

Подготовка лыжного похода 1-2 к.с. обучающихся

Емелин В.А., г. Архангельск,
ГБОУ «ДДЮТ» РРЦ детско-юношеского туризма
в Архангельской области,
педагог-организатор, e-mail: turizm@pionerov.ru

(Слайд №4) Лыжный туристический маршрут – это туристско-спортивное мероприятие, в котором спортивная туристическая группа проходит спортивный туристический маршрут на лыжах по определённой нитке маршрута, преодолевая локальные и протяжённые препятствия из чего выходит категория маршрута.

(Слайд №5) Основная часть лыжного маршрута должна быть линейной или кольцевой, одно кольцо протяжённостью не менее 75% от нормативной для соответствующей категории (степени) сложности любого спортивного туристского маршрута.

Маршруты должны быть как правило непрерывными и без пребывания в населённом пункте без необходимости более одного дня.

Повторное прохождение участка местности на одном спортивном маршруте при определении протяженности этого маршрута не учитывается. Если же радиальный выход сделан по кольцевому маршруту, тогда засчитывается весь километраж радиального выхода.

Разрешенное снижение продолжительности походов 1, 2, 3 к.с. на 2 дня, 4, 5 к.с. на 3 дня, 6 к.с. на 4 дня, 1,2,3 ст. с. на 2 дня.

(Слайд №6) Для лыжных туристских маршрутов характерны следующие категорийные препятствия: перевалы, вершины, траверсы хребтов, каньоны, ледопады – замерзшие водопады на руслах рек, наледи и участки припайного льда, с трещинами, разводьями и полями торошения, труднопроходимые участки леса, тундры, открытые арктические пространства.

Так же в зависимости от сложности маршрута (горный маршрут), может быть сокращена его протяжённость.

При увеличении количества категорийных перевалов протяженность маршрута может быть сокращён, но не более чем на 25% от нормативного.

Для сильно пересеченной местности (многочисленные перепады высот: подъемы и спуски; элементы рельефа, затрудняющие прямолинейное движение) полученный результат умножается на коэффициент 1,2.

Допускается замена второго препятствия 3Б к.т. горного маршрута на два препятствия (второе и третье) 3А к.т.

(Слайд №7) Требования к группе участников похода.

Руководитель похода должен иметь опыт участия в походе заявленной категории сложности и руководство походом предыдущей категории сложности в том же виде туризма.

Участник похода должен иметь опыт прохождения похода ниже на одну категорию сложности.

При наличии 6 и более человек в группе в походах 2 – 5 к.с. треть участников похода могут иметь опыт на 2 категории ниже заявленной. (в походе 2 к.с. степенной поход в любом виде туризма).

Участником похода так же может стать спортсмен проходивший подобный маршрут в другом виде туризма.

*Требования по возрасту могут быть снижены на один год, если ребёнок имеет специальную туристическую подготовку (занимается в кружке, секции и т.д.).

Для детской туристической группы наличие заместителя руководителя группы обязательно. Его наличие отмечается в маршрутной книжке/листе.

(Слайд №8) Далее обратимся к опыту лыжного туризма в Архангельской области.

Архангельская область находится на севере Европейской части страны. И снежный покров залегает у нас до 200 дней в году. Поэтому лыжный туризм как любительский, так и спортивный развит в области достаточно хорошо.

Самыми популярными, как и в других видах туризма остаются походы выходного дня. Следующими по количеству заявок идут категорийные походы. В меньшей степени туристы интересуются степенными походами.

(Слайд №9) Походы выходного дня и подготовка к ним.

Поход выходного дня наиболее массовый и доступный вид туристического похода. Продолжительность: 1 – 3 дня. Километраж: до 30 км. Количество человек в группе: не менее 6.

В такой группе при такой продолжительности и дальности маршрута, можно проверить снаряжение, отработать отдельные приёмы действия группы в чрезвычайных ситуациях, сплотить коллектив и подготовить к более сложным и продолжительным походам.

Но даже в условиях похода выходного дня не стоит забывать о безопасности.

В группе обязательно наличие руководителя и заместителя руководителя похода старше 18 лет. Поход нужно регистрировать в МЧС. Только соблюдая подобные предосторожности стоит отправляться даже на самый простой маршрут. Потому что от чрезвычайных ситуаций в зимнем лесу не застрахован никто.

(Слайд №10) Ещё одним важным аспектом в подготовке лыжного похода является подборка личного и группового снаряжения.

Вот примерный список необходимой экипировки и снаряжения.

Личное снаряжение: лыжи, палки, лыжные ботинки, гамашы / или лесные лыжи с тросиковыми креплениями и туристические ботинки, бахилы, рюкзак, спальник, коврик, КЛМН, ТЕПЛАЯ КУРТКА, запасные носки, запасные рукавицы/перчатки, балаклава, термобельё.

Список можно продолжать долго. Главное, что нужно отметить, хоть все и подбирают комплект одежды под себя, но основные приёмы сохранения тепла не меняются. Нижний слой одежды должен отводить влагу от тела. Средний слой должен защищать от холода. Верхний слой не должен продуваться (по возможности) и пропускать снег и влагу внутрь. Нужна мембранная одежда с современным утеплителем. Обувь не должна быть узкой, в ботинок должна свободно входить нога с двойным носком. Для защиты лица при морозах нужна балаклава или бафф. Для защиты рук нужно иметь запас рукавиц и перчаток, которые неминуемо будут намочать в течении ходового дня, что приводит к замерзанию пальцев и обморожению.

Туристы лыжники передвигаются под рюкзаком в лёгкой куртке (анорак + флисовая кофта), так как при активном передвижении на лыжах под рюкзаком выделяется достаточное количество тепла. Но на привалах, чтобы сохранить тепло сверху нужно надевать теплую куртку.

По поводу лыж ботинок и креплений можно спорить много. Единственное что не вызывает споров это лыжные палки, которые почти не изменились с советских времен. Основа металлическая трубка, остриё и широкое пластиковое кольцо, чтобы палка не проваливалась в мягкий снег.

Для походов выходного дня и не сложных степенных маршрутов можно использовать беговые лыжи с лыжными ботинками. Но пластиковые лыжи нужно обрабатывать мазью держания или лыжи должны быть с насечками. Сверху на ботинки нужно надевать бахилы, чтобы защитить ноги от попадания снега (Лыжник может проваливаться в свежий снег и по колено, и по пояс) и от промокания.

Для категорийных походов по пересечённой местности всё же нужно использовать специальные лыжи. Горные с насечками или камусом, деревянные широкие туристические лыжи.

Крепления: полужёсткие или скитур.

Для начинающих туристов лучше всего подойдут деревянные лыжи. Дешёвые, неприхотливые, нет отдачи, относительно лёгкие. А полужёсткие крепления позволят использовать в походе уже имеющуюся трекинговую обувь.

Разобравшись с личным снаряжением, можно переходить к групповому снаряжению.

Пила, топор, котлы, костровое оборудование, еда, термоса, ремнабор, аптечка, зимняя палатка с печкой, волокуши, страховочные системы, веревки, каски, «железо», снежные лопаты, лавинная лента и т.д.

Большая часть снаряжения туристов от вида туризма не меняется. Но есть для лыжного туризма можно сказать жизненно-важные вещи. Например термос.

К снегу и низким температурам зимой прибавляется ещё короткий световой день или вообще полярна ночь. Световой день – это время активного передвижения на маршруте. По этой причине многие группы ходят без обеда. Его заменяет перекус с чаем и калорийной пищей.

Особое внимание можно уделить рем набору, где появляются запасные крепления, сверло, саморезы, отвёртки, железные носки и прочие приспособления для ремонта лыж, палок и креплений.

Основные поломки, которые случаются в лыжном походе.

Гнутся и ломаются лыжные палки, рвутся темляки, теряются кольца. Для ремонта необходимы: пассатижи, запасные кольца, стропа, проволока, скотч/изолента.

Вырываются и ломаются части креплений, перетираются и теряются стропы с пружинами. Для ремонта необходимы: сверло, запасные саморезы, отвертка, запасные крепления, стропа, запасные пружины.

Ломаются и расслаиваются лыжи. В идеале в ремнаборе иметь запасную короткую лыжу. Для ремонта потребуется: пила, клей, саморезы, металлические носки для замены отломанного носка лыжи, скотч и изобретательность.

Рвутся бахилы, одежда, палатки, спальники. Для ремонта необходимы: нитки, иголки, капроновая нить, застёжка липучка, застёжка молния, заплатки.

(Слайд №11) Зимняя палатка с печкой. В некоторых случаях в лыжных походах применяется так называемая ночёвка «по холодному», когда туристы спят в палатке без печки. Но такие акции человеческой стойкости не очень применимы в походах с детьми. Они требуют более дорогой экипировки. При частых холодных ночёвках снаряжение туриста постепенно отсыревает и начинает терять свои теплоизоляционные свойства.

Поэтому тёплые ночёвки с печкой просто необходимы для поддержания снаряжения в сухости. Зимние палатки обычно используют 2-3 слойные большие (на всю группу) шатры или палубочки.

Место для палатки в тайге выбирается ровное без валежника, защищённое от ветра, по дальше от сухих и трухлявых деревьев (что бы обеспечить безопасность при сильном ветре или снегопаде). Когда место выбрано, участники начинают вытаптывать место под палатку, приминая снег лыжами. Размер вытапываемой поверхности должен быть хотя бы на метр шире палатки, для установки лыж и палок в качестве опоры. Когда площадка готова участники уходят заниматься бивуачными работами. А снег на морозе схватывается и превращается в наст. Сверху на снег раньше набрасывали большое количество лапника, для создания прослойки между снегом и дном палатки. Но такой варварский метод не везде можно реализовать и естественно сильно вредит природе. Для дополнительной теплоизоляции участники зимних походов, проживающие в палатке, берут с собой дополнительный коврик толщиной не менее 1,5 см.

Есть два варианта как укладывать коврики. Первый – (подсмотрен у туристов из Мурманской области) укладывать на снег ковры, потом устанавливать палатку. Второй – установить палатку и после укладывать на дно коврики. Если ковриков на дне палатки уже достаточно, их устанавливают вдоль стенки палатки, для защиты от ветра и конденсата.

(Слайд №12) Для размещения вещей в палатке по периметру навязываются веревки. Если палатка шатровая, то дополнительным местом для сушки вещей является центральный шест (так называемое «потное дерево»). Шест вырубается на месте (сосна или ель), главное качество шеста – наличие большого количества сучков. Дополнительно к шесту крепится конструкция из 3х – 4х лыжных палок, создавая подвесной каркас под крышей палатки (чем выше, тем теплее воздух, прогреваемый печкой), на котором можно дополнительно размещать сырые вещи.

(Слайд №13) Печей сейчас на рынке великое множество. Но печи для походов должны соответствовать двум важным условиям – быть компактными и лёгкими. Поэтому объём таких печек обычно не превышает 0,01 м³. Вес варьируется от 1,6 до 6 кг. Изготавливают их из нержавеющей стали и титана. Целые и складные. Трубы к печкам так же отличаются. Есть листовые трубы, которые можно скрутить в небольшой рулон и формованные, состоящие из нескольких сегментов. Походные печи можно разделить на две группы это стоячие печи (которые ставятся на ножки), под них нужно придумывать опору отражающую тепло или изолирующую печь от снега (например, подложить поленья под палатку в месте установки печки), иначе за ночь снег вытает и печь опустится ниже пола палатки или вообще завалится на бок. Вторая группа печей подвесная. Крепятся такие печи непосредственно к палатке и висят в воздухе. К таким печам нужно особое внимание и качественная установка опор палатки. Для подвесной и для стоячей печи рекомендуется делать дополнительную фиксацию трубы растяжками. Это особенно важно при сильном ветре в непогоду.

Между тканью палатки, тканью тента и трубой нужна прослойка в виде металлического листа 20 на 20 см с отверстием равным диаметру трубы. Как правило он идёт в комплекте с зимней палаткой.

Печка, как и труба, сделана из тонкого листового металла, обладает сильной тягой, большая часть тепла улетает в трубу, печка быстро нагревается, отдаёт тепло и быстро остывает.

Для более продолжительной работы печи, можно использовать топливные брекеты. Но этот способ больше подходит для экспедиций чем для походов. На практике применяется система ночного дежурства у печки. Вечером группа заготавливает мешок мелких дров для печки и перед отбоем начинает её топить. В зависимости от количества участников группы дежурство проходит от 45 минут до 1 часа. Печка за это время может полностью прогореть два – три раза. И этот момент нельзя упустить, потому что проще подкинуть ещё дров, чем растапливать печь заново. Дрова для печки целесообразно вынимать из мешка и просушивать у печки перед использованием. Дежурный следит не только за самой печкой, но и за вещами, расположенными вокруг неё, чтобы они не испортились от случайного соприкосновения с печкой и не случилось задымления или пожара. В арсенале ночного дежурного в зимней палатке есть ещё одно устройство – отдушина, расположенная на крыше шатра. Она помогает выводить лишнюю влагу из палатки и задымление.

(Слайд №14) Ещё одна неотъемлемая часть большинства лыжных походов – это волокуши, которые позволяют везти объёмные вещи (палатка, печка, дрова) не на себе, а волоком. Это очень важно, так как зимняя палатка уже после первой ночёвки покрывается конденсатом и становится тяжелее.

В волокушах могут транспортироваться так называемые «трюльники» с «конденсатниками». В зимних ночёвках в палатке, часто не используются индивидуальные спальники. А используются спальники на 3-4х человек. Для этого два теплых спальника состегиваются или сшиваются вместе. Сверху на «трюльник» одевается «конденсатник» – это может быть два сшитых между друг другом тонких летних спальника. Это защищает трюльник от отсыревания.

В конце темы снаряжения хочется добавить, что и меню в лыжном походе должно быть более калорийным чем в пешем походе. Причина всё та же – большие потери калорий через тепло.

(Слайд №15) Состав группы.

Самый лучший способ понять кого брать в категорийные лыжные походы – это контрольные выходы, ПВД и степенные походы. Дополнительным положительным фактором является опыт участниках в категорийных походах в других видах туризма. Это означает что дух участника похода силён, физическая подготовка на уровне, выносливость присутствует.

Но фактор холодостойкости никто не отменял. И если человек не готов круглый день находиться на улице и в перспективе мёрзнуть под перевалом, пока не провешены веревки и т.п., то наверно в категорийные лыжные походы ему ещё рано или они в принципе не для него.

Поэтому повторяю. Не категорийные походы – это лучший способ для тренировки группы и отбора участников будущего похода.

Лыжный туризм подразумевает, как это не удивительно, передвижение на лыжах, поэтому традиционно им увлекаются в районах, где много снега и лыжная подготовка входит в школьную программу. К сожалению, с нововведениями в образовании тренировки на лыжах в школе проходят очень редко. Климатические нормы для занятий сейчас очень жёсткие и занятия часто отменяют. Поэтому дети, которые целенаправленно не занимаются лыжной подготовкой очень плохо передвигаются на лыжах. Спуски и подъёмы на горках тоже вызывают большие проблемы.

Исходя из вышесказанного нужно проводить больше тренировок по лыжной подготовке не только в рамках походов, но и в рамках занятий. Если для дистанций нужно учить детей бегать коньком, для походов большее внимание нужно уделять классике. При этом главная физическая нагрузка у участников группы происходит во время «тропёжки». Поэтому тренировки лучше проводить по целине, а не по лыжне. Нужно учить детей ходить в группе, тропя по очереди. Так что бы каждый участник смог выдерживать хотя бы 10 минут «тропёжки», после чего происходит замена. Так же в подобных тренировках важно учиться сохранять курс движения. Это важно особенно при движении по болотам по азимуту. Кратчайшее расстояние между двумя точками – прямая. Соблюдая курсовую устойчивость члены группы экономят силы.

Ещё одной важной частью тренировок должны стать горки. А точнее спуски и подъём по рыхлому снегу с рюкзаком. Без тренировок детям трудно сразу же привыкнуть к движению на лыжах под нагрузкой. Как группироваться, как тормозить, как держать равновесие с грузом за спиной.

Кроме техники движения на лыжах, важно отрабатывать движение через различные препятствия, чтобы группа быстро и слаженно могла действовать в походе. Участники похода должны понимать, как и когда пользоваться лавинной лентой, как проходить лавиноопасный склон, снежный мост и т.д.. Порой без предварительных тренировок в походе в горах будут возникать проблемы с надеванием кошек при движении по фирну. И подъём или спуск будет затягиваться из-за постоянных остановок на час или на два. Поэтому повторение, мать учения. Когда действия доведены до автоматизма, не будет лишних внештатных ситуаций, а мелкие происшествия смогут решать участники похода самостоятельно без вашего участия.

(Слайд №16) Как я уже сказал выше ПВД подготавливают туристов к более сложным маршрутам.

Для отработки навыков и подготовки к категорийным походам, обучающиеся туристских объединений Архангельской области регулярно принимают участие в соревнованиях «Беломорская лыжня» и «Таёжный экстрим», где участникам нужно пройти кросс-поход выполняя задания, связанные с лыжным туризмом, ночевать в палатке и многое другое.

(Слайд №17) Ещё одной особенностью организации походов по лыжному туризму в Архангельской области является большое количество рыбацких, охотничьих, сенокосных изб, а также туристских приютов, где может одновременно размещаться большая туристская группа.

Классический лыжный маршрут 1 к.с. в Приморском районе Архангельской области называется «Северная тайга». На протяжении всего маршрута стоят туристские приюты, позволяющие организовать тёплую ночёвку и просушку вещей. Это позволяет облегчить первый категорийный поход для юных туристов и повысить безопасность группы даже в лютые крещенские морозы.

Благодаря такому маршруту как «Северная тайга» большинство туристов-лыжников минуют этап степенных походов и сразу же принимают участие в категорийном походе.

Лыжные походы 2 и 3 к.с. туристские группы из Архангельской области традиционно проходят в Мурманской области в Хибинах. Некоторые группы выбирают другое направление – Полярный Урал.

Эти два района сильно отличаются, и подготовка к проведению походов в этих районах разнится.

Как минимум в Хибинах можно найти дрова и топить печь, на Полярном Урале с дровами напряжёнка, поэтому поход проходит с холодными ночёвками, еду готовить нужно на мультитопливных горелках (значит нужен запас топлива). В Хибинах снег более рыхлый, большая лавинная опасность. Полярный Урал – это сильные ветра и плотный наст.

Если разбирать временной период походов в Архангельской области, то первые походы выходного дня приходятся на конец ноября – начало декабря. Походы 1 к.с. проходят в новогодние праздники и вплоть до февраля. Походы 2 и 3 к.с. приурочены к весенним каникулам и проходят с конца марта до середины апреля.

В любом случае для категорийных походов в горах требуется дополнительное снаряжение. Веревки, каски, страховочные системы, кошки, спусковые устройства, средства противолавинной безопасности и т.п. Поскольку большая часть препятствий связана с крутыми подъёмами и спусками или пересечением опасных участков (тонкий лёд, снежный мост и т.п.).

(Слайд №18) Лыжные походы являются достаточно экстремальными, об этом говорят частые случаи гибели людей под лавинами в горах. Но как правило все подобные случаи, горестная история которых идёт ещё с советских времён, являются следствием халатного отношения в разработке маршрута, быстрого изменения погоды и неоправданного риска.

Если соблюдать все правила безопасности, мониторить погоду, хорошо прорабатывать маршрут (иметь запасные маршруты, аварийные выходы, резервные дни), то ничего критичного не случится.

Но конечно же от всего застрахованным быть невозможно. А особенно от погоды, которая в горах может меняться очень быстро, а непогода может затягиваться на долго. Что же делать в такой ситуации?

Сильный ветер и пурга – на открытых пространствах и на подходах к перевалам. Такая погода не даёт возможности для дальнейшего движения. Идти по приборам опасно. Такую погоду нужно

пережить или, если вы находитесь в долине, продолжить движение в зоне леса. На открытом пространстве вас может просто сдуть, сбить с ног, от ветра можно получить переохлаждение и обморожение. Если нет защитных очков, можно повредить глаза. Поэтому остаётся только ставить лагерь. В горах снега выпадает достаточно много. Можно делать снежные укрытия (полярный урал) или снежную стенку (Хибины). Снежное укрытие представляет собой большую яму (землянку), выкопанную в снегу. Крыша укрытия делается по ширине немного меньше длины лыж. Они составляют основу каркаса крыши. Сверху на лыжи укладывают тент от палатки и присыпают слоем снега. Такие укрытия обычно делаются на малую группу (2 – 3 человека). Внутри создаются достаточно комфортные условия сравнимые с ночёвкой по холодному.

Не в коем случае нельзя делить группу. Пережить непогоду нужно на месте и вместе. Один раз группу застала подобная непогода на перевале. Они пол дня и ночь держали палатку изнутри. Когда два смельчака задумали сходить вниз за помощью. У них просто улетел рюкзак в неизвестном направлении, и они сразу же бросили эту затею. По этой же причине между отдельными убежищами или частями лагеря нужно провешивать веревку, что бы выходящие наружу участники группы не потерялись в пурге и не ушли от лагеря.

Другую опасность представляют продолжительные снегопады. В таком случае горы «закрываются» из-за лавинной опасности. Остаётся только ждать улучшения погоды или делать подход по низине если переход был запланирован. Когда погода наладится не стоит сразу же ломиться в горы. Поскольку, как только выйдет солнце и начнёт пригревать, сразу со всех сторон начинают ухать мини-лавины, происходит сход снега. Для безопасности самое главное не гнаться за заявленной категорией даже если вы не сможете пройти поход 2 к.с. вы в любом случае побываете в горах и хорошо проведёте время.

Ввиду перечисленных опасностей меняется и способы выбора места, и способы установки палатки. В условиях верховых ночёвок, когда вокруг нет деревьев, а лавинная опасность и угроза сильного ветра возрастает в разы, Палатку нужно дополнительно защитить. Для этого нужно искать место для установки палатки более скрупулёзно. Например: между угрожающим вам лавиноопасным склоном и палаткой должна быть преграда – большой камень, холм и т.п. От сильного ветра палатку необходимо окапывать. И одновременно с выкапыванием ямы выстраивать снежную стенку вокруг палатки. Эти приёмы защитят вас от ветра при условии большого и плотного снежного покрова.

При продолжительном снегопаде так же необходимо периодически стряхивать снег с палатки. При условии тёплой весны в горах, большое количество снега налипает на палатку. Ветер его не сдувает. Такая погода может привести к заваливанию палатки, а в худшем случае смерти участников похода, оставшихся заблокированными в спальниках под толщей снега.

Самым частым ЧП в лыжных походах из года в год являются обморожения щёк, ушей, пальцев ног и рук. Для предотвращения обморожения щёк и ушей нужно научить участников похода следить друг за другом и сообщать о признаках обморожения. Для того что бы не морозить уши, нужно как минимум не носить серёжки в поход. Для защиты рук от обморожения нужно иметь запас рукавиц и перчаток. Рабочие перчатки не равно тёплые это нужно детям объяснять. В течении дня от пота и снега рукавицы и перчатки отсыревают и их необходимо заменять, чтобы сохранять теплоизоляционные свойства. Для защиты ног, в первую очередь нужна правильная обувь, об этом я говорил выше. Так же помогут утеплённые бахилы и запас сменных носков. Потому как ноги тоже потеют и если влага не отводится в ботинке, то греть он тоже не будет. Что бы не допускать перегрева участников похода, нужно им объяснить, что идти под рюкзаком тепло, поэтому можно одеваться легко (термобельё, флисовый комплект, анорак) при длительных остановках сверху надевается тёплая куртка, шапка и т.п.. Это позволит защитить участников как от перегрева, так и от переохлаждения. Так же можно использовать принцип многослойности, когда у вас есть куча тонких пуховиков, можно регулировать температуру за счёт количества слоёв.