

Сдаём ГТО: Туристический поход



Через овраг и реку

Туристический поход — увлекательное время препровождение для многих людей. А такие навыки, как умение преодолеть водную преграду или глубокий овраг, установка палатки, разжигание костра, ориентирование на открытой местности и в лесу по компасу и карте, по солнцу и звёздам, оказание первой медицинской помощи товарищу, могут пригодиться не только в туризме или загородной прогулке, но и в повседневной жизни. К тому же всё вышеперечисленное является одним из важнейших моментов сдачи нормативов ГТО.

Свои километры

Туристический поход — это тест Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “ГТО” по выбору.

Возрастная ступень	Норматив (расстояние пешего перехода)
III (11—12 лет)	5 километров
IV (13—15 лет)	10 километров
V (16—17 лет)	10 километров
VI (18—29 лет)	15 километров
VII (30—39 лет)	10 километров
VIII (40—49 лет)	5 километров
IX (50—59 лет)	5 километров

В туристическом походе проверяются следующие туристские знания и навыки:

- укладка рюкзака;
- ориентирование на местности по карте и компасу;
- установка палатки;
- разжигание костра;
- способы преодоления препятствий;

Карта, компас, спички

Если при сдаче комплекса “ГТО” вы решили выполнить норматив по туристическому походу, внимательно запомните список вещей, которые необходимо взять с собой. Укладка рюкзака — один из навыков, которые нужно знать назубок. Первое, на что необходимо обратить внимание, это рюкзак: мужской должен быть не менее 80 литров, женский — порядка 60 литров.



Список вещей для похода:

- документы (паспорт, страховой медицинский полис);
- карта;
- компас;
- спички;
- палатка (палатка должна быть прочной, устойчивой и водостойкой. Идеальный вариант — двухслойная палатка на металлических дугах с тентом);
- спальник;
- куртка (ветровка);
- головной убор;
- носки;
- кружка, миска, ложка, котелок;
- полотенце, мыло;
- светодиодный фонарик;
- походная аптечка (аптечка должна быть лёгкой и в то же время универсальной. Нужны перекись водорода, зелёнка, бинт, пластырь (бактерицидный и обычный). Могут понадобиться против простудные препараты, активированный уголь и что-нибудь для желудка, эластичный бинт.)
- мобильный телефон; (Нужные телефоны: МЧС — 112, единая служба спасения — 01.)

Ориентирование на местности по компасу:

Ориентирование на местности — один из самых сложных вопросов норматива “ГТО”. Рассмотрим его на примере того, как из лесного похода вернуться домой при помощи компаса. Для начала необходимо привязаться к местности — выбрать ориентир, к которому надо вернуться. Ориентир должен быть линейным и достаточно длинным — это может быть дорога вдоль дома, знакомая река или ближайшая к дому просека.

Теперь нужно встать лицом к ориентиру, посмотреть прямо на него и, если компас одет на руку, снять его с руки. Далее начать поворачивать компас до того момента, пока стрелка на север не совпадёт с нулевым градусом на шкале компаса.

Не поворачиваясь на месте (смотрим по-прежнему на выбранный ориентир), мысленно (можно положить на компас палочку) прокладываем линию от центра компаса к ориентиру (дому).

Определяем азимут, в соответствии с которым и будем возвращаться обратно к ориентиру (к дому).

Азимут — угол (в градусах) между направлением на север и направлением на ориентир по часовой стрелке.

Запоминаем (записываем) этот угол (цифру на шкале, через которую прошла палочка, например 330 градусов). Убираем компас и отправляемся в лес.

Когда пришло время возвращаться домой, то достаём компас.

Поворачиваем его, пока стрелка на север не совпадет с цифрой ноль.

Прокладываем линию или палочку между центром компаса и записанной цифрой (в нашем примере 330 градусов), которая и будет направлением (азимутом) обратно к дому. Пока идём обратно к дому, несколько раз проверяем азимут движения.

Подальше от звериных троп

Инструкторы, принимающие тест “ГТО” по турпоходу, будут оценивать и то, как вы справитесь с установкой палатки. Здесь много разных мелочей, поэтому мы уделили особое внимание данному пункту.

Место для палатки:

1. Не рекомендуется устанавливать палатку вблизи с муравейником, гнилыми деревьями, звериными тропами.
2. Обратите внимание на наличие мха, обычно под ним вода, а спать в сырости опасно для здоровья.
3. Не выбирайте песчаные места, поскольку весь песок снаружи вскоре окажется внутри палатки.
4. Держитесь подальше от кустарников, там много комаров и мошек.
5. Хорошо подойдут места, защищённые от солнца и дождя. Таких много в хвойных лесах, к тому же на опавшей хвое вам будет мягче и теплее.
6. Нежелательно ночевать на болоте, но если уж пришлось, найдите наименее опасный участок, укрепите его и ставьте палатку.
7. В зимнее время перед тем, как устанавливать палатку, необходимо утрамбовать снег.
8. Искры от костра не должны долетать до палатки. Лучше, если они будут лететь вообще в другую сторону. Поэтому проверьте направление ветра и расстояние от палатки до костра.
9. Выбранное место освободите от шишек, камешков, кочек, чтобы оно было ровным и удобным для сна.

Как установить:

1. Находим внутреннюю палатку. Она меньше, чем внешняя. Стелем на землю.
2. Во время сборки все молнии должны быть застёгнуты.
3. Достаём трубочки. Их нужно собрать и либо привязать к палатке, либо вдеть их в кулиски.
4. Набрасываем внешнюю палатку (тент). Прикрепляем шнурками к уже собранным стойкам.
5. Продеваем в петли колышки, натягиваем и втыкаем колышки в землю, лучше под 45-градусным углом, так надёжнее.
Для большей надёжности можно придавить колышки камнями.
Рекомендуется сначала растянуть и закрепить палатку с одной стороны, потом всё проверить, подправить и затем приступить ко второй стороне.
6. Для удобства и тепла стоит постелить в палатке одеяло или надувной матрас.



Всё о кострах

Проверят при сдаче норматива “ГТО” и то, как вы умеете разжигать костёр. На первый взгляд, казалось бы, дело-то нехитрое, но это только на первый взгляд, потому как одних только видов костров насчитывается около десяти. О них у вас обязательно спросят инструкторы. Поэтому внимательно изучаем и запоминаем все детали.

Подготовка:

Место для костра должно быть по возможности укрыто от ветра и дождя. Не стоит разводить огонь под кронами хвойных деревьев и на участках с сухой травой. Костёр должен располагаться с подветренной стороны от палаток и не ближе трех — пяти метров от них, чтобы разлетающиеся искры не прожгли ткань. Не разводите костры на торфяниках, огонь в них легко распространяется вглубь.

Чтобы подготовить место для костра, расчистите участок диаметром метр — полтора от опавших листьев, сухой травы и прочего легковоспламеняющегося мусора. Если костёр будет ещё и очагом, то желательно снять верхний слой дёрна и обложить выбранную площадку камнями. В открытых ветреных степных

местностях костёр следует заглубить и с наветренной стороны соорудить защитную стенку. В зимнее время надо полностью расчистить снег до поверхности земли.

Дрова:

— сухие дрова из лиственных пород деревьев практически не дают дыма, а сырая или гнилая древесина выделяет мало тепла, зато очень сильно дымит;

— дрова из лиственных деревьев с тяжёлой плотной древесиной, таких как дуб, граб, дают хороший жар, небольшое пламя и могут гореть до двух часов, поэтому они хорошо подходят для приготовления пищи;

— мелкий сухой хворост даёт сильное пламя, выгорая за несколько минут;

— хвойный сухостой хорошо горит и образует много углей, но и много дыма и разбрасывает большое количество искр. Свежий лапник хвойных деревьев, траву и зелёные листья следует использовать лишь для сигнальных костров;

— в местах со скудной древесной растительностью топливом может служить сухой торф и высохший помёт животных, а по берегам рек и у побережья морей — выброшенная на берег и высохшая древесина.

Растопка:

Растопка, сложенная пирамидкой, поджигается непосредственно спичкой либо предварительно зажжённым кусочком бересты, трутом или “зажигательной палочкой”, дающей большое количество искр. Береста является самой лучшей растопкой, особенно в дождливую погоду, так как всегда сохраняется практически сухой, даже на влажных и гниющих стволах деревьев.

Можно использовать в качестве растопки и траву, свёрнутую в жгут, также подойдёт для этой цели камыш, мох, веточки, мелкие смолистые щепки, кора хвойных деревьев.

Полезные советы:

— В сложных климатических условиях: ливень, сильный ветер, снегопад для разведения костра пригодятся домашние заготовки: таблетки сухого спирта, специальные жидкости.

— Ни в коем случае для розжига нельзя употреблять бензин! И дрова не разожжёте, потому что очень быстро выгорает, и отравиться рискуете: бензин ядовит.

— Если вы пытаетесь развести костер, но дрова не хотят разгораться, просто присыпьте их щепоткой соли, это должно помочь.

— Используйте для розжига костра небольшие, слегка согнутые треугольные кусочки берёзовой коры.

— Чтобы перенести огонь на новое место, угли помещают в подручные ёмкости: пустые консервные банки или свёрнутую трубкой бересту, пересыпанную землёй, мелкими камешками и золой.

— Если положить в костёр сосновые шишки, то они дадут много тепла. Шишки, конечно, должны быть сухими и закладываться поверх лёгкой растопки.

— Костёр для ужина не должен быть слишком большим, иначе высокая температура не позволит приблизиться к чайнику или котелку.

Типы костров:

Шалаш и колодец. Дрова укладываются в виде домика или сруба. Внизу между поленьями помещается растопка. Назначение такого типа костра для приготовления пищи и освещения в ночное время. Требуется много дров.

Камин. Складывается из четырёх коротких брёвен в виде колодца, с одной стороны которого сооружают стенку. Для этого вбивают два наклоненных наружу

толстых кола, на которые укладывают сложенные друг на друга поленья или брёвна. Костёр разводят внутри колодца. Верхние поленья экрана постепенно скатываются вниз по мере прогорания нижних. Назначение такого типа костра — для ночного обогрева. Горит костёр-камин очень долго.

Звёздный. Составляется из 5—10 крупных поленьев или брёвен длиной до двух-трёх метров. Их складывают концами вместе в виде звезды. По мере сгорания поленья пододвигают к центру. При небольшом размере звёздного костра, дающем жаркое пламя, на нём удобно готовить пищу.

Нодья. Готовится из крупных брёвен сухостойных стволов хвойных деревьев длиной до трёх метров и диаметром не менее двадцати сантиметров. Чтобы дерево быстрее загорелось, перед укладкой по всей длине бревна необходимо сделать засечки топором, не снимая стружку до конца. В классической двухбрёвненной нодье брёвна кладутся продольно одно на другое и закрепляются по бокам четырьмя кольями из мокрого дерева, вбитыми в землю. Нередко сооружают нодью из трёх брёвен без ограждения. При этом два бревна кладутся на землю параллельно, вплотную друг к другу, а сверху на них укладывается третье бревно. Между брёвнами прокладываются колышки из влажного дерева для усиления потока воздуха и кладётся растопка. Вместо колышков могут использоваться камни.

Ночной. Необходимы два-три бревна, уложенные на землю параллельно или под небольшим углом. Часто используется как для приготовления пищи и сушки одежды, так и для обогрева. Вариант — на длинное бревно под острым углом с небольшим напуском (до полуметра) укладывается три-четыре бревна. Этот тип костра довольно часто разводят для обогрева во время ночёвок на открытом воздухе под тентом.

На кряже. Представляет из себя костёр из сухих кедровых корней и веток. Жаркое мощное пламя, отсутствие треска — вот основные признаки правильного костра. Но бывают ситуации, особенно в период осенних дождей, когда без берёзы не обойтись.

Полинезийский. Необходима конусообразно сужающаяся яма глубиной около метра, стенки которой обкладывают крупными поленьями или брёвнами, а на дне разводят костёр. Даёт много углей, хорош в дождливую и ветреную погоду.