

Организация и проведение пешеходного похода обучающихся 1 кс.с. на Южном Урале

Мороз М.М.

Педагог дополнительного образования
МАУ ДО «ДТДМ» г. Магнитогорска
mrmoroz1993@gmail.com

(Слайд 2) Представление выступающего

(Слайд 3) Уральский Юг- не черноморский юг!

И здесь моря из чугуна и стали!

И здесь за друга отвечает друг!

Шуфутинский М.З.

Эти строки из песни музыканта и автора Михаила Захаровича чётко передают атмосферу и быт Южного Урала. Так и спортивный туризм закаляет людей своими просторами!

(Слайд 4) Пешие походы 1 категории сложности - являются отправным пунктом навстречу не только профессиональному спорту, но и возможности открыть себя и сломать множество граней, которые до этого были недостижимой вершиной! Как раз сегодня мы и откроем данный занавес и приблизимся к точке старта!

(Слайд 5) Детский и взрослый спортивный туризм не стоит ставить на разные полки. Чёткое понимание того, как необходимо проходить пешие походы складывается из определённого опыта, который не всегда является истинным. В идеале взрослый выходит из юношеского, а часто любители "выживальщики" попав в организованную группу туристов являются обузой. Вот и сегодня мы будем разговаривать об организации и проведении пешеходных походов по южному Уралу без разделений на детей и взрослых, спортсменов и любителей - а так, как это должно быть!!!

(Слайд 6) Любой маршрут стоит делить на три части

1. Этап подготовки

2. Фактическое прохождение

3. Анализ пройденного маршрута и написание отчёта.

Мало просто дойти до цели, её необходимо чётко сформировать и при выполнении осмыслить и закрепить! Успех любого мероприятия — это выявление не только пользы, но и ошибок, которые были совершены при его проведении.

(Слайд 7) Начнем с подготовительной части.

1. Физическая подготовка и медицинский допуск

2. Психологическая обстановка в группе

3. Выбор маршрута

4. Распределение должностей

5. Подготовка снаряжения

6. Логистика

(Слайд 8) Физ. Подготовка.

Для прохождения 1 категории сложности необходимо преодоление 100 км пути в течении 6 дней, преодолевая подъёмы и спуски, броды и буреломы. При этом ваш "дом"- вы несёте сами. Это хорошая нагрузка на организм которая может плачевно сказаться на не подготовленном человеке. Людей с "сильным характером" стоит проверить сто раз перед выходом на маршрут, потому что зачастую "кричащие" о своей силе товарищи часто подводят всю группу (об этом чуть далее). Болит у одного-болит у всех! Помните это одно простое и главное правило. Мы единое

целое в походе, поэтому все без исключения участники должны пройти физ. подготовку (за три месяца до похода) и получить мед. Допуск.

(Слайд 9) Физическая подготовка должна включать в себя комплекс упражнений верха и низа- стандартные приседания, подтягивания, отжимания и ходьба (не обязательно бег) со своим весом. Быть «терминатором» не обязательно – наша задача выносливость мышц и тонус всего тела! Достаточно выполнения 30-50 повторений на каждое упражнение каждый день, зарядка утром и растяжка вечером и ваше тело вынесет вас в любом бою!

(Слайд 10) Медицинский допуск стоит получать в Физ. Диспансере, но и обычная справка из поликлиники тоже имеет место быть. Также важно выявить хронические заболевания и аллергические реакции у участников, для быстрого реагирования и предотвращения оных.

(Слайд 11) Психологическая обстановка в группе. Важная составляющая любого похода — это благоприятный климат внутри общества. Правда у каждого своя, поэтому необходимо достичь максимальной схожести в ней. Как подогнать данный фактор под идеал?! ПВД и Степенные походы вам в помощь! **(Слайд 12)** До основного маршрута необходимо провести контрольные выходы, которые позволят вам отсеять неблагоприятных участников (физическая и психологическая подготовка), а также сплотить группу и выявить сильные стороны каждого спортсмена. Методика проста:

ПВД – 1 день, за три месяца до старта 1 к.с.

ПВД – 2 дня, за три- два месяца до старта 1 к.с.

Степенной поход – 3 дня, за три- два месяца до старта 1 к.с.

Данная методика является верной для групп с сжатыми сроками.

В челябинской области МКК выпускает детские группы по методическим рекомендациям, где четко указано, что без прохождения степенных походов детьми, нет допуска к категорийным (не действует на взрослые группы туристов)

(Слайд 13) Идеальный вариант – вести категорийный маршрут, заранее отработав ПВД и степени в течении 1-2 лет с нарастающей сложностью. Это позволит вам отработать не только физические навыки и психологическую обстановку в группе, но и подобрать правильное личное и групповое снаряжение, маршрут и тактику его прохождения.

(Слайд 14) Не стоит также забывать о двух самых главных правилах в походе

1. Руководитель всегда прав
2. Если руководитель не прав – смотри первое правило!

Участники должны четко понимать и принимать руководителя! Да и сам руководитель должен знать всё и уметь лавировать между скал в любой непонятной ситуации, быть гибким, а где-то упрямым и настойчивым!

(Слайд 15) Выбор маршрута

1. Район путешествия
2. Сложность
3. Климатические условия
4. Источники жизни, запасные варианты и аварийные выходы
5. Цель маршрута

Южный Урал хорошо изрезан хребтами, реками и дорогами. Также существует множество проектов по типу Уральского Барса и Большой Южноуральской тропы. Величественные хребты, сменяются полями и лесами, реками и озёрами, что позволяет строить нитки маршрутов не только вдоль, но и поперек хребтов и вершин. Карта усеяна множеством гор – тысячников с красивыми и открытыми

видами. Переходы между ними не составляют особого труда и идеально подходят для прохождения маршрутов 1 категории сложности.

(Слайд 16) Варианты маршрутов:

п. Рысакаево – г. Арвякрязь (1068 м.) – брод реки Аркыргыр – с. Уткалево – р. Рязь – хр. Акбиик (966 м.) хр. Малая Крака (1009 м.) – р. Большая Саргая – хр. Большая Крака (1018 м.) – с. Шигаево – р. Рязь – брод реки Арвяк – брод реки Белая – скала Арский Камень – с. Буганак – с. Азикеево – брод реки Бугадас – приток реки Буганак – г. Кирель (1062 м.) – хр. Малидак – г. Малиновая (1152) – турбаза Малиновка.

(Слайд 17) г. Белорецк- гора Малиновая- река Левый Отнурок - гора Ялангас - урочище Журавлиное Болото- урочище Миселя - хребет Инзерские Зубчатки- река Миселя – Малый Кумардак - поселок Верхнеаршинский - река Арша – гора Большой Баштур – Село Николаевка

(Слайд 18) ДООЛ «Горное ущелье»-гора Шершилтау (1108)-гора Северный Салават (1061)- подножие горы Северный Салават-гора Кусимова (1080)- река Сатрелга-гора Кушай (1049)- гора Сундук (936)- река Малый Кизил-с. Мухаметово – подножие горы Уткальташ – река Ишимбет - гора Арвякрязь (1068)- с. Рысакаево – р. Арвяк – с. Сосновка – р. Белая – с. Арский Камень

Постройка, может быть, с разных мест и в разном направлении, всё зависит от вашей фантазии и опыта!

(Слайд 19) Не стоит забывать также о **сложности** маршрута, и соблюдать элементарные правила при его постройке. Первые два дня стоит закладывать как акклиматизационные, с небольшим пробегом не более 15 км. в день. Это позволит группе «втянуться». Середина маршрута должна быть с полу днёвкой (желательно), для отдыха и восстановления сил. 5,6,7 день может быть с усилением километража и препятствий на маршруте.

(Слайд 20) Необходимо также прогнозировать скорость движения группы. При подъемах, прохождении буреломов и высокотравья скорость снижается до 2х, а порой и 1 км/ч. И наоборот увеличивается до 6 км/ч на прямолинейных участках.

(Слайд 21) Климатические условия также могут повлиять на прохождение маршрута. Южный Урал довольно непредсказуем в этом. Сегодня может быть плюс 25, а уже завтра упасть до 10 градусов. Заранее стоит отсмотреть синоптиков и циклоны. Также не стоит идти под проливными дождями, так как на маршруте могут встретиться реки, которых ранее не было. Из личного примера могу сказать, что 2024 году при прохождении моей группы хребтов Крыктытау и Уралтау мы столкнулись с обилием новых рек, полей со стоячей водой и невозможностью перейти мелководные реки в брод.

(Слайд 22) Помимо воды, жара и солнце также могут плачевно повлиять на участников группы. Если нитка маршрута проходит по открытым хребтам, например Крака, стоит тщательно подобрать личное снаряжение, и тактику прохождения. Сильные ветра и вовсе могут вывести группу на аварийный выход.

(Слайд 23) Также стоит мониторить погоду, которая была до момента старта похода. Размытые дороги, берега рек или наоборот высушенные источники также могут сказаться на преодолении похода.

(Слайд 24) Источники жизни, запасные варианты и аварийные выходы. Родники, реки и озера – вода! Без неё не приготовишь обеда и не восполнишь себя. Поэтому при выборе мест стоянок и обедов, необходимо не просто быть уверенным в наличие H₂O, но и знать о альтернативных источниках. В случае прохождения участков без нее в течении дня, запасаться заранее. Возможно нести с собой

дополнительную пустую тару, для того чтобы наполнить её в случае отсутствия воды. Данный принцип стоит использовать только при дневном отсутствии воды. Стоит исключить отсутствие воды на ночевках!!!

(Слайд 25) Запасные варианты необходимы!!! Чем больше, тем лучше. Часто бывают непредвиденные ситуации, которые могут изменить ваши планы. В случае непогоды – дождя и сильного ветра, например прохождение курума становится опасным, так как мох на нём превращается в скользкую слизь, приводящую к травмам. Всегда стоит пожертвовать восхождением на благо безопасности. Аварийные выходы должны быть рассчитаны на каждый день, по два и более вариантов в случае передвижения группы. Стоит указывать и строить их на карте заранее в МК и на своих гаджетах.

(Слайд 26) Цель маршрута складывается из интересов участников. Это может быть тренировкой перед следующим более серьёзным маршрутом, просто путешествием и отдыхом, а может быть и серьёзной научной экспедицией. Чаще всего 1 категория следует первым двум принципам – тренировка или отдых. Научный же подход требует большей подготовки к маршруту.

(Слайд 27) Распределение должностей

В хорошо сработанной группе, участники четко понимают, что им и как делать. Тягости прохождения препятствий и походного быта уходят на второй план. Поэтому до похода каждому назначается определенная должность, которую четко и ясно поясняет руководитель.

Командир – заместитель руководителя, часто ведущий по нитке маршрута

Штурман – четко знает нитку маршрута, направляет группу, следит за правильностью движения.

Хронометрист – ведет временную летопись.

Нач. прод – составляет меню и раскладку продуктов, формирует и раздает трапезы, следит за продуктами питания на маршруте.

Рем. Мастер – часто заведующий снаряжением, готовит общественное снаряжение перед походом, поддерживает работоспособность

Фотограф – ведет видео и фотосъемку на маршруте, при прохождении технических препятствий, ключевых точек

Медик – знает и оказывает первую доврачебную медицинскую помощь.

Метеоролог – составляет прогноз погоды на поход, анализирует во время прохождения, предупреждает командира о приближающейся непогоде.

Культ. Орг, краевед – имеет спектр массовых игр, знает легенды и историю проходимого района.

(Слайд 28) Подготовка снаряжения

Выбрав нитку маршрута, важно подобрать правильное снаряжение, как групповое, так и личное. Исходя из принципа облегчения рюкзаков, необходимо четко понимать, что лишнее будет обузой. С другой стороны, некоторое снаряжение, такое как горелка, может облегчить вам труд.

Исходя из личного опыта, представляю набор общественного снаряжения на Южном Урале:

1. Палатка 3х местная с подстегивающимся низом

Заранее проверяем, сможет ли туда улечься 4 человека.

2. Тент костровой 3*4 и паракорд 6 мм, длиной 20 м. к нему.

Натягивается выше кострового тросика, служит не только защитой от дождя костра, но и отличной сушилкой для вещей, также под него хорошо заходят дрова для приготовления завтрака.

3. Газовая горелка.

Необходимо заранее высчитать расход газа на 1 трапезу (обед+чай), использование (для сокращения времени приготовления пищи) на обеде и в случае обильных дождей (экстренной ситуации).

(Слайд 29)

4. Ремонтный набор.

Включает в себя мультитул, набор иголок, капроновые нитки, армированный скотч.

5. Аптечка.

Подбирается индивидуально под группу. Необходимо взять максимальное количество одноразовых пластырей.

6. Тросик костровой + котлы 2 шт. (расчет 300 мл на человека макс. объема)+ 1,2 половника.

7. Защита от диких зверей (свисток, фальшфейер, струйный перечный баллон)

Топор и пилы предлагаю исключить из использования, готовить на хворосте.

(Слайд 30) Список личного снаряжения:

1. Удобная разношенная трекинговая обувь + сланцы
2. До 5 пар носков, 1 пара шерсть на вечер
3. Нижнее бельё три комплекта
4. Термобелье, флис кофта, ветровка, дождевик, шапка, баф, кепка, штаны спортивные.
5. Перчатки рабочие
6. Спальник, пенка, рюкзак 60 л.
7. Палки трекинговые
8. Бутылка воды 0.5 + 1.5 литра
9. Очки солнцезащитные
10. Репеленты от насекомых
11. Личная аптечка с пластырями на тканевой основе (мин 20)
12. Кружка, ложка, миска, нож
13. Фонарь
14. Личная гигиена
15. Зарядное устройство
16. Сидушка туристская (подпятник).

(Слайд 31) Логистика.

Наиболее удобный способ для заброски – заказной пассажирский транспорт (4 стороны), но цена может стать камнем преткновения. Общественный же транспорт работает до городов, мимо сёл ходит редко. Есть частные перевозчики в отдельных туристских районах. Используя свой транспорт стоит грамотно рассчитать время перевозки водителей из пункта Б в А.

(Слайд 32) Фактическое прохождение Маршрута.

После долгой и кропотливой подготовки вы на старте. А дальше:

1. Следуем назначенному плану
2. Следим за физическим и психологическим состоянием группы и каждого участника
3. Выполняем все требования по технике безопасности
4. Грамотно используем и контролируем должности в походе
5. Проводим самоанализ в конце каждого дня
6. При возникновении чрезвычайной ситуации, не принимаем поспешных решений, действуем согласно ситуации холодно и по сценарию.

(Слайд 33) И вуаля!!! Вы уже довольные и счастливые делаете заключительное фото для отчета. Финиш!

Стоит отметить, что этап подготовки самый большой и трудозатратный по сравнению с самим путешествием.

(Слайд 34) Анализ пройденного маршрута и написание отчёта.

Через три, четыре дня после окончания маршрута, необходимо поставить точку?

Да! Но работа еще не закончена. Мало просто собраться и попить чаю за просмотром фотографий. Каждая должность теперь работает на отчет. Командир же с руководителем его сводят в одно целое. В правилах вида спорта спортивный туризм на 81 странице в Приложение 3 к разделу 2. есть «Типовая форма отчета о прохождении спортивного туристского маршрута», по которой мы и создаём свой отчет. Фотографии и трек служат нам подтверждением фактического прохождения маршрута. При его грамотном написании можно не только получить справку о прохождении маршрута в заявленной МКК, но и поучаствовать в конкурсах и соревнованиях по маршрутам, получить медали, взять разряды.

(Слайд 35) Грамотно планируем, путешествуем, анализируем и побеждаем СЕБЯ!