

ТАМБОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОБЛАСТНАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»



СПРАВОЧНИК ЮНОГО ТУРИСТА (ИНТЕРАКТИВНАЯ КНИГА)

Тамбов

2022

Введение

Программа «Юный турист» имеет туристско-краеведческую направленность. Программа предусматривает развитие познавательных, исследовательских навыков обучающихся по изучению природы, истории, культуры родного края, знакомство с основами спортивного ориентирования, элементами туризма, походной деятельности. Туризм – это средство развития личности, реализуемое в форме отдыха и общественно-полезной деятельности, характерным компонентом которого является путешествие (экскурсия, прогулка, поход). Туризм является оздоровительным видом спорта. При современной загазованности, высоком уровне шума и других травмирующих факторов, а также значительном времени пребывания подростков в закрытых помещениях, субботние и воскресные туристские походы являются важным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Такие походы, разряжая напряжённую учебную деятельность, снимают психическое напряжение, а дни, проведённые на свежем воздухе дают заряд бодрости и энергии. В походах, экскурсиях, на прогулках углубляются знания по географии, истории, биологии и других школьных предметов. В походах проходят проверку и закалку такие морально-волевые качества как организованность, дисциплина, целеустремлённость, выносливость, отзывчивость и др. Школьники приобретают жизненно важные трудовые и прикладные умения и навыки. Участие в походах даёт возможность юным туристам выполнить нормативы, предусмотренные для получения значков «Юный турист», «Турист России», а также 1,2,3 юношеские разряды.

Программа направлена на укрепление психического и физического здоровья, создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения личности ребёнка, профилактику асоциального поведения детей подросткового возраста. Туризм, как вид деятельности, удовлетворяет также возрастную потребность подросткового возраста в романтике и приключениях, учит продуктивному структурированию свободного времени, ценностному отношению к своему развитию и здоровью. Программа даёт возможность учащимся осуществлять ряд осознанных выборов, способных в дальнейшем помочь определению профессии, а может быть, и жизненный путь. Новизна программы заложена в её содержании — обучающиеся закрепляют имеющиеся знания и осваивают новые для них знания об окружающем мире через практическую познавательную туристскую деятельность. Актуальность программы подтверждается её востребованностью в обществе, направленностью на подготовку школьников к выживанию в условиях автономного поведения в природе, формированием навыков адекватного поведения в экстремальных ситуациях. Предусмотренная программой система совершенствования умений и навыков обеспечивает личностный рост по данному виду деятельности и приучает

школьников, осознанно относится к самовоспитанию. Педагогическая целесообразность заключена в использовании принципов осуществления целостного подхода к воспитанию, соответствия содержания возрастным особенностям обучающихся. Цель программы – помочь обучающимся овладеть знаниями, умениями и навыками по туризму, сделать осознанный выбор, более чётко определиться в своих симпатиях, увлечениях, определить свои силы и возможности. Цель занятий с туристскими группами – формирование в сознании учащихся системы взглядов, принципов и норм поведения средствами туризма, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности. Программа предусматривает решение следующих задач: - создание условий для усвоения базовых знаний, умений и навыков по туризму; - содействие психологическим процессам: восприятию, памяти, вниманию, мышлению; - создание социально-психологической атмосферы сотрудничества, взаимной поддержки; - укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию обучающихся; - обучение жизненно важным двигательным действиям; - формирование умений, необходимых для выживания в экстремальных ситуациях; - развитие эстетического восприятия окружающей среды, экологическое воспитание обучающихся; - становление морально-волевых качеств. Адресность программы Программа адресована детям 13-16 лет, проживающим в муниципальных образованиях Тамбовской области, интересующимся спортивным туризмом, в течение года занимающимся в туристско-краеведческих секциях. Объем и срок освоения программы Форма обучения по программе – очно-заочная. Срок реализации программы – 1 год. Общее количество часов по программе – 72 часа. Очные однодневные сессии по 5-6 часов 2 раза в год. Очные двух, трехдневные походы с ночевкой по видам туризма. Заочные занятия проводятся в дистанционной форме: лекции, вебинары, мастер-классы и т.д. Особенностью организации образовательного процесса является общее количество задействованных одновременно учащихся – около 150 человек из разных муниципальных образований Тамбовской области. Обучение по программе производится на базе Тамбовского областного государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа». В разновозрастных группах с постоянным составом, наполняемость групп 10-15 человек. Полный цикл освоения программы обучения завершается участием в областном туристском слете с элементами соревнований по программе «Школа безопасности» образовательных организаций или походом первой степени сложности.

Должностные обязанности юных туристов

Командир

Сдаёт рапорт о готовности группы к походу, экскурсии. Отвечает за общий порядок и дисциплину в группе. Участвует в выборе места привала. Следит за выполнением должностных обязанностей и поручений в группе, в составлении режима дня и следит за его выполнением.

Штурман

Рисует схему маршрута группы на экскурсии, в походе. Умеет ориентироваться по топографическим картам. Знает технику безопасности движения группы в походе и на экскурсии и умеет их объяснить. Назначает направляющего и замыкающего, объясняет им их обязанности. Знаток техники безопасности на прогулке. Знает правила посадки и выхода группы из автобусного транспорта. Следит за правильностью движения группы по населённому пункту, проезжей дороге, через кустарник. Умеет подстраховать товарища, переходящего через ручей, канаву. Знает основные правила техники безопасности в походе, умеет объяснить их товарищам (дежурному повару, костровому, штурману и др.).

Костровой

Знает виды костров, их назначение. Правила заготовки дров, правила разжигания костра и правила техники безопасности при пользовании костром. Следит за работой поваров и дежурных.

Завпит (ответственный за питание)

Отвечает за организацию перекуса на прогулке, за работу дежурных поваров (соблюдение гигиенических требований при приготовлении пищи) в походе. Отвечает за общую посуду и за хранение продуктов.

Санитар

Отвечает за аптечку, следит за её заполнением. Участвует в составлении режима дня в походе, на экскурсии. Принимает место привала и стол для перекуса и обеда. Умеет прижечь рану, остановить кровь из носа, знает, как уберечься от обморожения и солнечного удара, умеет оказать помощь. Знает, как перенести пострадавшего. Умеет делать простейшие повязки. Следит за выполнением туристами личной гигиены, гигиены питания, питьевого режима на прогулке, в походе. Учит других всему, что знает и умеет сам.

Физорг

Отвечает за спортивный инвентарь. Организует игры во время движения группы (словесные), физкультминутки, динамические паузы на занятиях, игры на привале. Участвует в составлении режима дня в походе.

Редактор походного дневника

Ведёт простейшие записи в походном дневнике. Помогает группе составлять отчёты о прогулках, экскурсиях, походах.

Зналок охраны природы.

Вместе с командиром, выбирает место привала. Принимает место привала и стол с санитаром. Строго следит за выполнением правил: не сори, не навреди, после нас – лучше, чем до нас. Знает основные правила охраны природы. Объясняет их группе. Следит за выполнением девизов: сорил другой – убери ты; всё живое полезно; не вмешивайся в живую жизнь природы, если не требуется твоя помощь.

Рапорт командира

На соревнованиях или слёте

Группе даётся команда: «Команда, РАВНЯЙСЬ! СМИРНО!»

Далее командир идёт к Главному судье соревнований и рапортует:

«Товарищ Главный судья соревнований, команда «РИТМ» на парад – открытие соревнований построена. (Можно назвать девиз команды). Рапорт сдал(назвать свою фамилию и имя). Командир возвращается к своей группе.

При сборе на экскурсию или в поход

Группе даётся команда: «СТРОЙСЬ!» Затем командир обращается к своему руководителю объединения по имени и отчеству:

«Группа «РИТМ» в количестве(скольких?) человек экскурсию, в поход построена (собрана). Группа к движению готова. Рапорт сдал...(назвать вою фамилию и имя).

Кроме умения правильно сдавать рапорт, командир следит за выполнением должностных обязанностей в группе. Как ты думаешь, можно ли следить за тем, как другие выполняют свою работу, если сам не знаешь, что нужно сделать, а главное не знаешь, как это сделать правильно? Конечно, такой командир не будет пользоваться авторитетом у товарищей. Следовательно, чтобы научиться командовать и спрашивать со своей группы выполнения

дисциплины и всех заданий, командир сам должен много знать и уметь. А если, кто-то из группы замешкался, забыл, как нужно поступить в определённой ситуации, лучше не смеяться над ним, а по-товарищески помочь ему. Напомнить, если нужно объяснить и показать. Тогда друзья никогда от вас не отвернутся, а может даже, будут гордиться вашей дружбой.

Помни:

Успех похода и экскурсии зависит от подготовки, дисциплины и порядка в группе. А порядок в группе – от взаимоотношений всех её членов. Туристы – это одна крепкая и дружная семья.

Туристское снаряжение

Туристское снаряжение – это то, что берут с собой в поход туристы. Туристское снаряжение делится на три группы: ЛИЧНОЕ, ГРУППОВОЕ, СПЕЦИАЛЬНОЕ.

Что относится к личному снаряжению?

Личное снаряжение



- Рюкзак с полиэтиленовым вкладышем
- Спальный мешок
- Коврик изолирующий (пенополиуретановый)
- Непромокаемые пакеты для упаковки личных вещей
- Штормовой костюм или анорак
- Шерстяной спортивный костюм
- Куртка теплая (или свитер шерстяной)
- Смена белья
- Рубашка
- Шорты, плавки (купальный костюм)
- Носки шерстяные - 2 пары
- Носки хлопчатобумажные - 3-4 пары
- Шапочка с козырьком, косынка
- Очки солнцезащитные
- Ботинки туристские
- Кроссовки или кеды
- Туалетные принадлежности
- Полотенце для тела и для ног
- Кружка, ложка, миска, нож (КЛМН)
- Накидка от дождя
- Индивидуальный ремонтный набор
- Индивидуальный перевязочный пакет
- Блокнот, ручка, карандаши, линейка

Всё то, что должно быть у каждого туриста своё, то есть то, чем пользуется он один. Рюкзак, туристский коврик, спальный мешок, одежда, предметы личной

гигиены (мыло, зубная паста и щётка, расчёска, полотенце и т. д.), чашка, кружка, ложка.

К групповому снаряжению относится всё то, что служит для общего пользования в походе. Палатка, ремнабор, аптечка, костровые принадлежности (трос и крючки для подвешивания котелка, рукавицы, спички и сухое горючее), топор, пила, посуда для приготовления пищи (котелки или бобы, половник), продукты.

Групповое снаряжение

- Палатки со стойками
- Полиэтиленовые тенты на и под палатки
- Медицинская аптечка
- Ремонтный набор
- Часы
- Костровое хозяйство
- Тент для кухни
- Хозяйственный набор для приготовления пищи
- Топор
- Пила
- Фонарь электрический
- Фото- и видеоаппаратура
- Фляги (или заменяющие их емкости)
- Спички в непромокаемой упаковке
- Маршрутные документы и картографический материал
- Компасы
- Телефон
- Рация.



К специальному снаряжению относятся различные предметы, приспособления, которые могут понадобиться в определённом походе, при определённых условиях. Например, в лыжном походе вам нужны будут не только сами лыжи, но и дополнительные крепления к ним, различные лыжные мази. А если вы хотите отправиться в горы, то придётся взять целую кучу специальных верёвок, карабинов, страховочные системы, каски, ледорубы и так далее.

ВИДЕОЛЕКЦИЯ «КАК ВЫБРАТЬ СНАРЯЖЕНИЕ ДЛЯ ПЕРВОГО ПОХОДА» :

<https://www.youtube.com/watch?v=LIIHocXL7AA>

Как правильно одеться в поход, на экскурсию

Туристы ходят в поход не только на один день. Поэтому, собираясь в поход со своим руководителем, посмотри, какая погода на улице.

Главное правило экипировки туриста: одежда должна соответствовать времени года (сезону) и погоде. Кроме того, одежда должна быть удобной, лёгкой, и быть тебе по размеру. Собираясь в поход, подумай, что лучше надеть. Ведь это будет зависеть от того, куда вы собрались: в музей или в лес. Если вы идёте, например, в лес, то, конечно, лучше одеться по-походному. Костюмы типа «штормовка» хороши для походов, так как сшиты из прочной ткани, плохо промокают и легко сушатся. Обычно такие костюмы бывают защитного цвета, и тебе очень нравится камуфляжная экипировка потому, что это всегда стильно и модно. Но подумай, смогут ли тебя увидеть твои товарищи и руководитель среди деревьев или в зарослях травы, если ты отстал от них или упал, оступившись? Скорее всего – нет. Поэтому, будет лучше, если в твоей одежде будет какое-то яркое пятно (кепка или куртка и тому подобное).

Если вы с группой идёте на экскурсию в музей, конечно, походный вариант одежды не годится. Всё-таки музей – это учреждение культуры, следовательно, и одеваться ты должен соответствующим образом. Сгодится школьная форма, в отдельных случаях – строгий или парадный костюм. Если ты решил стать настоящим туристом, ходить в дальние многодневные походы, тебе следует запомнить несколько правил личной экипировки:

1. одежда - по сезону и погоде;
2. лёгкая, удобная, достаточно прочная;
3. должен быть запасной комплект.

У туриста всегда есть с собой запасные вещи. На случай перемены погоды (вдруг станет холодно или пойдёт дождь), на случай потери или утраты (порвались, износились, утонули в реке). Это совсем не значит, что ты должен брать с собой много вещей и два комплекта. Достаточно будет, если у тебя будет запасная обувь, смена белья, одежда для жаркой и прохладной погоды, накидка от дождя.

Укладка снаряжения в рюкзак

Рюкзак – это специальная походная сумка туриста, которая носится за плечами. Рюкзаки бывают разными и по своей форме (круглые, вытянутые, на жёстком каркасе) и по объёму (величине). Рюкзак, имеющий форму шара или огурца, обязательно натрёт спину. Поэтому твой рюкзак должен быть уложен так, чтобы он стал как бы частью твоего тела и сохранял хорошую осанку.

Нижняя часть рюкзака должна быть вогнутой, повторяя форму поясницы, и плотно к ней прилегать. К спине рюкзак должен прислоняться, а не давить на неё. Поэтому в рюкзак под спину кладут мягкие вещи и регулируют длину лямок. Чтобы придать обычному рюкзаку (типа «Манарага») форму, в него вставляют пенополиуретановый коврик. Туристский коврик сначала скручивают, вставляют в рюкзак, а затем расправляют так, чтобы образовалась как бы «труба», куда и будут складываться все вещи.

Общие правила при укладке снаряжения в рюкзак:

1. Вставить в рюкзак коврик, придать форму;
2. Тяжёлые вещи – вниз;
3. Мягкое – к спине;
4. Объёмные и хрупкие вещи – наверх;
5. Предметы первой необходимости – в карманы клапана.

ВИДЕОУРОКИ «ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА УКЛАДКИ РЮКЗАКА»:

<https://www.youtube.com/watch?v=u2S4lYFhv7Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=jlQhJwRExaA>

Ремонт снаряжения в походных условиях

Состав походного РЕМНАБОРА

1. Набор швейных игл – 3 шт.
2. Английские булавки – 10-15 шт.
3. Булавки – 2-5 шт.
4. Крючки, кнопки платяные – 5-10 шт.
5. Напёрсток – 1 шт.
6. Нитки швейные – 2 катушки (чёрные, белые)
7. Резинка (тесьмой) – 3-5 метров
8. Ножницы
9. Пуговицы – 5-10 шт. (разного размера)

10. Клей БФ-6 или «Момент» - 1 шт.
11. Скотч (узкий и широкий) – по 1шт.
12. Изоляционная лента – 1 моток
13. Набор из кусочков тканей, кожи, брезента – (для заплат)

Инструменты ремонтного набора лучше переносить в упаковке, сшитой в виде патронташа. Свёрнутый в рулон, он укладывается в боковой карман рюкзака (если он есть) или в карман клапана.

Ремонтные материалы, особенно «мелочь» (булавки, пуговицы, иголки) так же удобно хранить в ленте или на ней. Можно использовать маленькие коробочки жестяные или пластмассовые (например, из-под фотоплёнки).

Ремонт палатки, рюкзака, одежды

Порванные места обычно зашивают нитками или наклеивают заплаты с помощью клея «Момент» или БФ-6. Место соединения лучше всего прижать чем-нибудь горячим. Например, камнями. Небольшие отверстия, дырочки ты можешь заклеить полоской скотча, изоленты, даже лейкопластырем. Конечно, ты должен сам уметь пришить пуговицу, пришить петлю, если она оборвалась. Если не умеешь или не знаешь, как это сделать – не стесняйся, спроси товарища. Он покажет и объяснит.

Помни: Если понадобилось приклеить заплату, её нужно прижать горячим камнем. Камень можно нагреть в костре. Но самому тебе это делать нельзя! Обратись к руководителю.

Ориентирование и топография

Умение ориентироваться на местности имеет важное значение для любого человека, а тем более для туриста. Туристу приходится ориентироваться всё время, применять для этого карту, компас, даже часы. Кроме этого нужны знания, как можно сориентироваться по различным местным признакам и предметам, по Солнцу и звёздам.

Для начинающих туристов основой основ является умение работать с компасом и картой, без которых не обходится ни одно туристское путешествие.

Видимое вокруг нас пространство называется ГОРИЗОНТ.

Границу видимого пространства, где небо как бы сходится с поверхностью земли, называют ЛИНИЕЙ ГОРИЗОНТА. Если ты будешь двигаться вперёд, то линия горизонта будет всё время удаляться от тебя. Дойти или доехать до линии горизонта невозможно. На ровном, открытом со всех сторон месте

линия горизонта имеет форму окружности. В городе линию горизонта проследить трудно, потому что она закрыта от наших глаз домами, а в лесу – деревьями.

Различают четыре основные стороны горизонта: СЕВЕР, ЮГ, ЗАПАД, ВОСТОК.

На рисунке или чертеже их обозначают сокращённо начальными буквами: север – С, юг – Ю, запад – З, восток – В.

Кроме основных сторон горизонта, различают и промежуточные:

Между севером и востоком – северо-восток (СВ),

между югом и востоком – юго-восток (ЮВ),

между севером и западом – северо-запад (СЗ),

между югом и западом – юго-запад (ЮЗ).

На картах, схемах и чертежах условно принято обозначать вверху листа – север, внизу – юг, слева – запад, справа – восток.

Ориентироваться на местности – значит найти направление сторон горизонта и своё местоположение относительно окружающих местных предметов.

Как определить своё местоположение? Для этого нужно знать, как расположены известные предметы – ориентиры (здания, деревья и т. д.) относительно сторон горизонта. Если ты умеешь ориентироваться, то всегда правильно определишь, в каком направлении надо двигаться, чтобы добраться до нужного места.

Определение сторон горизонта по Солнцу

Вспомни, с какой стороны ты видишь солнце, когда просыпаешься рано утром и когда ложишься вечером спать. Вспомнил? А теперь запомни как таблицу умножения несколько важных правил определения сторон горизонта по Солнцу:

1. Солнце всегда восходит на востоке,
2. Заходит Солнце всегда на западе.
3. В 12 часов дня (т.е. в полдень) Солнце находится на юге, а полуденная тень от предметов направлена на север. Если в полдень ты встанешь лицом по направлению полуденной тени, то впереди тебя будет север, позади – юг, справа – восток, слева – запад.

Помни: Определить стороны горизонта по солнцу можно только днём и только в ясную погоду.

Определение сторон горизонта по компасу

Компас – это прибор для определения сторон горизонта. С помощью компаса можно точно определить стороны горизонта и днём, и ночью, в любую погоду.

В наши дни без компаса не обходится ни один путешественник, лётчик, мореплаватель. Поэтому и тебе, если ты собираешься совершить с группой поход, надо иметь компас и знать, как он устроен, уметь этим прибором пользоваться.

На рисунке показан жидкостный компас «Спорт-3»:

1 — магнитная стрелка; 2 — резервуар с жидкостью («колба»); 3 — масштабная шкала; 4 — направляющие линии; 5 — лимб, подписанный в градусах; 6 — риски для определения направления движения; 7 — миллиметровая шкала; 8 — увеличительное стекло; 9 — шайба-шагомер.



Компасы бывают разные: воздушные и жидкостные. Но работают они одинаково. У каждого компаса есть намагниченная стрелка. Она поставлена на остриё и свободно вращается. Бывает так, что концы стрелки окрашены в разные цвета (красный и синий). А у других компасов – просто стрелка. Так вот компас устроен так, что намагниченная стрелка всегда показывает на север. А если у тебя красно – синяя стрелка, то синяя половина всегда показывает на север, а красная – на юг. Стрелка компаса помещена в круглой специальной коробочке – колбе. На дне коробочки или вокруг неё находится круг с делениями, на котором написаны буквы С, Ю, В, З, а так же цифры.

Что значат эти цифры, ты узнаешь позже, на занятиях кружка. А что означают буквы, ты, наверное, уже догадался. Это стороны горизонта. Помни: Компас

может помочь только тому, кто умеет им пользоваться. Для того чтобы определить направление по компасу, положи его на ровную горизонтальную поверхность. Например, на стол или стул. Можно положить компас на ладонь (на прогулке, в походе), но обязательно горизонтально. Когда стрелка успокоится – она показывает на Север. Поэтому ты можешь осторожно повернуть круг с буквами и цифрами так, чтобы напротив конца стрелки, куда он указывает, оказалась буква С (цифра 0). Если ты встанешь лицом по направлению, которое указывает компас, впереди тебя будет север, позади – юг, слева – запад, справа – восток.

Если ты научишься правильно и быстро определять основные стороны горизонта, то тебе легко будет понять, где находятся промежуточные стороны горизонта и что означают цифры вокруг колбы со стрелкой.

Определение сторон горизонта по местным признакам

Оказывается, если человек наблюдателен, он не заблудится в малознакомой (незнакомой) местности даже без компаса.

Стороны горизонта он определит по местным природным признакам:

1. По деревьям, которые стоят отдельно;
2. По муравейникам около дерева;
3. По годовым кольцам спиленного дерева (по пню).

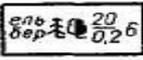
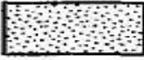
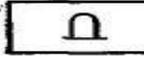
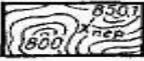
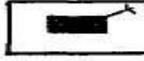
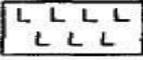
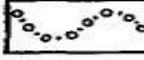
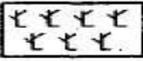
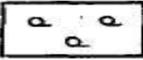
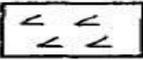
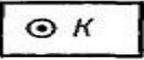
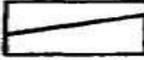
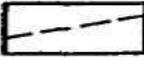
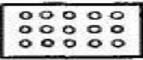
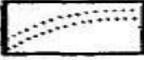
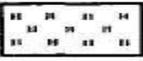
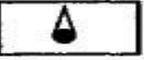
У отдельно стоящих деревьев кора с северной стороны всегда грубее, чем с южной. А крона дерева (ветви) гуще с южной стороны. Особенно хорошо это заметно на берёзах, у которых стволы с южной стороны значительно светлее, чем с северной. Кроме того, мхи и лишайники растут у основания деревьев преимущественно на северной стороне стволов. Если тебе встретился около дерева муравейник, он также может показать, где находится север, а где – юг. Обычно муравьи строят свой дом с южной стороны деревьев, пней, камней. Если ты увидел пень, присмотришь к его годовым кольцам. Там, где хорошо видно расстояние между ними находится юг, а где годовые кольца плотно жмутся друг к другу – север.

Ориентирование по плану и картам

ПЛАН – это чертёж отдельных предметов, помещений, местности. На плане предмет изображают таким, каким он виден, если на него смотреть сверху. Как, например, начертить план стола? Нужно посмотреть на него сверху. Ты увидишь прямоугольник – это и есть план стола. Но его нельзя начертить такого большого размера, как он есть. Многие предметы так велики, что необходимо их рисунок и план сделать намного меньше. Измерь длину и ширину стола и запиши числа. Например, у тебя получилось: длина 100 см, ширина 60 см. Уменьши оба числа, например, в 4 раза (можно и в 10 раз).

Получатся цифры намного меньше. Теперь ты можешь начертить план стола в уменьшенном виде. В уменьшенном виде планы чертят по условной уменьшенной мерке. Уменьшенная мерка, которую при черчении условно принимают за какую-нибудь большую меру, называется **МАСШТАБОМ**. Обычно масштабом служит сантиметр, который условно принимают за метр или километр.

КАРТА – это уменьшенное изображение земной поверхности, выполненное в определённом масштабе. Видов карт очень много. Самые точные среди них – топографические. Часто туристам приходится иметь дело с туристскими картосхемами, где всё, что встречается на пути, зарисовывается с помощью условных знаков. Условные знаки – это азбука, знание которой необходимо для чтения карты. Тебе нужно знать наиболее распространённые топографические знаки, уметь их найти на карте и уметь их нарисовать. Кроме этого тебе необходимо уметь нарисовать план-схему своего школьного двора, улиц, где расположена Станция туристов, где ты занимаешься. Посмотри, как зарисовываются некоторые топографические знаки:

	<i>Смешанный лес (в числит. - высота деревьев, в знаке - толщина, справа - расстояние между деревьями)</i>		Пески ровные		Памятники
	Кустарники		Подписи высот и горизонталей Перевалы		Дом песника
	Вырубленный лес		Обраги		Живые изгороди
	Горелый лес		Ледник и морена		Двухпутные железные дороги
	Редкий лес		Курганы, бугры		Шоссе
	Буреломы		Колодцы		Грунтовые (проселочные) дороги
	Отдельные рощи или небольшие лески, имеющие значительные ориентиры		Ключи, родники		Полевые и лесные дороги
	Фруктовые сады		Пещеры		Зимние дороги
	Луга		Скала, останец		Мосты
	Болота непроходимые с камышом		Сооружения башенного типа		Паром
	Болота проходные		Тригонометрические знаки		Броды (в числителе - глубина брода в м, в знаменателе - характер грунта)
	Ямы		Церковь		

**ВИДЕОУРОКИ «ОСНОВЫ ТОПОГРАФИИ И ОРИЕНТИРОВАНИЯ
НА МЕСТНОСТИ»:**

<https://www.youtube.com/watch?v=BIU7ITclLtsЮ>

<https://www.youtube.com/watch?v=YsMTQ1gfFsI>

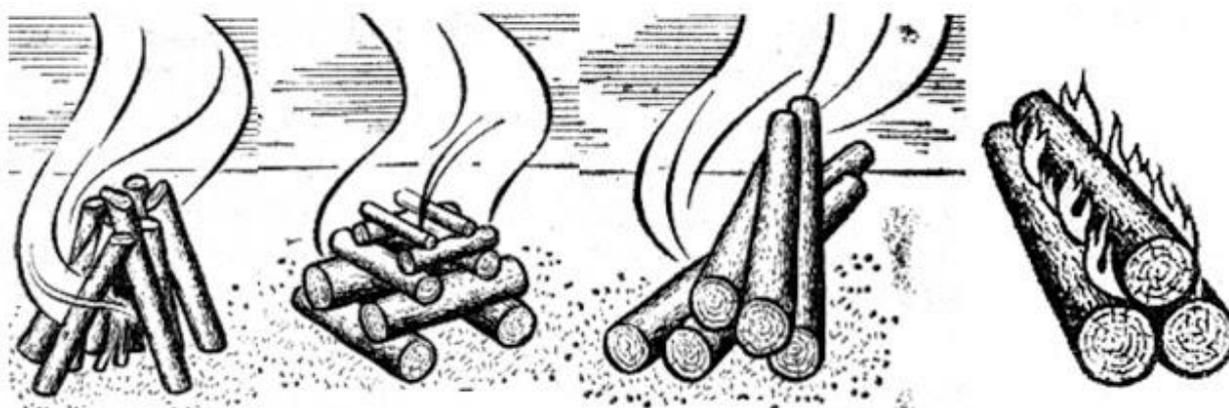
**ПРОВЕРОЧНЫЕ ОНЛАЙН ТЕСТЫ ПО РАЗДЕЛУ «ТОПОГРАФИЯ И
СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»:**

<https://onlinetestpad.com/ru/test/34335-obshhij-test-po-uslovnym-znakam-kart-ggc-i-gsh>

<https://konstruktortestov.ru/test-17731>

<https://onlinetestpad.com/ru/test/365006-internet-trej-orientirovanie-trenirovochnyj-poligon-2>

Костры

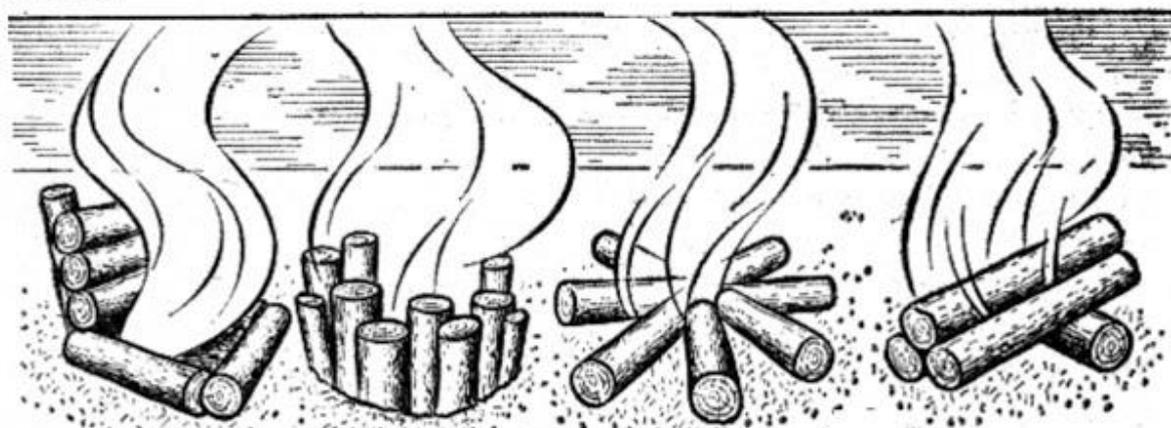


"Шалаш"

"Колодец"

"Таежный"

"Нодья"



"Камин"

"Полинезийский"

"Звездный"

"Пушка"

С незапамятных времён люди пользуются огнём. Для того чтобы согреться, приготовить себе пищу и так далее. Огонь стал одним из лучших друзей человека. Но, огонь может стать и самым жестоким и опасным врагом, если не уметь правильно пользоваться тем теплом, которое он даёт тебе. Для туристов он – верный помощник в их походном быту. Поэтому тебе следует узнать некоторые важные правила, прежде чем ты отправишься в свой первый поход и разожжёшь свой первый костёр.

Как выбрать и подготовить место для костра

Посмотри вокруг себя. Если есть вытопанное место или старое костровище (где кто-то разводил костёр до тебя), то костёр лучше развести в этом же месте. Если же нет старого костровища, тебе придётся поработать. Нужно аккуратно лопатой или топором снять дёрн – верхний слой почвы с травой. Отложить его в сторону вверх ногами и не забывать его поливать, он ещё пригодится. Затем немного углубить место для костра. Если место будущего костра окружено прошлогодней сухой травой, мелкими сухими ветками, его нужно расчистить.

Помни: Разводить костёр ближе 4-х метров от деревьев, смолистых пней или корней запрещено. Над костром не должны нависать ветви деревьев. Не зажигай огонь в хвойных молодняках. Здесь легко может возникнуть страшный пожар. Не разводи костров на участках с сухим камышом, тростником, мхом или травой. Если костёр вам больше не нужен, его необходимо потушить. Лучше это сделать водой, но можно и затоптать, если костёр прогорел. После этого нужно положить на прежнее место дёрн. Не разводи костёр без присмотра взрослых (руководителя)!

Типы костров

Костры бывают различных типов. Одни служат для быстрого приготовления пищи, освещения места привала, лагеря (бивуака), другие – для хорошей сушки промокшего снаряжения, обогрева большой группы туристов.

«ШАЛАШ»

Костёр типа «Шалаш» удобен там, где туристы собираются варить пищу в небольшом количестве посуды и хотят осветить площадку стоянки. Этот костёр складывается из нетолстых дров (хвороста, валежника) в виде конуса – шалаша. У «шалаша» высокое яркое пламя, сильно греет, но он небольшой по размеру и быстро прогорает. Поэтому в него нужно постоянно подкладывать дрова. А согреться у него сможет только несколько человек. Зато на нём можно быстро приготовить еду даже в дождливую погоду.

«КОЛОДЕЦ»

Это один из самых жарких костров. Его складывают из более или менее толстых коротких поленьев, положенных рядами друг на друга. «Колодец»

медленно горит, поленья образуют много углей, которые дают сильный жар. Такой костёр удобен для приготовления пищи, а так же для обогрева и сушки одежды. Но в дождь такой костёр лучше не складывать, его просто зальёт.

«НОДЬЯ»

Для такого костра заготавливают ровные брёвна (ель, сосна, кедр) и очищают их от веток и сучьев. Два бревна кладут рядом на землю. Затем на них (в зазор) помещают хорошую растопку. Сверху всё прижимают третьим бревном. Растопку можно положить и между двумя лежащими друг на друге брёвнами. «Нодья» постепенно разгорается и горит ровным жарким пламенем несколько часов без дополнительного топлива. Регулировать жар костра можно, раздвигая и сдвигая нижние брёвна.

«ТАЁЖНЫЙ»

Складывается «Таёжный» костёр из брёвен длиной 2-3 метра. Брёвна укладываются вдоль или под углом друг к другу. Конечно, это большой широкий костёр. На нём можно готовить пищу сразу в нескольких котлах для большой группы туристов, сушить вещи возле него и даже ночевать рядом, если по какой-то причине нет палатки. Этот костёр горит долго и в него не нужно постоянно подкладывать дрова. Но возле такого костра нужно быть очень внимательным и осторожным. Всё-таки это большой костёр, и любое неосторожное движение может привести к неприятностям в виде ожога или пожару.

«ЗВЁЗДНЫЙ»

Относится к кострам длительного действия, то есть долго горит без дополнительных дров. Складывается кругом, в виде «солнца». По мере того, как середина прогорает, дрова двигаются вперёд. Помни: У любого костра работать нужно в одежде, закрывающей руки и ноги. То есть в рубашке с длинным рукавом и в брюках, а не шортах. Кроме того, у дежурных должны быть специальные рукавицы или перчатки. Дрова для костра Мы с тобой живём в местах, где ещё достаточно хвороста, валежника, сухостоя. При заготовке топлива тебе нужно иметь в виду, что сырые и гнилые дрова дают много дыма и мало тепла. А мелкий хворост прогорает слишком быстро – за 2-3 минуты. Осиновые и пихтовые дрова плохи тем, что сильно стреляют искрами. Для приготовления пищи лучше использовать валежник берёзы, он горит ровно и почти без дыма. Если нужен очень жаркий костёр, то лучшими дрова будут из сосны, кедра и ели. Знаешь, как определить, живое ли дерево, или оно обречено на гибель? Достаточно посмотреть на макушку дерева. Если она засохла, значит, это дерево гибнет. Если же ты увидишь дерево, у которого нижние ветки сухие, а дальше вверх – зелёные, то не спеши ломать это дерево. Оно живое, только может быть больным или «обижено» мелким пожаром,

когда весной люди часто поджигают сухую траву, не задумываясь над тем, что вредят тем самым природе.

ВИДЕОУРОК «ВИДЫ ТУРИСТСКИХ КОСТРОВ И ИХ НАЗНАЧЕНИЕ»:

https://www.youtube.com/watch?v=6tv_L2ks_vk

Твоё здоровье

Состав походной АПТЕЧКИ

1. ПЕРЕВЯЗОЧНЫЕ СРЕДСТВА

бинт стерильный – 1 шт.

бинт нестерильный – 2 шт.

вата – упаковка 100 гр.

лейкопластырь бактерицидный – 2 шт.

лейкопластырь катушечный – 1 шт.

клей БФ-6, эластичный и трубчатый бинты.

2. ОБЕЗЗАРАЖИВАЮЩИЕ И ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА

раствор бриллиантовой зелени (зелёнка)

раствор йода, перекись водорода

перманганат калия (марганцовка)

3. ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ И ЖАРОПОНИЖАЮЩИЕ СРЕДСТВА

анальгин – 1-2 стандарта

ацетилсалициловая кислота (аспирин) – 1-2 ст.

парацетамол – 1-2 ст.

4. СЕРДЕЧНЫЕ И ТОНИЗИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА

валидол – 1 стандарт

экстракт валерианы (валерьянка) – 2 ст.

настойка элеутерококка (левзеи) – 1 флакон

5. ЖЕЛУДОЧНЫЕ И СПАЗМАЛИТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

фталазол – 1 стандарт

левомицитин – 1 ст.

папаверин (но-шпа) – 1 ст.

уголь активированный – 2 ст.

6.ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ И ОТХАРКИВАЮЩИЕ СРЕДСТВА

сульфадиметоксин или бисептол – 1-2 стандарта

мукалтин – 1-2 ст.

таблетки от кашля или пектусин – 1-2 ст.

7.СРЕДСТВО, ВОЗБУЖДАЮЩЕЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

нашатырный спирт (нашатырь) – 1 флакон

8.РАНОЗАЖИВЛЯЮЩИЕ И ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ НАРУЖНЫЕ СРЕДСТВА

мазь Вишневого (синтомициновая эмульсия) – 1 шт.

меновазин – 1 флакон

9.ПРОТИВОАЛЛЕРГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

супрастин (тавегил) – 1 ст. (10 таблеток)

10.ГЛАЗНЫЕ КАПЛИ

сульфацил-натрий и другие

11.КАПЛИ В НОС

галазолин (нафтизин)

12.ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

термометр, ножницы

пипетка, жгут кровоостанавливающий

Помни: Сохранить своё здоровье в походе не трудно. Нужно всего лишь соблюдать некоторые правила поведения в обычной жизни. Они не требуют много сил, но, тем не менее, весьма важны и эффективны. Это соблюдение личной гигиены, закаливание организма, соблюдение режима дня, физически активная жизнь, прогулки на свежем воздухе, правильное питание, а так же безопасность и контроль за уровнем нагрузок.

ВИДЕОУРОКИ «АПТЕЧКА ТУРИСТА»:

<https://www.youtube.com/watch?v=I8WNtKymqDg>

<https://www.youtube.com/watch?v=R-IUOpgK-2w>

Личная гигиена

В наиболее простом виде гигиена сводится к следующим правилам:

Соблюдение чистоты кожи и, прежде всего лица, рук, мест усиленного потоотделения.

Чистота слизистых оболочек полости рта, носовых пазух, ушей и глаз.

Промывать их можно чистой проточной водой. Надеемся, что ты не забываешь умываться по утрам, а так же проводишь водные процедуры перед сном. Если с этим у тебя всё в порядке, то в походных условиях руководителю и санитару не придётся напоминать тебе о том, что нужно содержать своё тело в чистоте.

Забота об органах зрения.

При слишком ярком солнце необходимы затемнённые очки с линзами из стекла, так как пластмасса не задерживает ультрафиолетовое излучение.

Забота об органах дыхания.

Стараться всегда дышать носом или, по крайней мере, вдыхать через нос. В морозную, ветреную погоду, при сильной запылённости или сырости дышать лучше через шарф, рукавицу, платок.

Забота о состоянии одежды и обуви.

Уход за одеждой и обувью предполагает своевременную сушку, починку, чистку и стирку. Нужно стирать или менять нательное бельё не реже чем один раз в неделю. А если ты много двигаешься, работаешь в жаркие дни – ежедневно.

В походе нужно использовать любую возможность для просушки снаряжения.

Не ходи в промокшей одежде на привале. Обязательно переоденься в сухую запасную одежду.

Гигиена питания

своевременное и полноценное питание

То есть питаться нужно всегда вовремя и как следует. Не есть одни пирожные, бутерброды и сухие завтраки, а пить одни «газировки». Всё это, конечно, очень вкусно, но подумай, много ли пользы твоему организму даёт такая пища?

предварительная обработка воды и пищевого сырья

Воду для приготовления пищи необходимо кипятить, все продукты тщательно мыть, если нужно, чистить и т.д.

необходимая кулинарная обработка продуктов

Разные продукты по-разному готовятся. Всё зависит от того, что ты решил приготовить. Одни продукты нужно просто помыть, другие – ещё и почистить, а третьи – сварить.

исключение из рациона питания продуктов, вызывающих сомнение в их качестве и безопасности. Тебе знакомы такие продукты: яйца, колбаса, рыбные и мясные консервы, консервированные овощи, сливочное масло и т.д. Так вот все они относятся к скоропортящимся продуктам. Их нужно хранить, соблюдая специальные условия. Поэтому в походе банки с консервами держат в прохладном месте, в специально вырытом «холодильнике» - яме. А яйца и колбасу съедают в первый же день во время перекусов. Если ты заметил, что банка с консервами вздулась, а от яиц или колбасы исходит неприятный запах – не жалея эти продукты, подумай о своём здоровье! Выброси их. Лучше в костёр. А банки – закопай.

правильное хранение продуктов и посуды.

Посуда и продукты должны храниться в специальных мешочках. Посуда должна быть чистой. А продукты хранятся в сухом прохладном месте.

Все продукты надо мыть!

Если у тебя не хватает для этих целей воды, можно опалить их на огне или опустить на несколько секунд в кипяток, в раствор марганцовки. Крупы нужно перебирать и промывать, чтобы не остаться без зубов из-за разного сора в них. Не экономь время, если готовишь блюда из свежего мяса и рыбы, обжаривая колбасу, разогревая консервы. Запомни: пока ты ещё мал, всё это в походе делают только старшие, а ты можешь наблюдать за ними или помочь им, если тебя об этом просят. Но эти знания обязательно пригодятся тебе в будущем. После еды нельзя сразу вскакивать и бежать играть, выходить на маршрут, быстро и много двигаться. Нужно посидеть или просто находиться в спокойном состоянии хотя бы 20 – 30 минут. Не ешь перед выходом на маршрут жирную, трудноусваиваемую пищу. Мой посуду после еды и убирай её и все продукты, чтобы защитить от мух, мышей и прочих разносчиков заболеваний.

Гигиена жилья (в походе)

Выноси дальше от места привала мусор и туалет. Избегай соседства с норами грызунов, трупами животных. Вытряхивай и проветривай спальные принадлежности. Не носи в палатку сухую траву, в ней могут быть насекомые.

Режим дня

Многое можно успеть сделать, если соблюдать режим дня. В течение одного дня можно погулять, и книжку почитать, и маме по хозяйству помочь, и с друзьями поиграть. Советуем тебе в одно и то же время ложиться спать вечером и вставать утром. И ты сам заметишь, как твой организм будет говорить тебе: «Пора спать!» или «Пора вставать!» без будильника. Кроме того, тебе нужно научиться чередовать подвижные игры со спокойными занятиями. Будет здорово, если ты все свои вещи будешь убирать на место, чтобы потом не пришлось их искать. Тогда у тебя останется больше времени для игр и занятий.

Режим переходов на экскурсии, в походе

В походе, на прогулке или экскурсии в лес обычно двигаются так: 40 – 50 минут идут, 10 – 15 минут отдыхают, если ещё не дошли до основного места стоянки. Как зрительно можно определить степень утомления человека? Достаточно внимательно посмотреть на человека, понаблюдать за его движениями, вниманием, дыханием.

Если ты видишь, что кто-то устал – скажи руководителю.

Оказание первой помощи

Ушибы

Признаки: Кожа не нарушена. Различной силы боль. Припухлость, кровоподтёки (синяки). Немного ограничивается подвижность, так как при движении возникает боль. Ушибиться можно где угодно и неожиданно (на уроке физкультуры, упасть в гололёд, удариться при любом неосторожном движении о какой-нибудь предмет).

Первая помощь: Положи холод (лёд, снег, вода) на 10 – 20 минут и обеспечь покой пострадавшей части тела. Смажь йодом место ушиба, наложи тугую повязку, а поверх неё – холод. Согревающие процедуры применяй лишь на второй – третий день.

Раны и ссадины

Причины: Повреждения кожи и подлежащих тканей. Раны бывают резаные, ушибленные, рубленые, колотые, рваные укушенные. Подумай, что может привести к подобным повреждениям. Признаки: Боль и кровотечение. Кровотечение бывает капиллярное, венозное, артериальное. Капиллярное: кровь немного покрывает рану, сочится. Без обработки рана покрывается гноем. Венозное: спокойное вытекание тёмной крови. Артериальное: пульсирующая струя алого цвета.

Первая помощь: При капиллярном кровотечении (царапине, порезе) рану обрабатывают вокруг йодом или спиртом. Промывают перекисью водорода, присыпают стрептоцидом или накладывают салфетку с синтомициновой эмульсией и бинтуют.

Помни: Нельзя саму рану обрабатывать (промывать) йодом или спиртом, так как они причиняют боль (жжение) и убивают живые клетки тканей тела. При венозном и артериальном кровотечениях – срочно обратиться к руководителю группы или медику, если он есть рядом.

Кровотечение из носа

Причины: Ушибы носа и головы, перегревание.

Первая помощь: Посадить человека в прохладное место. Наклонить немного голову вперёд! (Назад голову наклонять нельзя, так как кровь стекает в носоглотку, глотать её нельзя.) Зажать нос пальцами, положить холод. Можно ввести в нос ватные тампоны, смоченные перекисью водорода. **Помни:** Промывать нос и сморкаться нельзя.

Ожоги

Причины: Попадание огня или горячих продуктов, воды, раскалённых предметов на различные части тела. Если ты неосторожно вёл себя у костра (играл, размахивал руками, толкнул дежурного повара и тому подобное), на тебя могут попасть искры, кипяток, горячий суп или каша.

Признаки: Ожоги бывают различной степени тяжести.

1 степень: Жгучая боль, краснота и отёчность участка кожи.

2 степень: 1 ая степень + образование мутных пузырей.

3 степень: 2 ая степень + омертвление кожи, струпья на ней, омертвление глубьлежащих тканей (когда видны мясо и кости).

Первая помощь: При ожоге 1 ой степени – обожжённое место поливается струёй холодной воды. Или через чистую салфетку, платок кладётся мешочек со льдом (снегом). Затем ожоги смазывают спиртом, раствором марганцовки. Это высушит кожу и спасёт от образования пузырей. Наложить повязку с синтомициновой эмульсией. Если появились пузыри – не вскрывать! При более серьёзных ожогах (1 ой – 2 ой степени) необходима медицинская помощь.

Помни: Нельзя ожоги смазывать маслом или жиром! Это только углубит ожог. При любой степени тяжести ожогов лучше обратиться к руководителю группы или врачу.

Отморожение

Причины: Ограниченное повреждение тканей и частей тела в результате воздействия минусовой температуры, плохого кровообращения. Если на улице мороз, а ты одет не по сезону, у тебя тесная обувь и ты достаточно долго находился на улице можно поплатиться своим здоровьем.

Признаки: Чаще всего отмораживаются нос, уши, щёки и конечности (руки, ноги). Отморожения бывают различными по степени тяжести.

1 степень: Побеление кожи, потеря чувствительности.

2 степень: Появление пузырей с кровянистой жидкостью.

3 степень: Омертвление кожи и подлежащих тканей.

4 степень: Омертвление кожи, тканей и костей.

Первая помощь: Отморожение 1 степени растереть чистыми руками до покраснения и потепления. Чаще на морозе белеют уши, щёки, нос, если не закрыты шапкой или шарфом. Если замёрзли руки, ноги – лучше активно подвигаться – это улучшит (ускорит) кровообращение в организме и согреет пальцы рук и ног.

Помни: Нельзя растирать отмороженные участки тела снегом и шерстью!

Так можно занести инфекцию. При отморожении 2 – 4 степени растирания запрещены. Необходимо срочно обратиться к врачу или руководителю группы.

Мозоли и потёртости

Причины: Грязные ноги, тесная или мокрая обувь и носки. Складки, заплатки, соринки в носках, обуви. Всё это способствует образованию мозолей на ногах. Грубые рукавицы, шершавые или мокрые рукоятки инструментов могут стать причиной потёртостей и мозолей на руках.

Признаки: Пузыри с мутной или кровянистой жидкостью. Покраснение раздраженного участка кожи и припухлость.

Первая помощь: Смазать йодом, зелёной, одеколоном. Пузыри лучше не вскрывать. Положить стрептоцид и заклеить пластырем. Можно обойтись бактерицидным пластырем.

Соринка в глазу

Причины: Попавшая в глаз пылинка или ресница и тому подобное.

Признаки: Резь в глазу, слезотечение, краснота.

Помощь: Чистыми пальцами раздвинуть веки, осмотреть слизистую глаза. Свёрнутым кусочком мягкой ткани (платком) снять соринку, двигая её по направлению к носу. После глаз промыть 2% раствором борной кислоты или чайным настоем.

Тепловой и солнечный удары

Причины: Тепловой удар возникает при перегреве и обезвоживании организма в сухую жаркую погоду; при большой нагрузке в излишне тёплой одежде. Солнечный удар возникает от прямого воздействия солнечных лучей на голову. Если ты долго находишься на солнце в жаркую погоду, и у тебя отсутствует головной убор (панама, кепка, шляпа).

Признаки: Слабость, вялость, головокружение, головная боль, тошнота, рвота, обморок. Лицо становится багровым или зеленоватым, пульс частым и слабым, дыхание – поверхностным, возникает потливость.

Помощь: Положить пострадавшего в тень, голову поднять выше, расстегнуть одежду. Умыть холодной водой, положить на голову холодный компресс (полотенце, смоченное в холодной воде). Дать выпить холодной воды, понюхать нашатырь.

Теперь ты знаешь, как оказать первую помощь.

Но, ещё раз внимательно просмотри на причины возникновения этих травм и заболеваний. Какие-то из них можно исключить, не дожидаясь неприятностей. Бережно относись к своему здоровью и здоровью своих товарищей. Соблюдай правила личной гигиены, а так же все правила безопасности, занимаясь чем-нибудь. Аптечка в походе должна быть всегда под рукой, то есть лежать там, откуда её можно быстро и легко достать. Чаще всего она лежит на самом верху рюкзака. Кроме того, аптечку хранят в кожаном футляре.

Помни:

Гораздо легче сохранить здоровье, чем излечить болезнь, особенно если твои медицинские знания и возможности очень малы.

ВИДЕОУРОК «ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ В ПОХОДЕ»:

<https://www.youtube.com/watch?v=EWsS82aiy28>

Правила безопасности

Правила движения группы на экскурсии, по станции, городу на дороге

1. По городу группа передвигается колонной по 2-3 человека.

Передвижение групп детей разрешается только по тротуарам или пешеходным дорожкам. А там где их нет, то по обочине дороги, но только в светлое время суток, то есть днём. Дети двигаются только в сопровождении взрослых.

2. Идущим в колонне нельзя выходить из строя без разрешения руководителя.

3. Впереди и в конце колонны находятся направляющий и замыкающий с красными флажками. Направляющий следит за обстановкой на дороге,

предупреждает об опасности сзади идущих. Замыкающий следит за идущими в строю, следит за тем, чтобы никто не отставал. В случае если кто-то из ребят отстаёт, замыкающий даёт знак группе остановиться, подождать товарища.

4. Переход колонны допускается только на перекрёстках и по пешеходным переходам. На нерегулируемом перекрёстке (то есть там, где нет светофора или регулировщика ГИБДД) при переходе через улицу, руководитель группы с направляющим, поднятым вверх красным флажком, предупреждает водителей о переходе группы детей. Замыкающий с поднятым красным флажком идёт последним и следит за тем, чтобы никто не отстал и не выходил из строя.

5. Переход регулируемых перекрёстков разрешается в соответствии с сигналами светофора или регулировщика.

Правила перехода улицы

1. При переходе улицы надо посмотреть сначала налево, а дойдя до середины дороги – направо.

2. Нельзя переходить улицу на красный свет, даже если машин нет.

Незадолго до окончания действия зелёного сигнала светофора зелёный свет обычно начинает мигать.

3. Если ты не успел закончить переход на зелёный свет, не пытайся проскочить перед тронувшимися с места машинами. Спокойно дождись на разделительной полосе посередине дороги, пока включится зелёный сигнал.

4. Переходя улицу на зелёный свет, на всякий случай, всё же посмотри сначала налево, потом направо. Если при зелёном сигнале для пешеходов ты увидишь приближающуюся машину с включенной сиреной и мигалкой, подожди, пока она проедет. «Скорая помощь», милицейская, пожарная и некоторые другие машины имеют право ехать даже на красный свет.

5. В ожидании зелёного сигнала не стой у края тротуара.

Правила перехода через проезжую часть дороги

1. Сначала найди безопасное место для перехода. Это должно быть место, расположенное подальше от поворота, и с хорошим обзором дороги.

2. Ни в коем случае нельзя выбегать на дорогу. Даже если ты очень спешишь, перед дорогой надо обязательно остановиться и посмотреть, не приближается ли машина.

3. Если ты видишь приближающуюся с большой скоростью машину, дай ей проехать. Не торопись переходить дорогу перед медленно идущей машиной. Ты можешь не увидеть за ней другую машину, идущую с большей скоростью.

4. Перед тем, как переходить улицу, обязательно посмотри налево, затем направо, прислушайся, не приближается ли машина.
5. Убедившись, что машин нет, переходи улицу по прямой. Как переходить улицу ты знаешь. (Посмотри сначала налево, дойдя до середины – направо.)
6. Во время перехода не переставай смотреть и прислушиваться. Ведь машина может появиться в любой момент.
7. Ни в коем случае не играй на проезжей части дороги.
8. Не выходи на проезжую часть дороги из-за стоящей у обочины машины или сугроба. Ты можешь не увидеть приближающуюся машину.

Помни: Лучший способ сохранить свою жизнь на дорогах – соблюдать правила дорожного движения.

Порядок движения походной группы

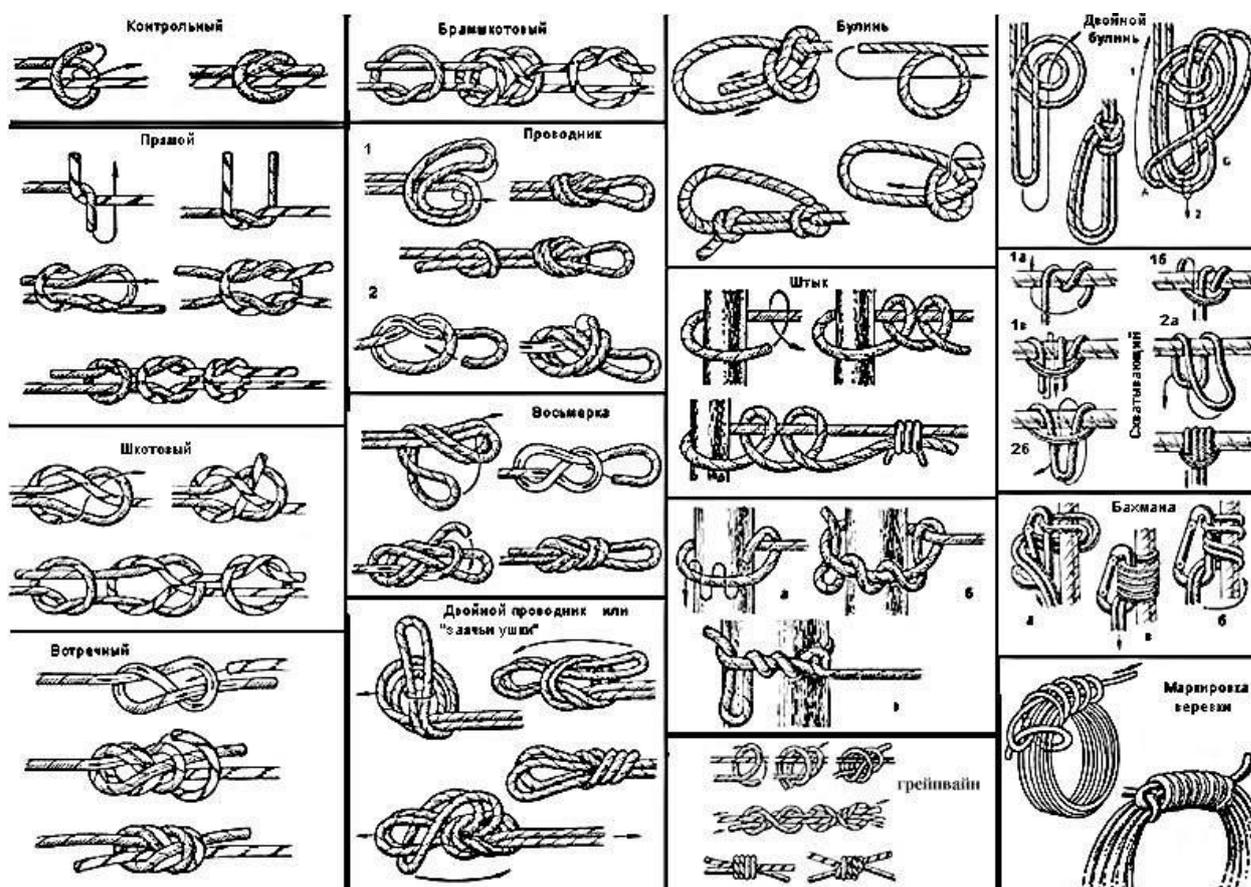
Туристы двигаются колонной по 1-2 человека. Впереди идёт направляющий, который выбирает путь и следит за своевременными остановками на привалы. Замыкающий должен помогать отстающим и никого не оставлять за собой. При отставании кого-нибудь он условным сигналом (криком, свистом и так далее) даёт знать штурману и направляющему о необходимости внеплановой остановки или снижения скорости. Остальные участники группы на простых участках маршрута могут выбирать своё место в колонне произвольно, (то есть вставать, где хотят). На сложных отрезках пути слабых участников группы лучше ставить сразу за направляющим или ещё лучше – рядом с сильными товарищами, чтобы они могли помочь в случае необходимости. При движении по маршруту не допускается, чтобы туристы находились между собой дальше пределов зрительной видимости. По лесным зарослям, густому кустарнику или высокой жёсткой траве двигаются группой с интервалом, то есть на небольшом расстоянии друг от друга. Это нужно, чтобы обеспечить безопасность. Каждый должен внимательно следить за впереди идущим и повторять его движения. Надо придерживать ветки, чтобы они не ударили идущего сзади. Для защиты от сучков и веток надевают одежду с длинными рукавами. Одну руку выставляют вперёд для защиты лица и глаз от веток. При преодолении перегораживающих тропу упавших деревьев, лесных завалов следует не перепрыгивать, а осторожно перешагивать, перелезть через препятствия. Стволы подгнивших деревьев неустойчивы и часто покрыты скользкой гнилой корой. На рюкзаке и на одежде не рекомендуется иметь различные «цепляющиеся» предметы: подвешенные к рюкзаку вёдра или котелок, торчащие из карманов предметы. Незавязанные шнурки, даже обычная шапочка с «болоболкой» или «рожками» будут цепляться за растительность, и задерживать твоё движение.

Правила посадки группы в автобус

1. Дождаться полной остановки транспорта. Снять рюкзак, взять перед собой.
2. Выпустить выходящих. Начать посадку в задние двери автобуса.
3. Выходить в передние двери.

Помни: В автобусе или электричке вы можете играть в различные словесные игры. Во время движения группы по дороге, проезжим улицам все игры запрещены!

Туристские узлы



Обеспечение безопасности – важнейшее требование ко всем туристским мероприятиям: походам, экскурсиям, слётам и соревнованиям. Одним из самых универсальных средств страховки служит верёвка. У туристов есть основные и вспомогательные верёвки. Они употребляются почти во всех случаях переправ на скалах, на скользких склонах и тому подобное. Туристы используют очень прочные верёвки. Основные – толщиной 10 – 12 мм, а вспомогательные – 6 – 8 мм, их называют репшуры.

Туристы знают и используют достаточно много узлов, много десятков. Юные туристы учатся узнавать и завязывать всего 4 узла: «прямой», «проводник»,

«проводник-восьмёрка», «академический». Узлы – это способы соединения веревок, лент, способы образования петель и привязывания веревок к различным предметам. Кроме этого, узлом называют само соединение веревок. Узлов существует достаточно много, около 7 тысяч видов. Они бывают морскими, декоративными, туристскими и так далее. К узлам предъявляются определённые требования, которые выработаны практикой применения.

Узлы должны:

- завязываться просто (легко запоминаться)
- не развязываться самопроизвольно под нагрузкой или после её снятия
- не «ползти» при переменных нагрузках
- не затягиваться «намертво» без необходимости
- соответствовать своему назначению.

Надеемся, что тебе понятны все требования к узлам. Скорее всего, многие слова покажутся тебе новыми или непонятными. Зато у тебя есть лишний повод обратиться к своему руководителю, чтобы он объяснил тебе всё, что непонятно.

Правильно завязанный узел:

- без перехлёстов витков верёвки
- есть контрольные узлы

Юные туристы учатся вязать узлы быстро и правильно. Чтобы проверить, как ты умеешь различать и вязать узлы, проводятся специальные соревнования по ТВУ (технике вязания узлов).

Узлы для связывания веревок

«Прямой» узел

Служит для связывания веревок одного диаметра, то есть одинаковых по толщине. Легко вяжется, но под нагрузкой сильно затягивается, может самопроизвольно развязываться – «ползти» на мокрых, жёстких и обледенелых верёвках. Недопустимо использование без контрольных узлов.

«Академический» узел

Служит для связывания веревок разного диаметра, то есть разных по толщине. Легко вяжется, под нагрузкой может затягиваться и «ползти», поэтому нужно использовать и контрольные узлы.

Узлы - петли

Узел «проводник»

Эта петля вяжется как на середине верёвки, так и на её конце. Может вязаться одним концом. Под нагрузкой сильно затягивается, «ползёт», особенно по жёсткой верёвке. Используется для крепления верёвочной петли к чему-либо, при завязывании необходим контрольный узел. Для больших нагрузок лучше не использовать.

Узел «проводник-восьмёрка»

Вяжется как на конце верёвки, так и в середине. Может вязаться одним концом. Под нагрузкой сильно не «ползёт», поэтому он удобен для образования надёжной петли. Применяется в альпинизме для организации «связок».

ВИДЕОУРОК «ТУРИСТСКИЕ УЗЛЫ»:

<https://www.youtube.com/watch?v=Av3fIVny4cs>

ПРОЙТИ ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТУРИСТСКИХ УЗЛОВ:

<https://konstruktortestov.ru/test-15513>

Правила друзей природы

Туристы – друзья природы. Они стараются, как можно больше узнать её тайн. Для этого ведут специальные наблюдения за изменениями погоды, за сезонными изменениями в природе. Как ведут себя птицы, животные. Оказывается, по многим растениям и пению птиц можно узнать, который сейчас час. Можно и предсказать погоду, если знаешь, как ведут себя растения и животные перед дождём или жарким днём.

Помни: В природе всё взаимосвязано и от того, как ты будешь себя вести, очень много значит.

Правила поведения в лесу

Не ломай деревья и кустарники, не срывай травянистые растения.

Не сшибай грибы, даже несъедобные.

Не обрывай паутину и не убивай пауков

Не лови диких зверей и птиц и не уноси их домой.

Не распугивай птичьих стай.

Не шуми в лесу, в парке, шумом ты отпугнёшь животных, помешаешь им.

А сам увидишь и узнаешь гораздо меньше.

Не собирай в лесу, в парке, на лугу букетов. Пусть красивые растения остаются в природе.

Старайся ходить по тропинкам, чтобы не вытаптывать почву и траву.

Не подходи близко к гнёздам птиц. По твоим следам их могут отыскать и разорить хищники.

Не повреждай кору деревьев, не вырезай на ней буквы.

Не собирай берёзовый сок, береги деревья!

Не обламывай ветви цветущих деревьев и кустарников. Без цветков не будет и плодов. Хочешь черёмухи – собирай только ягоды, а не ветки.

Не лови и не убивай насекомых. Они не только нужны в природе, но и украшают её. Правда среди них есть вредители. Но для того, чтобы уничтожать вредных насекомых, нужно точно знать, чем они вредны и как они выглядят.

Не разоряй муравейники. Муравьи – санитары леса.

Если ты случайно окажешься рядом с гнездом птицы. Не бери в руки яйца или птенцов, сразу уходи. Иначе птицы - родители могут насовсем покинуть гнездо. Не лови и не уноси домой здоровых птенцов. Их родители рядом, хотя и не показываются тебе. Они сами позаботятся о своём потомстве.

Если у тебя есть собака – лучше не брать её в лес ранней весной и в начале лета. Она легко может поймать плохо летающих птенцов.

Не лови и не приноси домой здоровых детёнышей зверей. О них позаботятся взрослые животные.

Береги лягушек, жаб и их головастиков.

Не убивай змей, даже ядовитых. Все они нужны в природе. А из яда ядовитых змей человек получает ценнейшие лекарства.

Девиз настоящих туристов:

«Не сори, не навреди, после нас лучше, чем до нас».

Помни: Сорил другой – убери ты;

Всё живое полезно;

Не вмешивайся в живую жизнь природы, если не нужна твоя помощь.

В приложении ты найдёшь следы некоторых животных и птиц. Попробуй на прогулках в лесу понаблюдать, поискать следы животных и птиц, может, кого-нибудь узнаешь. А ещё в приложении есть изображение съедобных и ядовитых грибов, наверняка ты встречал их в лесу.

Теперь ты знаешь некоторые правила организации туристских походов.

Но твои знания, по-прежнему, малы. Значит, у тебя есть возможность узнать ещё больше, многому научиться. Помогут тебе в этом, конечно же, книги.

**ШКОЛА ЮНОГО ТУРИСТА ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»
(ПРОГРАММА, МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО
ИЗУЧЕНИЯ, ЗАДАНИЯ):**

<https://odush.68edu.ru/marshrutno-kvalifikatsionnaya-komissiya-togbou-do-odyussh/74-shkola-yunogo-turista>

КОНТАКТЫ:

Адрес: 392000, г. Тамбов, ул. Володарского, д. 7.

Режим работы администрации школы:

Понедельник – пятница с 8:30 - 17:30;

Перерыв: 12:30 – 13:30;

Выходной: суббота, воскресенье.

Телефон директора: 8 (4752) 72-30-83.

Адрес электронной почты директора: odush@obraz.tambov.gov.ru

Часы приема директора школы по личным вопросам: вторник с 10:00 до 12:00.

Адрес электронной почты школы: odush@obraz.tambov.gov.ru

Факс: 8 (4752) 72-30-83.

Адрес учредителя: 392000, г. Тамбов, ул. Советская, 108.

Адрес сайта учредителя: obraz.tambov.gov.ru.

Адрес электронной почты учредителя: post@obraz.tambov.gov.ru.

Режим работы учредителя: понедельник – пятница с 8:30 до 17:30, перерыв с 12:30 до 13:30