

Организация и подготовка спортивного туристского похода

Методические рекомендации

Центральный совет по туризму и экскурсиям

Управление самодеятельного туризма

Центральное рекламно-информационное бюро "Турист"

Москва-1986

СОДЕРЖАНИЕ

<u>Планирование</u>	<u>подготовительного</u>	<u>периода</u>	<u>похода</u>
<u>Спортивные задачи похода</u>	<u>и обеспечения безопасности</u>	<u>его</u>	<u>участников</u>
<u>Комплектование и подготовка туристской группы</u>	<u>к спортивному походу</u>		
<u>Подготовка маршрута</u>	<u>(маршрутная работа группы)</u>		
<u>Организация похода</u>	<u>и его материально-техническое</u>	<u>обеспечение</u>	
<u>Приложения</u>			
<u>Список рекомендуемой литературы</u>			



Одобрено Управлением самодеятельного туризма Центрального совета по туризму и экскурсиям и рекомендовано работникам советов по туризму и экскурсиям, советов ДСО профсоюзов, федераций туризма, тренерам и руководителям туристских групп, а также инструкторам-преподавателям семинаров по подготовке туристских общественных кадров.

Самодеятельные туристские походы по формам их организации и проведения, программно-нормативным требованиям, целям и задачам принято подразделять на массовые (некатегорийные) и спортивные (категорийные). Последние имеют свои разновидности - учебные походы и туристские экспедиции. Однако вне зависимости от основной целевой установки перед руководителем и участниками похода всегда стоит проблема комплексного и оптимального решения воспитательных, образовательных и спортивно-оздоровительных задач при обеспечении безопасности. Полнота решения этих задач находится в прямой зависимости от качественной, всесторонней подготовки группы к походу.

В настоящих рекомендациях рассматриваются вопросы организации и подготовки, спортивных туристских походов, осуществляемых в соответствии с "Правилами организации и проведения самодеятельных туристских походов и путешествий на территории СССР".

ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ПОХОДА

Любой туристский поход - от похода выходного дня до спортивного похода пятой категории сложности - планируется, организуется и готовится. По- существу, начинается он задолго, до выхода группы на маршрут и завершается много времени спустя после окончания активной части похода, т. е. тогда, когда будут решены вопросы, связанные с подведением его итогов и оформлением всех документов. Эта многогранная и трудоемкая работа включает четыре последовательных этапа: организацию, подготовку, проведение и подведение итогов.

Этап организации самодеятельного похода, начиная с замысла, определения цели и задач, планирования и решения достаточно широкого круга организационных вопросов, завершается переездом в точку начала маршрута, а иногда и несколько позже - после организации забросочных операций, если таковые выполнялись не активным способом, а с помощью транспорта.

Этап подготовки похода проходит с некоторым временным сдвигом по отношению к этапу организации. Фактически полная подготовка к походу заканчивается тогда, когда завершается работа по осуществлению забросок (самостоятельно, активным способом), разведок, акклиматизации участников.

На этапе проведения похода туристской группой выполняется разнообразная работа, по своему содержанию далеко выходящая за рамки простого прохождения маршрута: ведение походного дневника, описание сложных участков маршрута и фотографирование, корректировка картографического материала, выполнение заданий научно-производственных и общественных организаций и учреждений и многое другое. Все это является материалом для подготовки отчета о походе - главной и наиболее трудоемкой составной части этапа подведения итогов похода.

То обстоятельство, что организация и подготовка осуществляются не последовательно, а практически параллельно друг другу, во многом усложняет не только их рассмотрение, но и практическую реализацию. Эффективное и качественное решение большого круга взаимосвязанных вопросов возможно только на основе сетевого планирования и при использовании хорошо разработанных методик и приемов научной организации труда.

Таким образом, организация, подготовка, проведение и подведение итогов туристского похода (спортивного, а также учебного или туристской экспедиции) - это комплекс параллельных и последовательных мероприятий, обеспечивающих достижение поставленной цели и решение основных задач при максимальном оздоровительном эффекте и полной безопасности участников похода.

Подготовка спортсменов-туристов - многолетний учебно-воспитательный процесс, в котором

собственно тренировочный период (обеспечение общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности участников спортивных туристских походов и соревнований) является составной частью. Другая его часть - обучение, включающее теоретическую, организационно-методическую и специальную подготовку (естественно-географическую, краеведческую, топографическую, педагогическую), а также вопросы методики организации, подготовки и проведения туристских мероприятий, судейства, гигиены, доврачебной помощи и т. п.

Многолетняя подготовка (обучение по программе туристских общественных кадров и спортивная тренировка) распадается на годовые циклы и строится на основе перспективного планирования, а годичный цикл - на основе оперативного планирования.

В круглогодичном цикле выделяются три периода - подготовительный, основной и переходный. Наиболее продолжительный - первый период (более 10 месяцев) имеет целью всестороннюю подготовку участников туристских мероприятий (спортивного похода, соревнований); сравнительно короткий (до одного месяца, - время отпуска или студенческих каникул), второй период - участие в спортивном походе (соревнованиях). Еще более короткий (одна-две недели) третий период включает прохождение участниками туристских мероприятий, медицинского и педагогического слепоходного контроля, активный отдых и подведение итогов похода (соревнований) - разбор и анализ, подготовку отчета, определение цели и задач на следующий годичный цикл, комплектование группы (команды) для подготовки к участию в спортивных мероприятиях следующего основного периода, составление плана подготовки.

Как упоминалось выше, подготовительный период в круглогодичном цикле подготовки спортсменов-туристов составляет не менее 10 месяцев. Поэтапный характер подготовки является и логичным, и эффективным с точки зрения решения большого круга вопросов. Целесообразно выделять организационный этап подготовительного периода (на рис. 1 выделен пунктиром), который по времени может совпадать с переходным периодом, предшествующим подготовительному.

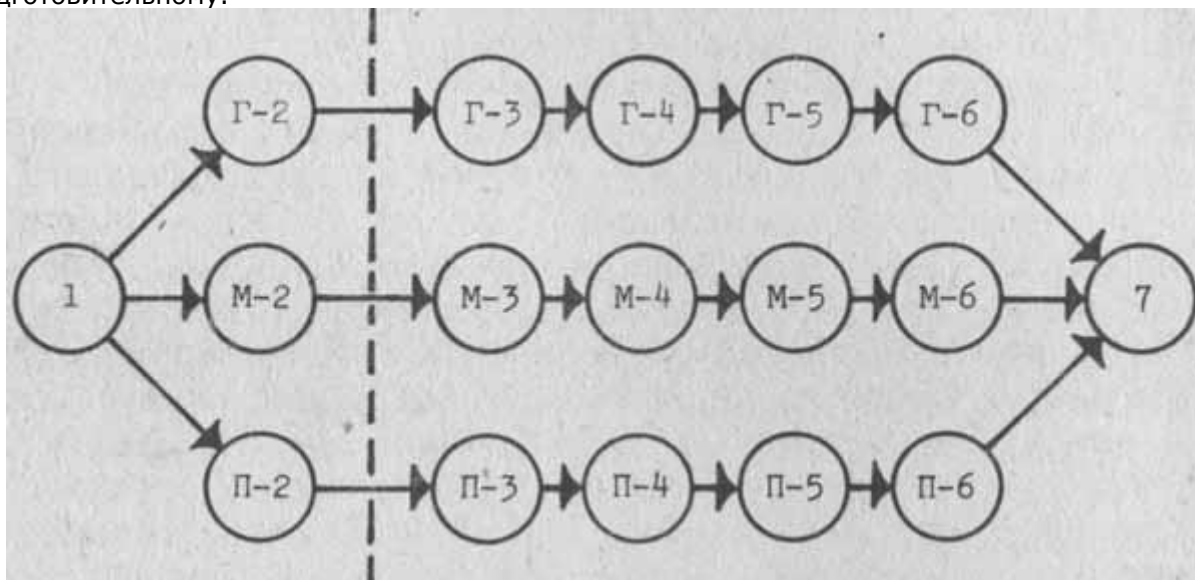


Рис. 1. Сетевой график планирования подготовительного периода

Сложный и продолжительный (даже в пределах одного года) процесс подготовки группы (команды) требует эффективного управления на основе программно-целевого планирования, которое в простейшей форме может быть представлено в виде сетевого графика планирования подготовительного периода (рис. 1). В данном графике выделены три основных направления работы подготовка группы (собственно учебно-тренировочный процесс) - комплексная поэтапная подготовка, обозначенная буквой Г; маршрутная работа группы, обозначенная буквой М; организационные мероприятия по подготовке похода, обозначенные буквой П.

Сетевой график включает:

1 - определение цели и задач похода, включение похода в календарный план спортивных мероприятий проводящей организации;

Г-2 - комплектование группы (команды); Г-3 - первый этап подготовки участников предстоящего похода (с акцентом на общую теоретическую подготовку в обучении и общую физическую - в тренировке); Г-4 - второй этап (с акцентом на углубление естественно-географической подготовки на материале выбранного района путешествия, совершенствование топографической подготовки - в обучении и на специальную физическую подготовку - в тренировке); Г-5 - третий этап (с акцентом на совершенствование подготовки тактической и специальной - по организации наблюдений в походе - в обучении, а также специализированной технической (на этом этапе группа принимает участие в соревнованиях по туристской технике); Г-6 - четвертый, завершающий этап (с акцентом на совершенствование организационно-методической подготовленности участников - в обучении и на прохождение ими педагогического и медицинского контроля, в том числе и участие в соревнованиях по туристской технике);

М-2 - выбор района похода и сроков его проведения; М-3 - подготовка картографического материала, сбор и обработка информации о районе похода; М-4 - разработка маршрута и составление тактического плана похода; М-5 - составление календарного плана похода и определение контрольных сроков; М-6 - оформление заявочно-маршрутной документации;

П-2 - подготовка сметы и постановления (приказа) о походе; П-3 - выбор и подготовка снаряжения; П-4 - подготовка продуктов питания и медикаментов; П-5 - подготовка вспомогательного снаряжения (для обеспечения организации наблюдений и исследований); П-6 - оформление проездных документов;

7 - выезд группы в район похода.

Из рассмотренного сетевого графика оптимального планирования подготовительного периода ясно, что тренировка является составной частью подготовки спортсменов-туристов. Подготовка - значительно шире и включает, кроме тренировки, большой объем маршрутной работы, организацию и материально-техническое обеспечение походов.

Организационный этап подготовительного периода включает. определение цели и главных задач основного (походного) периода, комплектование группы, выбор района похода и подготовку документов - сметы расходов и приказа (постановления) о походе. Этот этап совпадает по времени с переходным периодом и лишь в наиболее сложных случаях частично накладывается непосредственно на подготовительный период. В любом случае целесообразно завершить работу по комплектованию группы (команды) на этом этапе, чтобы обеспечить качественную подготовку участников похода в подготовительном периоде.

Важным инструментом управления подготовкой туриста являются поэтапные контрольные проверки физической, технической и теоретической готовности участников предстоящего похода на основе контрольного тестирования, результатов соревнований и медицинского контроля. Специальные коррективы вносятся в подготовку туриста не только в результате периодического и поэтапного получения информации о состоянии тренированности занимающихся, но и по мере сбора и обработки информации о районе предстоящего похода, особенностях биоклиматических условий с учетом характеристики естественных препятствий на планируемом маршруте. Эти коррективы касаются не только собственно тренировочного процесса, но также и поэтапного плана подбора, изготовления и испытания различных видов снаряжения и рационов питания.

Немаловажными факторами совершенствования управления тренировкой туриста являются систематическое повышение квалификации тренера,, его профессиональных знаний, умений и навыков, а также материально-техническое и медицинское обеспечение тренировочного процесса. Тренерам-общественникам по туризму можно рекомендовать не только систематическую самостоятельную работу над литературой, но и изучение опыта работы и методики проведения тренировок по другим видам спорта - лыжному и горнолыжному, альпинизму и скалолазанию, спортивному ориентированию и др.

Таким образом, управление подготовкой в туризме представляет собой комплекс взаимосвязанных мероприятий, основывающихся на объективных и достоверных данных об изменениях, происходящих в организме человека под влиянием тренировочных нагрузок. Их анализ, своевременное внесение обоснованных коррективов в этот процесс позволяют добиваться наиболее высоких спортивных результатов.

Кроме основных задач, присущих любым спортивным мероприятиям (образовательных, воспитательных, спортивно-оздоровительных), эффективность решения которых в значительной мере определяется эффективностью подготовки группы к походу, в спортивном туризме (как и в альпинизме) важнейшей задачей является безопасность участников похода. Эта комплексная задача, решаемая на маршруте, обеспечивается еще в подготовительный период всеми без исключения мероприятиями, включенными в сетевой график. Другими словами, и подготовка участников похода (физическая, техническая, психологическая, тактическая, специальная), и маршрутная работа группы (все аспекты которой требуют безусловного соответствия опыта и подготовленности участников условиям района, характеру маршрута, календарному плану похода и т. п.), и комплекс мероприятий по организации похода и его материально-техническому обеспечению (соответствующее условиям проведения похода финансирование, соответствие снаряжения, одежды, обуви, питания, медикаментов и т. п.), - все это составляет единый комплекс достижения успеха похода и безопасности его участников.

СПОРТИВНЫЕ ЗАДАЧИ ПОХОДА И ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЕГО УЧАСТНИКОВ КЛАССИФИКАЦИЯ ТУРИСТСКИХ МАРШРУТОВ

Решение основных спортивных задач планируемого и организуемого похода определяется классификационными требованиями к туристским маршрутам как составной части разрядных требований по спортивному туризму.

Разрядные требования по туризму за двадцатилетний период после их включения в 1965 году в Единую Всесоюзную спортивную классификацию, претерпели определенные изменения, коснувшиеся прежде всего их основы - классификационных требований к маршрутам.

Категории сложности спортивных туристских маршрутов определяются в соответствии с "Перечнем классифицированных туристских маршрутов на 1986-1988 годы", важными дополнениями к которому являются перечни классифицированных перевалов высокогорных районов и среднегорья и пещер. При отнесении того или иного маршрута к определенной

категории сложности за основу берутся три показателя: продолжительность похода, протяженность и техническая сложность маршрута.

Продолжительность похода устанавливается разрядными требованиями (табл. 1) и понимается как минимальное время в днях, необходимое "для прохождения маршрута подготовленной группой". Продолжительность похода может быть увеличена по сравнению с указанной в табл. 1 "при увеличении протяженности маршрута, количества и сложности естественных препятствий, а также за счет дней на разведки и запасного времени на случай непогоды". При этом в "Методических указаниях" к "Перечню" последнее, т. е. количество дней (дни отдыха, в том числе и активного, связанного с разведкой маршрута, выполнением заданий по общественно полезной работе и т. п.), оговаривается: "Количество дней должно укладываться в пределы 20 % от общей продолжительности похода" (см. п. 9 "Перечня"). Увеличение же продолжительности похода ограничивается пределами отпускного времени лишь для походов высших категорий сложности.

1

Таблица
НОРМАТИВЫ ПОХОДОВ И ПУТЕШЕСТВИЙ В СООТВЕТСТВИИ С РАЗРЯДНЫМИ
ТРЕБОВАНИЯМИ ПО ТУРИЗМУ (на 1985-1988 гг.)

Виды туризма и характеристика походов	Категория сложности походов и путешествий				
	I	II	III	IV	V
Продолжительность походов или путешествий в днях (не менее)	6	8	10	13	16
Протяженность походов и путешествий в километрах (не менее)					
пешеходного	130	160	190	220	250
лыжного	130	160	200	250	300
горного	100	120	140	150	160
водного	150	175	200	225	250
велосипедного	250	400	600	800	1100
на мотоциклах	1000	1500	2000	2500	3000
на автомашинах	1500	2000	2500	3000	3500
в спелеотуризме (количество пещер)	5	4-5	1-2	t-2	1

Протяженность маршрута "устанавливается разрядными требованиями и понимается как наименьшая допустимая длина зачетного маршрута данной категории сложности". При этом оговаривается, что даже минимальная протяженность маршрута, хотя и в исключительных случаях (при большой технической сложности), может быть уменьшена, но не более чем на 25 % по сравнению с указанной в табл. 1.

Скорости движения в зависимости от категории сложности походов даны в табл. 2.

2

Таблица
СКОРОСТИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В
СООТВЕТСТВИИ С НОРМАТИВАМИ ПОХОДОВ
(километров в день)

Виды туризма	Категории сложности походов				
	I	II	III	IV	V
Пешеходный	21,7	20,0	19,0	16,9	15,6
Лыжный	21,7	20,0	20,0	19,2	18,8
Горный	16,7	15,0	14,0	11,5	10,0
Водный (на гребных судах и плотках)	25,0	22,0	20,0	17,3	15,6
Велосипедный	41,7	50,0	60,0	61,5	68,8
На мотоциклах	166,7	187,5	200,0	192,3	187,5
На автомобилях	250,0	250,0	250,0	230,8	218,8

Техническая сложность маршрута определяется характером, количеством и разнообразием препятствий. "Характер препятствий определяется тем, какой уровень квалификации и

технического мастерства требуется для прохождения данного препятствия с надлежащей гарантией безопасности. Маршрутам каждой к. с. соответствует свой уровень типичных для них препятствий. Маршруты более высокой к. с. содержат более сложные препятствия, чем маршруты предыдущей к. с. При оценке маршрутов в первую очередь учитываются такие препятствия, которые дают туристам технический опыт, необходимый для обеспечения безопасности в последующих походах" (п. 11 "Перечня"). В п. 16 "Методических указаний" к Перечню следующим образом определен основной подход к решению классификационных задач: "Категория сложности любого маршрута определяется путем сравнения его с классифицированными маршрутами, разработанными для данного географического района. Техническая сложность, разнообразие и характер препятствий в походе данной к. с. должны быть не ниже, чем для классифицированных маршрутов той же к. с. в данном географическом районе. Удлинение маршрута при неизменном характере препятствий не может быть основанием для увеличения к. с. похода".

Таким образом, основным классификационным документом в туризме является "Перечень классифицированных туристских маршрутов". В "Перечне" для каждого вида туризма, каждого выделенного туристского района (именно туристского района, так как туристское районирование не в полной мере совпадает с физико-географическим районированием территории СССР) и для всех категорий сложности, начиная со второй, представлено от одного-двух до десяти-пятнадцати эталонов.

Задача руководителей и участников спортивных туристских походов состоит в том, чтобы умело и творчески работать с "Перечнем классифицированных туристских маршрутов", помня о том, что приведенные в "Перечне" эталоны - это прежде всего примеры планирования маршрутов на основе определенного комплекса естественных препятствий. При этом большую помощь оказывают и перечни классифицированных перевалов высокогорных районов, среднегорья.

Структура классификации спортивного туризма приведена на рис. 2, из которого видно, что три основные характеристики туристских маршрутов - их протяженность и техническая сложность (определяемая качеством и количеством естественных препятствий, или классифицированными участками, что лучше и полнее проясняет смысл коэффициента технической сложности маршрута в целом), а также продолжительность похода - определяют в сумме категорию сложности маршрута и создают необходимые предпосылки для эталонирования туристских маршрутов. Показанные на рисунке пунктиром довольно слабые пока связи между этими тремя показателями отражают тот факт, что отсутствие однозначных количественных критериев классификации туристских маршрутов позволяет скорее интуитивно, чем методически обусловлено вносить некоторые коррективы в параметры маршрутов (их протяженность и продолжительность похода) в зависимости от уровня технической сложности включенных в маршрут классифицированных участков. С другой стороны, наличие этих связей и их использование в практике маршрутно-квалификационными комиссиями вселяют надежды на перспективность работы по совершенствованию методики классифицирования туристских маршрутов. Могут быть реальны следующие перспективы: возможность определения коэффициентов технической сложности маршрутов (на основе количества и качества включенных в маршруты классифицированных участков); определение классификационной продолжительности похода, поставленной в однозначное соответствие с коэффициентом технической сложности маршрута; и, наконец, определение классификационной протяженности маршрута в зависимости от продолжительности похода, а также его основных характеристик (суммы перепада высот, характерных для того или иного туристского района оптимальных. скоростей передвижения в данном виде туризма и т. п.).

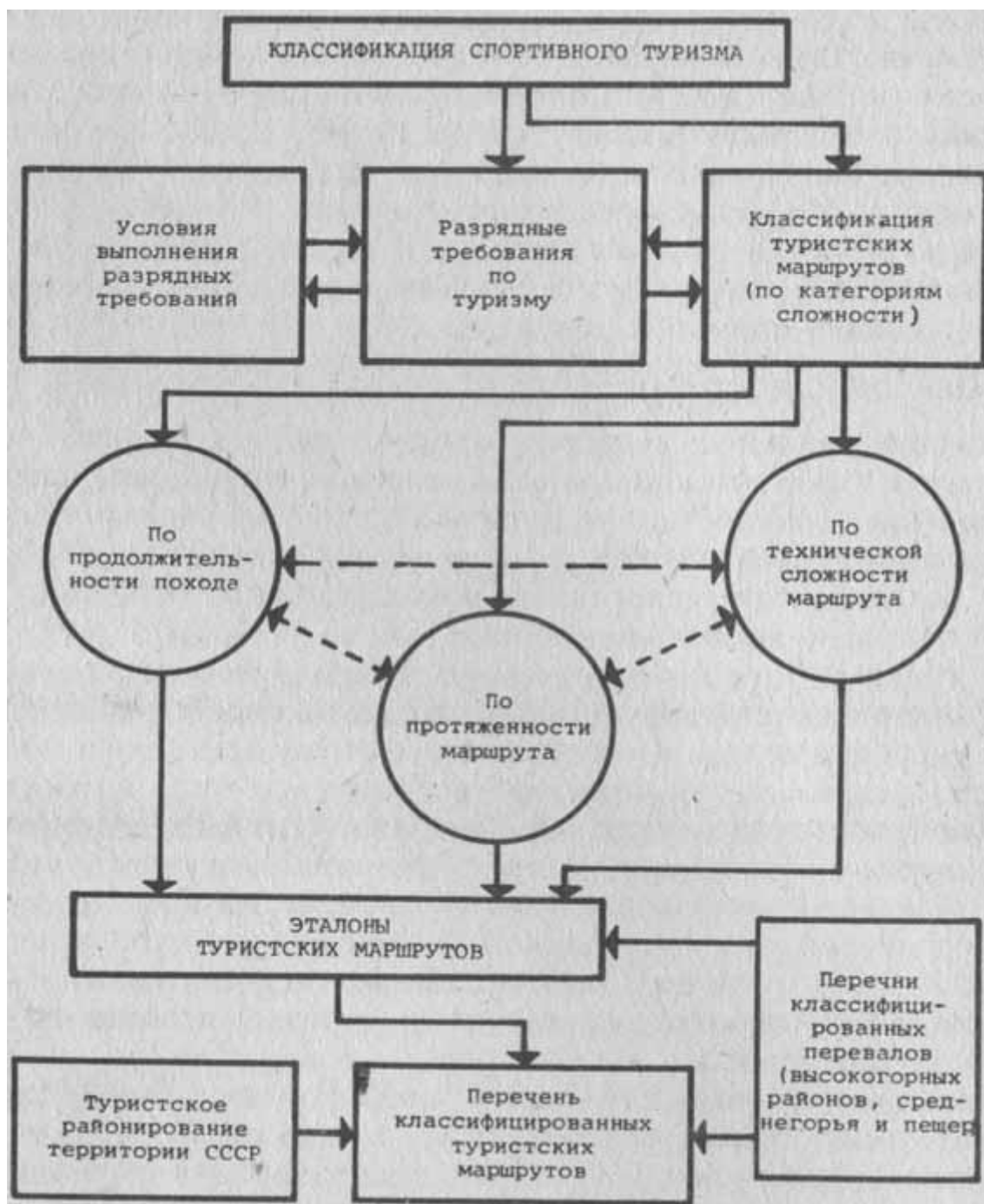


Рис. 2. Анализ структуры классификации спортивного туризма

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ ПОХОДОВ

Значение реального опыта туристской группы, ее физической, технической, тактической, психологической подготовленности к прохождению конкретного маршрута в конкретном классификационно-географическом районе в решении задачи обеспечения безопасности участников похода хорошо известно. Работа маршрутно-квалификационных комиссий прежде всего сводится к классификационному обеспечению безопасности туристов. Однако недостатков и несовершенства в работе по профилактике травматизма и несчастных случаев еще много. Этому вопросу - едва ли не наиболее острому из всех проблемных вопросов спортивного туризма - уделяется особое внимание в большинстве руководящих документов по самостоятельному туризму. Так, в постановлении Спорткомитета СССР "О недостатках в организации и проведении самостоятельных туристских походов" (Газета "Советский спорт", 1983 г., 11 июня), были отмечены существенные недостатки, все еще имеющие место при организации и подготовке самостоятельных туристских походов:

"Массовое развитие туризма требует от физкультурных организаций, особенно советов ДСО, коллективов физкультуры предприятий, учреждений, учебных заведений четкой организации учебно-тренировочной и подготовительной работы, планирования походов и соблюдения правил их проведения на территории СССР.

Проверка и расследование обстоятельств гибели туристов на Кольском полуострове, Алтае, Северном Кавказе показывают, что трагические случаи происходят вследствие серьезных недостатков при подготовке и комплектовании туристских групп, несовершенства системы организации самостоятельных походов, осуществляемых в основном на общественных началах.

Вся работа по подготовке и комплектованию туристских групп сводится, как правило, к оформлению документов для получения разрешения на выход в поход, без проверки физической и технической подготовки участников".

Анализ основных причин, способствующих возникновению несчастного случая на маршруте похода, позволяет подразделить их на три основные группы.

К первой группе относятся причины, вызванные недостаточным контролем со стороны проводящих, выпускающих и контрольных организаций к опыту и подготовленности группы, к маршруту, качеству картографического материала, снаряжению, питанию, медицинскому обеспечению группы и т. п.

Ко второй группе относятся причины, вызванные недостаточной (для данного маршрута) технической, тактической и физической подготовленностью самих участников похода.

К третьей группе должны быть отнесены: слабая психологическая, в том числе морально-волевая подготовка участников похода, особенно ярко проявляющаяся в сложных ситуациях, способствующая усугублению аварийной обстановки в группе;

психологическая несовместимость между некоторыми участниками похода: слабая дисциплина в группе, отсутствие авторитета у руководителя похода.

Полное решение комплексной задачи обеспечения безопасности участников туристских походов состоит в реализации ряда мероприятий. Схема, представленная на рис. 3, позволяет в определенной мере охарактеризовать каждый из компонентов системы обеспечения безопасности и связи между ними. При таком способе рассмотрения системы обеспечения безопасности необходимо выделить следующие основные разделы работы: спортивно-техническое, учебно-воспитательное, медицинское обеспечение.

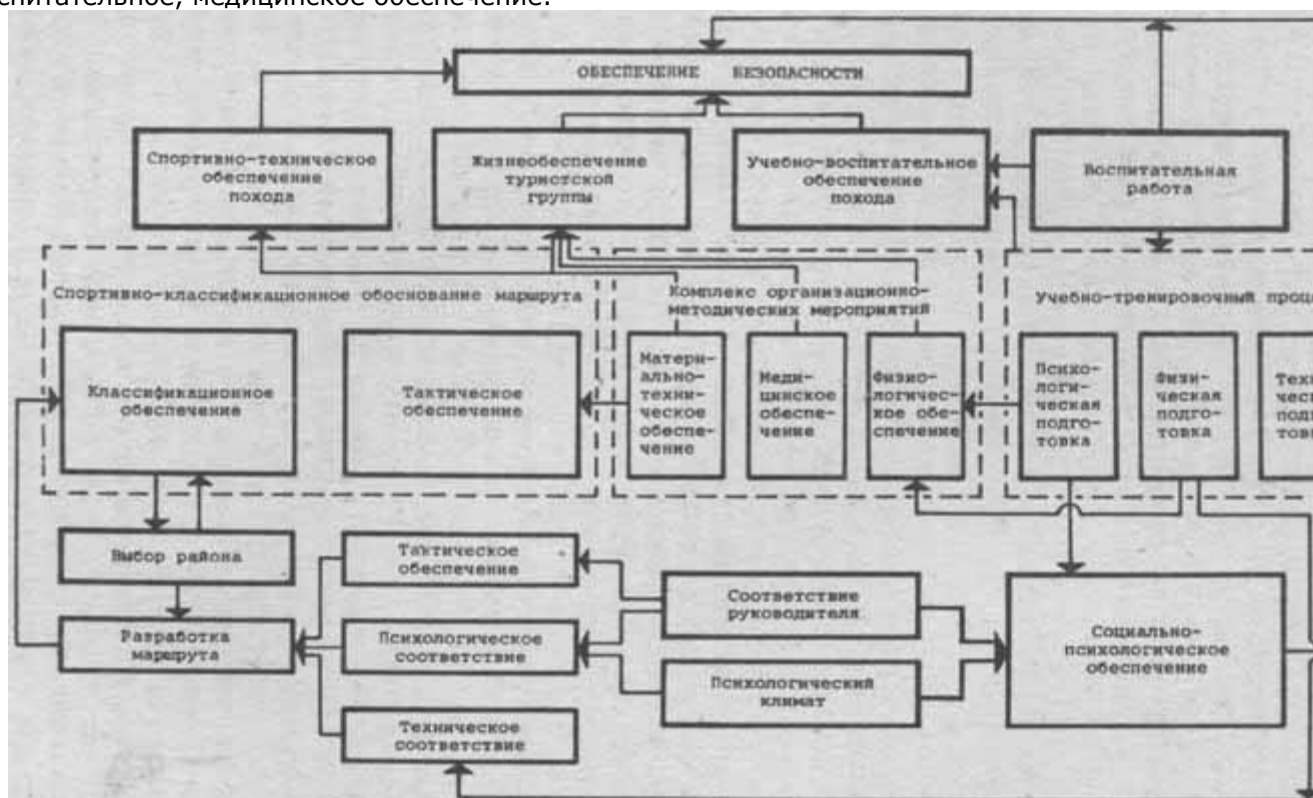


Рис 3. Структура обеспечения безопасности участников туристских походов

Спортивно-техническое обеспечение маршрута похода формируется на основе спортивно-классификационного обоснования маршрута и материально-технического обеспечения похода. Последнее входит, в основном, в комплекс организационно-методических мероприятий по жизнеобеспечению группы, однако играет значительную роль не только в тактическом обеспечении похода, как составной части спортивно-технического обеспечения, но и непосредственно в спортивно-техническом обеспечении маршрута. Это очевидно: соответствие одежды, обуви, личного снаряжения участников, группового специального (в том числе страховочного) и бивачного снаряжения характеру маршрута, климатическим условиям района, а количество, качество и ассортимент продуктов питания, запас топлива и т. п. - тактической схеме похода, определяют успех и безаварийность похода.

Спортивно-классификационное обоснование маршрута складывается из двух основных компонентов: классификационного и тактического.

Когда речь идет о классификационном обеспечении безопасности, определяемом выбором района, характером маршрута и сроками проведения похода, необходимо отчетливо представлять себе вполне реальную возможность недостаточного полного соответствия формального опыта группы реальной классификационной характеристике маршрута. Проиллюстрируем это примером.

Когда туристская группа, например, из Белоруссии, имеющая опыт лыжного похода I

категории сложности по Минской области, делает заявку на маршрут II категории сложности по Кольскому полуострову, или группа московских студентов с опытом похода II категории сложности по Кольскому полуострову заявляет маршрут III категории сложности по Полярному Уралу, мы имеем дело именно с таким случаем неадекватности. С одной стороны, группа отвечает тем формальным требованиям, которые определены "Правилами", но с другой, фактической стороны, реального соответствия нет, так как по климатическим условиям, сложности рельефа и, главное, по тем "метеосюрпризам", которыми так богаты Хибинские тундры, район Кольского полуострова значительно сложнее Белоруссии, что не находит пока своего отражения не только в справках о туристском опыте, но и в самой классификационной системе. То же можно сказать о безлесном и часто весьма суровом Полярном Урале по сравнению с более мягким по климатическим условиям горно-таежным районом Кольского полуострова.

Решение проблемы классификационного обеспечения безопасности находится не только в ведении маршрутно-квалификационных комиссий, но и во всей учебно-воспитательной работе, в привитии туристам с их первых шагов высокой спортивно-технической культуры, творческого подхода к методически сложным проблемам туристской классификации, в стремлении туристов к неустанному расширению своих знаний, в том числе естественно-географических.

Вторая составляющая спортивно-классификационного обоснования маршрута - это тактическое обеспечение, т. е. соответствие маршрута реальным возможностям группы и характеру района. Необходимо обратить внимание на прямую связь между "соответствием руководителя" и "тактическим обеспечением маршрута". Это важный вопрос, от характера решения которого могут возникнуть далеко идущие последствия. От соответствия руководителя похода (его опыта, личной подготовки, творческого склада ума, организаторских способностей, умения оставаться в любой ситуации лидером группы) тактическому плану похода во многом зависят успех и безаварийность похода.

Под материально-техническим обеспечением туристской группы необходимо понимать тот комплекс организационно-методических мероприятий, успешное и грамотное осуществление которого создает надежные условия не только для реализации тактического плана похода и достижения поставленных группой спортивных целей, но также и для решения двух других задач:

сохранения здоровья участников и достижения максимального оздоровительного эффекта; обеспечения полноценного, активного и эмоционального отдыха.

Надежный уровень материально-технического обеспечения в значительной степени определяется еще на этапе подготовки похода, а также сведением к минимуму ошибок при проведении похода, наиболее характерными из которых являются: небрежность при использовании снаряжения (потеря, выход из строя и т. п.), нерасчетливость и недисциплинированность участников в расходе продуктов питания, бензина и т. п.

Учебно-воспитательное обеспечение похода формируется в период учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

Учебно-тренировочный процесс, направленный на подготовку данной группы к конкретному походу, является составной частью системы обучения, функционирующей в туристских секциях коллективов физкультуры, клубах туристов, советах ДСО. Обучение - длительный и непрерывный процесс, охватывающий все стороны подготовки: теоретическую, организационно-методическую, тактическую, психологическую, физическую, техническую, специальную (медицинскую) и др. Принимая во внимание непрерывность обучения, следует внести в схему обеспечения те три компонента подготовки участников, которые являются ведущими в решении именно вопросов обеспечения безопасности на данном маршруте, т. е. психологическую, физическую и техническую подготовку. Другие компоненты подготовки не исключаются, но они имеют большее значение в решении других задач похода - спортивных, образовательных, воспитательных.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется не только на этапах организации и подготовки похода, но и на маршруте похода, где учебно-воспитательные задачи решаются в комплексе с задачами спортивно-техническими.

Проблема обеспечения безопасности проанализирована нами на основе рассмотрения структурной схемы решения задачи на этапе организации и подготовки похода. Такой анализ является традиционным, но громоздким, а главное - со сложными связями между компонентами системы. Поэтому проанализируем данную систему и с позиций системного подхода, при котором центральная (спортивная) задача похода рассматривается с точки зрения обеспечения безопасности, которая изучается по составляющим ее компонентам, а последние рассматриваются в связи с формированием основных задач подготовки, обучения, тренировки. Схема анализа представлена на рис. 4.

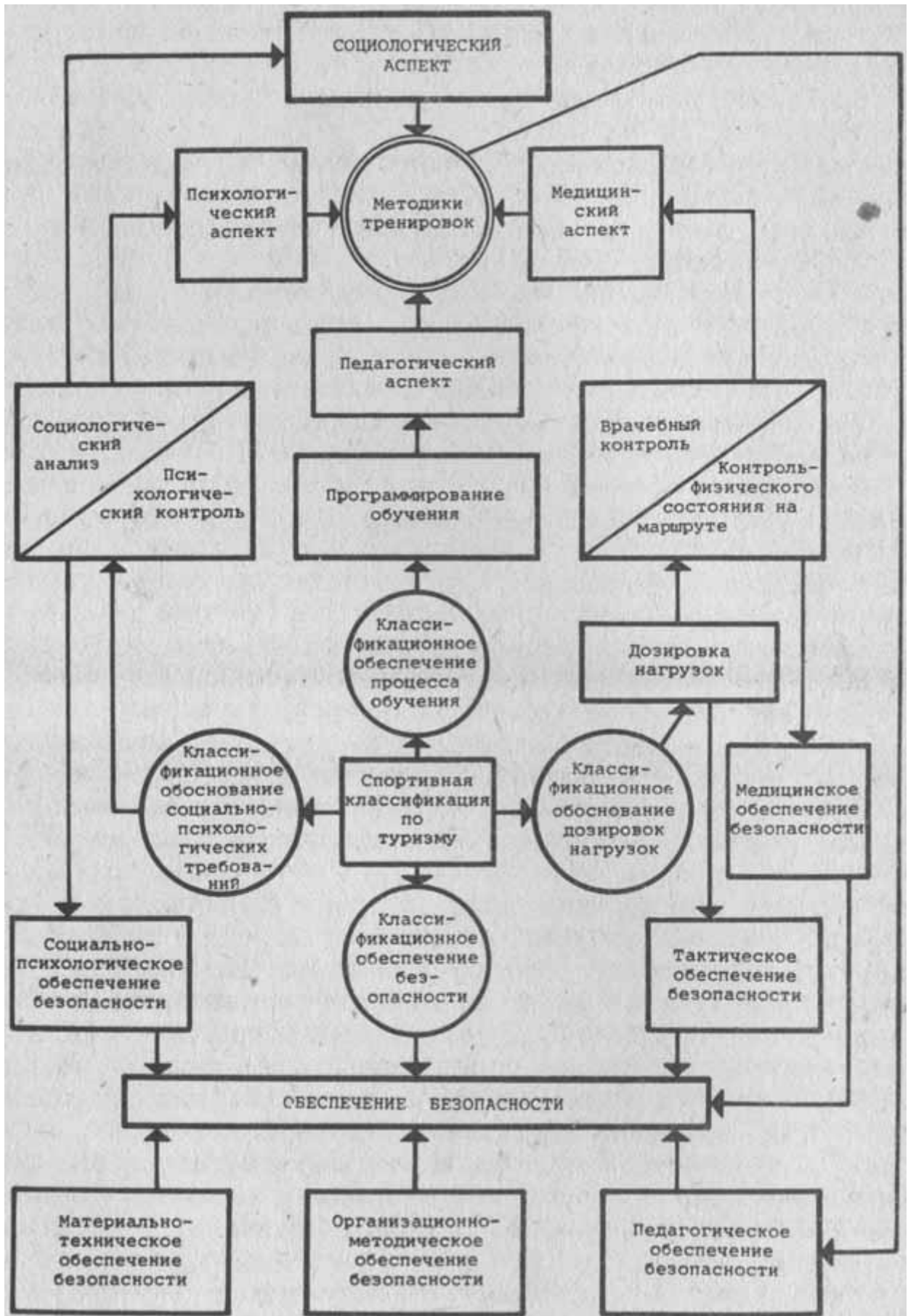


Рис. 4. Системный анализ структуры обеспечения безопасности в подготовительном периоде

В основу рассмотрения положена ведущая задача - спортивная, формируемая спортивно-классификационными требованиями к маршруту предстоящего похода. Эти требования определяют, в свою очередь, задачи обеспечения безопасности, процесса обучения, обоснование дозировок нагрузок, социально-психологических требований к участникам похода.

Классификационное обеспечение программирования обучения - это совершенно конкретный перечень задач, решение которых составляет программу обучения (теоретической, тактической, топографической подготовки и спортивной тренировки). Обоснование социально-

психологических требований формирует - через контроль и анализ - соответствующее обеспечение безопасности участников похода.

Тренированность спортсмена и методика тренировки должны рассматриваться по крайней мере в четырех аспектах: медицинском, социологическом, психологическом и педагогическом. Точное количественное обоснование дозировок нагрузок или, другими словами, выявление количественных параметров маршрутов туристских походов с учетом не только качества и количества естественных препятствий, но и физико-географических особенностей туристско-классификационных районов, позволяет в конечном счете дать и надежное обоснование методов медицинского контроля (предпоходного, послепоходного), контроля за физическим состоянием участников на маршруте похода, определить условия тактического обеспечения безопасности.

Медицинское обеспечение группы на маршруте - серьезная проблема. Лучший способ ее решения - присутствие в группе врача (особенно при совершении сложного и длительного похода в ненаселенной местности). Организаторы сложных походов при комплектовании группы привлекают для этой цели врача с соответствующей туристской подготовкой, либо участника, имеющего определенную медицинскую подготовку, систематически повышающего уровень своих медицинских знаний.

К вопросам медицинского обеспечения группы на маршруте похода относятся: контроль и самоконтроль; профилактические меры против обморожения, потертостей, травм; реабилитационные (восстановительные) мероприятия, включающие массаж и самомассаж и т. п.

Важными элементами, определяющими благоприятный психофизиологический уровень участников перед прохождением маршрута, являются психологическая и физическая подготовка группы. Уровень этих двух компонентов управляется учебно-тренировочным процессом. Другая сторона проблемы - психофизиологическое состояние участников на маршруте. Анализ несчастных случаев показывает, что многие из них произошли тогда, когда участники достигли крайнего психического и физического утомления. Одним из важных путей достижения психофизиологического обеспечения, наряду с высоким уровнем учебно-тренировочной работы, должно являться тщательное планирование маршрута, сложность которого, как техническая, так и тактическая, не превышала бы возможности группы в психофизиологическом аспекте. С этой целью необходима организация систематического физиологического и психического контроля (тестирования) на маршруте похода, а также введение определенных ограничений на продолжительность похода и число наиболее сложных естественных препятствий. Но решать эти задачи на маршруте похода можно лишь при соответствующей готовности к этому, достигнутой в подготовительном периоде.

В педагогический аспект тренированности принято включать техническую и тактическую подготовленность спортсменов.

Решение разнообразных педагогических задач обучения туристов возможно на хорошем уровне лишь при систематической, целенаправленной и спланированной работе, включающей теоретическую, тактическую, топографическую и другие разделы методической и практической подготовки.

Психологическое обеспечение безопасности участников туристских походов формируется на конкретном материале социологического анализа и психологического контроля участников, имеющих в своей основе классификационное обоснование психологических требований к участникам конкретного туристского похода. На этапах организации и подготовки похода . вопросы социально-психологического обеспечения безопасности решаются организацией, проводящей поход, ее специализированными туристскими органами, непосредственно осуществляющими подготовку похода (федерацией, комиссиями, правлением клуба туристов, бюро туристской секции коллектива физической культуры), правильным определением кандидатуры руководителя похода, а также контролем комплектования состава группы, так как в конечном счете рассматриваемый компонент обеспечения безопасности имеет составными частями соответствие руководителя задачам похода, сложности маршрута и т. п., а состав группы определяется не только соответствием опыта участников категории сложности похода, но и необходимостью создания в группе хорошего психологического климата.

При определении и утверждении кандидатуры руководителя должны учитываться не только его предыдущий опыт участия и руководства и соответствие этого опыта требованиям "Правил", но, что не менее важно, его способность обеспечить создание необходимого микроклимата, т. е. отличного взаимодействия и взаимопонимания между членами группы.

При определении руководителя похода и комплектовании состава группы проводящая организация, ее федерация или руководящая секция (комиссии по виду туризма), тренер команды (или любое другое лицо, ответственное за проведение похода) должны внимательно проанализировать состав группы, избегая возможности появления в группе "соруководителя", неформального лидера, так как наличие такого участника всегда приводит к "двоевластию", возможности принятия непоследовательных, взаимоисключающих решений, к расколу группы, падению дисциплины и, как следствие, к возможности чрезвычайных происшествий, к сходу группы с маршрута и т. п.

Последовательное решение задач по всем разделам обеспечения туристского похода является надежной гарантией успешного и безаварийного проведения похода.

КОМПЛЕКТОВАНИЕ И ПОДГОТОВКА ТУРИСТСКОЙ ГРУППЫ К СПОРТИВНОМУ ПОХОДУ

КОМПЛЕКТОВАНИЕ ГРУППЫ

Комплектование спортивной туристской группы - задача сложная, многоаспектная. Рассмотрим два, пожалуй, наиболее существенных аспекта этой задачи: квалификационные требования к руководителю и участникам спортивного похода, а также решение комплекса социально-психологических вопросов.

Квалификационные требования к руководителю и участникам спортивного похода определены в общем виде "Правилами организации и проведения самостоятельных туристских походов и путешествий на территории СССР" (в дальнейшем будем именовать этот документ "Правилами"), а также рядом других регламентирующих документов, принятых постановлениями коллегии ЦСТЭ и президиума ВС ДСО профсоюзов, а также президиумом Всесоюзной федерации туризма и имеющих, следовательно, силу "Правил".

Согласно "Правилам" при формировании туристской группы для совершения походов по категорийным маршрутам, к туристскому опыту участников предъявляются следующие требования:

для похода по маршруту I категории сложности необходимо иметь опыт участия в походе выходного дня;

для походов по маршрутам II-V категорий сложности - опыт участия в походе - на одну категорию сложности ниже в том же виде туризма.

Допускается включение в состав группы до одной трети туристов с опытом участия в походах выходного дня, многодневных некатегорийных походах для участия в походах II категории сложности по всем видам туризма, до одной трети туристов с опытом похода I категории сложности для участия в походах III категории сложности (кроме горного и лыжного туризма).

Допускается участие в пешеходном походе одной трети туристов с опытом лыжных или горных походов на одну категорию сложности ниже, в лыжном походе - с опытом пешеходных или горных походов на одну категорию сложности выше, в горном походе - с опытом пешеходных или лыжных походов той же категории сложности, но с соответствующим "перевальным опытом". Требования к "перевальному опыту", т. е. к опыту прохождения категорийных перевалов, сформулированы пунктом 2.2.11 "Правил", но формулировка оказалась не совсем точной (недостаточно понятной) и потребовала в дальнейшем специального комментария на страницах журнала "Турист". Дело в том, что в горном туризме "перевальный опыт" определялся и определяется не только качеством (категорией трудности) пройденного ранее перевала, но и количеством таких перевалов. Это требование заложено в формулу классифицирования горных маршрутов, по которой категория сложности горного похода определяется прежде всего количеством и категорией трудности перевалов, являющихся определяющими. Таблица 3 характеризует требования к маршрутам горных походов.

Таблица

3

КЛАССИФИКАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К МАРШРУТАМ ГОРНЫХ ПОХОДОВ ПО КОЛИЧЕСТВУ И КАТЕГОРИЯМ ТРУДНОСТИ ПЕРЕВАЛОВ

Категория сложности	Минимальное количество	Количество перевалов, определяющих похода, по сложности категориям					Максимально допустимое количество перевалов при продолжительности похода в соответствии с требованиями
		1А	1Б	2А	2Б	3А	
I	2	2					
II	3	1	2				4, из них 1Б-3
III	4		1	2			5, из них 2А-3
IV	5		1	1	2		6, из них 2Б-3
V	6			1	2	1	7, из них 3А-2

Примечание. Горные походы повышенной сложности включают в маршрут (дополнительно к требованиям по маршрутам V категории сложности) один перевал 3Б категории трудности.

Принимая во внимание основные требования "Правил" к руководителям походов - наличие опыта участия в походе на одну категорию выше, чем заявленный маршрут (а для руководства походом V категории сложности - не менее двух участий в походах V категории сложности), и опыт руководства походом предыдущей категории сложности, - требования к "перевальному опыту" для всех участников и руководителей походов, маршруты которых включают категорийные перевалы, должны соответствовать таблице 4.

Таблица

4

Требования к "перевальному опыту" для участников и руководителей походов, маршруты которых включают категорийные перевалы

Требования к предыдущему "перевальному" опыту	Категории трудности перевалов
---	-------------------------------

участников и руководителей		1А	1Б	2А	2Б	3А	3Б
Для участников походов	Иметь опыт прохождения перевала участником	-	два 1А	два 1Б	два 2А	два 2Б	два 3А
Для руководителей походов	Иметь опыт прохождения перевала участником	два 1Б	два 2А	два 2Б	один 3А	два 3А	один 3Б
	Иметь опыт прохождения перевала руководителем	-	два 1А	два 1Б	два 2А	два 2Б	два 3А

При планировании маршрутов, включающих первопрохождение перевалов, к руководителям и участникам походов предъявляются повышенные требования, а именно: участники должны иметь опыт прохождения (руководитель - опыт руководства при прохождении) перевалов той же категории сложности. Это означает, что нельзя включать в маршрут похода перевалы таких категорий трудности, которых еще нет в опыте руководителя и участников похода.

Количественный состав туристских групп определяется "Правилами" для походов I и II категорий сложности - не менее 4 человек, для всех остальных категорий сложности - не менее 6 чел., причем для походов по маршрутам III и выше категорий сложности количественный состав группы не должен превышать 12 чел. (для водных походов - 20 чел.). Ограничение по нижнему количественному пределу было введено в "Правила" с целью (в случае такой необходимости) более действенной помощи пострадавшему, успешной организации его транспортировки, а по верхнему пределу - для улучшения управляемости группой на маршруте похода. Оптимальным составом группы, в зависимости от характера маршрута, технико-тактических задач преодоления наиболее сложных препятствий и т. п., следует считать 8-10 человек. Такая группа способна решать любые задачи, управляема, легко распределяет общественный груз, способна обеспечить поисково-спасательные работы своими силами.

Особо следует остановиться на п. 2.2.14 "Правил". Этим пунктом формулируются дополнительные требования к участникам походов в периоды межсезонья: "Участники походов и путешествий, проводящихся в периоды межсезонья, должны иметь соответствующий опыт участия (руководитель - опыт руководства) в походах и путешествиях, совершенных в периоды межсезонья, или опыт походов и путешествий той же категории сложности в обычных условиях". Минимальный состав группы для походов в периоды межсезонья, включая, следовательно, и группы, совершающие походы I и II категорий сложности, определен в 6 человек. Кроме того, пунктом 2.2.9 "Правил" установлено, что участники категорийных походов, совершаемых зимой и в периоды межсезонья, должны иметь опыт организации полевого ночлега в зимних условиях. Определение же сроков, относящихся к периодам межсезонья, должно выполняться в соответствии с утвержденным постановлением коллегии Центрального совета по туризму и экскурсиям и президиума Всесоюзного совета добровольных спортивных обществ профсоюзов (см. приложение 1).

Дифференцированные требования предъявляются "Правилами" к участникам и руководителям водных походов. При этом участники походов I-III категорий сложности могут иметь опыт походов на любом виде судов (байдарки, плоты, надувные лодки, катамараны), а участникам походов на байдарках, начиная с IV категории сложности, надо иметь соответствующий опыт походов предыдущей категории сложности. Участники походов на плотях, надувных лодках и приравненных к ним катамаранах, начиная с походов IV категории сложности, должны иметь соответствующий опыт походов в том же виде судов или на байдарках. При наличии у группы нескольких видов судов, на каждом из них должен находиться участник, имеющий опыт участия в походах не более чем на одну категорию сложности ниже в том же виде судов. Руководители походов должны иметь соответствующий опыт участия в походах и руководства походами на тех же видах судов.

Участникам комбинированного похода, включающего участки маршрута со способами передвижения, характерными для двух-трех видов туризма, нужно иметь соответствующий опыт участия (руководителю-участия и руководства) в походах или путешествиях по различным видам туризма, составляющим маршрут данного похода или путешествия.

Все участники категорийных туристских походов должны уметь плавать, знать приемы спасания утопающих, владеть навыками оказания доврачебной помощи, а один из участников должен иметь специальные знания и навыки для оказания доврачебной помощи.

Возрастные требования ("возрастной ценз") к участникам и руководителям туристских походов сформулированы в п.п. 2.2.19 и 5.2 "Правил" соответственно: к участию в походах I категории сложности допускаются лица не моложе 14 лет, II категории - не моложе 15 лет, III, IV и V категорий - не моложе 16, 18 и 20 лет соответственно (однако при совершении пешеходных и водных походов I категории сложности разрешается включать в состав групп - до одной трети состава - детей школьного возраста, участвующих в походе вместе со своими родителями или близкими родственниками); руководителями походов I категории сложности могут быть лица, достигшие 18 лет, II и III-20 лет, IV и V-22 лет.

Особые требования предъявляются к руководителям и участникам походов повышенной

сложности. К таким походам (в тексте, таблицах и примечаниях настоящих рекомендаций обозначенных как V усл.) относятся походы V категории сложности, маршруты которых включают участки повышенной сложности (например, в горных походах - перевалы 3Б категории трудности). Туристские группы, совершающие походы повышенной сложности, должны иметь в своем составе не менее одной трети участников с опытом совместных походов не ниже IV категории сложности. Участникам таких походов необходимо иметь опыт участия в двух походах V категории сложности по данному виду туризма (для водных походов - в том же виде судов), а руководителям - опыт участия в таком походе и опыт руководства двумя походами V категории сложности в том же виде туризма (для водных походов - в том же виде судов). В группе должен быть заместитель руководителя с опытом участия в походе повышенной сложности и опытом руководства походом V категории сложности по данному виду туризма.

Руководитель похода повышенной сложности должен иметь опыт участия в походе V категории сложности (или руководства таким походом) в районе проведения похода повышенной сложности и возраст не менее 25 лет.

Продолжительность походов повышенной сложности на активной части маршрута не должна превышать 28 дней. Маршруты горных походов повышенной сложности отвечают требованиям, изложенным в "Дополнительных мерах по обеспечению безопасности при проведении самостоятельных горных туристских походов" (утвержденных постановлением бюро Центрального совета по туризму и экскурсиям от 20 мая 1982 года, № 14-4).

Важным является требование к "непрерывности опыта" руководителей и участников категорийных туристских походов. П. 2.2.7 указывает на то, что после двухлетнего и более длительного перерыва участия в походах турист может руководить или участвовать в походе не выше той категории сложности, которая была у него в предыдущих походах. Этот пункт "Правил" требует особо внимательного отношения к рассмотрению заявочных материалов со стороны выпускающей организации, так как если речь идет о туристе, который в течение этого двухлетнего периода не только активно тренировался (о чем хорошо известно проводящей поход организации), но участвовал в соревнованиях по туристской технике, руководил походами, в том числе по программам подготовки туристских общественных кадров, участвовал в тренировочных походах более низких категорий сложности, но проведенных на хорошем спортивном уровне, то ограничения п. 2.2.7 на такого туриста не распространяются.

С точки зрения как долгосрочного, так и оперативного планирования подготовки туристов в туристской секции коллектива физкультуры, совета ДСО и т. п. имеют ограничения, включенные в условия выполнения разрядных требований по спортивному туризму и в абзац второй п. 2.2.7 "Правил". В разрядных требованиях установлено, что промежуток между двумя засчитываемыми на разряд походами должен быть не менее месяца, а "Правилами" - что при совершении двух походов с разрывом менее одного месяца опыт, приобретенный в первом походе, не принимается во внимание при решении вопроса о допуске к участию (руководству) во втором походе. В хорошо планируемой работе туристской секции, спортивной команды есть место не только для повышения спортивного мастерства в смысле совершенных зачетных походов, приближающих каждого спортсмена к тому или иному "разрядному рубежу", но и в том, с какой пользой для своих товарищей провел основной период спортсмен-турист, т. е. участвовал в проведении соревнований по туристской технике, руководил группой новичков, совершавших поход I категории сложности, или группой, совершающей учебный поход по программе НТП-Б, СТП или СИП (средней инструкторской подготовки).

Важен и дополнительный перевальный опыт, и повышение высотного опыта. Высотный опыт, касающийся прежде всего участников горных походов, - это последовательный, год за годом, набор высоты. Считается правилом увеличивать свой "высотный потолок" не более чем на одну тысячу метров в сезон.

"Правилами", наконец, устанавливаются и определенные требования к уровню знаний, к уровню теоретической, методической и других разделов туристской подготовки. Эти требования оговорены пунктом 2.2.10 "Правил", согласно которому участники походов I категории сложности должны обладать специальными знаниями и навыками в объеме начальной туристской подготовки (НТП), II-III категорий сложности - в объеме средней туристской подготовки (СТП), IV-V категорий сложности - в объеме высшей туристской подготовки (ВТП). Соответствующую подготовку обеспечивает организация, проводящая поход, и делает об этом запись в заявочной книжке группы.

Обязанности проводящей организации, ее туристского актива (инструкторов, тренеров-общественников) состоят в том числе в организации учебы туристов в соответствии с программами и учебными планами подготовки туристских общественных кадров на требуемых уровнях.

При комплектовании туристских групп важно не только наличие туристского опыта, специальных знаний и навыков, требуемых "Правилами", в сочетании с хорошим уровнем физической и технической подготовки участников похода и руководителя группы, но также и решение вопросов социально-психологического плана. От авторитета руководителя, чувства товарищества в группе, уровня дисциплины, психологической подготовленности группы к маршруту и т. п. в первую очередь зависит успех планируемого мероприятия, его

безаварийность, всесторонняя полезность похода не только для его участников, но и для коллектива, готовившего группу к походу.

Согласно пункту 2.2.1 "Правил" комплектование туристской группы, как правило, производится из числа членов одного коллектива физической культуры или спортивного общества, чтобы обеспечить монолитность группы, которая в условиях спортивного похода должна быть именно спортивной командой, ведомой руководителем, обязанности которого на маршруте похода существенно шире, глубже, ответственнее, чем обязанности просто капитана команды. В туристской группе в условиях ненаселенной местности, часто в труднодоступном районе, необходимо не только полное взаимопонимание участников, но и хорошее знание каждым возможностей, характера, привычек своих товарищей по походу. Такое знание возможно лишь при постоянном общении, совместных тренировках, учебе, при единстве целей и едином понимании задач не только конкретного похода, но и избранного вида спорта.

Социально-психологический климат "малого коллектива" определяется многими факторами. Характерным критерием может служить уровень "схоженности" членов туристской группы. Для количественного определения этого уровня можно составить "шахматную табличку", разместив всех участников группы под своими номерами по вертикали и горизонтали и проставив число совместных походов по принципу "каждый с каждым". "Коэффициент схоженности" - это среднее арифметическое для каждого участника, а средний групповой коэффициент есть среднее арифметическое из всех индивидуальных коэффициентов.

Включение в достаточно "схоженную" группу (с "коэффициентом схоженности" 2-3) одного-двух новых участников редко проходит совершенно безболезненно: часто и им бывает трудно, и группе нелегко. Как в таких случаях поступать? Во-первых, - и это наилучший вариант, возможный при действительно качественной подготовке данной группы к данному походу, - предоставить возможность пройти в составе группы или с частью ее основного состава спортивный или тренировочный (неполный по продолжительности, по числу естественных препятствий для той или иной категории сложности) поход в год, предшествующий основному походу. Во-вторых, новые участники должны быть постоянно в группе - на тренировках, соревнованиях, учебных занятиях, разборах и т. п. Но требование принадлежности всех участников данной группы к одному коллективу физкультуры или одному спортивному обществу не всегда выполнимо. Возможны исключения. Например, в число организаций, проводящих туристские походы (п. 2.1.1 "Правил"), входят не только коллективы физической культуры, но также советы по туризму и экскурсиям, спортивные и туристские клубы. В таких случаях команда комплектуется уже как сборная. Кроме того, вместе с командой, представляющей тот или иной трудовой коллектив, спортивный клуб вуза и т. п., могут тренироваться и участвовать в походах члены спортивного клуба, но работающие в другой организации. Наконец, кто-либо из постоянного состава группы сменил место работы, а иногда и место жительства, но он имеет право оставаться членом своего спортивного коллектива, и не только имеет право, но во многих случаях бывает просто незаменимым членом этой команды.

"Правила" не против перечисленных примеров, но против несерьезного отношения, неразборчивости, случайности в подборе состава группы.

Комплектование группы является разделом работы, отмеченным в сетевом графике на рис. 1 как Г-2, и завершается распределением обязанностей среди участников предстоящего похода как на этапе подготовки к походу, так и на маршруте похода. Распределение обязанностей среди членов группы ставит не только конкретно-практические цели решения в довольно сжатые сроки большого круга организационных, хозяйственных, технических, методических и других вопросов, но и важные воспитательные цели.

Наиболее эффективными будут усилия группы в тех случаях, когда каждый из участников выполняет те обязанности, к которым он лучше подготовлен и к выполнению которых у него есть и вкус, и интерес. Руководителю необходимо чутко относиться к возможностям и желаниям туристов. Если группа ставит перед собой несколько задач, и круг обязанностей каждого из участников очень широк, важно иметь в виду, что возможна, а иногда и совершенно необходима смена обязанностей при переходе от этапа подготовки похода к этапу его проведения. Формула "от каждого по способностям" должна работать максимально эффективно. На этапе организации и подготовки похода это обеспечивает своевременное и наиболее полное решение как основных, так и второстепенных задач; на этапе проведения похода - не только успех в решении, скажем, спортивной задачи, но и тот психологический климат в группе, без которого поход превращается в тяжелую и малоинтересную работу; на этапе подведения итогов - своевременную и высококачественную подготовку отчета о походе, выполнение обязательств перед научными, производственными и общественными организациями и учреждениями, подготовку кинофотоматериалов для пропаганды туризма вообще и результатов данного похода, в частности.

Каждый спортивный туристский поход должен иметь общественную значимость - это то, что делает туризм и популярным, и привлекательным, и престижным видом спортивной деятельности.

ПОДГОТОВКА ГРУППЫ К ПОХОДУ

Представленные на сетевом графике под номерами Г-3, Г-4, Г-5 и Г-6 разделы работы по подготовке группы к походу образуют цельный комплекс учебно-воспитательной работы проводящей поход организации, ее туристской секции (клуба туристов), тренера команды.

Выделение этих разделов работы и планирование всего подготовительного периода в виде четырех последовательных этапов весьма условно. Необходимо помнить, что собственно тренировка, т. е. совершенствование общей и специальной физической, а затем и специализированной технической подготовки осуществляется параллельно с совершенствованием психологической, расширением и углублением теоретической, краеведческой, топографической и медицинской подготовки. Одновременно с обучением и тренировкой участники предстоящего похода выполняют широкую программу по организации похода и его материально-техническому обеспечению, а также всю маршрутную работу.

Разработка методик тренировки по видам самостоятельного туризма в настоящее время проводится довольно интенсивно. Вырабатываются рекомендации по физической подготовке туристов, методам педагогического и медицинского контроля. В соответствии с "Правилами" медицинский контроль участников походов IV и V категорий сложности осуществляется специализированными спортивно-медицинскими учреждениями, которым поручено дальнейшее совершенствование методов медицинского контроля в туризме.

Специфика туризма как вида спорта - в его несколько необычном пути развития, объясняющем серьезное отставание в вопросах организации и управления спортивной тренировкой, в разработке специальных контрольных нормативов. Однако общие закономерности, характерные для других видов спортивной деятельности, присущи и туризму. Поэтому опыт, накопленный в других видах спорта, может и должен стать достоянием спортивного туризма.

Организация круглогодичной тренировки - а такой опыт накоплен в ряде туристских секций - имеет целью всестороннюю подготовку спортсменов-туристов к предстоящим спортивным походам, а также к их участию в соревнованиях по технике избранного вида туризма. Иными словами, тренировочный процесс подготовки организма к походу предназначен для того, чтобы создать оптимальные условия для долговременной адаптации его к предельным нагрузкам, тождественным предполагаемому походу.

Варьирование объемами и интенсивностью нагрузки в тренировке туриста, а также выбор оптимальных интервалов для отдыха связаны с правильным распределением затрачиваемых физических сил с условием обеспечения фаз суперкомпенсации.

Смысл управления спортивной подготовкой туриста сводится к тому, чтобы параллельно с его трудовым воспитанием, интеллектуальным, нравственным и эстетическим развитием добиться в оптимально короткие сроки достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности, позволяющей успешно решать задачи как при проведении массовых, так и спортивных походов различной категории сложности. Главная роль в управлении подготовкой туриста принадлежит тренеру, а роль спортсмена заключается в том, чтобы проявить осознанную активность в решении поставленных задач по овладению специальными умениями и навыками. Только совместные усилия тренера и спортсмена позволяют эффективно вести тренировочный процесс, достигать наиболее высоких спортивных результатов. В настоящее время в силу объективно сложившихся обстоятельств имеют место самостоятельные формы подготовки высококвалифицированных туристов к сложным туристским походам. Поэтому им необходимы специальные теоретические знания по основам спортивной тренировки, соответствующие современным требованиям, которые в сочетании с накопленным опытом позволяют управлять сложным многогранным процессом спортивной подготовки на продолжительном отрезке времени, не превратив занятия туризмом в самоцель.

Учебно-тренировочный процесс в самостоятельном туризме осуществляется, в основном, тренерами-общественниками, прошедшими обучение в системе подготовки туристских общественных кадров и имеющими значительный опыт участия в походах различной категории сложности, а также руководства такими походами. Следует подчеркнуть, что число тренеров с высшим физкультурным образованием, специализировавшихся в период учебы по туризму и занимающихся спортивным туризмом, пока еще невелико. Да и то они в большинстве своем работают на общественных началах. А потому вопрос профессиональной подготовки специальных туристских кадров в физкультурных учебных заведениях является в настоящий период актуальным.

Особенность характера тренерской работы в туризме состоит в неизмеримо большей роли "играющего тренера" по сравнению с большинством других видов спорта. Туризм (а также альпинизм) отличается от других видов спорта прежде всего тем, что основной период макроцикла - это поход. Следовательно, тренер только в том случае может управлять тренировочным процессом в этом периоде, если он лично находится на маршруте в группе - либо в качестве одновременно руководителя и тренера группы, либо только тренера. Важна, несомненно, его роль как в подготовительном, так и в переходном периоде, но в этих периодах решаются основные задачи физической, теоретической и других видов подготовки, а техническая, тактическая и психологическая стороны затрагиваются частично - в той лишь мере, в какой можно их моделировать в условиях, довольно далеких от реальных условий туристского маршрута, особенно сложного - IV или V категории.

Нельзя, разумеется, умалять роли тренера, осуществляющего тренировочный процесс в достаточно продолжительном подготовительном периоде: в проведении промежуточных мероприятий, например, соревнований по технике отдельных видов туризма, в организации и

осуществлении тренировочных походов, имеющих целью проверку уровня готовности группы (в том числе - психологической) к основному походу, испытание снаряжения, уточнение рационов питания и т. п. Однако значение тренера на маршруте основного похода неизмеримо выше, так как именно здесь происходит совершенствование технико-тактического мастерства участников, их психологической готовности к решению трудных, подчас неожиданных задач и т. п.

В качестве первоосновы управления многолетней подготовкой в туризме необходимо придерживаться правил (положений), учитывающих закономерности спортивной тренировки как педагогически направленного процесса. К ним относятся следующие.

1. Все мероприятия учебно-тренировочного процесса должны иметь воспитывающий характер, учитывать прежде всего необходимость воспитания человека всесторонне и гармонически развитой личностью. В данном случае речь идет о единстве идейно-политического, трудового, нравственного, эстетического и физического воспитания занимающихся туризмом.

2. Постановка задач, выбор средств и методов тренировки должны соответствовать возрасту занимающихся, уровню их физической подготовленности и накопленному опыту туристской практики.

3. На первых этапах учебно-тренировочного процесса применение средств, обеспечивающих общефизическую подготовку, должно преобладать над упражнениями, свойственными для развития специальной физической подготовки.

4. Обеспечение единства, взаимосвязи и взаимовлияния всех видов спортивной подготовки: физической, технической, тактической, морально-волевой и теоретической.

5. Повышение уровня выполнения двигательных действий, свойственных для того или иного вида туризма, т. е. непрерывный процесс овладения техникой туризма.

6. Стремление обеспечить соответствие объемов и интенсивности тренировочных нагрузок во время подготовительного периода характеру предполагаемой работы в походных условиях.

7. Соблюдение постепенности в возрастании нагрузок и их соответствие задачам, поставленным на различных этапах макроцикла.

8. Учет критических периодов в развитии тех или иных двигательных качеств занимающегося туризмом, т. е. выбор средств, объемов и интенсивности тренировочных нагрузок должен быть связан с медико-биологическими возрастными особенностями развития организма человека.

Соблюдение названных правил (положений) является одним из главнейших факторов, способствующих управлению многолетней тренировкой туриста. На их основе вырабатываются методические рекомендации, непосредственно имеющие отношение к конкретным микроциклам, мезоциклам и макроциклам. Разработка планирующей документации (перспективного и годового планирования), проведение тренировочных занятий в полном соответствии с планируемыми документами также является непременным условием управления спортивной тренировкой. Организацию и проведение походов, соответствующих по протяженности и сложности маршрутов запланированным, необходимо рассматривать как важный фактор управления подготовкой туриста. Планирование, в свою очередь, предусматривает ведение учета выполненных тренировочных нагрузок по объемам и интенсивности. Кроме этого, посредством ведения учета выполнения контрольных заданий (нормативов) в различных видах туристской подготовки накапливается статистический материал (информация) о состоянии тренированности, ее динамике на протяжении длительного времени. Сюда же следует отнести и периодически получаемые данные функциональной диагностики занимающихся. Все это вместе взятое позволяет осуществлять целенаправленный педагогический и медицинский контроль за состоянием тренированности занимающихся туризмом. Такой контроль должен проводиться на всех этапах подготовки к походу, а также непосредственно в походных условиях. Данные контроля подвергаются анализу, на основе которого выявляются как позитивные, так и негативные сдвиги в морфофункциональном состоянии организма, а также в овладении специальными умениями и навыками. С учетом сказанного вырабатываются управленческие коррективы, на базе которых организуется дальнейший учебно-тренировочный процесс.

В общем виде управление процессом тренировки в туризме осуществляется по следующей схеме:

1) выявление исходного уровня физической и технической подготовленности туриста (группы);

2) определение конкретных задач на тот или иной период тренировки;

3) выбор наиболее эффективных для решения этих задач средств и методов тренировки;

4) разработка планирующей документации;

5) периодическое, поэтапное и итоговое получение информации о состоянии-тренированности занимающихся, выраженной в числовых характеристиках;

6) анализ состояния тренированности занимающихся и выработка управленческих коррективов для внесения их в тренировочный процесс;

7) практическая реализация управленческих корректив. В практической работе тренера (тренерского совета) управление процессом тренировки по приведенной схеме осуществляется следующим образом.

В переходном периоде, сразу же после возвращения группы (команды) из похода проводится контрольное тестирование двигательных функций и повторный медицинский осмотр участников

похода с целью выявления их психофизиологического состояния. Результаты похода в плане решения его основных, воспитательных, учебных и спортивных задач подвергаются тщательному анализу (чему в значительной степени способствует общепринятая в туризме необходимость безотлагательной обработки материалов похода для подготовки отчета) и детальному разбору,

Результаты похода, проведение тренером (руководителем похода) наблюдений и контрольных проверок на маршруте похода, результаты повторного медицинского контроля и тестирования моторики участников после похода, - все это позволяет сформулировать конкретные задачи секции, ее групп (команд) на предстоящие подготовительный и основной периоды. При этом особое внимание уделяется выбору наиболее эффективных для решения этих задач средств и методов тренировки, включая участие членов команд в соревнованиях по туристской технике, спортивному ориентированию, скалолазанию, легкоатлетическим кроссам, лыжных гонках и др. Выбор средств и методов тренировки, включая выполнение контрольных заданий, позволяет провести детальное планирование подготовительного периода, включающего разработку поэтапного плана-графика участия в различных соревнованиях, организацию и проведение краткосрочных тренировочных сборов и тренировочных походов в выходные дни и т. п., планов-конспектов тренировок и занятий по теории и практике, сетевого плана организации и подготовки очередного похода.

Завершающий этап подготовки группы к походу, отмеченный на сетевом графике номером Г-6 и имеющий целью всесторонний контроль за уровнем подготовленности группы, включает методы педагогического и медицинского контроля. В настоящее время разрабатываются рекомендации по методам медицинского контроля специально для участников туристских походов (III-V категорий сложности). К числу методов педагогического контроля должны быть отнесены контрольные нормативы общей и специальной физической и технической подготовки участников похода. Роль неспецифических тестов и контрольных упражнений, позволяющих определять уровень общей физической подготовленности туристов, играют нормативные требования комплекса ГТО (бег, лыжные гонки, силовые упражнения), а также широко известные и применяемые в практике Гарвардский степ-тест, тест Рюффье (30 приседаний за 30 сек.). Технические нормативы уже сейчас успешно применяются в форме участия туристских групп в соревнованиях по технике видов туризма, класс которых соответствует планируемой категории сложности похода. Методы специальной физической подготовки туристов, специфичные для различных видов туризма, и соответствующие им контрольные упражнения и нормативы в настоящее время интенсивно развиваются. Тренеры-общественники по видам туризма, творчески перерабатывая опыт смежных видов спорта (альпинизма, лыжного и гребного спорта, спортивного ориентирования), ведут поиск наиболее целесообразных средств и методов тренировки и контроля.

ПОДГОТОВКА МАРШРУТА (МАРШРУТНАЯ РАБОТА ГРУППЫ)

В соответствии с сетевым графиком организации и подготовки похода (см. рис. 1) это направление работы включает последовательное выполнение следующих разделов: выбор района похода и сроков его проведения (М-2), подготовку картографического материала, сбор и обработку информации о районе похода (М-3), разработку маршрута и составление тактического плана похода (М-4), составление календарного плана похода и определение контрольных сроков (М-5), оформление заявочных и маршрутных документов (М-6).

ВЫБОР РАЙОНА ПОХОДА И СРОКОВ ЕГО ПРОВЕДЕНИЯ

Выбор района похода предполагает решение задач, связанных с финансированием похода, возможностью решения спортивных, учебных, познавательных задач, обеспечением безопасности участников и определяется всей совокупностью реальных условий успешного осуществления похода. Важным моментом при выборе района является правильное представление руководителя и участников похода о реальных возможностях группы: о реальном, а не формальном, опыте участников - соответствует ли их опыт походов в других районах (с учетом специфичных для этих районов климатических условий, орографии и гидрографии и т. п.) планируемому району, а также их техническая, тактическая, физическая и психологическая подготовка условиям прохождения планируемых естественных препятствий, характерных для выбранного района. Не менее важным фактором является решение задач жизнеобеспечения группы - соответствие требованиям предполагаемых условий к экипировке участников - их снаряжению, одежде, обуви, средствам передвижения, питанию и т. п.

Основным классификационно-методическим документом самостоятельного туризма - "Перечнем классифицированных туристских маршрутов" - территория СССР разбита на 34 туристских района, имеющих в большинстве достаточно обоснованные физико-географические границы, а также "классификационный максимум", т. е. оказание на максимально возможную для данного района по тому или иному виду туризма категорию сложности походов. Решение проблемы туристско-классификационного районирования территории страны еще очень далеко от завершения, поэтому в ряде случаев к одному туристскому району отнесена огромная территория, включающая не один, а несколько физико-географических регионов. Поскольку, однако, "Перечень" представляет собой сборник примеров классифицированных маршрутов (раздельно по различным видам самостоятельного туризма), то в каждом виде проведена некоторая дополнительная дифференциация с выделением характерных для того или иного вида туризма самостоятельных районов. В ряде случаев очень большие по площади и разнообразные по

ландшафтно-климатическим условиям районы разделены на подрайоны.

Выбор туристского района в целом диктуется целью и задачами (тактическими, квалификационными, познавательными и др.), сформулированными на первом этапе организации и подготовки похода. Выделение же в составе выбранного туристского района конкретного подрайона, в границах которого предполагается проложить маршрут, производится позже - на основе картографических материалов, информации о районе и с помощью "Перечня классифицированных туристских маршрутов".

Вторым важным вопросом на этапе М-2 является определение точных сроков проведения похода.

В целях упорядочения сроков проведения самостоятельных туристских походов в 1985 году коллегией Центрального совета по туризму и экскурсиям и президиумом Всесоюзного совета добровольных спортивных обществ профсоюзов было принято специальное постановление, которым для большинства поименованных в "Перечне классифицированных туристских маршрутов" районов пешеходного, лыжного, горного и водного туризма установлены оптимальные сроки проведения походов (см. приложение 1) - периоды времени вне рамок этих сроков относятся к межсезонью с вытекающими отсюда дополнительными требованиями к руководителям и участникам походов.

Оптимальные сроки существенно превышают как требования к продолжительности походов, так и реальные возможности участников в смысле их отпускного времени. Следовательно, определение собственно сроков проведения данного похода производится группой с учетом установленных временных границ, возможностей участников, а также в соответствии с ясным представлением группы об ожидающих ее условиях - погоды, состояния снега, уровня воды в реке и т. д. и т. п. Какова цель введения "оптимальных сроков"? Забота о безопасности участников туристских походов, конкретно проявляемая в установлении оптимально безопасных границ времени нормального, не межсезонного, похода. Но необходимо отдавать себе ясный отчет в том, что "оптимум безопасности" не "есть максимум безопасности" - в пределах установленных сроков, имеющих продолжительность от трех до шести и более месяцев, колебания погоды и других физико-географических факторов столь велико, что само использование понятия "оптимальный" (в переводе на русский язык означающее "лучший") носит не очень точный характер. Просто оно означает, что данный период можно считать вполне приемлемым, а остальное время - не вполне подходящим.

Коль скоро речь идет о довольно больших периодах времени, которые даже для высокогорных районов определены в интервалах до 4,5 месяца, нетрудно понять, что выбор сроков похода становится отнюдь не пустой формальностью.

Рассмотрим в качестве примера организацию горного похода на Центральном Кавказе.

Вторая половина мая - время еще очень глубокого снега, требующего значительных усилий при прохождении снежных склонов, особенно во второй половине дня. Трещины в ледниках, бергшруды и рантклюдты, забитые снегом, преодолеваются существенно легче, чем во второй половине лета, но и требуют чрезвычайного внимания и полного обеспечения страховки и самостраховки. Наиболее мощные лавины уже сошли, но лавинная опасность (особенно на южных склонах Главного Кавказского хребта) еще далека от минимума. Очень часты густые туманы, существенно осложняющие ориентировку и требующие терпения и умения ждать. Этот период - далеко не простой.

Конец лета (вторая половина августа), если не было мощных снегопадов, а таковые бывают и в конце июля, характерен практически открытыми ледниками. Прохождение ледопадов становится задачей, требующей высокой технической подготовки. Реки, в связи с интенсивным таянием ледников, - труднопреодолимые препятствия. Усиливаются камнепады, опасны падения глыб льда на ледопадах и т. п.

Аналогичный анализ можно сделать относительно преимуществ и недостатков января и конца февраля на Кольском полуострове для лыжных походов, мая и сентября в Восточном Саяне для пешеходных походов, апреля и ноября для рек Кавказа - для водных походов. Другими словами, выбор сроков проведения похода - задача со многими неизвестными, а это требует от группы очень тщательного изучения района и очень тщательной подготовки к походу с учетом значительного разнообразия условий, его проведения даже в пределах "оптимальных сроков". Вот почему сбор и анализ информации о районе похода, составляющий вместе с подготовкой картографического материала содержание раздела работы М-3, является определяющим в окончательном выборе точных, а не приблизительных сроков проведения похода.

ПОДГОТОВКА КАРТОГРАФИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА И СБОР ИНФОРМАЦИИ О РАЙОНЕ ПОХОДА

Выделение в составе туристского района ("большого района") конкретного подрайона, в границах которого будет проложен маршрут, производится на основе картографического материала и "Перечня классифицированных туристских маршрутов". Наилучший вариант - наличие подробной, достаточно точной обзорной карты района масштаба 1:500000. "Пятикилометровка" удобна для общего планирования маршрута и выработки общего (генерального) тактического плана: общей схемы маршрута, приблизительной оценки его протяженности, предварительной разбивки на дневные переходы, определения мест забросок

(продуктов питания, топлива и т. д.), ночевки, дневки, оценки продолжительности похода, наиболее удобных запасных вариантов маршрута, отдельных его участков, а также всех вероятных путей эвакуации группы с маршрута в случае стихийного бедствия, заболевания или травмы участника.

Для детальной обработки маршрута, выбора естественных препятствий, уточнения протяженности дневных переходов, мест забросок, ночевки, дневки, определения основных технико-тактических задач и способов их решения, для планирования возможных и возможных задач общественно полезной работы, а также для непосредственного ориентирования группы на маршруте похода необходим более подробный картографический материал. Таковым являются туристские картосхемы - орографические, гипсометрические и гидрографические, выполненные в масштабе 1:100000 или 1:200000, а также еще более крупномасштабные схемы (кроки) перевальных участков, порогов и других естественных препятствий и участков сложного ориентирования, - такие схемы обычно выполняются в масштабе 1:50000 и даже 1:25000.

Обзорную карту района можно выполнить самостоятельно с использованием в качестве основы физико-географической (гипсометрической) карты СССР масштаба 1:2500000.

Точность, объективность, информативность карты, выполненной по стандартным требованиям, обуславливает техническое совершенство маршрута туристского похода, служит залогом итогового успеха группы. К сожалению, в настоящее время имеющиеся картографические материалы, используемые в походах туристскими группами, далеко не в полной мере могут удовлетворить требования, предъявляемые к качеству, точности, информативности и объективности современной карты.

В процессе подготовки обзорной карты района масштаба 1:500000 рекомендуется использовать

- два способа:
- 1) перерисовку карты с одновременным увеличением основы;
 - 2) фотоувеличение карты-основы.

Карта объективно отражает картографируемую местность, если в пределах листа карты выдержана одна степень генерализации. Читаемость карты может быть обеспечена за счет уменьшения полноты, что достигается генерализацией изображения. Наиболее достоверный компонент ландшафта - рельеф - изображается с максимальной степенью детализации.

Пересъемку следует выполнять специальным репродукционным фотоаппаратом на контрастный негатив. Если переснимаемый участок карты не помещается на один негатив, можно сделать несколько кадров, но обязательно с одной установкой фотоаппарата. В результате фоторабот получаем единую топооснову на матовой фотобумаге. Чтобы избежать деформации карты в дальнейшей работе, ее необходимо сразу наклеить (лучше резиновым клеем) на картон или фанеру.

На топооснове целесообразно "поднять" фломастерами основные элементы гидрографии (озера, реки, ручьи), что делает ее более наглядной. При калькировании удобнее пользоваться простыми карандашами твердости 2Т-3Т (2Н-3Н) - они дают тонкие отчетливые линии.

В картографическом производстве широкое распространение получили прозрачные и полупрозрачные пластики. Применяется несколько видов отечественных и импортных пластиков. Пластики выпускаются листами и рулонами толщиной 0,1-1 мм с гладкой или матированной поверхностью.

После получения копии карты на прозрачной основе в карандаше и проверки этого материала выполняется обводка тушью и нанесение географических названий необходимого размера (на фотокопиях, увеличенных в 5 раз, эти названия слишком велики). С исходной кальки, выполненной на пластике, можно получить РЭМ-кальки и "синьки" (либо РЭМ-копии), являющиеся окончательным материалом.

Туристские картосхемы масштаба 1:100000 (для высокогорных и сложных по орографии среднегорных районов) или масштаба 1:200000 для других, менее сложных районов, а также схемы (кроки) перевальных и других сложных участков более крупного масштаба обычно переходят от группы к группе либо прямой передачей, либо копированием (пересъемкой) материала, содержащегося в отчетах предшественников.

Для разработки маршрута, составления календарного плана похода и решения разнообразных задач жизнеобеспечения и безопасности участников, т. е. для создания подробного тактического плана похода, картографический материал является условием необходимым, но недостаточным. Важна не только ландшафтная характеристика района, но также его климатическая, спортивно-техническая и другие характеристики. Источниками сведений о районе являются: учебники и учебные пособия, монографии и популярные издания по физической географии, климатологии, гляциологии и гидрологии; физико-географические обзоры отдельных районов, статьи и очерки в сборниках и альманахах ("Побежденные вершины", "Ветер странствий" и др.); обзорные статьи и описания маршрутов, фотоочерки и дневники путешествий в журнале "Турист"; книги серии "По родным просторам"; путеводители и туристские картосхемы; отчеты туристских групп о совершенных походах; непосредственная информация авторов этих отчетов в форме писем и бесед; консультации у людей, имеющих отношение к изучаемому району (работавших или работающих в этом районе).

Завершив работу по изучению района, следует оценить реальные возможности группы,

определить нитку маршрута и приступить к его детальной разработке.

РАЗРАБОТКА МАРШРУТА, ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТОЧНЫХ СРОКОВ ПРОВЕДЕНИЯ ПОХОДА (КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА ПОХОДА) И СОСТАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО ТАКТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Изучение района и подготовка картографического материала позволяют приступить к детальной разработке маршрута и календарного плана похода.

К началу работы над маршрутом необходимы предварительные данные тактического плана, основанные на оценке технико-тактических характеристик участков маршрута, таких, например, как скорость течения реки и уровень воды, заранее планируемое прохождение того или иного участка либо, наоборот, обнос препятствий; характер снежного покрова, наиболее типичный для данного района, участки, характеризующиеся лавинной опасностью; предполагаемое для планируемых сроков проведения похода состояние ледников - открытые или закрытые; состояние дорог, троп, мостов и т. п.

При разработке маршрута и календарного плана похода, при определении контрольных сроков прохождения маршрута необходимо параллельно работать над общим тактическим планом похода и планом обеспечения безопасности.

Полный тактический план похода включает несколько ответственных составных частей: календарный план похода, план обеспечения безопасности, технико-тактическое планирование прохождения сложных участков маршрута (включая планирование разведок, предварительной обработки маршрута и др.), план жизнеобеспечения (включая организацию забросок, акклиматизацию, медицинский контроль, реабилитационные мероприятия и отдых и т. д.). Полный тактический план может быть построен на основе тактической схемы маршрута, отходить от которой при проведении похода, изменять ее можно и нужно только в сторону упрощения, улучшения или тогда, когда к этому вынуждают очень серьезные обстоятельства, угрожающие жизни или здоровью участников похода.

Тактические рисунки схемы маршрута разнообразны: это может быть полностью линейный маршрут, линейно-кольцевой или полностью кольцевой. Размеры нелинейной части маршрута (кольца) оговорены классификационными требованиями. Достаточно подробный и интересный анализ тактических схем сделан П. И. Лукояновым и А. Е. Берманом, хотя этими авторами рассмотрены тактические схемы применительно к лыжным походам, эти схемы и рекомендации в полной мере могут быть использованы и "горняками", и пешеходами.

В водном туризме схема основной части маршрута, как правило, линейная. Специфика водного туризма такова, что туристы-водники могут пройти весь длительный и протяженный маршрут без забросок. Однако в наиболее сложных районах, прежде всего в высокогорных, а также в ненаселенных районах среднегорья, к основной, водной части маршрута очень часто добавляется и горно-пешеходная часть, необходимость которой диктуется подходом к началу водной части маршрута или же, наоборот, выходом из района похода к ближайшему населенному пункту, а также в случае волока на маршруте с двумя реками.

Далеко не все туристы-водники имеют специальную горную (альпинистскую или туристскую) подготовку, между тем путь подхода к маршруту или выхода с него может включать категорийные перевалы, ледники, снежники, участки скального рельефа. Не говоря уже о совершеннейшей необходимости иметь соответствующий опыт, хотелось бы лишь ограничиться рекомендацией: при включении горного участка в водный маршрут необходимо тактическую схему этого участка "проработать очень тщательно с консультантом-горняком", хорошо знающим этот район. Необходимо иметь в виду и планирование акклиматизации, и организацию челночных операций по переброске грузов, и вопросы топлива, и многое другое.

Тактические схемы "колесных" видов туризма - велосипедного и автомото - как правило, линейны, однако и в этих случаях необходимо просмотреть весь комплекс мероприятий, связанных с вопросами акклиматизации, жизнеобеспечения и обеспечения безопасности.

Завершающей задачей в разработке тактической схемы похода является решение вопроса о местах биваков и наиболее целесообразных местах организации дневок - после решения именно этой задачи на схеме маршрута появляются обозначения мест биваков и дневок, следовательно, маршрут готов к перенесению его в заявочные документы. (Фактически эта работа предопределяет составление календарного плана похода).

Организация биваков и дневок - важная составная часть тактики похода, так как в решении этих задач заложено обеспечение группы отдыхом, нормальным питанием, восстановлением. Очевидно, что с увеличением сложности похода усложняются и задачи как по выбору места бивака, так и по техническим проблемам его организации. Но также очевидно и то, что многолетняя техническая подготовка спортивной группы должна быть направлена не только на совершенствование техники движения и техники ориентирования, но и техники бивака. Места ночлегов и дневок, а следовательно и возможности обеспечить достаточный уровень комфорта и полноценного отдыха и питания, во многом определяются техничностью группы и соответствием бивачного снаряжения реальным условиям маршрута.

СОСТАВЛЕНИЕ ПЛАНА ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Планом обеспечения безопасности, относящимся уже непосредственно к маршруту похода, необходимо предусматривать по крайней мере следующие факторы: наличие объективных опасностей, характерных для района похода; техническую сложность участков маршрута,

требующую не только соответствующего уровня подготовки участников, но и обязательного применения специальных мер безопасности (организацию страховки, предварительную разведку препятствий, предварительную обработку маршрута, организацию наблюдения и т. п.); возможность заболевания или травмы участника, требующую особенной предусмотрительности при разработке нитки маршрута и запасных вариантов.

Основываясь на этих объективных и реально существующих факторах, группа обязана предусмотреть все мыслимые контрмеры.

Анализ объективных опасностей, характерных для района похода, технико-тактических вариантов прохождения технически сложных или объективно опасных участков маршрута, всегда существующей возможности заболевания участника или получения им серьезной травмы требует: тщательного подбора и комплектования специального снаряжения; оптимального планирования жизнеобеспечения участников похода; соответствия бивачного снаряжения реальным условиям маршрута; особой предусмотрительности при окончательном определении нитки маршрута и запасных вариантов, имея в виду наличие коротких и безопасных вариантов быстрого выхода (эвакуации) группы из района похода, с любой точки маршрута.

СОСТАВЛЕНИЕ КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА ПОХОДА

Определение на нитке маршрута мест биваков и дневков предопределяет составление календарного плана похода. Действительно, если маршрут разбит по дневным переходам и известны сроки начала похода и количество дневков, то календарный план похода практически готов. Важно, однако, выбирая места для организации ночлега, заботиться не только об их безопасности и удобстве, но и о реальной достижимости при планируемых дневных переходах. Важно также, предусматривая наиболее подходящие места для организации дневков, не забывать о разумных и обоснованных промежутках между дневками..

Календарным планом похода предусматриваются не только сроки начала и конца путешествия, не только протяженность и реальная продолжительность дневных переходов, но также запасные дни и контрольные сроки.

Запасные дни планируются прежде всего для компенсации потерь времени, связанных с меньшей, чем предусматривалось планом, реальной скоростью движения группы, а также на случай резкого ухудшения метеоусловий до уровня, когда движение группы не может осуществляться с сохранением гарантии обеспечения безопасности.

Определение контрольных сроков - задача простая, но ответственная: ошибка как в одну, так и в другую сторону весьма нежелательна. С одной стороны, такая ошибка может, привести к очень неприятным последствиям, вплоть до развертывания поисково-спасательных работ, а значит, и к неоправданным расходам, - тогда, когда все участники здоровы, но группа всего лишь "опаздывает" к контрольному сроку. С другой стороны, при большом "запасе прочности" в определении контрольных сроков группа может оказаться в тяжелом положении: она нуждается в помощи, но окажут ее лишь после истечения контрольного срока.

ОФОРМЛЕНИЕ ЗАЯВОЧНЫХ И МАРШРУТНЫХ ДОКУМЕНТОВ

Вопросам оформления заявочных и маршрутных документов, организации консультаций, а также важным направлениям работы МКК и КСС по профилактике несчастных случаев в туристских походах посвящено несколько брошюр с достаточно подробными методическими рекомендациями.

Форма заявочной и маршрутной книжек, сообщения в КСС и некоторых других документов, а также содержащиеся в них примечания и разъяснения, казалось бы, не оставляют никаких сомнений по вопросам "где, как и что" должно быть оформлено. Однако практика работы МКК и КСС свидетельствует об обратном: по тому, как оформляются документы, видно, что их составители - руководители туристских групп - не всегда четко представляют себе не только "где, как и что должно быть оформлено", но и "кому и зачем нужны эти подробности". И тогда появляются небрежные контрольные сроки, "рисунки на бересте" вместо схемы маршрута, а заполнение раздела заявочной книжки "Сложные участки маршрута и способы их преодоления" становится мучительным для тех руководителей, кто очень плохо готовился к походу.

Единые формы маршрутной документации (заявочная книжка, маршрутная книжка, сообщение начальнику КСС, контрольная записка и справка о зачете путешествия) были введены по всей стране и для всех организаций вне зависимости от их ведомственной принадлежности постановлением бюро Центрального совета по туризму и экскурсиям от 23.09.74. В методических рекомендациях "Единые формы маршрутной документации" с исчерпывающей полнотой изложен порядок и методика оформления этих документов. Руководитель похода не встретится с какими-либо трудностями, если предварительная работа по сетевому графику была выполнена с необходимой степенью полноты.

По всем неясным вопросам руководитель группы обращается за консультацией в МКК. "Этот раздел работы МКК любого звена можно назвать основным, так как от хорошо налаженной консультационной работы в значительной степени зависят успехи туристских походов" (См. Организация работы туристских маршрутно-квалификационных комиссий: Метод, рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1974, в которых изложены вопросы проведения консультаций для туристских групп).

Следует иметь в виду, что речь идет не о выпуске группы, а о тех консультациях, которые может получить руководитель еще в период подготовки к оформлению заявочной книжки, и по самому ее оформлению.

Полностью заполненная и соответствующим образом оформленная заявочная книжка подписывается руководителем группы, затем руководителем (или заместителем) организации, проводящей поход, подпись которого заверяется печатью этой организации.

Маршрутная книжка заполняется и оформляется в полном соответствии с заявочной книжкой, однако она не должна подписываться руководителем проводящей организации - его подпись и печать организации ставятся после того, как группа выпущена на маршрут, о чем соответствующие записи делаются как в заявочной книжке, так и в маршрутной. Именно с этими записями (особые указания группе, замечания МКК) должен познакомиться руководитель организации, чтобы быть, по крайней мере, уверенным в том, что группа действительно выпущена маршрутно-квалификационной комиссией. (Трудно исключить вариант, при котором группа, получив от МКК "нет", но имея подписанную и с печатью книжку, - не оформленную, конечно, так как нет в ней штампа МКК, но все-таки и с подписью, и с печатью, - пойдет по маршруту).

К сожалению, не только многие руководители походов, но и некоторые члены МКК либо не знают порядка оформления заявочных и маршрутных документов, либо игнорируют этот порядок; требуя от руководителя представления оформленной "до конца", т. е. с подписью руководителя организации и печатью, маршрутной книжки.

ВЫПУСК ГРУППЫ НА МАРШРУТ

Сроки представления заявочных документов (заявочная книжка, сопроводительное письмо проводящей организации, письменное разрешение на движение по территории заповедника, в случае если маршрут похода проходит по его территории, справки о зачете походов предыдущих категорий сложности, медицинские справки) определены правилами:

на совершение походов I-III к. с. документы представляются в МКК не позднее чем за месяц, по маршрутам IV- V к. с. - не позднее чем за 1,5 месяца до начала похода. (Для походов повышенной сложности - за 2 месяца) Если местная МКК (республиканская, областная, районная, совета ДСО) не имеет соответствующих заявляемой категории сложности полномочий, заявочные документы направляются в вышестоящую МКК с ходатайством нижестоящей (заполняются две заявочные книжки во всех случаях), но не позднее чем за месяц до начала похода.

К сожалению, в очень многих случаях при рассмотрении заявочных документов в "своей" МКК сроки их представления нарушаются. Нередки случаи, когда заявочные документы представляются за несколько дней до отъезда группы, когда о какой-либо контрольной проверке даже речи не может быть. Говорить в таких случаях о серьезной проверке готовности группы к походу не приходится.

При рассмотрении заявочных документов (очном или заочном - это определяется выпускающей МКК после предварительного рассмотрения заявочных документов и зависит от полноты материалов, сложности маршрута, опыта руководителя и участников) МКК назначает (или не назначает), группе контрольную проверку, о чем делается соответствующая запись в протоколе (в заявочной книжке - на с. 8). Записанные в протоколе рассмотрения заявочных документов особые указания группе переносятся в маршрутную книжку, где вместе с указанием сроков сдачи отчета о походе заверяются подписью председателя (заместителя председателя) и штампом МКК.

Все это - при благоприятном исходе рассмотрения документов, когда члены МКК согласны с заявляемым маршрутом, календарным планом, соответствием опыта руководителя и участников и т. п. А если нет? Материалы возвращаются с замечаниями, рекомендациями, дополнительными требованиями на доработку. Вот почему соблюдение сроков представления заявочных материалов, оговоренных Правилами, прежде всего в интересах самой группы.

СООБЩЕНИЕ НАЧАЛЬНИКУ КСС

Сообщение начальнику КСС по форме № 6 ТУР (См. Единые формы маршрутной документации: Метод, рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1976) представляется в МКК вместе с заявочными материалами и, в случае положительного решения о выпуске группы, дополняется текстом особых указаний группе, заверяется подписью председателя и штампом МКК и направляется начальнику территориальной (соответствующего совета по туризму и экскурсиям) КСС либо в копиях в КСС или КСО, в ведении которых находятся районы, по территории которых проходит маршрут группы.

Сообщение отправляется не позднее чем за 10 дней до выезда группы к месту начала маршрута заказным письмом с уведомлением о вручении.

КОНТРОЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ГРУППЫ НА МЕСТНОСТИ

Если, по мнению МКК, группе назначается контрольная проверка на местности, то назначается и проверяющий, и круг тех вопросов, на которые ему следует обратить особое внимание. В этом случае группа прибывает в установленный срок в назначенное место в полном составе вместе с тренером, имея при себе заявочную книжку и все необходимое для проверки снаряжения.

Имеются подробные методические рекомендации по организации и проведению контрольной проверки группы, подготовленные М. Д. Каценельсоном на материале многолетнего опыта ленинградской туристской организации, брошюра В. Н. Григорьева, полностью посвященная

проверке туристских групп, готовящихся к водным походам, а также методические рекомендации по организации профилактической работы КСС.

ПОСТАНОВКА ГРУППЫ НА УЧЕТ В КСС

В соответствии с инструктивным письмом Центрального совета по туризму и экскурсиям от 13 июля 1976 г. "О порядке постановки на учет туристских групп в КСС" (См. Официальные документы по туристской контрольно-спасательной службе. М.: ЦРИБ "Турист", 1981) сообщение начальнику КСС по форме № 6 ТУР является постановкой группы на учет. Однако, если активная часть маршрута начинается из пункта дислокации КСС (КСО), то группа обязана в полном составе явиться в КСС для проверки и постановки на учет. В этом случае телеграфное сообщение о начале активной части маршрута направляется в КСС, на территории которой заканчивается поход, а не в КСС, куда было направлено сообщение.

Таким образом, процедура постановки группы на учет контрольно-спасательной службы и проста, и понятна. Поскольку, однако, контрольно-спасательные службы были созданы в некоторых районах, на территории которых нет необходимости ставить группы на учет (например, в Белоруссии), то некоторые из этих КСС берут на себя обязанность постановки на учет своих же групп, выезжающих в другие районы. В этом случае процедура постановки на учет в соответствии с вышеуказанным инструктивным письмом Центрального совета по туризму и экскурсиям сохраняется, но к ней добавляется еще и постановка на учет в своей КСС. При этом работники КСС вместе с КСО по видам туризма берут на себя (вместо МКК) организацию контрольных проверок, проверяют заявочные и маршрутные документы (дополнительно к проверке их МКК), иногда пополняют существующие Правила и инструкции дополнительными инструкциями, контролируют прохождение группой маршрута.

В этих случаях группа, прошедшая МКК и получившая разрешение на поход, должна планировать еще и постановку на учет в своей КСС.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПОХОДА И ЕГО МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В сетевом графике все этапы третьего раздела работы по организации похода и его материально-техническому обеспечению, представленные последовательной цепочкой, в зависимости от цели и задач похода, выбранного района и многих других обстоятельств и условий могут, в отличие от двух предыдущих разделов работы, особенно второго, не сохранять показанную на рис. 1 последовательность, однако содержание раздела при этом не изменится.

ПОДГОТОВКА ПОСТАНОВЛЯЮЩЕЙ ДОКУМЕНТАЦИИ И ФИНАНСИРОВАНИЕ ПОХОДА

В соответствии с Правилами (п. 2.1.1) самостоятельные туристские походы и путешествия могут быть организованы и проведены коллективами физической культуры предприятий, колхозов, совхозов, организаций, учреждений, учебных заведений, общеобразовательных школ и внешкольных учреждений, оздоровительными туристско-спортивными лагерями, туристскими базами и туристскими комплексами, спортивными и туристскими клубами, советами по туризму и экскурсиям, советами добровольных спортивных обществ, ведомственными физкультурными организациями, комитетами по физической культуре и спорту. Если планируемый поход внесен в календарный план спортивных мероприятий совета коллектива физкультуры или спортклуба предприятия, организации, учреждения, совета по туризму и экскурсиям, совета ДСО профсоюзов и т. п., то в этом случае все остальные вопросы решаются в определенной последовательности. Однако вопрос о финансировании туристских походов до сих пор не имеет четких определений.

В соответствии с постановлением Секретариата ВЦСПС и коллегии Спорткомитета СССР от 1 ноября 1982 года "О мерах по дальнейшему совершенствованию массового самостоятельного туризма" финансирование советов по туризму и экскурсиям на развитие массового самостоятельного туризма, в том числе на работу по обеспечению безопасности походов и путешествий, проведение массовых туристских мероприятий (слетов и соревнований), подготовку и повышение квалификации туристских общественных кадров, пропаганду туризма, осуществляется советами профсоюзов.

В системе подготовки и повышения квалификации туристских общественных кадров по программам средней и высшей туристской и инструкторской подготовки туристские походы осуществляются в форме учебных походов. Советы имеют право финансировать и туристские экспедиции при условии, что такие экспедиции своевременно были внесены в календарный план мероприятий.

Вопрос о проведении советами по туризму и экскурсиям спортивных походов (т. е. походов вне плана подготовки туристских общественных кадров) до сих пор не имеет определенного документального решения, однако и каких-либо документов, запрещающих советам организацию спортивных походов, также нет.

Советы ДСО профсоюзов имеют право организовывать, проводить и финансировать спортивные походы, внесенные в календарный план мероприятий. Основанием для принятия такого решения может быть план подготовки спортсменов высших разрядов, план подготовки тренеров-общественников по туризму, участие команд в первенствах (чемпионатах) по спортивному туризму и т. п.

Профсоюзные организации могут оказывать финансовую помощь туристским группам из средств, запланированных на спортивно-массовую работу.

ВЫБОР И ПОДГОТОВКА СНАРЯЖЕНИЯ

Работа по подготовке к походу средств материально-технического обеспечения начинается с выбора и подготовки снаряжения (П-2). Составление перечня необходимого снаряжения - общественного и личного, бивачного, специального (страховочного), средств передвижения - это первый, точнее предварительный этап работы. В целом же подбор, изготовление и испытание различных видов снаряжения - сложный раздел работы. Показанный на схеме сетевого графика (рис. 1) под номером П-2, этот раздел работы, разумеется, не может быть завершен в столь короткие сроки. Важно на начальном этапе иметь ясное представление о том, какое снаряжение и в каких количествах группе понадобится. В дальнейшем, по мере изготовления, получения в прокат или покупки снаряжения группа проводит его испытание, подгонку, ремонт, сочетая, например, испытание снаряжения с проведением тренировок по совершенствованию специальной технической подготовки - техники движения и страховки, техники бивака и техники ориентирования.

Вопросам подбора и использования туристского снаряжения, а также и туристским самоделкам посвящена обширная методическая литература (см. Список рекомендуемой литературы). Нет поэтому необходимости останавливаться на конкретных примерах этой работы. Следует лишь заметить, что проводить испытания того или иного вида снаряжения непосредственно в походе можно лишь в тех случаях, когда это является целью похода и когда испытываемое снаряжение специально взято в поход для решения конкретных научно-технических задач. Во всех остальных случаях испытание снаряжения, в том числе бивачного, вспомогательного (предназначенного для обеспечения организации наблюдений), не говоря уже о страховочном снаряжении и средствах передвижения, должно быть тщательно проведено задолго до выезда группы в район похода.

ПОДГОТОВКА ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ И МЕДИКАМЕНТОВ

Успешное решение спортивных и других задач туристского похода при обеспечении безопасности и достижении максимального оздоровительного эффекта возможно лишь при условии поддержания высокой физической работоспособности организма на протяжении всего похода. Главным фактором успешного восстановления работоспособности - и физической, и умственной - является сбалансированное питание.

Сбалансированное питание - это правильное, удовлетворяющее потребности организма соотношение веществ, обеспечивающих не только жизнедеятельность организма и сохранение устойчивого равновесия внутренней среды (гомеостаз), но и высокую работоспособность. Важно не только верное соотношение основных компонентов питания - белков, жиров и углеводов, но также и обязательное наличие в пище минеральных веществ, в том числе и микроэлементов, витаминов и других биологически активных веществ.

Организация рационального, сбалансированного питания и оптимального водно-солевого режима - не очень простая задача даже в домашних условиях. Сложность ее, вполне естественно, возрастает при подготовке и проведении многодневных путешествий в труднодоступных, малонаселенных районах, в условиях высокогорья, при низких температурах районов Крайнего Севера.

Оптимальные нормы (или физиологические нормы) расхода продуктов питания известны. Так, например, средняя норма продуктов питания на одного человека в сутки составляет 800-1000 г в виде сухих или практически сухих продуктов. При правильном соотношении всех необходимых компонентов это количество позволяет получить от 3200 до 4000 ккал, что соответствует энергозатратам организма в условиях туристского похода при средней и выше средней интенсивности нагрузок, и обеспечить необходимый уровень потребления минеральных и биологически активных органических веществ.

Методическая и справочная литература по вопросам питания вообще и по организации питания в туристских походах достаточно обширна. В Приложениях II собраны проверенные и рекомендуемые опытными туристами рационы питания. Необходимо особо отметить, что путь, по которому идут некоторые туристские группы, достигая максимального облегчения рюкзака за счет неоправданного снижения рационов питания, является не только малоперспективным, но и не соответствующим цели туризма - достижению максимального оздоровительного эффекта. Уменьшение веса рюкзака - задача важная прежде всего потому, что более легкий (при прочих равных условиях) рюкзак обеспечивает подвижность - скорость, чистоту выполнения ответственных технических приемов, экономию ходового времени, которое может быть рационально использовано для решения познавательных задач, и организацию полноценного отдыха участников похода и т. п. Снижение веса рюкзака без уменьшения требуемого уровня питания возможно прежде всего за счет уменьшения веса самих продуктов питания (их максимальное обезвоживание, наиболее эффективные соотношения компонентов питания, уменьшение веса тары); использования дополнительных средств транспортировки груза (например, применение в лыжных походах саночек); организации забросок продуктов питания, топлива, снаряжения; облегчения веса снаряжения за счет использования более легких материалов и т. п.

Организации доврачебной медицинской помощи в походе также посвящена достаточно обширная методическая литература. В Приложении III приведены рекомендуемые для комплектования походной медицинской аптечки медикаменты по их целевому назначению. Все эти медикаменты применялись на маршрутах туристских походов. Разумеется, приведенный

список далеко не исчерпывает возможности фармакологии. С другой стороны, вовсе не имеется в виду, что все названные здесь медикаменты обязательно должны быть включены в аптечку: необходимо, пользуясь консультацией врача (особенно имеющего опыт участия в туристских походах), подобрать в зависимости от сложности предполагаемого похода необходимые фармакологические препараты.

ОФОРМЛЕНИЕ ПРОЕЗДНЫХ ДОКУМЕНТОВ

В число задач, относящихся к разделу ИП-6 этапа организации и подготовки похода, необходимо включить следующие:

переписка с дирекцией заповедника, если маршрут похода хотя бы частично проходит по его территории; оформление командировочных удостоверений на участников похода, если группа командировается проводящей организацией; своевременное оформление заказа на проездные - железнодорожные, авиационные - билеты; своевременное оформление пропусков в погранзону, если маршрут похода хотя бы частично проходит через такую зону.

Руководителю группы (члену группы, ответственному за оформление проездных документов) необходимо очень четко знать сроки бронирования и своевременно оформлять и представлять необходимые документы.

При получении авиабилетов необходимы паспорта участников похода, что не всегда удобно. При групповых заявках на авиабилеты к письму-заявке на авиабилеты необходимо приложить список с указанием фамилии, имени и отчества каждого участника и всех его паспортных данных. Список заверяется подписью руководителя и печатью проводящей организации и готовится в таком количестве экземпляров, которое соответствует числу посадок в самолеты.

При отправке авиабагажа с пересадкой во избежание возможных недоразумений группа должна проконтролировать выгрузку и погрузку багажа. При пересадке со сменой аэропорта багаж следует получить, самостоятельно перевезти его в другой аэропорт и сдать на погрузку.

ОТЪЕЗД ГРУППЫ В РАЙОН ПОХОДА

Последние дни перед отъездом требуют предельной собранности и аккуратности в работе, так как в любом случае, как бы тщательно ни выполнялись все предыдущие разделы, дел остается много: упаковка груза, перевозка и сдача багажа, упаковка рюкзаков, - и ничто не должно быть забыто. Необходима очень тщательная упаковка груза. Должна быть заказана (например, в трансгентстве) машина, перевезен и сдан багаж, проверены и уложены все проездные, маршрутные и личные документы (паспорта, командировочные удостоверения).

При упаковке грузов необходимо сначала составить список (каждому участнику) всего того, что должно быть уложено в рюкзак: от одежды, обуви, личного и общественного снаряжения, продуктов питания до фонарика, фотопленок, сухого топлива и булавок. По мере укладки упаковываемые вещи из списка вычеркиваются.

Заблаговременный проезд на вокзал или в аэропорт - тоже важный момент (достаточно случаев опозданий, забытых билетов или вещей в практике туристских групп).

При переезде каждый должен точно знать, за что он отвечает: за какие грузы, за какие дела (заказ транспорта для переезда из одного аэропорта или вокзала в другой, за отправку телеграмм, сдачу груза в камеру хранения и т. п.). Высокая дисциплина группы при переезде столь же важна, как и на маршруте.

После прибытия в конечный пункт в случае дислокации в нем КСС группа в полном составе должна явиться в КСС для постановки на учет.

Необходимо заблаговременно предусмотреть организацию питания на маршруте следования в район похода.

Перед выходом на маршрут по всем поименованным в маршрутной книжке адресам должны быть даны контрольные телеграммы о выходе на активную часть маршрута. При этом должны быть указаны фамилия руководителя, город (область, край, республика), от которого группа заявлена, а также номер маршрутной книжки.

При переезде (особенно при перелете) в пункт начала маршрута могут произойти не предусмотренные группой задержки. Могут быть и незапланированные задержки с организацией забросок транспортом (машиной, вертолетом и т. п.). При неучтенных запасными днями задержках надо очень тщательно взвесить все варианты и обоснованно пересмотреть календарный план похода. Если необходима его корректировка, то она должна быть сделана. Об этом сообщается телеграммами в выпускающую и проводящую организации, а также в контрольно-спасательные службы района начала и района конца маршрута.

С выходом группы на активную часть маршрута этапы организации и подготовки похода завершаются - начинается этап его проведения.

Туризм в целом и его составная часть - самостоятельный туризм быстро развиваются. Совершенствуются формы и методы работы, аппарат туризма. Спортивный туризм прошел большой путь исканий. Не удивительно, если упомянутые в настоящих рекомендациях руководящие документы вскоре после выхода брошюры будут даны в новой редакции.

Изменяется стиль работы, требующий применения научных методов организации труда. Совершенствуется спортивная классификация туризма - его разрядные требования, классификация маршрута, уточняются дозировки нагрузок, повышаются требования к медицинскому контролю участников спортивных туристских походов, разрабатываются

контрольные нормативы по проверке физической, технической, психологической подготовленности туристских групп к маршрутам.

Постановлением Секретариата ВЦСПС от 9 сентября 1985 года (№ 18-153) внесены изменения в Положение о порядке обеспечения спортивной формой, специальной обувью и спортивным инвентарем спортсменов ДСО профсоюзов. Приведенный в Приложении IV список туристского инвентаря включен отныне в общий список наименований предметов спортивного имущества, которое может закупаться, храниться и которым могут пользоваться туристы, занимающиеся в коллективах физкультуры, спортивных клубах, а также спортсмены и тренеры сборных команд советов ДСО профсоюзов.

Совершенствуются и Правила организации и проведения самостоятельных туристских походов и путешествий на территории СССР, и положения об общественных органах, осуществляющих руководство работой по самостоятельному туризму. Но при этом во всем многообразии туристской деятельности туристский поход был и остается главным видом туристской работы. Поэтому совершенствование форм и методов организации, подготовки, проведения и подведения итогов спортивного похода является делом важным и первостепенным.

Приложение

1

(Постановление коллегии Центрального совета по туризму и экскурсиям и президиума Всесоюзного совета добровольных спортивных обществ профсоюзов от 26.12.85 № 26-53/47-27)

СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ САМОДЕЯТЕЛЬНЫХ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ И ПУТЕШЕСТВИЙ

Пешеходный туризм

1	Кольский полуостров.	с 1 июня до 30 сентября
2	Архангельская область. Коми АССР	с 1 июня до 30 сентября
3	Карелия	с 15 мая до 15 ноября
4	Ленинградская и Вологодская области	с 1 мая до 15 ноября
5	Средняя равнинная часть Европейской территории СССР	с 15 апреля до 15 ноября
6	Южная равнинная часть Европейской территории СССР	круглогодично
7	Карпаты	с 15 апреля до 15 ноября
8	Крым	с 1 марта до 30 ноября
9	Кавказ Западный	с 15 мая до 30 сентября
10	Кавказ Восточный	с 15 мая до 30 сентября
11	Закавказье	с 1 мая до 31 октября
12	Урал Полярный	с 15 июня до 31 августа
13	Урал Приполярный	с 1 июня до 15 сентября
14	Урал Северный	с 15 мая до 30 сентября
15	Урал Средний и Южный	с 1 мая до 15 октября
16	Западно-Сибирская низменность	с 15 мая до 15 сентября
17	Пустынные и полупустынные районы Средней Азии	с 1 октября до 31 мая
18	Тянь-Шань Западный	с 1 мая до 31 октября
19	Алтай (высокогорная часть)	с 15 мая до 15 сентября с 15 июня до 15 сентября
20	Кузнецкий Алатау, Саяны Западные и Восточные	с 1 мая до 30 сентября
21	Таймыр, плато Путорана	с 1 июня до 15 сентября
22	Красноярский край (остальные районы)	с 1 мая до 31 октября
23	Прибайкалье, Забайкалье	с 15 мая до 30 сентября
24	Хребты Кодар и Удокан	с 1 июня до 15 сентября
25	Становой хребет, Алданское нагорье	с 1 июня до 30 сентября
26	Хребты Верхоянский, Черского, Сунтар-Хаята	с 1 июня до 31 августа
27	Якутия (остальные районы)	с 1 мая до 30 сентября

28	Хабаровский край: северные районы южные районы	с 1 июня до 30 сентября с 1 мая до 15 октября
29	Приморье	с 1 мая до 15 ноября
30	Камчатка	с 15 мая до 30 сентября
31	Сахалинская область. Курильские острова	с 15 мая до 31 октября
32	Магаданская область, Чукотка	с. 1 июня до 31 августа

Лыжный туризм

1	Кольский полуостров (горные массивы)	с 1 января до 30 апреля с 10 февраля до 10 апреля
2	Архангельская область	с 1 января до 15 мая
3	Карелия, Ленинградская и Вологодская области	с 1 ноября до 10 апреля
4	Средняя равнинная часть .Европейской территории СССР	с 1 декабря до 31 марта
5	Карпаты Закавказье: Азербайджанская ССР	с 15 декабря до 31 марта с 1 декабря до 15 марта
6	Армянская ССР Грузинская ССР	с 1 января до 15 апреля с 1 января до 1 марта
7	Урал Полярный	с 20 января до 10 мая
8	Урал Приполярный	с 20 января до 30 апреля
9	Урал Северный	с 1 ноября до 31 марта
10	Урал Средний	с 1 декабря до 31 марта
11	Урал Южный	с 1 ноября до 31 марта
12	Западно-Сибирская низменность	с 1 ноября до 31 марта
13	Алтай (высокогорная часть)	с 1 ноября до 10 марта с 20 января до 10 марта
14	Кузнецкий Алатау	с 1 ноября до 31 марта
15	Саяны Западные	ноябрь, с 1 февраля до 10 марта
16	Саяны Восточные	с 15 января до 20 марта
17	Таймыр, плато Путорана	с 1 февраля до 31 мая
18	Красноярский край (остальные районы)	с 1 ноября до 31 марта
19	Прибайкалье, Забайкалье	ноябрь, с 1 февраля до 31 марта
20	Хребты Кодар и Удокан Якутия: северные районы	ноябрь, с 1 февраля до 31 марта с 1 февраля до 30 апреля
21	центральные и южные районы	с 1 октября до 30 ноября, с 1 февраля до 30 апреля
22	Приморье: северные районы центральные и южные районы	ноябрь, с 1 февраля до 31 марта с 1 декабря до 31 марта
23	Чукотка	с 1 февраля до 15 мая
24	Камчатка	с 1 января до 15 мая
25	Сахалинская область. Курильские острова	с 1 ноября до 30 апреля

Горный туризм

1	Кавказ Западный, Центральный, Восточный	с 15 мая до 30 сентября
---	---	-------------------------

2	Памиро-Алай (Фанские горы, Гиссарский хребет. Матча, Алайский хребет, Дугоба)	с 15 мая до 30 сентября
3	Памир	с 1 июня до 30 сентября
4	Тянь-Шань Западный	с 1 мая до 31 октября
5	Тянь-Шань Северный	с 15 мая до 30 сентября
6	Тянь-Шань Центральный (хребты Терский, Алатау, Куйлю, Акшийрак)	с 1 июня до 30 сентября
7	Тянь-Шань Центральный (восточная часть)	с 15 июня до 15 сентября
8	Алтай	с 15 июня до 15 сентября
9	Джунгарский Алатау	с 1 июня до 30 сентября

Водный туризм

1	Кольский полуостров, Архангельская область. Коми АССР	с 1 июня до 30 сентября
2	Карелия	с 15 мая до 30 сентября
3	Остальные районы Европейской территории СССР	с 15 апреля до 30 ноября
4	Кавказ	с 1 апреля до 31 мая, с 1 сентября до 30 ноября
5	Урал	с 1 июня до 30 сентября
6	Западная Сибирь Горная Шория	с 1 мая до 30 сентября
7	Алтай	с 1 мая до 30 сентября
8	Саяны	с 15 мая до 30 сентября
9	Север Красноярского края	с 1 июля до 31 августа
10	Памир, Памиро-Алай, Тянь-Шань	май, с 20 августа до 31 октября
11	Восточный Казахстан	с 15 апреля до 31 октября.
12	Прибайкалье, Забайкалье	с 15 мая до 30 сентября
13	Восточная Сибирь, Дальний Восток	с 15 мая до 30 сентября

При проведении походов и путешествий в другие сроки, если на то нет специальных ограничений и запрещений, к туристским группам предъявляются дополнительные повышенные требования, предусмотренные пунктом 2.2.14 Правил организации и проведения самостоятельных туристских походов и путешествий на территории СССР.

Приложение

II-1.

СРЕДНЯЯ СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ (формула сбалансированного питания взрослых по А. А. Покровскому)

Пищевое вещество	Суточная потребность (в г)	Пищевое вещество	Суточная потребность
Вода	1750-2200	Жиры (в г)	80-100
Общая калорийность (в ккал)	3000	в том числе: полиненасыщенные жирные кислоты	3-6
		холестерин	0,3-0,6
		фосфолипиды	5
Белки	80-100	Минеральные вещества (в г): всего	20

Незаменимые аминокислоты:	21-31	в том числе:	
триптофен	1	кальций	0,8-1,0
лейцин	4-6	фосфор	1,0-1,5
изолейцин	3-4	натрий	4,0-6,0
валин	4	калий	2,5-5,0
треонин	2-3	хлориды	5,0-7,0
лизин	3-5	магний	0,3-0,5
метионин	2-4	железо	0,015
фенилаланин	2-4	Витамины (в мг)	
Заменимые аминокислоты	49-51	всего	1200
Всего аминокислот	70-82	в том числе:	
Углеводы	400-500	С	70-100
в том числе:		В ₁	1,5-2,0
крахмал	400-450	В ₂	2,0-2,5
сахар	50-100	РР	15-25
балластные вещества (клетчатка и пектин)	25	В ₃	5-10
		А	1,5-2,5
органические кислоты (лимонная, молочная и др.)	2	В ₆	5-10
		В ₁₂	2-3
		Н	0,15-0,3
		холин	500-1000
		Р	25
		В ₉	0,1-0,5
		Е	10-30
		К	2

Приложение

II-2

РАЦИОН ПИТАНИЯ ДЛЯ СЛОЖНОГО ТУРИСТСКОГО ПУТЕШЕСТВИЯ

Наименование продуктов	Вес, г	Калорийность, ккал	Состав		
			белки	жиры	углеводы
Молочные продукты (130 г)					
Масло сливочное	20	147	1,0	15,8	0,1
Масло растительное	20	176	-	19,0	-
Сыр	50	172	6,9	13,5	1,7
Молоко сухое	35	168	1,9	3,8	12,0
Яичный порошок	5	26	2,5	1,7	-
Мясные и рыбные продукты (255 г)					

Свинина нежирная сублимированная	35	168	28 5, 6	5, 6	-
Сублимированные фарш, карбонат или рулет	35	182	27 5	7, 5	-
Колбаса сырокопченая	25	105	5, 0	9, 0	-
Колбаса варенокопченая	25	75	6, 8	5, 2	-
Мясо тушеное консервированное	50	113	7, 5	8, 5	0,7
Паштет печеночный	25	76	3, 9	6, 3	0,3
Рыба консервированная жареная в масле	20	125	0, 8	12 5	0,3
Рыба в томате консервированная	25	29	3, 2	1, 3	0,9
Вобла, кильки	15	34	6, 5	0, 7	-
Крупы, концентраты (160 г)					
Толокно	10	40	1, 3	0, 6	6,1
Манная крупа	25	80	2, 5	0, 2	17,0
Пшено, рис	10	33	0, 8	0, 2	6,5
Овсяная крупа	10	32	0, 8	0, 2	6,5
Гречневая крупа	15	48	1, 3	0, 3	10,0
Перловая крупа	10	32	0, 8	0, 2	6,5
Вермишель, лапша или макароны	15	51	1, 5	0, 3	11,5
Картофельная крупка	15	38	0, 3	-	9,0
Суп гороховый с копченостями	15	48	2, 2	1, 5	6,0
Супы (концентраты россыпью)	35	98	4, 5	3, 0	13,0
Сладкое и напитки (370 г)					
Сахар	17 5	708	-	-	173,4
Халва	30	160	4, 8	7, 8	13,5
Конфеты	40	150	-	-	36,0
Кофе, какао	10	41	2, 0	1, 8	3,8
Кисель компот	50	147	1		33,5

			9		
Орехи с изюмом	30	142	5 2,	0 9,	12,0
Чай, клюквенный экстракт, лимонная кислота	15	-	-		-
Глюкоза с витаминами	20	81	-	-	19,8
Хлеб (сухари) (150 г)					
Сухари черные	70	220	0 6,	9 0,	45,2
Сухари белые	30	106	2 3,	5 0,	22,0
Вафли, сушки, галеты, печенье	50	215	5 7,	1 4,	35,1
Специи (35 г)					
Соль	15	-	-	-	-
Лук, чеснок	10	-	-	-	-
Перец, лавровый лист, томатная паста и т. п.	10	-	-	-	-
Итого	1100	4150	5 15	4 14	500
Соотношение компонентов			0 1,	9 0,	3,2

Приложение

II-3

(а)

Рацион для горных походов (подходы и акклиматизация)

Наименование продуктов	Вес, г	Калорийность, ккал	Состав, г		
			белки	жиры	углеводы
Сухари	150	460	11	2	96
Галеты	50	180	63	-	34,4
Мясо тушеное	70	130	12	9	0,5
Колбаса твердого копчения	30	150	5	15	-
Консервы мясные	35	120	3	3	20
Грудинка	15	85	1,5	7,7	-
Сыр	20	60	4	5	0,6
Молоко сухое	25	120	7	6	9
Крупы, супы и т. д.	185	575	18	3,6	110
Сахар	180	720	-	-	180
Конфеты, витамины	10	40	-	--	10
Чай	15	-	-	-	-
Кофе	5	-	-	-	-
Соль	15	-	-	-	-
Масло топленое	20	160	-	20	-
Масло растительное	5	40	-	5	-
Сухофрукты	25	70	0,8	-	15

Орехи	15	155	2	10	1,5
Лук, чеснок	20	50	0,7	--	3
Специи	2	-	-	-	-
Томат-паста, соусы	20	15	0,2	-	2
Бульонные кубики	5	10	10	0,6	-
Итого	927	3140	71,5	90	482
Соотношение компонентов			0,8	1,0	5,4

Приложение II-3 (6)
РАЦИОН ДЛЯ ГОРНЫХ ПОХОДОВ (высотная часть маршрута)

Наименование продуктов	Вес, г	Калорийность, ккал	Состав		
			белки	жиры	углеводы
Сухари	100	310	7,7	1,3	64
Галеты	50	180	6,3	-	34,4
Мясо сублимированное	40	190	25,0	8,0	-
Колбаса твердого копчения	40	175	8,0	15,0	-
Сало, грудинка и т. д.	15	110	0,8	10,3	-
Сыр	15	50	3,2	3,6	0,4
Яичный порошок	10	60	5,0	3,5	-
Молоко сухое или сливки	40	200	11,0	10,0	14,4
Творог сублимированный	30	70	5,0	5,0	1,0
Крупы, супы, сублимированный картофель	160	515	16,0	3,0	69,0
Сахар	200	810	-	-	200,0
Шоколад	10	60	0,5	3,5	5,0
Витамины	0,5	-	-	-	-
Чай	15	-	-	-	-
Кофе	5	-	-	-	-
Соль	15	-	-	-	-
Масло топленое	20	175	-	19,0	-
Фруктовый экстракт, сухофрукты	20	50	0,6	-	15,0
Орехи	10	60	1,5	6,0	1,0
Бульонные кубики	20	40	3,0	3,0	0,3
Лук, чеснок, специи	15	10	3,8	0,5	-
Итого	830	3065	97	92	405
Соотношение компонентов			1,0	0,9	4,2

Приложение II-4
РАЦИОН ДЛЯ СЛОЖНЫХ ВОДНЫХ ПОХОДОВ

Наименование продуктов	Вес, г	Калорийность, ккал	Состав		
			белки	жиры	углеводы
Сухари	200	612	14,6	2,7	127,0
Галеты	50	180	6,3		34,0

Сахар	150	585	18,6	3,7	150,0
Крупы	180	600	5,0	2,0	115,0
Супы	30	110	-	19,0	18,0
Масло топленое	20	175	-	19,0	-
Мясо сублимированное	40	190	22,0	7,0	-
Колбаса с-к*	17	82	2,5	5,0	-
или сало шпиг	17	130	0,3	15,3	-
или сыр	17	57	13,3	5,0	-
Молоко сухое	25	120	7,0	6,0	9,0
Бульонные кубики Лук, чеснок	5 20	10 50	2,0 0,7.	-	3,0
Чай	15	-	--	-	--
Соль	15	-	-	-	-
Итого	80	3117	101,7	60,0	493

Примечание. Итоговое количество рассчитано в таблице с учетом колбасы.

Приложение

II-5

(а)

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ (суточный рацион на одного человека)

№ п/п	Наименование продукта	Энергетическая характеристика и содержание основных компонентов в 100 г продукта				Энергетическая характеристика и содержание основных компонентов (оптимальном) в данном количестве продукта				
		Энергетическая характеристика, ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Оптимальное количество, г	Энергетическая характеристика, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
			Соотношение: растительные / животные	Соотношение: растительные / животные	Соотношение: крахмал / сахар			Соотношение: растительные / животные	Соотношение: растительные / животные	Соотношение: крахмал / сахар
1	Молоко сухое	440	-	-	-	50	220	-	-	-
			33,2	15,0	42,8			16,6	7,5	21,4
2	Говядина тушеная	254	-	-	-	100	254	-	-	-
			24,8	16,5	-			24,8	16,5	-
3	Свинина мясная	400	-	-	-	50	200	-	-	-
			23,0	35,0	-			11,	17,5	-
4	Ветчина	365	-	-	-	25	91	-	-	-
			14,4	33,0	-			3,6	8,2	-
5	Колбаса полукопченая	370	-	-	-	50	185	-	-	-
			13,5	35,0	-			6,7	17,5	-
6	Масло сливочное или шпиг свиной	768	-	-	-	25	192	-	-	-
			-	82,0	-			-	20,5	-
7	Масло растительно	800	-	85,4	-	10	80	-	8,5	-
			-	-	-			-	-	-

	е или маргарин									
8	Сало, перетопленное с луком	480	2,5	-	6,0	10	48	0,2	-	0,6
			-	47,0	3,2			-	4,7	0,3
9	Крупы разные	330	10,0	2,0	65,0	100	330	10,0	2,0	65,0
			-	-	-			-	-	-
10	Макаронные изделия	336	9,3	0,8	70,9	80	269	7,2	0,6	63,0
			-	-	-			-	-	-
11	Фасоль или горох	310	19,7	2,1	51,2	25	77	4,9	0,5	12,6
			-	-	-			-	-	-
12	Сыр российский (и др. разновидности)	380	-	-	-	25	95	-	-	-
			21,0	30,0	2,5			5,2	7,5	0,6
13	Сухари черные	330	8,4	1,6	70,0	100	330	8,4	1,6	70,0
			-	-	-			-	-	-
14	Сухари белые	340	10,6	1,5	70,0	25	85	2,6	0,4	17,5
			-	-	-			-	-	-
15	Печенье столовое	420	12,0	-	45,0	25	105	3,0	-	11,2
			-	14,6	13,4			-	3,6	6,7
16	Мука	330	10,0	-	70,0	10	33	1,0	-	7,0
			-	-	-			-	-	-
17	Яичный порошок	500	-	-	-	20	100	-	-	-
			43,0	36,8	-			8,6	7,3	-
18	Сахар	390	-	-	-	100	390	-	-	-
			-	-	95,5			-	-	95,5
19	Халва или шоколад	538	14,1	28,6	-	25	134	1,7	3,5	-
			5,8	37,0	46,0			0,7	4,6	11,5
20	Сухофрукты и чернослив	120	-	-	-	35	40	-	-	-
			-	-	30,0			-	-	10,5
21	Рыба (сушеная, вяленая)	180	-	-	-	30	54	-	-	-
			32,0	-	-			9,2	-	-
22	Картофель сушеный	350	5,0	-	75,0	20	70	1,0	-	15,0
			-	-	-			-	-	-
23	Овощи сушеные					10				
24	Лук, чеснок					15				
25	Специи					10				
26	Соль					10				
27	Чай, кофе					15				

Всего					1000	3382	39,0	17,1	262,0
							86,9	115,4	140,0

Приложение

II-5

(6)

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ КОМПОНЕНТОВ ПИТАНИЯ В СУТОЧНОМ РАЦИОНЕ

Основные компоненты питания	Разновидности основных компонентов	Содержания в суточном рационе, г	Процентное содержание компонентов в суточном рационе питания		
			Разновидности компонентов, %	Основные компоненты (распределение в рационе), %	Усвояемые части основного компонента (распределение в рационе), %
Белки	Растительного происхождения	39,0	31,0		
	Животного происхождения	86,9	69,0	17,0	19,1
	Всего	125,9	100,0		
Жиры	Растительного происхождения	17,1	12,9		
	Животного происхождения	115,4	87,1	17,9	20,0
	Всего	132,5	100,0		
Углеводы	Крахмал	262,0	65,2		
	Сахар	140,0	34,8		
	Клетчатка и пектины	80,0	-	65,1	60,9
	Всего	482,0			
	В том числе только усвояемые углеводы	402,0	100,0		
Всего				100,0	100,0

Приложение

III

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫБОРУ МЕДИКАМЕНТОВ ДЛЯ КОМПЛЕКТОВАНИЯ ПОХОДНОЙ АПТЕЧКИ

Назначение (показание)	Наименование медикамента. вещества, инструмента	Единица измерения	Количество	Примечания
1. Перевязочный материал				
При травмах, ссадинах, ранах, ожогах, отморожениях	Бинты марлевые	шт.	7-8	Узкие, средние, широкие
	Бинт эластичный	шт.	2	
	Вата	г	100	
	Лейкопластырь	уп.	2	Узкий и широкий
	Лейкопластырь бактерицидный	шт.	4	
II. Другие медикаменты аптечки скорой помощи				
	Настойка йода	фл.	1	Можно заменить ампулами (1 уп., в ней 10 ампул)

	Зелень бриллиантовая, раствор	фл.	1	
	Фуруропласт	фл.	1	
	Спирт этиловый	л	0,3- 0,5	
	Синтомицина линимент	уп.	1	
	Мазь от отморожения	уп.	1	
	Мазь Вишневского	уп.	1	
Аналгезирующие, жаропонижающие, противовоспалительные средства	Амидопирин	уп.	3-5	При головных болях, невралгиях, миозитах, мигренях
	Пиркофен	уп.	3-5	
	Пенталгин	уп.	3-5	Аналгетик и жаропонижающее средство
	Анальгин	уп.	3-5	
Сердечно-сосудистые средства и спазмолитики	Капли Зеленина	фл.	1	
	Корвалол	фл.	1	
	Кардиовален	фл.	1	
	Валидол	уп.	2	
	Но-шпа	уп.	1	В упаковке - 100 таблеток. При спазмах желудка и кишечника
	Баралгин	уп.	2	То же, а также почечная и печеночная колика
	Аллохол	уп.	1	То же, в упаковке - 50 таблеток
	Спирт нашатырный	фл.	1	Или упаковка ампул
Противомикробные препараты	Фурацилин	уп.	2	
	Энтеросептол	уп.	2	
Прочие медикаменты аптечки "скорой помощи"	Сунареф - мазь	фл.	1	
	Капли "Дента"	фл.	1	Или зубные капли
III. Основная аптечка				
Сердечно-сосудистые средства	Адреналин	амп.	5	
	Кофеин (в амп.)	амп.	10	
	Кофеин	уп,	10	
Аналгетики, жаропонижающие и противовоспалительные средства	Ацетилсалициловая кислота (аспирин)	уп.	3-5	

	Аскофен	уп.	3-5	
	Седалгин	уп.	3-5	
	Глаувент	уп.	2	Противокашлевое ненаркотическое средство
	Промедол	амп.	5	
Антибиотики и противомикробные препараты	Левомецетии	уп.	3	
	Олететрин	уп.	3	
	Эритромицин	уп.	4	
	Линкомицин	уп.	4	
	Фталазол	уп.	4	
В том числе - группа сульфаниламидов	Сульфадиметоксин	уп.	4	Препарат длительного действия. Показания: пневмония, острые респираторные заболевания, отит, раневая инфекция
	Сульфадимезин	уп.	2	При пневмонии, сепсисе, дизентерии
	Этазол	уп.	4	То же
Прочие медикаменты основной аптечки	Фенолфталеин	уп.	2	Слабительное
	Альбуцид	амп.	2-3	При конъюнктивитах
	Борный спирт	фл.	1	При воспалении наружного слухового прохода (отит)
	Нафтизин	фл.	1	
	Перманганат калия	уп.	1	Для приготовления дезинфицирующих растворов (промывание желудка при отравлениях)
	Карболен	уп.	I	Активированный уголь для промывания желудка при отравлениях
	Винилин (бальзам Шостаковского)	фл.	1	Наружное - при фурункулезе, гнойных ранах, ожогах, отморожениях и воспалительных заболеваниях

	Бекарбон	уп.	2	Для полоскания горла
	Димедрол	уп.	2	
	Элениум	уп.	2	
	Пластырь горчичный или перцовый	шт.	4	
	Мазь тетрациклиновая	туб.	1	
	Мазь гидрокортизоновая	туб.	1	
	Глюконат кальция	уп.	20	Для пополнения содержания кальция в организме
	Венорутон	туб.	1	При мышечных болях, растяжениях и т. п.
	Тепароид	туб.	1	
	Тальк	уп.	1	Для массажа
IV. Витамины и адаптогены				
Витаминные препараты и адаптогены для регулярного приема	Поливитамины	уп.	1	
	Аэровит	уп.	3	
	Ундевит	уп.	3	
	Кальция пангамат (витамин В15)	уп.	2	
	Токоферол ацетат (витамин Е)	уп.	1	
	Дибазол	уп.	3	
	Сапорал	уп.	2	
	Бемитил	г	50	
Витаминные препараты, адаптогены и другие вещества для приготовления витаминно-адаптогенных смесей и использования некоторых из них в лечебных целях	Аскорбиновая кислота (витамин С)	г	50	Для приготовления двух смесей: 8 гХ2
	Оротат калия	уп.	4	10 табл.Х2 (2 уп.)
	Панаягин	уп.	4	20 табл.Х2(4 уп.)
	Экстракт элеутерококка	фл.	5-6	50 г (к смеси № 2)
	Метионин	уп.	5	25 табл.Х2 (5уп.)
	Лимонная кислота	г	50	8гХ2

	Глютаминовая кислота-	г	25	4гХ2
	Глицерофосфат кальция	г	25	6гХ2
	Пантокрин	г	50	50 г (к смеси № 1)
	Глюкоза	л	400	по 200 г
	Холоссас	!	200	200 г (к смеси № 1)
	Сироп алоэ с железом	г	200	200 г (к смеси № 2) Кроме того в каждую смесь добавляют по 200 г сахара

V. Инструменты и приборы

	Ножницы	шт.	1	
	Пипетка глазная	шт.	2	
	Шприцы одноразовые	шт.	5-10	
	Термометр медицинский	шт.	1	
	Тонومتر мембранный	шт.	1	Для измерения артериального давления крови
	Фонендоскоп	шт.	1	
	Динамометр кистевой	шт.	1	Для выполнения антропометрических измерений
	Спирометр портативный			
	Лента мерная ("метр")	шт.	1	

Приложение

IV

(из постановления Секретариата ВЦСПС от 9 сентября 1985 г. № 18-153)
СПИСОК НАИМЕНОВАНИЙ ПРЕДМЕТОВ СПОРТИВНОГО ИМУЩЕСТВА

Наименование	Срок носки (годности) при выдаче на длительный период
Туризм	
Ботинки туристские	Все спортивное имущество по туризму выдается только на период проведения походов, путешествий, слетов, соревнований и учебных мероприятий
Веревка альпинистская (основная и вспомогательная)	
Жилет спасательный	
Зонд лавинный	
Карабин альпинистский	
Компас	
Костюм штормовой (куртка, брюки)	
Кошки альпинистские	
Костровое снаряжение	

Крепления лыжные
Крючья скальные, ледовые, шлямбурные, фирновые
Ледоруб
Лопата лавинная
Лыжи туристские с палками
Мешок спальный
Молоток скальный
Набор емкостей для приготовления пищи
Палатка туристская
Печка переносная разборная
Пояс страховочный
Примус походный
Приспособления для поиска в лавине
Рюкзак
Шнур лавинный

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Спортивные задачи похода и обеспечение безопасности его участников

Безопасность путешествий на плотах: Метод: рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1984.
 Винокуров В. К., Левин А. С., Мартынов И. А. Безопасность в альпинизме. М.: ФиС, 1983.
 Гранильщиков Ю. В. От 1А до 3Б. - "Ветер странствий". М.: ФиС, 1976. Вып. 11.

Кропф Ф. А. Спасательные работы в горах. М.: Профиздат, 1975.

Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. М.: ФиС, 1981.

Методические рекомендации по обеспечению безопасности лыжных путешествий. М.: ЦРИБ "Турист", 1980.

Методические рекомендации по организации горного путешествия. М.: ЦРИБ "Турист", 1979.

Методические рекомендации по организации профилактической работы КСС. М.: ЦРИБ "Турист", 1977.

Обеспечение безопасности в водных путешествиях: Метод, рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1976.

Основы безопасности в пешем походе: Метод, рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1983.

Перечень классифицированных туристских маршрутов на 1986-1988 годы. М.: ЦРИБ "Турист", 1986.

Разбор несчастных случаев в туризме: Метод, рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1983.

Спортивная классификация туристских путешествий: Метод, рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1975.

Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. Изд. 2-е. М.: ФиС, 1983.

Комплектование и подготовка туристской группы к спортивному походу

Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: ФиС, 1978.

Аркин Я. Г., Вариксоо А., Захаров П. П., Тятте Я. Горный туризм. Таллин: Ээсти Раамат, 1981.

Аулик И. В. Как определить тренированность спортсмена. М.: ФиС, 1977.

Бубэ Х., Фэк Г., Штюблер Х., Трогш Ф. Тесты в спортивной практике. М.: ФиС, 1968.

Гигиена и самоконтроль туриста: Метод, рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1980.

Готовцев П. И., Дубровский В. И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. М.: ФиС, 1980.

Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы М.: ФиС, 1981.

Марищук В. Л., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А. Серова Л. К. Методики психодиагностики в спорте. М.: Просвещение 1984

Медицинский справочник тренера/ Сост. В. А. Геселевич. М.: ФиС, 1976.

Методические рекомендации по круглогодичной подготовке туриста-водника М.: ЦРИБ "Турист", 1982.

Методические рекомендации по подготовке туристов-лыжников. М., ЦРИБ "Турист", 1979.

Памятка руководителю туристского путешествия по комплектованию туристских групп: Метод,

рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1978.

Переправы вброд через водные преграды: Метод, рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1984.

Подготовка и проведение учебных мероприятий по обучению туристских общественных кадров: Метод, рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1980.

Подготовка туристов-водников: Метод, рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист" 1975.

Подготовка туристских общественных кадров: Положение, учебные планы и программы. М.: ЦРИБ "Турист", 1982.

Правила организации и проведения самостоятельных туристских походов и путешествий на территории СССР. М.: ЦРИБ "Турист", 1984.

Спутник альпиниста. М.: ФиС, 1970.

Спутник туриста. Изд. 3-е. М.: ФиС, 1969.

Теория и методика физического воспитания. Под общ. ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. М.: ФиС, 1976.

Турист: Сб. М.: ФиС, 1974.

Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1985.

Физическая подготовка туристов-пешеходников: Метод, рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1979.

Подготовка маршрута (маршрутная работа группы)

Берман А. Е. Путешествия на лыжах. М.: ФиС, 1968.

Единые формы маршрутной документации: Метод, рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1976.

Лукоянов П. И. Зимние спортивные походы. М.: ФиС, 1979.

Методические рекомендации по проведению горных туристских походов. М.: ЦРИБ "Турист", 1977.

Методические рекомендации по проверке готовности туристской группы к путешествию. М.: ЦРИБ "Турист", 1977.

Методические рекомендации по проверке туристских групп, отправляющихся в водные походы. М.: ЦРИБ "Турист", 1981.

Организация работы маршрутно-квалификационных комиссий Федерации туризма. М.: ЦРИБ "Турист", 1980.

Организация работы туристских маршрутно-квалификационных комиссий: Метод, рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1974.

Официальные документы по туристской контрольно-спасательной службе. М.: ЦРИБ "Турист", 1981.

Структура и организация работы маршрутно-квалификационных комиссий: Метод, рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1976.

Организация похода и его материально-техническое обеспечение

Использование снаряжения в горных походах: Метод, рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1981.

Калихман А. Д., Колчевников М. Ю. Спортивные походы на плотах. М.: ФиС, 1985.

Карманный справочник туриста/Сост. Ю. А. Штюрмер. М.: Профиздат, 1982.

Кузьмин Е.М. Туристу-лыжнику: Медико-гигиенические аспекты. Петрозаводск: Карелия, 1983.

Луговьер Д. А. Туризм и фотография. М.: Профиздат, 1984.

Методические рекомендации по подготовке отчетов о самостоятельных туристских путешествиях. М.: ЦРИБ "Турист", 1977.

Методические рекомендации по проведению водных путешествий. М.: ЦРИБ "Турист", 1980.

Методические рекомендации по эксплуатации, ремонту и хранению туристского снаряжения. М.: ЦРИБ "Турист", 1981.

Петровский К. С., Ванханен В. Д. Гигиена питания. М.: Медицина, 1982.

Питание в туристском путешествии: Метод, рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1975.

Скурихин И. М., Шатерников В. А. Как правильно питаться. М.: Легкая и пищевая промышленность, 1983.

Следопыт: Библиотека туриста. М.: ФиС, 1976.

Туристское лагерное снаряжение: Метод. - рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист", 1981.

Туристское снаряжение. М.: Профиздат, 1968.

Хубер Г. Альпинизм сегодня. Пер. с нем. М.: ФиС, 1980.

Штюрмер Ю.А. Четвертая грань туризма. М.: Профиздат, 1984.

Сканирование и обработка текста: Mike ([Клуб туристов "Московская застава"](#)), 2005.