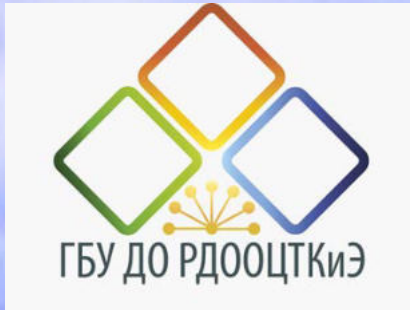


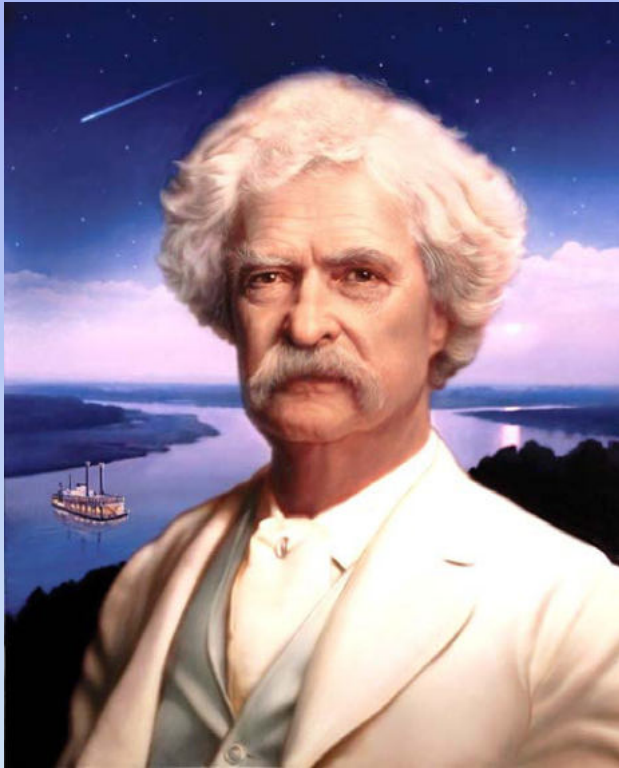
ГБУ ДО Республиканский детский оздоровительно-образовательный центр туризма, краеведения и экскурсий



Практика организации водных походов



*Корнилов В.А.,
Педагог доп. образования
ГБУ ДО РДООЦТКиЭ*



«Секрет успеха в жизни заключается в том, чтобы есть то, что вам нравится, и позволить пище бороться внутри»

Марк Твен

Тема: Питание в водном походе



Завхоз

Героем нашего сегодняшнего обзора будет именно Завхоз, так как без него в команде никак, именно от него в конечном счёте зависит, насколько сытно и вкусно вы будете питаться на маршруте. Итак, вас выбрали Завхозом и первое, что нужно сделать — это составить Раскладку



Расчёт калорийности питания в водном походе

- На длительный поход, байдарочный сплав 3 категории сложности (Карелия, Урал), или велопоход по сложнопроходимому рельефу (броды, песчаники) — 3500 килокалорий в день





Особое внимание уделяем продуктам, богатым жирами (сало, копчёная колбаса, масло, сыр) — их в походе всегда не хватает, а жирные кислоты необходимы организму для питания клеток



- Белковая еда
(орехи, шоколад,
какао, молоко, мясо)
важна для восстановления
МЫШЦ



Углеводы

(овощи, крупы, сухофрукты, сладости) — источник энергии







Режим питания в походе

Завтрак и ужин обычно готовятся на костре или горелке в любом походе

Если поход водный, то возможно днём сделать перерыв на обед в час-полтора, сварить полноценный суп или уху



Расчёт веса продуктов для похода

- Обычно личные вещи (спальник, одежда, КЛМН, аптечка, инструменты, гаджеты) весят от 6 до 10 килограммов
- Двух-трёхместная палатка весит 2-4 килограмма
- Общественная аптечка весит около 1.5 килограмм



В водном походе эта проблема не так критична, большую часть пути груз едет на судне — но и здесь стоит учитывать длительность подходов и вероятность обносов, когда вам придётся нести на себе не только рюкзаки, но и суда



Меню

	1 день	2 день	3 день
Завтрак	Каша рисовая на молоке Бутерброд с сыром и колбасой Какао со сгущённым молоком Печенье, конфеты	Каша овсянка на молоке Бутерброд с сыром и колбасой Какао со сгущённым молоком Печенье, конфеты	Каша гречневая Бутерброд с сыром и колбасой Какао со сгущённым молоком Печенье, конфеты
Обед	Борщ с тушенкой Салат овощной Компот Хлеб Пряники	Суп рыбный Салат овощной Кисель Хлеб Пряники	Щи с тушенкой Салат овощной Компот Хлеб Пряники
Перекус	Сок, чай Фрукты Карамель	Сок, чай Фрукты Карамель	Сок, чай Фрукты Карамель
Ужин	Гречка с тушенкой Салат овощной Чай, печенье, конфеты	Макароны с тушенкой Салат овощной Чай, печенье, конфеты	Рис с рыбными консервами Салат овощной Чай, печенье, конфеты



Расчёт и закупка продуктов

- Для расчёта количества продуктов на группу в сети существует множество таблиц
- Можно сделать собственную, исходя из предпочтений туристской группы
- Например простая таблица в Excel заносим в неё необходимые для того или иного блюда, пропорции продуктов на заданное число

людей — в крайнем правом столбце получаем количество продукта, которое необходимо закупить





Посуда для похода

- Каждый берёт с собой КЛМН — кружку, ложку, миску, нож
- котелок для горячей пищи нужно брать из расчёта объёма — 1 литр на человека (если в группе 8 человек — нужен либо большой 8-литровый котёл, либо два четырёхлитровых)
- Удобно, если крышка котла будет сковородкой — можно обжарить что-то, даже блинчики сделать!





Упаковка продуктов для похода

- Перед стартом все сыпучие и текучие продукты лучше упаковать в пластиковые банки и бутылки с завинчивающейся крышкой
- Если несёте крупу в пакетиках — пакеты должны быть очень плотные, желательно двойные





Распределение продуктов

между участниками похода

- На упаковку и распределение продуктов тоже лучше потратить вечер перед походом
- Проверенная временем удобная система — упаковка продуктов по дням «1 пакет — один день»
- Исключение составляют продукты, которые необходимо упаковывать особенно тщательно, например, масло, а в жару — шоколад





Обязанности завхоза в походе

- во-первых, ведает распределением дежурств и следит, чтобы каждое поручение неукоснительно выполнялось
- во-вторых, проводит все раздачи
- утреннюю раздачу конфет, орехов и сухофруктов (они обычно выдаются на весь день, чтобы можно было насыпать в карман и грызть по пути)
- обеденную раздачу шоколада и козинаков
- вечернюю раздачу печенья и «неучтёнки», если таковая случается



Ягоды, орехи, грибы и рыба

наличие такой подкормки на маршруте — весьма приятный бонус, витаминная добавка к питанию, но в раскладке мы их никак не учитываем



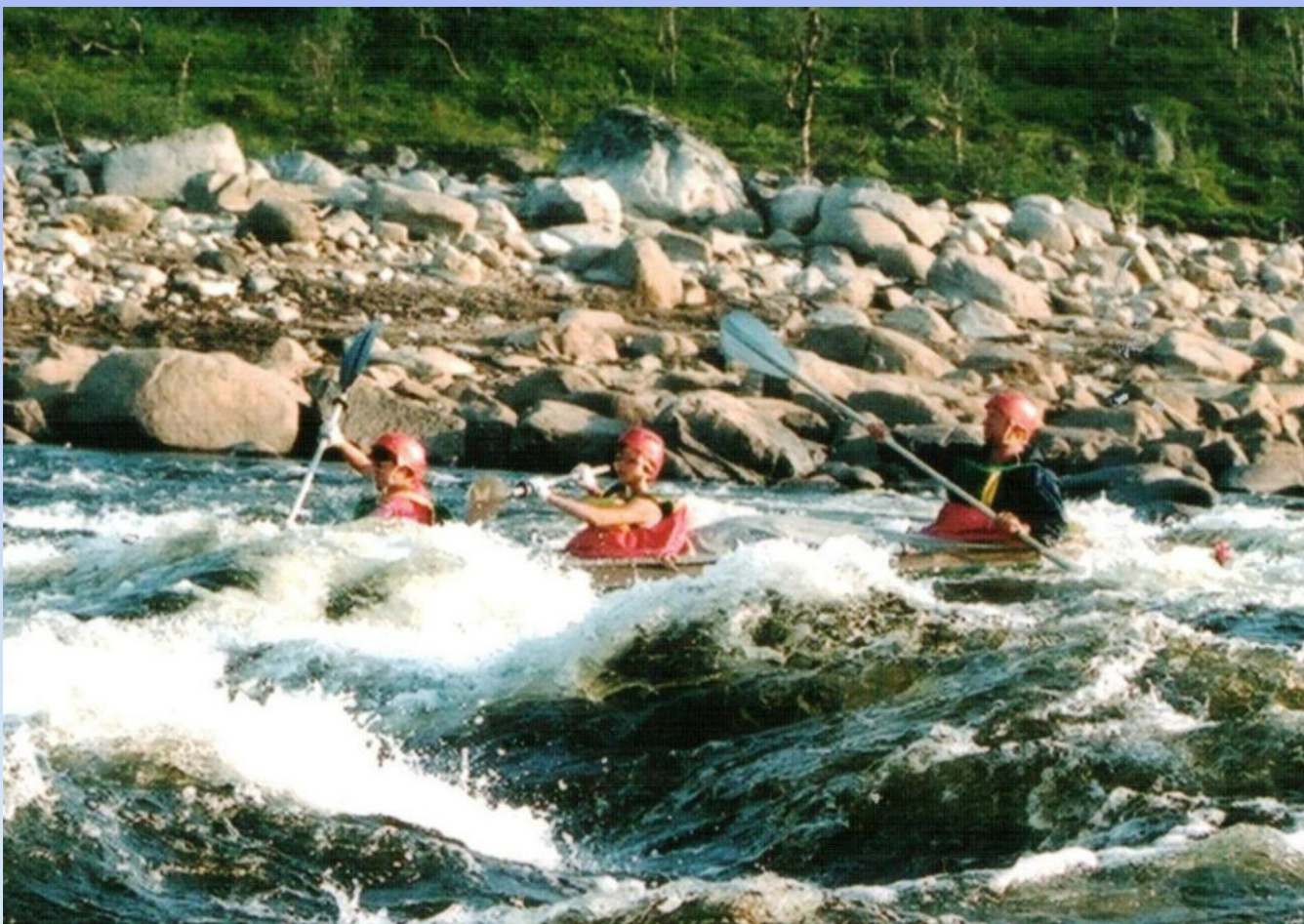


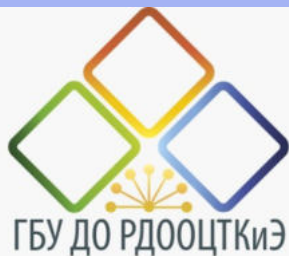
Турклуб «Трое в лодке», г. Уфа



Лектор: Корнилов Валентин Александрович
e-mail: troevlodke@inbox.ru

Новых горизонтов и интересных маршрутов!





*Республиканский детский
оздоровительно-образовательный центр туризма,
краеведения и экскурсий*

Наши контакты

**450076, Республика Башкортостан,
город Уфа, улица Гоголя, 34
Тел./факс (347) 292-16-80**

Наш сайт:

<https://bashrdct.ru/kalendar.html>

Наша группа в социальных сетях:

<https://vk.com/bashrdct>