

# Основы туристической подготовки



- Здравствуйте, ребята!
- На занятии мы поговорим об основах туристической подготовки, о преодолении естественных препятствий в условиях туристического похода.



## Основы туристической подготовки

Степень успешности и безопасности туристских мероприятий, базируется на всесторонней подготовленности их участников. Они должны обладать физической, морально-волевой, теоретической и технико-тактической подготовленностью, позволяющей перенести характерные для данного похода нагрузки, преодолеть без аварий участки маршрута.

Рекомендую посмотреть видео, перейдите по ссылке:

<https://yadi.sk/i/Ds4P3VjR9ydX7g>



## 1. Как правильно укладывать рюкзак?

### Общие правила укладки.

Все, что плоское и мягкое, укладываем к стороне рюкзака, соприкасающейся со спиной. На дно укладываем твердые предметы снаряжения, а также консервы, коробки, бутылки с крупами. По карманам рассовываем туалетные и обеденные принадлежности, а также прочие мелкие и предметы первой необходимости. Куртку или плащ можно приторочить к ремням на спине. Такой способ высвободит руки, позволит быстро воспользоваться курткой и не требует дополнительного места в рюкзаке. По окончании укладки наденьте рюкзак и несколько раз подпрыгните. У вас ничего не должно греметь, тереть и впиваться в спину.



## 2. Установка палатки

При выборе места для установки палаток необходимо, чтобы оно было чистое, ровное и сухое. Место для установки палаток по возможности должно быть защищено от ветра и отвечать требованиям маскировки и медико-санитарным требованиям. Вблизи должны быть источники воды и топлива. Не следует ставить палатки очень близко к деревьям. Чтобы правильно установить палатку, в первую очередь, необходимо тщательно выбрать место, где её можно поставить. Самый простой способ узнать, будет ли комфортно спать в выбранном месте, - это прилечь на расстеленный коврик и перевернуться с боку на бок. Таким способом можно быстрее определить, как расположить палатку, и заранее убрать обнаруженный под боком камень или сучок.



### 3.Разведение и виды костров

Несмотря на то, что прогресс шагает семимильными шагами, разведение костра в походных условиях остается неотъемлемой частью прохождения любого маршрута. Даже самые суровые маршруты становятся приятнее, когда горит костер.



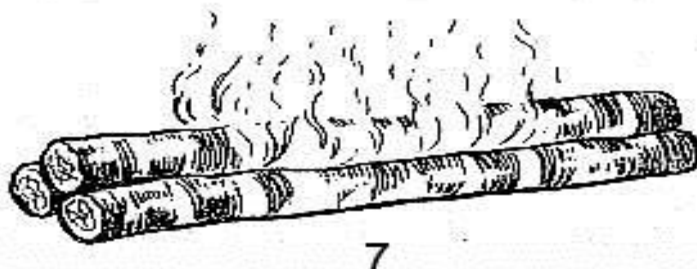
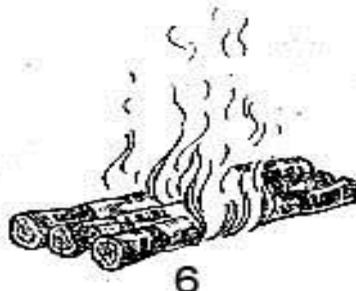
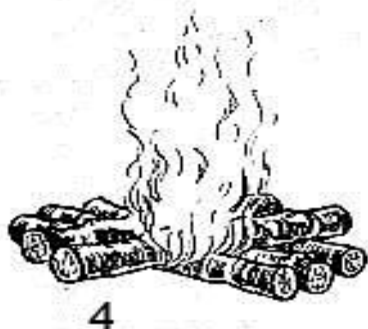
## Принцип разведения костра

Сначала зажигается растопка — какой-то материал, способный на небольшое время дать достаточно крупное пламя, чтобы от него загорелись совсем тонкие сухие ветки толщиной со спичку. Затем подкладывают сучья побольше, приближающиеся по толщине к карандашу. Когда разгорятся и эти, кладут следующие, толщиной в палец. Так, постепенно кладут в костер все более и более толстые дрова. Тут главное не наваливать дрова горой, а подкладывать по мере разгорания предыдущей партии. Иначе костер может тухнуть от нехватки кислорода. Можно несильно раздувать костер. Это удобно делать пенкой-сидушкой, но главное не переусердствовать и не задуть пламя. Понятно, что все дрова должны быть сухими.





## Основные виды костров





## Основные виды костров

- 1) «Колодец». Два полена кладут на углы параллельно, на некотором расстоянии друг от друга, поперек них - еще два и так далее. Хорошо подходит для приготовления пищи.
- 2) «Шалаш». Поленья укладывают на углы наклонно к центру. При этом они частично опираются друг на друга. Этот костер бывает выгоден, если нужно вскипятить воду или быстро приготовить что-нибудь в одном ведре, кастрюле, чайнике.
- 3) «Звезда». Поленья укладывают на груду углей с нескольких сторон по радиусам от центра. Горение происходит преимущественно в центре, и по мере сгорания дров их продвигают ближе к центру. Такая схема удобна для медленного горения и поддержания костра. Хорошо экономит дрова.
- 4,5,6) «Таежный». Все три схемы — это разновидности таежного костра. Как видим, во всех трех случаях укладка дров в костер совершенно различная. Однако кое-что общее между ними есть. Всегда используется принцип взаимного разогревания горящих поверхностей, разделенных лишь узкими щелями.
- 7) «Три бревна». В заключение рассмотрим еще один вид костра. Он складывается уже не из отдельных поленьев или чурбаков, а из трех больших бревен длиной 2-2,5 м.

## Готовим кострище

Если выбранное место – не старое кострище и еще не вытоптано, то лопаткой или топором снимаем дерн. Все сухие ветки, хвою, листья, траву отгребаем от границ кострища на метр-полтора.

Классические дрова для костра – это валежник, сухостой, пни, кора деревьев. В безлесной местности – торф, травы, сухие корни, сланцевый деготь, животный жир.

Для приготовления горячей пищи лучше всего подходит валежник ольхи и березы: он почти не дает дыма и горит ровно. Пихтовые и осиновые дрова хуже: слишком «стреляют» искрами. Для большого жаркого костра хороши дрова из сухостоя сосны, ели, кедра.



## Сохраняем добытый огонь

В костер на ночь кладем толстое трухлявое бревно или, наоборот, свежесрубленное бревно. И то, и другое горит очень медленно и потому долго.

Для того, чтобы сохранить огонь до утра, красные угли присыпаем пеплом и затем слоем почвы.



## Ответьте на вопросы:

1. Как правильно укладывать рюкзак?
2. Какие основные правила установки палатки?
3. Какие виды костров?
4. Как развести костер?



**Спасибо за внимание.  
До новых встреч!**

Жду ваши ответы на почты [nik007b@mail.ru](mailto:nik007b@mail.ru)