



Наблюдения и измерения в велопоходе



Что наблюдаем и что измеряем?

- *Хронометраж*
- *Навигация и ориентирование*
- *Фото- и видеосъёмка*
- *Контроль состояния участников, самоконтроль*
- *Состояние велосипедов*
- *Психологический климат в группе*



Хронометраж

для технического описания прохождения маршрута

О чём писать:

~ Километраж

~ Время

~ Важные ориентиры

~ Характер дороги, покрытие, проходимость

~ Погода

~ Места привалов и ночлегов

~ Режим работы значимых объектов

~ Поломки

~ Как проходили сложные участки

Куда писать: небольшой блокнот или диктофон

Что в итоге должно получиться

2 день, 04.11.2011, пятница (1 ходовой)

Петрозаводск — р. Паданоя

09.40 – прибыли в Петрозаводск точно по расписанию.

+7 °С, пасмурно.

0 км – 10.48 – Собрали велосипеды (рис. 1.1), сфотографировались на фоне здания вокзала. Поехали осматривать город. Везде асфальт. Движение по городу по улицам: проспект Ленина – пл. Ленина – проспект Карла Маркса – пл. Кирова – проспект Карла Маркса – Онежская наб. (рис. 2.2) – проспект Ленина – ул. Шотмана – ул. Муезерская – ул. Профсоюзная – ул. Боровая – далее по Суоярвскому шоссе. Карта Петрозаводска прилагается.

12.15 – На пр. Ленина купили продукты в магазине «Семья» (работает с 8 до 22) и сувениры в Художественном салоне на ул. Герцена.

→13,6 км – 13.05 – Покинули Петрозаводск (рис. 1.3). Едем по Суоярвскому шоссе. Несмотря на отсутствие пересеченки на карте, дорога проходит по невысоким холмам с подъемами до 30 м.

18,64 км – 13.20 – Пересечение (круговое движение) с Пряжинским шоссе. Едем прямо по А133.

21,17 км – 13.30 – Пересечение А133 с М18. Едем прямо, продолжая движение по А133.

13.45 – привал и перекус в д. Бесовец на берегу р. Шуя (рис. 1.4). В деревне есть магазин.

14.00 – Поехали дальше.

26,4 км – 14.10 – Въехали в пос. Чална (рис. 1.5).

30,2 км – 14.20 – Поворот направо, немного не доезжая моста через р. Чална. Рядом магазин «24 часа». Дальше идет разбитый асфальт. При выезде из Чалны деревянный мост через р. Чална, и после моста начинается хороший широкий грейдер. Рельеф практически отсутствует.

33,13 км – 14.50 – Переправа через р. Задняя по только что сломанному лесовозному мосту (рис. 1.6). Незадолго до этого встретили местного жителя, который предупредил нас об аварии и подсказал объездную дорогу. Но мы все-таки решили доехать до моста и посмотреть возможность переправы. Переправиться удалось, т.к. лесовоз к этому времени из реки вытащили, и водитель лесовоза накидал бревна на не обрушившиеся опоры моста. По этим бревнам мы и перешли. Берега р. Задняя – хорошее место для ночевки.

+6 °С, пасмурно.

39,7 км – 15.20 – Справа отворотка дороги, равнозначной с нашей. Едем прямо.

→42,75 км – 15.35 – Остановка у дороги на перекус (рис. 1.7).

44,26 км – 15.50 – Отворотка налево. Едем прямо.

49 км – 16.20 – Перекресток, табличка справа «Новая Речка 1952–1980». Едем прямо. Покрытие ухудшилось, стали попадаться средние камни и грязь.

49,75 км – 16.22 – Развилка равнозначных дорог. Едем по левой дороге (рис. 1.8).

54 км – 17.15 – Встали на ночевку у р. Паданоя на правом берегу слева от дороги. Берега реки сильно заболочены, найти в лесу ровное сухое место под костер и палатку было непросто. Когда ставили лагерь, начал накрапывать дождь, но было не холодно. Дров хватает, вода в реке с коричневым оттенком, надо долго кипятить перед употреблением.

21.30 – Отбой.

→+4 °С, морозящий дождь.

время и километраж

описание прохождения сложных участков

привалы

погодные условия

часы работы магазина

рельеф

важные ориентиры

характер покрытия

описание места ночёвки

Навигация и ориентирование

GPS-навигатор

- Движение по подготовленному треку
- Запись трека похода
- Определение высоты
- Определение расстояний
- Координаты важных точек



Бумажная карта

- Обзорная карта участка маршрута
- Выбор стратегии прохождения препятствий
- Выбор мест под привалы и ночлеги
- Определение расстояний

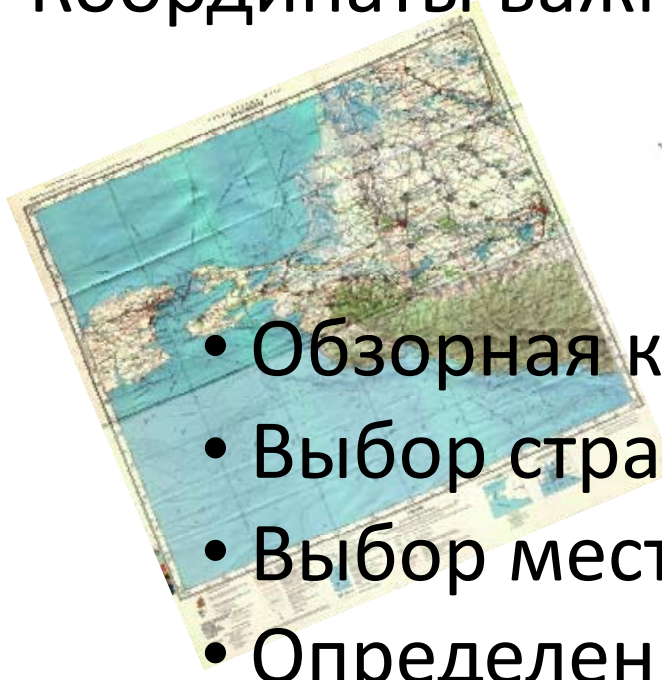


Фото и видео

Фото- и видеоаппаратура в походе

- Компактная и лёгкая
- Универсальная
- В легкодоступном месте
- Защищёна 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



ФОТО И ВИДЕО

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
- ❑ Движение на велосипедах!



ФОТО И ВИДЕО

Что снимать?

- Сложные участки маршрута
- Покрытие дорог
- Достопримечательности
- Интересные детали
- Участников группы:
 - ✓ Портреты
 - ✓ С велосипедом
 - ✓ В населённых пунктах
 - ✓ В движении
 - ✓ На привале
 - ✓ Портрет всей группы



Сложные, опасные участки маршрута



Броды



Опасный мост



Перевалы



По реке...

Сложные, опасные участки маршрута



Броды



Траверсы



Покрытие дорог



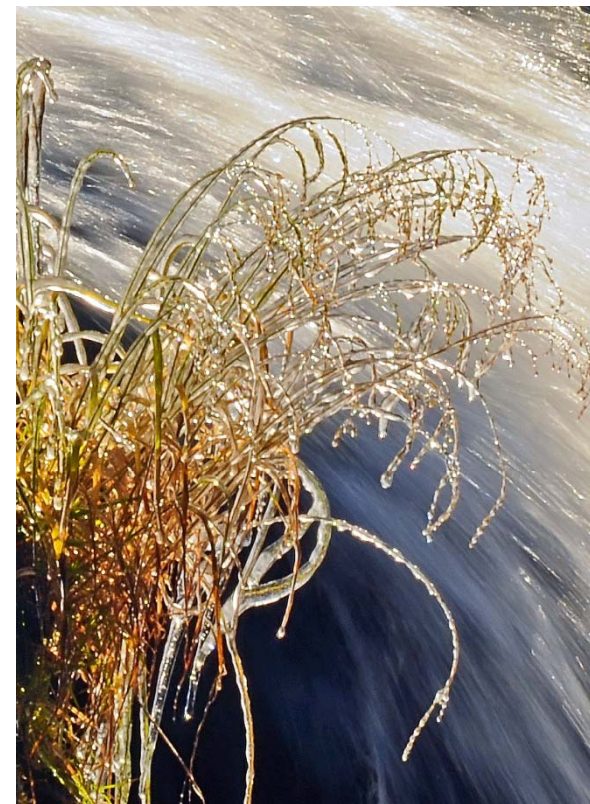


Достопримечательности

Исторические, культурные и природные



Интересные детали



Портреты

Участники группы

С велосипедами



Участники группы

В населённых пунктах



В движении



Участники группы

На привале



Портрет всей группы



Контроль состояние участников

В группе нет чьих-то личных проблем!

Трудности каждого участника – это трудности всей команды

Что контролируем?

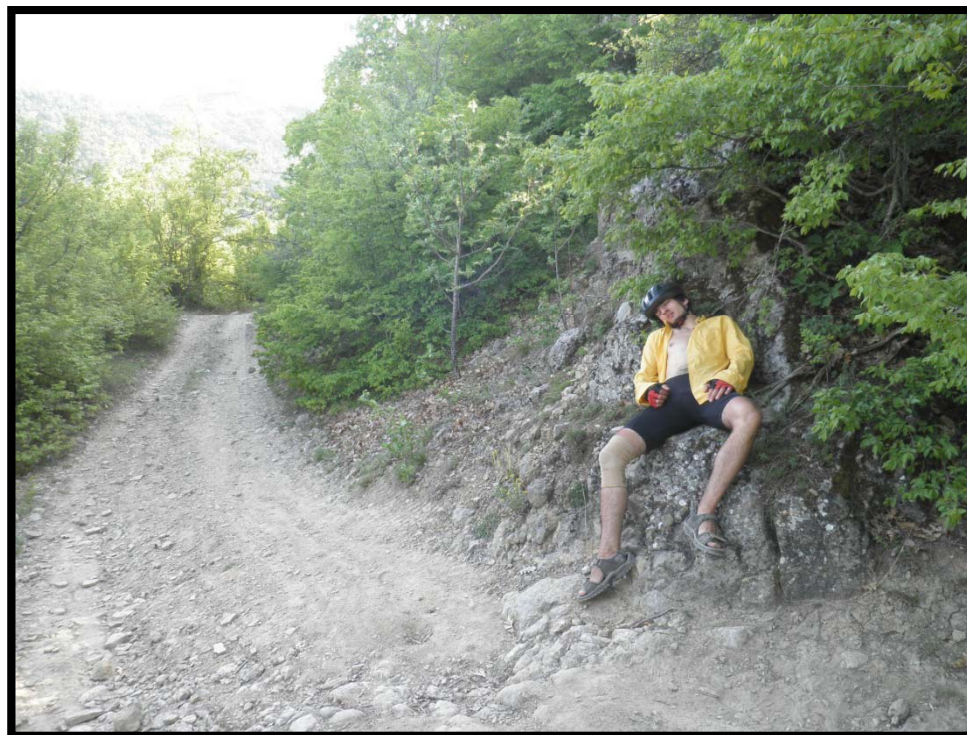
- Безопасность группы
- Состояние здоровья участников
- Гигиена
- Степень утомления
- Средства восстановления (отдых, сон, питание)



Следите за самочувствием, будьте внимательнее к товарищам!

Физическое состояние участников

Основная опасность – переутомление



Как это контролировать?

Физическое состояние участников: усталость / переутомление

МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ

✓ Наблюдение

✓ Общение

✓ Пульсометрия

Пульс (уд./мин.)
в состоянии покоя

Утро

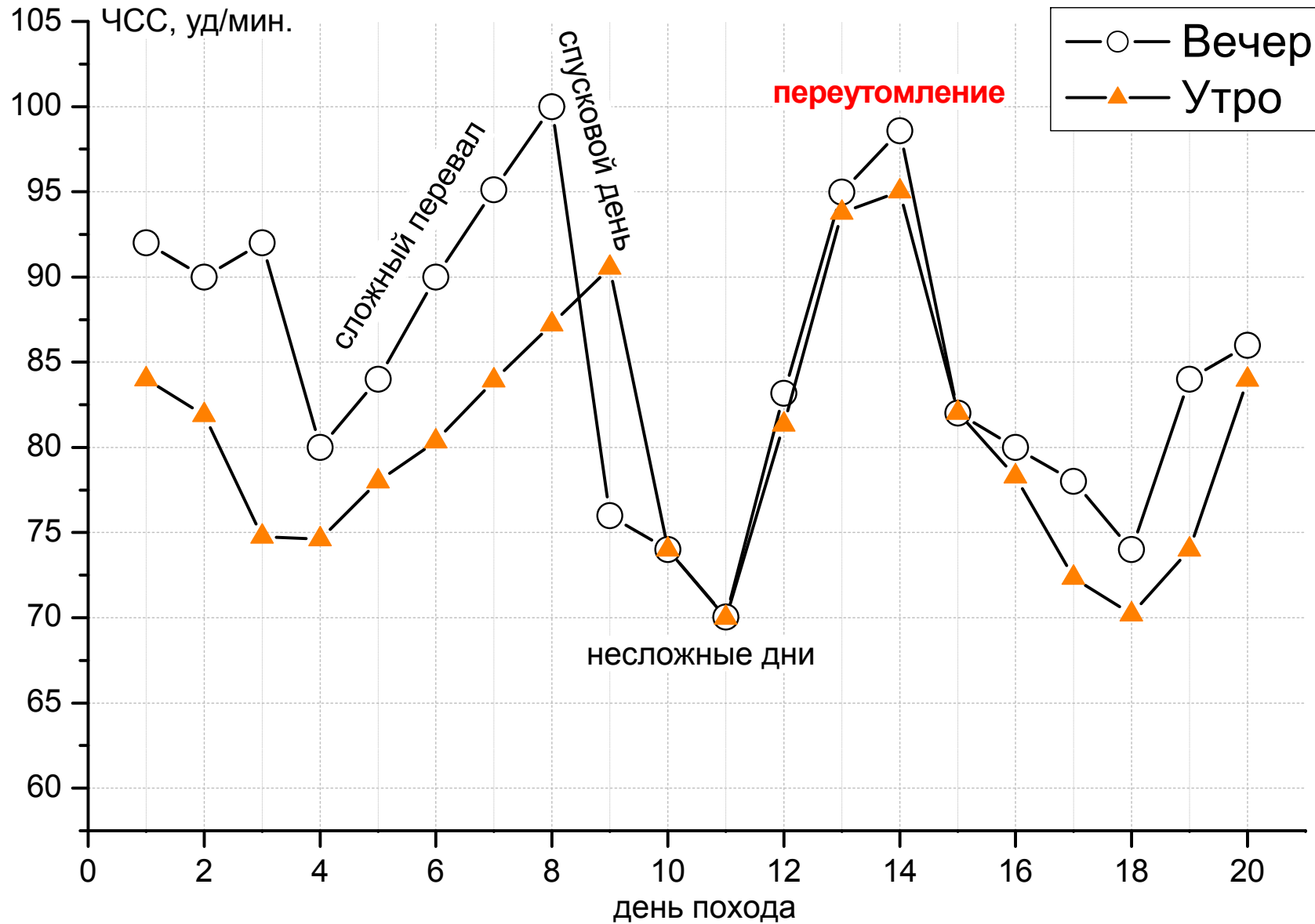
> ? <

Вечер

Пульсомер

На маршруте

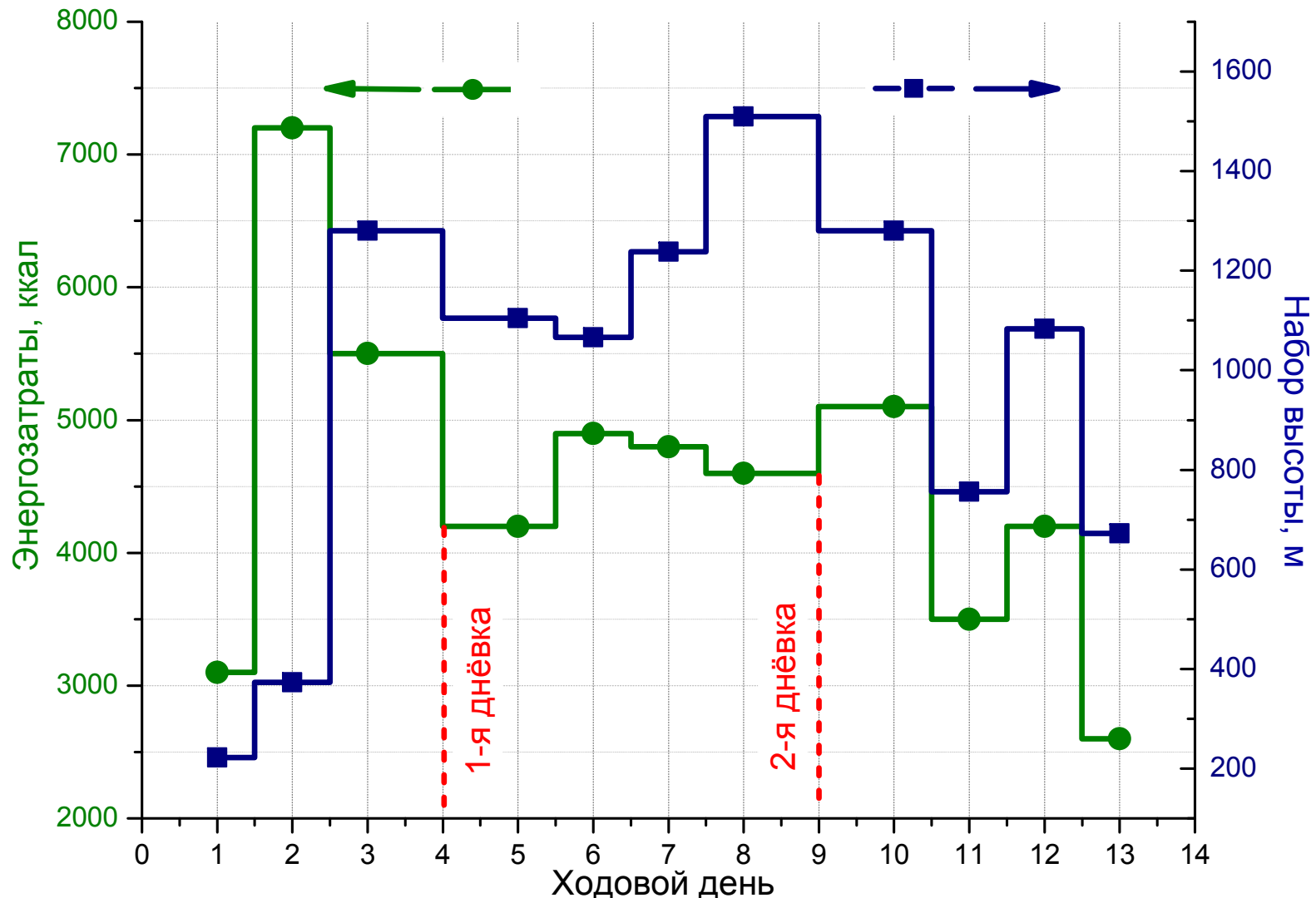
Пульс в состоянии покоя



В чём основная причина переутомления в велопоходах?

Причина переутомления: очень высокие энергозатраты

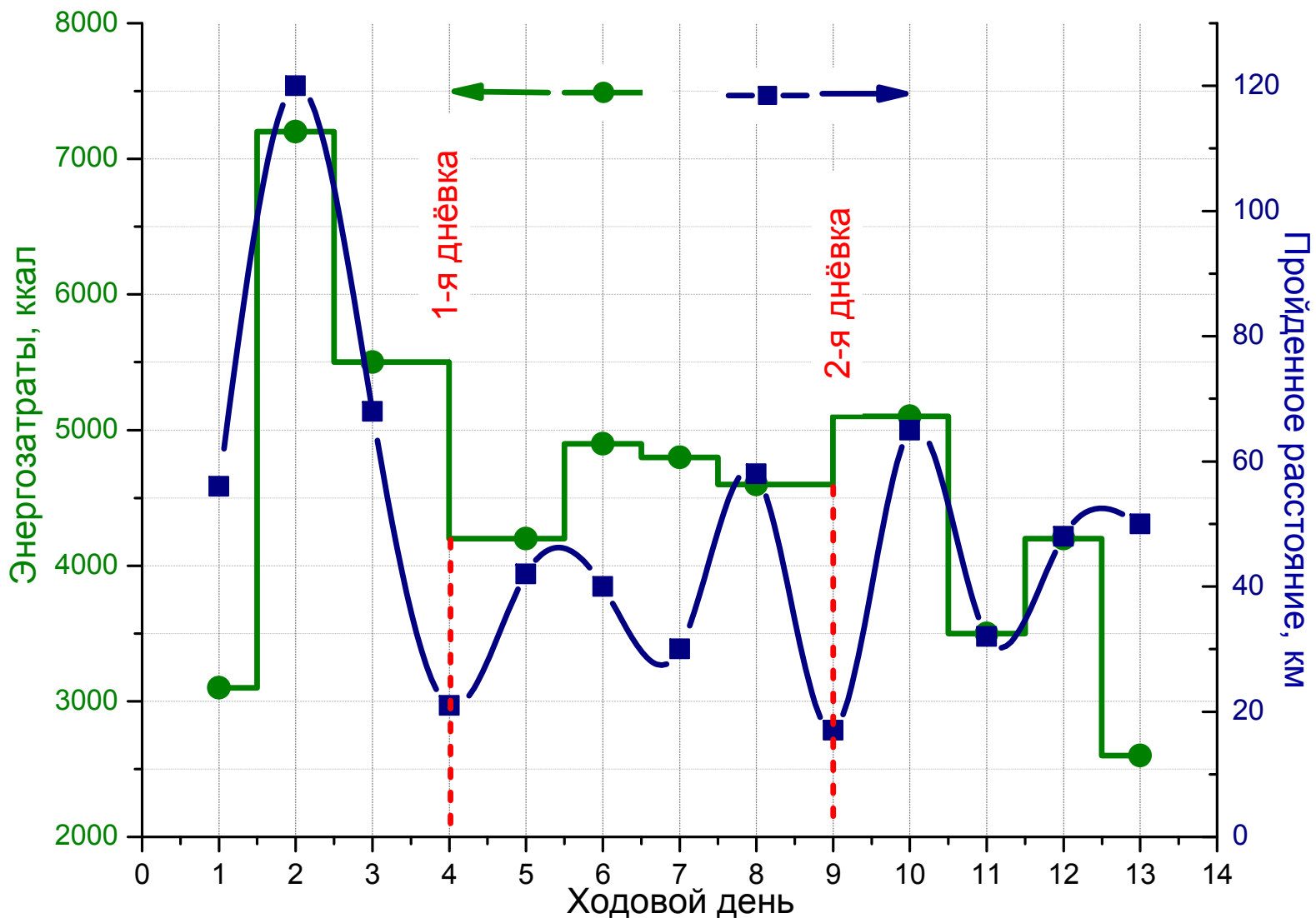
Километраж или набор высоты?



Зависимость энергозатрат от набора высоты

Причины переутомления

Километраж или набор высоты?



Зависимость энергозатрат от километража

Наибольшее истощение ресурсов организма

БОЛЬШОЙ КИЛОМЕТРАЖ

+

ОСЛОЖНЯЮЩИЕ ФАКТОРЫ

Дождь

Ветер

Температура

Набор

Покрытие

Прочие



Будьте внимательнее к себе и товарищам!

Состояние велосипедов и снаряжения

- **Ремонт** – не надо ездить на сломанном велосипеде
- **Профилактика** – не надо ездить на ненастроенном велосипеде
- Чистка
- Смазка
- Регулировка
- **Ежедневный осмотр**

проверяйте, не пора ли уже починить или настроить велосипед?

**Обращайте внимание
на состояние
велосипедов
и снаряжения
всех участников!**



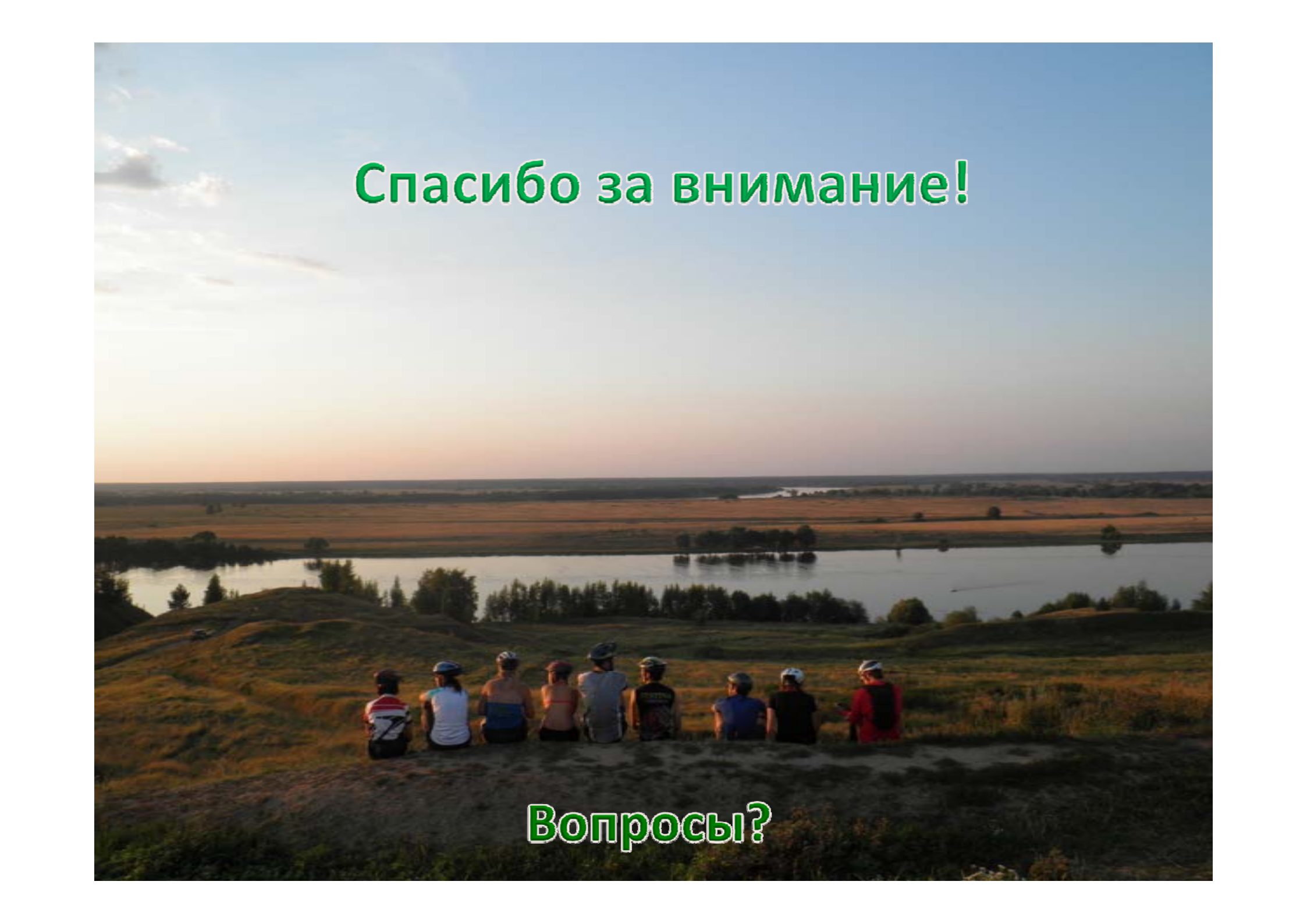
Психологический климат в группе

От чего он зависит?

- **Физическая усталость участников** – не допускать переутомления
- **Дисциплина в группе** – порядок движения по маршруту, режим дня, соблюдение графика похода. Дисциплина – не самоцель, а рациональный образ походной жизни, условие эффективности группы
- **Понимание участниками целей похода** – у всех одинаковое
- **Нормы поведения в походе** – доброжелательность, доверие и взаимное уважение. *Не спешите критиковать!*
- **Принцип равенства участников** – радости и трудности поровну!
- **Не допускать конфликтов** – любыми средствами



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

A group of about ten people are sitting on a grassy hill, looking out over a wide river valley. The sun is setting, creating a warm, golden glow over the landscape. The river flows through the valley, and there are some trees and bushes along its banks. The sky is a mix of blue and orange.

Спасибо за внимание!

Вопросы?