

4518.125

Ш-659



Л.П.Шиянов  
А.В.Рогаткин

ПОХОДЫ  
ВЫХОДНОГО  
ДНЯ

Л.П.Шиянов  
А.В.Рогаткин

Читальный зал

# ПОХОДЫ ВЫХОДНОГО ДНЯ



ВИБЛЮГСА  
Высшего державного  
института физкультуры

Москва  
ПРОФИЗДАТ · 1985

ББК 75.81  
Ш65

Шиянов Л. П., Рогаткин А. В.  
Ш65 Походы выходного дня.— М.: Профиздат,  
1985.—80 с..

40 к.

В книге рассказывается о методике организации и проведения походов выходного дня на примерах из опыта туристских секций, клубов туристов, коллективов физкультуры, действующих под руководством профсоюзных комитетов на предприятиях, в учреждениях и учебных заведениях Ленинграда. В качестве приложения даются некоторые официальные материалы в помощь туристским организаторам, участникам походов выходного дня.

Ш 4202010000—130  
081(02)—85 71—85

ББК 75.81  
7А6.1

© Профиздат·1985

## ПОПУЛЯРНЫЙ ВИД АКТИВНОГО ОТДЫХА

Умеем ли мы отдыхать? Замечено, что большинство людей предпочитают отложить заботы о своем здоровье на время отпуска, забывая, что усталость нельзя копить и что именно субботние, воскресные дни и есть та необходимая пауза в трудовых и учебных буднях, которую нужно использовать для восстановления сил.

Итак, впереди два дня отдыха. Как интереснее и с пользой для здоровья провести их?

«...Если уж мы говорим об активном отдыхе, то прежде всего хотел бы порекомендовать туризм. Здесь налицо физическая нагрузка, в полной мере присутствует эмоциональность, к тому же велика и познавательная сторона — встречи с новыми людьми, интересными достопримечательностями, памятниками архитектуры». Это слова А. А. Летавета — человека, прожившего большую жизнь, достигшего многого в науке и спорте (академик АМН СССР, лауреат Ленинской и Государственной премий, заслуженный мастер спорта СССР).

Путешествовать в меру своих сил и свободного времени призывал писатель К. Г. Паустовский. Он не без оснований утверждал, что каждое путешествие — проникновение в область значительного и прекрасного.

Начинать это проникновение, приобщаться к путешествиям проще всего через походы выходного дня. Загородная прогулка в субботу или в воскресенье, совершаемая группой по заранее определенному маршруту в течение нескольких часов, — уже поход выходного дня. Он так и называется: прогулочный поход. Есть и другие походы выходного дня — оздоровительные, тренировочные и др.

В Ленинградской области давно практикуются разработанные городским туристским клубом звездные походы выходного дня. Начинаются они одновременно в разных местах какого-нибудь района, а заканчиваются в одной точке — на берегу реки, на живописной лесной

полюсе, вблизи населенного пункта. Бывает, что такой слет собирает до тысячи туристов. В его программу включаются соревнования по туристской технике, ориентированию на местности, спортивным играм, различные конкурсы, выступления участников художественной самодеятельности, беседы у костра, встречи с интересными людьми.

В последние годы в туризме выходного дня все больше утверждается такая форма активного отдыха, как путешествия по интересам. Завоевал популярность семейный туризм. Несколько лет назад областной совет по туризму и экскурсиям предложил в передаче Ленинградского телевидения «Папа, мама и я — спортивная семья» провести соревнования с элементами туристской техники. Передача понравилась, обрела не только новое содержание, но и название — «Папа, мама и я — туристская семья».

Участники телевизионных соревнований организовали потом семейные туристские клубы и секции при Дворцах и Домах культуры, при коллективах физкультуры предприятий, учреждений. В клубе туристов «Глобус» Ленинградского объединения «Кировский завод» секция, насчитывающая свыше 60 семейных команд, действует под девизом «Каждый выходной всей семьей — за город!»

В Ленинграде десятки постоянных пеших, лыжных, велосипедных, водных, автомобильных маршрутов выходного дня предлагаются родителям с детьми старше пяти лет. Тренированные семьи увеличивают дистанции, усложняют маршруты, расширяют географию своих путешествий по родному краю.

Взрослым и юным туристам нравится совершать так называемые путешествия от трамвайной остановки, разработанные еще в 60-е годы методическим отделом Дворца пионеров имени А. А. Жданова. 5—10-километровые пешие или лыжные маршруты начинаются прямо в черте города у конечных трамвайных остановок и пролегают по живописным пригородам, памятным и историческим местам (по Пулковским высотам, в тенистых парках на берегу Финского залива в районе Стрельны, по северным окрестностям Ленинграда).

Туризм выходного дня летом в основном пешеходный, зимой — лыжный: такие его виды доступны каждому (не взирая на возраст и физическую подготовку). В городе на Неве и в Ленинградской области получа-

ют развитие и другие виды самодеятельного туризма, которыми охотно занимаются в выходные и праздничные дни рабочие и служащие, члены их семей, учащаяся молодежь. Городской туристский клуб, его районные филиалы, комиссии по видам туризма организуют в эти дни несложные путешествия на велосипедах, автомашинах, мотоциклах, лодках и байдарках по памятным местам Карельского перешейка, Приладожья, по Зеленому поясу Славы — во все районы Ленинградской области, а также и в соседние Карелию, Новгородскую и Псковскую области, Прибалтийские республики.

Выходные дни используются и для спелеотуризма. Инициаторами стали работники объединения «Кировский завод». В субботние и воскресные дни они совершают коллективные выезды в районы исследования подземных пещер.

Велико воспитательное значение походов выходного дня. Они способствуют формированию у трудящихся, учащейся молодежи гордости за свою социалистическую Родину, бережного отношения к природе, памятникам истории и культуры. В последние годы многие юноши и девушки участвуют во Всесоюзном походе комсомольцев и молодежи по местам революционной, боевой и трудовой славы Коммунистической партии и советского народа и во Всесоюзной туристской экспедиции советской молодежи «Моя Родина — СССР».

В Ленинградской области на качественно новую ступень своего развития туризм выходного дня поднялся именно с того времени, когда стартовал Всесоюзный поход комсомольцев и молодежи по местам революционной, боевой и трудовой славы Коммунистической партии и советского народа. Это патриотическое движение, одной из составных и привлекательных частей которого является туристско-экскурсионная работа, придало путешествиям по родному краю идейно-политическую направленность, обогатило участников массовых походов незабываемыми встречами с замечательными людьми, памятными местами.

Работу по патриотическому воспитанию молодежи возглавили комиссия федерации туризма Ленинградского областного совета по туризму и экскурсиям и секция походов выходного дня городского туристского клуба. Организационно-методическим центром деятельности в рамках всесоюзного похода стал открытый в клубе кабинет геронко-патриотического воспитания. Для

участников похода на территории Ленинградской области разработано свыше 300 маршрутов выходного дня, связанных с жизнью и деятельностью В. И. Ленина, местами революционной, боевой и трудовой славы. Ежегодно по ним путешествуют, используя различные способы передвижения, более миллиона ленинградцев, жителей области.

При организации отдыха трудящихся в выходные дни большое внимание уделяется развитию экскурсионной работы. Уже разработано свыше 500 экскурсионных тем. Традиционными стали массовые выезды трудящихся к памятникам Зеленого пояса Славы, героико-патриотические экскурсии для школьников и учащихся профессионально-технических училищ и другие мероприятия. Ежегодно участниками экскурсий становятся более 12 миллионов ленинградцев и гостей города на Неве.

Важность туристско-экскурсионной работы, несущей большой идеологический заряд и имеющей огромное воспитательное значение, проводимой совместно профсоюзными, комсомольскими, физкультурными и другими общественными организациями, была отмечена в постановлении секретариата обкома партии. Опыт участия ленинградцев во Всесоюзном походе комсомольцев и молодежи по местам революционной, боевой и трудовой славы Коммунистической партии и советского народа высоко оценивается центральным штабом этого патриотического движения.

На счету ленинградских туристов, участников похода, немало интересных дел. Одно из них — участие во Всесоюзной поисковой экспедиции «Летопись Великой Отечественной». Подготовка к этому началась давно: разрабатывались маршруты походов, уточнялись списки фронтовиков, партизан, тружеников тыла. Сейчас при обкоме комсомола ведется рукописная книга, в которой освещаются ход, результаты поисковой работы.

Активно участвуют ленинградцы во Всесоюзной туристской экспедиции советской молодежи «Моя Родина — СССР». Это эффективное средство патриотического воспитания юношества, повышения идейно-познавательного уровня туристских походов и экскурсий. Маршруты экспедиции проложены по всей территории Ленинградской области, и по ним ежегодно проходят более 100 тысяч юношей и девушек.

Материалы, собранные в походах выходного дня и во время экскурсий по программе этой экспедиции, по-

ступают в музеи революционной, боевой и трудовой славы в общеобразовательных школах, ПТУ, вузах, Дворцах пионеров, Домах культуры, при комитетах комсомола. Они служат военно-патриотическому воспитанию не только молодежи, но и всего местного населения.

Стали традиционными собирающие по несколько тысяч участников зимние лыжные переходы и автотопробеги по легендарной Дороге жизни, водный поход на байдарках по реке Луге «Лужский рубеж», велоэкспедиция «Грудью защитившие страну», тематические походы по ленинским местам в апреле, по маршрутам в честь Первой, Дня Победы, Великого Октября, Дня Конституции СССР. Запомнились массовые походы в честь 115-й годовщины со дня рождения В. И. Ленина, 60-летия образования СССР, 80-летия II съезда РСДРП, 60-летия переименования Петрограда в Ленинград.

В канун 40-летия Великой Победы советского народа над фашизмом состоялся массовый лыжный 25-километровый пробег вдоль южного берега Финского залива, посвященный годовщине полного освобождения Ленинграда от вражеской блокады, проводились массовая лыжная экспедиция «Салют, Победа!» и туристская экспедиция, организованная Ленинградским обкомом ВЛКСМ, областным советом по туризму и экскурсиям и редакцией газеты «Вечерний Ленинград», по маршрутам народных мстителей «Огни партизанских костров» — в этом звездном походе участвовали сотни энтузиастов пешеходного, велосипедного и автомобильного туризма.

Каждое массовое, военно-патриотическое мероприятие несет большой идейно-политический заряд, имеет огромное воспитательное значение, и, бесспорно, является лучшей формой пропаганды путешествий по родному краю.

Туризм выходного дня составляет основу почти всех без исключения туристских и военно-спортивных слетов профсоюзных и комсомольских организаций, включается в программы зимних и летних спартакиад коллективов физкультуры, спортивных клубов, обществ и ведомств Ленинграда и области.

Ежегодные ленинградские туристские слеты в масштабе города и области (туриады) собирают большое число участников — представителей практически всех видов самостоятельного туризма, предлагают обширную и разнообразную программу.

Одна из ленинградских туриад, проходившая летом на берегу реки Волчья близ станции Петярви на Ка-

рельском перешейке, собрала более полутора тысяч представителей 50 туристских организаций и клубов. Два дня проходили соревнования и конкурсы. Туристская и спортивная программа областного слета была дополнена общественно полезной работой на территории Приозерского лесничества.

С некоторых пор ленинградцы стали проводить и слеты ветеранов самодеятельного туризма. В них они задают те, кто стоял у истоков ленинградского туризма в довоенные, послевоенные годы и продолжает активно участвовать в общественной деятельности городского туристского клуба. В программе этих слетов — туристские соревнования и конкурсы, встречи у костра с молодыми туристами, участниками походов выходного дня.

Участники походов выходного дня принимают активное участие в массовых праздниках, проводимых в честь Всемирного дня туризма в Центральном парке культуры и отдыха имени С. М. Кирова, в парках Выборга, Гатчины, других городов Ленинградской области.

Эмблема секции походов выходного дня Ленинградского городского туристского клуба украшает эстрадный театр. Под звуки марша сюда приближаются в полном туристском снаряжении две походные группы, прошедшие по 18-километровому маршруту от Лисьего Носа (поселка на северном берегу Финского залива) до ЦПКиО имени С. М. Кирова. Туристы докладывают организаторам и участникам праздника об итогах похода. Потом о делах туристских, перспективах, об активистах туризма выходного дня говорит председатель бюро секции. Закончив свое выступление, он приглашает присутствующих отведать приготовленный по особым рецептам туристский чай. После этого проходят соревнования (с участием всех желающих) в умении быстро и правильно поставить палатку, разжечь костер, уложить вещи в рюкзак и т. п.

Многие из ленинградцев, побывавших в такой день на Кировских островах, стали энтузиастами активного отдыха, участниками походов выходного дня.

Кроме походов выходного дня, организуемых в субботние, воскресные и праздничные дни, по самодеятельным маршрутам проводятся многодневные путешествия в период отпусков и каникул. Эти походы подразделяются также и по территориальному признаку — на местные (по родному краю) и дальние. Многодневные путешествия классифицируются в зависимости от сложно-

сти. Категории сложности определяются туристскими маршрутно-квалификационными комиссиями (МКК), создаваемыми на общественных началах при туристских, физкультурных организациях и коллективах физкультуры предприятий, учреждений и учебных заведений.

Но наиболее популярны походы выходного дня. Сейчас это действительно одна из самых массовых форм активного отдыха.

Вот что говорят сами постоянные участники походов выходного дня, люди разных профессий.

В. П. Кириллов, слесарь Ленинградского оптико-механического объединения (ЛОМО) имени В. И. Ленина:

— Походы выходного дня познакомили меня не только с замечательным прошлым и настоящим родного края, но, что особенно важно, приучили к регулярным занятиям физкультурой, определенным ежедневным дозам ходьбы. Можете проверить, путь от дома до работы и обратно, что составляет 10 киломеров, в любую погоду преодолеваю обязательно пешком.

Р. И. Кравченко, заведующая аспирантурой экономического факультета Ленинградского государственного университета имени А. А. Жданова:

— Действительно, трудно переоценить познавательный элемент туристских походов. Я, бывшая москвичка, не устаю восторгаться красотами ленинградских пригородов, заповедных и живописных мест Ленинградской области, с которыми соприкасаюсь практически каждый выходной день. Конечно, при этом поддерживаю свой физический тонус — после многочасовой прогулки либо двух-трехдневного путешествия чувствую себя бодрой и с радостью принимаюсь за работу.

А. П. Анисимов, вагоновожатый трамвайного парка имени Блохина:

— Совершаем загородные прогулки всей семьей. Когда возвращаемся домой — впечатлениям, разговорам не бывает конца. Дочь — школьница, и мы с женой, воспитательницей детского сада, наметили для себя серию пешеходных экскурсий и походов, как для расширения кругозора, так и для туристского совершенствования. Уже сдали нормы ГТО и на значок «Турист СССР», стремимся стать разрядниками по туризму.

Особенно полезны походы для воспитания молодежи на революционных, боевых и трудовых традициях советского народа. Что же касается физической подготов-

ки туристов, то тут нельзя не отметить несомненную эффективность походов выходного дня, используемых для тренировок и сдачи норм комплекса ГТО (нормативы по самостоятельному туризму включены в этот комплекс, на основе которого решаются задачи по физическому развитию и сохранению здоровья людей всех возрастных групп).

О пользе самостоятельного туризма, походов выходного дня свидетельствуют научные, социологические исследования, в том числе и проведенные в трудовых коллективах Ленинграда. У тех, кто регулярно участвует в походах, работоспособность, производительность труда выше, и продукции отличного качества они дают больше. Зато потерь рабочего времени из-за временной нетрудоспособности по болезни у этой категории труженников промышленных предприятий гораздо меньше, чем у пассивно отдыхающих в выходные дни.

## **ТРУДОВОЙ КОЛЛЕКТИВ И РАЗВИТИЕ МАССОВОГО ТУРИЗМА**

### **ТУРИСТСКАЯ СЕКЦИЯ (КЛУБ ТУРИСТОВ) — ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ПОХОДОВ ВЫХОДНОГО ДНЯ**

Развитие самостоятельного туризма непосредственно в трудовых коллективах особенно важно.

На предприятиях, в учреждениях, учебных заведениях организацией и проведением походов выходного дня занимаются в основном туристские секции коллективов физической культуры. Действуют они под руководством профсоюзных комитетов в тесном контакте с комсомольскими организациями.

Каждая такая секция объединяет всех, кто увлечен туризмом или хочет приобщиться к нему. На собрании членов секции избирается бюро, которое непосредственно организует туристскую работу. Кроме председателя и секретаря, из состава бюро избираются ответственные по разделам работы или руководители комиссий.

Поскольку одна из главных забот туристской секции — походы выходного дня, то, как правило, создается специальная комиссия по их организации и проведению. Для привлечения к участию в походах большего числа людей комиссия регулярно информирует коллектив о предстоящих в ближайшие выходные дни путеше-

ствиях по родному краю с указанием маршрутов, руководителей, места записи желающих. Для этого используется местное радио, бюллетени (в них рассказ об интересных маршрутах иллюстрируется фотоснимками и зарисовками).

Члены комиссии помогают выбрать подходящий маршрут, скомплектовать туристскую группу, дают рекомендации по снаряжению и правильному режиму в пути, проводят беседы с начинающими туристами. Они определяют готовность группы к походу.

Комиссия ведет учет походов, следит за распределением и использованием туристского инвентаря, снаряжения. Не оставляет она без внимания и подготовку руководителей походов выходного дня, учитывает, кто из них лучше ориентируется в том или ином районе и с какой категорией туристов предпочитает иметь дело.

Вся работа комиссии строится по плану, квартальному или месячному. На заседаниях, которые проводятся раз в месяц, заслушиваются отчеты руководителей походов. Наиболее интересный опыт обобщается и распространяется.

Сама комиссия походов выходного дня отчитывается перед бюро туристской секции о результатах своей работы в летний или зимний период. Эти сведения туристская секция направляет в городской (районный) туристский клуб и в ДСО.

На крупных предприятиях создаются цеховые и сменные, а в учебных заведениях факультетские туристские секции. В небольших цехах, учреждениях избирают туристских организаторов.

На базе туристской секции может быть образован клуб туристов предприятия, учреждения, учебного заведения при условии, что в регулярные занятия самостоятельным туризмом вовлечено не менее 300 человек. Помимо этого, необходимо систематическое проведение походов выходного дня и многодневных путешествий, слетов и соревнований по видам туризма, подготовка спортсменов-разрядников по туризму. Для создания своего клуба коллектив должен иметь хорошо подготовленный актив и пункт выдачи снаряжения, а также библиотечку литературы по туризму.

Создается клуб туристов на основании совместного решения областного (краевого, республиканского при отсутствии областного деления) совета ДСО и соответ-

ствующего совета по туризму и экскурсиям по представлению профкома и совета коллектива физкультуры.

Руководит клубом правление, избираемое на общем собрании (конференции) туристов открытым голосованием. Из состава правления избираются затем председатель, его заместители, секретарь, руководители комиссий (в том числе по походам выходного дня). При клубе может создаваться и туристский контрольно-спасательный отряд.

Туристская секция (клуб туристов) работает по перспективным и текущим планам. В них предусматриваются все основные мероприятия по туризму, в том числе по проведению походов выходного дня, многодневных путешествий и соревнований, подготовке общественных туристских кадров, обучению актива. Планируется и сдача норм по туризму комплекса ГТО, на значок «Турист СССР», подготовка спортсменов-разрядников.

Годовой план работы туристской секции подкрепляется сметой расходов на организацию слетов, соревнований, оплату медицинского обслуживания во время этих мероприятий, работы руководителей семинаров туристских организаторов, транспортных расходов участников разведывательных маршрутов и др.

Значительно эффективнее становится деятельность бюро туристской секции, если своевременно разрабатываются и выполняются квартальные, а также месячные планы. При этом особое внимание должно уделяться конкретным мероприятиям по организации активного отдыха в выходные и праздничные дни с использованием маршрутов Всесоюзного похода комсомольцев и молодежи по местам революционной, боевой и трудовой славы Коммунистической партии и советского народа.

План работы туристской секции Ленинградского завода «Большевик» на 1985 год состоит из нескольких разделов.

Первый посвящен вопросам организационно-массовой работы и включает в себя мероприятия по проведению заседаний бюро секции, собраний актива, отчеты туристских организаторов коллективов цехов и отделов. Сюда же входят организационные мероприятия по подбору и обучению общественных инструкторов, руководителей походов выходного дня, разработке маршрутов и учебно-методических пособий для организаторов массового туризма в цехах и отделах. В разделе указаны совместные мероприятия профсоюзной, комсомольской организаций предприятия, а также физкультурной и туристской общественности.

Среди основных массовых туристских мероприятий предусмотрено участие во Всесоюзном походе комсомольцев и молодежи по местам революционной, боевой и трудовой славы Коммунистиче-

ской партии и советского народа, в туристских экспедициях «Моя Родина — СССР» и «Летопись Великой Отечественной» (здесь и везде далее называются фамилии активистов, отвечающих за организацию и проведение каждого мероприятия); традиционные звездные походы в честь всенародных праздников и памятных дат; массовые походы выходного дня; массовые походы для сдачи туристских нормативов физкультурного комплекса ГТО, на значок «Турист СССР»; весенний и осенний слеты туристов завода, а также слет туристских семей предприятия.

Во втором разделе годового плана «Учебно-спортивная работа» четко обозначены сроки и места проведения первенства завода по технике лыжного и пешеходного туризма, по ориентированию, предусмотрено участие заводских туристов в слетах и соревнованиях спортивного общества и городского туристского клуба. Отдельные пункты посвящены самостоятельным многодневным путешествиям разной категории сложности и выступлениям команд «Большевика» в чемпионатах Ленинграда и страны по туризму (команда, возглавляемая председателем туристской секции инженером В. Некрасовым, уже имеет в своем активе золотую и серебряную медали чемпионов страны). Запланированы также методические занятия с общественными инструкторами и судьями по туризму, семинары по подготовке туристских организаторов.

Следующий раздел «Агитационно-пропагандистские мероприятия» отражает такие направления в работе бюро туристской секции: выпуск методических материалов и рекомендаций для коллективов цехов и отделов; встречи туристского актива с молодежью, проживающей в общежитиях; публикацию материалов о туризме в многотиражной газете и передачи по местному радиовещанию; демонстрацию любительских фильмов, организацию стендов и фотовыставок, посвященных самостоятельному туризму; вечера для туристов завода.

В разделе «Врачебно-медицинский контроль» запланированы медосмотры, обеспечение туристских групп аптечками.

Заключительный раздел плана посвящен вопросам хозяйственно-финансовой работы. В нем предусмотрены контроль за правильной эксплуатацией туристского инвентаря, снаряжения и их ремонт. Этот раздел дает представление о смете, предполагаемых расходах — на призы победителям слетов и соревнований, обслуживание участников массовых спортивных мероприятий, обеспечение их транспортом и т. д.

План работы туристской секции утвержден правлением спортклуба «Большевик», профсоюзным комитетом предприятия и доведен до сведения всего трудового коллектива.

Важен учет деятельности туристской секции коллектива физкультуры, туристских групп и команд. Это нужно и для контроля работы и для обобщения, распространения положительного опыта.

Своевременность и четкость заполнения, правильность хранения документов — вот требования, предъявляемые к ответственным за этот участок работы активистам туристской секции. Документы лучше хранить в отдельных папках с надписями: «Протоколы заседаний бюро и общих собраний секции», «Планы работы»,

«Протоколы спортивно-массовых мероприятий», «Постановления вышестоящих организаций, переписка» и т. д. Все папки с делами и другие учетные материалы должны храниться в помещении бюро секции или совета коллектива физкультуры.

Необходимо завести специальную картотеку активистов и членов бюро секции. Следует иметь и журнал или карточки учета выполнивших нормы по туризму комплекса ГТО, значкистов «Турист СССР», разрядников.

Налаженное делопроизводство нужно и в цеховых туристских группах, где желательно иметь именной список туристов, дневник учета и план работы, расписание учебных занятий и календарь спортивных мероприятий.

Сведения о работе туристской секции регулярно представляются в совет коллектива физкультуры, профсоюзный комитет, городской (районный) туристский клуб. В них, помимо цифровых данных, содержится письменный отчет о деятельности туристского коллектива, рассказывается о пропагандистских мероприятиях, называются лучшие активисты.

Вот, к примеру, какие сведения представляет ежегодно туристская секция Ленинградского вагоностроительного завода имени Егорова:

Список членов туристской секции.

Туризм и ГТО — статистические данные о проведении походов для сдачи нормативов комплекса. Количество трудящихся, выполнивших нормативы.

Перечень и описание маршрутов выходного дня, используемых туристами объединения (описания категорийных маршрутов сосредоточиваются в библиотеке городского туристского клуба).

Планы подготовки и сценарии туристских слетов.

Участие во Всесоюзном походе комсомольцев и молодежи по местам революционной, боевой и трудовой славы Коммунистической партии и советского народа.

В каждой туристской секции должен быть организован учет маршрутов, маршрутных листов и другой документации, характеризующей работу по проведению походов выходного дня.

В небольших, а также недавно созданных туристских секциях учет ведется в журналах или просто в тетрадях.

В клубах туристов крупных предприятий (к примеру, «Глобус» Ленинградского объединения «Кировский завод») перечень маршрутов по объему не уступает перечню секции походов выходного дня городского туристского клуба, а по способам передвижения (здесь

проводят не только пешие, лыжные, но и велосипедные, водные и автомобильные и др. походы) он нередко превосходит его.

Так как туристская секция (клуб туристов) — составная часть коллектива физкультуры предприятия, учреждения, учебного заведения, то и финансируются мероприятия самодеятельного туризма в основном за счет средств профкома.

Предприятия промышленности, транспорта, связи, сельского хозяйства, торговли, общественного питания отчисляют 0,15 процента фонда заработной платы рабочих и служащих профсоюзным организациям на проведение культурно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы. За счет этих средств финансируется и деятельность туристских секций (клубов туристов).

В соответствии с Положением о социалистическом государственном производственном предприятии средства на развитие самодеятельного туризма могут выделяться коллективам физкультуры также из фондов социально-культурных мероприятий и жилищного строительства, текущего и капитального ремонта и др.

Эти средства идут на строительство, содержание туристско-оздоровительных лагерей, приобретение туристского инвентаря и снаряжения.

На развитие физической культуры, спорта и туризма выделяются также ассигнования из средств бюджета социального страхования (они распределяются ВЦСПС и его местными органами).

Таким образом, система финансирования самодеятельного туризма включает ассигнования государственных, ведомственных и общественных организаций. Распределение средств осуществляется централизованно и местными органами.

И сами туристы активно участвуют в финансировании самодеятельного туризма. Большая часть членских взносов ДСО остается в коллективах физкультуры и расходуется ими, в том числе на работу туристских секций (клубов туристов). В походах выходного дня и многодневных путешествиях, не включенных в программы спортивных или учебных мероприятий, самодеятельные туристы участвуют за счет личных средств. Используются и средства, заработанные туристами на субботниках, от сбора металлолома, лекарственных трав, грибов, от других общественно полезных работ.

Растет число туристско-оздоровительных лагерей, со-

здаваемых предприятиями, учреждениями, учебными заведениями на свои средства (при участии профсоюзов) для трудящихся и учащейся молодежи. Располагаются эти лагеря в живописных местах, у водоемов и обычно не так уж далеко от места работы (учебы) отдыхающих. Потому они и не пустуют.

Существует несколько разновидностей лагерей отдыха, но наиболее популярны лагеря туристские, предназначенные в основном для организации и проведения походов, соревнований туристов, подготовки значкистов ГТО, разрядников, общественных инструкторов по туризму, судей туристских соревнований. В лагерях имеются спортплощадки, инвентарь и снаряжение, библиотеки, кино, радио.

В большинстве своем туристские лагеря находятся на самообслуживании. Штатных работников, деятельность которых связана обычно с материальной ответственностью, в этих лагерях очень мало. Из числа отдыхающих избираются общественные органы самоуправления, советы, которые устанавливают распорядок дня и следят за его выполнением, организуют интересный отдых для всех. Кроме туризма, спорта, в программу отдыха включаются экскурсии, различные встречи, вечера. Не забывают туристы и о полезной работе по благоустройству своего лагеря.

Любители путешествий в лагерях готовятся к походам, сюда и возвращаются, пройдя намеченный путь.

Туристско-оздоровительные лагеря созданы многими предприятиями и вузами города Ленинграда и области (и не только в своей области, но и за ее пределами). А профсоюзный комитет и клуб туристов производственного объединения «Ижорский завод» имени А. А. Жданова организовали еще и летний передвижной лагерь: десятки палаток поставлены на берегу реки Вуоксы в соседстве с Лосевской турбазой Ленинградского областного совета по туризму и экскурсиям. Машиностроители активно отдыхают, пользуясь услугами имеющихся здесь лодочной станции и пункта проката туристского снаряжения.

Организацией баз для активного отдыха трудящихся занимаются и отраслевые обкомы профсоюзов. К примеру, Ленинградский областной комитет профсоюза рабочих машиностроения и приборостроения построил методом кооперации современную туристскую базу в поселке Дибуны на Карельском перешейке, которая и,

стала центром оздоровительной работы для трудовых коллективов отрасли. Здесь в выходные дни проводятся массовые туристские и спортивные мероприятия, отсюда берут старт участники путешествий по родному краю, походов для сдачи туристских норм ГТО и на значок «Турист СССР».

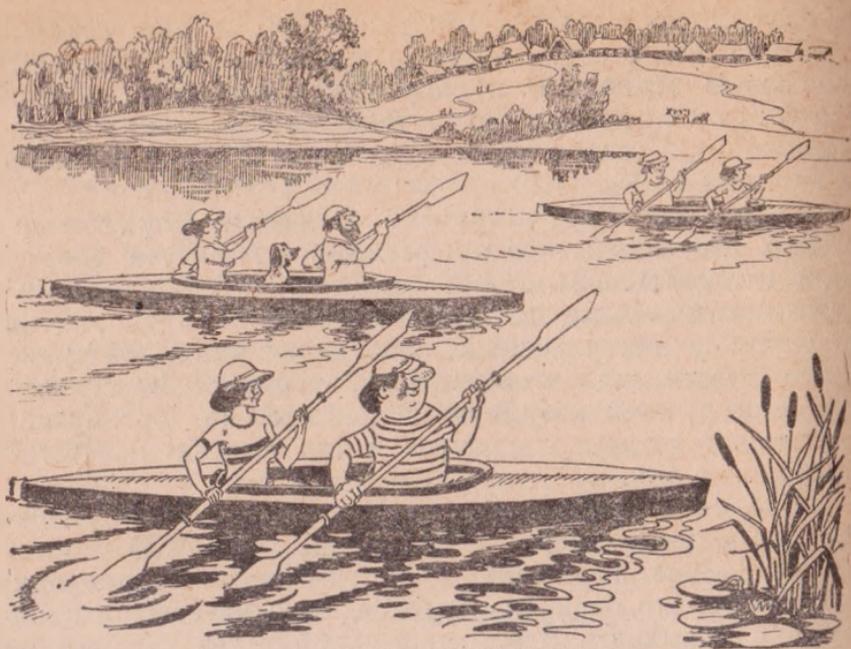
Успех во многом зависит от согласованности действий, взаимодействия профсоюзного комитета, спортивной и туристской общественности. Методическими и организационными центрами туризма на предприятиях, в учреждениях и учебных заведениях являются туристские секции коллективов физкультуры, клубы туристов. Но для лучшей координации работы по организации активного отдыха создаются и так называемые штабы выходного дня.

Широко известно в нашей стране Ленинградское оптико-механическое объединение (ЛОМО) имени В. И. Ленина. Труженики этого орденоносного предприятия не только отлично трудятся, но и интересно, плодотворно отдыхают. Здесь много любителей туризма, активно действуют клуб туристов, туристские секции.

Несколько лет назад решением профсоюзного комитета в объединении создан и штаб выходного дня. В состав штаба входят представители комиссий по культурно-массовой работе профсоюзного комитета объединения и профкомов крупных цехов и отделов, комитета комсомола, Дома культуры «Прогресс», двух клубов (спортивного и туристского), оздоровительного комплекса, воспитатели общежитий. В планах, разработанных штабом, предусмотрена организация различных форм отдыха и должное внимание уделяется походам по родному краю, туристским слетам.

Организаторы максимально используют возможности оздоровительного комплекса объединения. Он построен на Карельском перешейке, состоит из летней и зимней двухдневных баз отдыха, семейной базы отдыха и пансионата «Дубки» круглогодичного действия. Оздоровительный комплекс в летние выходные дни может принять одновременно до 3000 работников и членов их семей.

На базах оздоровительного комплекса ЛОМО организуется путешествия с активными способами передвижения — пешком, на велосипедах, лодках, лыжах. Только в районе Карельского перешейка, где немало ленинских мест, архитектурных и природных памятников,



разработано более 50 маршрутов выходного дня. Руководство походными группами осуществляют опытные инструкторы, энтузиасты туристского дела.

Штабы выходного дня действуют и на многих других крупных предприятиях Ленинграда и Ленинградской области. Такие штабы стали создаваться и в крупных учебных заведениях, тут первыми были Ленинградский государственный университет имени А. А. Жданова и Политехнический институт имени М. И. Калинина.

### **ПОДГОТОВКА ОБЩЕСТВЕННЫХ КАДРОВ**

Общественные кадры и актив для самодеятельного туризма обучаются в системе Института повышения квалификации работников туристско-экскурсионных организаций, при городских (районных) туристских клубах, крупных коллективах физкультуры и ДСО. В единые программы обучения включены разделы общей и специальной подготовки. Для каждой категории общественных туристских кадров и актива определен соответствующий уровень программы начальной, средней и высшей туристской подготовки, предусматривающий учебные занятия и походы. Походами выходного дня,

путешествиями должны руководить люди авторитетные, политически грамотные, хорошие организаторы и опытные туристы. Руководитель похода выходного дня выбирается туристской группой и утверждается организацией, проводящей поход. Он-то и отвечает за подготовку группы и благополучное прохождение маршрута в соответствии с Правилами организации и проведения самостоятельных туристских походов и путешествий на территории СССР.

У руководителя похода много прав и не меньше обязанностей. Он должен уметь быстро принимать решения в зависимости от реальной обстановки, в самых сложных ситуациях, которые могут возникнуть во время следования группы по маршруту. Но еще до выхода на маршрут руководитель делает все необходимое для правильного подбора участников туристской группы, их подготовки, обеспечения. И, разумеется, он обязан прекрасно знать район похода, иметь картографический материал, составить схему маршрута, разработать график движения, определить меры безопасности в пути. Руководитель следит за соблюдением дисциплины участниками похода. По окончании похода он отчитывается перед организацией, проводившей это туристское мероприятие.

В Ленинграде подготовкой туристских кадров ведает специальная комиссия при федерации туризма областного совета по туризму и экскурсиям. В этой работе она руководствуется Положением о туристских общественных кадрах, утвержденным постановлением президиума Центрального совета по туризму и экскурсиям ВЦСПС от 7 мая 1979 г., в соответствии с которым обучаются: участники и руководители походов; руководители групп ГТО и походов выходного дня; инструкторские кадры; общественный туристский актив (федераций туризма, комиссий, правлений клубов, туристских секций); участники соревнований по туристской технике; члены туристской контрольно-спасательной службы (КСС) и отрядов (КСО).

Комиссия утверждает учебные планы подготовки туристского актива, проводит консультации по методике и организации обучения. При ее содействии открыта Ленинградская школа инструкторов туризма, созданы отделения школы в районных филиалах городского туристского клуба, а также в туристских секциях некоторых коллективов физкультуры.

Туристские общественные кадры и актив обучаются на семинарах Ленинградского филиала Института повышения квалификации работников туристско-экскурсионных организаций, где теоретические занятия подкрепляются учебными и зачетными походами, стажировкой на туристских базах областного совета по туризму и экскурсиям. Здесь сложилась хорошая традиция торжественного посвящения в инструкторы туризма и руководители походов, путешествий. Так, у поселка Яркое, под Приозерском, проверялись практические навыки слушателей, проводились зачетные походы, соревнования по туристской технике, различные конкурсы. Потом в торжественной обстановке всем, успешно освоившим учебную программу, сдавшим зачеты, были вручены удостоверения и специальные знаки.

Учебные занятия на семинарах при городском туристском клубе проходят с марта по июнь (три часа в неделю). Тематика лекций разнообразна: организация походов, краеведение, охрана природы и т. д. В программе обучения — два однодневных похода или один двухдневный поход с практическим применением знаний по топографии, ориентированию на местности, устройству бивака и т. п. После экзаменов по теории каждый слушатель семинара участвует в зачетном походе и показывает умение самостоятельно руководить группой на маршруте.

Каждому закончившему обучение на семинаре в городском туристском клубе вручается удостоверение руководителя туристских групп на маршрутах походов выходного дня. Туристским клубом учрежден нагрудный знак «Руководитель походов выходного дня» — теперь туристского организатора легко узнать на месте объявленного сбора на железнодорожном вокзале, автостанции, пристани, станции метро.

Подготовка инструкторов массовых походов хорошо организована в клубе туристов «Глобус» Ленинградского объединения «Кировский завод». Здесь на семинарах обучаются туристы, проявившие себя на общественной работе и неоднократно участвовавшие в походах выходного дня. Объявления о начале занятий публикуются в многотиражной газете, передаются по местному радиовещанию, вывешиваются на рекламных стендах в проходных, в цехах и отделах. Ведут семинары штатные физкультурные, туристские работники и активисты, опытные путешественники (мастера спорта, кандидаты

в мастера и перворазрядники). Методическую помощь руководителям семинаров оказывают кафедра самостоятельного туризма Ленинградского филиала Института повышения квалификации работников туристско-экскурсионных организаций и городской туристский клуб.

В течение месяца по два раза в неделю на семинарах читают лекции, проводят собеседования. Теория подкрепляется практикой на одном из традиционных маршрутов активного отдыха. А завершаются занятия учебным походом I или II категории сложности.

Ежегодно при клубе «Глобус» готовятся до 50 инструкторов. К руководству походами выходного дня на «Кировском заводе» привлекаются около 300 активистов. Они возглавляют туристские группы на маршрутах пешеходных, лыжных, водных, велосипедных.

Туристских организаторов для предприятий, учреждений, учебных заведений готовят и в секции походов выходного дня Ленинградского городского туристского клуба. Здесь проводят семинары, читают лекции работники облсовета по туризму и экскурсиям, филиала Института повышения квалификации работников туристско-экскурсионных организаций, а также краеведческих, природоохранных и других учреждений.

В туристских организациях используются различные формы морального и материального поощрения общественных руководителей походов выходного дня.

Так, в клубе туристов «Глобус» лучшим предоставляется возможность участвовать в многодневных путешествиях по стране. Туристская организация совместно с советом коллектива физкультуры ходатайствует перед профсоюзным комитетом, администрацией предприятия о предоставлении активистам отпусков в летний период, обеспечивает их снаряжением, берет на себя полностью или частично транспортные расходы. Подобная форма поощрения применяется в туристских секциях и клубах туристов других крупных промышленных предприятий и учебных заведений города. Ленинградский городской туристский клуб награждает активистов секции походов выходного дня в конце каждого года памятными подарками, почетными дипломами и свидетельствами, медалями. Клуб учредил памятные медали за пять, десять и пятнадцать лет общественной туристской деятельности. Руководители походов выходного дня, проявившие себя на маршрутах Всесоюзного похода комсомольцев и молодежи по местам революци-

онной, боевой и трудовой славы Коммунистической партии и советского народа, туристской экспедиции «Моя Родина — СССР», награждаются особыми памятными значками («Дорогами славы»).

Награды активистам вручаются в торжественной обстановке — на туристских вечерах, слетах, встречах туристов разных поколений, во время других массовых мероприятий.

Эффективна такая форма морального поощрения, как рассказ об активисте походов выходного дня, об опыте его работы на страницах периодических изданий. В ленинградских газетах публикуются материалы, посвященные энтузиастам самодеятельного туризма. В передачах местного радио и телевидения также отдают должное этой т

### **ПРОПАГАНДА ПОХОДОВ ВЫХОДНОГО ДНЯ**

Туристские секции, клубы туристов работают в тесном контакте с профсоюзными и комсомольскими организациями, откликаются на все важные события в жизни страны, заботятся об идейно-политическом росте своих членов. Большой эффект дает пропагандистская и агитационная деятельность, включающая организацию туристских вечеров, лекций, бесед, встреч с известными путешественниками, спортсменами, учеными, а также выпуск бюллетеней и стенных газет, показ кинофильмов, диапозитивов.

Бесспорно, легче наладить все это секциям и клубам тех предприятий и учебных заведений, где издаются многотиражные газеты, есть местное радиовещание. В таких случаях важно объединить усилия редакций и туристских организаторов.

Во многих редакциях ленинградских газет малого формата систематически публикуются тематические подборки, даже целые полосы о туризме. Такие материалы печатают в многотиражках научно-производственного объединения «Позитрон» (газета «Маяк», и «Кировского завода» («Кировец»), Управления Северо-Западного речного пароходства («Ленинградский речник»), ЛГУ имени А. А. Жданова («Ленинградский университет») и др. В этих изданиях основное внимание обращается на организацию активного отдыха в выходные дни.

Раз, а то и два раза в месяц на страницах ежедневной многотиражной газеты «Кировец» появляется информация клуба «Глобус», в подготовке которой участвуют корреспонденты и члены правления туристской организации широко известного в стране производственного объединения. Читателей знакомят с интересными маршрутами выходного дня (их описаниями и схемами), здесь же даются советы, как лучше совершить путешествие по родному краю. Под рубрикой «Наши активности» рассказывается о лучших руководителях походных групп.

Регулярно выходят в эфир передачи о самодеятельном туризме, подготовленные редакцией местного радиовещания.

Действенным средством популяризации туризма выходного дня в объединении «Кировский завод» стала наглядная агитация. Это красочные, вывешиваемые на видных местах афиши и плакаты туристского содержания, стенные газеты, боевые листки, фотовыставки.

Очень полезны размноженные на ротаторе или отпечатанные в заводской типографии методические указания и памятки для руководителей и участников походов выходного дня. Все это готовят прежде всего комиссия походов выходного дня клуба туристов «Глобус», туристские секции цехов и отделов. Но нелегко выполнять эту работу одним организаторам, поэтому на «Кировском заводе» привлекают к ней энтузиастов — участников путешествий, прошагавших по туристским тропам не одну сотню километров, познакомившихся на маршрутах со многими достопримечательностями родного края. Кстати сказать, так же оформляют наглядную агитацию и в других туристских организациях Ленинграда и области.

Не забывают здесь и об устной пропаганде. Бывалым туристам есть о чем рассказать людям, еще не испытавшим себя в походах. В планах работы туристских секций, клубов туристов предусматриваются вечера с участием опытных путешественников, показом любительских фильмов и выступлением участников художественной самодеятельности (в программе — туристские песни).

Помогает делу и библиотечка, которая пополняется новыми книгами, журналами, газетами, методическими пособиями по туризму. К туристской литературе имеет

доступ каждый, кто интересуется туризмом, собирается в поход.

Организационно-методическую и практическую помощь туристским секциям коллективов физкультуры предприятий, учреждений, учебных заведений оказывает секция походов выходного дня Ленинградского городского туристского клуба.

Клуб разрабатывает и распространяет методические указания, описания маршрутов, дает консультации, выделяет из своего актива руководителей походов выходного дня. Секция поддерживает тесные контакты со многими низовыми туристскими организациями коллективов физкультуры города и области, оперативно откликается на просьбы небольших предприятий, учреждений, учебных заведений помочь в проведении прогулок и путешествий по родному краю. Благодаря такому содействию в ряде вузов, профессионально-технических училищах появились свои энтузиасты походов выходного дня, начали действовать секции туристов.

Важно, чтобы описания интересных маршрутов выходного дня были доступны всем туристским секциям, группам, широкому активу. Ленинградцы сочетают накопление описаний маршрутов в библиотеках при клубах туристов и туристских секциях с систематической их пропагандой с помощью прессы, радио и телевидения.

Наибольший опыт в этом деле имеется у городского туристского клуба и редакции молодежной газеты «Смена».

Секцией походов выходного дня городского туристского клуба составлен обширный перечень маршрутов — свыше 300 летних и зимних (большой частью однодневных пеших протяженностью от 8 до 35 км, включая и походы для родителей с детьми). К каждому маршруту сделаны подробное описание и схема. Все это в соответствии с тематикой и порядковыми номерами хранится в методическом кабинете и библиотеке клуба, куда имеет доступ любой турист.

Вот краткие сведения о маршруте № 180 по ленинским местам Сестрорецкого района Ленинграда из картотеки туристской библиотеки:

Маршрут «Станция Разлив — памятник-музей В. И. Ленина «Сарай» — поселок Тарховка — памятник-музей В. И. Ленина «Шалаш» — станция Дибунь». Протяженность — 15 км. Способ передвижения — пеший. Ту-

ристские объекты: памятник вождю революции в Тарховке, памятники-музеи В. И. Ленина «Сарай» и «Шалаш», озеро Сестрорецкий Разлив. Дается информация о маршруте, указаны фамилия разработчика и дата открытия маршрута. В параллельной карточке этого маршрута указываются рекомендуемая скорость движения, время, отведенное для осмотра достопримечательностей и для отдыха, а также даются советы туристам по снаряжению, выбору одежды и обуви.

Руководитель туристского похода имеет возможность получить описание маршрута и здесь же, в читальном зале библиотеки, внимательно изучить его, законспектировать. Опытные специалисты клуба или туристы, проходившие изучаемый маршрут, помогают быстрее разобраться в описаниях и схемах.

Сведения о маршрутах систематически публикуются в газете «Смена». Даются схемы маршрутов и описания к ним тематических походов по местам революционной, боевой и трудовой славы Коммунистической партии и советского народа. Один из примеров такой публикации приводится (без схемы) ниже.

#### По ленинским местам

Первые весенние походы по традиции посвящаются Владимиру Ильичу Ленину. Пригороды Ленинграда, особенно Карельский перешеек, богаты памятными ленинскими местами, к каждому из них проложены туристские маршруты походов выходного дня. Расположение ленинских мест показано на схеме.

Сегодня мы даем описание маршрута, ведущего к поселку Ильичево, где расположен мемориальный музей В. И. Ленина. Удобен маршрут, начинающийся от Зеленогорска. Автобусом маршрута № 420 можно доехать от вокзала до развилки дорог на Ильичево и далее пешком к музею и памятнику В. И. Ленину, побывать на берегу Симагинского озера (Красавица). Протяженность пути от Зеленогорска до Ильичева примерно 14 км.

Многие бывалые туристы предпочитают пешеходный маршрут Комарово — озеро Щучье с выходом затем на берег озера Дружинного. Протяженность этого маршрута на 2—3 км больше первого.

Для велотуристов и мотоциклистов удобен маршрут Ленинград — Парголово — Симагино — Ильичево. Вернуться в Ленинград можно другим путем — через приморские курортные города Зеленогорск, Сестрорецк.

При проведении походов следует учитывать, что мемориальные музеи работают все дни недели, кроме среды. Все справки по работе музеев В. И. Ленина по телефону 211-28-97. При подготовке к походу (экскурсии) рекомендуется использовать материалы книги «Ленин в Петербурге — Петрограде» (Лениздат, 1980) и сборник маршрутов «Здесь жил Ильич» (Лениздат, 1972).

По материалам походов и экскурсий оформляйте фотогазеты, альбомы, проводите конкурсы на лучшую организацию походов выходного дня.

В подготовке материалов для публикации областного штабу Всесоюзного похода комсомольцев и молодежи по местам революционной, боевой и трудовой славы Коммунистической партии и советского народа существенную помощь оказывают ветераны войны и труда. Ветераны предлагают интересные маршруты. Член штаба, активист городского туристского клуба, ветеран Великой Отечественной войны В. И. Былинский подготовил более ста публикаций на страницах ленинградских газет (в том числе приведенную выше). На протяжении многих лет он поддерживает тесную связь с туристскими секциями Ждановского района Ленинграда. Полную информацию об интересующем маршруте дают молодые энтузиасты из секций, которые проходят его, изучают, снимают на пленку. Материалы обрабатываются, готовится схема маршрута, его описание для газеты.

И другие ветераны войны и труда, в том числе ответственный секретарь областного штаба поисковой экспедиции «Летопись Великой Отечественной» А. Б. Прядехин и бывший военный топограф, ныне председатель бюро секции походов выходного дня городского туристского клуба А. А. Иванов, ведут полезную работу, воспитывают молодое поколение. Они указывают те места, где происходило то или иное историческое событие, раскрывают перед молодежью страницы героического прошлого, помогают лучше постичь настоящее.

В Ленинграде и области самодетельный туризм, включая и туризм выходного дня, широко освещается средствами массовой информации. В областных и городских газетах заведены еженедельные разделы для любителей путешествий и участников Всесоюзного похода комсомольцев и молодежи по местам революционной, боевой и трудовой славы Коммунистической партии и советского народа. Из этих публикаций ленинградцы и жители области узнают о планируемых походах, о продолжительности и протяженности маршрутов, о достопримечательностях, которые ожидают в пути, о руководителях походных групп из числа активистов секции походов выходного дня городского туристского клуба.

На страницах газет, выступают, как правило, непосредственные организаторы и участники загородных прогулок и путешествий. В редакционной почте немало писем, содержащих не только впечатления о маршрутах, рассказы о руководителях групп, но и предложения по улучшению организации активного отдыха для разных возрастных групп и представителей различных профессий.

О походах выходного дня, активистах самодеятельного туризма интересно рассказывается в ежемесячной передаче «Азимут» молодежной редакции Ленинградского телевидения. Она строится по принципу телеигры с включением в программу викторин, минисоревнований, показа элементов туристской техники.

## **ПОДГОТОВКА И ПРОВЕДЕНИЕ ПОХОДА ВЫХОДНОГО ДНЯ**

### **КОМПЛЕКТОВАНИЕ ТУРИСТСКОЙ ГРУППЫ**

Без особых усилий комплектуется туристская группа из членов одного коллектива, связанных общими производственными или другими интересами, близких по возрасту и физической подготовке. При таком составе учитываются запросы и возможности каждого, заранее совместно выбирается, разрабатывается маршрут и сам поход обещает быть удачным. На практике это и подтверждается.

Важно заранее установить оптимальный состав участников похода. Опыт подсказывает, лучше всего когда численность группы колеблется в пределах 10—15 человек (не более 20 для однодневных путешествий). Это обеспечивает маневренность, соблюдение графика движения, быстрое преодоление естественных препятствий.

При большем числе желающих активно отдохнуть на природе, познакомиться с достопримечательностями родного края можно создать параллельные группы, возглавляемые туристами с опытом, выполняющими рекомендации, указания руководителя похода. Именно так часто поступают в секции походов выходного дня Ленинградского городского туристского клуба и в клубе туристов «Глобус» Ленинградского объединения «Кировский завод». Да и в любой туристской секции кол-

лектива физкультуры нетрудно скомплектовать группу для путешествия по родному краю с учетом особенностей ее состава и интересов участников.

Сложнее, разумеется, подготовить и провести поход (даже недолгий без ночлега в полевых условиях), если группа неоднородна во всех отношениях, собирается из людей, не знакомых друг с другом.

Ведь походы выходного дня проводятся и по предварительной записи или по объявлению (в газете, по радио) и по вывешиваемым в городе афишам. Руководитель похода при записи в группу (для двух-трехдневного путешествия по родному краю) старается подобрать людей одинаковой физической подготовленности, определяет оптимальный численный состав, выясняет оснащенность и распределяет груз (в том числе и продукты) между участниками. Предварительная запись может проводиться и в однодневный поход, имеющий специальную цель — тренировку, сдачу туристских норм ГТО, на значок «Турист СССР».

В объявленном походе могут принять участие все желающие, в том числе и новички, своевременно прибывшие на место общего сбора (железнодорожные, автобусные и речные вокзалы, станции метро) и правильно экипированные. Таковы правила однодневного путешествия (или пешей прогулки) без ночлега и без общественного приготовления пищи, когда не требуется денежных затрат (кроме оплаты за проезд в транспорте) и коллективного снаряжения. При таком комплектовании группы, особенно на пользующиеся популярностью маршруты, заранее трудно предугадать ее численность. В Ленинграде, к примеру, по объявлениям секции походов выходного дня городского туристского клуба на железнодорожных вокзалах в субботу и воскресенье на один только маршрут собираются сотни энтузиастов активного отдыха.

При неоднородном составе одному руководителю, естественно, трудно управлять слишком большой группой: в одиночку он не в состоянии сообщить нужные сведения всем участникам, не всегда может контролировать график движения на маршруте, когда увеличивается опасность отставания туристов в пути и возможность получения травмы.

Предвидя массовый интерес к тому или иному популярному маршруту, бюро городской секции походов выходного дня выделяет в помощь руководителю

членов своего актива или стажеров из числа обучающихся на семинарах туристских организаторов (для них такие походы — хорошая практика).

Некоторые организационные перестройки могут осуществляться в ходе самого путешествия. Опытный, заинтересованный руководитель сколачивает ядро из тех туристов, которые смогут оказать ему помощь во время движения и на привалах. Уже на первых километрах пути можно определить степень физической подготовки каждого участника похода и выбрать себе подходящих помощников.

В секции походов выходного дня Ленинградского городского клуба есть немало руководителей, которые умеют быстро найти помощников, управлять большими группами, давать интересную информацию о местах и объектах на маршруте. Среди таких энтузиастов путешествий по родному краю — Н. В. Антонов, Г. Н. Гарденина, Ю. М. Годовикова, Э. С. Каминская, Г. И. Козлова, Л. С. Пирогова и другие.

Это как раз тот случай, когда при массовости походов не страдает познавательная сторона дела и удовлетворение от путешествия или прогулки получают все участники. Свидетельство тому — многочисленные устные и письменные благодарности.

Если путешествие по родному краю будет длиться два-три дня с ночлегом в полевых условиях, следует заранее распределить обязанности между участниками. Кроме руководителя группы и его заместителя (из числа опытных туристов), в группе необходимо иметь заведующего хозяйством. Завхоз ведает денежными расходами, в том числе на покупку продовольствия и проездных билетов. Он учитывает и расход продуктов, составляет меню, назначает дежурных по кухне. Туристское снаряжение получает напрокат и распределяет между членами группы, а по окончании похода сдает в пункт проката тоже завхоз. В помощь завхозу выделяют помощника (или нескольких помощников, если группа большая).

Нужен группе и санинструктор, имеющий необходимую подготовку по оказанию первой помощи больному или пострадавшему на маршруте. Он отвечает за аптечку, следит за состоянием здоровья участников похода, соблюдением ими санитарно-гигиенических требований в полевых условиях, оказывает медицинскую помощь.

Кто-то из состава туристской группы регулярно ведет запись событий, происшедших в походе, фиксирует время прохождения этапов маршрута.

В большой группе можно дополнительно назначить казначея, ответственного за ремонт снаряжения, кострового, физорга, фотографа и т. п.

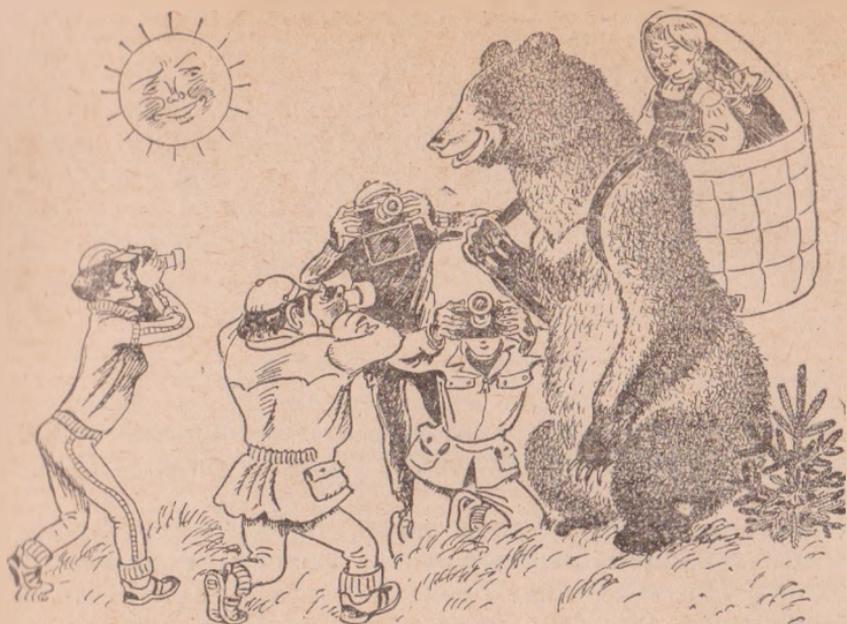
Во время привалов, разбивки бивака все участники похода поочередно занимаются заготовкой дров, разжиганием костра, приготовлением пищи, несут дежурство по лагерю.

До начала похода выходного дня следует оформить маршрутный лист, который можно получить в туристской секции — там он и регистрируется. Руководитель туристской группы расписывается в его получении и заполняет страницу, где должны быть перечислены все участники похода. Маршрутный лист необходимо отмечать в начальном, промежуточном и конечном пунктах маршрута (отметку в виде штампа, печати может сделать любая организация по пути следования группы — например, сельсовет или почта). По возвращении из похода руководитель группы сдает маршрутный лист в туристскую секцию, которая этот документ выдала.

В походе важную роль играет психологический климат, зависящий от общности интересов и единства цели участников, от доброжелательности и готовности помочь друг другу.

Как правило, хорошие взаимоотношения бывают в схоженных группах, созданных из представителей одного производственного или учебного коллектива. А если группа комплектуется по объявлению, неоднородна и многочисленна, то поначалу трудно определить ее коллективное лицо. В создании нормального психологического климата инициатива, бесспорно, должна принадлежать туристскому организатору, руководителю похода.

Он с первых же минут завладевает вниманием всей группы, объединяет всех в коллектив с общими интересами и одной целью. Но ему, конечно, приходится проявить свои способности организатора и экскурсовода, воспитателя и тренера. В группе должна строго соблюдаться походная дисциплина, поэтому руководителю нельзя допускать никаких промахов, подрывающих его авторитет. В походе люди быстро познаются, выявляется актив группы, который помогает руководителю поддерживать нужный настрой, вызывать желание



пройти маршрут еще раз в том же составе, или, как говорят альпинисты, в одной связке.

Настроение в походе повышают культмассовые мероприятия. Обычно удачная шутка, задорная песня в пути оказывает удивительное действие, заставляют забыть об усталости. На привале туристскую песню под гитару не заменит никакой транзистор, магнитофон.

Культмассовые мероприятия в походе выходного дня могут быть самыми разнообразными. Это и импровизированные концерты, и веселые викторины, и аттракционы.

Среди ленинградских энтузиастов туризма выходного дня стали традиционными походы со встречей Нового года в лесу, проводами русской зимы. Устраивают туристы праздники золотой осени, Нептуна и т. п.

Может быть интересной и спортивная программа. Участники походов имеют возможность на малых и больших привалах играть в бадминтон, волейбол, шахматы, в другие спортивные игры. В двух-трехдневных походах имеет смысл организовать и провести соревнования по ориентированию и другим видам спорта, развивающим быстроту, ловкость, выносливость. Все это помогает подготовиться к сдаче норм ГТО или на спортивный разряд.

Все интересное в походе фиксируется на фотопленку. Так создается походная фотолетопись. Фотографии нужны для стенной газеты, да и каждому приятно получить снимок, сделанный на маршруте, особенно первым. На ленинградских маршрутах выходного дня нередко собираются целые группы фотоохотников. Результаты их совместного увлечения можно увидеть на фотовыставках или при демонстрации фильмов, составленных из наиболее удачных слайдов.

### РАЗРАБОТКА МАРШРУТА

При выборе маршрута исходят из основной задачи, цели путешествия и учитывают желание членов туристской группы.

Всякий поход должен иметь определенную цель. Самый распространенный мотив участия в походе выходного дня — желание познакомиться с памятными, историческими местами, самому все увидеть, узнать. Это и нужно учитывать.

Секция походов выходного дня Ленинградского городского туристского клуба с самого своего образования предложила такую тематику маршрутов (ею пользуются клубы туристов и секции в коллективах физкультуры): места, связанные с жизнью и деятельностью В. И. Ленина; адреса революционной, боевой и трудовой славы КПСС и советского народа (мемориальные комплексы и памятники, посвященные героям революции, гражданской и Великой Отечественной войн; объекты первых пятилеток, современной промышленности и сельского хозяйства, новостройки); исторические места (военные и архитектурные памятники, комплексы, установленные до 1917 г., старинные усадьбы и населенные пункты, связанные с жизнью и деятельностью выдающихся ученых, литераторов, художников, композиторов); природа Ленинградской области (уникальные объекты природы, рельеф местности, геологическое прошлое, растительный и животный мир).

Практикуются и циклы (серии) тематических путешествий, посвященных знаменательным событиям, памятным датам. Такие туристские мероприятия служат действенным средством коммунистического воспитания. Познавательность — вот основная особенность, цель подобных походов.

Походы выходного дня имеют непременно оздоровительную, спортивную направленность, дают возможность провести тренировку на выносливость, ориентирование, подготовить участников к сдаче норм комплекса ГТО и на значок «Турист СССР», а также к более сложным (многодневным) путешествиям.

Зачастую цель похода определяется интересами участников. Но не следует перегружать путешествие знакомством со многими достопримечательностями и физической тренировкой, ведь это утомляет, вызывает у туристов вовсе не положительные эмоции.

Увлекательная тема, интересные объекты посещения сами по себе не обеспечивают успех в проведении похода выходного дня. Нужно тщательно разработать маршрут, определить состав участников путешествия и способ их передвижения. При разработке учитывается следующее:

1. Участок маршрута, который предстоит преодолеть туристам пешком, на лыжах, велосипедах или лодках, должен быть прежде всего не слишком велик, а кроме того, зрелищно интересен, разнообразен. Рекомендуемые дистанции в пеших походах: для школьников старших классов и учащихся профессионально-технических училищ — 10—12 км, для молодых и достаточно зрелых людей — 18—25, для людей старшего возраста — 10—15 км в день. Хорошо тренированные туристы и те, кто готовится к многодневным путешествиям, могут увеличить протяженность маршрута до 25—35 км в день. Для лыжного перехода в выходной день достаточно 25—30 км. Велосипедистам по силам расстояние в 40—50 км. А вот туристам-водникам, путешествующим в выходные дни, дистанция определяется в зависимости от быстроты течения реки, величины озера.

2. Разрабатывая маршрут, надо предусмотреть знакомство с местными достопримечательностями. Если объекты, желательные для посещения, находятся на значительном расстоянии друг от друга, можно воспользоваться для подъезда к ним любым видом местного транспорта, но не забывая преодолеть часть маршрута активным способом передвижения.

3. Разрабатывать маршрут нужно по возможности так, чтобы движение все время, в оба конца, шло по различным дорогам, тропам. Для этой цели пригодны кольцевой (поход начинается и заканчивается в одной точке) и линейный (путешествие начинается и заканчивается в разных точках) маршруты. Радиальный маршрут с возвращением группы в исходный пункт по уже пройденному пути не даст такого разнообразия впечатлений, как первые два, и поэтому для походов выходного дня он не рекомендуется.

4. При разработке маршрутов необходимо наметить места привалов, а также и площадку для лагеря, если поход будет двух-трехдневным.

В предпоходной подготовке, безусловно, главная фигура — руководитель похода. Руководитель обязан хорошо знать маршрут и район похода, изучить выходы с маршрута и расположение населенных пунктов, возможность устройства бивака.

Надо начинать с походов по известным уже маршрутам и расширять их перечень разведкой новых. В туристской секции должен быть список маршрутов с описанием их особенностей, со схемами, чтобы с ними мог

ознакомиться каждый желающий отправиться в поход выходного дня.

Вот методическое указание к маршруту по ленинским местам Тосненского района Ленинградской области «Станция Саблино — поселок Ульяновка — реки Тосно и Саблинка — деревня Козловка — станция Поповка» (описание и схему маршрута ленинградские туристы могут получить в библиотеке городского туристского клуба).

Цель похода: ознакомление с местами пребывания В. И. Ленина в 1903—1906 годах под Петербургом, а также посещение исторических мест и осмотр геологических обнажений в долинах рек Тосны и Саблинки.

### Основные этапы похода и график движения

Этапы похода	Способ передвижения	Расстояние, км	Время в пути	Время на ознакомление с объектом
Ленинград— Саблино	Электропоездом	42	40 мин	
Саблино — дом, где жила семья Елизаровых, в Ульяновке	Пешком	1	20 мин	20 мин
Путь до р. Тосны	Пешком	2	30 мин	
Вдоль р. Тосны — быв. усадьба Пустынька	Пешком	2	30 мин	20 мин
Пустынька — р. Саблинка	Пешком	1,5	25 мин	
Саблинка— водопад	Пешком	2,5	35 мин	30 мин
Водопад — д. Козловка	Пешком	3	50 мин	
Козловка — быв. узкоколейка	Пешком	3	50 мин	
Быв. узкоколейка — дорога из д. Перевоз до ст. Поповка	Пешком	6	1 ч 40 мин	
Поповка — Ленинград	Электропоездом	33	35 мин	
Итого . . .	Пешком	21	5 ч 40 мин	1 ч 10 мин

Если учесть привалы, переезды на электропоезде, то общее время, затраченное на поход, равно 9 ч 05 мин.

Стоимость проезда: Ленинград — Саблино — 35 коп., Поповка — Ленинград — 25 коп.

**Туристское снаряжение:** индивидуальное — компас, карта, спички, средства укрытия от дождя, рюкзак; групповое — костровый инвентарь или туристский примус, посуда.

**Перечень достопримечательностей:** дом М. Т. Елизарова; пороги и перекат на реке Тосне; бывшая усадьба Пустынька; пещеры в берегах реки Тосны; геологические обнажения на реке Саблинке; водопад на реке Саблинке.

**Учебные задачи:** тактика и техника пешего движения; определение направления движения по карте и компасу; меры безопасности при движении по дорогам, преодоление склонов и обрывов при осмотре пещер.

### **Порядок проведения похода и описание маршрута:**

1. Сбор на Московском вокзале. Посадка в электропоезд. Составление маршрутного листа.

2. После выхода на станции Саблино (территория поселка Ульяновка) производится проверка и осмотр участников похода, назначаются ведущий и замыкающий, рассказывается о правилах по охране природы, дисциплине в походе и порядке движения, которые надо соблюдать.

3. Группа идет по ходу поезда до конца платформы и дальше по дороге до Ульяновского шоссе, затем, повернув направо, следует по шоссе до улицы Юного ленинца. Угловой дом 75/20 отмечен мемориальной доской. До революции здесь жила семья Елизаровых — Анна Ильинична, сестра В. И. Ленина, и ее муж Марк Тимофеевич. Сюда неоднократно в 1905—1906 годах приезжал Владимир Ильич, здесь же гостили Мария Александровна и Мария Ильинична. В честь семьи Ульяновых бывший поселок Саблино получил нынешнее название — Ульяновка.

4. Ознакомившись с домом Елизаровых, туристы возвращаются к железной дороге.

5. Перейдя железную дорогу, группа продолжает путь по шоссе до развилки и затем по правой дороге — до железнодорожной ветки на Мгу. Далее туристы идут до моста через Тосну, переправляются на другой берег и следуют вниз по течению реки.

6. Через 0,5 км на правом берегу находятся развалины водяной мельницы, на левом — обнажения песчаника. Вскоре, после крутого поворота Тосны на запад, можно увидеть место бывшей усадьбы Пустынька, принадлежавшей матери поэта А. К. Толстого (дом, построенный Растрелли, сгорел в начале нынешнего века, и от усадьбы остались лишь пруд с островком).

7. За прудом, мимо деревянного домика, группа спускается к реке Тосне, где видны три пещеры, вырытые в конце минувшего века при добыче белого песчаника, используемого в стекольной промышленности.

8. После осмотра входов в пещеры снаружи (ходить внутрь запрещено) группа следует вниз по течению реки Тосны до моста, через который проходит шоссе Ульяновка — Никольское — Отрадное. Переправившись на другой берег реки Тосны, туристы осматривают входы в две другие пещеры. На пути будут также выходы родников. На этом участке склоны долины реки Тосны в верхней части почти отвесные, а в нижней — пологие.

9. Через 1,5 км от моста находится устье левого притока реки Тосны — Саблинки. В месте слияния рек на берегах Тосны видны залежи кембрийской глины. Туристы спускаются с высокого склона к реке Саблинке и продолжают путь вверх по ее течению, по правому берегу.

Долина реки Саблинки широкая с крутыми склонами, заросшими лесом. На правом берегу находится база геологического факультета Ленинградского университета.

10. Через 0,6—0,7 км от устья реки Саблинки на обоих ее берегах видны обнажения различных пород, за ними река поворачивает на юг, и вскоре группа подходит к крупнейшему на территории Ленинградской области водопаду.

11. По пешеходному мостику выше водопада туристы переходят на левый берег реки Саблинки, где устраивают привал.

После отдыха группа идет вдоль реки Саблинки к деревне Козловке, доходит до дороги и следует по ней на север мимо пионерского лагеря. В 3 км от реки Саблинки дорога раздваивается. Лучше выбрать левый путь, хотя он и менее проторен, через луг и заболоченный лес, — это бывшая узкоколейка. Пройдя по ней 3 км, можно выйти на дорогу, ведущую из деревни Перевоз в сторону поселка Красный Бор (во время обороны Ленинграда в Великую Отечественную войну здесь шли ожесточенные бои). Дальнейший путь по лесу приводит к железнодорожной станции Поповка, где также бывал В. И. Ленин. Отсюда группа возвращается электропоездом в Ленинград.

О туристских маршрутах выходного дня можно узнать и из информации, которую дают ленинградские газеты. Вот одна из публикаций в газете «Смена», в ней приводились схема и описание маршрута.

### По следам операции «Искра»

Ленинградский областной штаб Всесоюзного похода комсомольцев и молодежи по местам революционной, боевой и трудовой славы Коммунистической партии и советского народа рекомендует несколько маршрутов в район операции «Искра» по прорыву блокады.

Исходными пунктами для начала походов могут быть Мга, Кировск (или станция Невдубстрой), станция Петрокрепость, Марьино, Сиявинский птицекомплекс. Из Ленинграда до Мги и Невдубстроя можно доехать электричкой с Московского вокзала. Между Кировском и Мгой курсируют автобусы местной линии. До Кировска и Марьино можно добраться автобусами маршрутов № 440 и 490 от станции метро «Пролетарская». До Сиявина от Кировска удобно доехать на автобусе маршрута № 286. Протяженность пути от Сиявина к месту, где был поселок № 5, и далее через Сиявинские высоты до остановки автобуса «8-й километр» на шоссе Мга — Кировск примерно 1 км.

До станции Петрокрепость едут поездом от Финляндского вокзала (направление на Дубровку). Здесь осматривают памятники Зеленого пояса Славы «Переправа» и «Стальной путь», после чего двигаются вдоль берега Невы на юг к новому мосту через Неву и по нему в поселок Марьино. Здесь находится памятник-танк «Прорыв» и воинское кладбище. В числе захороненных — Дмитрий Молодцов, совершивший бессмертный подвиг 13 января 1943 г. при прорыве блокады. От Марьино до Кировска около 5 км, до Сиявина примерно 6 км. К месту подвига Молодцова можно пройти от воинского кладбища в Марьино — на восток по тропинке, примерно 600 м. Для удобства ориентирования здесь установлен указатель. Пользуясь схемой, можно выбрать и другие варианты маршрутов.

При подготовке к походам в зимнее время особое внимание обратить на подгонку лыж, обуви, предупреждение простудных заболеваний. Руководителям походов надо не забывать, что в этих местах в земле еще сохранилось много остатков боеприпасов, военной техники. Поэтому следует принять меры безопасности и решительно пресекать всякие попытки разбирать найденные боеприпасы.

Консультации можно получить в районных штабах походов при РК ВЛКСМ, секциях и клубах туристов.

Для туристского организатора лучший способ изучить маршрут — пройти по нему с одной из групп другого руководителя, уже знающего дорогу. Маршрут должен быть интересным, но для новичков и туристов старшего возраста путь надо упростить: иначе начинающих он отпугнет, пожилым не даст желаемого отдыха.

Подготовку нового (или забытого) маршрута начинают с разведки. Многие можно определить по карте, взять из литературы. Затем разведывательная группа из 4—5 человек (не рекомендуется ходить в одиночку) проходит весь путь, изучает его возможные варианты, обходы препятствий, броды, места привалов, оценивает пригодность маршрута в целом. Результаты разведки надо обязательно изложить в кратком описании и обозначить на схеме. И лишь после утверждения маршрута правлением клуба туристов или бюро туристской секции побывавший в разведке руководитель похода выходного дня ведет за собой группу туристов.

Вести разнородного состава группу по маршруту, неизвестному самому руководителю, не рекомендуется. Исключение может быть для хорошо подготовленной технической и физической группы, когда поход превращается, по существу, в разведывательный.

При разведке и составлении маршрута руководствуются заданной тематикой похода. Иногда уже исхоженный маршрут переосмысливается, находят новые тропы между старыми и хорошо известными начальным и конечным пунктами. Но и в этом случае нужна проверка нового пути разведкой.

## ТУРИСТСКОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

В походах выходного дня одежда, снаряжение играют столь же существенную роль, как и в длительных путешествиях. И для таких походов надо правильно экипироваться.

У туриста должны быть всегда свободными руки. Весь груз, каким бы он ни был, нужно уместить в рюкзаке. В небольших походах без ночлега можно использовать и спортивные сумки с лямками. Не рекомендуется брать с собой в дорогу портфели, саквояжи или хозяйственные сумки, мешающие движению.

Для многочасовых загородных прогулок следует взять с собой ветронепроницаемую, а по возможности

и водонепроницаемую, куртку или плащ, сменные носки, легкий головной убор, термос с горячим чаем или кофе, сверток с питанием, кружку для питья, нож, спички. В однодневных лыжных, водных и велосипедных походах нужны также ремонтный набор и запасные части — их общий вес не должен превышать 4—5 кг. При подготовке к путешествию по родному краю с ночлегом в полевых условиях вес рюкзака, естественно, возрастает (но желательно, чтобы он не превышал 17—23 кг). Каждому участнику потребуются дополнительно предметы личной гигиены, теплые вещи, миска, ложка и др.

Кроме того, между участниками похода (с учетом их возраста, физического развития и состояния здоровья) распределяется также групповое снаряжение, включающее палатки, костровые принадлежности, топоры (один на 4—5 человек), посуду для приготовления пищи (из расчета 1,5—2 л посудной емкости на человека), компасы, медицинскую аптечку. При отсутствии палатки в такие походы следует брать одеяло, плед. В холодное время года незаменимы спальные мешки.

Рекомендуется иметь пару легких дюралевых рогулек или стальной тросик, чтобы сэкономить время, обычно затрачиваемое на поиск опор для подвешивания ведра или котелка над костром.

Одежда туриста должна быть прочной, легкой, не стесняющей движений. Не следует слишком увлекаться теплыми вещами, так как на дистанции человек потеет, а затем, остыв, рискует простудиться. В любом походе нужен штормовой костюм (куртка и брюки) из плотной плащ-палаточной ткани. В холодную погоду лучше надеть теплую куртку с капюшоном. Для летнего похода необходимо иметь тренировочный костюм, плавки, шорты, легкую рубашку или футболку, шапочку с козырьком, плащ-накидку (или полиэтиленовую пленку, которой во время дождя накрываются вместе с рюкзаком). Предпочтительна легкая одежда из хлопчатобумажных тканей и шерсти. Обувь туриста должна быть прочной и удобной. Для пеших походов наиболее пригодны кожаные ботинки на резиновой рифленой подошве. В сухую погоду можно пользоваться кедами и кроссовками. В дождливую пору и вообще, если на маршруте надо преодолевать сырые, загрязненные участки, лучше ходить в резиновых сапогах с войлочными

стельками. Войлочные стельки вкладывают и в ботинки, в другую туристскую обувь. Кроме того, даже летом нужны шерстяные носки (они амортизируют, хорошо впитывают пот). Их надевают с хлопчатобумажными носками. Перед походом ботинки ремонтируют, разношивают (новые), пропитывают мазью для охотничьей обуви или несоленым жиром.

Несколько советов тем, кто собирается в походы выходного дня на велосипедах, гребных и моторных судах, лыжах.

Для велопоходов в выходные дни пригодны велосипеды любых марок. Желательно, чтобы колеса и шины были повышенной прочности со стальными ободьями. Седло должно быть широким и мягким, эластичным. Походное снаряжение размещается и крепится на заднем багажнике велосипеда. Одежда велотуриста не должна стеснять движений. Наиболее подходящи — тренировочный костюм или рубашка с брюками спортивного или полуспортивного покроя. В жаркую погоду удобны шорты, тапочки с кожаной подошвой. Для защиты от солнца необходима легкая фуражка с козырьком. В холодную погоду желательно надеть штормовку, капроновую куртку, нужны и вело- или простые кожаные перчатки. На ногах в это время — велотуфли или кроссовки с шерстяными носками. В поход следует взять запасную обувь и две-три пары хлопчатобумажных носков.

Велотуристам, кроме индивидуальной сумки с набором ключей, предметов для мелкого ремонта велосипеда, надо иметь групповой ремонтный набор: запчасти, пассатижи, молоточек, ручные тиски, отвертку, пробойник, кусачки, масленку, комплект гаечных ключей. Необходимы также велоаптечка, ниппельная резинка, все необходимое для ремонта камер и покрышек в пути.

Водные походы в выходные дни можно совершать на прогулочных лодках, шлюпках. Но, пожалуй, наибольшее предпочтение туристы-водники отдают разборным байдаркам, в том числе выпускаемым нашей промышленностью. Они достаточно устойчивы на воде, имеют хорошую вместимость и удовлетворительные ходовые качества. Их несложно перевозить.

Опытные туристы, члены водных секций предпочитают сами (в домашних условиях, из подручных материалов) изготавливать плоты, катамараны, байдарки и дополнительные средства плавучести к ним.

Каждое туристское судно во время плавания должно быть обеспечено индивидуальными и групповыми спасательными средствами — надувными жилетами или нагрудниками, поясами, кругами. В походе продукты и вещи хранятся в водонепроницаемой упаковке. Для защиты от влаги как самих участников, так и груза, находящегося на борту, широко используется полиэтиленовая пленка.

Особое требование предъявляется к одежде туриста-водника. Она должна защищать его от воды и холода. Лучше всего надеть стандартный гидрокостюм или куртку, брюки и длинные носки из ткани-болоньи. Из обуви наиболее подходящи резиновые сапоги (для летних походов годятся и кеды, кроссовки). Грести желательно в тонких нитяных перчатках (можно с открытыми пальцами). Для отдыха и ночлега на берегу потребуются тренировочный костюм, спальный мешок (одеяло).

В водном походе пригодится набор инструментов и запасных частей для ремонта судна, плавсредств. Это отвертки, плоскогубцы, изоляционная лента, резиновый клей, ножницы, гвозди и шурупы различной величины, дюралевые уголки и планки с просверленными отверстиями, запасное весло, шпангоут.

В зимних походах лучше пользоваться туристскими лыжами, которые шире и прочнее беговых. В однодневное путешествие можно идти на лыжах и с жесткими креплениями, но желательно иметь крепления полужесткие. Палки пригодны бамбуковые или дюралевые с дополнительно оплетенными кольцами, чтобы не проваливались в снег. Для улучшения скольжения можно использовать лыжные мази «Темп» и слаломные мази (в оттепели).

Одежда туриста, совершающего путешествие (или прогулку) на лыжах, должна быть теплой, ветронепроницаемой, легкой. Наиболее удобен шерстяной лыжный костюм (но не с ворсом наружу — быстро налипает снег), под который надевают теплое белье и шерстяные плавки. Хорошо зарекомендовала себя и куртка-анорак из капроновой (парашютной) ткани — к ней снег не пристает. Желательно капюшон анорака отделать по краю мехом, а к рукавам пришить вязаные манжеты. Во время переезда к началу маршрута и на привалах нужно набросить на плечи меховую или ватную куртку. У каждого туриста должны быть защищающая уши

лыжная шапочка или легкая шапка-ушанка, а на руках шерстяные варежки, поверх которых натягиваются брезентовые рукавицы.

Для жестких креплений желательно использовать специальные рантовые ботинки, для полужестких — толстоносые рабочие ботинки. Ботинки со стелькой должны быть на размер больше, чтобы на ноги можно надеть две-три пары носков — последовательно простые, шерстяные, капроновые. В любую погоду нужно иметь полный сменный комплект стелек и носков. Поверх лыжных ботинок обычно надевают бахилы — просторные чехлы-сапоги из брезентовой, парашютной или капроновой ткани.

Если поход двух-трехдневный, то ночуют туристы, как правило, в теплых помещениях, о которых договариваются заранее. Хорошо подготовленные группы нередко устраивают ночлег в лесу в оборудованных походными печками палатках, приготавливают пищу в полевых условиях на костре.

### **ПОРЯДОК И ТЕМП ДВИЖЕНИЯ ГРУППЫ**

По прибытии на место, откуда начинается движение по маршруту, руководитель по списку (в маршрутном листе) проверяет состав участников похода, справляется о самочувствии каждого, осматривает снаряжение. Он рассказывает об особенностях маршрута, о возможных препятствиях на пути, напоминает о необходимости соблюдать правила безопасности и охраны природы, дисциплину, установленный порядок движения. Тогда же назначаются ведущий и замыкающий (слабо тренированным туристам, новичкам рекомендуется идти впереди, самый сильный замыкает группу), договариваются о сигналах во время движения.

Участие в группе туристов-новичков, не проверенных еще в походах, требует от руководителя особого внимания к темпу движения (при необходимости его можно снижать или повышать), обеспечению надлежащего отдыха (иногда сокращая время перехода между привалами).

По лесным тропам, проселочным дорогам удобнее ходить гуськом, соблюдая определенную дистанцию и дисциплину. Самовольное, не в такт группе движение кого-либо из участников может нарушить график пере-

хода по маршруту, привести к потере ориентировки недисциплинированным туристом и не исключено — к травме.

Выбор темпа движения зависит от состава группы, расстояния и характера маршрута, а также от времени года и метеорологических условий. В походе выходного дня скорость движения всей группы соразмеряется со скоростью передвижения неопытных туристов. Препятствия первым, как принято, преодолевает руководитель, который предварительно их изучил. В остальное время он подсказывает направляющему, как правильно идти, в каком темпе и ритме.

Примерно через четверть часа после начала похода рекомендуется сделать короткую остановку для подгонки снаряжения, обсуждения порядка движения и его темпа. В дальнейшем лучше всего чередовать 45—50-минутные переходы с 10—15-минутными привалами.

По пересеченной местности следует идти, слегка согнув колени, не до конца выпрямляя ногу в момент толчка. На подъемах ногу следует ставить на всю ступню, слегка разворачивая носки в сторону, чуть наклоняя вперед туловище. Во время спусков ногу ставят сначала на пятку, не сгибая, а туловище немного откидывают назад. Руки в первом и во втором случаях держат согнутыми в локтях.

В лыжном походе группа, по какой бы местности она ни шла, следует в колонне по одному с интервалом 5—6 м на равнине и 10—15 м на спусках. Перед спуском необходимо тщательно осмотреть склон и выбрать наиболее безопасное и пологое направление. Чтобы ускорить движение большой группы в трудных местах (на спусках, подъемах, при переходе через ручьи, канавы), следует преодолевать их сразу в нескольких местах. Самый опытный турист прокладывает лыжню, его сменяют другие бывалые путешественники. Частота замены направляющих определяется местными условиями и силами самих лыжников.

Ведущий старается, чтобы лыжня проходила по удобным для движения местам, была по возможности прямой, не имела крутых поворотов. На спусках не следует приближаться к деревьям, камням и другим препятствиям. В лесу на ровном месте нужно выбирать между деревьями достаточно удобные широкие проходы и обламывать сухие сучья, которые могут повредить глаза идущим сзади.

При движении через озера, реки, ручьи спускаться на лед надо очень осторожно, так как его кромка у берега может не выдержать и проломиться. Опасны на озерах и те места, куда впадают (или откуда вытекают) реки, ручьи. Открытое пространство озера, болота надо стараться пересечь с максимальной скоростью, при минимуме остановок.

Стоит заметить, что и замыкающим лыжной туристской группы назначается достаточно опытный участник, в распоряжении которого находится ремонтный инструмент и медицинская аптечка для своевременного оказания помощи (при этом он останавливает всю группу).

Характер маршрута определяет порядок движения и в водном путешествии. По извилистой, с препятствиями реке лодки (байдарки) движутся кильватерной колонной. Впереди находится судно руководителя похода, который предупреждает об опасности, подает команду, когда нужно разомкнуться для преодоления преграды. Замыкающий также должен быть опытным туристом. При плавании по широкой спокойной водной глади более удобно построение уступом, чтобы руководитель мог держать в поле зрения всю туристскую флотилию.

Для велотуристов, совершающих поход выходного дня, время в пути не должно превышать 8 ч в день. На маршруте первым едет руководитель, за которым пристраиваются малотренированные участники, в конце — замыкающий (опытный турист). Желательный интервал между велосипедистами: на ровной дороге — 2—3 м, на плохой — 10 м, на спусках — 15—25 м. Направляющий задает оптимальный, соответствующий условиям темп. В велопоходе соблюдаются такие правила: не обгонять направляющего, двигаться гуськом и не отставать от группы. У велотуристов приняты такие сигнальные жесты: поднятая рука руководителя — остановка, рука в сторону — поворот. И еще одна особенность: одежда направляющего и замыкающего группу на велосипедах должна быть яркой, чтобы выделить их среди других участников похода.

## ОРИЕНТИРОВАНИЕ

У туристов, умеющих пользоваться компасом и картой, уверенно ориентироваться на местности, осложнений в походе не бывает.

Концы магнитной стрелки компаса с освобожденным тормозом направлены всегда на север и на юг. Чтобы определить стороны горизонта, надо отпустить тормоз стрелки, установить компас горизонтально и повернуть его так, чтобы северный конец стрелки оказался против буквы «С» (север), тогда остальные буквы «Ю», «В» и «З» укажут направление на юг, восток и запад.

Исправность компаса проверяется следующим образом. К стрелке подносят стальной предмет, выводят ее из равновесия и, убрав предмет, проверяют, вернется ли она на прежнее место.

Когда нет компаса, ориентируются по солнцу, Полярной звезде и луне.

Если часовая стрелка направлена в сторону солнца, то биссектриса угла между этой стрелкой и цифрой «2» (с октября по март — «1») указывает примерное направление на юг.

Полярная звезда указывает направление на север. Чтобы ее определить, надо через две крайние звезды «ковша» Большой Медведицы мысленно провести прямую и отложить на ней пятикратное расстояние между этими двумя звездами — Полярная звезда находится в конце пятого отрезка. Ориентируясь по луне, учитывают, что летом в первую четверть она в 20 ч находится на юге, в 2 ч — на западе, а в последнюю четверть в 2 ч — на востоке и в 8 ч — на юге. В полнолуние стороны горизонта определяют по часам и луне так же, как и по солнцу.

Можно ориентироваться и по местным предметам (например, по мхам и лишайникам, покрывающим обычно северную сторону деревьев; по муравейникам, у которых южный склон более пологий) и по туристской маркировке (маршрутным маркам и стрелкам).

Чтобы двигаться не только по дорогам, но и без них по незнакомой местности, нужно научиться ходить по азимуту. Азимут — это угол, отсчитываемый по ходу часовой стрелки от северного направления меридиана до направления движения к намеченному ориентиру. Он измеряется в градусах (от 0 до 360). Ошибка даже на один градус при километровом переходе дает отклонение в сторону на два десятка метров. Поэтому при длительном движении по азимуту надо намечать промежуточные ориентиры.

В исходной точке определяют азимут движения, установив визирное приспособление компаса на нужное на-



правление и сориентировав компас. Дойдя до намеченного ориентира, операцию повторяют снова. При этом надо все время следить, чтобы северный конец стрелки компаса совпадал с отметкой севера на лимбе.

Хорошими ориентирами являются небесные тела. Можно двигаться по азимуту, замерив угол направления по отношению к солнцу, луне, яркой звезде (периодически их положение следует уточнять с помощью компаса).

Туристам редко удается прямолинейное движение из-за препятствий на маршруте. При обходах, объездах требуется сохранять общее направление. Мелкие препятствия (деревья, камни, овраги) обходят поочередно то справа, то слева — односторонний обход обычно дает резкое отклонение.

При обходе озер, болот и других крупных препятствий соблюдаются такие правила. На противоположном берегу нужно заметить ориентир (камень, группу деревьев), расположенный на продолжении маршрута, и, обойдя водоем, двигаться к этому ориентиру. Для контроля движения используются обратные азимуты.

Если выбрать ориентир невозможно, можно при обходе определить расстояние, пройденное при отклонении от нужного направления (маршрута), и, обойдя пре-

пятствие, пройти столько же в сторону этого направления.

Каждому туристу необходимо изучить условные топографические знаки, разбираться в численном и линейном (графическое изображение численного) масштабах, чтобы определить расстояние на карте. Желательно выкопировать с карты увеличенную схему нужного участка маршрута.

Для ориентирования карты компас кладут на западную или восточную сторону ее рамки. При этом буква «С» компаса должна быть обращена к северному обрезу карты. Карту вместе с компасом поворачивают в горизонтальной плоскости до тех пор, пока северный конец магнитной стрелки не совместится с указателем «С» на лимбе. В этом случае линии сетки меридианов и стрелка компаса параллельны.

Определив по компасу стороны горизонта и сориентировав карту, на ней находят свое местонахождение путем определения азимутов на два ориентира. Пересечение линий, проведенных на карте из точек изображения ориентиров под обратным азимутом, и будет искомой точкой местонахождения.

Надо иметь в виду, что направление магнитной стрелки не совсем совпадает с направлением на географический полюс. Поэтому при точном ориентировании, определении своего местонахождения учитывается угол магнитного склонения (разница между истинным, или географическим, и магнитным меридианами). Можно воспользоваться местным магнитным склонением, указанным на карте, определить его по Полярной звезде или (приблизительно) по схематической карте магнитного склонения на территории СССР, которая дается в литературе по элементарной топографии и туризму — в том числе в «Кратком справочнике туриста». М., Профиздат, 1985.

## ОРГАНИЗАЦИЯ БИВАКА, ПИТАНИЕ В ПОХОДЕ

На малых привалах следует освободиться от рюкзака, размять мышцы, расслабиться. Можно отдыхать лежа, положив ноги на пенек или рюкзак. В жаркое время увеличивают время малого привала, чтобы туристы могли выкупаться в реке или озере, возле которых они остановились.

Большой привал планируется, как правило, на вторую половину пути, чаще всего после двух третей пути. В это время туристы принимают пищу, переобуваются и переодеваются, отдыхают. Руководителю похода следует обратить особое внимание на новичков, поинтересовать-

си их самочувствием и настроением, выслушать мнение о маршруте.

Важно выбрать удачное место для бивака. Принимается во внимание удобство расположения, близость воды, наличие дров, — безопасность. Биваки могут быть дневные и с ночлегом в палатках. Лагерь лучше всего разбивать на сухой ровной площадке. Нельзя ставить палатки в низинах, ложбинах, на крутых склонах, сыпучих откосах.

Устройством бивака с ночлегом занимаются в дневное время с таким расчетом, чтобы все успеть сделать до наступления темноты. В работах по его устройству должны быть заняты все участники похода. Одни разбивают палатки, другие заготавливают топливо (сушняк) для костра.

Место для костра выбирают в отдалении от палаток, сухого леса, торфяников и непременно окапывают.

Костры бывают разные: для приготовления пищи, обогрева, просушки снаряжения, а также для отпугивания комаров, подачи сигналов. Костер «шалаш» (конусообразный или двускатный) наиболее удобен, если над ним подвешивается один котел или ведро. Если для приготовления пищи используется сразу несколько ведер, то лучше разжечь костер «колодец» (обеспечивается хороший доступ воздуха к огню, поленья горят равномерно). Лучшим топливом для костра является сухостой и сухой валежник, для растопки используют бересту, мелкие сухие веточки ели или можжевельника.

В целях сохранения растительности, особенно в малолесных и безлесных районах, рекомендуется для приготовления обеда пользоваться примусами (типа «Шмель»), газовыми плитками или использовать сухой спирт.

Воду для питья и приготовления пищи берут не напротив лагеря, а выше по течению реки (ручья). Умыться следует ниже по течению.

На территории временного лагеря надо поддерживать чистоту. Пищевые отходы и мусор сваливают в специально вырытую яму и засыпают. Костер перед уходом тщательно заливается водой.

Организация питания в однодневном походе довольно проста, поскольку можно обойтись и без варки пищи, подкрепляясь взятыми из дому бутербродами, чаем из термоса. Для двух-трехдневных путешествий заранее составляются рационы, определяется количество продук-

тов из расчета средней нормы в день на человека, умноженной на число туристов и походных суток.

Суточный рацион для туристов должен содержать около 4 000 калорий при соотношении белков, жиров и углеводов 1:1:4. В расчете на 1 кг веса человека в сутки необходимо потреблять 2,0—2,3 г белков, 2,0—2,1 г жиров и 9—10 г углеводов.

В поход можно брать сухое молоко и сыр, содержащие белки; подсолнечное, соевое и сливочное масло, богатое жирами; крупы и мучные изделия, картофель, сахар, содержащие много углеводов.

В холодное время, и особенно зимой, рацион питания должен быть усиленным и содержать до 150 г белков, столько же жиров и в четыре раза больше углеводов. Кроме того, туристы берут с собой поливитамины в драже и таблетки глюкозы с аскорбиновой кислотой (еще лучше взять лимон).

Примерная суточная норма продуктов на одного туриста включает: хлеб — 500 г (или 250 г сухарей); крупы — 200—250 г; макароны — 250 г; сало (шпиг) — 30 г; масло топленое, сливочное — по 20 г; мясные продукты — 100 г; колбаса полукопченая или твердого копчения — 50 г; яйца — 50 г; молоко — 200 г; сахар — 150 г; чай, соль, перец, лавровый лист и пр. — 30 г.

В дальний поход, с ночлегом берут в основном концентраты, консервы, крупы, которые долго сохраняются. Правда, продуктов в металлической упаковке должно быть как можно меньше (они сильно утяжеляют рюкзак), а от стеклянной тары вообще надо отказаться. Вместо сырых продуктов желательно использовать сублиматы.

Питание в путешествии можно разнообразить различными дарами природы, которые содержат в себе много полезных веществ.

Продукты для двух-трехдневного похода надо правильно упаковать, чтобы уберечь от порчи и потерь. В основном для этого используется водонепроницаемая упаковка. Особенно тщательно укладывают припасы для велопохода, где не избежать сильной тряски. Все сыпучие продукты (крупы, сахарный песок и т. п.) в этом случае помещают в матерчатые мешочки, а затем в полиэтиленовые пакеты.

Для приготовления пищи на костре используются ведра алюминиевые, из нержавеющей стали (или кастрюли с дужками на приклепанных ушках) с крышками, котелки. Для кипячения молока, воды (чая), варки киселя, компота лучше иметь большой бидон или отдельное

ведро. Для поджаривания лука нужна маленькая сковорода. К этому надо прибавить две большие разливательные ложки (половники).

Каждый участник похода выходного дня должен взять с собой флягу с питьевой водой или некрепким чаем. Пополнять ее можно только из тех источников, чистота которых не вызывает сомнений. Нельзя брать воду из открытых водоемов, рек, ручьев близ (особенно ниже по течению) населенных пунктов, пастбищ и полей, обычно удобряемых и обрабатываемых химическими веществами. Кипятить воду обязательно, и не только для питья, но и для мытья овощей, фруктов, посуды. Воду в походе дезинфицируют марганцовокислым калием (бывает достаточно одной крупинки на кружку воды). Рекомендуется и другой способ — с использованием таблеток пантоцида (1 табл. на 0,5 л воды).

Надо запомнить, чрезмерное питье вызывает обильное потоотделение с выделением минеральных солей. Чтобы меньше потеть, избавиться от сильной жажды, рекомендуется съесть перед походом кусок хлеба, густо посыпанный солью, а затем напиться чаю (или воды). Во время движения пить не следует (можно прополоскать рот или пососать кислую конфету). На малых привалах делают лишь несколько глотков. На большом привале сразу много воды пить не рекомендуется, но после отдыха, перед продолжением движения по маршруту, можно как следует напиться. Неразумно в походе утолять жажду холодной водой или снегом.

### **БЕЗОПАСНОСТЬ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ И ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ**

Справедливо мнение, что безопасность зависит не столько от сложности маршрута, сколько от подготовки к походу, от дисциплинированности его участников.

Прежде всего надо обратить внимание на подбор участников похода выходного дня. Желательно, чтобы в одной группе были люди без значительной разницы в возрасте и физической подготовке, с общими интересами. Если участники путешествия имеют равные силы, одинаковые цели, то легче добиться дружного взаимодействия группы в любой ситуации.

Причиной чрезвычайных происшествий (ЧП) в походе могут быть: недостаток снаряжения; плохое знание маршрута; не соответствующий физической подготовке

туристов темп движения; слабая дисциплина в группе.

Все это во многом происходит из-за неопытности не только членов туристской группы, но и их руководителя, не сумевшего организовать всестороннюю подготовку участников похода, не ознакомившегося как следует с районом путешествия, сложными участками маршрута и не наметившего способы их преодоления. Ошибки руководителя в технике и тактике преодоления препятствий иногда дорого стоят. Опасны самовольные купания, катанья с гор, да и прогулки в незнакомых местах, где легко заблудиться.

Руководитель должен твердо знать Правила организации и проведения самодеятельных туристских походов и путешествий на территории СССР, методические рекомендации по безопасному прохождению маршрута и постоянно следить за строгим соблюдением дисциплины в туристской группе. В случае необходимости руководитель похода принимает срочные меры по доставке травмированных или заболевших туристов в ближайшее медицинское учреждение.

Участники похода выходного дня тоже изучают эти правила, в соответствии с которыми каждый из них обязан выполнять указания руководителя группы, пройти всестороннюю подготовку. До начала похода турист прослушивает цикл лекций, бесед, знакомится с инструкциями, в том числе по вопросам соблюдения правил пожарной безопасности в лесах, предупреждения лесных пожаров, а также их тушения, правил безопасности на воде, профилактики травматизма, обморожения и оказания доврачебной помощи.

В походе (на протяжении всего маршрута) каждый обязан строго соблюдать санитарно-гигиенические правила, делать все необходимое для профилактики пищевых отравлений, простудных заболеваний, различного рода травм. В случае необходимости туристы оказывают пострадавшему первую помощь, используя походную аптечку и подручные средства.

**Походная медицинская аптечка.** Помимо индивидуальных пакетов первой помощи, входящих в комплект личного снаряжения, каждая туристская группа должна иметь аптечку. На 10—12 туристов рекомендуется взять: бинты (5—10 шт.), вату (100—200 г), бактерицидный лейкопластырь (1—2 шт.), жгут резиновый (1 шт.), термометр медицинский (1 шт.), ножницы (1 шт.), английские булавки (10 шт.), йод (30 г), марганцовокислый

калий (10 г), бриллиантовый зеленый (25 г), настойку валерианы с ландышем (15 г), желудочные капли (15 г), нашатырный спирт (25 г), спирт медицинский (100 г), стрептоцид белый (3 пачки), мазь синтомициновую (1—2 тюбика), амидопирин в таблетках (20 шт.), аналгин в таблетках (20 шт.), кофеин в таблетках по 0,1 г (10 шт.).

Аптечку нужно хорошо упаковать. Перевязочный материал и таблетки хранят в полиэтиленовых пакетах, ампулы — в плотно закрывающихся жестких пластмассовых или дюралевых емкостях. Йод, бриллиантовый зеленый, спирт и другие жидкости рекомендуется перелить из флаконов стеклянных в полиэтиленовые, пластмассовые.

**Пищевые отравления.** Для предупреждения отравлений надо употреблять в пищу только доброкачественные продукты и кипятить питьевую воду (лучше пить чай). Опасны консервы во вздутых («бомбажных») банках, продукты с прогорклым запахом, потерявшие свой обычный вид и цвет.

При пищевых отравлениях промывают желудок (принимают теплую воду с содой до появления рвоты) несколько раз, соблюдают строгую диету, пьют крепкий чай. В зависимости от состояния больного решается вопрос о транспортировке (сопровождении) его к врачу.

**Солнечный, тепловой удар.** Для профилактики надо защищать голову от солнца светлым головным убором или платком и одеваться не слишком тепло (одежда должна пропускать воздух и впитывать пот). Не рекомендуется совершать большие переходы в жаркие часы дня. Пострадавшего переносят в тень, раздевают и смазывают голову и грудь холодной водой (голова пострадавшего должна быть приподнята).

**Ожоги.** Причиной термических ожогов в походе могут быть неосторожное обращение с костром или примусом, опрокидывание посуды с горячей пищей, кипятком и т. п.

По глубине поражения тканей ожоги делятся на четыре степени. При небольших ожогах (I—II степени) рану протирают тампоном, смоченным перекисью водорода, а затем накладывают повязку из стерильного бинта, смоченного в растворе марганцовокислого калия, спирте или питьевой воде. В последующем небольшие ожоги смазывают стрептоцидной (синтомициновой) эмульсией или мазью Вишневского.



При ожогах больших поверхностей тела или глубоким поражении тканей (III—IV степени) пострадавшего срочно транспортируют в ближайший медпункт. Делать этого можно лишь стерильная повязка или шинка, если ожог коснулся кожи вблизи сустава.

Оказывая первую помощь при ожогах, нельзя прикладывать приставшую к обожженной коже одежду (ее снимают вокруг), вскрывать пузыри на коже, смазывать места ожога жиром или маслом. Надо остерегаться всего, что может вызвать загрязнение раны или еще больше повредить пораженные ткани.

**Переохлаждение.** Даже при плюсовой температуре может наступить переохлаждение, если на человека мокрая одежда и он сильно устал от больших изнурительных нагрузок, недоспал. Переохлаждению способствуют ветер и высокая влажность воздуха. Для профилактики переохлаждений, простуды надо закалять организм, одеваться по погоде, просушивать на привале одежду и обувь. При оказании первой помощи обеспечиваются отдых, уменьшение физической нагрузки, согревание (костер, горячая одежда, горячий чай или кофе).

**Отморожение (холодовая травма).** Возникает в результате действия на организм человека холода, низких температур. Предрасполагают к отморожению сырость, ве-

тепленькая обувь, усталость, опьянение и т. п. С понижением сопротивляемости организма отморозение наступает и при небольшом морозе.

Различают четыре степени отморозения. При I степени участок отморозения бледнеет, теряется чувствительность (иногда появляется ощущение покалывания или жжения). После отогревания пораженный участок кожи краснеет и припухает. При II степени кожа бледнеет, а при отогревании багровеет, на ней появляются пузыри со светлой или кровянистой жидкостью. Для III степени характерно омертвление кожи. При IV степени наступает омертвление не только кожи, но и тканей, и костей.

При появлении первых признаков отморозения надо немедленно растереть побелевшее место (только не снегом) до покраснения кожи, восстановления чувствительности. Отморозенные стопы или кисти рук протирают шерстью. Пострадавшего доставляют в теплое помещение, делают ему легкий массаж, а он сам должен активно двигаться пальцами. Рекомендуется отогревание в теплой воде с постепенным повышением ее температуры от 18—20°С до 37—38°С. На отмороженный участок накладывают сухую стерильную повязку. Одновременно пострадавшему дают горячий чай.

Чтобы уберечься от отморозений, надо прежде всего следить за состоянием одежды и обуви. Одежда должна быть теплой, не стесняющей движений, а обувь — непромокаемой и удобной, со стельками. Мокрые ноги охлаждаются незаметно, при температуре стопы +10°С кровообращение в них прекращается. Нельзя сдавливать ноги ремнями креплений при передвижении на лыжах. В холодные времена года при движении по маршруту и в базисах надо проверять состояние обуви и ног. При первой возможности обувь снимают и растирают.

На зимних туристах следят друг за другом, чтобы вовремя заметить побелевшие места (нос, уши, щеки) и немедленно принять меры.

**Потертости, мозоли, опрелости.** Если одежда, обувь, стельки плохо подогнаны, не соответствуют условиям похода, появляются потертости, мозоли и опрелости. Чаще всего они возникают у тех, кто пренебрегает санитарно-гигиеническими требованиями. Почувствовав раздражение в обуви или одежде, надо переобуться, переодеться. Для профилактики потертостей, мозолей мож-

но применить бинтование ног эластичным бинтом, мягкую прокладку между рюкзаком и спиной, надеть перчатки при гребле.

В случае появления раздражения кожу смазывают смягчающим антисептическим кремом. При покраснении кожи ее смазывают йодом, раствором бриллиантового зеленого, спиртом или марганцовкой и заклеивают потертости бактерицидным пластырем. Если образовались болезненные пузыри, волдыри, их прокалывают простерилизованной (прокаленной) иглой, чтобы выпустить жидкость, а затем накладывают бактерицидный пластырь или марлевую повязку с синтомициновой эмульсией.

При подпревании раздраженные участки кожи промывают водой, присыпают тальком, смягчают кремом.

**Садины и раны.** Травмы такого рода случаются при неумелой заготовке дров на привале, при падении с острым инструментом в руках и т. п.

Садины очищают тампоном, смоченным перекисью водорода, кожу вокруг смазывают йодом, спиртом или раствором бриллиантового зеленого, ранку присыпают порошком стрептоцида и накладывают стерильную повязку.

Кровотечения (артериальное, венозное и капиллярное) останавливают одним из таких способов: прижимают пальцем артерию (сонную, височную, плечевую, бедренную и др.); сгибают и поднимают раненую конечность; накладывают давящую повязку, жгут или закрутку из подручных средств (платка, ремня) на раненую конечность.

Жгут (закрутка) накладывается поверх одежды или на валик из ваты, марли выше места ранения, но по возможности ближе к ране. Жгут не должен слишком сдавливать конечность и оставаться на ней более 1—1,5 ч. Иначе обескровленная конечность может омертветь. В зимнее время надо утеплить раненую конечность и согреть пострадавшего, который потерял много крови.

**Ушибы, растяжения и разрывы связок.** При ушибах повреждаются мягкие ткани с внутренним кровоизлиянием. Признак наружного ушиба — кровоподтек, боль (особенно ощутимая при ушибе надкостницы). Рекомендуются на ушибленное место класть пузырь со льдом, охлаждающий компресс, затем повязку. На вторые сутки после этого дня лечения применяется тепло. При за-

крытой травме живота пострадавшего срочно транспортируют (в положении лежа) в медицинское учреждение. Травмированному нельзя есть, пить.

При растяжениях и разрывах связок (признаки травмы: резкая боль в области сустава, кровоподтеки и отек тканей) в первые часы после травмы применяется холод и фиксирующая повязка. При значительном растяжении связок (часто травмируются связки в голеностопном, коленном и локтевом суставах) накладывается шина. Внутрь дается анальгин или амидопирин.

**Вывихи.** При вывихе нарушается правильное соотношение суставных концов костей. Не следует самостоятельно вправлять сустав, так как вывих может сочетаться с переломом. Рекомендуется наложить шину, применить болеутоляющие средства.

**Переломы.** При закрытых переломах кожа остается неповрежденной, а при открытых — бывают разрывы мягких тканей и обломки кости нередко торчат из раны. Всякий перелом сопровождается повреждением и смежных тканей (мышц, сосудов, нервов, связок).

При закрытом переломе на поврежденную конечность накладывают шину (ее можно сделать из фанеры, палок, прутьев и т. п.) поверх одежды. Шиной охватывают суставы выше и ниже поврежденной кости. Прибинтовывают шину не очень туго, но плотно. Если нет подручного материала для шины, то надо придать неподвижность поврежденной ноге, прибинтовав ее к здоровой, а травмированную руку в согнутом положении притягивают к туловищу при помощи косынки или полы куртки.

При открытом переломе костей прежде всего останавливают кровотечение, делают перевязку, а затем накладывают на поврежденную конечность шину.

**Укусы насекомых.** Укусы комаров, мошки, слепней вызывают раздражение кожи.

Для защиты от насекомых чаще всего применяют репелленты, отпугивающие вещества в виде кремов и жидкостей.

Вызывающие зуд укусы комаров рекомендуется протереть слабым раствором уксуса или питьевой соды.

**Укусы ядовитых змей.** Обычно змея кусает, только защищаясь, когда человек нечаянно на нее наступает. На месте укуса видны следы зубов, кожа вокруг ранки краснеет, появляется отечность тканей. Пострадавший чувствует сильную боль, а через полчаса у него наблюдаются признаки отравления.

При оказании первой помощи надо отсосать кровь из ранки (у того, кто оказывает помощь, не должно быть повреждений слизистой оболочки во рту). Нельзя накладывать жгут выше места укуса, прижигать ранку, делать надрезы. Пострадавшего надо как можно быстрее доставить в лечебное учреждение.

**Транспортировка пострадавших.** Для транспортировки пострадавших в походных условиях применяются различные подручные средства. Наиболее удобно переносить пострадавшего на носилках, изготовленных из штормовок, веревок и т. п., прикрепленных к шестам, лыжам. При этом надо идти не в ногу, не раскачивать носилки, стараться держать их в горизонтальном положении даже на подъемах и спусках.

\* \* \*

Завершив движение по маршруту, туристы возвращаются домой, но прежде нужно сдать снаряжение и провести разбор похода. Во время разбора оцениваются действия участников похода на всех его этапах, а сами туристы высказывают мнение об организации путешествия и свои предложения о ее улучшении. Тогда же можно обсудить план выпуска оперативного туристского листка, оформления фотовитрины, подготовки материалов о походе для стенгазеты, многотиражной газеты или местного радиовещания.

Руководитель похода обязан своевременно передать маршрутный лист инструктору коллектива физкультуры (для последующей передачи в туристскую секцию) или одному из членов комиссии походов выходного дня. Если необходимо, руководитель пишет письменный отчет, составляет паспорт интересного маршрута (сведения о маршруте нужны прежде всего тем, кому еще предстоит по нему пройти).

Комиссия походов выходного дня рассматривает результаты похода, обращая особое внимание на выполнение Правил организации и проведения самостоятельных туристских походов и путешествий на территории СССР и требований охраны природы.

В бюро секции походов выходного дня Ленинградского городского туристского клуба стало правилом заслушивать отчеты руководителей походов, анализировать состав туристских групп, движение по маршруту

и т. д. Подробно с итогами походов выходного дня можно ознакомиться на еженедельных (по вторникам) встречах активистов секции в этом клубе.

## **ОБЩЕСТВЕННО ПОЛЕЗНАЯ И ФИЗИКУЛЬТУРНАЯ РАБОТА В ПОХОДЕ**

### **ОБЩЕСТВЕННО ПОЛЕЗНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ТУРИСТОВ И ОХРАНА ПРИРОДЫ**

Очень важно, чтобы туристы, выходя на маршрут, имели твердое убеждение, что в пути им предстоит не только потреблять природные ресурсы отдыха, но и выполнять общественно полезную работу. Эта функция туристской группы может заключаться не только в помощи природе. Еще до похода нужно наметить наиболее интересные для изучения объекты в районе маршрута и изучить их, используя литературу, научные источники, экспозиции музеев, рассказы побывавших в тех местах туристов.

Большой интерес у туристов вызывают сведения о происходивших в данной местности исторических событиях. Поэтому в период подготовки к походу все заняты сбором документов, старых газет, фотографий и других материалов об этих событиях. А в походе имеющиеся сведения могут быть дополнены рассказами старожилов, очевидцев. Встречи с ветеранами революции, войны и труда фиксируются на бумаге и фото пленке, что может пригодиться при создании комнаты или музея славы при туристской секции.

Именно походы выходного дня позволили открыть во многих ленинградских школах, профессионально-технических училищах, техникумах, на промышленных и сельскохозяйственных предприятиях музеи, ныне очень популярные и имеющие огромное воспитательное значение.

Более десяти лет действует на общественных началах музей боевой и трудовой славы в управлении отделочных работ № 250 38-го треста Главзапстроя. Основой для его создания, послужили документы и реликвии, собранные строителями в походах выходного дня по Зеленому поясу Славы. Награды героев войны, вырезки из газет, пулеметные ленты и автоматные диски, продолжительные карточки граждан блокадного Ленинграда

да, фотографии тех ветеранов, что сейчас работают в тресте, — около 4 тысяч экспонатов насчитывается в этом музее. Начав с военной тематики, туристы затем значительно расширили круг своих интересов. Участвуя во Всесоюзной туристской экспедиции советской молодежи «Моя Родина — СССР», строители во главе с неутомимым энтузиастом В. П. Даниловым собирают материалы о жизни народов нашей страны. И вот один за другим открываются филиалы музея в профессионально-технических училищах, школах и рабочих общежитиях Кировского района Ленинграда.

Операция «Обелиск» — эта рубрика стала постоянной на страницах ленинградской молодежной газеты «Смена». Журналисты и читатели в своих материалах рассказывают о туристских походах по местам героической обороны города Ленина, о поисковой работе на маршрутах выходного дня.

Например, в корреспонденции «Проложи свою тропу» освещалась военно-патриотическая деятельность молодых туристов завода «Ленполиграфмаш». Начав серию туристских походов, они прошли по линии обороны сорок первого года, познакомились с местами, где соединились наши войска в сорок четвертом. В двух-трехдневных путешествиях по военным дорогам родного края, на туристских слетах и встречах с ветеранами открывались для молодых рабочих неизвестные страницы военных будней завода, прослеживались судьбы полиграфмашевцев сороковых годов. Благодаря поисковой работе, архивным изысканиям, комсомольцы собрали материал о 60 рабочих, которые ушли на фронт прямо от станка и погибли, защищая Родину.

С особым вниманием ленинградские туристы, участники походов выходного дня, относятся к братским могилам и захоронениям отдельных воинов. Они выявляют имена погибших, устанавливают на могилах памятные знаки (по сведениям областного штаба Всесоюзного похода комсомольцев и молодежи по местам революционной, боевой и трудовой славы Коммунистической партии и советского народа, ленинградцы — участники путешествий по родному краю только в 1982—1983 годах установили более 400 памятных знаков на могилах павших воинов).

Широкое распространение среди ленинградских туристов получила и такая форма общественно полезной деятельности на маршруте, как помощь местному насе-



лению в период массовых сельскохозяйственных работ, и также семьям погибших воинов, инвалидов.

Туристские группы могут оказать в походах выходного дня реальную помощь в выявлении памятников природы, контроле за их состоянием и обустройством. От них зависит чистота на туристских тропах. Надо шире привлекать эти группы к участию в благоустройстве туристских маршрутов и их маркировке, в подготовке мест для палаток и походных очагов, в заготовке дров, а также в очистке леса и лесовосстановлении. Очень важно, чтобы туристы при следовании по маршруту не оставляли без внимания фактов нарушения природоохранного законодательства, боролись с браконьерством. Оправдывает себя практика выделения в помощь лесохозяйственным предприятиям общественных инспекторов из числа туристского актива, организации рейдов по наиболее часто посещаемым местам. Нельзя допускать засорения, загрязнения окружающей среды, нарушения экологической устойчивости, необходимо следить за соблюдением ограничительных режимов на территории заказников, памятников природы, в лесных массивах.

Руководители туристских групп, следующих по маршрутам выходного дня, должны позаботиться о том, чтобы выполнялись Правила организации и проведения са-

модельных туристских походов и путешествий на территории СССР и Правила пожарной безопасности в лесах СССР (утверждены Советом Министров СССР). Они обязаны постоянно проводить воспитательную и пропагандистскую работу по охране природы.

Методическим центром природоохранной работы в Ленинградской области является секция охраны природы, созданная при городском туристском клубе в 1980 г. на базе туристской добровольной народной дружины. Туристская ДНД, объединившая в своих рядах сотни энтузиастов, ежегодно совершала до 70 рейдов по охране природы и общественного порядка в местах массового загородного отдыха трудящихся. Материалы, раскрывающие ее профилактическую деятельность, экспонировались на ВДНХ СССР. Нынешняя секция охраны природы готовит общественных инспекторов, организует семинары для туристов, проводит рейды, занимается природоведческой пропагандой и способствует широкому участию туристов в мероприятиях по охране природы.

Секция устраивает тематические выставки «Охраняемые территории Ленинградской области», «Туристское снаряжение, уменьшающее отрицательное воздействие на природу», «Растения Ленинградской области, нуждающиеся в охране» и др. Секция при туристском клубе поддерживает тесные связи с обществом охраны природы, с детскими туристскими станциями, комсомольскими и туристскими организациями города и области.

В свое время Ленинградский областной совет по туризму и экскурсиям, общество охраны природы, лесохозяйственные и другие заинтересованные организации приняли совместное постановление об улучшении природоохранной деятельности туристов в городе и области. В соответствии с ним разработан план мероприятий, предусматривающий усиление пропаганды этой деятельности, контроля за соблюдением правил по охране природы на туристских маршрутах. На турбазах сейчас созданы постоянно действующие экспозиции «Туристы охраняют природу». Выпущена большим тиражом памятка «Берегите лес»:

Самым страшным бедствием для леса является пожар. 37 процентов лесных пожаров возникает по вине человека.

Не курите в лесу на ходу. Перед тем, как бросить спичку, убедитесь, что она погасла.

Не разводите костров в лесу без крайней необходимости. На-

но промышленность выпускает в достаточном количестве примусы и туристские плитки. Не оставляйте костры без присмотра.

Никогда не поджигайте сухую траву. Поджоги сухой травы — угрожающая катастрофа для птиц, малых зверей и насекомых. Сгорают семена трав и деревьев.

Категорически запрещается посещение леса во время запрета и пожароопасный период.

Запрещается самовольная порубка где бы то ни было, а также повреждение топорами и другими режущими предметами растущих деревьев, кустарников и обламывание веток.

Берегите лес. Помните, что зеленая растительность — единственный поставщик кислорода в атмосферу.

Чтобы уменьшить потребность в древесном материале, пользуйтесь специальным снаряжением.

Чтобы места отдыха не потеряли свою красоту, не оставляйте мусора, бумаги, банок на месте вашей стоянки или привала.

Не рвите цветы в лесу и на лугах. В Ленинградской области и лесопарковой зоне пока взято под охрану, запрещено для сбора и заготовок 156 видов растений, но требуют охраны 350 видов.

Не тревожьте птиц и зверей.

Не берите в лес транзистор. Не шумите — не беспокойте своих соседей — людей, птиц, животных.

Не разоряйте в лесу муравейники. Где много муравейников — там здоровый лес.

Не пытайтесь ловить животных и птиц.

Не трогайте змей. Помните, что вредных живых существ в природе нет.

Берегите лес. Он воздаст вам сторицей за эту заботу, от него идут истоки гуманности в душе человеческой, понимание красоты и любви к нашей Родине.

Выпуск листовок, методических пособий, большая лекционная работа проводится во многих туристских организациях Ленинграда.

Природоведческая пропаганда хорошо налажена в туристской секции производственного объединения турбостроения «Ленинградский металлический завод», где действует постоянный лекторий по охране природы. С лекциями «Природа и творчество человека», Человек — хозяин и защитник природы» и т. п. выступают здесь ученые, краеведы, искусствоведы, журналисты и туристские активисты.

Ленинградские туристы на маршрутах выходного дня стали и дозорными по охране природы. Зеленое патрулирование в пожароопасный период проводят активисты секции походов выходного дня туристского клуба и туристских секций ряда промышленных предприятий и учреждений. Обо всех чрезвычайных обстоятельствах, способных нанести вред природе, сообщается в соответствующие государственные органы, местные Советы народных депутатов.

При проведении походов выходного дня туристы по-



путно выполняют на маршрутах работы по расчистке лесных угодий, в пути следования они изучают экологические изменения за определенный период (сравнивают нынешнее состояние природы с тем, что было раньше, когда они проходили по этим же местам). О наиболее важных результатах своих наблюдений они сообщают природоохранным органам.

На маршруте туристам нередко бросаются в глаза следы хозяйственной деятельности человека, порой они становятся свидетелями безобразного отношения к окружающей среде. Нельзя быть к этому равнодушным, надо защищать природу.

Ленинградские туристы на своих слетах, собраниях делятся опытом защиты окружающей среды, в том числе предупреждения лесных пожаров и необоснованных порубок леса, загрязнения водоемов и т. п. Стали традиционными субботники туристов по приведению в порядок территории в лесу, у реки или озера. Подобные мероприятия, именуемые трудовыми десантами, ленинградские туристы проводят во время массовых слетов и соревнований в выходные дни. Заранее устанавливается контакт с соответствующим лесничеством, определяется фронт работ, дается конкретное задание командам.

В ряде лесничеств оборудованы туристские стоянки. Одна из них — на озере в Сосновском лесничестве. Здесь есть кострище, обеденные столы, мостики для подхода к воде, навесы, чтобы укрыться от дождя, уберечь от воды снаряжение и топливо. Есть тут и ящик для хранения продуктов, и специальное место для мусора.

Сейчас нет такой туристской группы (не считая диких), которая не брала бы с собой в поход грабли, лопаты. Это нужно, чтобы оборудовать бивак и навести полный порядок перед уходом. Окопать костер, вырыть яму для отходов, сжечь мусор, залить костер и закопать яму с отходами — все это стало привычным для туристских групп.

Много полезного делают ленинградские школьники — участники походов выходного дня. Областной станцией юных туристов создано около ста школьных лесничеств, которые занимают площадь 20 600 га и объединяют почти 5 000 ребят. Школьники готовят искусственные гнезда, кормушки, собирают корм для птиц, лекарственные травы, семена деревьев, расселяют муравейники, сажают деревья, кустарники, проводят опыты по заданиям ученых, санитарную очистку леса, закладывают сады и парки. Они очищают реки, ручьи, распространяют листовки, проводят беседы о природе.

Заслуживает одобрения инициатива клуба туристов объединения электронного приборостроения «Светлана»: клуб заключает с леспромхозами Карельского перешейка договоры на посадку леса. За 5 лет существования клуба его члены посадили около миллиона саженцев хвойных деревьев. Это начинание нашло поддержку в клубе туристов Ленинградского оптико-механического объединения имени В. И. Ленина, в туристских секциях других промышленных предприятий. А с 1982 г. в честь Всемирного дня туризма в Ленинградской области проводится массовый день леса, в котором участвуют представители всех туристских секций и клубов.

Есть и еще один вид непосредственного участия туристов в охране природы — выполнение заданий природоохранных организаций. И хотя тут участие туристов носит менее массовый характер, при хорошей подготовке, научном консультировании, обеспечении специальным снаряжением оно очень результативно.

Задания могут предусматривать проведение с природоохранной целью простейших ботанических, почвенных,

гидрологических, биологических и других наблюдений, составление гербариев, коллекций.

Каждому туристу необходимо быть активным членом общества охраны природы. Совместными усилиями этих обществ и профсоюзных, комсомольских, туристских и спортивных организаций можно добиться ощутимых результатов в деле охраны природы, окружающей среды.

Общественно полезная работа на маршрутах обогащает туристов знаниями, жизненным опытом. Посильная помощь хозяйствам, местному населению, без сомнения, способствует росту авторитета туризма выходного дня и самодеятельного туризма в целом.

### ТУРИСТСКИЕ НОРМЫ ГТО

Участие в походах выходного дня помогает успешно сдать нормы по туризму Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО). В соответствии с усовершенствованным комплексом (он введен с января 1985 г.) эти нормы изменились. Начиная с III ступени БГТО для всех возрастных групп туристские походы стали однодневными, что облегчает их организацию и проведение. Разрешено также для некоторых возрастных групп турпоход заменять выполнением нормативов по ориентированию на местности.

Для каждой ступени комплекса определена своя туристская норма.

#### «Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО)

III ступень «Смелые и ловкие» (для мальчиков и девочек 5, 6-х классов). Однодневный 5—6-километровый туристский поход с проверкой туристских навыков.

IV ступень «Спортивная смена» (для подростков 7, 8-х классов). Однодневный 12-километровый туристский поход с проверкой туристских навыков.

#### «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО)

I ступень «Сила и мужество» (для юношей и девушек 9, 10-х [11] классов или 16—17 лет). Однодневный 20—25-километровый туристский поход с проверкой туристских навыков (или выполнение нормативов по ориентированию на местности).

II ступень «Физическое совершенство» (для мужчин и женщин 18—39 лет). Однодневный 20-километровый туристский поход с проверкой туристских навыков (или выполнение нормативов по ориентированию на местности).

III ступень «Здоровье в движении» (для мужчин 40—60 лет и женщин 50—55 лет и старше). Однодневный 15-километровый туристский поход с проверкой туристских навыков

Согласно условиям выполнения зачетов и норм комплекса ГТО нормы по туризму можно сдавать в пеших, лыжных, водных (на гребных судах), велосипедных походах с активным передвижением по всему маршруту, в местах, имеющих историческое значение, связанных с революционной, боевой и трудовой славой советского народа. При велосипедных походах длина маршрута увеличивается вдвое.

В походе проверяются туристские знания и навыки: ориентирование на местности (на открытой и в лесу) по карте и компасу, выбор места для разбивки бивака, установка палатки, разжигание костра, приготовление пищи, выбор способа преодоления искусственных и естественных препятствий, умение оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

По условиям выполнения зачетов и норм комплекса ГТО организация и проведение похода поручается руководителю, имеющему обязательную подготовку как минимум в объеме программы «Туристский организатор» и возраст, позволяющий иметь право на руководство походами в соответствии с Правилами организации и проведения самостоятельных туристских походов и путешествий на территории СССР.

Туристский поход должен быть зарегистрирован в соответствующей организации (коллективе физкультуры, клубе туристов, туристской секции и т. п.), оформлен специальными документами (маршрутным листом или маршрутной книжкой).

После туристского похода маршрутный лист (книжка) сдается в организацию, выдавшую его, и на основании отметок о прохождении маршрута группе или каждому участнику выдается справка о выполнении похода с указанием пройденного расстояния в километрах.

Проверка туристских знаний и навыков, а также контроль за прохождением маршрута осуществляется руководителем похода или членом комиссии по комплексу ГТО.

В Ленинграде прием туристских норм ГТО проводится в коллективах физкультуры по месту работы или учебы сдающих, а также в секции походов выходного дня городского туристского клуба.

В секции походов выходного дня Ленинградского городского туристского клуба нормы ГТО могут сдавать все желающие. Из требований комплекса ГТО следует, что сдающие нормы должны обладать известными навы-

ками, достаточной тренированностью для преодоления дистанции с рюкзаком. Поэтому предусматриваются предварительное обучение, туристская подготовка физкультурников.

Секция разработала и ежегодно проводит цикл из 5—6 учебно-тренировочных походов под названием «Бодрость и здоровье». Участники этих походов проходят практический курс ориентирования на местности, учатся преодолевать препятствия, знакомятся с приемами устройства бивака и правилами охраны природы.

Участие в учебных походах фиксируется инструктором (руководителем) в абонементе. По окончании подготовки каждый турист может участвовать в зачетном походе. При организации и проведении похода для сдающих нормы ГТО бюро секции учитывает все требования комплекса.

Прежде всего учитывается, что для людей разных возрастов должны быть разные дистанции. Поэтому готовятся маршруты различной протяженности, удовлетворяющие требованиям комплекса ГТО.

Маршруты содержат известное число препятствий, которые обычно встречаются в походе: пересеченная местность с подъемами и спусками по пологим и крутым склонам, глубокие канавы и водные препятствия, болотистые участки пути, мелкоколесье, кустарники и т. п. Не обязательно, чтобы все известные препятствия наличествовали на маршруте, но большая их часть должна быть.

Для бивака (большого привала) выбирается площадка, где удобно поставить палатки, развести костер. Тут должны быть источник чистой воды, топливо (хворост и сушняк).

При подготовке маршрута не забывают о том, что зачетный поход должен проводиться в местах, имеющих историческое значение, связанных с революционной, боевой и трудовой славой советского народа.

Секция походов выходного дня городского туристского клуба подготовила десятки маршрутов (протяженностью 5—25 км) по историческим и памятным местам Ленинградской области для сдающих нормы комплекса ГТО. Абонемент-памятка с описанием и схемами этих маршрутов вручается руководителям и участникам походов.

Вот образец абонемента-памятки в помощь сдающим нормы ГТО:

## Рекомендуемые туристские маршруты

Маршрут	Километры	Место сбора	Дата проведения	Сборная группа
1. Черная речка — Мустомикская мельница — Сосновая Поляна — Корибельная Роцца — Роццино	27	Финляндский вокзал, касса № 7		
2. Ст. Можайское — Воронья гора — Киргоф — Тайцы — Пегелево — М. Орловка — ст. Пудость	25	Балтийский вокзал, у расписания поездов		
3. Пос. Долгое — Ильичево — оз. Красавица — Комарово	20	Финляндский вокзал, касса № 7		
4. Ст. Дибуньы — Медное оз. — Белоостров	20	Там же		
5. Сестрорецк — Сестрорецкий Разлив — Солнечное	15	Там же		
6. Ст. Разлив — памятники-музеи В. И. Ленина «Спай» и «Шалаш» — ст. Песочная	16	Там же		
7. Зеленогорск — Молодежное	12	Там же		
8. Комарово — Черные овра — Зеленогорск	13	Там же		
9. Комарово — оз. Щучье — Зеленогорск	10	Там же		
10. Зеленогорск — оз. Красавица — Ильичево	12	Там же		

**Примечание.** Походы состоятся при любой погоде. Совершившие зачетные походы обменивают абонемент в городском туристском клубе на справку, которую представляют в совет физкультуры своего предприятия.

### Памятка

1. Дата и время сбора объявляются ежемесячно в плане-календаре городского туристского клуба и в ленинградских газетах.
2. К месту сбора следует явиться не позднее, чем за 10 мин до назначенного времени, абонемент в конце похода дайте подписать руководителю похода.
3. Ваш путь будет проходить по интересным местам, захватите с собой фото- и киноаппараты.
4. Особое внимание уделите обуви. Она должны быть свободной, удобной, легкой и непромокаемой.
5. За справками обращайтесь в городской туристский клуб. Адрес: Ленинград, ул. Желябова, 27. Телефон 214-66-21.

Инструкторы секции походов выходного дня городского туристского клуба ежегодно проходят по рекомендуемым маршрутам и как бы заново знакомятся с ними, восстанавливают в памяти исторические события, о которых пойдет речь во время походов. Если маркировка маршрута (нанесение условных знаков на местности для обозначения пути и участков проверки знаний и навыков у сдающих нормы ГТО) требует обновления, инструкторы делают об этом заметки в своих книжках.

Численность группы, сдающей зачет, не должна превышать 20—22 человек. Лучше, если в ней 14—16 физкультурников, допускается и меньшее число участников. Поэтому при комплектовании группы по заявке неklubного коллектива, сразу же определяется ее численность и возрастной состав.

Снаряжение для обычного однодневного похода выходного дня весьма простое: удобная обувь, накидка от дождя, запасные носки и свитер, сверток с питанием. Все это легко умещается в рюкзаке. А вот для зачетного похода требуется групповое снаряжение, включая костровые принадлежности, топор или пилу, посуду, продукты на всех, аптечку с бинтами, веревку. И нужна обязательно палатка.

Как правило, групповое снаряжение распределяется между туристами заранее, когда группа собирается в клубе и имеет возможность взять необходимые вещи напрокат. А если группа комплектуется из одиночек по объявлению, тогда все необходимое снаряжение придется брать с собой инструктору, он же закупает продукты.

Если зачетный поход организуется по заявке коллектива предприятия, учреждения или учебного заведения, то заранее обсуждаются вопросы обеспечения снаряжением, распределения обязанностей и груза между участниками, особенности маршрута, условия сдачи туристских норм. Представитель коллектива доводит до сведения туристов все указания инструктора, который обязан проконтролировать их выполнение при встрече с группой на месте сбора.

Если группа сборная, то все вышеуказанное сообщается инструктором на месте сбора. Тогда же контролируется, как соответствует снаряжение группы требованиям похода.

На предварительной встрече инструктора с представителем коллектива составляются два экземпляра марш-

путного листа (один — для физкультурной организации, другой — для городского туристского клуба). Если группа сборная, то маршрутный лист составляется в одном экземпляре, а участникам похода после его окончани выдаются именные справки о сдаче норм ГТО.

Инструктор заранее планирует поэтапное проведение похода с одновременной проверкой тех или иных туристских знаний и навыков.

Исходя из опыта Ленинградского городского туристского клуба можно порекомендовать следующий порядок приема зачетов в однодневном 20-километровом походе.

По прибытии в исходный пункт похода инструктор на общем построении напоминает порядок движения, обязанности направляющего и замыкающего, устанавливает сигналы для группы и раздает карты (схемы) данной местности из расчета одной карты на 2—3 туристов.

На первом этапе похода (7—9 км) во время движения и на малых привалах или при внеочередных остановках проверяется умение пользоваться компасом, картой, ориентироваться. Туристам задаются вопросы по элементарной топографии. Руководитель в своем экземпляре маршрутного листа делает соответствующие записи.

На втором этапе (6—8 км) испытывается умение туристов преодолевать естественные препятствия (это не исключает проверку этих навыков на первом и третьем этапах).

Во время большого привала (2—3 ч) сдающие нормы ГТО сами ставят палатки, разводят костер и готовят пищу на всех. Не требуется разводить несколько костров и варить несколько ведер каши, но поочередно показать свое умение в этом деле должен каждый.

После отдыха группы, перед началом движения инструктор проверяет, приведено ли место привала в первоначальное состояние (туристы обязаны потушить костер, сложить дрова, закопать мусор, сделать уборку территории).

Еще перед походом туристов знакомят с правилами охраны природы, а во время движения и на привале им напоминают об этих правилах и проверяют, как они усвоены.

На третьем, последнем, этапе похода проверяется знание приемов самоконтроля, умение оказывать первую помощь пострадавшему.

После зачетных походов, проводимых Ленинградским городским клубом туристов, на линейке объявляются результаты, достигнутые сдававшими нормы ГТО, оценивается поведение группы в целом и каждого, выдаются справки о сдаче норм и памятные значки, утвержденные клубом.

### **СДАЧА НОРМ НА ЗНАЧОК «ТУРИСТ СССР»**

Походы выходного дня позволяют его участникам подготовиться и сдать нормы на значок «Турист СССР», первый символ приобщения к туризму.

К сдаче норм на этот значок допускаются все имеющие разрешение врача на занятия физкультурой и достигшие 14-летнего возраста.

Чтобы получить значок «Турист СССР», необходимо в течение года участвовать в одном или нескольких походах (при двух полевых ночлегах в летнее время) суммарной продолжительностью не менее 5 дней и общей протяженностью не менее 75 км пешком или на лыжах, не менее 100 км на лодках, байдарках, плотах, катамаранах, не менее 150 км на велосипедах или на конных маршрутах, не менее 500 км на мотоциклах и 1 000 км на автомобилях (в качестве водителя).

Для школьников выполнение норм допускается в течение двух лет и только при последовательном участии в пяти, одно-двухдневных походах суммарной продолжительностью не менее 5 дней и указанной выше общей протяженностью.

Для успешной сдачи норм на значок «Турист СССР» нужны определенные теоретические знания и практические навыки. Каждый сдающий должен уметь правильно укладывать рюкзак, ориентироваться на местности, выбирать площадку для ночлега, ставить палатку, разводить костер, готовить пищу, знать и соблюдать правила охраны природы.

Знания, подготовку сдающих на значок «Турист СССР», проверяет комиссия, в состав которой входят не менее 3 человек — из них хотя бы один должен быть спортсменом-разрядником по туризму, а 2 — значкистами «Турист СССР». Документы на значок оформляются туристскими секциями и клубами туристов коллективов физической культуры предприятий, учреждений, учебных заведений, городскими (районными) туристскими клубами и другими организациями, занимающимися туристской работой и проведением походов.

## ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ САМОДЕЯТЕЛЬНЫХ ТУРИСТСКИХ ПОХОДОВ И ПУТЕШЕСТВИЙ НА ТЕРРИТОРИИ СССР

*Утверждены постановлением президиума Центрального совета  
по туризму и экскурсиям от 28 ноября 1972 г., частичные  
изменения и дополнения внесены постановлением коллегии  
Центрального совета по туризму и экскурсиям  
от 25 января 1983 г.*

### 1. Общие положения

1.1. Настоящие Правила определяют порядок организации и проведения самостоятельных туристских походов и путешествий на территории СССР для следующих видов туризма: пешеходного, лыжного, горного, водного, велосипедного, мотоциклетного, автомобильного и спелео. Их выполнение является обязательным для всех организаций, проводящих походы и путешествия, и туристов, принимающих в них участие.

Организация и проведение туристских походов и путешествий учащихся общеобразовательных школ регламентируется Министерством просвещения СССР.

1.2. Самостоятельные туристские походы и путешествия являются одной из форм активного отдыха и оздоровления трудящихся и учащейся молодежи, призваны способствовать воспитанию советского патриотизма, любви к Родине, пропаганде успехов в коммунистическом строительстве, достигнутых под руководством КПСС, содействовать внедрению туризма в повседневную жизнь советских людей.

Туристские походы являются составной частью Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

1.3. Туристские группы, использующие для передвижения дороги общего пользования, судоходные водные пути, территории заповедников, заказников и другие территории с ограниченным доступом, обязаны действовать в соответствии с требованиями, определяющими порядок пользования этими путями и нахождения на указанных территориях.

Участники походов и путешествий обязаны принимать меры, направленные на охрану природы, а также памятников истории и культуры.

1.4. В порядке возрастающей протяженности, продолжительности и сложности самостоятельные туристские походы и путешествия подразделяются на походы выходного дня, многодневные некатегорийные и по маршрутам I, II, III, IV и V категорий сложности.

1.5. Категории сложности самостоятельных туристских походов и путешествий определяются в соответствии с разрядными требованиями Единой всесоюзной спортивной классификации, утвержденной Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, и перечнями классифицированных туристских маршрутов, перевалов и пещер, утверждаемыми Центральным советом по туризму и экскурсиям.

## 2. Порядок организации и проведения самостоятельных туристских походов и путешествий

### 2.1. Организаторы походов и путешествий

2.1.1. Самостоятельные туристские походы и путешествия могут быть организованы и проведены коллективами физической культуры предприятий, колхозов, совхозов, организаций, учреждений, учебных заведений, общеобразовательных школ и внешкольных учреждений, оздоровительными туристско-спортивными лагерями, туристскими базами и туристскими комплексами, спортивными и туристскими клубами, советами по туризму и экскурсиям, советами добровольных спортивных обществ, ведомственными физкультурными организациями, комитетами по физической культуре и спорту.

### 2.2. Комплектование туристской группы

2.2.1. Комплектование туристской группы, как правило, производится из членов одного коллектива физической культуры или спортивного общества.

2.2.2. Количественный состав туристской группы, принимающей участие в походе выходного дня, некатегорийном походе или путешествии, должен быть не менее 4 и не более 50 человек.

2.2.3. Туристские группы пешеходного, лыжного, горного, водного, велосипедного и спелео видов туризма, путешествующие по маршрутам I и II категорий сложности, должны состоять не менее чем из 4 человек, а по маршрутам III, IV и V категорий сложности — не менее чем из 6 человек. Количественный состав групп, путешествующих по маршрутам III и выше категорий сложности, не должен, как правило, превышать 12 человек (для водных походов — 20 человек).

2.2.4. В путешествиях на мотоциклах и автомобилях минимальная численность группы определяется количеством транспортных средств: по маршрутам I, II и III категорий сложности обязательно наличие не менее трех мотоциклов или двух автомобилей; по маршрутам IV и V категорий сложности — не менее четырех мотоциклов или трех автомобилей. В группе должен быть запасной водитель.

2.2.5. В группе, совершающей категорийный поход или путешествие, один из участников должен иметь специальные знания и навыки для оказания доврачебной помощи.

2.2.6. При формировании туристской группы для совершения похода или путешествия по категорийным маршрутам учитывается туристский опыт участников:

для похода или путешествия по маршруту I категории сложности члены туристской группы должны иметь опыт участия в походах выходного дня, многодневных некатегорийных походах и путешествиях;

для похода или путешествия по маршрутам II, III, IV и V категорий сложности участники туристской группы должны иметь опыт участия в походе или путешествии не более чем на одну категорию сложности ниже по данному виду туризма. В походах и путешествиях по маршрутам II категории сложности одну треть участников группы могут составлять туристы с опытом участия в походах выходного дня, многодневных некатегорийных походах и путешествиях;

вник. В походах и путешествиях по маршрутам III категории сложности по всем видам туризма, кроме лыжного и горного, одну треть участников группы могут составлять туристы с опытом участия в походах и путешествиях I категории сложности по данному виду туризма.

Участники комбинированного похода или путешествия должны иметь соответствующий опыт участия в походах или путешествиях по различным видам туризма, составляющим маршрут данного похода или путешествия.

2.2.7. После двухлетнего и более длительного перерыва участия в походе и путешествии турист может участвовать (руководить) в походе и путешествии не выше той категории сложности, которая была у него в предыдущих походах и путешествиях.

При совершении двух походов или путешествий с разрывом по срокам менее одного месяца опыт, приобретенный в первом походе или путешествии, не принимается во внимание при решении вопроса о допуске к участию (руководству) во втором походе или путешествии.

2.2.8. Участники категорийных походов и путешествий по всем видам туризма должны уметь плавать и знать приемы спасения утопающих.

2.2.9. Участники категорийных походов и путешествий, совершаемых зимой и в периоды межсезонья, должны иметь опыт организации полевого ночлега в зимних условиях.

2.2.10. Участники походов и путешествий I категории сложности должны обладать специальными знаниями и навыками в объеме начальной туристской подготовки (НТП); II и III категорий сложности — в объеме средней туристской подготовки (СТП); IV и V категорий сложности — в объеме высшей туристской подготовки (ВТП). Соответствующую подготовку обеспечивает организация, проводящая поход и путешествие, и делает об этом запись в заявочной книжке группы.

2.2.11. Участники походов и путешествий, предусматривающих переходы через категорийные перевалы, должны удовлетворять следующим требованиям:

участники группы должны иметь опыт прохождения (руководитель — опыт руководства при прохождении) перевалов на одну полукатегорию трудности ниже максимальной для данного маршрута;

участники походов, предусматривающих первопрохождение категорийных перевалов, должны иметь опыт прохождения (руководитель — опыт руководства при прохождении) перевалов той же категории трудности.

2.2.12. Участники водных походов должны дополнительно удовлетворять следующим требованиям:

участники походов I, II и III категорий сложности могут иметь соответствующий опыт походов на любом виде судов;

участники походов на байдарках, начиная с IV категории сложности, должны иметь соответствующий опыт походов на байдарках;

участники походов на плотах, надувных лодках и приравненных к ним катамаранах, начиная с IV категории сложности, должны иметь соответствующий опыт походов в том же виде судов или на байдарках;

при наличии у группы нескольких видов судов на каждом из них должен находиться участник, имеющий опыт участия в походе

не более чем на одну категорию сложности ниже в том же виде судов.

2.2.13. Участники походов и путешествий, маршруты которых предусматривают участки первопрохождения, должны иметь опыт участия (руководитель — опыт руководства) в походе и путешествии той же категории сложности.

2.2.14. Участники походов и путешествий, проводящихся в периоды межсезонья, должны иметь соответствующий опыт участия (руководитель — опыт руководства) в походах и путешествиях, совершенных в периоды межсезонья, или опыт походов и путешествий той же категории сложности в обычных условиях. Минимальный состав группы для таких походов и путешествий должен быть 6 человек.

2.2.15. В пешеходных походах не более одной трети участников группы могут составлять туристы с опытом участия в горных или лыжных походах не более чем на одну категорию сложности ниже намечаемого похода.

2.2.16. В лыжных походах не более одной трети участников группы могут составлять туристы с опытом участия в горных и пешеходных походах не менее чем на одну категорию сложности выше намечаемого похода.

2.2.17. В горных походах не более одной трети участников группы могут составлять туристы с опытом участия в пешеходных и лыжных походах не ниже той же категории сложности, что и намечаемый поход, и удовлетворяющие требованиям, предусмотренным п. 2.2.11 Правил.

2.2.18. В мотоциклетных путешествиях не более одной трети участников группы могут составлять туристы с опытом участия в автомобильных путешествиях не менее чем на одну категорию сложности выше намечаемого путешествия, а в автомобильных — с опытом участия в мотоциклетных путешествиях не более чем на одну категорию сложности ниже.

2.2.19. К походам и путешествиям по маршрутам I категории сложности допускаются лица не моложе 14 лет, II категории — не моложе 15 лет, III категории — не моложе 16 лет, IV категории — не моложе 18 лет и V категории — не моложе 20 лет.

В пешеходных, водных, автомобильных и мотоциклетных походах и путешествиях I категории сложности не более одной трети участников группы могут составлять дети школьного возраста, участвующие в походе или путешествии вместе со своими родителями или близкими родственниками.

### **3. Оформление документации на проведение походов и путешествий**

3.1. Документом, дающим право на проведение похода выходного дня и некатегорийного похода и путешествия, является маршрутный лист установленного образца, а на проведение похода и путешествия I, II, III, IV и V категорий сложности — маршрутная книжка установленного образца, которая оформляется на основании заявочной книжки установленного образца.

Маршрутный лист и заявочная книжка (в двух экземплярах) заполняются руководителем туристской группы, подписываются председателем совета коллектива физкультуры или председателем правления туристского клуба, или ответственным лицом организации,

проводящей поход и путешествие, и заверяются печатью профсоюзного комитета или организации.

Заявочная книжка (в двух экземплярах) представляется вместе с заполненной маршрутной книжкой на рассмотрение маршрутно-квалификационной комиссии (МКК) соответствующих ДСО, ведомственных физкультурных организаций, туристских клубов, федераций туризма советов по туризму и экскурсиям.

При положительном заключении МКК руководителю группы выдаются пронумерованные, зарегистрированные маршрутная и заявочная книжки, заверенные штампом МКК (один экземпляр заявочной книжки хранится в МКК). В случае необходимости в маршрутную и заявочную книжки вносятся особые указания группе, определяется и записывается место регистрации группы перед выходом на маршрут в соответствующей туристской контрольно-спасательной службе (КСС).

3.2. На основании положительного заключения МКК и медицинских справок о состоянии здоровья участников группы маршрутная книжка подписывается председателем совета коллектива физкультуры или председателем правления туристского клуба, или ответственным лицом организации, проводящей поход и путешествие, и заверяется печатью профсоюзного комитета или организации. Заявочная книжка хранится в организации, проводящей поход или путешествие.

3.3. Заявочные документы на совершение похода или путешествия по маршрутам I, II и III категорий сложности представляются в МКК не позднее чем за месяц до начала похода или путешествия, а по маршрутам IV и V категорий сложности — не позднее чем за полтора месяца.

#### **4. Требования к организации, проводящей поход или путешествие**

##### **4.1. Организация, проводящая поход или путешествие:**

утверждает руководителя группы и ее состав, осуществляет контроль за подготовкой группы к походу или путешествию, обеспечивает ее необходимым снаряжением;

создает условия для физической, технической и теоретической подготовки участников группы;

организует консультации специалистов по вопросам предупреждения травматизма и оказания первой доврачебной помощи и проведение медицинского осмотра участников группы;

организует выступление работников службы милиции и местных организаций Общества охраны природы перед туристами о соблюдении правопорядка при прохождении туристских маршрутов и об охране природы;

организует инструктаж туристских групп о соблюдении ими правил пожарной безопасности, предупреждении пожаров и о способах их тушения. Доводит до сведения туристских групп требование использования в пожароопасный сезон лесных участков для устройства стоянок только по согласованию с лесхозами при условии оборудования на этих участках мест для разведения костров и сбора мусора;

запрещает выход туристских групп, если по данным органов Гидрометеослужбы на трассе маршрута наблюдаются или ожидаются особо опасные явления, угрожающие безопасности участников путешествия, и если имеются решения о закрытии районов исполко-

мами местных Советов народных депутатов и Центральным советом по туризму и экскурсиям;

в случае необходимости согласовывает с МКК, рассматривавшей материалы данной группы, изменение маршрута, состава группы и записей в заявочной и маршрутной книжках до отъезда туристской группы на маршрут;

при проведении походов и путешествий по маршрутам I—V категорий сложности контролирует отправку группой сообщения по установленной форме в соответствующие КСС не позднее чем за 10 дней до выезда группы к месту начала маршрута;

контролирует соблюдение группой сроков прохождения маршрута;

в случае нарушения группой установленных контрольных сроков незамедлительно связывается с соответствующими советами по туризму и экскурсиям или их КСС для выяснения местонахождения группы и оказания ей в случае необходимости помощи;

несет расходы, связанные с проведением поисково-спасательных работ.

### **5. Требования к руководителю похода или путешествия, его обязанности и права**

5.1. Руководитель похода или путешествия выбирается туристской группой и утверждается организацией, проводящей поход или путешествие. Он несет ответственность за подготовку группы к походу или путешествию и его проведение в соответствии с Правилами.

5.2. Руководителем похода или путешествия I категории сложности может быть лицо, достигшее 18 лет, II и III — 20 лет, IV и V — 22 лет.

5.3. Руководитель похода или путешествия должен быть политически грамотным, физически подготовленным человеком, обладающим необходимыми организаторскими способностями и соответствующим опытом руководства походами и путешествиями.

5.4. Руководители походов и путешествий I—V категорий сложности должны иметь опыт руководства походом или путешествием не более чем на одну категорию сложности ниже (для I категории сложности — опыт руководства походами выходного дня, некатегорийными походами и путешествиями) и опыт участия в походе или путешествии на одну категорию сложности выше (для V категории сложности — опыт участия в двух походах или путешествиях V категории сложности) в том же виде туризма (в водных походах — на тех же видах судов).

Руководитель комбинированного похода или путешествия должен иметь соответствующий опыт руководства в походах и путешествиях по различным видам туризма, составляющим маршрут данного похода или путешествия.

5.5. Руководители походов и путешествий, маршруты которых предусматривают переходы через категорийные перевалы, должны удовлетворять требованиям, приведенным в пункте 2.2.11.

5.6. Руководитель похода или путешествия обязан:

обеспечивать подбор участников туристской группы по их туристской квалификации, физической и технической подготовленности в соответствии с требованиями настоящих Правил;

организовать всестороннюю подготовку участников туристской группы к походу или путешествию;

ознакомиться по литературным и другим источникам с районом путешествия, изучить его физико-географические и климатические особенности, наметить план ознакомления с достопримечательностями на маршруте, получить консультацию опытных туристов, географов, юристов, членов местных организаций Общества охраны природы и Общества охраны памятников истории и культуры;

подготовить картографический материал, составить схему маршрута, разработать график движения и наметить контрольные пункты и сроки прохождения маршрута, определить меры безопасности на маршруте;

выявить сложные участки маршрута, наметить способы их преодоления и разработать запасные варианты маршрута;

ознакомиться с данными о сложившихся и ожидаемых гидрометеорологических условиях в районе предстоящего похода или путешествия;

обеспечить подготовку снаряжения, подбор необходимого рациона продуктов питания, выявить возможность пополнения запасов продовольствия в пути, составить смету расходов;

оформить и представить в соответствующую организацию необходимые документы;

в случае необходимости изменения сроков похода или путешествия после отъезда туристской группы на маршрут согласовать эти сроки с КСС, зарегистрировавшей данную группу, и сообщить о них организации, проводящей поход или путешествие;

пройти регистрацию в КСС и получить отметку в маршрутных документах о результатах проверки, если маршрут начнется из пункта дислокации КСС;

делать отметки в маршрутных книжках о прохождении маршрута в туристских и других учреждениях;

сообщать телеграммой категории «срочная» в адрес организации, проводящей поход или путешествие, и КСС, зарегистрировавшей данную группу, о прохождении группой контрольных пунктов и об окончании маршрута;

строго соблюдать утвержденный маршрут и точно выполнять требования, изложенные в маршрутной книжке;

принять необходимые меры, обеспечивающие безопасное прохождение маршрута, изменить маршрут и прекратить поход или путешествие в связи с возникшими опасными для жизни и здоровья участниками природными явлениями и другими обстоятельствами, а также в случае необходимости оказания помощи пострадавшему. Изменение маршрута в сторону усложнения допускается только в исключительных случаях и не дает основания для последующего повышения категории сложности маршрута;

при встрече на маршруте с работниками геологической службы, гидрометеослужбы и лесного хозяйства проконсультироваться об особенностях рельефа местности, наиболее опасных и труднодоступных участках, текущих и возможных гидрометеорологических условиях данного района;

постоянно следить за строгим соблюдением дисциплины участниками туристской группы;

в случае временного разделения туристской группы (радиальные выходы с целью разведки, акклиматизации, организации забросок и т. п.) назначить в каждой подгруппе (в водных походах — на каждом судне) своих заместителей, которые обеспечивают согласованные действия подгрупп и выполнение участниками указаний руководителя;

не позднее чем за 10 дней до выезда к месту начала маршрута сообщить соответствующей КСС по установленной форме сроки похода или путешествия, контрольные сроки, подробную нитку маршрута, состав группы. Если маршрут проходит по территории, обслуживаемой несколькими КСС, сообщения должны быть направлены в каждую из них;

сообщить о несчастном случае, если такой произошел в группе, в местную КСС и организацию, проводящую поход или путешествие;

принять срочные меры по доставке травмированных или заблудивших туристов в ближайшее медицинское учреждение;

в случае, если другая туристская группа, находящаяся в данном районе, попала в аварийную обстановку, организовать оперативную помощь данной группе, а также по требованию КСС организовать участие своей группы в поисково-спасательных работах;

при обнаружении лесного пожара немедленно принять меры к его тушению, а при невозможности потушить пожар своими силами сообщить о нем работникам лесного хозяйства, органам милиции или исполкомам местных Советов народных депутатов;

информировать гидрометеорологические станции, встречающиеся на маршруте, о сходе снежных лавин, селевых потоков, оползнях и подвижках ледников на пути следования группы;

оформить отчет о походе или путешествии и представить его в организацию, проводившую поход или путешествие.

#### 5.7. Руководитель похода или путешествия имеет право:

после обсуждения на собрании туристской группы исключить из числа участников похода или путешествия туриста, оказавшегося по своим моральным качествам или спортивно-техническим данным не подготовленным к прохождению маршрута. Если такая необходимость возникла во время похода или путешествия, то турист при первой же возможности доставляется в населенный пункт, откуда он отправляется к месту жительства;

передать в случае возникшей необходимости руководство туристской группой другому участнику, имеющему соответствующую подготовку.

### 6. Обязанности и права участника похода или путешествия

#### 6.1. Участник похода или путешествия обязан:

выполнять указания руководителя группы;

пройти всестороннюю подготовку до начала похода или путешествия и активно участвовать в его подготовке;

прослушать цикл лекций, бесед или ознакомиться с инструкциями по вопросам соблюдения правопорядка при прохождении маршрута, природоохранных законов, правил пожарной безопасности в лесах и предупреждения пожаров, а также способах тушения их, правил безопасности на воде, предупреждения травматизма, обморожения и оказания доврачебной помощи;

в период подготовки к походу или путешествию по маршрутам IV и V категорий сложности пройти медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере или у физкультурного врача, а по маршрутам I, II, III категорий сложности — в поликлинике;

в походе или путешествии строго соблюдать санитарно-гигиенические правила на протяжении всего маршрута;

оказывать помощь товарищам, терпящим бедствие;

вести себя тактично по отношению к местному населению; своевременно информировать руководителя группы об ухудшении состояния здоровья и травмировании; бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры; принимать активное участие в общественно полезной работе; участвовать в подготовке отчета о совершенном походе или путешествии.

6.2. Участник похода или путешествия имеет право: пользоваться туристским снаряжением и спортивными сооружениями организации, проводящей поход или путешествие; участвовать в выборе и разработке маршрута похода или путешествия;

после окончания маршрута обсуждать на собрании туристской группы действия руководителя и участников похода или путешествия и в случае несогласия с их действиями обращаться в соответствующие организации.

6.3. К туристам, нарушившим настоящие Правила, в зависимости от степени и характера нарушения применяются следующие меры воздействия:

незачет участия (руководства) в данном походе или путешествии;

частичная или полная дисквалификация (лишение спортивных званий, разрядов);

запрещение участия (руководства) в походах и путешествиях; аннулирование зачета ранее пройденных походов и путешествий с соответствующим понижением в спортивном звании и разряде;

выведение из общественных туристских органов;

сообщение по месту работы или учебы с целью рассмотрения проступка в общественных организациях. В необходимых случаях материалы, связанные с совершением проступка, могут быть направлены в следственные органы.

\* \* \*

Контроль за соблюдением настоящих Правил осуществляется комитетами по физической культуре и спорту, советами добровольных спортивных обществ профсоюзов, ведомственными физкультурными организациями, советами по туризму и экскурсиям, туристскими контрольно-спасательными службами и федерациями туризма.

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОПУЛЯРНЫЙ ВИД АКТИВНОГО ОТДЫХА ТРУДОВОЙ КОЛЛЕКТИВ И РАЗВИТИЕ МАССОВОГО ТУРИЗМА . . . . .	3 10
Туристская секция (клуб туристов) — организационный центр походов выходного дня . . . . .	10
Подготовка общественных кадров . . . . .	18
Пропаганда походов выходного дня . . . . .	22
ПОДГОТОВКА И ПРОВЕДЕНИЕ ПОХОДА ВЫХОДНОГО ДНЯ . . . . .	27
Комплектование туристской группы . . . . .	27
Разработка маршрута . . . . .	32
Туристское снаряжение . . . . .	37
Порядок и темп движения группы . . . . .	41
Ориентирование . . . . .	43
Организация бивака, питание в походе . . . . .	46
Безопасность туристских походов и оказание первой помощи . . . . .	49
ОБЩЕСТВЕННО ПОЛЕЗНАЯ И ФИЗКУЛЬТУРНАЯ РАБОТА В ПОХОДЕ . . . . .	57
Общественно полезная деятельность туристов и охрана природы . . . . .	57
Туристские нормы ГТО . . . . .	64
Сдача норм на значок «Турист СССР» . . . . .	70
ПРИЛОЖЕНИЕ . . . . .	71

*Леонид Петрович Шиянов, Анатолий Васильевич Рогаткин*

### ПОХОДЫ ВЫХОДНОГО ДНЯ

Заведующий редакцией *А. С. Полов*. Редактор *С. Г. Матосова*. Младший редактор *И. Ю. Остроухова*. Художник *Е. В. Викторов*. Художественный редактор *Е. А. Сумнительный*. Технические редакторы *Л. И. Некрасова*, *Е. П. Артюшкина*. Корректор *Э. И. Бабаченко*.

ИБ № 1869

Сдано в набор 16.04.85. Подп. в печать 05.07.85. А 01671. Формат 84×108<sup>1/2</sup>. Бумага тип. № 3. Гарнитура литературная. Печать высокая. Усл. печ. л. 4,20. Усл. кр.-отт. 4,52. Уч.-изд. л. 4,89. Тираж 100 000 экз. Заказ 412. Цена 40 к.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство ВЦСПС Профиздат, 101000, Москва, ул. Кирова, 13.

1-я типография Профиздата, 109044, Москва, Крутицкий вал, 18.