается и убирается.

Выполнение задания на время. Штрафуется не завинченная муфта, неправильно завязанный узел, неправильное движение по перилам, перехлест страховочной веревки, срыв участника, (повисание на страховочной веревке), работа без рукавиц, отсутствие или прекращение страховки.

18. Переправа через реку, овраг по бревну.

Длина бревна не менее 5 м, диаметр 25–30 см. место под бревном должно быть очищено от посторонних предметов. Перила командные или судейские. Препятствие преодолевается участниками команды по очереди.

Груз и велосипеды транспортируются по перилам отдельно, все участники должны переправляться со страховкой вспомогательной веревкой.

При наведении командных перил первый и последний участники переправляются по бревну верхом, используя страховку двумя веревками. Команда натягивает веревку и закрепляет ее любым способом. Зона входа и выхода из реки ограничены. После переправы с командными перилами все снаряжение снимается и убирается.

Выполнение задания на время. Штрафуется не завинченная муфта, неправильно завязанный узел, неправильное движение по перилам, перехлест страховочной веревки, срыв участника, (повисание на страховочной веревке), работа без рукавиц, отсутствие или прекращение страховки.

19. Оказание первой медицинской помощи.

Задание выполняется всеми участниками отдельно. Каждый вытягивает карточку с вопросами и несколькими вариантами ответов. Взаимная помощь исключается. Выполнение задания на время. Штрафуется каждый неправильный ответ, подсказка другим участником.

20. Правила дорожного движения.

Задание выполняется всеми участниками отдельно. Каждый вытягивает карточку с вопросами по дорожным ситуациям с участием

велосипедистов и несколькими вариантами ответов. Взаимная помощь исключается. Выполнение задания на время. Штрафуется каждый неправильный ответ, подсказка другим участником.

21. Ремонт велосипеда.

Задание выполняется на одном велосипеде по выбору судьи ил и на «муляже». Вид ремонта («неисправность»), одинаковый для всех участников, определяется перед началом соревнований, но не позже одного часа до старта первой команды. Задание выполняется на время.

Штрафуется потеря деталей, неправильная сборка, неработоспособность узла после сборки.

Описание фигур и порядка их прохождения на дистанции «фигурное вождение».

1. Коридор.

Участник проезжает по коридору длиной 10 м и шириной 0.7 м, образованному разметкой и двумя параллельными рядами стоек высотой не менее 1.3 м, установленных через 0.8 м.

2. Ворота.

Участник проезжает через ворота, образованные двумя вертикальными стойками, установленными на расстоянии 0.9 м, и перекладиной на высоте не более 1.3 м (согласно Условиям). Перекладина не закреплена и свободно лежит на стойках.

3. Качели.

Участник проезжает по доске длиной 2.5 м и шириной 0.2–0.3 м, установленной на опоре высотой 0.25 м.

4. КРУГ.

Участник въезжает через разрыв шириной 1 м, обозначенный кеглями или брусками, в окружность диаметром 3 м, разворачивается внутри неё и выезжает через разрыв обратно. По окружности через 0.5 м установлены ограничители. Размер ограничителей не более 50x50x100 мм.

5. Восьмерка.

Фигуру образуют две соприкасающиеся окружности диаметром 3 м. Участник въезжает в фигуру вдоль общей касательной через один из двух разрывов шириной 1 м., обозначенный кеглями или брусками, разворачивается внутри одной окружности, затем внутри другой, но в противоположном направлении и выезжает через второй разрыв. По окружности через 0.5 м установлены ограничители.

6. Зигзаг.

Фигура состоит из пяти коридоров шириной 0.8 м и длиной 3 м по осевой линии, соединенных под прямым углом и не образующих замкнутого контура.

Участник проезжает фигуру в заданном направлении. Углы коридоров размечаются стойками, а между стойками ограничительные разметки через 1 м.

7. Змейка.

Участник последовательно проезжает все проезды между 6 стойками высотой 1.5 м, установленных через 1.5 м в один ряд. Ограничительные линии проводятся параллельно линии стоек на расстоянии 1.5 м с двух сторон от нее.

8. Перенос предмета.

Фигура состоит из двух кругов диаметром 0.2 м и расположенных на расстоянии 5 м друг от друга и ограничительных линий, нанесённых параллельно осевой линии кругов на расстоянии 1.5 м от нее. В одном круге устанавливается кегля высотой 0.15–0.20 м. Участник, двигаясь на велосипеде, должен переставить кеглю в другой круг, не пересекая ограничительных линий.

9. Кольцо.

Фигура состоит из двух стоек с кронштейнами на высоте 1.5 м, установленных на расстоянии 5 м и ограничительных линий, нанесённых параллельно линии стоек на расстоянии 1.5 м от нее. На одной стойке висит кольцо (пластмассовое или проволочное) диаметром 0.2–0.3 м.

Участнику необходимо снять кольцо одной рукой и повесить его на другой стойке другой рукой, не пересекая при маневрировании ограничительных линий.

10. Створ.

Фигура состоит из двух ограничителей, установленных на расстоянии 8–10 см друг от друга. Участник должен проехать между ограничителями, не задев их. Возможна комбинация фигуры, состоящая из нескольких створов, расположенных на одной оси или под углом.

11. Стоп – линия.

Фигура представляет собой квадрат со стороной 1 м. на дальней стороне квадрата перпендикулярно движению размечена полоса шириной 0.1 м, являющаяся стоп–линией. Участник должен остановить велосипед так, чтобы переднее колесо имело четкий контакт со стоп–линией.

12. Колея.

Участник проезжает по колее длиной 5 м и шириной 0.2 м, образованной разметкой и двумя параллельными рядами ограничителей, установленных через 0.5 м. размеры ограничителей не более 50x50x150 мм. Допускается касание земли ногой в пределах квадрата после остановки велосипеда.

13. Орнамент.

Фигура состоит из набора поперечных ограничителей, расположенных на осевой линии друг за другом на расстоянии 1 метр друг от друга. Число ограничителей не меньше трех. Участник должен объезжать первый ограничитель передним колесом справа (слева), а задним колесом слева (справа). Следующий ограничитель нужно объезжать передним колесом слева (справа), а задним колесом справа (слева) и т.д. размеры ограничителя 100x100x100мм.

Описание рекомендуемых препятствий дистанции «триал».

1. «Бруствер».

Поперек направления движения – уступ высотой 0,2м., длиной не менее 0,5 м. Ширина коридора прохождения препятствия 1–1,5 м.

2. «Вал».

Вал высотой 2–3 м. ориентирован поперек направления движения. Ширина коридора прохождения препятствия 1–1,5 м.

3. «Жерди».

На участке длиной до 5 м. уложены произвольным образом и закреплены жерди диаметром до 10 см., длиной не менее 3 м. Ширина коридора прохождения препятствия 1–1,5 м.

4. «Канава».

Канава поперек движения шириной 0,4–0,5 м., глубиной 0,2–0,3 м. Ширина коридора прохождения препятствия 1–1,5 м.

5. «Канава вдоль».

То же, что в п. 4, прохождение препятствия в продольном направлении. Ширина коридора прохождения препятствия 1-1,5 м.

6. «Каменный завал».

На участке до 7 м. хаотично расположены камни (покрышки и т.п.). Ширина коридора прохождения препятствия 1–1,5 м.

7. «Лабиринт».

Среди деревьев расчищается и размечается коридором шириной 1–1,5 м. произвольный лабиринт.

8. «Лестница».

На участке склона длиной до 3 м., поперек движения, из подручных материалов оборудуется лестница из 10 ступеней. Ширина коридора прохождения препятствия 1–1,5 м.

9. Установка двух препятствий «лестница».

Предусматривается прохождение второго препятствия в обратном первому направлении. Ширина коридора прохождения препятствия 1–1,5 м.

10. «Овраг».

Овраг глубиной 3–5 м, шириной до 10 м. препятствие проходится вниз, разворот на противоположном склоне, и подъем вверх. Ширина коридора прохождения препятствия 1–1.5 м.

11. «Ров».

Поперек направления движения расположен ров с неравными по длине и крутизне склонами. Ширина коридора прохождения препятствия 1–1.5 м.

12. Установка двух препятствий «ров».

Предусматривается прохождение второго препятствия в обратном первому направлении.

13. «Седло».

Понижение вала на 1–1.5 м, длиной 1.5–2 м. Коридор шириной 1 м прокладывается по вершине вдоль вала.

14. «Скамейка».

Вдоль направления движения расположена доска длиной до 3 м и шириной 15-20 см, установленная на двух опорах на высоте 10–20 см.

15. «Три бревна».

На участке длиной до 5 м, поперёк направления движения, равном расстоянии 0.8 - 1 м друг от друга устанавливаются и закрепляются три бревна диаметром до 0.3 м. Ширина коридора прохождения препятствия 1–1.5 м.

5.5. Детские туристские соревнования

На детских туристских соревнованиях устраиваются относительно простые состязания с элементами игры.

Установка палатки. Принимают участие две группы по четыре-пять мальчиков. Каждая группа ставит палатку, входит в нее и застегивает. По команде «Марш» дети быстро расстегивают полог, вылезают и сворачивают палатки по всем правилам, аккуратно составляя колышки в одном месте. Потом по сигналу судьи ставят

палатку сразу на десять кольев. Установив, палатку команда опять собирается в ней, застегивая полог. Судья проверяет, правильно ли установлена палатка, и фиксирует время. Штрафом карается: общий перекося –5 баллов; перекося склона –3; перекося стенки –2; слабое натяжение бечевки, неправильно забитый или вытянутый колышек –3 балла.

Туристская полоса препятствий состоит из 5–7 этапов. Два этапа – первый и последний (установка палатки и съем ее) выполняется всей командой, а другие проводятся эстафетой. Состав команды 4–6 человек.

Этапы полосы препятствий:

- первая возрастная группа
- установка палатки, подлаз, переправа по колоде, кочки, маятник, транспортировка пострадавшего;
- вторая, третья возрастные группы;
- установка палатки, переправа по параллельным бечевкам, подлаз, переправа через болото по жердям, транспортировка пострадавшего.

Побеждает команда, которая быстрее всего преодолет полосу препятствий и наберет большее количество баллов. Итоги подводятся по возрастным группам.

Во второй половине дня можно провести индивидуальные соревнования по укладке рюкзака, разжиганию костра, и т.п. Между отрядами также проводят туристско-географическую викторину, конкурсы туристской песни, эмблем, туристских листов. День юного туриста заканчивается вечером около костра.

ЛИТЕРАТУРА

1. Берман А.Е. Юный турист. – М.: ФиС, 1977. – 238 с.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981. – 349 с.
3. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. – М.: ФиС, 1999. – 178 с.
4. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование.: Учеб. пособие. – М.: «Академия», 2001. – С. 157-158.
5. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2001. С. 25–58.
6. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: учебно-метод. пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. – 225 с.
7. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. – М.: Просвещение, 1990. – 46 с.
8. Суслов Ф.П., Холодов Ж.К. Теория и методика спорта. – Москва, 1997. – 416 с.
9. Устиновский Н.Н. Методические рекомендации по проведении соревнований по Туристскому многоборью. – М., 2001. – 98 с.
10. Федоров А.Л. Спортивно-оздоровительный туризм. – М., 2002. – 112 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	ВВЕДЕНИЕ	3
I.	ВИДЫ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА, ИХ ОСНОВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ, КАТЕГОРИРОВАНИЕ МАРШРУТОВ	5
1.1.	Основные понятия туризма	5
1.2.	Общая характеристика туризма	6
1.3.	Классификация видов спортивного туризма	12
1.4.	Категорирование маршрутов	15
1.5.	Мероприятия спортивного туризма	17
1.6.	Экстремальные виды туризма	18
II.	ОСОБЕННОСТИ ЛЫЖНОГО, ГОРНОГО, ВОДНОГО, ВЕЛОСИПЕДНОГО И СПЕЛЕОТУРИЗМА	29
2.1.	Лыжный туризм	29
2.2.	Горный туризм	36
2.3.	Водный туризм	46
2.4.	Спелеотуризм	54
2.5.	Велотуризм	59
III.	РЕЖИМ ДВИЖЕНИЯ В ТУРИСТСКИХ ПОХОДАХ. ПРИВАЛЫ	66
IV.	ОРГАНИЗАЦИЯ БИВАЧНЫХ РАБОТ В ТУРИСТСКИХ ПОХОДАХ	69
V.	СОРЕВНОВАНИЯ ПО ТУРИСТСКОМУ МНОГОБОРЬЮ	83
5.1.	Виды туристских соревнований	83
5.2.	Соревнования по пешеходному туризму	87
5.2.1.	Соревнования по спортивному ориентированию	88
5.2.2.	Соревнования по скалолазанию	89
5.3.	Соревнования по водному туризму	91
5.4.	Соревнования по велотуризму	94
5.5.	Детские туристские соревнования	105
	ЛИТЕРАТУРА	107