

## Организация и проведение туристического похода

### Организация движения

Соблюдение режима не менее важно и при движении по маршруту, составляющему основную часть физической нагрузки в походе. Удобно придерживаться часового ритма, который облегчает контроль времени и соблюдение выбранного темпа. Так, 40 минут движения должны сменяться 20-минутным отдыхом, 30 минут марша — 30-минутным привалом. Ритм 45—15 или 50—10 минут более подходит группам, где ребята достигли 13 лет. Однако первый привал после выхода с бивака рекомендуется делать через 15—20 минут движения, для того чтобы устранить неудобную укладку рюкзака, проявившуюся при движении, переобуться или снять лишнюю одежду (в движении человеку всегда теплее, чем на отдыхе).

Иногда приходится делать внеочередную остановку: для организации переправы, разведки пути, для оказания неотложной помощи. Именно здесь они сразу забывают об усталости и затевают всякие игры. Если же ребята начинают капризничать, то это верный признак наступившего утомления. Ребята не только перемещаются медленнее, но также часто отвлекаются, или затевают игры на ходу. Взрослых такое замедленное неравномерное продвижение по маршруту утомляет и раздражает. Каждый переход следует начинать в замедленном темпе, постепенно, в течение 3—5 минут доводя его до нормального. Основное время каждого перехода следует двигаться в ровном, максимально быстром, но посильном темпе. За несколько минут перед очередным привалом рекомендуется постепенно снижать темп, чтобы перевести работу сердца и легких на более спокойный режим перед остановкой. На затяжных подъемах и сразу после них (чтобы последним не пришлось догонять) темп снижается с целью сохранить уровень нагрузки на организм, а на спусках может увеличиваться. В походе крайне нежелателен неравномерный ход, «рваный» темп, незаметно изнуряющий путников. И уже совсем недопустим бег, который сбивает дыхание путника и грозит травмами ног, в первую очередь голеностопов, и без того работающих со значительной перегрузкой от дополнительного веса рюкзака. Руководителю не следует допускать отставания отдельных участников из-за фотографирования, сбора ягод или цветов на ходу, для этого лучше остановить группу или использовать время привала. Нельзя растягивать группу во время перехода, допускать отставания отдельных участников более чем на 100—200 метров (тем более за пределами видимости) даже непосредственно перед очередным привалом. Ведь отставшему и, вероятно, уставшему более других и отдохнуть придется меньше, что еще больше

увеличит степень его утомленности по отношению к другим участникам группы.



Растягивание группы, кроме того, чревато серьезными осложнениями: она становится практически неуправляемой. Не видя впереди и сзади идущих на закрытом маршруте (в лесу, в зарослях, в пересеченной местности), туристы вынуждены в одиночку выбирать путь, рискуя в любой момент сбиться и отстать. Даже в однодневном походе это может привести к необходимости вести поиск, что сорвет весь маршрут, поэтому у туристов при движении и принято равняться на слабейших и принимать меры к уравниванию ходовых возможностей участников. Чтобы группа (ее ведущий в первую очередь) держала темп, равняясь на более слабых (к которым относятся прежде всего дети), их ставят в голову колонны, сразу или через одного-два человека за направляющим, которому в этом случае нетрудно следить за ними. Кроме того, идти в голове группы психологически много легче, чем в конце, так как вид уходящих вперед товарищей для людей, не имеющих сил догнать их или тянущихся за ними из последних сил, действует угнетающе.

Уравнивание сил участников достигается различной загрузкой рюкзаков и распределением попутных поручений: разведка пути, сбор информации, фотографирование, оказание помощи друг другу. При этом основная тяжесть их ложится на более сильных. Если возникла необходимость перераспределить в пути груз (разгрузка более слабых), руководитель должен проявить максимум такта и изобретательности, чтобы не задеть их самолюбие. Основным правилом здесь должно быть внушение

мысли, что туристская группа есть единый коллектив, успех которого складывается из слаженных действий и благополучия всех участников, как бы ни были велики различия в их возможностях (в группах с детьми доля полезной отдачи каждого может колебаться от нуля у двух- и трехлетних до максимума у руководителя группы). Часто и взрослые, и особенно подростки протестуют при попытках забрать у них часть груза. В этих случаях будет лучше, если у нуждающихся в облегчении ноши тяжелые вещи будут обменены на более легкие, но объемные. Разгрузку можно также замаскировать, вовлекая в перераспределение еще несколько участников, объективно не нуждающихся в помощи, о чем с ними следует быстро договориться, во избежание недоразумений и споров с их стороны. В крайнем случае такие действия можно мотивировать целесообразностью загрузить наиболее сильных, для того, чтобы они не убежали вперед.

Во избежание разрывов и растягивания в колонне направляющий должен позаботиться, чтобы собрать группу после преодоления какого-либо препятствия: оврага, переправы по бревну или вброд, завала и т. п. Чаще всего роль направляющего берет на себя руководитель группы. Однако главная его задача — обеспечить общий порядок при движении и выполнение программы похода. Кроме того, поход со старшими детьми — это еще и средство приобщения их к постоянному занятию туризмом. Вести же группу по маршруту, пожалуй, наиболее интересная и престижная роль, желанная почти любому подростку. Поэтому поручать ее рекомендуется старшим ребятам на всех участках пути (лучше с утра до вечера), где движение впереди не требует большого опыта и знания технических приемов. Выбор пути может быть поручен направляющему. Но бывает, что участники, правильно выдерживающие темп, слабо ориентируются на местности, и наоборот. Тогда в помощь направляющему выделяется «штурман», который помогает первому туристу выбирать направление. Вообще подростки вдвоем успешнее справляются с ролью ведущего, если, конечно, они достаточно воспитаны для такого сотрудничества. Кроме того, в любой туристской группе должен быть назначен замыкающий, которым обычно бывает второй по силе и опытности после руководителя участник. В его рюкзаке или у его помощника должны находиться медицинская аптечка, и ремнабор. Его главная задача — не допускать, чтобы кто-нибудь остался сзади него. Он отвечает за всю группу. Если роль направляющего и ведущего может быть поручена детям старших возрастов (конечно, при обязательном контроле за их действиями со стороны руководителя), то замыкающим непременно должен быть взрослый участник, на которого руководитель может безоговорочно положиться. Во время перехода рекомендуется контроль времени по часам. Это делают направляющий и руководитель

группы (для подстраховки). Для привалов надо выбирать места, обеспечивающие полноценный отдых: в жаркий день — теневое место, в холодную погоду — защищенное от ветра и освещаемое солнцем. Немалую роль играют обзорность с места привала, его эстетические достоинства. Ради этих целей целесообразно пройти немного дальше, чем предполагалось или, наоборот, остановиться несколько раньше, а для этого и необходим постоянный контроль за временем.



При преодолении препятствий не должно быть спешки, следует избегать прыжков, особенно с рюкзаком. В крайнем случае при необходимости перепрыгнуть канаву или иное препятствие рюкзаки снимают и передают или перебрасывают на другую сторону с рук на руки. Не следует без крайней необходимости прибегать к устройству переправ. Лучше всего поискать мосты и переправы, которыми пользуются местные жители, даже если для этого придется сделать крюк в километр-полтора. Если неподалеку имеется населенный пункт, там наверняка есть переправа. На места переправ указывают тропинки, сбегаящие к берегу. Для перехода через небольшие, но достаточно широкие речки, можно воспользоваться бродом, на наличие которого также указывают тропинки или дороги, спускающиеся к воде и продолжающиеся на другом берегу. При самостоятельных поисках брода руководствуются следующим. Вероятное мелкое место находится в наиболее широких местах реки. Вода на мелях значительно светлее, рябит на поверхности. У крутых берегов находятся глубокие места, у пологих — мелкие. Большинство мелей имеет косое направление. Для переправы через узкие, но глубокие речки можно поискать сваленное дерево, находящееся невысоко над водой, и переходить по нему, используя для опоры шест.

Маленьких детей и рюкзаки переносят отдельно. На переправе по бревну следует переходить поодиночке. До начала любой переправы должны быть продуманы и обеспечены меры помощи на случай падения туриста в воду.



Если переправа невыполнима или сложна для людей б грузом, следует организовать переброску рюкзаков по натянутой веревке.

Выбранный и, конечно, вовремя сообщенный всем участникам режим движения рекомендуется аккуратно соблюдать, даже если ребята просят отдохнуть раньше положенного. Так воспитывается умение преодолевать свою слабость, чувство усталости. Ведь последнее — естественное следствие любой деятельности. Усталость или утомление (но не переутомление) это реакция организма (в первую очередь центральной нервной системы) на определенное количество выполненной работы. Обычно утомление проходит после отдыха соответствующей продолжительности. Чем лучше развит и тренирован организм, тем позже наступает усталость. Но преодоление первоначального ощущения усталости и продолжение некоторое время вызвавшей его деятельности являются единственным средством повышения тренированности, развития организма, увеличения предела его работоспособности. Поэтому в целях физического развития и воспитания выносливости надо стремиться научить ребят преодолевать это первоначальное чувство усталости. Взрослые могут помочь им в этом, заняв на ходу какой-либо игрой, интересным рассказом, предложив направляющую идею, связанную с игрой, тайной, героикой, всем тем, что больше всего захватывает детей. Для этого поиск места лагеря или потерянной тропы именуется разведкой, и к нему непременно привлекаются дети. Затяжной

подъем можно представить, как восхождение, с обсуждением его высоты, протяженности, сложности и проявляемой при этом участниками доблести и т. д. Однако степень утомления детей следует постоянно держать под контролем. Ведь разрыв между усталостью и возможным переутомлением (за которым может развиться стойкая неприязнь к занятиям туризмом или к любой другой деятельности, вызывавшей его) у детей значительно меньше, чем у взрослых. Чтобы определить допустимые нагрузки для детей, каждому необходимо приобрести свой собственный опыт наблюдений. Наиболее характерными внешними проявлениями нормального состояния ребят служит их жизнерадостность, подвижность, говорливость, способность интересоваться окружающим, затевать игры, желание двигаться дальше после очередного привала. Об усталости свидетельствует наступившая молчаливость, экономность в движениях, невнимательность, а также вопросы: «Когда придем?», «Скоро ли будем есть?» и т. п.