



Принципы спортивного туризма

Должности

в походе



Завтрак		Обед (перекус)		Ужин	
Рис	60-80	Колбаса копченая	60	Рожки	60-80
Молоко сухое	20	Сухари	15	Мясная начинка	30
Масло	15	Шербет	50	Сыр	15
Сухари	15	Сухофрукты	50	Чай	5
Чай	15	Печенье	50	Сахар	50
Сахар	50				
Конфеты	30				
Баранки	50				
Гречка	60-80	Корейка	60	Суп овощной	60-80
Мясная начинка	30	Сухари	15	Мясная начинка	30
Масло	15	Халва	50	Суп рисовый	60-80
Сухари	15	Сухофрукты	50	Масляная начинка	30
Чай	15	Пряности	50	Сухари	15
Сахар	50			Вафли	15
Конфеты	30			Чай	50
Вафли	50			Сахар	50
Итого	640-680 г			Итого	660-700 г



Коммерческий тур и туристический поход В ЧЁМ РАЗНИЦА?

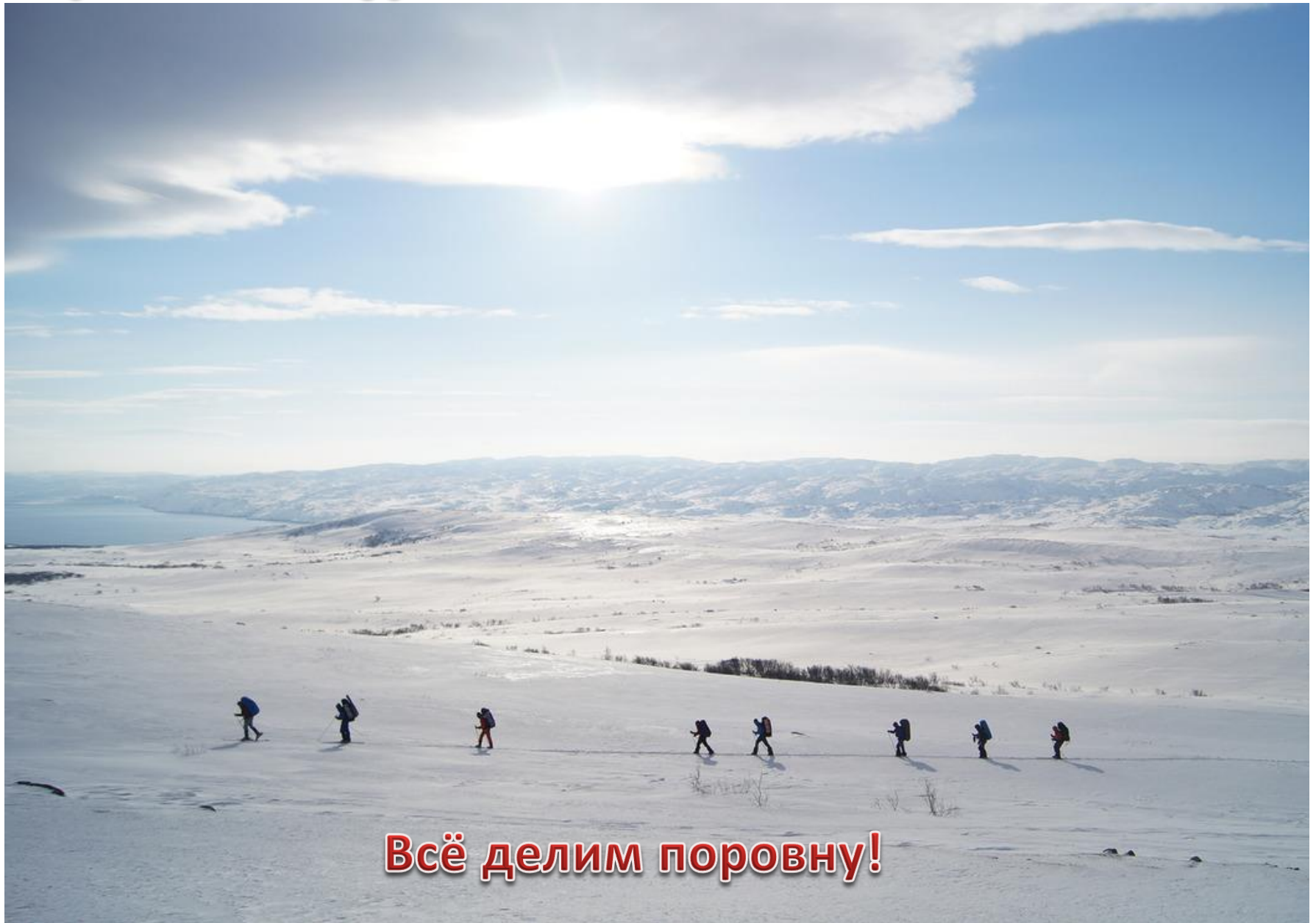


*Коммерческого туриста за деньги
обслуживают инструктора
сфера услуг*

группа – потребители индивидуалисты

*Спортивные туристы создают свой
поход сами, так, как хотят
сфера творчества*

группа – команда единомышленников



Всё делим поровну!

Усилия на подготовку и прохождение похода, трудности, радости и впечатления

РАЗДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ В ГРУППЕ

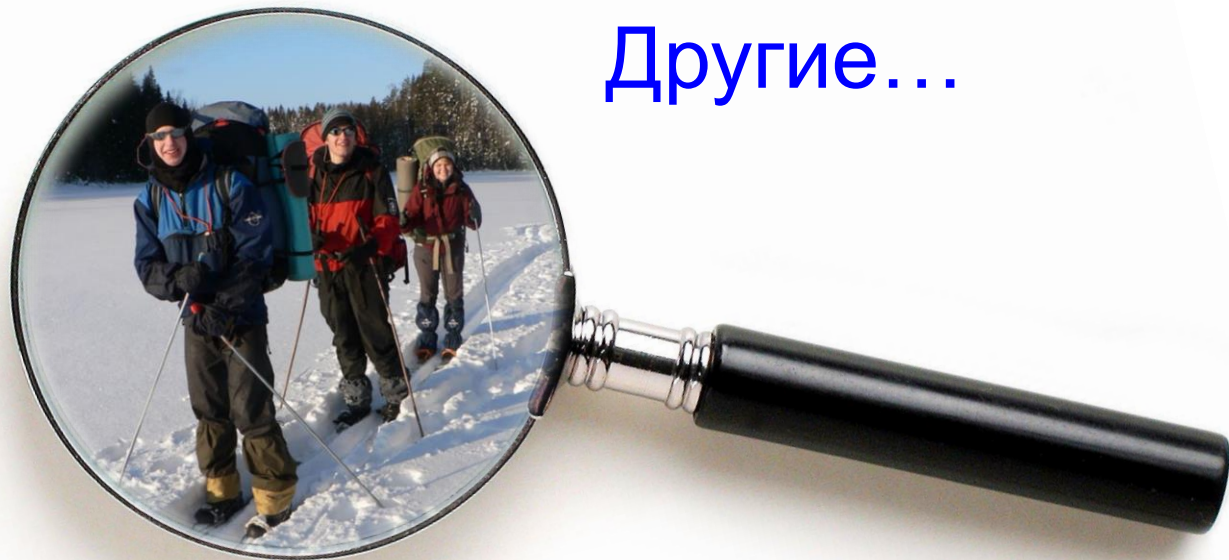
Постоянные:

- Руководитель
- Штурман
- Завхоз
- Реммастер
- Завснар
- Медик
- Хронометрист
- Финансист
- Культорг
- Печник

Сменные:

- Дежурные
- Эколог
- Печник
- Замыкающий

Другие...



Подготовка похода и распределение обязанностей в группе это:

- рациональный образ походной жизни
- условие максимальной эффективности группы



Результат :

- больше впечатлений, отдыха и удовольствия в походе
- максимум информации о походе по завершении

Руководитель

- Авторитетный человек
- Отличный организатор
- Человек с туристическим опытом
- Физически и психологически готовый к руководству



Руководитель

Что делает до похода:

- Придумывает идею похода и маршрут
- Организует подготовку группы к походу:
 - ✓ тренировки группы
 - ✓ подготовка питания
 - ✓ подготовка снаряжения
 - ✓ тимбилдинг
- формирует из участников команду, сплочённую идеей похода
- готовит маршрутные документы, заявляет поход в МКК
- готовит разрешения на посещение районов с ограниченным доступом (погранзоны, заповедники и т.п.)

Руководитель

На маршруте:

- Постоянно контролирует безопасность группы
- Руководит движением группы на маршруте
- Устанавливает режим дня
- Следит за выполнением участниками своих обязанностей
- Составляет график дежурств
- Общается с властями и местными жителями
- Принимает все ответственные решения
- Несет комнабор (описания, компас, маршрутная книжка и т.д.)

После похода:

- Организует подготовку отчёта о походе
- Защищает поход в МКК
- Подаёт отчёт на участие в соревнованиях
- Организует гусятник



Руководитель

демократичный

Руководитель принимает решения в обсуждении с группой, создаёт благоприятные условия для проявления инициативы участниками

авторитарный

Руководитель требует от участников только выполнения своих прямых указаний, не оставляет места ничьей инициативе

Правила в походе:

Указания командира должны выполняться строго и вовремя!

Если вы хотите что-то сделать, известите об этом командира и убедитесь, что он вас услышал!

Хронометрист

**хронометраж для технического описания
прохождения маршрута**

О чём писать:

~ Километраж

~ Время

~ Важные ориентиры

~ Характер местности

~ Погода

~ Места привалов и ночлегов

~ Режим работы значимых объектов

~ Прохождение технических препятствий

~ Состояние группы

Что ещё писать – уточнять у руководителя!

Куда писать: диктофон, блокнот

Штурман (часто он же руководитель)

До похода:

- Готовит трек маршрута + запасные варианты
- Готовит график движения по маршруту
- Готовит всё для навигации: GPS-навигатор, батарейки, карты, планшет и т.д.
- Собирает всю информацию, необходимую для успешного прохождения маршрута:
 - ✓ прохождение технических препятствий
 - ✓ опасности на маршруте
 - ✓ расположение интересных объектов
 - ✓ переправы, лавинная опасность



Штурман (часто он же руководитель)

В походе:

- Обеспечивает точное ориентирование
- Проводит разведку
- Фиксирует информацию о пройденном маршруте



После похода:

- Обрабатывает трек пройденного маршрута
- Составляет график пройденного маршрута
- Готовит для отчёта:
 - ✓ высотные графики по дням и за поход
 - ✓ километраж, набор по дням и за поход
 - ✓ предложения и выводы по ориентированию



Завхоз

До похода:

- Составляет продуктовую раскладку с учетом индивидуальной переносимости продуктов (аллергии, усваиваемость)
- Согласовывает меню с участниками
- Составляет список закупки
- Даёт указания по упаковке и распределению продуктов
- Готовит аварийный запас продуктов



В походе:

- Руководит расходом продуктов
- Выдаёт дежурным продукты согласно раскладке, объясняет особенности приготовления
- Выдаёт упаковку и тару
- При необходимости корректирует раскладку, перераспределяет продукты

После похода: предоставляет информацию о питании на маршруте для отчёта

Наименование	ККал	Вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углевл.	Б/Ж/У	Вес на гр.кг
<input checked="" type="checkbox"/> День 1	2614	792	85,64	88,21	354,30	1,0/1,0/4,1	6,336
<input checked="" type="checkbox"/> Завтрак	897	267	25,63	16,55	154,31	1,0/0,6/6,0	2,136
<input checked="" type="checkbox"/> Каша рисовая молочная	432	122	10,96	5,64	80,47	1,0/0,5/7,3	0,976
Рис	267	80	5,36	0,72	58,24	1,0/0,1/10,9	0,640
Молоко сухое	96	20	5,42	4,92	5,16	1,0/0,9/1,0	0,160
Изюм [виноград вял с ...	29	10	0,18	0,00	7,09	1,0/0,0/39,4	0,080
Сахар	40	10	0,00	0,00	9,98	0,0/0,0/4,6	0,080
Соль	0	2	0,00	0,00	0,00	0/0/0	0,016
<input checked="" type="checkbox"/> Чай	80	25	0,00	0,00	19,96	0,0/0,0/4,6	0,200
Чай	0	5	0,00	0,00	0,00	0/0/0	0,040
Сахар	80	20	0,00	0,00	19,96	0,0/0,0/4,6	0,160
Хлеб пшеничный лучший	80	30	1,74	0,15	16,83	1,0/0,1/9,7	0,240
Сыр 45% жирности	138	40	8,48	10,76	0,80	1,0/1,3/0,1	0,320
Пряники	167	50	4,45	0,00	36,25	1,0/0,0/8,1	0,400
<input checked="" type="checkbox"/> Обед	456	110	15,46	28,11	32,95	1,0/1,8/2,1	0,880
Хлеб пшеничный лучший	80	30	1,74	0,15	16,83	1,0/0,1/9,7	0,240
Колбаса сырокопченая	172	40	8,16	14,96	0,00	1,0/1,8/0,0	0,320
Халва тахинная	204	40	5,56	13,00	16,12	1,0/2,3/2,9	0,320
<input checked="" type="checkbox"/> Перекус	307	80	6,96	15,15	35,87	1,0/2,2/5,2	0,640
Курага (персики вял. без к...	57	20	0,60	0,00	13,70	1,0/0,0/22,8	0,160
Миндаль	172	30	5,46	15,15	3,57	1,0/2,8/0,7	0,240
Сухофрукты в ассортимен...	78	30	0,90	0,00	18,60	1,0/0,0/20,7	0,240
<input checked="" type="checkbox"/> Ужин	954	335	37,59	28,40	131,17	1,0/0,8/3,5	2,680
Говядина тушенная консерв.	186	100	16,50	12,40	0,40	1,0/0,8/0,0	0,800
Макароньелаша, вермиш...	302	90	8,37	0,72	63,81	1,0/0,1/7,6	0,720
Хлеб ржаной	61	30	1,53	0,30	12,75	1,0/0,2/8,3	0,240
Паштет консерв. печеночн...	121	40	6,24	10,08	0,40	1,0/1,6/0,1	0,320
<input checked="" type="checkbox"/> Чай	80	25	0,00	0,00	19,96	0,0/0,0/4,6	0,200
Чай	0	5	0,00	0,00	0,00	0/0/0	0,040
Сахар	80	20	0,00	0,00	19,96	0,0/0,0/4,6	0,160
Печенье сахарное	204	50	4,95	4,90	33,85	1,0/1,0/6,8	0,400

Реммастер

До похода:

- Собирает комплект для ремонта снаряжения
- Развивает навык ремонта, собирает необходимую информацию
- Информировует участников похода о том, что необходимо брать в личный ремнабор



В походе:

- Носит ремнабор
- Руководит/выполняет ремонт
- Выдаёт участникам необходимые запчасти и инструменты

Завснар

До похода:

- Составляет список группового снаряжения
- Организует сбор и закупку снаряжения
- Предоставляет командиру список распределения снаряжения с учётом грузовых коэффициентов: женщины – 0.7-0.8, мужчины – 1.0-1.4.

$$1 = M_{\text{груп.снаряжения}} / N_{\text{участников}}$$

- Составляет список рекомендуемого индивидуального снаряжения

В походе:

- Следит за сохранностью снаряжения и его состоянием
- При необходимости перераспределяет снаряжение

После похода:

- Контролирует возврат снаряжения хозяевам
- Пишет в отчёт раздел по снаряжению с рекомендациями и выводами

Тип	Наименование	Вес	Несущий	Хранитель	Хозяин	Комментарий
Бивуак	Шатёр	6000	Сергей Нилов	Роман Дабиров	Руднев	
	Тент от шатра	2000	Антон Иванов	Роман Дабиров	Руднев	
	Печка	4300	Роман Дабиров	Роман Дабиров	Неровный Коля	
	Конденсатор	3800	Анастасия Мотренко	Анастасия Мотренко	общественное	
	Спальник 3-ка	3500	Елена Волнухина	Елена Волнухина	Неровный Коля	
	Спальник 4-ка	2920	Виктория Забровская	Виктория Забровская	Дружбан Нилова	
	Спальник згист	2000	Коля Фёдоров	Светлана Еремина	Титов Олег	
Кухня	Кан 8л низкий	920		Виктория Забровская	Неровный Коля	
	Кан 8л высокий	1020		Виктория Забровская	Неровный Коля	
	набор поваренка	420		Виктория Забровская	Общак	
	Тросик	250		Коля Фёдоров	Неровный Коля	
	сетка костровая	600		Сергей Нилов	общак	
	Топор	1200		Роман Дабиров	Дабиров Роман	
	пила цепная	128		Роман Дабиров	Дабиров Роман	
	Пила + запасное полотно	700	Антон Иванов	Коля Фёдоров	Неровный Коля	
	Термос 0.7 л	800		Коля Фёдоров	Коля Фёдоров	
	Термос 1,2 л	1433		Сергей Нилов	Брат Нилова	
	Термос 1 л	1040		Елена Волнухина	Волнухина Елена	
Термос 1 л	1110		Виктория Забровская	Виктория Забровская		
Термос 1,2 л	1200		Роман Дабиров	Роман Дабиров		
Общественное	Реинабор часть 1	2600	Роман Дабиров	Роман Дабиров	Фёдоров Коля	
	Реинабор часть 2			Роман Дабиров	Фёдоров Коля	
	колонка+батарейки	200		Сергей Нилов	Нилов Сергей	
	MP3+ батареики	80		Роман Дабиров	Роман Дабиров	
	камера+батарейки		Сергей Нилов	Сергей Нилов	Нилов Сергей	
	струбцина	190		Антон Иванов	Нилов Сергей	
	лампа	500		Коля Фёдоров	Нилов Сергей	
	Лопата	440		Сергей Нилов	Нилов Сергей	
	Лопата	400		Анастасия Мотренко	Нилов Сергей	
	щетка-сметка	106		Сергей Нилов	Нилов Сергей	
	GPS 1	250	Коля Фёдоров	Коля Фёдоров	Неровный Коля	
	Батарейки для GPS1 AA, 8шт	250		Коля Фёдоров	общак	
	GPS 2	200	Роман Дабиров	Роман Дабиров	Роман Дабиров	
	Батарейки для GPS2 AA, 8шт	250		Роман Дабиров	Роман Дабиров	
	Карты+описание. Запасные	150	Коля Фёдоров	Коля Фёдоров	общак	
	Карты+описание. Запасные	150	Роман Дабиров	Коля Фёдоров	общак	
	Флаг	177		Светлана Еремина	Семерикова Мария	
Фотоаппарат.	1300	Коля Фёдоров	Коля Фёдоров	Фёдоров Коля		
Градусник	37		Светлана Еремина	Светлана Еремина	купит	
Аптечка	1900	Светлана Еремина	Светлана Еремина	общак		

Медик

До похода:

- Проводит анкетирование участников, выясняет состояние здоровья
- Составляет список аптечки
- Собирает и упаковывает групповую аптечку, готовит сопроводительные материалы
- Развивает навыки и знания по использованию медикаментов и оказанию первой помощи

В походе:

- Контролирует состояние здоровья участников
- Несет групповую аптечку
- Оказывает медицинскую помощь и выдаёт медикаменты при необходимости

После похода:

- Предоставляет для отчёта описание происшествий (травмы, болезни)
- Пишет рекомендации по составу аптечки и оказанию первой помощи



Контроль состояния участников

В группе нет чьих-то личных проблем!

Трудности каждого участника – это трудности всей команды

Что важно?

- Безопасность группы
- Состояние здоровья участников
- Степень утомления
- Средства восстановления (отдых, сон, питание)



Следите за самочувствием, будьте внимательнее к товарищам!

Финансист

До похода:

- Считает затраты на закупки к походу
- Продумывает обмен валюты

В походе:

- Ведёт учёт затрат в походе
- Собирает с участников деньги на разовые мероприятия (экскурсия, баня, домик и т.п.)



После похода:

- Составляет финансовый отчёт о походе, отражающий все доходы и расходы
- Организует взаиморасчеты в группе

Метод формирования «общака», если необходимо
в начале похода все сдают финансисту:

n руб. — затраты на закупки к походу

Культорг

До похода:

- Собирает информацию по району похода: историю, географию, легенды и сказания, интересные сведения

В походе:

- Рассказывает участникам о достопримечательностях
- Организует культурный досуг группы:
 - ✓ Игры
 - ✓ Чтение перед сном
 - ✓ Развлечения



Фотограф, видеооператор

Аппаратура в походе:

- Компактная и лёгкая
- Универсальная
- В легкодоступном месте
- Защищена от повреждения
- Вес учитывается в общественном снаряжении

Кто снимает

- Сильный участник группы
- Азартный и творческий человек – постоянно ведёт фотоохоту на группу
- После похода сразу готовит фотографии



Фотограф, видеооператор

Информация о походе должна быть как можно более полной

Как снимать?

- Принцип репортажа
- Жизнь группы от начала до конца похода
- С разных ракурсов
- Художественно и выразительно

Что снимать?

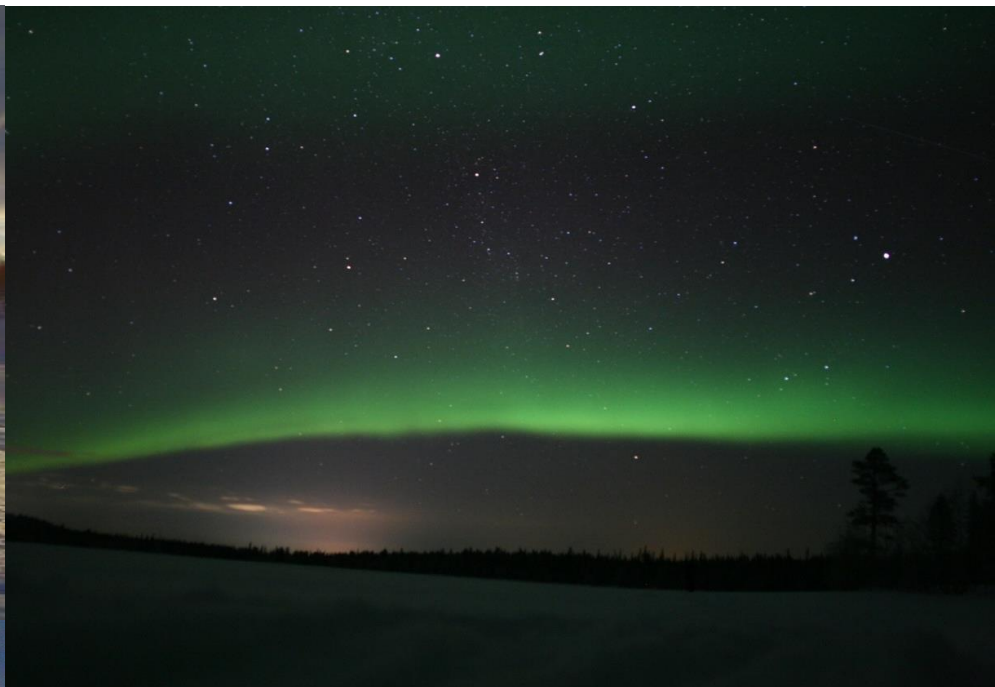
- Сложные участки маршрута
- Характер местности
- Красоты, интересные детали
- Участников группы:
 - ✓ Портреты
 - ✓ В движении
 - ✓ На привале
 - ✓ Портрет всей группы



Сложные, опасные участки маршрута



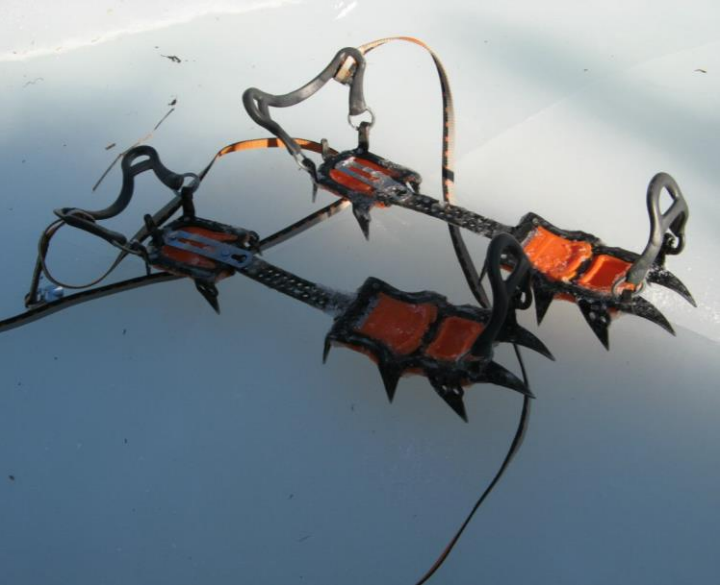
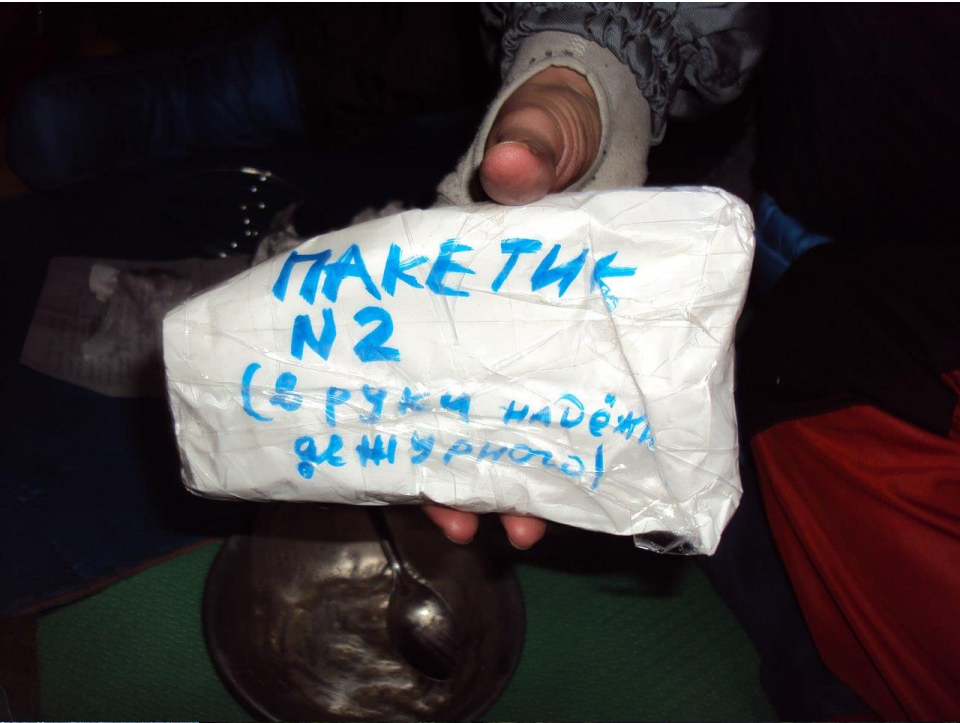
Красоты



Виды природы



Детали...

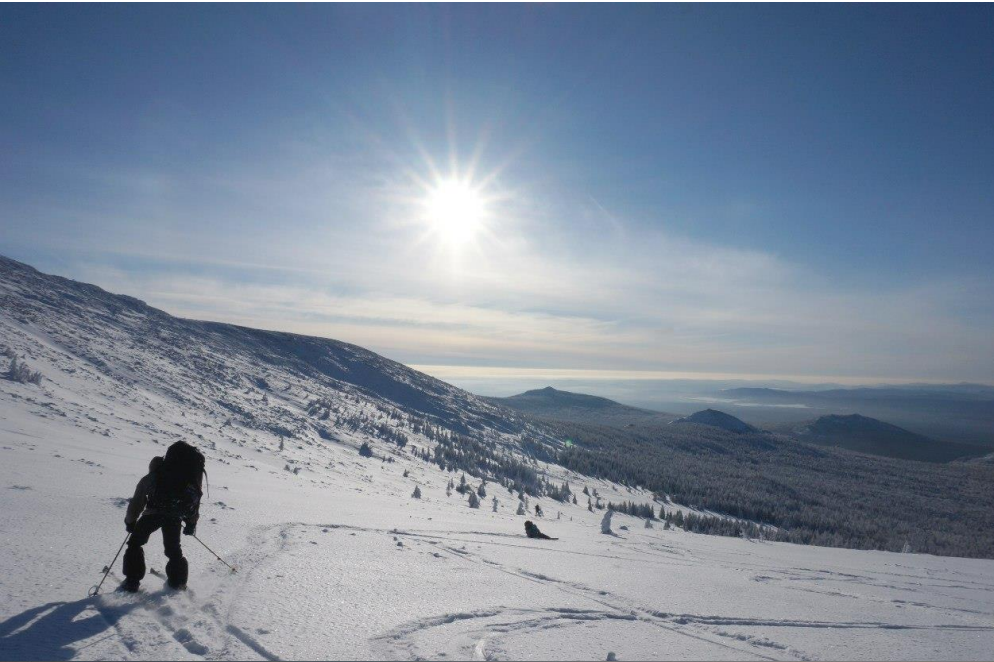


Участники группы

Портреты



Участники/группа в движении



Участники группы

На привале

Портрет всей группы



Печник (кочегар)

постоянный печник = печка всегда порядке

- Всегда носит в походе печку
- Собирает/разбирает/чистит/упаковывает печку
- Протапливает вечером палатку
- Утром затапливает печь
- Делает лагерную работу наравне со всеми



Дежурные

Подробнее про дежурство

- Дежурные разводят костёр и готовят еду, дрова заготавливают все
- Пока дежурные готовят завтрак, участники сушат вещи у печки и собираются *(если общий подъём группы)*
- Объявляют о раскладывании еды за 10 мин до
- Вариант: дежурные будят группу при закипании воды *(тогда утром вещи не сушим)*
- Обметают тент палатки щёткой-смёткой, если идёт снег и топится печь
- Раздают перекусы, обед



Передача дежурства:
с ужина дежурит новая пара

Другие должности в походах

Костровой



Исследователь



Метеоролог



Логист



Завспирт



Летописец /
хронометрист



Задачи:

Лодырь

- Придумывает причины не участвовать в постановке лагеря, заготовке дров, не помогает товарищам
- Любыми способами уклоняется от порученных дел
- Всегда отвечает: «А почему именно я?»
- Если откосить от работы не удалось – делает её максимально медленно и как можно хуже.

Почётное право:

Больше не пойдёт в поход с этой группой и с другими тоже



Бонус:

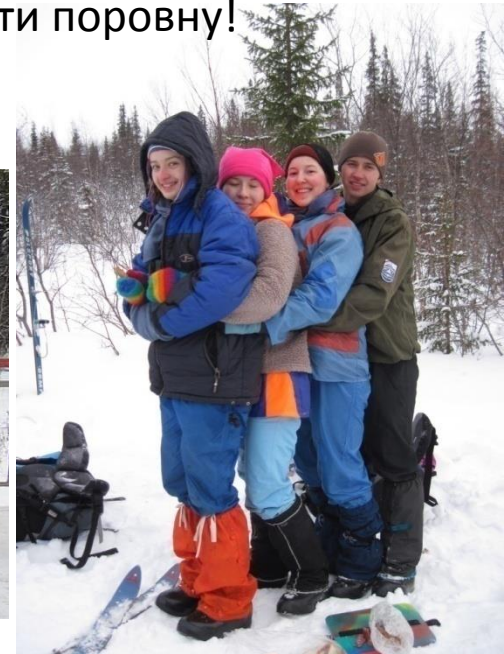
Ему всё время будет очень холодно!

Если вам в тягость лагерные хлопоты, ранние подъёмы и физические нагрузки, задумайтесь стоит ли вам идти в спортивный поход?

Психологический климат в группе

От чего он зависит?

- **Принятие участниками целей похода и «правил игры»**
- **Дисциплина в группе** — порядок движения по маршруту, режим дня, соблюдение графика похода. Дисциплина — не самоцель, а рациональный образ походной жизни, условие эффективности группы
- **Нормы поведения в походе** — доброжелательность, доверие и взаимное уважение. *Не спешите критиковать!*
- **Принцип равенства участников** — радости и трудности поровну!
- **Не допускать конфликтов** — приложить все усилия

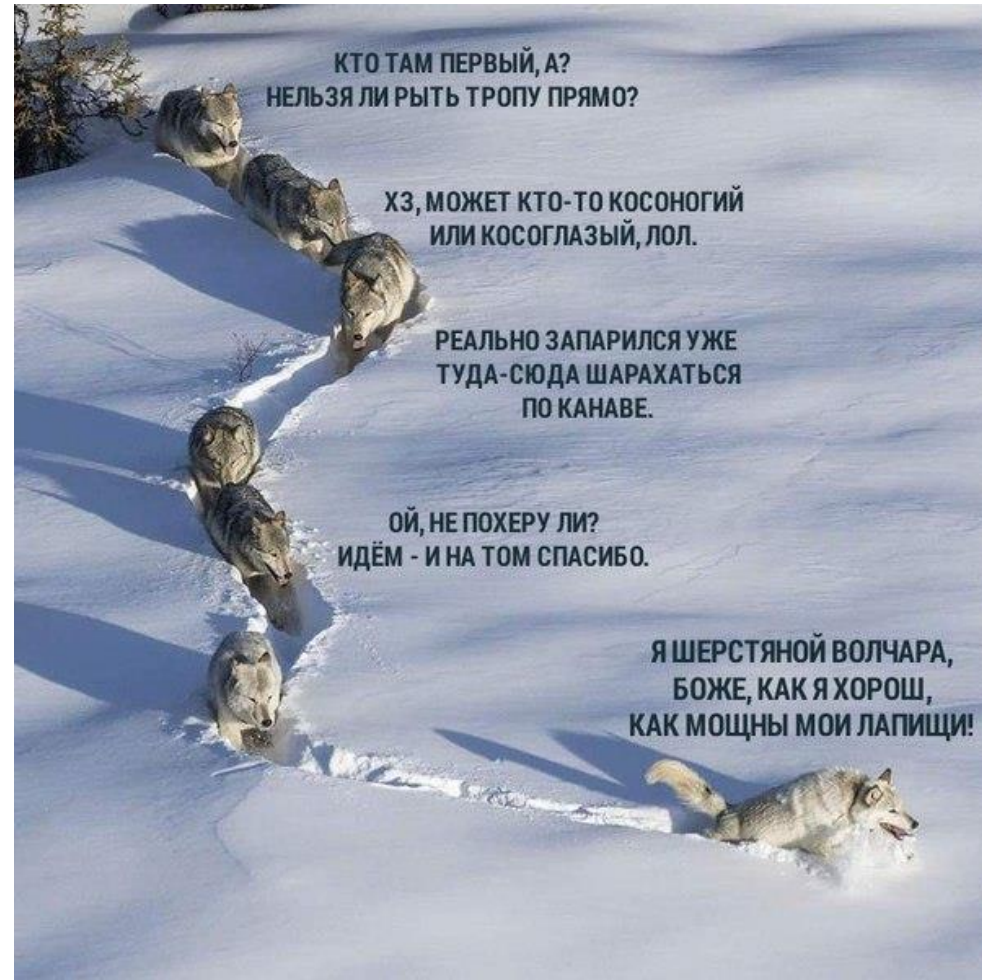


**Атмосфера в группе и дружная команда не появляются сами по себе.
Всё зависит от вас!**

Как достичь совершенства ☺

(рецепт вашего самого лучшего похода)

- Выберите руководителя и группу, правила которых вам подходят
- Посещайте тренировки и выходы – станьте частью команды
- Возьмите на себя часть подготовки похода – должность
- Ответственно отработайте свою должность до/в/после похода
- В походе соблюдайте правила группы



Отличного вам похода!



Спасибо за внимание!