

Туристические походы в летнем лагере

Светлана ЕРЕГИНА, кандидат педагогических наук

Летом многие школьники выезжают за город в оздоровительные лагеря, расположенные обычно в живописных местах: в лесу, на берегах рек, озёр. Наиболее интересные занятия для школьников — прогулки, походы и экскурсии. Эти занятия воспитывают самостоятельность, развивают любознательность и активность, укрепляют здоровье и закаливают.

Туристические путешествия бывают плановыми (организация отдыха на специальных турбазах; по заранее организованному маршруту с размещением в гостиницах) и самостоятельными (туристы на полном самообслуживании, самостоятельный выбор маршрута и снаряжения).

По длительности туристические путешествия делятся на походы выходного дня (1–2 дня), многодневные некатегорийные путешествия и походы по различным категориям сложности.

Программа физического воспитания для школьников предусматривает однодневные и двухдневные походы с ночлегом в полевых условиях.

Существуют различные виды туристических путешествий — походы (путешествие до 3 дней, прохождение определённого маршрута с целью воспитания волевых качеств, повышения уровня физической подготовленности); экскурсии (путешествие с использованием различного транспорта с познавательной целью); экспедиции (путешествие поискового характера с целью углублённого изучения археологии, геологии, истории и т.д.).

Для оздоровительных лагерей наиболее характерны походы самостоятельного характера, не имеющие категории сложности, однодневные или двухдневные (допускаются дети с 10 лет).

Самостоятельные туристические походы в оздоровительном лагере должны быть чётко и тщательно подготовлены.

Обязанности администрации оздоровительного лагеря при планировании похода

1. Необходимо назначить руководителя и помощника (при одно- и двухдневном походе им может быть член первого отряда).

2. Руководитель и помощник должны пройти инструктаж с администрацией.

3. Администрация утверждает план и маршрут похода.

План похода должен включать: цель похода, маршрут, график движения. Дополнительно представляются карта (схема) маршрута, список участников, перечень необходимого туристического и специального снаряжения и продуктов питания.

Руководитель похода обязан: обеспечить проведение путешествия по плану; организовать физическую подготовку участников в походе (соблюдение режима, правильная организация движения по маршруту); обеспечить быт группы (питание, отдых, выполнение гигиенических требований); соблюдать технику безопасности; не допускать нарушений дисциплины (отставание группы, невыполнение обязанностей); выполнять правила купания в природных водоёмах.

Организация группы для похода

В оздоровительном лагере маршрут для группы разрабатывают с учётом возраста (см. табл. на следующей странице).

Ориентировочная нагрузка при перенесении снаряжения планируется, исходя из требований к возрасту, и регулируется по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту. Нормальный уровень ЧСС в покое у 11–12-летних составляет 79–90 уд./мин, у 12–13-летних — 75–80 уд./мин, 14–17-летних — 65–75 уд./мин. Частота дыхания в 10–12 лет — 20–22, в 14–15 лет — 18–20, в 16–17 лет — 15–18 вдохов в минуту.

Если пульс и дыхание у членов туристической группы выше указанных пределов, то необходимо отдохнуть 5–10 минут; если за этот период показатели не будут соответствовать норме, то следует уменьшить груз, переносимый в рюкзаке.

Категории сложности многодневных путешествий (пешеходных)

	Категория сложности		
	I	II	III
Продолжительность в днях (не менее)	6	8	10
Протяжённость в километрах (не менее)	130	160	190

Виды походов

Возраст, лет	Однодневные		Двухдневные	
	километраж, км	груз, кг (дев./юн.)	километраж, км	груз, кг (дев./юн.)
10	6	—	—	—
11–12	12	3	20	3
13–14	15	5	24	6
15–16	20	5/6	35	6/10
17	24	6/8	40	8/12

Рекомендации перед выходом группы

1. Тщательно изучите направление движения, рельеф местности. Для пешеходных походов характерны естественные препятствия: заросли кустарников, лесные чащи, буреломы, болота, сильно пересечённая местность и др. Надо иметь запасной вариант движения (на случай непредвиденных затруднений), выводящий короткой дорогой к населённому пункту.

2. Разработайте график и определите порядок движения группы. Путь выбирает ведущий. В трудных условиях им обычно назначают более опытного туриста. Сзади идёт замыкающий (его задача: следить, чтобы никто не потерялся, и, если надо, дать сигнал остановиться).

3. Узнайте прогноз погоды на период движения и при неблагоприятных условиях отложите выход.

4. Тщательно проверить экипировку, снаряжение, продукты питания и состояние здоровья участников.

Рекомендации при движении группы

1. Выходите на маршрут рано утром.

2. Передвигайтесь только группой с направляющим и замыкающим.

3. Темп движения должен соответствовать подготовленности участников. Двигайтесь только по определённому маршруту, не сокращая путь за счёт нарушений правил безопасности.

4. Исключите нарушения дисциплины.

5. Соблюдайте санитарные нормы: не ешьте невымытые овощи, фрукты, ягоды. Грибы и лесные ягоды можно есть только при полной уверенности в их съедобности.

6. Во время грозы: спуститесь с возвышенности, идите не спеша, не бегите, рассредоточьте группу. Не останавливайтесь под одинокими деревьями, столбами, на берегу водоёма, а также линий электропередач.

7. Соблюдайте противопожарную безопасность в лесу.

Купание участников похода

К купанию в походе надо подходить сверхответственно. Лучше купаться на пляжах возле населённых пунктов.

Если нет специально оборудованного места для купания, его ищет руководитель. Требования: отсутствие источника загрязнения (стока, канализации, купания животных и других).

Глубина места купания не более 1–1,2 м, при скорости течения 0,5 м/с. Температура воды должна быть не ниже +18°C, время купания не больше 10 минут.

Рекомендуется купаться не менее чем через 1,5 ч после еды.

Запрещается купаться в сумерки и ночью, нырять с лодки или обрывистого берега.

При купании необходимо соблюдать дисциплину и не допускать ложных криков о помощи. Нужно обязательно назначить наблюдателя за купанием, который находится на берегу.

Несмотря на все трудности при подготовке похода, огромное удовольствие получают все участники и вспоминаются долгое время именно походы. Поэтому предварительную подготовку нужно провести чётко и грамотно. Тогда трудности не будут страшны и в трудный момент не окажется, что нет аптечки или недостаёт продуктов. В походе вырабатываются самостоятельность, надёжность, уверенность в себе — воспитывается характер. И это — самый важный результат туристического похода.