**Туристический поход. Туристические снаряжения.**

**Повторение темы автономное существование (вопросы для самопроверки):**

1.При каких обстоятельствах человек может попасть в экстремальную ситуацию?

2.Какими качествами должен обладать человек, когда попадает в экстремальную ситуацию?

3.Как должен человек добыть пищу и воду, если он попал в экстремальную ситуацию?

4.Перечислите способы разведения огня?

5. Как выбрать место для сооружения временного жилища?

6. Какие меры безопасности должны соблюдаться?

7.Для чего нужно знать сигналы бедствия?

8.Перечислите сигналы бедствия?

9.Какие виды автономии бывают и чем они отличаются?

10.Какими способами можно определить стороны света на местности?

**Новая тема:**

*(изучить материал)*

**Туристический поход** (в законе Российской Федерации только туристский) — групповое или индивидуальное мероприятие, связанное с перемещением по туристскому маршруту в рекреационных, спортивных, познавательных целях.

*Мы с вами собираемся в поход. Как мы будем готовиться к путешествию?* Выберем старшего - руководителя группы, определим цели и задачи похода, разработаем маршрут, соберем вещи и продукты, распределим снаряжение между участниками похода, предупредим поисково-спасательную службу МЧС.

*Почему у руководителя группы абсолютная власть во время похода?*

Он отвечает за жизнь и здоровье участников похода, должна быть строгая дисциплина, чтобы не попасть в беду.

*С какими трудностями, опасностями мы можем столкнуться во время похода?*

Кто-то отстанет от группы, можно получить травму, потеряем карту и заплутаем в лесу, может испортиться погода.

**Классификация туристских маршрутов** в походах может быть по различным признакам:

**В зависимости от цели** (Оздоровительный туризм, Познавательный (экскурсионный туризм), Спортивный туризм, Экстремальный туризм, Экзотический туризм, Агротуризм, Сафари, Медицински, Культурный и др.)

**По способу передвижения** (пешеходный, лыжный, горный, велопоход, конный, парусный, водный и др.)

**Пешеходный туризм** – это один из видов спортивного туризма, подразумевающий под собой прохождение маршрута по пересеченной местности без использования транспортных средств.

* Самое важное это наличие палатки, одежды, обуви и спальника, которые должны соответствовать времени года, в которое совершается туристический поход.

**Лыжный туризм –** предполагает прохождение туристического маршрута с использованием лыж и специального снаряжения.

* Для участия в лыжном туристическом походе необходимо иметь лыжи, палатку и спальник, рассчитанные на низкие температуры, теплые вещи.

**Горный туризм –** заключается в преодолении группой людей маршрута, который проложен в местности с горным рельефом, а также в условиях высокогорья.

**Водный туризм –** разновидность туризма, которая подразумевает прохождение маршрута по водным поверхностям с использованием специализированных плавучих средств, которые в большинстве случаев приводятся в движение мускульной силой.

* Основные средства, которые используются туристами для сплава:

- плот

- катамаран

- парусный катамаран

- байдарка.

**По продолжительности** (многодневный или походы выходного дня: одно, двух, трёхдневный).

**По возрастно-социальному признаку**(детский туризм, юношеский туризм , молодёжный туризм , взрослый туризм, семейный туризм, инвалидный туризм).

*Подготовка к выходу на природу для активного отдыха требует не только определения места и цели похода, разработки маршрута и изучения района похода, но и продуманного подбора и подготовки туристского снаряжения.*

Выбор туристского снаряжения зависит от вида и особенностей похода (**пеший, водный, велосипедный, однодневный или многодневный и т. д.**), от времени года и погоды.

Все туристское снаряжение можно разделить на личное, групповое и специальное.

**Личное снаряжение туриста** — это одежда и обувь, спаль­ник и умывальные принадлежности, личная посуда и рюкзак.

**К групповому снаряжению** относятся палатки, варочная по­суда, топоры, карты, схемы, компас и другие предметы коллективного пользования. **Специальное снаряжение** — это предметы и группового, и личного пользования, которые оп­ределяются особенностями турпохода: средства передвиже­ния туристов (велосипеды, лодки, лыжи); средства страховки (веревки, спасательные жилеты) и др. Необходимой принад­лежностью снаряжения туриста является аптечка первой по­мощи.

Туристское снаряжение должно отвечать ряду общих тре­бований: быть надежным, прочным, удобным и легким.

**Вес группового снаряжения в пешем походе не должен превышать 5 кг на одного человека.**

Необходимой принадлежностью снаряжения туриста явля­ется аптечка первой помощи, которая комплектуется с учетом численности группы, сложности похода, удаленности маршру­та от населенных пунктов и времени года.

В типовую аптечку могут входить: бинты стерильные (узкие и широкие) из расче­та две пачки на человека, бактерицидный и обычный лейко­пластырь, термометр, жгут резиновый, ножницы, пинцет, пи­петка, вата стерильная, йодная настойка, спирт медицинский, марганцовокислый калий (марганцовка), перекись водорода, раствор бриллиантовой зелени (зеленка), набор жаропонижа­ющих, болеутоляющих и применяемых при пищевых отравле­ниях лекарственных препаратов с описанием их дозировки и способов их применения.

Аптечка укладывается в жесткую упаковку, исключающую повреждение термометра, ампул, флаконов, а также предохраняющую ее от воды и снега. Ук­ладывать аптечку в рюкзак нужно так, чтобы обеспечить ее сохранность и возможность легко достать ее в случае необходимости.

При подготовке снаряжения к походу необходимо учесть одно правило: каждый турист должен иметь спички. Кроме то­го, два-три тщательно упакованных коробка спичек берут в ка­честве группового неприкосновенного запаса.

**Особое внимание при подготовке к походу следует уделить одежде и обуви.**

- Обувь должна быть удобной, плотно сидеть на ноге, но не сжимать стопу.

- Обувь нужно ежедневно проветривать и при необходимости просушивать.

- Одежда должна быть по возможности легкой и иметь небольшой объем. Верхняя одежда должна быть влагонепроницаемой, а нижнее белье должно хорошо поглощать пот.

**Задания для самопроверки:**

1.Почему верхняя одежда туриста должна быть по возможности яркой?

2. Какие опасности могут встретиться во время похода?

3. Какие основные меры безопасности нужно соблюдать для обеспечения личной безопасности в походе?